

# Recenze: Balancestep - prevence, rehabilitace i rozvoj rovnováhy

Hodnocení uživatelů: ●●●●● / 1

Nejhorší      Nejlepší

Nadřazená kategorie: [Tréninkové pomůcky](#) Kategorie: [Tréninkové pomůcky](#) Vytvořeno 13. leden 2012

Napsal Administrator Zobrazeno: 5320

- 
- 



**Nestabilní plošiny a balanční pomůcky** všeho druhu byly využívány ve fotbalové akademii **Ajaxu Amsterdam** již v sedmdesátých letech minulého století.

Ruka trhu sportovních a tréninkových pomůcek od té doby zapracovala a balancování se stalo hitem. K balancování dnes slouží desítky různých zařízení.

Český vynález [Balancestep](#) mezi fotbalisty rozšířil **PhDr. Edwin Mahr Ph.D.**, dlouholetý fyzioterapeut českého národního fotbalového týmu do 21 let, odborné veřejnosti byl balancestep představen **Mgr. Andreou Stablovou** z FTVS UK.

Od roku 2002 jsou dvě gumové polokoule připevněné suchými zipy k podrážce pevné sportovní obuvi s úspěchem využívány pro:

- prevenci zranění hlezna kolene a zad
- rehabilitaci po úrazech hlezna kolene a zad
- rozvoji rovnováhy
- rozvoji výbušné síly dolních končetin

## **Je Messi naším vzorem?**

Každý trenér ví, že somatotyp hráče předurčuje do velké míry pohybové schopnosti a v konečném důsledku kvalitu herních činností jednotlivce. Pokud bychom porovnali výšku hráčů změřenou v sedě u družstev Chelsea a Barcelony, možná bychom byli překvapeni, že jsou Španělé vyšší. Například dnes často diskutovaný Messi má nízko posazené těžiště těla, krátké dolní končetiny a k výšce celého těla poměrně širokou pánev a dlouhý trup!

To vše Messimu umožňuje rychlý start na míč všemi směry, klamavé pohyby tělem a zejména dokonalé udržení rovnováhy při kontaktu s míčem. Krátké, silné a frekvenčně rychlé dolní končetiny tento hráč geniálně používá k bleskovému startu středně dlouhými prvními třemi kroky bez míče, aby se odpoutal od bránícího hráče.

Hlavní devizou hráčů Barcelony je však v tenise již dávno popsána a trénovaná, je to tzv. filigrantská (jemná) práce dolních končetin. Tenisoví dlouháni typu Murrého nebo Del Potra musí před každým úderem dokonale jemně "zadroit" nohama, aby dorovnali na milimetry přesně polohu svého velkého a těžkého těla vzhledem k míči. Jinak skončí jejich úder v autu nebo síti.

Messi jemnou práci nohou možná trénovat nemusí, byl takto od malička připravován a proto je jeho vedení míče je dokonalé.



### **Co je příčinou toho, že Messiho vedení míče je dokonalé?**

Messi při svém "pomalém brouzdání" napříč hřištěm podvědomě kontroluje míč a zároveň realizuje nacvičené kombinace nebo dokonce vymýšlí zda přihrát, vystřelit nebo se pustit do souboje. Co to však ve své podstatě je ta všemi trenéry opěvovaná kontrola míče je? Dá se vůbec trénovat?

Je to motoricky stejná činnost jako v tenise, basketbale, volejbale ale i v úpolových sportech. Jedná se o podvědomé, zautomatizované, permanentní upravování vzdálenosti hráče od míče a soupeře. To je realizováno různě dlouhými, různě rychlými a různě nasměrovanými kroky.

Chce - li hráč v basketbalu nebo ve fotbale obstát v situaci jeden na jednoho, tak vlastně láká obránce k započatí pohybu či alespoň ke ztrátě rovnováhy tím, že zdánlivě ztratí míč ze své kontroly, nabídne obránci šanci míč získat, ten mu na fintu skočí, pohne se jako první a pak takto "rozevlátého" protivníka i s míčem útočník opustí jiným směrem.

Akce se odehrává v desetinách sekundy a stálým opakováním je ukládána do podvědomí útočníka – ale i zkušeného obránce! Po čase, když proti sobě hráči hrají častěji, již se navzájem "přečetli", obránce se nenechá vyprovokovat a "kreativní" krátkonohý útočník

okolo svého strážce panáčkuje až trapně zbytečně. Obránce se již k pohybu nenechá vyprovokovat!

Právě v tomto okamžiku nastává čas pro moderní atletický fotbal a hráče typu Drogby. Fotbalový svět mimo Barcelonu, pod tíhou nedostatku dokonale technicky vybavených hráčů, přistoupil na místo narážček, rychlých klíčků a klamavých pohybů s míčem přilepeným na noze k systému hry "kopni a běž".

