

Plánování kondiční přípravy v alpském lyžování - 3.díl

Období 8 – 10 let, Přípravka U10, moto „učit se trénovat“

Rozvoj pohybových schopností

V tabulce najdete obecný přehled rozvoje **pohybových schopností v kondiční přípravě během celého věkového období**, na škále 1-5 přehled efektivity tréninku (senzitivní období). Hlavní zaměření tréninku na rychlost a koordinaci.

	1	2	3	4	5
vytrvalost					
síla					
rychlost					
koordinace					
pohyblivost					

Rozvoj pohybových dovedností

Nácvik pohybových základů a jejich správné technické provedení: běhy, skoky, házení a chytání, plavání, jízda na kole, jízda na bruslích, gymnastika (kotouly, hvězdy, nářadí)

Na co se zaměřit v přípravném období III (předzávodním období) listopad – prosinec

- pokud možno mnohotvárná sportovní činnost bez stanovení speciálních cílů

rychlost:

štafetové běhy, sprinty, běhy v žebříku, reaktivní hry, slalomové běhy, skokové dráhy z překážek

všeobecná síla:

cvičení vlastní vahou za účelem posílení a stabilizace svalstva trupu, další zaměření na dolní končetiny, posilování formou úpolových her, pro posilování výběr cca 8 cviků, 10-20 opakování na jeden cvik

koordinace:

gymnastika (kotouly, hvězdy), cvičení na rovnováhu, jízda na bruslích – slalomy, obratnostní dráhy z nářadí a gymnastických cviků, skoky (dopředu, dozadu, stranou)

základní vytrvalost:

formou pohybových her: vybíjená, chytací hry, házená, fotbal, florbal, malé soutěže

pohyblivost:

různé formy strečinku, gymnastika

Jak často trénovat:

3 kondiční jednotky, 4-5 hodin pohybu týdně (s rodiči / v oddíle / s kamarády)

Zdravotní aspekty:

Růstové zóny kostí jsou velmi aktivní. Aby nebyly poškozeny, je důležité dbát na zatížení ve funkčních osách končetin, vyvarovat se výrazných točivých (rotačních) zatížení např. páteře a kolen. Např. při skocích dbát na měkké ztlumení přes přední část chodidla. V popředí stojí hravý a koordinační trénink.

Období 10 – 12 let, Předžáci U12, moto „učit se trénovat“

Rozvoj pohybových schopností

V tabulce najdete obecný přehled rozvoje **pohybových schopností v kondiční přípravě během celého věkového období**, na škále 1-5 přehled efektivity tréninku (senzitivní období). Vedle rychlosti a koordinace přichází větší význam tréninku vytrvalosti a síly. Rozvoj všeobecné a lyžařsky specifické snášenlivosti (adaptace) na zátěž, při intenzivnějších sportovních zátěžích se zaměřit také na zábavu a motivaci.

	1	2	3	4	5
vytrvalost					
síla					
rychlost					
koordinace					
pohyblivost					

Na co se zaměřit v přípravném období III (předzávodním období) listopad - prosinec

<p>rychlost: běhy v žebříku, štafetové běhy, sprinty, reaktivní hry, slalomové běhy</p> <p>koordinace: komplexní úkoly, skokové parkury, gymnastika, cvičení na rovnováhu, obratnostní dráhy z nářadí a gymnastických cviků, jízda na bruslích – slalomy, obratnost, napodobivá cvičení</p> <p>síla: <u>silová vytrvalost</u> - síla, zaměřená především na dolní končetiny, více opakování <u>rychlá síla</u> - skoky přes překážky (různé formy) <u>všeobecná</u> - cvičení vlastní vahou za účelem posílení a stabilizace především svalstva trupu, síla trupu a nohou: upevnění základních cviků, a učení nových zatížení</p> <p>základní vytrvalost: formou pohybových her nebo obratnostních drah z nářadí a gymnastických cviků, menší objemy a vyšší intenzita zatížení než v předchozích obdobích</p> <p>pohyblivost: různé formy strečinku, gymnastika</p>

Jak často trénovat:

