

# TEORETICKÝ PODKLAD PRO TVORBU A VYPLŇOVÁNÍ DENÍKU

## ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

Jak uvádí Mrázková (2010), roční tréninkový cyklus považujeme za základní jednotku dlouhodobě organizované sportovní činnosti. Vychází z periodicity roku a ze sportovního odvětví, tedy z toho kdy a kolik je soutěží, závodů, utkání a kdy je vrchol sezony. Roční tréninkový cyklus členíme na období přípravné, předzávodní, závodní a přechodné. Každé období má jinou délku a umístění v kalendářním roku, to se odvíjí od kalendáře soutěže v daném sportu.

Níže uvádíme charakteristiky jednotlivých období v rámci tréninkového cyklu. Charakteristika vychází z práce Mrázkové (2010).

**Přípravné období** – hlavním úkolem tohoto období je zvýšit trénovanost a vytvořit základy pro budoucí trénink. Jako nejdůležitější je získání fyzické kondice, tedy adaptace organismu na zátěž. Dosáhneme toho postupným zvyšováním objemu (častější a delší tréninkové jednotky) a následně zvýšením intenzity při zachování objemu. Přípravné období má tedy dvě fáze. Jeho délka by měla být aspoň tři až čtyři měsíce, což u mnohých sportů, zejména u sportovních her, dodržet nemůžeme kvůli dlouhému závodnímu období. Proto se snažíme zachovat minimální délku trvání dva měsíce.

**Předzávodní období** – přechází se zde od všeobecného tréninku ke specializovanému. Hlavním úkolem tohoto období je spojení techniky a taktiky daného sportu současně s vysokou kondiční zátěží. V rámci tohoto období vyčleňujeme speciální trénink nazvaný ladění sportovní formy. Jeho hlavní zásady jsou:

- snížení objemu zatížení a zvýšení intenzity,
- zatížení má komplexní charakter, tzn., že se propojují jednotlivé složky tréninku (kondiční, technická, taktická a psychická),
- důraz na psychologickou přípravu,
- zvyšuje se počet tréninků, které modelují soutěžní podmínky,
- zařazují se sem přípravné starty, utkání,
- dostatek regenerace a odpočinku.

Názory na délku trvání přípravného období a zařazení ladění sportovní formy se liší. Dovalil (2009) uvádí délku trvání přípravného období mezi dvěma až čtyřmi týdny, přičemž celé období je věnováno ladění sportovní formy. Zatímco podle Periče, Dovalila (2010) je jeho délka shodná s délkou přípravného období tedy 2–4 měsíce a ladění sportovní formy, které trvá 10 dní až 3 týdny, zařazují až na konec tohoto období.

**Závodní (hlavní) období** – v tomto období probíhají hlavní soutěže. Cílem je dosáhnout co nejlepšího výkonu v soutěžích a zhodnotit tak předchozí přípravu. Tréninky jsou přizpůsobeny soutěžím, upravují se podle aktuálních potřeb sportovců. Délka trvání je různá, záleží na délce trvání soutěže, počtu a pravidelnosti startů. Závodní období rozdělujeme do několika mikrocyklů, které mohou mít odlišný cíl. Největším problémem bývá udržení sportovní formy. Nelze ji prakticky udržet déle než 2–3 měsíce, a proto je-li závodní období dlouhé, jako např. u sportovních her, zařazují se do přestávek v soutěži mikrocykly s cílem znovu vyladit sportovní formu, případně můžeme zařadit 1–2 kondičně zaměřené tréninkové jednotky týdně. Kromě hlavních startů se jako tréninkového prostředku využívá startů pomocných, tedy se slabšími soupeři nebo ty, v nichž není prvořadý samotný výkon. Tyto starty slouží k dalšímu zdokonalení, kontrole nebo ověření použitých tréninkových metod a prostředků.

**Přechodné období** – hlavním cílem je fyzické i psychické zotavení sportovců. Dosáhneme toho snížením objemu i intenzity, zařazením více zábavných a herních cvičení a změnou tréninkového prostředí (les, příroda). Věnujeme se také zlepšení sportovních dovedností a individuální techniky. Trénink lze i na několik dní přerušit, ovšem výkonnost nesmí příliš poklesnout. Během období využíváme hlavně aerobních cvičení mírné intenzity a doplňkové sporty. Celková intenzita zatížení odpovídá aktivnímu odpočinku.

### Specifika pro basketbal

Podle Dobrého, Velenského (1980) můžeme v roční přípravě basketbalistů najít několik odlišností:

- basketbal, podobně jako většina sportovních kolektivních her, má dlouhé hlavní období, trvá 6 až 8 měsíců, někdy i déle.
- velká hustota a počet utkání. Utkání se hrají 1–2 krát týdně, účastní-li se klub více soutěží, mohou to být i 3 utkání za týden. Navíc sezona probíhá téměř nepřetržitě. Krátké přestávky většinou bývají během Vánoc, před play-off, případně reprezentační pauza.
- reprezentační povinnosti se týkají pouze některých hráčů a ne vždy jsou shodné s povinnostmi v oddílu.
- je obtížné definovat vrchol hlavního období. Pro většinu týmů to bývá play-off, které se začíná hrát až v březnu nebo v dubnu a to už po téměř půl roce trvání sezony.

