

MODEL ROZVOJE MLADÉHO SPORTOVCE – praktická část

Originální název: YOUTH DEVELOPMENT MODEL

Tento článek je rozdělen na dvě části – teoretickou část a praktickou část.

Teoretická část se zabývá vybranými informacemi, které jsem považoval za zajímavé a podstatné pro předání (nejen) kondičním trenérům. Vybrané části jsem doplnil o zajímavé odkazy.

Praktická část se skládá ze cviků, jejich popisů. U většiny z nich je k dispozici odkaz na video na Youtube kanálu (v pdf verzi dokumentu je přístup možný přes bílou šipku v červeném poli hned za názvem cviku).

Zpracoval: Mgr. Michal Kocián

Cviky jsem rozdělil do 3 částí podle jejich zaměření.

- 1) stabilizace a zastavení
- 2) lineární pohyb vpřed
- 3) lineární pohyb stranou

1) STABILIZACE A ZASTAVENÍ

Cvik č. 1 Přizpůsobení pozice a těžiště těla při kontaktu s protihráčem

Jako příklad cviku, který je možné zařadit do rozcvičení (podle Nicole Rodriguez část „Get Moving“) je cvičení ve dvojici, kdy se jeden hráč snaží určitou částí těla (v tomto případě chodidlem) dotknout míčku umístěného na kloboučku. Druhý hráč se snaží svým tělem tomuto zabránit. Cílem tohoto cviku je již v této úvodní fázi TJ **rozvítet schopnost snížení těžiště a jeho přizpůsobení v kontaktu s protihráčem.**



Obrázek č. 1 Přizpůsobení pozice a těžiště těla při kontaktu s protihráčem

Cvik č. 2 Stabilizace trupu ve sníženém postoji proti odporu protihráče 

V dalším cviku dále pracuje na výše uvedeném cíli. Opět se pracuje ve dvojici. Jeden hráč zaujme pozici v podřepu s rukama před tělem, která tvoří pomyslnou pistoli.

Doporučený pokyn je: „Udělej pozici střelce s pistolí“.

Hráč v této pozici pracuje na **stabilizaci trupu ve sníženém postoji opět proti odporu protihráče**. Druhý hráč se jej pomocí dotyků, tahů a tlaků do různých směrů snaží dostat z rovnováhy.



Obrázek č. 2 Stabilizace trupu ve sníženém postoji proti odporu protihráče

Cvik č. 3 Stabilizace trupu ve sníženém postoji po výskocích proti odporu protihráče 

V dalším cviku začíná hráč třemi výskoky snožmo vzhůru, ihned po třetím dopadu dochází ke stabilizaci ve sníženém postoji.

Doporučený pokyn pro hráče: „Představte si, že máš pod špičkou chodidla bankovku o hodnotě pět tisíc korun. Nedovol trenérovi Ti ji sebrat!“

Tento pokyn by měl pomoci si hráči uvědomit svou pozici se snížením těžištěm, váhou spíše na přední části chodidel (cca 60 % váhy je na přední části chodidel, cca 40 % na zadní části chodidel).

Doba provedení cca 10 s.



Obrázek č. 3 Stabilizace trupu ve sníženém postoji po výskocích proti odporu protihráče

Cvik č. 4 Přizpůsobení pozice a těžiště těla při kontaktu s protihráčem s výběhem

Do dalšího cviku Nicole Rodriguez přidává reakční podnět (reakce na vyběhnutí protihráče) a **schopnost stabilizaci při změně odporu** (vymizení tlaku do protihráče). Jeden z hráčů je “kapitán”, který naváže bokem (koleno, rameno, předloktí) kontakt s protihráčem, zde dochází k dočasnému působení obou proti sobě. Poté tento hráč startuje a snaží se dotknout části těla (nohou) míčku umístěného na kloboučku (obdobně jako v jednom z předchozích cvičení). Druhý hráč se snaží nepřepadnout do původního směru tlaku (do protihráče) a vyrazit co nejdříve k míčku (změna těžiště a náklonu trupu).

Provádět každý dvakrát.



