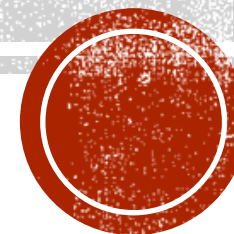


# KONDIČNÍ TRÉNINK V PRAXI

Plavci od 10-15 let



**VYTRVALOST / SÍLA / RYCHLOST**



# VYTRVALOST

- RYCHLOSTÍ DO 20-30 S., INTERVAL ZATÍŽENÍ 5-20 S, ZOTAVENÍ 3-4X VĚTŠÍ (ATP/CP SYSTÉM), souvisí s rychlostí jen změna intervalu odpočinku, TRÉNINK PŘED PUBERTOU
- KRÁTKODOBÁ DO 2-3 MINUT, KONTINUÁLNÍ POHYB PO DOBU 2-3 MINUT, NA 90-95 % MAXIMA, TRÉNINK PŘED PUBERTOU NENÍ VHODNÝ (ATP-CP, anaerobní prah)
- STŘEDNĚDOBÁ DO 8-10 MINUT (anaerobně aerobní)
- DLOUHODOBÁ OD 8-10 MINUT (obecná, aerobní)

## CÍLE

- Snaha o vyvinutí maximálního výkonu (VO<sub>2</sub> max.) + aerobní kapacitu, trénovat obě složky pro rozvoj dlouhodobé vytrvalosti
- VO<sub>2</sub> MAX. lze tréninkem zvýšit až o 20% ideální mezi 15-19 rokem.
- Trénink VO<sub>2</sub> max. lze individualizovat na tepy (sportovní prohlídky)
- Aerobní vytrvalost dívky 12-14 let, chlapci 13-15 let



# VYTRVALOST

Tréninková pásma		
Druh zátěže	% MTF	Subjektivní pocity
Lehké aerobní cvičení, spalují se tuky	55-70	Při zátěži můžeme konverzovat, cítíme se uvolněně
Středně těžké aerobní zatížení, náročnější na spotřebu kyslíku	70-80	Zvyšuje se dechová frekvence, začínáme se potit
Anaerobní práh	80-85	Velmi intenzivní cvičení, zvyšuje se tepová frekvence, potíme se a dýcháme s námahou
Kyslíkový dluh., cvičení nelze vydržet delší dobu	85-90	Nemůžeme popadnout dech, nadměrně se potíme
Anaerobní cvičení, krátkodobý maximální výkon	90-100	Maximální zatížení, dusíme se a nadměrně potíme



# VYTRVALOST

## ▪ POUŽITELNÉ METODY

### ▪ 1. Metoda souvislá

- doba trvání: 30 minut a více intenzita zatížení: 130-150 tepů/min.

### ▪ 2. Metoda střídavá

- doba trvání: 30 minut a více
- úsek s vyšší intenzitou: 150-170 tepů/min.
- úsek s nižší intenzitou: 120-140 tepů/min.

### Klasická intervalová metoda

- doba trvání: 90 sekund
- intenzita zatížení: TF na konci cvičení přibližně 180 tepů/min.
- interval odpočinku: pokles TF na 120-140 tepů za minutu, nejdéle však 90 sekund
- charakter odpočinku: aktivní
- počet opakování: cvičení ukončit, je-li po 90 sekundách odpočinku TF vyšší než 140 tepů za minutu



