

Alpské lyžovanie



Tomáš Šteiner,
RVS, 3.ročník

Všeobecná charakteristika športovej disciplíny

4 základné:

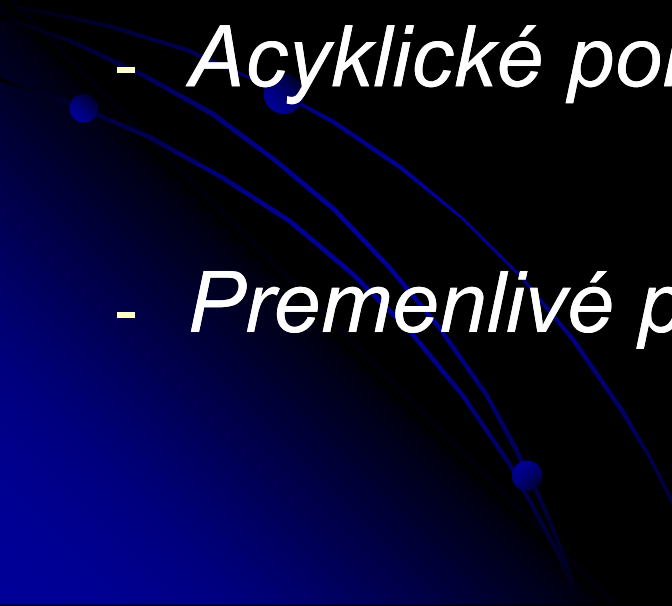
- Slalom
- Obrovský slalom
- Super G
- Zjazd

2 doplňujúce:

- Kombinácia
- Superkombinácia



Lyžovanie

- *Činnosť rýchlostne silová*
 - *Submaximálna intenzita*
 - *Acyklické pohyby*
 - *Premenlivé podmienky*
- 

Ročný tréningový cyklus

- *výhl'adové ciele na dva roky dopredu*
- *hlavný cieľ roka*
- *úlohy na jednotlivé obdobia RTC*
- *kontroly trénovanosti*
- *sústredenia*
- *účast' na pretekoch*

Fyziologické aspekty zát'aže

Relatívny ukazovateľ spotreby energie:

- slalom (9200-11000 kJ/hod)
- obrovský slalom (4200-5900 kJ/hod)
- super G a zjazd (7600-9600 kJ/hod)

Energetické krytie dosahuje hodnoty v rozmedzí 85%-95% VO₂ max – rýchla únava preťažených svalových skupín.

Priemerné namerané hodnoty tepovej frekvencie v jednotlivých disciplínach počas pretekov:

- slalom 182 tepov/min
- obrovský slalom 167 tepov/min
- zjazd 173 tepov/min

Pľúcna ventilácia (109 l/min), hodnota spotreby kyslíka (2,8 l/min), kyslíkový dlh – slalom (5 l), obrovský slalom (8 l), super G a zjazd (11 l).

Motorické testy

Disciplíny	1.	2.	3.
člnkový beh 4x10 m	ANO	ANO	ANO
Skok do diaľky odrazom z miesta znožmo	ANO	ANO	ANO
Zhyby	ANO	ANO	ANO
Päťskok znožmo napojovane	ANO	ANO	ANO
Obratnostný test	ANO	ANO	NIE
Beh na 50 m	ANO	ANO	NIE
Skokový beh na 50 m	ANO	ANO	NIE
Cooperov test	ANO	ANO	NIE
Preskoky lavičky znožmo bočne opakovane	NIE	ANO	ANO
Doplnkové behy 800/500 m	ANO	ANO	NIE

Model rozvoja pohybových schopností v makrocykloch

Makrocyklus	Mezocyklus	Stimulácia a rozvoj pohybových schopností
PO/I.	4	Všeobecná vytrvalosť, sila, priebežný rozvoj koordinácie, základné formy rýchlosti
PO/II.	3	Silová a rýchlostná vytrvalosť, aerobná a anaerobná vytrvalosť, priebežný rozvoj koordinácie, rovnováhy, flexibility, vybraných zložiek rýchlosti
PzO	1	Dokončenie rozvoja dynamickej sily, aerobnej a anaerobnej sily, koordinačnej a modelovej formy tréningu
ZO	4	Udržovanie úrovne všetkých získaných ukazovateľov pohybových schopností, v koordinačných a modelových formách tréningu prispôsobenie kalandára súťaží
PrO	1	Dosiahnuteľné formy regenerácie, relaxácie, odstraňovanie svalových disbalancií, hry, doplňujúce športy, rozširovanie pohybových schopností

ROZDELENIE ROČNÉHO TRÉNINGOVÉHO CYKLU ALPSKÉ DISCIPLÍNY RTC 2009/2010

Obdobie	Termín
Prípravné obdobie 1	12. 05. 2009 – 08. 06. 2009 09. 06. 2009 – 06. 07. 2009 07. 07. 2009 – 03. 08. 2009 04. 08. 2009 – 31. 08. 2009
Prípravné obdobie 2	01. 09. 2009 – 28. 09. 2009 29. 09. 2009 – 26. 10. 2009 27. 10. 2009 – 23. 11. 2009 24. 11. 2009 – 21. 12. 2009
Závodné obdobie	22. 12. 2009 – 18. 01.2010 19. 01. 2010 – 15. 02.2010 16. 02. 2010 – 15. 03.2010 16. 03. 2010 – 12. 04.2010
Prechodné obdobie	13. 04. 2010 – 17. 05. 2010

ORIENTAČNÉ HODNOTY VŠEOBECNÝCH A ŠPECIFICKÝCH TRÉNINGOVÝCH UKAZOVATEĽOV PRE RTC 12. 5. 2009 – 17. 5. 2010 KATEGÓRIA ŽIACI

VTU	
Dni záťaže	250
Jednotky	350
Hodiny	850
Regenerácia	100 hod.
Štarty	20



Špecifické tréningové ukazovatele

ŠTU	
Voľná jazda	1000 KM
Slalom	10000 KM
Obrovský slalom	8000 Br.
Super - G	650 Br.
Zjazd	4 Dni
Vytrvalosť	400 KM
Cyklistika	800 KM
Posilovanie	70 Hod
Rýchlosť	8000 m
Obratnosť	40 Hod
Hry	100 Hod

Príklad tréningovej jednotky v prvom týždni I. mezocyklu

(tréning na suchu)

1. Rozbehanie 1500 m + individuálny strečing
2. Švihové prvky doplnené účelovo frekvenčnými pohybmi
3. Rovinky á 50 m z pevného štartu postupne dopĺňané prvkami bežeckej abecedy so zameraním na pohybovú koordináciu
4. Vyklus na trávniku naboso – 2 kolá

Regeneračné prostriedky v jednotlivých obdobiach

- **Prípravné obdobie** – odstraňovanie únavy
- **Súťažné obdobie** – udržanie dobrého psychofyzického rozpoloženia športovca
- **Obdobie počas pretekov a tesne pred štartom** – pohotovostná masáž (upokojujúca alebo dráždivá)
- **Obdobie po pretekoch** – včasná fáza regenerácie síl (mierna masáž odstraňujúca únavu)
 - neskoršia fáza regenerácie (procedúry mierne budivé)
- **Obdobie prechodné** – oddych, masáž, sauna, vodné procedúry

Regenerácia dostatučujúca