Obrázek č. 4 Přizpůsobení pozice a těžiště těla při kontaktu s protihráčem s výběhem

Cvik č. 5 Stabilizace trupu a horních končetin ve dvojici s tyčí

Další cvik je zaměřen opět zaměřen na **stabilizaci ve snížené pozici a rozvoj izometrické síly¹ dolních končetin, trupu i horních končetin**. Pro tento cvik je zapotřebí tyče. “Kapitán” uchopí tyč v širším úchopu, druhý hráč přibližně na šíři ramen. Druhý hráč se snaží dostat tyč z vodorovné pozice, “kapitán” se snaží v této poloze tyč udržet.



Obrázek č. 5 Stabilizace trupu a horních končetin ve dvojici s tyčí

Cvik provádět deset sekund, každý dvakrát. Cvik je možné začínat na signál, případně ihned po třech společných výskocích vzhůru.

Cvik č. 6 Stabilizace trupu a horních končetin po výskocích ve dvojici s tyčí 



Obrázek č. 6 Stabilizace trupu a horních končetin po výskocích ve dvojici s tyčí

V dalších cvicích se Nicole Rodriguez zaměřuje na **rychlost provedení pohybového vzoru** (část „vzor“ pyramidy rozvoje) při snížení těžiště a stabilizaci. Jako vhodné vidí si představit, že hráč se snaží udeřit chodidly do země, nenechat zemi udeřit do chodidel. Tato rychlá absorpce síly (rychlá

¹ Izometrická kontrakce = délka svalu se nemění, vzdálenost úponů zůstává stejná, nedochází k přibližování segmentů těla; můžeme rozlišit izometrickou výdrž a izometrický tlak

excentrická² kontrakce) je důležitá pro následný přenos (transfer) síly (např. změna směru, odraz apod.)

U starších hráčů (výkonnostní skupina) Nicole Rodriguez kontroluje rovnoběžné zarovnání bérce a trupu. U mladších hráčů se zaměřuje na správné postavení chodidel, na které upozorňuje vhodným pokynem. U této věkové kategorie by pokyny měly být jednoduché, ale přitom jednoznačné, a zaměřené na pokyny ohledně rukou, chodidel, očí.


Doporučený pokyn pro hráče: „Představte si, že máte pod špičkou chodidla bankovku o hodnotě pět tisíc korun. Nedovolte trenérovi Vám ji sebrat!“

Cvik č. 7 Přechod z výponu na špičkách ve vzpažení do podřepu 

Prvním cvikem zaměřeným na rychlé snížení těžiště těla je přechod z výponu na špičkách ve vzpažení do podřepu.



Obrázek č. 7 Přechod z výponu na špičkách ve vzpažení do podřepu

Cvik č. 8 Přechod z „pogo“ poskoků do podřepu 

Dalším cvikem je přechod do této pozice, ale tentokrát z „pogo“ poskoků na přední části chodidel, kdy dochází k minimálnímu krčení kolen.

² Excentrická kontrakce - sval se prodlužuje, svalové úpony se oddalují, výsledkem je pohyb brzdící; můžeme rozlišit pomalou excentrickou kontrakci a rychlou excentrickou kontrakci



Obrázek č. 8 Přechod z „pogo“ poskoků do podřepu

Cvik č. 9 Přechod z „pogo“ poskoků s rotací do podřepu

Další progresí je zařazení rotace. Tímto je možné rozvíjet vestibulární systém a zatížit kotníky, kolena a kyčle tak, aby byly připraveny na jejich vysoké zatížení v utkání. Nicole Rodriguez zdůrazňuje zařazení rotačních prvků do tréninku jako velmi důležité, protože se v mnoho tréninkových programech nezařazují dostatečně.



Obrázek č. 9 Přechod z „pogo“ poskoků s rotací do podřepu

Cvik č. 10 Přechod z „pogo“ poskoků s rotací do podřepu se současným sledováním kuželu

Pro **rozvoj vestibulárního a zrakového systému** (zejména periferního vidění) je možné zařadit „pogo“ poskoky na místě se současným sledováním např. kuželu, který trenér drží před tělem a přechází do různých míst, tak aby hráč kužel sledoval bez pohybu hlavy (obličej míří stále vpřed) (bez obrázku).

Veškerá cvičení, při kterých dochází k rychlým excentrickým kontrakcím (rychlým snížením těžiště) lze označit jako **průpravná plyometrická cvičení**. Mezi klíčové body těchto cvičení patří

kvalitní pohybový vzor (úroveň „vzor“ z pyramidy rozvoje) při snížení těžiště těla a zastavení v individuálně optimálním rozsahu pohybu (úroveň „pozice“ z pyramidy rozvoje). U všech skupin je vhodné těmto cvičením věnovat alespoň 3 – 5 minut (např. 3 až 4 série po 4 opakováních) než dojde k progresi do dalších pohybových vzorů.

