

Zimní příprava

BB RACING

4 měsíce

23 předpokládaných TJ

Zaměření: všestranný rozvoj pohybových schopností a sportovních dovedností. Zimní příprava bude zaměřena na rozvoj koordinace, obratnosti, síly, rychlosti. Trénink má všestranný charakter, uplatňujeme zejména všeobecně rozvíjející cvičení, klademe důraz na pestrost a různorodost, a to z důvodu **všestranného zatížení** a stále trvající snahy sportovat s dětmi s radostí a pro radost a budovat cíleně jejich **pozitivní vztah k pohybu** jako takovému. Podstata tohoto zimního přípravného období spočívá na vytvoření dostatečné „**zásobárny kondice**“ pro hlavní tréninkové období. Zaměřujeme se na zvýšení tzv. kondičních stropů – zlepšení racionalizace práce všech orgánů nutných pro pohyb (kapacita srdečně-cévního systému, dýchacího systému, energetických rezerv, racionalizace pohybů, řízení pohybů, atd). Věnujeme se pečlivě relaxačním a zdravotním cvikům, které podporují správné držení těla a racionálně kompenzují zatížení.

Počítáme s tím, že se děti v jednotlivých činnostech zlepšují, držíme se principu: od jednoduchého k obtížnému. Je proto žádoucí, aby děti chodily na tréninky pravidelně a postupně budovaly svoje portfolio pohybových dovedností. Sportovní trénink vnímáme jako mozaiku. Děti v našem oddíle jsou na začátku své sportovní kariéry. Před nedávnem začaly skládat svojí osobní, individuální, jedinečnou mozaiku pohybových dovedností, která má konec neznámo kde...možná na nejvyšším olympijském stupni. Nicméně naším prvořadým a hlavním cílem je ze všech dětí v oddíle vychovat ZDRAVÉ, všestranné, férové mladé sportovce, kteří, pokud se sami osobně rozhodnou jít k metám nejvyšším, tak budou mít široký, pevný, zdravý základ a svoje pozdější závodní období budou stavět na vyváženém základu pohybových vzorců. Pracujeme s dětmi mladšího školního věku, které mají z pohybu mít hlavně RADOST. Protože jen pokud budou sportovat s radostí, tak budou činnosti provádět s vlastním maximálním nasazením a s velkou pravděpodobností u sportu vydrží, ať už u jakéhokoliv.

Naše tréninkové jednotky si zachovávají setrvalou strukturu, která se skládá z:

Úvodní, hlavní a závěrečné části.

V **úvodní části** děti připravíme na trénink, seznámíme s aktivitou a navodíme pracovní režim. Následuje zahřátí organismu, nejčastěji herní formou, poté dynamické protažení hlavních svalových partií s využitím velkého rozsahu v kloubech. Další část je tzv. průpravná, která připravuje sportovce na činnost v hlavní části (švihadlo, atletická abeceda, atd).

V **hlavní části** se věnujeme 4 základním činnostem a těmi jsou: gymnastika, atletika, úpoly, míčové hry. Jako první se řadí koordinačně náročná cvičení, poté rychlostní, pak silové a nakonec vytrvalostní. Je to z důvodu postupného zatížení nervové soustavy a čerpání potřebných energetických rezerv.

V **závěrečné části** provádíme relaxační, zdravotní cvičení za účelem zklidnění organismu, protažení namáhaných svalových skupin, kompenzaci a podpoře harmonie svalových skupin. Využíváme cviky z jógy, zdravotního rehabilitačního cvičení, věnujeme pozornost ploskám, neboť z chodidel vychází správné držení těla a správné zapojování svalových skupin, podporujeme správné držení těla.

Listopad

1. Gymnastická průprava (prostná, akrobacie), kruhový trénink (rychlost, síla)
2. Úpoly (zpevňování celého těla, úpolové aktivity), rychlé starty, posilování s vlastním tělem
3. Atletický žebřík, překážková dráha –koordinace, obratnost, kruhový trénink (rychlost, síla)
4. Míče (základní technika, přehazovaná), atletický žebřík, kruhový trénink (rychlost, síla)
5. Švihadlo (přeskoky – technika, lano (podbíhání, přetahování), atletická abeceda, překážková dráha
6. Gymnastická průprava (prostná, akrobacie, pyramidy), rychlé starty, míčová hra
7. Úpoly, kruhový trénink (rychlost, síla)
8. Atletická abeceda, atletický žebřík, překážková dráha, kruhový trénink
9. Míče (technika míče, házená), kruhový trénink (rychlost, síla)

Prosinec

1. Švihadlo, lano, atletický žebřík, překážková dráha, míčová hra
2. Gymnastická průprava (prostná, akrobacie), rychlé starty
3. Úpoly (zpevňování celého těla, úpolové aktivity), kruhový trénink
4. Atletická abeceda, atletický žebřík, překážková dráha, rychlé starty
5. Míče (základní technika, přehazovaná), kruhový trénink
6. Švihadlo (přeskoky – technika, lano (podbíhání, přetahování), házená, posilování vahou vlastního těla

Leden

1. Gymnastická průprava (prostná, cvičení na nářadí), rychlé starty
2. Atletický žebřík, úpoly (zpevňování celého těla, úpolové aktivity), fotbal
3. Atletická abeceda, překážková dráha, kruhový trénink
4. Míče (základní technika, fotbal), kruhový trénink
5. Švihadlo (přeskoky – technika, lano (podbíhání, přetahování), atletický žebřík, rychlé starty
6. Gymnastická průprava (prostná, akrobacie, pyramidy), přehazovaná, posilování
7. Atletický žebřík, úpoly, kruhový trénink
8. Atletická abeceda, překážková dráha, přehazovaná
9. Míče (technika míče, házená), kruhový trénink

Únor

1. Gymnastická průprava (protná, akrobacie), rychlé starty
2. Atletický žebřík, úpoly (zpevňování celého těla, úpolové aktivity), házená
3. Atletická abeceda, překážková dráha, kruhový trénink
4. Míče (základní technika, fotbal), překážková dráha
5. Švihadlo (přeskoky – technika, lano (podbíhání, přetahování), atletický žebřík, rychlé starty
6. Gymnastická průprava (protná, akrobacie, pyramidy), kruhový trénink
7. Úpoly, házená, kruhový trénink
8. Atletická abeceda, překážková dráha, kruhový trénink
9. Míče (technika míče, vybíjená), atletický žebřík, rychlé starty