# RYCHLOST

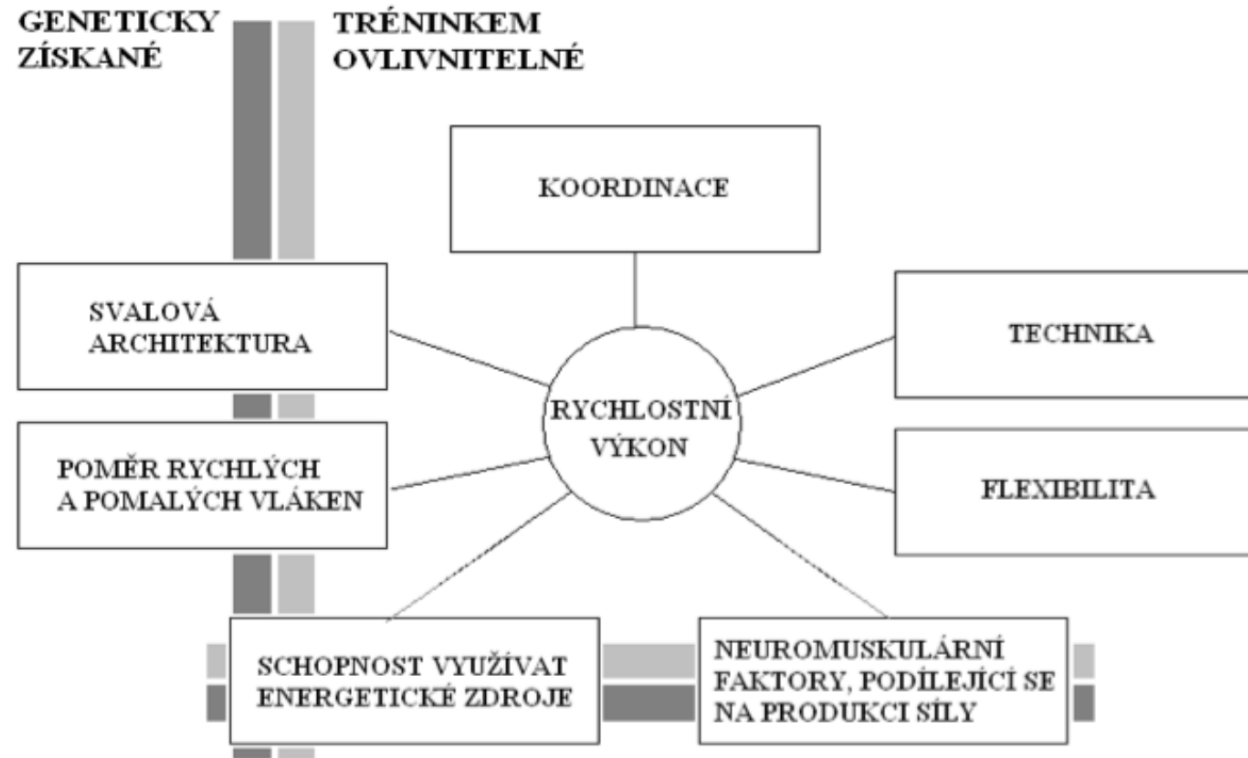
- REAKČNÍ/ AKČNÍ RYCHLOST
- AKCELRAČNÍ RYCHLOST
- FREKVENČNÍ RYCHLOST
- RYCHLOST SE ZMĚNOU SMĚRU

## CÍLE

- Příznivé podmínky pro rozvoj rychlostních schopností se vyskytují především ve věku 8(10) – 12(13) let, u chlapců až o 2 roky déle. Stimulace rychlosti by měla být součástí pokud možno každého tréninku
- Nárůst svalové hmoty vlivem zvyšující se hladiny testosteronu a estrogeneru během puberty (chlapci 13–17, dívky 11–15) vede ke zvýšené trénovatelnosti silových komponent rychlosti



# RYCHLOST



# RYCHLOST

- **POUŽITELNÉ METODY**

- **Metoda opakování**- rychlost nesmí klesat
- **Rezistenční (odporová) metoda**- zátěž mezi 10-20% tělesné váhy
- **Asistenční metoda**- supra maximální rychlost
- **Trénink acyklické rychlosti**- důležité rozvíjet samostatně horní končetiny, trup, dolní končetiny a jiné samostatně/ dohromady





# RYCHLOSTNÍ HRY

AKČNÍ A REAKČNÍ

1 NEBO 2 A VÍCE

S.A.Q.



# KONDIČNÍ HRY- RYCHLOST

- branka (tenisáky se kutálí a cvičenec musí nechat projet tenisák mezi nohy )
- terčíky (cvičenec musí uhýbat před terčíky)
- sběrač míčku, terčíků do 15 s.
- pouštění tyče do různých směrů ve dvojicích (cvičenec musí chytnout)
- chytání tenisáků v běhu do stran atd.
- světýlka/ terčíky, rozmístění světýlek do stran a běhám podle barvy
- chytání hracích karet, trenér vyhazuje hráč chytá
- vlk a zajíc (stínování druhého, ocásek – následující prvního), hra na ocasy se šátky
- dva trojúhelníky barevných terčíků, jeden běhá ke žluté ve svém trojúhelníku, druhý ke žlutému ve svém...
- kruh dětí uprostřed, přebíhání v kruhu, zalehnutí
- běhání v ležaté osmičce (honička)
- prkno v pohybu, šahání na dlaně
- stoj, šahání na ramena – jeden stojí, druhý je v pohybu- obrana/ útok



