



Jiří Buben
Katedra sportu
FTK UP Olomouc

Silová příprava dětí

Východiska

- Cílem účelové gymnastiky není nácvik gymnastických dovedností, ale využití gymnastických prostředků k tvorbě:
 - pohybových základů (pohybových stereotypů)
 - sportovního výkonu
 - rozvoji zdraví
 - kompenzaci jednostranného zatížení

Nevhodné funkční zatížení vede k:

- poruše svalové souhry (svalové dysbalanci)
- omezení rozsahu pohybu jednotl. segmentů
- narušení statické i dynamické funkce pohybového systému
- snížení výkonnosti periferních orgánů
- snížení odolnosti vůči zatížení
- zvýšení rizika poškození zdraví jedince (dočasné funkční poruchy, trvalé strukturální změny)

Definice

- **Síla** - schopnost překonávat nebo udržovat vnější odpor svalovou kontrakcí

(gravitace, reakce opory, odpor vnějšího prostředí, hmotnost břemene, odpor partnera,...)

Obecná silová příprava:

rozvoj síly všech svalových skupin bez přihlídnutí ke sportovní specializaci.

Rozdělení

- **Statická síla**

- **Dynamická síla**

- absolutní (maximální)
- výbušná
- rychlá
- vytrvalostní

Činitelé:

velikost odporu
rychlost pohybu
počet opakování (nebo čas)

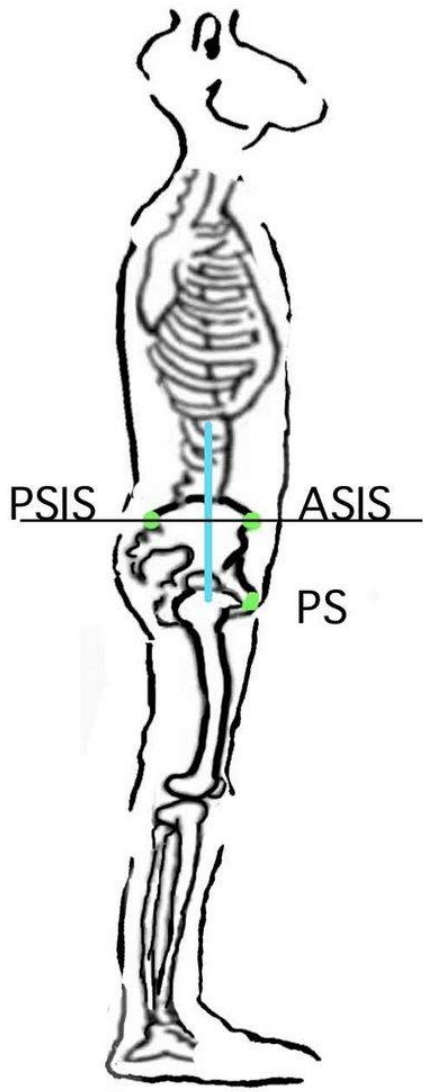
Překážkou posilování jsou zejména:

