

Využití balančních pomůcek ve sportu.

Seminář FTVS UK Praha, 13.6.2014, Dr. Radim Jebavý
zapsala Šárka Pindřáková

Využití BP: silový trénink Zkratky: BP=balanční pomůcky
 koordinace RTC= roční tréninkový cyklus
 zábava TRX= název cvičební pomůcky, zavěšené 2 popruhy

Stimulace silových schopností:

rozvoj síly, také snížení rizika zranění

KDY?: na začátku RTC aktivovat oslabené svaly, využívat BP hodně!

výborné pro stimulaci centra těla (CORE)

posílení oslabených velkých svalových skupin

CORE trénink = při něm nezvyšujeme zátěž, ale koordinační náročnost cvičení

svalově nevyrovnané tělesné jádro = bolesti zad!

Cvičení: do všech směrů, s přidáním rotací, s výdrží
 s lehkou zátěží
 nižší rychlostí
 důraz na pomalé provedení brzdivých pohybů!
 zvýšení koordinační náročnosti: snížením opory (ubrat ruku, nohu...), přidáním další BP

Ve sportu použití: pro CORE trénink
 posílení hlubokého stabilizačního systému
 využití jako podložky při dalším cvičení, při stimulaci velkých svalů jiné skupiny - nohy...

Děti: jako tréninkový prostředek zařadit asi od 10 let
 jako zábavu zařadit kdykoli, i u menších dětí !!
 cvik musí umět nejprve na zemi, pak na BP

Způsoby stimulace: statická metoda (udržováním stálé polohy, výdrž)
 dynamická metoda (k výdrži přidáme drobné pohyby, hmity, kliky...)
 reaktivní metoda (k výdrži přidáme reakci např.: hození míče,
 vychýlení rukou z polohy...)

Typy BP:

různé druhy - válcové, kuželové, amorfnní, závěsné, kulové...

čocky, velké a malé míče, dřevěné úseče, válce s vodou, TRX, medicimbaly

Návrhy využití cvičení na BP v RTC:

v přípravném období I. - nejvíce, 2-4x týdně

6-10 cviků v jedné sérii, zaměřit na více svalových skupin (60% na trup)

v předzáv.a závodním období - jen doplňkově

zařazovat více dynamická, reaktivní cvičení na výbušnou sílu

Zásady:

Zvyšovat postupně dobu zatížení z 10s. na 30s., dětem stačí 5-10s. !!!

provádět většinou pomalou rychlostí, kontrolovaná rychlost, brzdivé pohyby také pomalu

zvyšujeme postupně velikost rozsahu

krátký interval odpočinku (1:1) = max. do 30s.

cvičení má větší význam u dětí a vytrvalců, menší pro dospělé a silovou přípravu

celková doba CORE tréninku max. do 30 minut

doplňek pro komplexní cviky (vícekloubními) s volnou činkou

Důležité: individuální obtížnost
 správné technické provedení
 korekce chyb!

v závodním období jen doplňkově

Výhody: zlepšení koordinace pohybu
koncentrace na pohyb, uvědomování si pohybu
zlepšení techniky, hlídám polohu těla
zlepšení stability trupu - výsledek studie! Podloženo
zapojení více svalových vláken - vnitrosvalová koordinace
zvýšení funkční síly = snížení rizika zranění

nevýhody: pomalé provádění cvičení bourá rychlost a výbušnost
nenahradí činku a medicimbal
při špatné korekci chyb - rychlá fixace chyb
individualizace
peníze na pomůcky