



Koncept kondiční přípravy mládeže v TJF Čechie Čejetice

Základní koncept kondiční přípravy mládeže TJF Čechie Čejetice výtah z článku „Aspekty kondiční přípravy dětí a mládeže“ (Jiří Ryba)

Základní etapy přípravy

První etapa je nazvána **základní iniciační fáze**. Hlavním cílem pro mladé hráče v této fázi je získat základní techniku pohybu s relativně dobrou výkonností. Začátek této etapy je kolem šestého roku a její konec bývá v odborné literatuře uváděn mezi 9 – 10 roky.

Druhá etapa se nazývá **pokročilá iniciační fáze**. Má tři hlavní cíle:

- Zlepšit techniku pohybu a zvýšit kvalitu pohybového projevu
- Získat široké portfolio individuálních dovedností
- Získat základy týmové hry – taktiky

Druhá etapa začíná zhruba mezi 9 - 10 roky věku a končí kolem 11 let.

Třetí etapa je nazývána jako **přechodná fáze**. Jejími hlavními úkoly pro mladé hráče jsou:

- Zdokonalit techniku pohybu a jeho rychlost
- Zlepšit veškeré (i ty relativně složité a obtížné) individuální dovednosti
- Zdokonalit taktické znalosti a dovednosti

Třetí etapa trvá zhruba od 11 do 13 let.

Čtvrtou a poslední etapou je **fáze vrcholového programu**. Může začínat už ve věku 13 let. Plně by měla nastoupit v období příchodu puberty. Klíčovými faktory této fáze by už měly začít postupně být situační a kolektivní souhra. V tomto věku již chlapci zvládají techniku hry do té míry, že jsou schopni vykonávat při tréninku nebo v herní situaci přiměřené kolektivní akce. Taktický výcvik je zaměřen v tomto věku na to, aby se mladí hráči mohli uplatnit na různých místech sestavy a teprve potom se postupně specializovali na určitý post, vyžadující specifičtější dovednosti (Perič, 1998).

Toto dělení jsme si uvedli především proto, abychom si uvědomili fakt, že v případě nesplnění dílčích úkolů v jednotlivých etapách, ztrácíme ve velké míře možnost naplnění těchto úkolů v pozdějším věku tak, abychom se zároveň nepřipravovali o potřebu naplňování těch cílů, které k vyšším věkovým kategoriím patří. Nelze zkrátka ve věku, ve kterém někteří světoví hráči již hrají v základních sestavách světových velkoklubů, utrácet čas nácvikem techniky běhu, různých způsobů obcházení, přihrávky, střely, atd. Tyto a mnoho dalších herních dovedností již prostě musejí mladí hráči precizně umět na základě tréninkového procesu v předchozích fázích sportovní přípravy tak, jak je uvedeno výše.

Základní cviky pro rozvoj techniky běhu - přiřazení k jednotlivým kategoriím TJF Čechie Čejetice

Atletická abeceda	Předpřípravka	Mladší přípravka	Starší přípravka	Mladší žáci	Starší žáci
Lifting 	Ize zařadit individuálně	✓	✓	✓	✓
Skipping 	Ize zařadit individuálně	✓	✓	✓	✓
Zakopávání 	Ize zařadit individuálně	✓	✓	✓	✓
Předkopávání 	✗	Ize zařadit individuálně	✓	✓	✓
Přídupy 	✗	Ize zařadit individuálně	✓	✓	✓
Jelení skoky 	✗	Ize zařadit individuálně	✓	✓	✓

Běžecká abeceda

Běžecká abeceda, nebo také atletická abeceda, je důležitá pro všechny běžce, hobíky i profesionály. Proč byste měli běžeckou abecedu do svého tréninku zařadit zrovna vy?

Předejdete zranění. Běh pro vaše klouby, šlachy a svaly znamená obrovskou zátěž, proto je musíte pravidelně procvičovat. Zocelí vás to nejen na další trénink, ale dlouhodobě. Výrazně snížíte riziko zranění při špatném došlapu, zakopnutí nebo při zvyšování počtu naběhaných kilometrů.

Zlepšíte si techniku běhu. Kdo by u běhu nechtěl dobře vypadat? Běžecká abeceda vás naučí správný běžecký krok, který nejen dobře vypadá, ale je i šetrný pro vaše tělo. Brzy zjistíte, že běžíte rychleji při stejném vynaloženém úsilí.

Zrychlíte, a to docela zásadně. Pokud budete abecedu cvičit pravidelně, budete silnější, pružnější a rychlejší. Je to přímá úměra.

Říkáte si, že nepotřebujete zrychlovat ani u běhu dobře vypadat? Mrkněte na první odrážku. Abecedou nemusíte trávit hodiny týdně. Pro silnější, pružnější a zdravější nohy stačí pár minut.

Upozornění na začátek

Běžeckou abecedu cvičte vždy na začátku tréninku, ale až po rozklusání. Ten by měl trvat nejméně 5 minut, než se vaše tělo opravdu zahřeje. Jestli si chcete dát pořádně do těla, zařaďte abecedu na konec tréninku.

Srovnejte se. U všech cviků běžecké abecedy je důležité držet zpevněný střed těla a správně dýchat. Zkuste se vytáhnout nahoru, představte si, že vás někdo tahá za zátylek nahoru. Uvolněte ramena.

Nezapomeňte na ruce. Pomůžou vám správně provádět jednotlivé cviky. Celou dobu je držte pokrčené v úhlu 90 stupňů a maximálně využívejte jejich rozsah. Klidně přehánějte.

