

## Plánování kondiční přípravy v alpském lyžování - 2.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
<b>vytrvalost</b>					
<b>síla</b>					
<b>rychlost</b>					
<b>koordinace</b>					
<b>pohyblivost</b>					

#### 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 II září – říjen

- pokud možno mnohotvárná sportovní činnost bez stanovení speciálních cílů

#### **základní vytrvalost:**

pohybové hry: vybíjená, chytací hry, házená, fotbal, florbal, malé soutěže

běh, kolo, in-line brusle, plavání, turistika,

menší objemy (např. běh 10-20 min, brusle 15-30 min, kolo 20-40 min), střední intenzita

#### **všeobecná síla:**

cvičení vlastní vahou za účelem posílení a stabilizace především svalstva trupu,

úpolové hry, zaměření síly na břicho, záda, paže i dolní končetiny

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)

**rychlost:** štafetové běhy, sprinty, běhy v žebříku, reaktivní hry,

#### **pohyblivost:**

různé formy strečinku, gymnastika

#### Jak často trénovat:

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

Testování: Testy pohybových schopností v září nebo říjnu

#### 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 je 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
<b>vytrvalost</b>					
<b>síla</b>					
<b>rychlost</b>					
<b>koordinace</b>					
<b>pohyblivost</b>					

### Na co se zaměřit v přípravném období II září – říjen

#### **základní vytrvalost:**

běh, kolo, in-line brusle, plavání, turistika,

hry: fotbal, frisbee, basketbal, florbal, vybíjená, chytací hry, tenis, házená

#### **síla:**

všeobecná - cvičení vlastní vahou za účelem posílení a stabilizace především svalstva trupu, síla trupu a nohou: upevnění základních cviků, a učení nových zatížení

silová vytrvalost - síla, zaměřená především na dolní končetiny, více opakování,

rychlá síla - skoky přes překážky (různé formy)

#### **koordinace:**

komplexní úkoly, skokové parkury, gymnastika, cvičení na rovnováhu, obratnostní dráhy z náradí a gymnastických cviků, jízda na bruslích – slalomy, obratnost, napodobivá cvičení

#### **rychlost:**

běhy v žebříku, štafetové běhy, sprinty, reaktivní hry

**pohyblivost:** různé formy strečinku, gymnastika

### **Jak často trénovat:**

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

### **Příklady obsahu týdenního tréninkového cyklu v PO II:**

- všeobecná síla:** (trup, paže, nohy), cca 8-10 cviků, 10-30 opakování, intenzita - nízká nebo **silová vytrvalost:** zaměření hlavně na nohy, cca 3 cviky na nohy, 20-40 opakování, doba zatížení 20-40 s, 2-3 série, střední tempo, + 3 cviky paže a trup (2 série, 10-15 opak)
- základní vytrvalost:** 1x týdně, zátěž - běh 3x10 min, brusle 3x15 min, kolo 60-90 min, střední intenzita, hry 60 min, (fotbal, florbal, freesbie, ringo, tenis..)
- koordinace, rychlost:** 1x týdně, gymnastika, brusle, rovnováha, parkury, sprinty
- vyrovnávací sporty / kompenzační cvičení / koordinace**

**Testování:** Testy pohybových schopností v září / říjnu.

### **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
<b>vytrvalost</b>					
<b>síla</b>					
<b>rychlost</b>					
<b>koordinace</b>					
<b>pohyblivost</b>					

