

„Inovace v silovém tréninku v mládežnických kategoriích“

**Závěrečná práce TŠ FTVS UK Praha
2010, 77 stran**

Autor: Bc. Pavel Arnošt

Připravil: PhDr. Zdeněk Pavliš

Cílem práce bylo zjistit současný stav silového tréninku v kategoriích 15 – 16 let a navrhnout posilovací prostředky a pomůcky, které jsou vhodné pro další rozvoj hráčů v přípravě mimo led v ročním tréninkovém cyklu. K tomuto účelu byla využita dotazníková metoda a metoda pozorování. Sledovaný soubor tvořilo 36 mladých reprezentantů ve věku 15 – 16 let.

ÚVOD JE OBSAHEM 1. ČÁSTI

4. 4. Doporučená tréninková cvičení pro rozvoj silových schopností

4. 4. 1. Cvičení pro stabilitu a rovnováhu

Kondiční trénink je tvořen funkčností svalového základu a vyvážeností svalových skupin. To vše souvisí se zvyšováním stability a rovnováhy pohybového systému. Pro tento rozvoj je nezbytné posilovat efektivně a s využitím dnešních dostupných pomůcek. Základem je silová schopnost a způsobilost nervosvalového aparátu opakovaně po určitou dobu provádět tělesnou činnost. Pro pohybovou kompaktnost je důležitý posilovat oslabené svaly a jejím posilováním se funkční neschopnost zlepši vzájemná spolupráce s ostatními svaly. Propojení cviků s vlastním tělem a posilovacími pomůcky zvýšíme účinnost posilování.



Obr. č. 1



Obr. č. 2



Obr. č. 3



Obr. č. 4



Obr. č. 5

Cvičení pro stabilitu a rovnováhu se používají jeden či více prostředků s kombinací s vlastním tělesným aparátem. Balanční technika je zmenšení plochy opory a tím nastává stav balancování, které podporuje rozvoj statických i dynamických rovnovážných silových schopností. Na balančním míči můžeme využít i dalších posilovacích pomůcek, které spojují cviky a posilují více svalových partií v jednom cviku. Cviky jsou koordinčně náročné, proto klademe důraz na její techniku provedení. Zatížení svalových skupin můžeme zvyšovat větším počtem opakování a přiměřeným zrychlením tempa.



Obr. č. 6



Obr. č. 7



Obr. č. 8



Obr. č. 9



Obr. č. 10

4. 4.2 Cvičení pro rozvoj explozivní síly dolních končetin

Posilováním svaly sílí, zvětšují se a první se posilují velké svalové skupiny, kam patří svaly dolních končetin. Pro zefektivnění silového tréninku se používají specifická cvičení, která napodobují pohyby např. bruslení. Rozdělený trénink zaměřený jen na dolní končetiny pomáhá ke zlepšení rovnováhy ve spodní části těla a kombinace s využitím nerovnovážných pomůcek trénink urychluje jeho účinnost.



Obr. č. 11



Obr. č. 12



Obr. č. 13



Obr. č. 14



Obr. č. 15



Obr. č. 16



Obr. č. 17



Obr. č. 18



Obr. č. 19



Obr. č. 20

4. 4.3 Cvičení pro rozvoj zpevnění středu těla

Posilováním na zpevnění středu těla myslíme svaly trupu v oblasti hrudní a krční páteře, oblasti beder, pánve a kyčlí. Prudké pohyby změny směru a poloh vyvádí tělo z rovnováhy, proto je důležité posílení trupu, aby při pohybové činnosti těžiště zůstalo v nejmenším vychýlení. Tímto tréninkem roste síla hlubokého svalového systému, který zlepšuje sportovní výkon, zlepšuje držení těla a prevenci při zranění. Při posilování zpevnění středu těla se používá jak statická síla tak dynamická s využitím vlastního těla a pro zmenšením opory využíváme posilovací prostředky a pomůcky.



Obr. č. 21



Obr. č. 22



Obr. č. 23



Obr. č. 24



Obr. č. 25



Obr. č. 26



Obr. č. 27

4. 4.4 Cvičení pro svalstva celého těla

Posilování je podstatná část každého tréninku. V obecné rovině je cílem natrénovat svaly, které jsou oslabeny a neplní tak svou ochrannou a podpůrnou funkci při pohybové činnosti. V kondičním tréninku je základem vytvořit celkový funkční svalový korzet. Snažíme se propojit jak kondiční charakter cvičení a zároveň zapojit po zvládnutí techniky i koordinační cviky, které zdokonalují a zefektivňují posilování. Zapojením posilovacích prostředků a pomůcek se síla musí přizpůsobit pohybové činnosti tak, aby cvik byl zvládnut technicky a tím celý tělesný aparát pracoval ekonomicky. Z klasické hrubé síly se mění na rozvoj silové obratnosti a souhra celého tělesného svalstva se zapojuje do pohybové aktivity.



Obr. č. 28



Obr. č. 29



Obr. č. 30



Obr. č. 31



Obr. č. 32



Obr. č. 33



Obr. č. 34

Výsledky dotazníkového šetření v tabulce

Otázky	Ano%	Ne%		
Používají vaši trenéři speciální cvičení na posilování DK?	31	69		
V závodním období zařazují trenéři trénink mimo led?	11	89		
Posilujete v tréninkových jednotkách střed těla?	28	72		
Myslíte si, že Vašem klubu je dostatečná konkurence?	53	47		
Otázka	7x	6x	4x	
Jak často trénujete v přípravném období?	3	28	61	
Otázka	v 13	v 14	v 15	Jiné
V kolika letech si začal posilovat?	56	44	61	8
Otázka	Medicinbal	Vodní vak	Balanč. míč	Aerobar
Používáte na trénink mimo led speciální posilovací pomůcky?	58	8	28	6

6. Doporučení pro tréninkovou praxi

- Trénink explosivní síly dolních končetin trénovat celoročně
- Cvičení na střed těla zařazovat do každé tréninkové jednotky v různých formách
- Při cvičení se zaměřujeme nejdříve na posilování velkých svalových skupin a po té přecházíme na malé svalové partie
- Držet intenzitu cvičení a kontrolu správné techniky cviku
- Zapojovat cvičení s vlastním pohybem a doplňovat posilovacími prostředky a pomůcky
- Po každém posilování se uvolníme a protáhneme zkrácené svaly