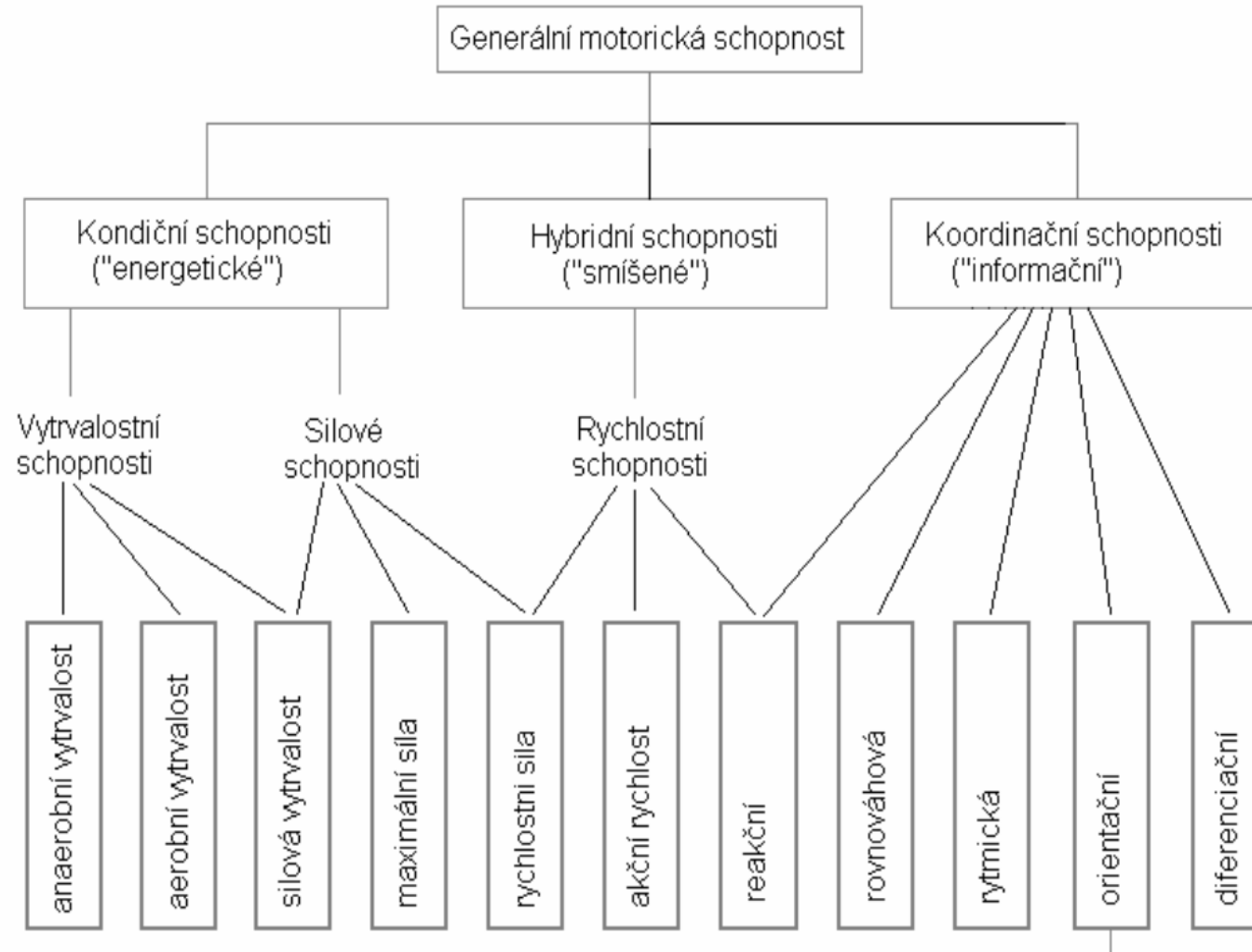




Suchá příprava plavce 10-14 let

Mgr. Adam Kolek

Motorické schopnosti- Měkota (2000)