- **zkrácené (hypertonické, hyperaktivní) svalové skupiny**

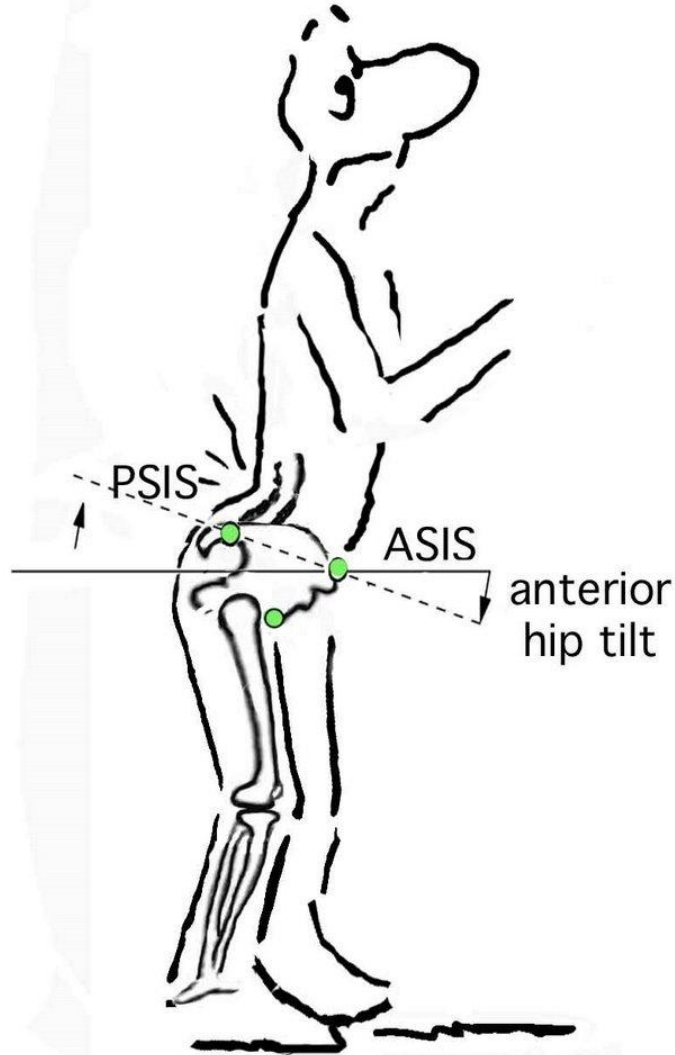
zkrácení = úspora svalové práce

- **funkčně oslabené (hypotonické) svalové skupiny**

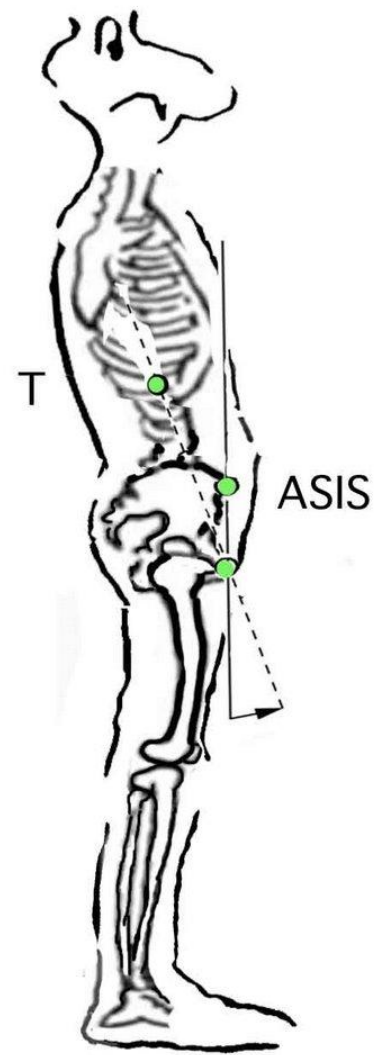
ochabují, atrofují, klesá svalová síla, vyřazovány z pohybového stereotypu, nahrazeny jinými



Neutral spine



Anterior hip tilt



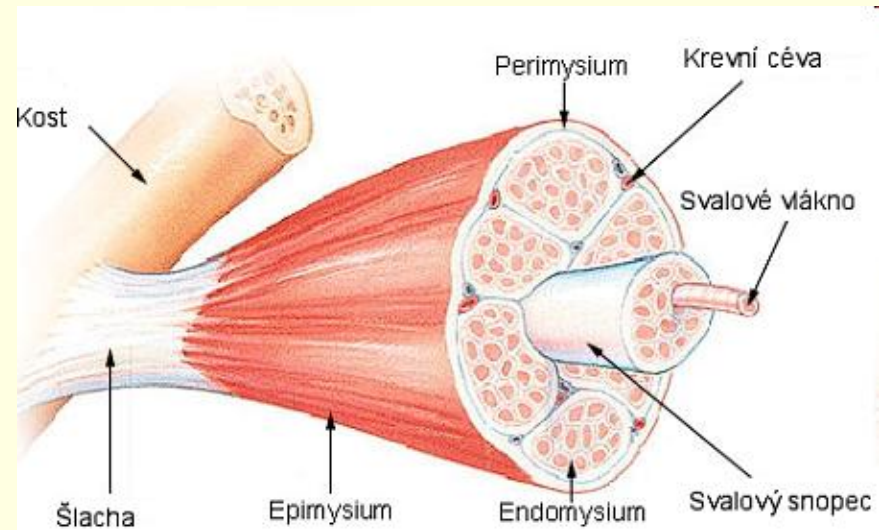
Level hip, thoracic lean

Posilování dětí

- harmonický a souměrný rozvoj svalového aparátu
- velké svalové partie
- postupnost a přiměřenost
- pestrost prostředků
- **přirozené posilování** - dynamická a statická cvičení především z obsahu gymnastiky (využívá se hmotnost těla nebo jeho částí, náčiní, nářadí)

Posilování dětí

- zdokonalení mezisvalové koordinace
(projev po 2 týdnech)
- zdokonalení nitrosvalové koordinace
(projev po 6-8 týdnech)
- cvičení provádět ve stabilních polohách



Obecná silová připravenost

■ **Statická síla**

- max. délka výdrže 15 sec.
- celková doba výdrže 30-60 sec.

■ **Dynamická síla**

- 1-5 sérií
- 3-5 opakování

Core training

Soubor cvičení zaměřených na:

- **zpevnění středu těla**
- prevenci zraněním při sportovním výkonu (pohybu)
- **zlepšení držení těla a tvorbu předpokladů pro další svalový rozvoj**
- zvýšení zatížitelnosti organismu.

Core training

Cvičení zlepšují:

- **kontrolu pohybů**
- přenos pohybové energie (např. přenos silových účinků z dolní části těla na horní)
- **stabilizaci páteře, pánve a ramen čímž poskytují solidní základ pro pohyb končetin**
- produkci síly
- **ochranu páteře a vnitřních orgánů zejména při prudkých změnách pohybu, tlumení sil působících při doskocích či chytání předmětů**

Core training

- **základem jsou cvičení s vlastním tělem.**
- Ize využívat i pomůcek, které zvyšují intenzitu či pestrost cvičení.

různé balanční pomůcky:

fitball (gymball), overball, bosa, aqua-vak, medicinball, balanční desky, adt.

Zásady:

- **cvičení provádět nejprve v relativně statickém (do 15 sec.) a následně vedeném režimu svalové práce (efektivní využití účinku zpětnovazební kontroly pohybu)**
- dbát na správné držení těla ve výchozí poloze
- **začínat v nižších polohách (leh, sed)**
- cviky lokálního charakteru by měly předcházet cvikům celostního charakteru
- **symetrické předcházejí asymetrickým pohybům**