ZÁKLADY ROZVOJE EXPLOZIVNÍ SÍLY V TRÉNINKU DĚTÍ

Tino Janikov – CZ Basketball – Impulsy Trenérům Mládeže – Olomouc – 18.6.2023

Směr odrazu

- Vertikální
- Horizontální
- Laterální
- Změna směru
- Rotace

Počet končetin

- Dvě
- Jedna

Rychlost odrazu

- Pomalá (> 250 ms)
- Rychlá (< 250 ms)

Tréninková frekvence

- ≥2 týdně (co nejčastěji s ohledem na tréninkovou zátěž)

Velikost nárazu

- Nízká (vyšší dopad, dřep, 2 nohy)
- Vysoká (1 noha, natažení, 2. odraz)

Tréninková intenzita

- Vysoká (v rozmezích tolerance jedinců a tréninkového cíle)

Tréninkový objem

- Rostoucí (postupně dopracovat k 50 až 200 kontaktů na trénink)

Délka odpočinku

- Dlouhá (umožňující plné nebo skoro plné zotavení)

Další faktory

- Technika
- Síla
- Balanc
- Kloubní stabilita

PŘÍKLAD DLOUHODOBÉHO TRÉNINKOVÉHO PROGRAMU

I

a) Dřepy
b) Seskoky
c) “Pogo” skoky oběma
d) Balanc na jedné špičce

II

a) Poskok na jedné + balanc
b) Přeskoky švihadla
c) Rum. mrtvý tah na jedné
d) Split dřep

III

a) Poskoky na jedné (4 směry)
b) Výpady
c) Výskoky / Skoky do dálky
d) Plank / Medvěd

IV

a) Výskok po seskoku
b) Dřep na jedné s dopomocí
c) Švihadlo střídnonož
d) Dopady po doskoku míče

Kontakt: tino@tinojanikov.com