

Sadržaj:

Uvod 3

1. Eksplozivna snaga- njen pojam 4

2. Metode razvoja snage kosarkaša u pripremnom periodu 5

3. Razvoj eksplozivne snage tipa skočnosti kod mladih košarkaša 5

4. Vežbe i trening vezane za razvoj brzine mladih košarkaša 6

5. Vežbe za razvoj skočnosti 8

Zaključak 15

Literatura 16

Uvod

Eksplozivna snaga najčešće je definisana kao sposobnost koja omogućava pojedincu maksimalno ubrzanje vlastitog tela, nekog predmeta ili partnera u aktivnostima tipa bacanja, skokova, udaraca i sprinta. U košarci specifične motoričke sposobnosti su od posebnog značaja, nezavisno da li su genetski predodređene ili su u funkciji treninga. Motoričke sposobnosti učestvuju u realizaciji svih vrsta kretanja. Utvrdiće se značaj eksplozivne snage ruku i nogu kod mladih košarkaša za dalji tok treniranja, napredovanja, a sve u cilju postizanja što boljih rezultata.

1. Eksplozivna snaga- njen pojam

Ova motorička aktivnost očituje se u svim pokretima u kojima celo telo, ili njegovi delovi ili opterećenje (sprava), produžavaju svoje kretanje usled dobivenog impulsa, odnosno početnog ubrzanja. Eksplozivna snaga, kao takva, predstavlja jednu od determinanata uspešnosti u svim aktivnostima koje zahtevaju očitovanje maksimalne mišićne sile u što kraćoj je-dinici vremena. Dakle, eksplozivna snaga predstavlja važan faktor u onim aktivnostima u kojima je potrebno dati veliko ubrzanje masi tela, masi pojedinih delova tela ili sporednom objektu. Iz istih aktivnosti definisani su i brojni jednostavni motorički testovi za procenu eksplozivne snage, poput vertikalnih i horizontalnih skokova, sprintova, bacanja i sl.

Slika 1. Eksplozivna snaga

U njima se motorički izlaz zadatka, izražen u numeričkim vrednostima (najčešće u mernim jedinicama metar i/ili sekunda), koristi za procenu eksplozivne snage pojedinca). Savremena dijagnostička aparatura (npr. kontaktne strunjače, platforme za merenje sila.) omogućava egzaktno praćenje većeg broja parametara koji vrednuju komponente eksplozivne snage. Sposobnost mišića da mnogokratno proizvodi silu u mnogim sportovima je važnija nego stvaranje jednokratne maksimalne mišićne sile. Važno je uzeti u obzir činjenicu da se snaga može primeniti korišćenjem različitih mišićnih akcija koje se mogu pojaviti u četiri različita oblika: izometrična kontrakcija – kontrakcija mišića pri kojoj dužina mišićnih vlakana ostaje nepromenjena; koncentrična kontrakcija – kontrakcija mišića uz skraćivanje mišićnih vlakana; ekscentrična kontrakcija – kontrakcija mišića uz izduživanje mišićnih vlakana; plio- metrijska kontrakcija – koncentrična kontrakcija sledi ekscentričnu koristeći (engl. stretch-shortening cycle). Dva su primarna faktora koja upravljaju mišićnom aktivacijom i stupnjevima sile: broj motoričkih jedinica koje su aktivirane i frekvencija aktivacija motoričkih jedinica. Navedena dva faktora funkcionišu zajedno i povećavaju količinu proizvedene sile. Tačan broj isticanja jednog nad drugim mehanizmom tokom mišićne aktivacije zavisi od količine potrebne sile koju mišić treba proizvesti i veličine i tipu mišića koji se aktivira.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU. -----**

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com