

FYZICKÁ PŘÍPRAVA JEZDCŮ DĚTSKÝCH KATEGORIÍ

Fyzická kondice jezdce rozhoduje o výsledku závodu zcela zásadním způsobem – vždyť co je platné perfektní nastavení motokáry či talent jezdit po trati pekelně rychle, když vám po několika kolech začne padat volant z rukou a nebudete již nadále schopni vykrúžovat zatáčky s potřebnou razancí ?!

Hned na úvod je nutno říct, že při fyzické přípravě dětí uvažovaného věku 6 – 14 let se nejedná o posilování ve smyslu návštěvy posilovny, neboť do věku minimálně 14-ti let mohou děti posilovat pouze s vahou vlastního těla a to formou dřepů, šplhání, shybů, kliků, mačkáním plastelíny či posilovací kroužků a podobně. Činky a posilovací stroje jsou v tomto věku naprosto nevhodné a vedly by k vážnému poškození zdraví dítěte, neboť klouby, kosti i svaly jsou pro takovou zátěž vůbec vyvinuty.



U dětí je potřeba největší důraz klást na rozvoj motorických schopností, obratnosti, dynamické síly a rychlosti vykonávaných pohybů.

Dále je zapotřebí cvičit rovnováhu a koordinaci pohybů. K tomu lze pro zpestření používat rozličné cvičební pomůcky jako například švihadlo, hrazdu, žebřiny, posilovací kroužky (u nejmenších dětí je úspěšné nahradíme mačkáním plastelíny), overball, gymball, gymnastickou gumu, trampolínu apod. Mnohými zde jmenovanými pomůckami budou určitě disponovat gymnastického oddíly, účast ve kterých vřele doporučujeme, speciálně v zimních měsících mimo hlavní závodní sezónu.

Při vlastním cvičení doporučujeme vybrat si tři posilovací cviky, procvičující jednotlivé partie (nohy / břicho / ruce nebo zádové svalstvo / ruce / břicho ... apod.) a cvičení provádět minimálně 3x týdně, každý cvik provést 30-krát a to vše po 3 sériích. Zde samozřejmě záleží na momentální zdatnosti a fyzické připravenosti a věku dítěte.

Zátěž postupně přidáváme zvyšováním intenzity cvičení na 4x týdně po 50 cvicích ve 4 sériích apod.

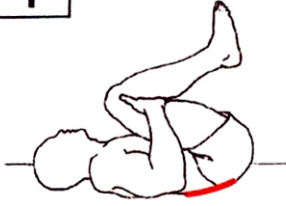
Pozor : děti nesmíme zbytečně nepřetěžovat - typ cviků a intenzitu zátěže vždy volíme přiměřeně k věku a fyzické kondici daného dítěte, kdy při vlastním cvičení nesmíme zajít až do hlubokého vyčerpání či intenzivní bolesti !!!

Každému sportovnímu výkonu musí předcházet strečink (protahování svalů), sloužící nejenom k rozcvičení svalů a rozhýbání kloubů, ale i k rozvoji pohyblivosti a zvýšení ohebnosti těla. V rozhodujících letech růstu přispívá ke správnému držení těla a slouží i jako prevence zdravotních problémů jako jsou bolesti zad, hlavy či kloubů.

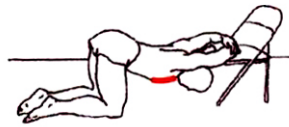
Strečink je zapotřebí provádět pomalu a plynule, každý den a před každým sportovním výkonem, tedy i posilovacím cvičením, a při jeho provádění je zapotřebí dbát na správné provedení každého cviku – tedy v okamžiku, kdy ucítíme tah v protahované svalové partii, setrváme cca 15 vteřin, cvik neprovádíme „přes bolest“ a volně při něm dýcháme. Po jeho dokonalém zvládnutí můžeme přidat cvik další. Na následující straně máte přehled doporučených protahovacích cviků.

Po 11-tém roku věku dítěte doporučujeme návštěvu sportovního lékaře, který pomůže s výběrem optimální zátěže pro daný sport, bez nebezpečí poškození zdraví dítěte.

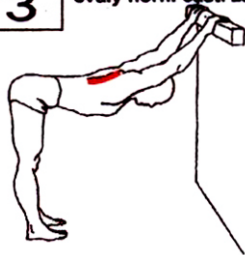
1 bederní svaly



2 prsní svaly



3 svaly horní části zad



4 svaly ramen



5 krční a šíjové svaly



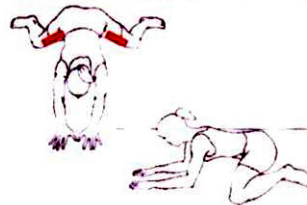
6 mezilopatkové svaly



7 svaly nohou
(kotníků a chodidel)



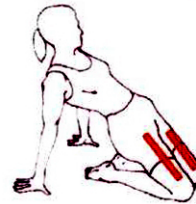
8 adduktory
(svaly vnitřní strany stehna)



9 lýtkové svaly



10 svaly přední strany stehna



11 hamstringy
(svaly zadní strany stehna)



12 ohybače kyčlí a svaly hýžděvé

