

Silový trénink v tanečním sportu



TK OLYMP
-WWW.TKOLYMP.CZ-

CÍLE TRÉNINKU

1. Prevence zranění:

- Vysoká intenzita tréninku tanečních sportů vede k riziku zranění, zejména dolních končetin.
- Práce na síle pomáhá zlepšovat kapacitu svalů a podporuje správnou statickou podobu držení těla.

2. Zlepšení techniky a ekonomiky pohybu:

- Silný trup je nezbytný pro udržení vzpřímeného postoje při složitých tanečních pohybech.
- Trénink odolnosti svalů je základem pro techniky využívající pozice, jako jsou dřepy a vykročení.

3. Zvýšení výkonu:

- Kondiční testy ukazují, že silový trénink vede k nárůstu síly dolních i horních končetin.
- Izolované a unilaterální cviky zlepšují svalovou souhru a držení těla.

TYPY CVIKŮ

Typy cviků:

1. Izolované cviky (např. předkopávání, zakopávání, výpony, leg-press, úklony):

- Bezpečné pro začátečníky, postup od 12-16 opakování po 8-12 opakování se zvýšenou zátěží.
- Cílem je adaptace šlachově-svalového aparátu s důrazem na správné držení těla.

2. Unilaterální cviky (např. dřep ve splitu, přitahování kladky, zvedání pánve):

- Specifičtější pro tanečnický kvůli jednostranné opoře, začíná se s nižší vahou pro zajištění kvality provedení.
- Cílem je dobrá svalová souhra a správné držení těla.

DALŠÍ INFORMACE

- Plyometrická cvičení jsou efektivní pro zlepšení výkonu, včetně skákání přes švihadlo.
- Technika provedení je klíčová, je třeba začínat od základních cviků a postupně přecházet k složitějším.

ODKAZY NA VIDEA

Plyometrie



Základní cviky



O mně

Od mladého věku jsem prošel různými sporty, ale v 17 letech, během studia na Slovanském gymnáziu v Olomouci, jsem objevil svou vášeň pro taneční sport a začal se mu naplno věnovat. Moje záliba a odhodlání mě dovedly až do mezinárodní taneční třídy, kde jsem se nejen protančil, ale také získal kvalifikaci trenéra a porotce I. třídy. V současné době působím jako trenér v národním reprezentačním týmu a v tanečním klubu Olymp Olomouc. Dále jsem zapojen do doktorského studia na Univerzitě Palackého, kde se specializuji na fyziologii zátěže.

Po ukončení aktivní taneční kariéry jsem se rozhodl věnovat mé další sportovní vášni – běhu. V Running Academy Olomouc vedu jako trenér skupinu běžců, kterým připravuji individuální tréninkové plány. Společně se účastníme soustředění a vzdělávacích akcí, kde se snažíme neustále rozvíjet naše dovednosti a posouvat naše limity. Moje zkušenosti a odborné znalosti, získané jak na tanečním parketu, tak na atletické dráze, mi umožňují poskytovat komplexní péči a podporu svým sportovcům.

Kontakt

Instagram: @pajagrepl

Youtube: Pavel Grepl

Email: info@pavelgrepl.cz