### Na co se zaměřit v přípravném období II srpen – říjen

<p><b>síla:</b> <u>všeobecná</u> - 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 <u>silová vytrvalost</u> - zaměřená především na dolní končetiny, více opakování, střední tempo <u>rychlostně silová vytrvalost</u> - počet opakování 20-35, cca 30 s, a intenzita submaximální. <u>rychlá síla</u> - skoky přes překážky (různé formy)</p> <p><b>vytrvalost:</b> <u>základní</u> - běh, kolo, in-line brusle, plavání, turistika, intervalové metody, fartlek, hry <u>specifická</u> – anaerobní vytrvalost, zatížení 30 – 120 s., intenzita submaximální</p> <p><b>koordinace:</b> gymnastika - různé sestavy cviků na prostných a na nářadí, komplexní úkoly např. dřepy na slackline, skokové parkury, komplexní překážkové dráhy, <u>jízda na bruslích</u> – slalomy, napodobivá cvičení (jízda z holemi, změny rytmu)</p> <p><b>rychlost:</b> cílený trénink - sprinty, starty z poloh, běhy v žebříku, běžecká abeceda, rychlost reakce</p> <p><b>pohyblivost:</b> různé formy strečinku, gymnastika</p>
--

### Jak často trénovat:

4-5 kondičních jednotek, 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 II:

<ol style="list-style-type: none"><li><b>rychlostně silová vytrvalost:</b> skoková dráha z nářadí, 20-35, cca 30 s, a intenzita submax.</li><li><b>všeobecná síla:</b> zaměření na trup a paže, kompenzační cviky, 12 sérií, 10-20 opak.</li><li>odpočinek</li><li><b>rychlost / koordinace</b></li><li><b>silová vytrvalost:</b> 4 cviky nohy, 30 – 50 opak, 2 série + 2 cviky trup/paže</li><li><b>základní vytrvalost:</b> zatížení: běh 30-40 min. kolo 1-1,5 hod, brusle</li><li>odpočinek</li></ol>
---

**Testování:** Testy pohybových schopností v na konci září nebo v říjnu, prohlídka u sportovního lékaře – zátěžový test (VO2 max), pro starší žáky se stanovením pásem tepové frekvence pro trénink, preventivní vyšetření.

## 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
<b>vytrvalost</b>					
<b>síla</b>					
<b>rychlost</b>					
<b>koordinace</b>					
<b>pohyblivost</b>					

### Na co se zaměřit v přípravném období II srpen – říjen

#### **síla:**

posilování se zátěží – v posilovně, méně opakování – vyšší zátěž, maximální síla

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

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

rychlostně silová vytrvalost - počet opakování 20-35, cca 30 s, a intenzita submaximální.

#### **vytrvalost:**

základní - běh, kolo, in-line brusle, plavání, intervalové metody, fartlek, hry

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

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

#### **rychlost:**

cílený trénink - sprinty, starty z poloh, běhy v žebříku,

### Jak často trénovat:

5-6 kondičních jednotek, 8-12 hodin pohybu týdně (oddíl / individuální trénink), důležitý je vedený trénink, větší váhu získává individuální přístup

### Příklad obsahu týdenního tréninkového cyklu v PO II:

- 1. síla:** posilovna, 1x týdně, paže + trup + nohy (zatížení pro nohy 75-100 % max.síly, 10-5 opakování, 5-7 sérií, během období klesá počet opak. a zvyšuje se zátěž až do tréninku max. síly)
- 2. základní vytrvalost:** kolo kopce, TF 140-160 (do ANP), + obratností prvky a sjezdy
3. odpočinek
- 4. rychlá síla** (se zátěží 4 opak x 3 série + reaktivní síla 6 skoků x 4 série)  
nebo **rychlost** (starty 15x10 m) + koordinace v běhu, přes překážky, v běhu s míčem
- 5. silová vytrvalost nohy:** cca 2x 6 cviků, 40-60 opakování, nižší intenzita + koordinace (gymnastika, rovnováhy...)
- 6. specifická vytrvalost:** zatížení 8 x 40-90 s, intenzita submax., pauzy 3-5 min
7. odpočinek

Testování: Testy pohybových schopností na konci září nebo v říjnu, prohlídka u sportovního lékaře – zátěžový test (VO2 max) se stanovením pásem tepové frekvence pro trénink, preventivní vyšetření, laboratorní testy

Zpracoval:

Mgr. Radim Jireš, 2020

Použitá literatura:

*ÖSV Ski Alpin, 2017, RENNLAUFENTWICKLUNGSPLAN 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, KONDITRAINING IM ALPINEN SKIRENNLAUF, ÖSV,*