

FÁZE TRÉNINKU	ZÁKLAD	ROZVOJ	VÝKON
Chronologický věk	9-12 let	13-15 let	16+ let
Struktura	Nízká struktura Vysoké hry	Mod Structure Mod Games Programmed	Vysoká struktura Nízké hry Periodizované
Stav zralosti	← před pubertou → ← před pubertou →	← Puberta PHV → ← PHV →	← Po pubertě → ← Post-PHV →
Adaptace	← Neurální (související s věkem) →		← Neurální a hormonální (související s dospíváním) →
FMS	Základní pohybové dovednosti (FMS)	Základní pohybové dovednosti (FMS)	Základní pohybové dovednosti (FMS)
SSS	Specifické sportovní dovednosti (SSS)	Specifické sportovní dovednosti (SSS)	Specifické sportovní dovednosti (SSS)
Síla	Zvyšte sílu pomocí cviků AMSC úrovně 1-3 s tělesnou hmotností. Zařaďte trénink s nízkou zátěží (BW, , tyče na techniku a medicínabaly pro vnější zátěž.	Rozvíjet jistotu a kompetence v klíčových pohybových vzorcích v posilovně, např. dřep, mrtvý tah atd. Zařaďte do programu vedle cviků s tělesnou váhou také používání činek a činek.	Optimalizovat rozvoj síly pomocí vhodných cviků spolu s progresivním návrhem programu a modelováním periodizace. Použijte křivku FV pro specifické silové adaptace, např. maximální síla vs. silová vytrvalost, hypertrofie atd.
Výbušnost (explosivní síla)	Rozvíjejte sílu pomocí plyometrických cvičení. Pro progresi použijte silová cvičení AMSC úrovně 1-3. Zaměřte se techniku skoků, dopadů a odrazů.	Pokračujte v rozvoji síly pomocí plyometrických cvičení. Postupujte od zaměření na techniku k zaměření na výkon se intenzitou a složitostí cvičení. Zavedení odporu cvičení s cíli založenými na rychlosti.	Maximalizujte rozvoj síly zavedením výbušné síly pomocí olympijského vzpírání, plyometrie se zátěží a sprintů na saních a kolečkových bruslích. Pomocí křivky FV určete, které adaptace mají být v jednotlivých programech vyvolány. Řiďte objem ve srovnání s intenzitou, abyste minimalizovali riziko zranění.
Rychlost	Zlepšete rychlost pomocí herních aktivit včetně štafet a honiček. Zvažte, které hry jsou nejvhodnější pro rozvoj zrychlení oproti maximální rychlosti. Udržujte vysokou úroveň zábavy!	Pokračujte v rozvoji rychlosti pomocí kombinace rychlostních her (závodů, honiček a štafet) spolu s nácvikem rychlostní mechaniky a vysoce intenzivními sprinterskými cvičeními pro zrychlení a maximální rychlost.	Optimalizujte techniku sprintu pro zrychlení a maximální rychlost. Zařaďte do programu více sprintů s vysokou intenzitou, protože síla a výkon se stále rozvíjejí. Zaměřte se na rychlostní výkon!
Agility	Snažte se rozvíjet dovednosti v oblasti příkazů k útěku a vyhýbání se pomocí herních aktivit. Zařaďte několik uzavřených a otevřených cvičení pro rozvoj pohybových dovedností, ale upřednostňujte v hodinách činnosti založené na hrách.	Snažte se dále rozvíjet dovednosti COD a úhybné dovednosti pomocí rovnoměrnější kombinace otevřených a uzavřených řetězových cvičení pro techniku pohybu spolu s cvičeními založenými na hrách pro trénink reaktivní agility (RAT).	Zavedení sportovní agility do programu s identifikovanými specifickými pohybovými vzorci ze sportu a jejich procvičování pomocí vhodných cvičení. Zajistěte udržování technické kompetence pro COD a vyhýbání se.
Kondice	V tomto věku se při sportu a každodenních činnostech rozvíjejí specifické energetické systémy. V této fázi vývoje není prioritou zaměřovat se na testování kondice nebo ESD.	Snažte se zlepšit kondici energetického systému prostřednictvím sportu a každodenní fyzické aktivity. Zavedení testování fyzické zdatnosti, např. Bronco Testu, pro měření základní úrovně fyzické zdatnosti a také pro identifikaci případných limitujících faktorů.	Zavedení rozvoje energetických systémů (ESD) se specifickým zaměřením energetické systémy pomocí intervalového tréninku a malých her. Zvažte polohové nároky pro sporty založené na hrách.
Flexibilita a mobilita	Rozvíjejte flexibilitu a pohyblivost zařazením gymnastických pozic a zvířecích tvarů do programu. Účast na sportu spolu s cvičením AMSC dále rozvíjí flexibilitu a mobilitu.	Pokračujte v rozvíjení flexibility a mobility pomocí gymnastických aktivit spolu s plným ROM pro silová cvičení. V období rychlého růstu zvažte další cviky na flexibilitu svalů.	Začněte program podle potřeby individualizovat a zaměřte se na konkrétní cviky na flexibilitu podle individuálních potřeb. Zařaďte dynamickou flexibilitu do rozvíčky a statickou flexibilitu do ochlazení.

