

Vážené trénerky, tréneri,

Príprava na novú sezónu vstupuje do svojej druhej polovice.

Projekt športového tréningu zameraný najmä na kondičnú prípravu bude o niekoľko dní vyžadovať kontrolu správnosti nastúpenej cesty (termín druhého testovania kondičných schopností).

Teória športovej prípravy v zjazdovom lyžovaní (Základné programové materiály ,Lyžovanie , zjazdové disciplíny,) predpisuje diagnostiku všeobecnej kondičnej prípravy pre základnú až vrcholovú prípravu na obdobie 2. MIC v V. MZC.

Je to termín, ktorý umožňuje zistené nedostatky v kondičných schopnostiach ešte korigovať v druhej časti prípravného obdobia.

Prijať opatrenia v metodike kondičnej prípravy , individualizovať športový tréning s cieľom efektívneho využitia informácií z druhého testovania.

6. 8.2015 sa členka RD A Petra Vlhová zúčastnila diagnostiky silových schopností (koordinácia, výbušná sila dolných končatín, zásoba výbušnej sily, maximálna izometrická sila priamych brušných svalov a vystieračov chrbtice, maximálnej izometrickej sily quadricepsov hamstringov).

Diagnostika určila úroveň kondičných parametrov, silovú dysbalanciu a primeranosť silových schopností vzhľadom na hmotnosť pretekárky.

Potvrdila veľmi dobré silové schopnosti Petry (i v porovnaní s jej rakúskymi súperkami) ako i správnosť zvolenej metodiky kondičnej prípravy.

Komplexné informácie o silových schopnostiach prispievajú k ďalšiemu skvalitneniu najmä silovej prípravy, cielenej individualizácii , odstráneniu miernej dysbalancie quadriceps/ hamstring.

Ukážky Petrinej snahy po maximálnych výkonoch:



Test koordinácie



Test maximálnej sily priamych brušných svalov



Test maximálnej sily vystieračov chrbtice (chrbtových svalov)



Test sily quadricepsov pravej a ľavej nohy



Test maximálnej sily hamstringov