3-4 kondiční jednotky (počet uzpůsobit lyžařskému tréninku), 6-8 hodin pohybu týdně (stupá role oddílu, sport také s rodiči a kamarády)

Příklady obsahu týdenního tréninkového cyklu v PO III (předzávodním období) :

<ol style="list-style-type: none">rychlost: (starty z poloh, frekvenční běhy) + koordinaceodpočineksilová vytrvalost: zaměření hlavně na nohy, cca 3 cviky na nohy, 20-40 opakování, doba zatížení 20-40 s, 2 série, střední tempo, + 3 cviky paže a trup (2 série, 10-15 opak)odpočinekzákladní vytrvalost + obratnost: překážkové obratnostní dráhy, zatížení např. 2 - 3 min, střední tempo, 6 sérií + hraodpočinekvyrovňovací sporty / kompenzační cvičení / koordinace

Zdravotní aspekty:

K ochraně obratlů a páteře je nutné, aby děti měly velmi dobré napětí svalů trupu. Tato svalová ochrana zvyšuje stabilitu meziobratlových plotének a snižuje jejich přetížení. Děti by se měly vyvarovat pohybům, při kterých dochází současně k rotaci a ohýbání páteře, tyto pohyby vedou k nevhodnému zatížení plotének a způsobují často jejich první poškození. Proto v tomto období pokračuje posilování svalstva trupu.

Období 12 – 16 let, Žáci U14 - U16, moto „trénovat pro rozvoj a učit se závodit“

Rozvoj pohybových schopností

V tabulce je obecný přehled rozvoje **pohybových schopností v kondiční přípravě během celého věkového období**, na škále 1-5 přehled efektivity tréninku (senzitivní období). Stoupá především význam tréninku síly, žáci se musí naučit správné technické provedení silových cviků, např. techniku dřepů s tyčí jako příprava na silový trénink v juniorech. Pohyblivost je důležitá pro budoucí silový trénink. Rozvoj všeobecné a lyžařsky specifické snášenlivosti (adaptace) na zátěž, soutěže s vyšším zatížením. Radost z tréninků, připravenost na vysoké sportovní výkony

	1	2	3	4	5
vytrvalost					
síla					
rychlost					
koordinace					
pohyblivost					

Na co se zaměřit v přípravném období III (předzávodním období) listopad – prosinec

rychlost:

cílený trénink - sprinty, starty z poloh, běhy v žebříku, běžecká abeceda, rychlost reakce, skokové frekvence, slalomové běhy

síla:

silová vytrvalost - zaměřená především na dolní končetiny, více opakování, střední tempo

rychlá síla - skoky přes překážky (různé formy)

všeobecná - cvičení za účelem posílení a stabilizace především svalstva trupu, síla trupu a nohou: učení základních cviků pro silový trénink (dřepy s tyčí, dřepy na jedné noze...), stabilizační skoky ke svalové stabilizaci kloubů pánve, kolen, kotníků

koordinace:

gymnastika - různé sestavy cviků na prostných a na náradí, akrobacie na trampolínách

komplexní úkoly např. dřepy na slackline, skokové parkury, komplexní překážkové dráhy

jízda na bruslích – slalomy, napodobivá cvičení (jízda z holemi, změny rytmu)

vytrvalost:

základní - běh, in-line brusle, plavání, intervalové metody - menší objemy a vyšší intenzita zatížení než v předchozích obdobích

specifická – anaerobní vytrvalost, zatížení 30 – 120 s., intenzita submaximální

pohyblivost: různé formy strečinku, gymnastika

Jak často trénovat:

4-5 kondičních jednotek (počet uzpůsobit lyžařskému tréninku), 8-10 hodin pohybu týdně (oddíl / s rodiči a kamarády), podíl závislý na škole, prázdninách, soustředěních, vedený trénink je stále více důležitější.