FÁZE TRÉNINKU

ZÁKLAD

ROZVOJ

VÝKON

Chronologický věk

8-11 let

12-14 let

15+ let

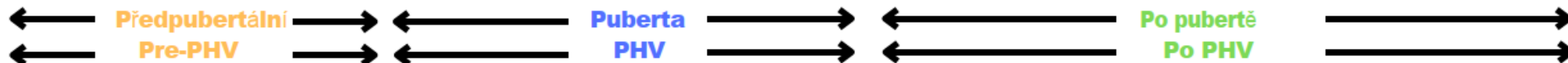
Struktura

Nízká struktura | Vysoké hry

Mod Structure | Mod Games | Programmed

Vysoká struktura | Nízké hry | Periodizované

Stav zralosti



Adaptace



FMS

Základní pohybové dovednosti (FMS)

Základní pohybové dovednosti (FMS)

Základní pohybové dovednosti (FMS)

SSS

Specifické sportovní dovednosti (SSS)

Specifické sportovní dovednosti (SSS)

Specifické sportovní dovednosti (SSS)

Síla

Zvyšte sílu pomocí cviků AMSC úrovně 1-3 s tělesnou hmotností. Zařadte trénink s nízkou zátěží (BW,), týče na techniku a medicinbaly pro vnější zátěž.

Rozvíjet jistotu a kompetence v klíčových pohybových vzorcích v posilovně, např. dřep, mrtvý tah atd. Zařadte do programu vedle cviků s tělesnou váhou také používání činek a činek. Zajistěte, aby byla zahrnuta síla a stabilita jedné nohy, aby se zmírnilo riziko zranění ACL.

Optimalizovat rozvoj síly pomocí vhodných cviků spolu s progresivním návrhem programu a modelováním periodizace. Použijte křivku FV pro specifické silové adaptace, např. maximální síla vs. silová vytrvalost, hypertrofie atd.

Výbušnost (explosivní síla)

Rozvíjejte sílu pomocí plyometrických cvičení. Pro progresi použijte silová cvičení AMSC úrovně 1-3. Zaměřte se na techniku skoků, dopadů a odrazů.

Pokračujte v rozvoji síly pomocí plyometrických cvičení. Soustřeďte se na mechaniku přistání, abyste zmírili riziko zranění křížového vazy. Zvyšujte intenzitu a složitost plyometrických cvičení. Zavedení cviků s odporem s cíli založenými na rychlosti.

Maximalizujte rozvoj síly zavedením výbušné síly pomocí olympijského vzpírání, plyometrie se zátěží a sprintů na saních a kolečkových bruslích. Pomocí křivky FV určete, které adaptace mají být v jednotlivých programech vyvolány. Řiďte objem ve srovnání s intenzitou, abyste minimalizovali riziko zranění.

Rychlost

Zlepšete rychlost pomocí herních aktivit včetně štafet a honiček. Zvažte, které hry jsou nevhodnější pro rozvoj zrychlení oproti maximální rychlosti. Udržujte vysokou úroveň zábavy!

Pokračujte v rozvoji rychlosti pomocí kombinace rychlostních her (závodů, honiček a štafet) spolu s nácvikem rychlostní mechaniky a vysoce intenzivními sprinterskými cvičeními pro zrychlení a maximální rychlost.

Optimalizujte techniku sprintu pro zrychlení a maximální rychlost. Zařadte do programu více sprintů s vysokou intenzitou, protože síla a výkon se stále rozvíjejí. Zaměřte se na rychlostní výkon!

Agility

Snažte se rozvíjet dovednosti v oblasti příkazů k útěku a vyhýbání se pomocí herních aktivit. Zařadte několik uzavřených a otevřených cvičení pro rozvoj pohybových dovedností, ale upřednostňujte v hodinách činnosti založené na hrách.