# SÍLA

- **Maximální síla.**
  - **Rychlá síla.**
  - **Reaktivní síla.**
  - **Silová vytrvalost (vytrvalostní síla)**
- Interval odpočinku při silovém tréninku může být:
1. krátký, tj. do 1 min (např. při zaměření na silovou vytrvalost, svalovou hypertrofii především menších svalových skupin a u jednokloubových cviků),
  2. střední, 1–3 min (např. při zaměření na rychlou sílu, svalovou hypertrofii),
  3. dlouhý, přes 3 min (např. při zaměření na maximální nebo explozivní sílu).



# SÍLA

- Metoda opakovaných úsilí (opakovaná, kulturistická)
  - Metoda pyramidová
  - Metoda silově vytrvalostní
  - Metoda kruhového tréninku (kruhová)
  - Metoda rychlostní
  - Metoda balistická, explozivní atd.
- 
- U mládeže rozvíjet sílu zejména trupu/ramen/kyčlí
  - Ve věku 11-14 let můžeme rozvíjet rychlou a výbušnou sílu bez či s malým odporem se záměrem provést pohyb co nejrychleji



# SÍLA

## SILOVÉ HRY

PREDISPOZICE

BEZPEČNOST

VLASNÍ TĚLO - POMŮCKY



# KONDIČNÍ HRY- SÍLA

- přetlačování, tahání ve dvojících
- Cvik rytíř, jeden cvičenec dělá prkno – druhý má smeták a projíždí pomalu okolo těla prvního cvičence, ten uhýbá, zvedá končetiny atd.
- Pozice na 4 plus výhozy tenisáku horními končetiny
- Pozice na 4 posouvání tenisáku dopředu nosem, uchem atd./ změny pozic na kraba aj.
- Krabí fotbal
- Přetahování za pomoci ručníku, snožmě, z jedné nohy, z přední nohy, zadní nohy aj.
- Míč (Veverka)
- Gordický uzel
- Randory- vytlačování z kruhu, přetáčení se na lopatky, únik z nevýhodné situace,
- Krabí souboje



# ANIMAL MOVE

- <https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o&t=1s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=KgVwrJZ4stI>



# VZOROVÁ SILOVÁ SESTAVA

## 1, Rozcvička (postupná od menších rozsahů po větší)

- |  |  |
|--|--|
| A, Předkopy/ zákopy 8x (na každou nohu 4x) | D, Hamstringy – protažení v prknu a dotažení nohou k dlaním 4x |
| B, Čelní výpady 6x (3x na každou nohu)     | E, Hamstringy – křížené „plácání“ pravá ruka/levá noha 8x      |
| C, Boční výpady 6x (3x na každou nohu)     | F, Paže – rotace vpřed/vzad                                    |

## 2, Zahřátí

- A, Běh/kolo/veslo: 8–10 minut

## 3, Mobilita (z pravidla cca 6–8 opakování)

- |  |   |
|--|---|
| A, HRUDNÍK: Rolling středních částí zad + mobilita na několik fází, od volných žeber po krční páteř.           | D, HRUDNÍK: Rolling na válci, pozice na 4 a postupně vyrolování, zatlačení dlaní + nádech/výdech          |
| B, HRUDNÍK: Pozice na boku, kolena na sobě v úrovni pasu + rotace hrudníku za pomoci upažování a předpažování. | E, NOHY/ ZÁDA: Leh na zádech – přitažení nohy za pomoci gumy/ručníku, koleno v rovině – vytažení za patou |
| C, HRUDNÍK: Pozice na 4, vyhrbení do kočky   | F, NOHY/ ZÁDA Leh na zádech – stejné jako bod „E“ + vyklonění nohy do boku a vytažení za patou            |

## 4, Aktivace TRUP (cvičená z pravidla v 6-8 opakování, ve statických pozicích počítám nádech)

- A, Leh na břicho, Ramena – zevní rotace + 1 kg + hyperextenze trupu (parašutista)
- B, Pozice dítěte 1, ťuknutí špičkou soundo (dolů nádech – nahoru výdech)
- C, Pozice dítěte 1 + soupaž/ soundo (dolů nádech – nahoru výdech)
- D, Pozice dítěte na břicho- 3 měsíc, opora loktů, přitažení pánve, opora do kolen (3 fáze) + zvednutí nohy
- E, Pozice na 4, zvednutá kolena (napřímená páteř + dýchání pod volná žebra)
- F, Pozice na 4 (napřímená páteř) + kombinace ztrácení opor ruka, noha, křížená ruka + noha atd.