U dětí je vhodné na tomto pracovat, jelikož se rychle učí a toto provedení pohybů si dobře zafixují. Nicole Rodriguez z vlastní zkušenosti zmínila, že tento dobře naučený pohybový základ („vzor“) je výhodný pro provedení cviků např. v budoucím posilovacím programu (základy vzpírání apod.).

Dobrý trenér pracuje s pocity a imaginací mladých sportovců (např. pokyn: „udeřte chodidly do země, nenechte zemi Vás udeřit do chodidel“ nebo „představte si, že země je vysavač, který se Vaše chodidla snaží nasát“).

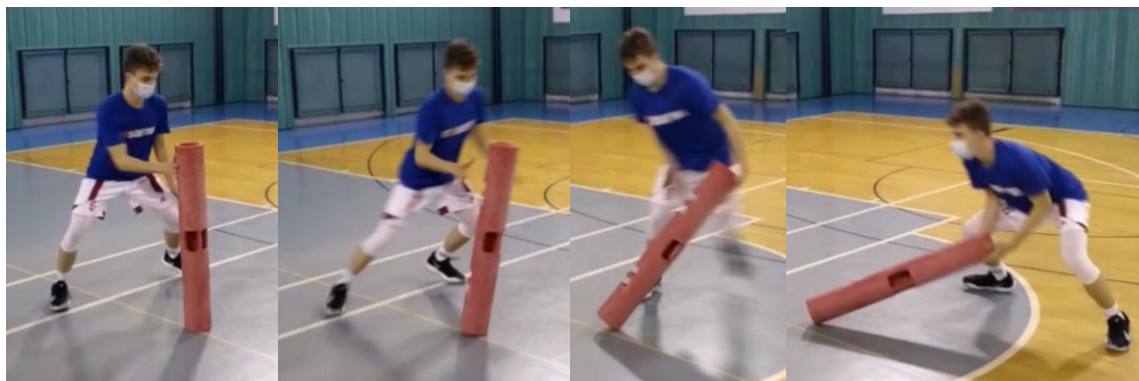
U pokročilejších skupin („výkonnostní skupiny“) dále pracujeme v rámci pyramidy rozvoje na „výkonu“ a to např. využitím přidaného odporu. Prvním krokem u dětí je přidání míče (případně medicinbalu, činky o hmotnosti cca 2 – 3 kg), se kterým je možné provádět předchozí cviky, případně předchozích cviky doplnit o další varianty provedení (např. ve smyslu přesunu míče z pozice před tělem (dotykem hrudníku) a stažením k boku (při snížení těžiště), z pozice před tělem (s propnutými pažemi), z pozice nad hlavou (s propnutými pažemi) apod.).

Obecně může pro děti popsat rozdílné způsoby zastavení - zastavení jako kočka (lehký kontakt se zemí) nebo zastavení jako slon (prudký kontakt se zemí).

U dalších cviků je využít posilovací tubus (válec), který Nicole Rodriguez při své práci s dětmi a mládeží často používá.

Cvik č. 11 Zrychlení a zastavení při chytání přepadávajícího posilovacího tubusu

Hráč si posilovací tubus schazuje do různých směrů a chytá jej před tím, než dopadne na zem. Nacvičujeme **akceleraci, rychlé snížení a zastavení**.



Obrázek č. 10 Zrychlení a zastavení při chytání přepadávajícího posilovacího tubusu

Cvik č. 12 Zrychlení a zastavení při chytání přepadávajícího tubusu ve dvojici 

Cvik ve dvojici. Jeden hráč schazuje stojící posilovací tubus směrem šikmo k hráči, druhý hráč se snaží posilovací tubus zastavit před tím, než dopadne na zem. Nacvičujeme **akceleraci, rychlé snížení a zastavení**.



Obrázek č. 11 Zrychlení a zastavení při chytání přepadávajícího tubusu ve dvojici

2) LINEÁRNÍ POHYB VPŘED

Cvik č. 13 Přechod z kleku do kleku na jedné 

Základem je opět dobrá práce s produkcí a absorpcí síly („udeření chodidlem do země“) v případě tohoto cviku v přechodu z pozice kleku do kleku na jedné.

