

Několik pravidel z našeho tréninku



Přibližné časové schéma tréninkové jednotky (TJ)

Fáze TJ	Úvodní část			Hlavní část	Závěrečná část	
	psychická příprava	rozcvičení	zapracování		dynamická	statická
Přibližný čas (min)	3	10	7	30	10	

Psychická příprava – formální zahájení tréninku, organizační pokyny, sdělení obsahu TJ...

Rozcvičení – zahřátí a prokrvení organismu (rozběhání, drobné soutěže a hry...)

- protažení/strečink – aktivizace pohybové soustavy, prevence jejího poškození

Zapracování – optimalizace jednotlivých systémů organismu a jejich příprava na zátěž v TJ (průpravná cvičení pro hlavní fázi TJ)

Hlavní část TJ – naplňuje cíl daného tréninku (návuk nových pohybových dovedností, všestranný rozvoj pohybových schopností, později i cvičení silového a vytrvalostního charakteru)

Závěrečná část – cíl: urychlení zotavení organismu po tréninku, odbourání odpadních látek z těla)

- dynamická (vyklusání či drobné hry o nízké intenzitě...)

- statická (protahovací cviky, kompenzační a vyrovnávací cvičení...)

Některé ze zásad tréninku dětí mladšího školního věku (6 – 11 let)

- s badmintonem lze začít ve věku 6 – 8 let, se soutěžemi pak ve věku 10 – 12 let, ale vrcholných výkonů v tomto sportu dosahuje hráč až mezi 21. a 25. rokem života – musí totiž „vyzrát“ po všech stránkách
- dítě není „malý dospělý“ – je třeba respektovat jeho věk a tréninkový program i následné sportovní cíle přizpůsobovat zákonitostem vývoje dětského organismu
- v této etapě tréninku učíme děti hlavně základní techniku úderů a práce nohou při pohybu na kurtu, badmintonová pravidla a základy taktických zásad při hře
- pouze zhruba 50 % času bychom měli věnovat vlastním tréninkovým aktivitám; zbylých 50 % času by měly vyplňovat soutěže a drobné hry zejména průpravného charakteru pro badminton (zamezit psychické únavě...)
- z pohybových schopností se budeme nejvíce zaměřovat na koordinaci, přirozenou reakční rychlost a pohyblivost
- hlavním cílem v této etapě je vytvořit u dětí návyk na pravidelný trénink a kladný vztah ke sportování obecně