



Metodický materiál pre SKrZ

1. Etapa športovej predprípravy v krasokorčuľovaní od 4 do 6 rokov (Kategória - Hviezdičky)

Cieľom tejto etapy je pripraviť deti pre pravidelnú športovú aktivitu, rozvinúť ich záujem o šport s perspektívnym zameraním na krasokorčuľovanie.

Úlohou je pôsobiť na všestranný telesný a duševný rozvoj, vytvoriť návyk pravidelne trénovať, získať základné hygienické návyky a návyky správnej životosprávy, podporiť zdravý rozvoj organizmu ako aj vytvoriť návyk morálneho správania a disciplíny.

Počet tréningov týždenne : (3-5)

Počet tréningov za rok : (150 -200)

Počet všeobecnej a špeciálnej prípravy: 80% : 20% na začiatku etapy, 60% : 40% na konci etapy.

Hlavné tréningové metódy: hravá, opakovacia, súťažná, rovnomerného zaťaženia, kontrolná.

2. Etapa základnej športovej prípravy v krasokorčuľovaní

Cieľom tejto etapy je odhaliť predpoklady a vytvoriť základ pre aktívnejšiu špecializáciu, prostredníctvom všeobecnej a špeciálnej prípravy podporovať aj naďalej zdravý rozvoj organizmu, funkčných systémov a vytvoriť predpoklad na prechod do etapy špeciálnej športovej prípravy.

Úlohou je efektívne pôsobiť na prehĺbovaní všestranného telesného a duševného rozvoja, dbať na rozvoj pohybových schopností podľa ich odporúčaných senzitívnych období, postupne začať zaraďovať kompenzačné cvičenia, aby sa predchádzalo jednosmernému zaťaženiu organizmu.

A) od 7 do 8 rokov (Kategória - Nádeje mladšie)

Počet tréningov týždenne : (5-7)

Počet tréningov za rok : (200-260)

Počet všeobecnej a špeciálnej prípravy: 70% : 30% na začiatku etapy, 60% : 40% na konci etapy.

Hlavné tréningové metódy: hravá, opakovacia, súťažná, kruhová, rovnomerného a striedavého zaťaženia, kontrolná.



B) od 9 do 10 rokov (Kategória - Nádeje staršie)

Počet tréningov týždenne : (6-8)

Počet tréningov za rok : (240-300)

Počet všeobecnej a špeciálnej prípravy: 70% : 30% na začiatku etapy, 50% : 50% na konci etapy.

Hlavné tréningové metódy: hravá, opakovacia, súťažná, kruhová, fartleková, rovnomerného a striedavého zaťaženia, kontrolná.

3. Etapa špeciálnej športovej prípravy v krasokorčuľovaní

Cieľom tejto etapy je prostredníctvom všeobecnej a špeciálnej prípravy podporovať aj naďalej zdravý rozvoj organizmu, funkčných systémov a vytvoriť predpoklad na prechod do etapy vrcholovej športovej prípravy.

Úlohou je efektívne pôsobiť na prehĺbovaní všestranného telesného a duševného rozvoja, dbať na rozvoj pohybových schopností podľa ich odporúčaných senzitívnych období, pravidelne zaraďovať kompenzačné cvičenia, aby sa predchádzalo jednosmernému zaťaženiu organizmu.

A) od 11 do 12 rokov (Kategória - Mladšie žiactvo)

Počet tréningov týždenne : (7-10)

Počet tréningov za rok : (240-350)

Počet všeobecnej a špeciálnej prípravy: 60% : 40% na začiatku etapy, 40% : 60% na konci etapy.

Hlavné tréningové metódy: hravá, opakovacia, intervalová, súťažná, kruhová, fartleková, rovnomerného a striedavého zaťaženia, kontrolná.

B) od 13 do 14 rokov (Kategória - Staršie žiactvo)

Počet tréningov týždenne : (8-12)

Počet tréningov za rok : (320-400)

Počet všeobecnej a špeciálnej prípravy: 50% : 50% na začiatku etapy, 30% : 70% na konci etapy.

Hlavné tréningové metódy: opakovacia, intervalová, súťažná, kruhová, fartleková, rovnomerného a striedavého zaťaženia, kontrolná.

4. Etapa vrcholovej športovej prípravy v krasokorčuľovaní



Cieľom je dosiahnuť maximálnu realizáciu vytvorených predpokladov.

Úlohou je dosiahnuť maximálnu športovú výkonnosť a úspešnosť na významných podujatiach

(EYOF, ISU GP, MSJ, ME, MS,OH a iné).

- A) od 15 do 18 rokov (Juniori/ky), obdobie prvých väčších úspechov na začiatku etapy a optimálnych možností na konci etapy.
- B) od 18 a viac rokov (Senior i/ky)), obdobie zachovania vysokej športovej výkonnosti

Počet tréningov týždenne : (10-14)

Počet tréningov za rok : (400 – 550)

Počet všeobecnej a špeciálnej prípravy: 30% : 70% na začiatku etapy, 20% : 80% na konci etapy.

Hlavné tréningové metódy: opakovacia, intervalová, súťažná, kruhová, fartleková, rovnomerného a striedavého zaťaženia, kontrolná a iné.

Pozn.

Nejedná sa o materiál, ktorý treba nevyhnutne dodržiavať. Jedná sa o materiál, ktorý predkladá približné počty tréningových jednotiek na ľade.

Vypracovala:

Trénersko – metodická komisia SKrZ