Vhodným pokynem je: „Zašlápní broučka před tvým kolenem“.

Toto zašlápnutí by mělo být slyšitelné (provedení jako „slon“). Dolní končetina vytváří písmeno „L“.



Obrázek č. 12 Přechod z kleku do kleku na jedné

Cvik č. 14 Chůze v nízkém dřepu

Možné zařadit pohyb vpřed při zachování snížené pozice – chůze v nízkém dřepu, případně v kleku apod.



Obrázek č. 13 Chůze v nízkém dřepu

Cvik č. 15 Běžecký pohyb paží ve „split“ dřepu s tenisáky

Zdůraznit běžecký pohyb paží ve „split“ dřepu můžeme pomocí tenisáků – mladý sportovec může držet v obou rukou tenisáky a snažit se rychle měnit ruce (běžecký pohyb horních končetin).

Zde opět pracujeme s imaginací mladého sportovce pomocí pokynu: „Představ si, že chceš míček při pohybu vzad zahodit co nejdále“.

V této pozici zároveň dochází k izometrickému posilování dolních končetin.



Obrázek č. 14 Běžecový pohyb paží ve split dřepu s tenisáky

Nicole Rodriguez ze své zkušenosti tvrdí, že poměrně mnoho dospělých sportovců (i vrcholové úrovně) **neumím dostatečně efektivně pracovat s produkcí a absorpcí síly** (zaměřují se na rychlostní provedení pouze vzhůru (od země) a pohyb dolů provádějí pasivně (k zemi)). Proto je vhodné na tomto pracovat již u dětí a mládeže.

Cvik č. 16 Přechod z výponu na špičkách ve vzpažení do split dřepu

Následuje cvik přechodu ze výponu na špičkách ve vzpažení do pozice ve “split” dřepu. V této nízké pozici dochází k protažení svalů přední části stehna a rozložení těžiště z cca 60% na přední chodidlo, 40 % na zadní chodidlo.



Obrázek č. 15 Přechod z výponu na špičkách ve vzpažení do split dřepu

Cvik č. 17 Přechody z „pogo“ poskoků do split dřepu


„Pogo“ poskoky a rychlé snížení do split dřepu (bez obrázku).

Cvik č. 18 Výměna nohou ve split dřepu

Vhodný pokyn pro hráče: “Střídejte nohy jako kachny v rybníce!”



Obrázek č. 16 Výměna nohou ve split dřepu

Cvik č. 19 Výměna nohou ve split dřepu s výběhem 



Obrázek č. 17 Výměna nohou ve split dřepu s výběhem

Cvik č. 20 Přechod ze stoje na jedné do podřepu na jedné 

Rychlé snížení těžiště ve stoji na jedné noze do podřepu na jedné.



Obrázek č. 18 Přechod ze stoje na jedné do podřepu na jedné

Cvik č. 21 Přechod ze stoje na jedné do podřepu na jedné s výskokem 

Rychlé snížení těžiště ve stoji na jedné noze do podřepu na jedné s následným výskokem.



Obrázek č. 19 Přechod ze stoje na jedné do podřepu na jedné s výskokem

Cvik č. 22 Přechod z „pogo“ poskoků na jedné s rotací do podřepu na jedné 

„Pogo“ poskoky na jedné s obratem a rychlým snížením do podřepu na jedné (provádět ve všech variantách – rotace za levým ramenem a zastavení na levé, rotace za levým ramenem a zastavení na pravé, rotace za pravým ramenem a zastavení na pravé, rotace za pravým ramenem a zastavení na levé).