Převážná část týmů se maximálně snaží hráče typu Drogby a Messiho v týmu kombinovat, což klade na souhru týmu velmi vysoké nároky. Z fotbalu se tak stal více méně souboj mužů v dobývání prostoru bez míče, svázaných taktickými pokyny, které všechny slouží k jednomu cíli – odclonit bránícího hráče tak, aby útočník byl u "nakopnutého míče" dříve než obránce, zaujal výhodný prostor a tam zpracoval přihrávku!

Obrana je překonávána dlouhými míči do volného prostoru po stranách hřiště a delšími sprinty útočníků. Barcelonští hráči naopak používají krátké narážčky a tlačí se do středu hřiště, kde využívají své jedinečné techniky na malém prostoru. Drogbu somatotyp je naopak k atletickému křídelnému stylu hry dokonalým předpokladem. Je vysoký, má dlouhé silné nohy a na 20 až 30 metrech by Messiho určitě předběhl.

Výhodu v souboji jeden na jednoho nemá, v rychlé změně směru krátkými drobnými kroky také ne, ale v délce kroku ano – v jeho případě až skoku. V robustní postavě také - obránce je Drogbou při krátkém sprintu v klíče za míčem také vlastně odcloněn. To však neznamená, že by Drogbu nemohl jemnou prací nohou zlepšit!



© 2012 www.trenink.com

### **Jaká je funkce balancestepu?**

Trochu s nadsázkou, za vlasy přitažený příklad fotbalových hvězd, by měl vnímavějším trenérům přiblížit ojedinělou funkci Balancestepu. Samozřejmě Messi nevyroste a Drogbu se

nezmenší! Ovšem pomocí "cupitání" na balancestepech se opravdu zlepší schopnost krátkých rychlých startů a vedení míče se rychleji zautomatizuje.

Balancestep zrychluje reakci, nervosvalovou koordinaci a také má velký význam v tréninku brankářů. Když se podíváte na zpomalený pohyb lva před skokem na kořist, má těžiště před osou těla a svaly dolních končetin se jakoby chvějí v předpětí – start lva ke kořisti ale i brankáře k míči je pak daleko rychlejší!

Jak je na [www.balancestep.cz](http://www.balancestep.cz) popsáno, balancestep je jediná balanční pomůcka na světě, která umožňuje posouvání balanční polokoule po chodidle ve všech směrech a tím, že na botě relativně pevně drží, umožňuje jako jediná trénovat přímo konkrétní pohyby, používané v tom kterém sportovním odvětví, v naše, případě ve fotbale!

Pro potřeby této recenze se seznámíme se základním cvikem na Balancestepu.

Polokoule jsou připevněny ve přední poloze, hráč zaujme startovací polohu z polovysokého střehu a za stálého přešlapování z polokoule na polokouli se snaží udržet na místě bez posunu polokoule po podložce.

Toto "čapání" se snaží vystřídat balancováním a když ztrácí rovnováhu a začíná narušovat techniku polovysokého střehu opět začne přenášet váhu z polokoule na polokouli!

Pro názornost a přesvědčení trenérské fotbalové veřejnosti o účincích Balancestepu na nervosvalovou koordinaci je používán jednoduchý test pro pány trenéry před použitím Balancestepu v praxi.

Dvojice trenérů na Balancestepu provádí výše popsané cvičení proti sobě a předává si šálek na kávu po okraj naplněný vodou. Komu ukápne voda na podšálek prohrává!

Když si vážení kolegové balancestep z nohou sundáte a budete si plný šálek předávat bez Balancestepu na nohách, uvidíte, jak vaše pohyby budou jemněji koordinované! To je přesně princip jak balancestep dělá z Drogby Messiho a z atletů jemné kouzelníky s míčem.

Podmínkou samozřejmě je, že balancestep musí být připevněn na sportovní obuvi s pevnou podrážkou, aby vás nebolela chodidla a obuv se okolo polokoule neohýbala.

## **Závěr**

Balancestep je sportovní a rehabilitační pomůcka, která jako jediná umožňuje posouvání balanční polokoule v předozadním směru chodidel a nezávislé balancování na obou nohách i jednotlivě.

Možnosti využití Balancestepu ve sportovním (fotbalovém) tréninku jsou následující: rozvoj výbušné síly dolních končetin, rozvoj koordinačních schopností, rozvoj pozornosti a koncentrace a také rozvoj reaktivity CNS.

**Balancestep** k recenzi pro portál [www.trenink.com](http://www.trenink.com) poskytl **Paed.Dr. Václav Mareš**.

