

Práce trenéra na suché přípravě 12–15 let

Přednáška: 22.9.2018, Olomouc

Manažerské věci

- Komunikace s plaveckým trenérem (rozvržení tréninků a tréninkových jednotek)
- Výživová stránka věci (dvou fáze, tři fáze – nutnost alespoň makro živin. ZRANĚNÍ, PŘETŘÉNOVANOST, IMUNITA)
- Nauka rozcvičky
- Nauka kompenzačních cvičení (https://www.youtube.com/watch?v=_W1iwZhgcNU)
- Nauka myofasciálních válců, statického strečinku
- Sport tester při suché přípravě – vedení suché přípravy
- PROBLÉM PODMÍNEK, FINANCI, FUNGOVÁNÍ SUCHÝCH TRENÉRU EXTERNÍM ZPŮSOBEM!!!

Teoretická část – Vedení skupiny

Cíl kondiční přípravy – optimalizovat úroveň motorických schopností pro daný sport, působit preventivně pro zdraví.

Nespecifická cvičení – všestranné pohyby (animal – zvířecí pohyby, úpol sporty aj.)

Specifická cvičení na suché přípravě v plavání – rozdíl přípravy v pozdějším věku – zaměření se na svalové skupiny a řetězce které jsou pro daný plavecký styl důležité. Motorické schopnosti zejména: výbušnost, síla, flexibilita, vytrvalost – za předpokladu zvládnuté všeobecné přípravy – budování v žákovském věku!

a) Všestrannost tréninku – budování fyzických schopností rovnoměrně – Rychlost, vytrvalost, síla, flexibilita, koordinace (Steward 2005)

Věk	Všeobecná příprava	Specializovaná příprava
11-12	70-80 %	20-30%
13-14	50-60 %	40-50%
15-17	20-40 %	60-80%

Trénink schopností – senzitivní období

Motorické schopnosti	Věk			
	6/7 - 9/10	10/12 - 12/13	12/13 - 14/15	14/15 - 16/18
Koordinace	****	***	**	↓
Rychlost	****	****	***	**
Maximální síla		↓	****	****
Aerobní vytrvalost	**	***	****	****
Anaerobní vytrvalost		**	***	****

- b) Systematizace tréninku, tréninkové jednotky (všeobecná část – nauková, dynamická část + specifika, specifická plavecká cvičení) – propojení s vodou!
- c) Postupné navyšování zátěže – na základě zátěžových testů
- d) Budování správných pohybových stereotypů, a to zejména v lokomocích jakými jsou dřep, vzpor, klik, shyb

Praktická část – ukázka základních cviků + pre cviku

Tréninková jednotka v pořadí:

- 1, Zahřátí (hra),
- 2, Všeobecná část (štafety, animal move, obratnostní věci, úpolové věci)
- 3, Specifická část (nácvik výše zmíněných pozic, hledání těžších obtížností)
- 4, Cool down fáze,
- 5, Protážení – válce

Kdyby nic, tak alespoň tohle si odneste...

Rozcvička – atletická povaha, statická povaha (kloubní mobilita, tonizace svalů)

Všestrannost

Obratnost – Animal pohyby (kuřátko, rak, opice, šimpanz, plazení, těžké plazení, plazení s klikem, kotouly, kotoul letmo) **RESPEKTOVÁNÍ FYZIOLOGIE ČLOVĚKA!!!** Napřímená páteř, chůze přes patu-malíkovou hranu atd...

př. <https://www.youtube.com/watch?v=14BjRxE7f1o>

Síla + obratnost – úpolové cvičení, sparing partner (přetlačování v nízkých vzporech, trhání rukou ve vysokém prknu, nošení se navzájem, společné kotouly aj.)

př. <https://www.youtube.com/watch?v=my4vIWkePtw>

Hlavní část

Dýchání – podložka, klek + dýchání pod volná žebra, čtyřka, klek, stoj.

Vzpor – čtyřka + ztrácení opor, nízký vzpor + ztrácení opor, vysoký vzpor + ztrácení opor, roztáhnuté opory

Dřep – nástup ze čtyř, chůze plus postupné vstávání do dřepu, polo – dřep, plný dřep/ DYNAMIKA – žabák, výskok kolien, z kleku do dřepu

Klik – postavení v leže – lopatky, postavení v leže – dámský klik, leh + vysoký vzpor, pánský klik

Shyb – pre shyb, pomocná guma, plný shyb

Specifické cviky

Guma – kraul, prsa, znak

Vlastní tělo – vzpory + guma, bosu cviky + guma, stoj + guma

DYNAMIKA – plyometrie, excentrické cvičení...

Cíl suché přípravy mladého plavce:

Všestranné zatížení, zvládnutí několika – desítek pohybových vzorců

Nauka základních lokomocí (dřep, vzpor, shyb, klik) důraz na kvalitu provedení

Nauka alternativy nezvládnutých pohybů – najít řešení situace pro rozvoj schopností

Podvědomí o stravě

Podvědomí o rozcvičce, mobilizaci, kompenzaci.

Poukázat:

Koordinace!!! (dovednost předchází schopnost)

Výše zmíněné je potřeba mít zvládnuté do 12-13 věku.

Nutná koncepce s vodou + komunikace

Potřeba vypracovaných koncepcí + zátěžových testů před a po skončení tréninkových fází.

Zpracoval:

Bc. Adam Kolek

Email: KolekAdam@seznam.cz