

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA LAKROS



PRINCIPY KONDIČNÍHO TRÉNINKU

JAK FUNGUJE LIDSKÉ TĚLO?

KOSTRA

SÍLA (svalstvo)

-flexe, extenze, střed těla, posturální svalstvo

MOTOR

-Srdce oběhový systém

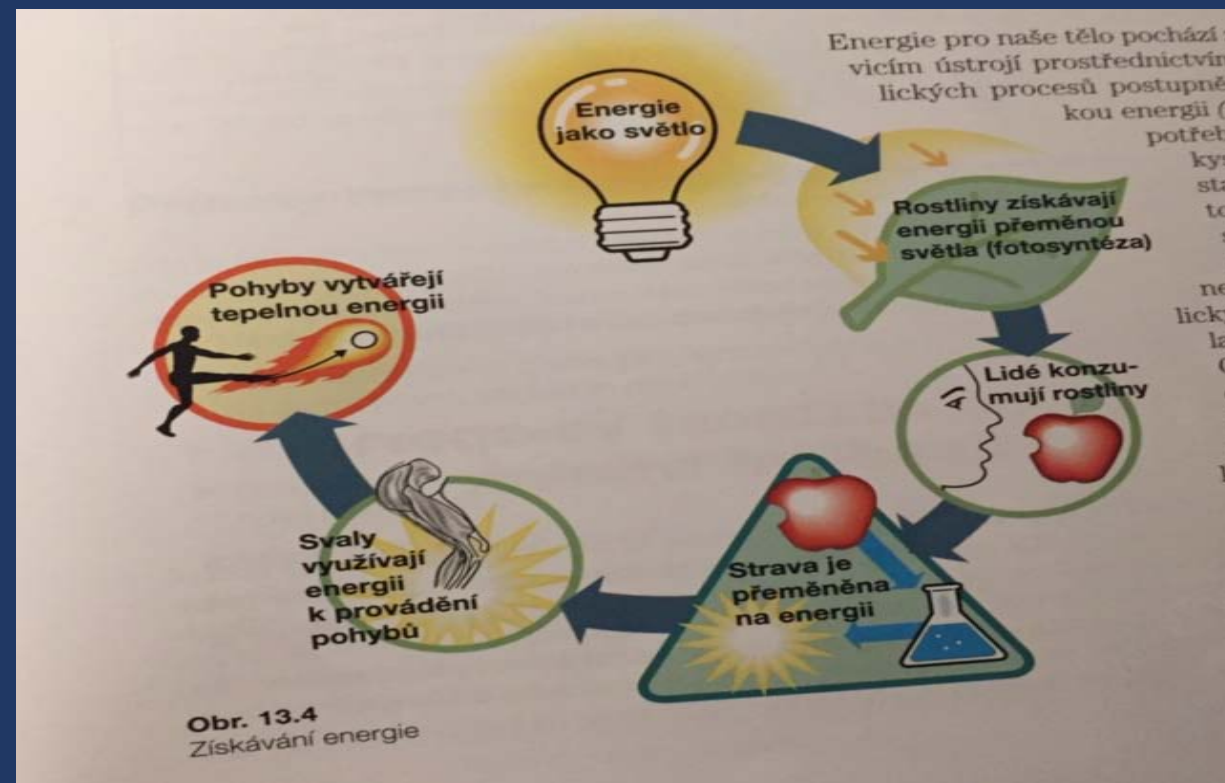
ENERGIE



- přijímáme kyslík, glykogen- ten poskytuje tělu energii hlavně pro naše svalstvo
- konečným produktem je oxid uhličitý, laktát a voda

KONTROLA POHYBU

- mozek a mícha, mozeček- motorické centrum



PŘÍNOSY ROZVOJE KONDICE

1. Lepší celková výkonnost
2. Méně únavy
3. Rychlejší rekonvalescence a obnovení energického potenciálu
4. SCHOPNOST TRÉNOVAT TECHNICKÉ A TAKTICKÉ DOVEDNOSTI
5. MENŠÍ NÁCHYLNOST KE ZRANĚNÍ
6. Zábavnější tréninky i zápasy

