

Plánování kondiční přípravy v alpském lyžování

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 I květen – srpen

- pokud možno mnohotvárná sportovní činnost bez stanovení speciálních cílů
- prázdniny uzpůsobit podle programu rodičů.

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), nižší 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:

2-3 kondiční jednotky, 3-5 hodin pohybu týdně (s rodiči / v oddíle / s kamarády)

Testování: Testy pohybových schopností v květnu

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 (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					

Rozvoj pohybových dovedností

Zdokonalování správné techniky provedení dovedností: běžecká a skoková abeceda, házení a chytání, plavání, skoky přes švihadlo, jízda na bruslích, gymnastika (kotouly, hvězdy, nářadí)

Na co se zaměřit v přípravném období I květen – srpen

základní vytrvalost:

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

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

všeobecná síla:

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

síla trupu a nohou: upevnění základních cviků, a učení nových zatížení

koordinace:

komplexní úkoly např. slackline, jednokolo, skokové parkury, gymnastika, cvičení na rovnováhu, obratnostní dráhy z nářadí a gymnastických cviků, skoky (dopředu, dozadu, stranou), jízda na bruslích – slalomy, obratnost, napodobivá cvičení

rychlost:

běžecká a skoková abeceda, běhy v žebříku, štafetové běhy, sprinty, běhy v žebříku, 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 I:

základní vytrvalost: 1x týdně, zátěž - běh 3x10 min, brusle 3x15 min, kolo 60-90 min,

turistika 2-4 hod., nízká až střední intenzita

hry 60-90 min, (fotbal, florbal, freesbie, ringo, tenis..)

všeobecná síla: (trup, paže, nohy), cca 8-10 cviků, 15-30 opakování

intenzita - nízká (pomalu), naučit se správnou techniku + hra

koordinace, rychlost: 1x týdně, gymnastika, brusle, rovnováha, parkury, sprinty

Testování: Testy pohybových schopností v květnu.

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 I květen – červenec

základní vytrvalost:

běh, kolo, in-line brusle, plavání, turistika, intervalové metody, fartlek, hry (fotbal, florbal)

síla:

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

rychlá síla - skoky přes překážky (různé formy)

koordinace:

gymnastika - různé sestavy cviků na prostných a na nářadí, komplexní úkoly např. dřepy na slackline, skokové parkury, komplexní překážkové dráhy,

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

rychlost:

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

pohyblivost: různé formy strečinku, gymnastika

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 I:

základní vytrvalost: min. 3 jednotky ve 2 týdnech, zatížení: běh 40-60 min. kolo 1-2 hod, nízká až střední intenzita (TF cca 120-160 do ANP)

všeobecná síla: 1x týdně, cca 2x 8 cviků - 15-30 opakování, intenzita - nízká (pomalu)

koordinace: 1x týdně, gymnastika, brusle, rovnováha, parkury,

rychlá síla / rychlost: 1x týdně (střídat jednotky)

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

Zdravotní aspekty:

Otáčivé pohyby v ose (otočení stehna vůči bérce) kombinované s vysokým napětím svalů (natahovačů dolních končetin), mohou být velmi rizikové pro zranění křížových vazů. Díky tréninku svalů dolních končetin může být kolenní kloub lépe stabilizován, a snižuje negativní vliv sil vedoucích ke zkříženým vazům. Je důležité dbát na správný poměr síly flexorů a extenzorů kolene (svaly přední x zadní strany stehna).

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 I květen – červenec

základní vytrvalost: běhy v terénu, horské kolo těžší sjezdy, in-line brusle, plavání, intervalové metody, fartlek
síla: <u>všeobecná</u> - zaměření na „core“, komplexní cvičení, TRX, cvičení na gymbalech, s medicinbaly <u>posilování se zátěží</u> – v posilovně, více opakování – nižší zátěž <u>rychlá síla</u> - skoky přes překážky (různé formy)
koordinace komplexní úkoly např. pohybové úkoly na nestabilních podložkách, 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:

4-6 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 I:

1. rychlá síla: skoky přes překážky, cca 10 x 10 skoků + stabilizační skoky
2. všeobecná síla: 1x týdně, cca 3 x 8 cviků (nohy, trup, paže) - 15-30 opakování, intenzita - nízká (pomalu)
3. základní vytrvalost: 1x týdně, 40-90 min., nízká až střední intenzita (TF cca 120-160 do ANP)
4. odpočinek
5. síla – posilovna: 1x týdně, paže + trup + nohy (zatížení pro nohy 50-70% max.síly, 20-10 opakování, 3-5 sérií, během období klesá počet opakování a zvyšuje se zátěž)
6. koordinace: hry, gymnastika, brusle, rovnováha... - 1x týdně (vystřídat s jiným tréninkem)
7. odpočinek

Testování: Testy pohybových schopností v květnu, 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, 2010, 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,