



Kondiční příprava 2013/2014

Pro hráče Basebalové Akademie Brno je letos připraven kondiční program, který je ve vazbě na technickou a taktickou přípravu hráčů.

Cíle kondiční přípravy:

- 1) Všestranný tělesný rozvoj
- 2) Stimulace specifických pohybových schopností a jejich využití při realizaci techniky
- 3) Zvyšování zátěže, příprava sportovců k realizaci sportovního výkonu
- 4) Prevence zranění

Délka tréninkového cyklu, který hráči BAB absolvují je šestiměsíční.

Šestiměsíční tréninkový cyklus bude rozdělen na dva makrocykly, které budou rozděleny na dílčí mikrocykly, přičemž každý z nich bude trvat přibližně 4-6 týdnů.

První makrocyklus:

Ranná fáze přípravy, bude zaměřena na kompenzační cvičení po ukončení baseballové sezóny.

- odbourání svalové dis balance způsobené jednostrannou zátěží
- posílení posturálních svalů a vnitřních stabilizačních svalů

Další fáze přípravy bude pokračovat nácvikem a zdokonalením techniky běhu.

- Atletická abeceda
- Atletický žebřík
- Agility, rovnováha, koordinace pohybů

Poslední fází prvního makrocyklu bude rozvoj rychlosti a síly. Rozvíjí se spíše rychlostně obratnostní a rychlostně silové schopnosti.

Rozvíjíme rychlost ve všech podobách a všech částí těla.

- Reakční rychlost
- Rychlost cyklická (frekvence, změna směru, akcelerace), rychlost acyklická

Rozvoj silové vytrvalosti. Cílem silového tréninku pro baseball je přiměřená úroveň rychlé síly a uplatňování síly v dynamických herních pozicích.

Druhý makrocyklus:

Po absolvování prvního makrocyklu se hráči budou v průběhu druhého makrocyklu rozvíjet ve sportovních schopnostech: koordinační schopnosti, rychlostní schopnosti, silové schopnosti a vytrvalostní schopnosti.

Cílem druhého makrocyklu je uplatnění sportovních schopností ve specifických pohybových cvičeních zaměřených na baseball.

- Běhání po metách
- Specifické dríly pro vnitřní a zadní polaře
- Posilovací cvičení specifické pro rozvoj výbušné síly při pákařském švih, nadhozu atd.

Mgr. Jakub Kyrš

kondiční trenér

Baseball Academy Brno

www.baseballacademy.cz

brnibaseballacademy@gmail.com

tel.: +420 724 01 20 19 (David Winkler)