<https://www.youtube.com/watch?v=VM0EhUdLROQ>



Svalová zdatnost

MAXIMÁLNÍ SÍLA

-nejvyšší možná síla

VYTRVALOST

-schopnost svalů vykonávat opakované kontrakce

RYCHLOST

-schopnost velmi rychlého pohybu těla či jeho částí

-reakční rychlost

-celkový čas pohybu

RYCHLÁ SÍLA

-kombinací síly a rychlosti- rychlé nasazení

POHYBLIVOST

-rozsah pohybu

Doporučení AB: ve svém tréninku zkráťte úvodní rozvíjení a věnujte ten čas závěrečnému protažení- nepodceňujte závěrečné protažení!!!!

ROVNOVÁHA

-statická

-dynamická

OBRATNOST

-start, změna směru, změna rychlosti



	KONDIČNÍ SCHOPNOSTI				
	POHYBLIVOST	MAXIMÁLNÍ SÍLA	VYTRVALOST	RYCHLOST	RYCHLÁ SÍLA
LAKROS HRÁČ	S	S	S-V	V	S
LAKROS BRANKÁŘ	S-V	S	N-S	S-V	S-V

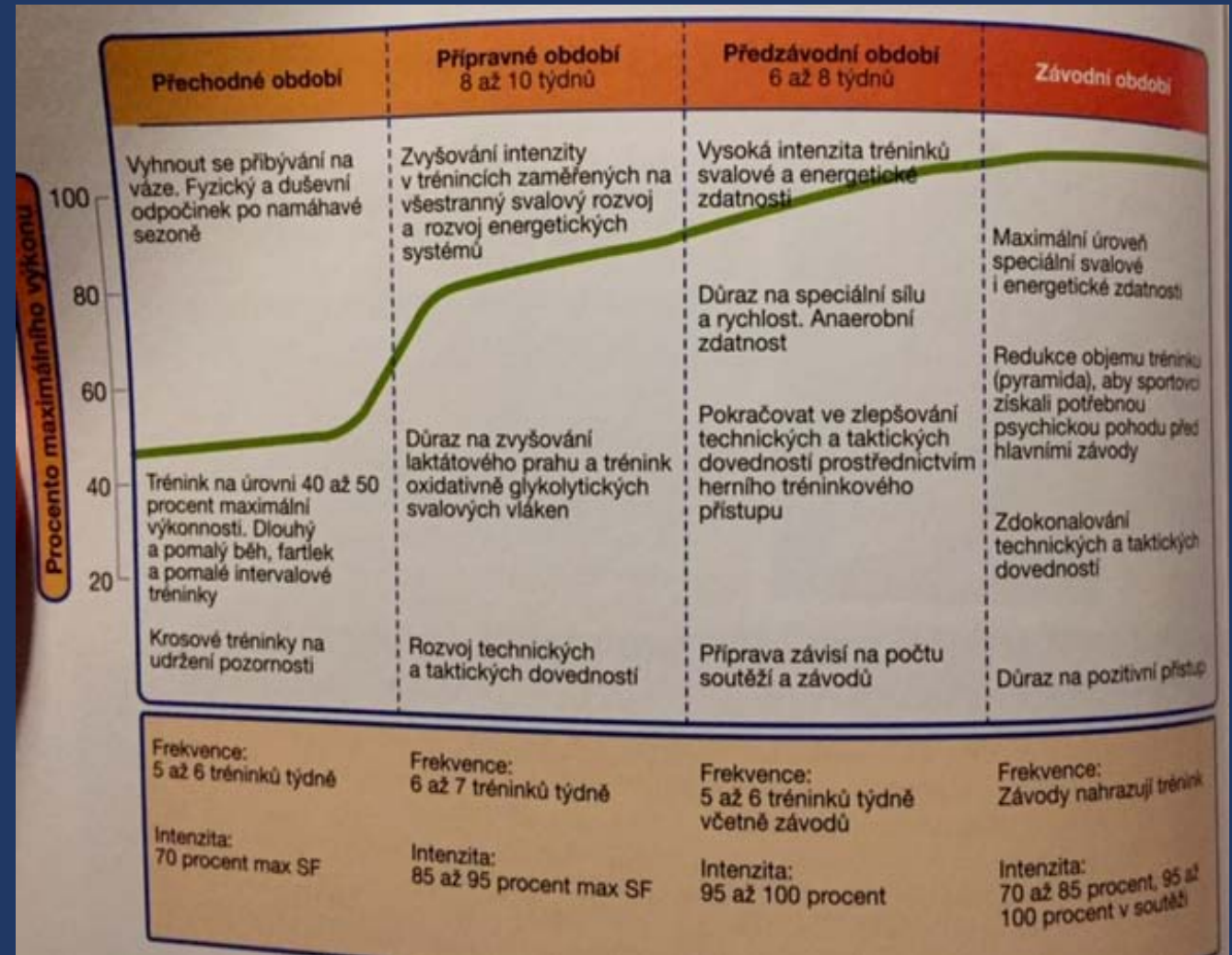
*N- nízká, S-střední, V-vysoká



Roční tréninkový plán-

**v lakrosu trochu jinak aplikovatelné*

1. Mimosezonní trénink
2. Předsezonní trénink
3. Trénink v počátku sezony
4. Trénink v hlavní sezoně



Rozdělení tréninkové jednotky

PRINCIPY

1. Specifičnosti- imitace jednoduchých pohybových vzorů daného sportu (lakrosu)
2. Postupné zvyšování zatížení
3. Variability- zotavení, zájem o trénink
4. Individuálního přístupu
5. Přiměřenosti

6 rozhodnutí samotný trénink

Výběr cvičení

Pořadí cvičení

Intenzita cvičení