**TECHNIKA CVIKU – pokud již nezvládám technicky nemůžu zvyšovat IZ. Při prvních pokusech, zajeť techniku- rozcvičit - poté až naložit pracovní váhu a splnit počet opakování, sérií.**

## A, TRÉNINK – NOHY + HRUNÍK (3 TÝDEN)

- 1, Dřepy 4x 14 opak., 50 % OM, pauza 60-90 s.
- 2, Hip lift 4x 14 opak., 30 % OM dřepu, pauza 60-90 s.
- 3, Bench press/ rovné tlaky s jednoruční činkou 4x 14 opak., 50 % OM, tlaky 30-40 % OM, pauza 60 s.
- 4, Hrazda – 6 x 10-12 opak. (dopomoc ti co měli max. 10 OM, vlastní váha při shybech ti co udělali 12-14 OM, zátěž si dávají ti co shybovali 14 a více OM.), pauza 60-90 s.
- 5, Rozpažování prsní sval– kinesis/ kladky/ lavice + činky 3 - 4x 14-16 opak., váhy dle technických možností 30-40 % VV, pauza 30-45 s. anebo v kombinaci se cvikem č.6 ihned za sebou
- 6, Jednoruční přitahy v předklonu 3x- 4x 8-10 opak. na lavici na jedné paži, 30-40 % VV, pauza 30-45 s. anebo v kombinaci se cvikem č.5 ihned za sebou
- 7, cool down fáze 5-10 min., statický strečink, válcování

## B, TRÉNINK – NOHY + HRUNÍK (3 TÝDEN)

- 1, Výpady 4x16 se 30 % OM dřepu, pauza 60-90 s.
- 2, Hip Trus 4x 14 opak., 50 % OM dřepu, pauza 60-90 s.
- 3, Bench press INCLINE/ DECLINE/ šikmé tlaky s jednoruční činkou 4x 14 opak., 30-40 % OM, tlaky 30 % OM, pauza 60 s.
- 4, Spodní kladka obouřč tažená/ jednoruč tažená 4x 14 opak./7 opak., 40-70% VV, individuální nastavení dle technických možností, pauza 60s.
- 5, zapažování jednoruček šikmá lavice/ spodní kladky 3x-4x 14–16 opak., 3-8 kg (fixace lopatky), pauza 30-45 s. anebo v kombinaci se cvikem č.6 ihned za sebou
- 6, rovná lavice, jednoruční tlaky 3x-4x 8-10 opak. na jednu paži, 30 % OM tlaku, pauza 30-45 s. anebo v kombinaci se cvikem č.5 ihned za sebou
- 7, cool down fáze 5-10 min., statický strečink, válcování





# JEDNOTKA KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

- ZAHŘÁRÍ
- ROZCVIČENÍ
- MOBILITA
- AKTIVACE SVALŮ /KOMPENZACE
  - HLAVNÍ SÉRIE
- COOL DOWN FÁZE/ STREČINK



# NEDUHY SUCHÉ PŘÍPRAVY

- OČEKÁVÁ SE KVANTITA NAD KVALITOU
- PERIODIZACE VS. UČENÍ
- NEFUNGUJÍCÍ SUPERKOMPENZAČNÍ ZATÍŽENÍ VIZ. EXCEL
- BUDOVÁNÍ SÍLY NA NÁVAZNOST KOORDINACE SVALŮ ANTAGONISTA/ AGONISTA, KOORDINACE SVALŮ
- SÍLA, RYCHLOST, VYTVRVALOST, FLEXIBILITA, KOORDINACE
- RANNÁ SPECILAIZACE VS. OPTIMÁLNÍ SPECIALIZACE
- DIAGNOSTICKÉ ZAŘÍZENÍ V KONDICI

