

Název: Speciální cviky v prostorách doja

Cíle práce: Charakteristika jednotlivých druhů síly a metody jejich rozvoje speciálními cviky s použitím expanderů, lana a ukeho se zaměřením na sílu výbušnou a vytrvalostní. Vytvoření zásobníku cviků rozvíjejících specifické judistické silové schopnosti.

Metoda: Byla použita metoda sběru dat a studium dostupných materiálů. Převážná část informací a poznatků byla získána od českých a zahraničních trenérů, rovněž také z vlastní praxe autora. Získaný materiál byl společně s použitou literaturou zpracován a uspořádán dle příslušnosti k jednotlivým tématům.

Výsledky: Baterie cviků pro rozvoj silových schopností cvičeními, která nejsou náročná na prostor a vybavení.

Klíčová slova: Silové schopnosti, dojo, expandery, vychýlení