



Vrh koulí

Jiří Dohnal

Úvod

- Zvláštní částí atletiky jsou hody a vrhy. Řadíme sem tyto 4 disciplíny- vrh koulí, hod diskem, hod oštěpem a hod kladivem. Atletika sama o sobě je nesmírně náročná ve všech svých disciplínách, ale když nepočítáme všeobecně zaměřené vícebojaře, potom jsou vrhači typem atletů, jejichž těla musejí kompletně trénovaná a posilovaná. U které jiné disciplíny nebo všeobecně sportu musí mít sportovec nesmírně silné, rychlé a dynamické dolní končetiny. Totéž platí o končetinách horních. Tohle všechno by se neobešlo bez maximálně pevného a silného trupu, především zad. Špičkoví vrhači navzpírají v posilovně tisíce a tisíce tun železa, v tělocvičnách musí absolvovat množství skoků a kruhových posilovacích cvičení a to vše korunují spoustou nasprintovaných úseků. Říká se, že atletika je řehole- ale o to víc je příjemnější úspěch.

- Výrazné somatotypy
- Acyklický charakter
- Osobnosti se silovými a rychlostními předpoklady
- Osoby pohybově výrazně nadané
- Doba výkonu je asi jen 2 sekundy na vrh

Tréninkový plán

- PO/ R+R, házení závodním náčiním 70x, posilka 7x5/75% benč(pullower),trh,sedy,RNZH
- ÚT/ R+R, házení těžším náčiním 50x, BABC 10x20m, 5x30m PVS, násobené nabíhané
- pětiskoky různě 20x, 4x120m svižně
- ST/ R+R, posilovna 3x10/60% kladka za hlavu, kladka na prsa, pullower na břicho, kliky na madlech, šikmé rozpažky, břicho, záda bedna nohy, břicho s oporou do rotace, předklony,
- úklony, rotace, výpady, výstupy, výpony medík 120x, švihadlo 300x
- ČT/ R+R, házení lehčím náčiním 70x, překážkářská BABC za poklusu 24x6 překážek,
- polohové starty 7x15m, přeskoky překážek 15x6, 2x200m svižněji
- PÁ/ R+R, házení závodním náčiním 60x, posilka 7x5/75% šikmý benč,přemístění,dřep,
- nadhoz
- SO/ pohybová aktivita dle vlastního výběru
- NE/ VOLNO

- Aktivita celková v hodinách je přibližně 8h týdně + 1h fartlek
- Tento tréninkový plán je z konce 1. přípravného období

Tréninkové období

- 1. přípravné období :20.10. - 20.1.
- Závodní období : 21.1. – 20.2.
- Přechodné období : 27.2.- 10.3.
- 2.přípravné období : 11.3 – 15.5
- Závodní období : 16.5. – 10.10
- 2.přechodné období: 11.10 – 19.10
- Samozřejmě se období v koncích může skrze závody lišit.

Fyziologické aspekty

- Problémy s koleny
- Potíže s ramenními kouby
- Ve stáří projevující se bolesti zad
- Částečné bolesti hlezenního kloubu

Využívané regenerační prostředky

- 1x týdně sauna
- 2x týdně masáže
- 1x týdně výřivka
- Kompenzační cvičení po každém tréninku

Vlastní návrh regeneračních prostředků

- Ke srovnání reg. Prostředků se skutečností považuji za nutné říct že nikdo včetně mě a mých kolegů zatím netrpí únavou či jinými fyzickými nedostatky, tudíž si myslím že oněch pár regenerací je dostačujících.