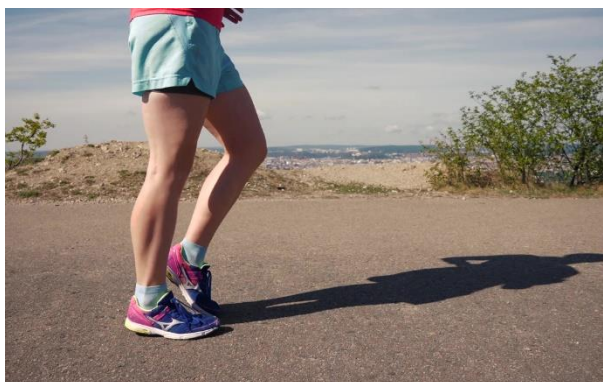
Nezoufejte, když vám to hned nepůjde. Některé cviky jsou opravdu těžké a náročné. Zpomalte, zkoušejte to na místě.

Lifting

U liftingu je klíčová práce kotníků a ladný nášlap. Cvičení zkrátí váš krok, zrychlí jeho kadenci a posílí kotníky. Šetříte tím energii i vaše klouby.

Zkuste si lifting nejdřív na místě, nejlépe před zrcadlem. Chodidlo po podložce postupně rolujte od špičky až na patu. Pohyb poté začněte malým vykročením vpřed. Koleno stojné nohy propněte.

Co nedělat: Nekoukejte do země, ale před sebe. Držte se vzpřímeně!



Předkopávání

Kopání před sebe není antistresové cvičení v rámci firemního teambuildingu, kdy před vámi stojí šéf. Předkopávání je důležité pro posílení odrazu z přední části chodidla a zkrácení vašeho kroku.

Pohyb nohy vychází z kyčelního kloubu. Vaše nohy vedle sebe švihají a odráží se z přední části chodidla (ploska nohy pod prsty). Patu nepokládejte na zem, směrem vzhůru koleno propněte, při dopadu ho lehce pokrčte.

Pohrajte si s intenzitou odrazu, potrénujete tak buď frekvenci nebo sílu odrazu.

Co nedělat: Nevytácejte špičky do stran. Směřují před vás, lehce vzhůru.



Skipping

Základem skippingu je rychlé zvedání ostrých kolen. Cvičením si zlepšíte odraz, je to velmi dynamické cvičení, tak začněte opatrně. Odraz i dopad ved'te z přední části chodidla. Jinak chodidlo rolujte po podložce jako u liftingu.

Pohrajte si s výškou a rychlostí zvedání kolen. Čím výš je zvednete, tím nižší bude frekvence vašeho kroku a naopak. Vyzkoušejte variantu s dlaněmi nataženými před sebou a při každém zvednutí se jich zkuste dotknout. Kontrolujete tak stejnou výšku zvedání obou kolen.

Co nedělat: Nezaklánějte se. Bude to asi docela obtížné, držte zpevněný střed těla.



Zakopávání

Zakopávání vás doslova nakopne. Podstatou cviku je, že se lýtko snažíte přitáhnout k zadní straně stehna. Ideálně se kopněte do zadku. Cvik provádějte v mírném náklonu s rovnými zády. Koleno směřujte kolmo dolů. Pozor, aby vám nevyjelo do stran nebo do boku.

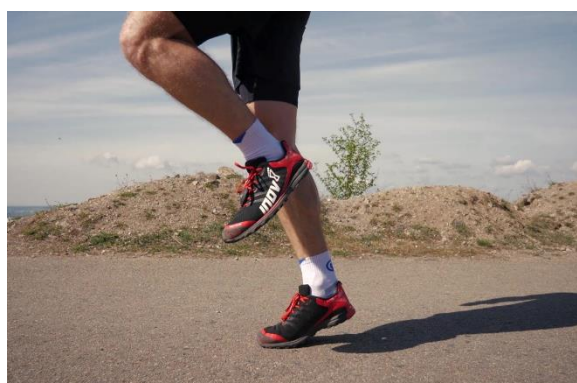
Co nedělat: Neprohýbejte se v bedrech. Pokud vám to přijde těžké, cvik si zjednodušte a nechte koleno směřovat šikmo před sebe.



Přidupy

Přidupy, kašpárek nebo běh po rozpálené plotně. Tento cvik má hodně názvů, ale správné provedení je jen jedno. Základem je kvalitní odraz ze zpevněného chodidla a kotníků. Potom zvedněte ostré koleno jedné nohy do výšky a hned ho vraťte ke stojné noze, přidupněte. Obě nohy se podložky dotknou zároveň.

Co nedělat: Nenechte své ruce jen tak nečinně přihlížet. Nechte je, aby vás vynesly výš.



Jelení skoky

Jelení skoky nebo-li odpichy jsou už vyšší dívčí běžecké abecedy. Je to těžký cvik, který vyžaduje hodně síly a koordinace. Na jeleních skocích je nejdůležitější letová fáze, musí být co nejdelší.

Přední nohu pokrčte, zadní nohu natáhněte a propněte. Než začnete skákat, rozběhněte se. Z místa takový skok provede skutečně jen jelen nebo laň.

Co nedělat: Neskákejte do výšky, ale snažte se odrazit do dálky.



Pár doporučení na závěr

- Jednotlivé cviky provádějte ve dvou až třech sériích a hrajte si s intenzitou.
- První sérii klidně udělejte na místě.
- Využijte svůj chytrý telefon a natočte se u toho. Nejenže odstraníte chyby, ale ještě budete moci dlouhodobě sledovat svůj pokrok. Už v tom máte jasno? Radši se na video [Běžecká abeceda #bezeckytrenink](#) koukněte ještě jednou.