Obrázek č. 20 Přechod z „pogo“ poskoků na jedné s rotací do podřepu na jedné

Cvik č. 23 Náklon trupu vpřed na jedné s oporou o zeď a zatížením stojné nohy 

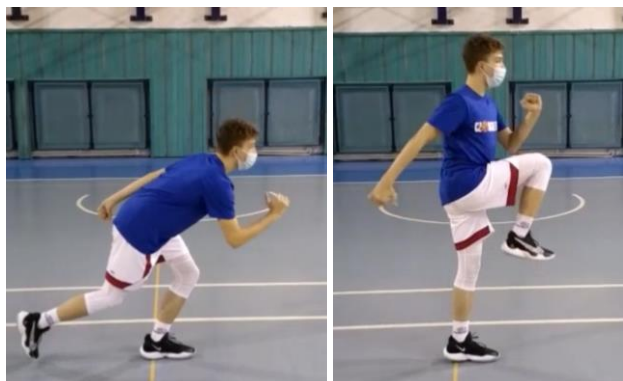
U tohoto cviku využijeme oporu zdi (případně spoluhráče). Primárně zatěžujeme stojnou nohu (na obr. č. 21 se jedná o levou nohu), která se snaží co největší silou a co největší rychlostí zatlačit do palubovky a tím přenést těžiště vpřed do směru předpokládaného pohybu. Nicole Rodriguez označuje tuto nohu a její schopnost generovat sílu jako “Money leg”.



Obrázek č. 21 Náklon trupu vpřed na jedné s oporou o zeď a zatížením stojné nohy

Cvik č. 24 Zatížení stojné nohy při přechodu z podřepu na jedné do stoje na jedné 

Obdobně jako u předchozího cviku, ale bez opory o zeď (generování síly více vertikálně).



Obrázek č. 22 Zatížení stojné nohy při přechodu z podřepu na jedné do stoje na jedné

V následujících cvicích jde o rychlé zašlápnutí chodidla do podložky

Cvik č. 25 Stoj na jedné s rychlou výměnou nohou 



Obrázek č. 23 Stoj na jedné s rychlou výměnou nohou

Cvik č. 26 „Pogo“ poskoky na jedné s rychlou výměnou nohou 

Obdobně jako u předchozího cviku. „Pogo“ poskoky na jedné s kolenem před tělem a rychlým zašlápnutím (na místě). Pokud je někdo “zabalený” může mít problém se stabilitou nebo se silou DK.



Obrázek č. 24 „Pogo“ poskoky na jedné s rychlou výměnou nohou

Cvik č. 27 „Pogo“ poskoky na jedné s rychlou výměnou nohou při pohybu vpřed

Další progresí tohoto cviku jsou „pogo“ poskoky na jedné s kolenem před tělem a rychlým zašlápnutím v pohybu vpřed (bez obrázku).

Následující cviky využívají **výdrže v izometrické kontrakci**.

Cvik č. 28 Izometrická výdrž ve split dřepu (se zvednutou patou) 

U tohoto cviku je možné pracovat ve dvou variantách – a patou v kontaktu s podložkou nebo se zvednutou patou. U varianty se zvednutou patou (minimálně na velikost palce) dochází k aktivaci lýtkových svalů (pokročilejší varianta). Výdrž 10 s. Možné zařadit variantu např. s přihráváním tenisáků (míče).



Obrázek č. 25 Izometrická výdrž ve split dřepu (se zvednutou patou)

Cvik č. 29 Izometrická výdrž ve split dřepu (se zvednutou patou) s výměnou paží

Izometrická výdrž s dynamickou výměnou paží (na signál), poté 2 rychlé výměny (na signál).



Obrázek č. 26 Izometrická výdrž ve split dřepu (se zvednutou patou) s výměnou paží

U dalších cviků se využívá **izometrický tlak**, kdy se **svalové břicho (téměř) nezkracuje nebo neprodlužuje, ale působí tlakem proti odporu.**

Cvik č. 30 Izometrický tlak vzhůru ve split dřepu s využitím tyče

U tohoto cviku dva spoluhráči drží tyč ve stabilní pozici. Hráč uprostřed drží tyč pod stehnem přední dolní končetiny a snaží se tyč odtlačit vzhůru (místo tyče je možné využít ketlebelly po stranách těla). V případě dobře rozvinuté síly je možné zvednout patu od země. Pokud využíváme tyč, tak i přes snahu krajních hráčů dochází k malým pohybům a tyč není v naprosto stabilní pozici. Z tohoto důvodu je možné tento cvik provádět s výdrží 10 s.



Obrázek č. 27 Izometrický tlak vzhůru ve split dřepu s využitím tyče

V případě, že využíváme izometrický tlak v naprosto stabilní pozici, tak je vhodné začít kratšími výdržemi (3 x 3 – 4 s na každou nohu). U pokročilých sportovců mohou být výdrže ještě kratší, protože jsou schopni vyprodukovat větší sílu. Nicole Rodriguez nedoporučuje propojení izometrické práce a koncentrické práce ve dvou po sobě následujících cvičení, protože dochází k zásadní změně svalové kontrakce.

