

Tréninková příprava pro mládež 8 až 15 let

PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ 1 – prosinec, leden a únor

1. ÚVOD

Začátek přípravného období - slouží k získání základní fyzické zdatnosti. Základním úkolem je navýšení obecné vytrvalosti, rozvoj aerobní vytrvalosti, zvýšení vitální kapacity plic, adaptace na opakované zatížení, posilování, rozvoj reakčních schopností.

Hlavní prostředky přípravy v první části přípravného období:

Trénink by měl být co nejpestřejší a neměl by být jednostranně zaměřen. Uvedený rozsah tréninkových objemů se vztahuje na věk od 10 let (dolní hranice) do 15 let (horní hranice), u dívek a mladších 8 - 9 let se jedná o cca 80% z uvedené hodnoty.

Základní vytrvalost

= pochody – pěší túry, doba zatížení cca 3 hod.,

= běžky – delší túry na běžkách klasickou i bruslařskou technikou, výuka techniky, doba zatížení cca 2 – 2,5 hod.,

Aerobní vytrvalost

= běžecké krosy – v rovinatém terénu a ve volném tempu se zatížením 30 až 45 minut,

= výběhy/kopcovitý terén – v nízké intenzitě se zatížením 15 až 35 minut,

Vyklusání a důkladné rozhýbání – 10 až 15 minut před a po běhu.

Vytrvalost, vitální kapacita plic a regenerace

= plavání – využití různých plaveckých stylů (rozplavání > zatížení 200 až 400 m > uvolnění 10 min. > opakováním > uvolnění),

= potápění – hry a plavání pod vodou pro rozvoj kapacity plic, přirozená krátkodobá práce v nedostatku kyslíku.

Posilování

= především pletence hrudního, ramenního, zádového svalstva vlastní vahou nebo s medicinbalem (info dle materiálu „fitcoach_postup pro web“).

Rozvoj reakčních schopností

= tělocvična / venkovní trénink – startování na povel z různých poloh,

= sjezdové lyžování.

Závodní činnost v přípravném období 1:

- do tréninku se vkládá jen minimum startů na závodech dle kalendáře tréninkové přípravy a doporučení,

- doporučené jsou běhy a běžky.

2. TRÉNINKOVÁ DOPORUČENÍ

- tabulka zahrnuje společně a doporučené sportovní aktivity:

Činnost	Popis	Čas za týden	Poznámka
Tělocvična	Všeobecná příprava, obratnost	3,0 – 4,0 hod.	Včetně školního tělocviku
Tělocvična	Posilování	1,0 – 1,5 hod.	V rámci společné tělocvičny
Plavání	Střídání stylu, plavání pod vodou	1,0 hod.	Úseky 200 – 400 m, relaxace
Bruslení	Honičky střídané volným bruslením	1,0 hod.	
Túry	pěšky nebo běžky	2,0 – 3,0 hod.	1x týdně
Běh	Krosy a výběhy	1,0 – 2,0 hod.	Běh v nízké intenzitě
Posilování	Vlastní vahou	1,0 – 2,0 hod.	Samostatně několikrát v týdnu
Regenerace	Strečink, protahovací cvičení	1,0 hod.	V tělocvičně
	Strečink	1,5 hod.	Samostatně denně 10 až 15 min.
	Bazén, vířivka	1,0 hod.	Hry v mělké vodě, volné plavání

Orientační čas sportovních a pohybových aktivit v přípravném období 1:

- 8 až 9 let = do 7 hodin za týden (u dívek cca 80% uvedeného času)

- 10 až 11 let = 8 až 9 hodin za týden (u dívek cca 80% uvedeného času)

- 12 až 13 let = 9 až 10 hodin za týden (u dívek cca 80% uvedeného času)

- 14 až 15 let = 10 až 11 hodin za týden (u dívek cca 80% uvedeného času)

- 16 až 18 let = individuální plán

Doporučené a prováděné činnosti započítávané do sportovních a pohybových aktivit:

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

Doporučené aktivity pro regeneraci a posilování:

- bazén – je součástí tréninku i prostředkem regenerace stejně jako sauna nebo vířivka
- strečink – je součástí celoroční přípravy, slouží jako kompenzační a posilovací cvičení (cviky a jejich provedení jsou ke stažení na webu [zde](#)).

Specifické aktivity:**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, cyklovýjíždky, lyžařské túry
- součástí je úprava stravovacích návyků a jídelníčku

Pro posílení svalstva

- pravidelné každodenní provádění strečinku všech partií těla s důrazem na přesné provedení cviku a dýchání
- posiluje se vlastní vahou nebo s minimální zátěží,
- důležité je správné provedení cviku a dýchání před počtem cviků.

3. PLÁN TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY

Pro každé období mezocyklu (4-týdenní období) bude zpracován kalendář akcí a činností, který je nedílnou součástí tréninkové přípravy. Bude vydáván samostatně a podle potřeby bude aktualizován i v průběhu období. Na konci každého období proběhne informační schůzka členů a rodičů.

4. VÝKAZY

Každý z členů má povinnost vést tréninkový výkaz / deník, který předkládá ke kontrole při každé akci/činnosti, která je v kalendáři označena za povinnou.

Vyhodnocení výkazu probíhá 1x měsíčně, vždy na konci období dle kalendáře.

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.