Objem cvičení

Frekvence cvičení

Délka odpočinku



TRÉNINKOVÝ PYRAMIDA

Aerobní základ- nízká intenzita, dlouhotrvající činnost
Trénink na úrovni laktátového prahu- zvýšená intenzita
Anaerobní trénink- intenzivní kruhový trénink
Rychlostní trénink- max rychlost a intenzita

AEROBNÍ ZDATNOST

VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK

- rozvoj aerobní kapacity
- při intenzitě 70-80%- člověk schopný komunikace
- délka pro lakros- (počítáme s dobou na hřišti 2-15 min): ideálně-32-48 km za týden

INTERVALOVÝ TRÉNINK

- kratší vzdálenost, kratší doba zatížení, vyšší intenzita
- 2-5 min a následuje podobná doba zotavení

FARTLEK

- různá délka, různá intenzita

SPRINTY

- rozvoj rychlosti
- 95-100 % maxima



2.ROZVOJ SVALOVÉ ZDATNOSTI

- a) maximální síla
- b) silová vytrvalost
- c) rychlost
- d) rychlá síla- brankář, útočník střílí hned po chycení
- e) pohyblivost

LAKROS SE POHYBUJE NA KŘIVCE VE **STŘEDNĚDOBÁ VYTRVALOST**

3.POHYBLIVOST

- strečing, mobilita

4.ODPOROVÝ TRÉNINK

5.ROZVOJ SILOVÉ VYTRVALOSTI

- menší zátěž (odpor) více opakování

6.RYCHLOSTNÍ TRÉNINK

- sprinty
- rychlostní trénink s odporem
- zlepšování techniky běhu
- plyometrická cvičení



DĚKUJI ZA POZORNOST

KONTAKT:

ADÉLA BLAHOVCOVÁ

604241829

ADELA.BLAHOVCOVA@EXTERNALS.ADIDAS.COM