Naučit **se vytvořit a udržet napětí je jeden z klíčových bodů** v tréninku dětí a mládeže zejména pro míčové sporty. Úroveň síly je možné měřit dynamometrem. Nicole Rodriguez doporučuje při zařazení izometrických tlaků využít odporu spíše v nízkých polohách než vyšších (např. tlak proti odporu umístěnému na ramenu). Dále upozorňuje na důležitost svalové vytrvalosti, kterou hodnotí např. na základě toho, jestli hráči dokáží provést patnáct opakování výponu na špičkách na jedné noze s dobrým technickým provedení (cvik č. 32).

Cvik č. 31 Výměna nohou v izometrické výdrž v lehu na zádech s oporou o paty

Izometrickou kontrakci zadního svalového řetězce lze rozvíjet např. pomocí výměny nohou v izometrické výdrž v lehu na zádech s oporou o paty.



Obrázek č. 28 Výměna nohou v izometrické výdrži v lehu na zádech s oporou o paty

Cvik č. 32 Výpony na špičce ve split dřepu 

Možností jak pracovat na aktivaci (posílení) lýtkových svalů jsou výpony na špičkách ve split podřepu.



Obrázek č. 29 Výpony na špičce ve split dřepu

Cvik č. 33 Izometrický tlak proti odporu pásky v kleku na jedné se zvednutou patou 

Další možností je izometrická kontrakce proti odporu nepohyblivé pásky.



Obrázek č. 30 Izometrický tlak proti odporu pásky v kleku na jedné se zvednutou patou

Cvik č. 34 Most v lehu na zádech se zvednutými patami 

Další možností jsou mosty se zvednutými patami s explozivním provedením pohybu vzhůru a výdrž v krajní pozici.



Obrázek č. 31 Most v lehu na zádech se zvednutými patami

Cvik č. 35 Izometrický tlak ve výponu na špičce s využitím tyče 

Opět je možné využít izometrický tlak. V tomto případě se jedná o izometrický tlak ve výponu na špičce s využitím tyče (hráč se snaží tyč odtlačit vzhůru se stále mírně ohnutým kolenem).



Obrázek č. 32 Izometrický tlak ve výponu na špičce s využitím tyče

Cvik č. 36 Chůze v náklonu trupu vpřed s rychlou výměnou nohou s využitím pásky 

V tomto cviku je vhodné využít nepohyblivou pásku, která vytváří větší svalové napětí než využití expandérů a gum.



Obrázek č. 33 Chůze v náklonu trupu vpřed s rychlou výměnou nohou s využitím pásky

Cvik č. 37 Pohyb vpřed, stranou, vzad s frekvenčním pohybem nohou proti odporu expandéru



Při práci s dětmi (základová skupina) Nicole Rodriguez doporučuje využít gumového expanderu a pohybu do více směrů (vpřed, stranou, vzad) s frekvenčním pohybem dolních končetin. Tímto způsobem naučíme děti využívat různých náklonu trupů a dolních končetin a generovat (případně transformovat) sílu v těchto pozicích. Nicole Rodriguez toto cvičení často využívá u dětí kolem věku devíti let.



Obrázek č. 34 Pohyb vpřed, stranou, vzad s frekvenčním pohybem nohou proti odporu expandéru

Následují **cviky s využitím posilovacího tubusu (válce)**. Tato pomůcka je vhodná k základnímu nácviku (nejen) vícekloubových posilovacích cviků a modifikovaných vzpěračských cviků. Pro děti je vhodné začít s nízkou hmotností 4 – 10 kg.

Cvik č. 38 Chůze ve vzpažení s posilovacím tubusem

Důležité je seznámení se s touto pomůckou např. pomocí chůze ve vzpažení s posilovacím tubusem.



Obrázek č. 35 Chůze ve vzpažení s posilovacím tubusem

Cvik č. 39 Výpady vzad ve vzpažení s posilovacím tubusem

Výpad vzad ve vzpažení s posilovacím tubusem je cvik, který vyžaduje **dobrou koordinaci, trupovou stabilizaci a dostatečnou mobilitu hrudní páteře a ramenního kloubu**. Na začátek provedení 4 x na každou stranu, aby mladí sportovci získali sebedůvěru v provedení.