Příklady obsahu týdenního tréninkového cyklu v PO III (předzávodním období):

- 1. rychlost + koordinace:** v jedné TJ zařadit starty z poloh, skokové frekvence, slalomové běhy (celkem 3 x 5 sérií), mezi rychlostními stanovišti zařadit 5 min koordinační a rovnovážná cvičení
- 2. odpočinek**
- 3. rychlá síla:** 8 x 10 skoků přes vyšší překážky + stabilizační skoky
- 4. silová vytrvalost:** 4 cviky nohy (specifické lyžařské), 40 – 60 opak. nebo 40 – 60 s. střední intenzita, plynulé tempo - 2 série + 3 cviky trup/paže (2 série, 10-15 opak)
- 5. vyrovnávací sporty / kompenzační cvičení / koordinace**
- 6. odpočinek**
- 7. odpočinek nebo cesta na ledovec**

Období 16 – 20 let, Junioři U18 – U21, moto „trénovat pro závodění“

Rozvoj pohybových schopností

V úvodní tabulce je obecný přehled rozvoje **pohybových schopností v kondiční přípravě během celého věkového období**, na škále 1-5 přehled efektivity tréninku (senzitivní období). Stále stoupá význam tréninku síly, upevnění správného technického provedení cviků pro silový trénink v posilovně (technika dřepů se zátěží, vzpírání). Trénink koordinace zůstává stále důležitý. Optimalizace lyžařsky specifických zatížení a také schopnost regenerace. Profesionální tréninkové nastavení s vysokou připraveností na výkon.

	1	2	3	4	5
vytrvalost					
síla					
rychlost					
koordinace					
pohyblivost					

Na co se zaměřit v přípravném období III (předzávodním období) - listopad

síla:

posilování se zátěží – v posilovně - maximální síla

rychlá síla - skoky přes překážky, RS se zátěží, reaktivní síla

silová vytrvalost - zaměřená především na dolní končetiny, více opakování, vyšší tempo

rychlost:

cílený trénink - sprinty, starty z poloh, běhy v žebříku, běžecká abeceda, rychlost reakce, skokové frekvence, slalomové běhy

vytrvalost:

základní - běh, in-line brusle, plavání, intervalové metody - menší objemy a vyšší intenzita zatížení než v předchozích obdobích

specifická – anaerobní vytrvalost, zatížení 30 – 120 s., intenzita submaximální

koordinace

komplexní úkoly např. pohybové úkoly na nestabilních podložkách nebo slackline

gymnastika: různé sestavy cviků na prostných a na nářadí, akrobacie na trampolínách

jízda na bruslích – slalomy, napodobivá cvičení (jízda z holemi, změny rytmu)

Jak často trénovat:

4 - 5 kondičních jednotek (počet uzpůsobit lyžařskému tréninku), 8-12 hodin pohybu týdně (oddíl / individuální trénink), důležitý je vedený trénink, větší váhu získává individuální přístup

Příklad obsahu týdenního tréninkového cyklu v PO III (předzávodním období)

- rychlá síla:** skoková dráha z vysokých překážek 8 x 10-12 skoků + stabilizační skoky
- maximální síla:** posilovna, zaměření paže + trup + nohy - zatížení pro nohy podle typu tréninku (koncentrická síla / excentrická síla / kombinované metody)
- odpočinek
- silová vytrvalost nohy (intenzivní):** celkem 6 – 8 sérií se zaměřením na nohy (cviky s nižší zátěží nebo specifické lyžařské), 40-60 opakování nebo 40-60 s., vyšší intenzita
- vyrovňovací sporty / kompenzační cvičení / koordinace**
- odpočinek
- odpočinek nebo cesta na ledovec

Zpracoval:

Mgr. Radim Jireš, 2020

Použitá literatura:

ÖSV Ski Alpin, 2017, RENNLAUFENTWICKLUNGSPPLAN ATHLETIK

OSÚ AD SLČR, 2016, LYŽOVÁNÍ, Technika a trénink alpských disciplín, Praha

OSÚ AD SLČR, 2020, SKI, Učební texty pro trenéry alpských disciplín, Praha

Perič T. a kolektiv, 2012, SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ, Praha, Grada

Pernitsch H., Staudacher A., 1998, KONDITONSTRANING IM ALPINEN SKIRENNLAUF, ÖSV,