Snažte se dále rozvíjet dovednosti COD a úhybné dovednosti pomocí rovnoměrnější kombinace otevřených a uzavřených řetězových cvičení pro techniku pohybu spolu s cvičeními založenými na hrách pro trénink reaktivní agility (RAT).

Zavedení sportovní agility do programu s identifikovanými specifickými pohybovými vzorci ze sportu a jejich procvičování pomocí vhodných cvičení. Zajistěte udržování technické kompetence pro COD a vyhýbání se.

Kondice

V tomto věku se při sportu a každodenních činnostech rozvíjejí specifické energetické systémy. V této fázi vývoje není prioritou zaměřovat se na testování kondice nebo ESD.

Snažte se zlepšit kondici energetického systému prostřednictvím sportu a každodenní fyzické aktivity. Zavedení testování fyzické zdatnosti, např. Bronco Testu, pro měření základní úrovně fyzické zdatnosti a také pro identifikaci případných limitujících faktorů.

Zavedení rozvoje energetických systémů (ESD) se specifickým zaměřením energetické systémy pomocí intervalového tréninku a malých her. Zvažte polohové nároky pro sporty založené na hrách.

Flexibilita a mobilita

Rozvíjejte flexibilitu a pohyblivost zařazením gymnastických pozic a zvířecích tvarů do programu. Účast na sportu spolu s cvičením AMSC dále rozvíjí flexibilitu a mobilitu.

Pokračujte v rozvíjení flexibility a mobility pomocí gymnastických aktivit spolu s plným ROM pro silová cvičení. V období rychlého růstu zvažte další cviky na flexibilitu svalů.

Začněte program podle potřeby individualizovat a zaměřte se na konkrétní cviky na flexibilitu podle individuálních potřeb. Zařadte dynamickou flexibilitu do rozčívky a statickou flexibilitu do ochlazení.

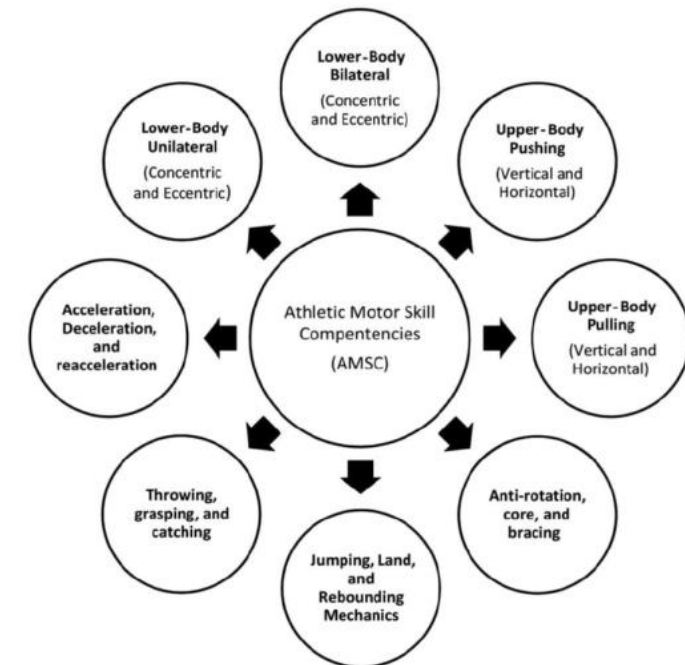
SLOVNÍK

- AMSC
- BW – váha těla
- COD – změna směru
- RAT – reakční trénink obratnosti
- PHV – období vývoje s nejrychlejším nárůstem výšky („růstový sprint“)
- PLYOMETRIE – práce svalů, kdy nejdříve pracuje na zabrzdění pohybu (excentricky) a následně co nejrychleji přechází v (koncentrickou) kontrakci – př. seskok z bedny s okamžitým odrazem do dálky
- ROM – rozsah pohybu
- ESD – rozvoj energetických systémů

FMS

Sportovně motorické dovednosti (AMSC)

Sportovně motorické kompetence (AMSC) jsou pohybové dovednosti, které tvoří základ globálních pohybů, jako je běh, skok a hod. Tréninkový důraz na rozvoj AMSC umožňuje také postup k pokročilejšímu atletickému tréninku. Dobře rozvinuté atletické pohybové kompetence mohou pomoci snížit riziko zranění a zlepšit sportovní výkon. Většina atletických úkolů obvykle využívá kombinaci mnoha složek AMSC, aby byly provedeny kompetentně.



Obrázek 2: Sportovně motorické dovednosti (AMSC)

FV křivka