Obrázek č. 36 Výpady vzad ve vzpažení s posilovacím tubusem

Cvik č. 40 Změny pozic posilovacího tubusu před tělem

V tomto cviku dochází k seznámení se hráčů s několika základními pozicemi, které v pokročilých cvicích slouží jako výchozí pozice pro jejich provedení.

Pozice u boků je pozice č. 1, pozice č. 2 je u kolen, pozice č. 3 je u bérce.



Obrázek č. 37 Změny pozic posilovacího tubusu před tělem

Cvik č. 41 Modifikovaný trh z pozice posilovacího tubusu u kolen

Modifikovaný trh z pozice posilovacího tubusu u kolen z pozice č. 1. Je **komplexním cvikem pro rozvoj výbušnosti**. Pro kvalitní provedení tohoto cviku je nutný nácvik v délce několika týdnů.



Obrázek č. 38 Modifikovaný trh z pozice posilovacího tubusu u kolen

Cvik č. 42 Modifikovaný trh s následným výpadem vzad s posilovacím tubusem

Dalším cvikem je modifikovaný trh s následným výpadem vzad s posilovacím tubusem (bez obrázku).

Cvik č. 43 Modifikovaný trh se stříhem do split dřepu z pozice posilovacího tubusu u kolen

V případě, že jsou hráči již dobří v provedení split podřepu, výměně nohou ve split dřepu, ve výměně nohou ve split dřepu s výběhem, Nicole Rodriguez doporučuje zařadit mmodifikovaný trh se stříhem do split dřepu z pozice posilovacího tubusu u kolen. Výdrž v dolní pozici po dobu 2 sekund. Primárním cílem je opět kvalitní provedení pohybového vzoru (úroveň „vzor“), následně je možné pracovat s větší hmotností tubusu (úroveň „výkon“).



Obrázek č. 39 Modifikovaný trh se stříhem do split dřepu z pozice posilovacího tubusu u kolen

Cvik č. 44 Modifikovaný trh se stříhem do split dřepu s výměnou nohou

Dalším cvikem v této části je modifikovaný trh se stříhem do split dřepu s výměnou nohou (3 x na každou stranu).



Obrázek č. 40 Modifikovaný trh se stříhem do split dřepu s výměnou nohou

3) LINEÁRNÍ POHYB STRANOU


Pro následující cviky je vhodné **využít tyč pro udržení napětí svalů celého těla** (ruka – paže – rameno – trup – pánev – dolní končetiny – chodidlo) . Alternativou jsou gumy, expandery, tažení saní apod. Při použití těchto alternativ ovšem nedochází k tak komplexnímu propojení částí těla.

Cvik č. 45 Laterální pohyb (unožení a přinožení) s využitím tyče

Rychlost provedení je pomalá, těžiště po celou dobu pohybu nízko, pouze mírný odklonu trupu (bez střídavého úklonu vpravo vlevo). V základních fázích nácviku je dostačující provádět 5 úroků na každou stranu. Primárně pracujeme na úrovni “vzor”, v menší míře na úrovni “výkon”.




Obrázek č. 41 Laterální pohyb (unožení a přinožení) s využitím tyče

Cvik č. 46 Laterální pohyb (cross step) s využitím tyče 

V tomto cviku hráč používá odlišný pohybový vzor při laterálním pohybu – tzv. cross step. Provedení je pomalé, těžiště po celou dobu pohybu nízko, větší náklon trupu do strany než u předchozí varianty. Dochází k mírné rotaci pánve do směru pohybu a přetažení náročné DK.




Obrázek č. 42 Laterální pohyb (cross step) s využitím tyče

Cvik č. 47 Laterální pohyb (cross step) s využitím tyče – rychlejší provedení 

Obdobně jako u přechodného cviku, ale s větší rychlostí provedení (proti menšímu odporu). Doporučené provedení 5 x do každého směru (nebo do vzdálenosti 10 m).



Obrázek č. 43 Laterální pohyb (cross step) s využitím tyče – rychlejší provedení

Cvik č. 48 Laterální pohyb (cross step) do zastavení 

V této variantě se snažíme o maximální rychlost provedení (bez externího odporu).



Obrázek č. 44 Laterální pohyb (cross step) do zastavení