

Tréninková příprava pro mládež 8 až 15 let

PŘECHODNÉ OBDOBÍ – ŘÍJEN + LISTOPAD

1. ÚVOD

Přechodné období slouží k regeneraci / aktivnímu odpočinku. Účelem je udržení, zábavnou formou, základní fyzické a silové vytrvalosti, před zimním přípravným obdobím.

Ve všední den nahrazujeme cyklistickou přípravu:

- atletikou – krosy, běhy do kopců
- plaváním – regenerace
- tělocvičnou – všeobecná příprava

O víkendu:

- turistickými túrami

STREČINK celoročně!!!

V tomto období by se měli, spolu se sportovními lékaři, aplikovat preventivní ochranné prostředky. Vitamíny a homeopatika, která se podávají až do konce 5 měsíce, pokud je chladné počasí celoročně.

Celé podzimní období slouží také k utužení přátelství v kolektivu.

2. TRÉNINKOVÁ DOPORUČENÍ

Tréninkový objem v přípravném období je určen k udržování základní fyzické a silové vytrvalosti před zimním přípravným obdobím a k regeneraci po závodní sezóně.

Orientační čas sportovních a pohybových aktivit v přechodném období:

- 8 až 9 let = do 7 hodin za týden
 - 10 až 11 let = 7 až 8 hodin za týden
 - 12 až 13 let = 8 až 9 hodin za týden
 - 14 až 15 let = 9 až 10 hodin za týden
 - 16 až 17 let = 10 až 12 hodin za týden
- (u dívek cca 80% uvedeného času)

Doporučené a prováděné činnosti započítávané do sportovních a pohybových aktivit:

- společný trénink závodního kádru DST (tělocvična, pochody, běh, kolo a další)
- školní tělesná výchova
- mimoškolní aktivity v jiných kroužcích a oddílech (hasič, ostatní sporty, veřejné bruslení a další)
- závody / zápasy (běh, cyklokros, kolektivní sporty a další)
- samostatný trénink / aktivity dle doporučení trenérů DST

Doporučené aktivity pro regeneraci a posilování:

- bazén – v přechodném období je především prostředkem regenerace stejně jako sauna nebo vířivka
- posilování – v přechodném období je spíše součástí rozcvičení v omezeném rozsahu a vlastní vahou nebo pro posílení důležitých partií těla (podle doporučení trenérů).
- strečink – je součástí celoroční přípravy, slouží jako kompenzační a posilovací cviky (cviky a jejich provedení jsou ke stažení na webu [zde](#)).

Specifické aktivity v přechodném období:

Pro redukci váhy

- všechny dlouhodobé činnosti s jednotlivou dobou trvání nad 1 hodinu v nízké tepové frekvenci (TF) (pomůcka pro určení TF: nedochází k zadýchání/lapání po dechu při souvislém mluvení)
- doporučené aktivity - pochody, cyklovyjíždky, lyžařské túry
- součástí je úprava stravovacích návyků a jídelníčku

Pro posílení svalstva

- pravidelné každodenní provádění strečinku všech partií těla s důrazem na tyto zásady:

- Zaujetí přesné základní polohy
- Pod prahem bolesti
- Výdrž
- Dýchání
- Při výdechu prohloubit protažení, popř. v závěru výdrže
- Soustředění
- Od hlavy k patám

- posiluje se vlastní vahou nebo s minimální zátěží,

- důležité je správné provedení cviku před počtem cviků.

- Databáze cviků na webu www.fitcoach.cz

3. PLÁN TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY

Pro každé období bude zpracován měsíční kalendář akcí a činností, který je nedílnou součástí tréninkové přípravy. Bude vydáván samostatně a podle potřeby bude aktualizován i v průběhu období.

4. VÝKAZY

Každému z členů doporučujeme vést tréninkový výkaz / deník, vzor tréninkového deníku je na vyžádání k dispozici v elektronické podobě.

Členi vybaveni měřicím zařízením a sportestrem zaznamenávají a vykazují aktivity dle pokynů trenérů.

Vyhodnocení probíhá průběžně.

Základní sledované, vykazované a hodnocené parametry:

- účast na povinných tréninkových a závodních akcích a činnostech
- ranní tep – sledování klidové tepové frekvence
- počet tréninkových jednotek a měřených hodnot (km a čas)
- výsledky na závodech (umístění, km a čas)
- test všeobecných zdatností (1x měsíčně, povinný)
- zdravotní prohlídka na specializovaném pracovišti
- pocity při a po tréninku / závodu

Vzor tréninkového výkazu / deníku obdrží každý člen v elektronické podobě.

V případě nemoci/zranění je nutné do výkazu uvést celou dobu léčení a typ nemoci.