5. třída

- Vztah ke kondiční přípravě
- Hlavním prostředkem je hra vs. dril (80/20%)
- Nauka principů kondiční přípravy (Zahřátí, rozcvičení, hlavní námět, protažení pouze pro strukturu PA)
- Nauka všestranných pohybů (gymnastika, atletika, koordinace)
- Důraz na obecnou obratnost, sílu, rychlost
- PŘÍKLAD: různorodost her, atletická abeceda, gymnastika

6. Třída

- Vztah ke kondiční přípravě
- Hlavním prostředkem je stále hra (70/30%)
- Automatizace principů kondiční přípravy (Zahřátí, rozcvičení, hlavní námět, protažení pouze pro strukturu PA)
- Automatizace všestranných pohybů (gymnastika, atletika, koordinace, zvířecí abeceda)
- Nauka hlavních lokomocí (dřep, výpad, plank, klik, přítah)
- Důraz na rychlostní a silové schopnosti
- PŘÍKLADY: zvířecí abeceda, senzomotorický míček, statické švihadlo

7. Třída

- Automatizace kondiční přípravy
- Hra jako prostředek vs. dril 50/50%
- Jasná struktura kondiční přípravy, nauka kompenzace
- využití naučených dovedností, hledání obtížnějších variant, cvičení s vlastní váhou těla
- Důraz kladen na rychlost a sílu, reakci
- Zařazení úpolových věcí, bojových sportů (judo, řeckořímský zápas)
- PŘÍKLAD: dynamické švihadlo, rychlostní trénink, vlastní váha, senzomotorický míček

8. třída

- Automatizace kondiční přípravy, dvakrát týdně
- Hra jako prostředek vs. dril 20/80%
- Zahřátí, rozcvičení, mobilita, aktivace, hlavní série, kompenzace
- Nauka předzávodní rozcvičky, předzávodní přípravy
- využití naučených dovedností, hledání obtížnějších variant, cvičení s vlastní vahou těla, zapojení externího odporu medicinbaly, core bagy aj., nauka silových cviků jako je tlak, tah, v dřepu či přitahu atd.
- Důraz kladen na rychlost a sílu, reakci, zapojení lehkých vytrvalostních fází
- Automatizace úpolových věcí, bojových sportů (judo, řeckořímský zápas)
- PŘÍKLAD: dynamické švihadlo, rychlostní trénink, silová příprava Mladší

9. třída

- Automatizace kondiční přípravy, dvakrát týdně, reakce na plaveckého trénera
- Hra jako prostředek vs. dril 20/80%
- Zahřátí, rozcvičení, mobilita, aktivace, hlavní série, kompenzace
- Automatizace předzávodní rozcvičky, předzávodní přípravy
- využití naučených dovedností, hledání obtížnějších variant, cvičení s vlastní váhou těla, zapojení externího odporu medicinbaly, core bagy aj., nauka silových cviků jako je tlak, tah, v dřepu či přitahu atd., specifická plavecká cvičení
- Důraz kladen na rychlost a sílu, reakci, zapojení vytrvalostních fází
- PŘÍKLAD: dynamické švihadlo, rychlostní trénink, silová příprava Starší, vývojová kineziologie, mobilita, myofasciální válec

Závěr

- + Budování potenciálu člověka ne jenom plavce
- + Zasahování do všech spekter pohybových schopností se záměrem dle senzitivního věku
- + 8, 9. třída nauka silových, dynamických cvičení, kompenzace, aktivace, nutná teorie a praxe, příprava specifických plaveckých cvičení
- + potřeba kvality cvičení nad kvantitou!
- + důležitá je variabilita cvičebních jednotek

- Malý důraz na kondiční přípravu, velký důraz na plavecký trénink
- Špatné plánování tréninkových jednotek v pozdějším věku
- Nedůsledná periodizace voda + suchá příprava