Hlavním problémem se tak stává udržení sportovní formy po celou dobu trvání soutěže. Nejčastěji se to řeší vložением mikrocyklů do období, kdy je přestávka, kdy mikrocyklus slouží k regeneraci a vyladění sportovní formy. Zároveň se kondičně zaměřené tréninkové jednotky (většinou 2–3) vkládají do volnějšího týdne, nebo do týdne, když se hraje se slabším soupeřem. Určitým řešením je vkládání takto zaměřených tréninkových jednotek, 1–2, do každého týdne. Většinou bývají 1–2 tréninkové jednotky do týdne, věnovány regeneraci.

**Přípravné období** – v basketbale rozlišujeme tři fáze přípravného období:

- individuální přípravné období – trvá během července, kdy si většinou hráči sami plní předem dané pokyny. Hlavní náplň tvoří zatížení aerobního charakteru jako kontinuální či fartlekové metody tréninku vytrvalosti, nejčastěji s využitím běhu nebo jízdy na kole.
- obecné – probíhá během srpna. Příprava je společná pro všechny hráče. Během období se zvyšuje intenzita zatížení, převládají nspecifická cvičení. Do tohoto období se zařazuje soustředění.
- specifické – je zařazeno na měsíc září, kdy už trénujeme hlavně specifickými prostředky.

**Předzávodní období** – bývají to zhruba dva týdny před zahájením hrací sezony, nejčastěji první dva týdny v říjnu.

**Závodní období** – jeho nejběžnější délka je od poloviny října do konce dubna, zúročujeme práci z předchozích období.

**Přechodné období** – probíhá během května nebo června, tedy asi měsíc po skončení hrací sezony, nehraje-li tým play-off, může být už od dubna. Někteří hráči plní v tomto období i případně reprezentační povinnosti.

## ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Roční tréninkový plán je základem pro plánování tréninku. Vychází z něho tréninkové plány na menší časová období a je také podkladem pro vyhodnocování tréninkového zatížení. Proto zde charakterizujeme roční tréninkový plán, ze kterého vychází tvorba tréninkového deníku.

Perič a Dovalil (2010) charakterizují řízení tréninku jako vědomé, racionální a zdůvodněné zásahy do tréninku. Pojem řízení můžeme vysvětlit dvěma způsoby:

- vztah k sociálně-psychologické stránce tréninkového procesu, tedy vedení a ovlivňování lidí,
- technologii tréninkového procesu.

Právě druhé vysvětlení se ve sportovním tréninku používá pro pojem řízení. Můžeme ho charakterizovat čtyřmi činnostmi:

- provádění diagnostiky aktuálního stavu trénovanosti sportovce/družstva,
- na základě diagnostiky vytvářet plánovaný model stavu trénovanosti, jakého má být dosaženo,
- stanovení tréninkového systému a jeho evidenci,
- průběžné kontrolování změn v trénovanosti a hodnocení účinků tréninkových vlivů.

Stručně můžeme říci, že řízení tréninku znamená plánovat a evidovat tréninky, kontrolovat trénovanost a vyhodnocovat tréninkový proces.

Dovalil (2009) říká, že plánování vychází z momentálního stavu výkonnosti sportovců z množnosti jejího dalšího rozvoje a z našich cílů. Plánování je činnost, kterou ztvárňujeme představy o našem následném trénování. Během samotné realizace tréninkové činnosti často můžeme narazit na problémy a tréninkový plán budeme muset upravit. Jedná se zejména o případy zranění či nemoci správce, nebo změna v dosažení plánovaných cílů. Plány můžeme rozdělit podle délky období:

- Plán perspektivní – je několikaletý. Často se sestavuje např. na období olympiády.
- Plán roční – neboli roční tréninkový plán, je jedním z nejdůležitějších. Promítají se zde plány a cíle na celou závodní sezonu.
- Plán operativní – sestavujeme podle mezocyklů, nebo mikrocyklů, tzn. v rozmezí asi týdne až dvou měsíců.

- Plán tréninkové jednotky.

Plán na určité období sestavujeme vždy na konci předcházejícího cyklu a na základě výsledků z tohoto cyklu a z reálných představ a předpokladů pro nový cyklus.

Roční tréninkový plán detailně určuje cíle a úkoly jednotlivých období v ročním tréninkovém cyklu. Nejčastěji má písemnou formu a pro lepší přehlednost doplněn tabulkou s ukazateli tréninkového a soutěžního zatížení. Podle Periče a Dovalila (2010) by měl roční tréninkový plán obsahovat:

- charakteristiku závodníka/družstva,
- výchozí údaje z minulého roku včetně dosažené trénovanosti,
- cíle a úkoly na rok,
- kalendář soutěží,
- periodizaci a úkoly pro jednotlivá období ročního tréninkového cyklu,
- rozložení tréninkového zatížení v průběhu roku a to včetně obsahu cvičení, objemu a intenzity, použití tréninkových metod,
- orientačně ukazatele trénovanosti, kterých má být dosaženo,
- harmonogram kontrol trénovanosti,
- lékařskou prohlídku,
- personální zabezpečení, realizační tým materiální a ekonomické zajištění tréninku.

## EVIDENCE TRÉNINKU

Jak již bylo zmíněno výše, je jedním z nástrojů řízení tréninku. Společně s kontrolou trénovanosti nám výrazně pomůže v plánování a vyhodnocování účinnosti tréninkového procesu. Evidencí tréninku se rozumí evidence tréninkového a závodního zatížení pomocí vybraných ukazatelů, které Pavliš (1995) rozděluje:

- obecné
  - počet tréninkových dnů,
  - počet tréninkových jednotek,
  - počet tréninkových hodin,
  - počet utkání,
  - počet hodin regenerace;
- speciální
  - obsah zatížení,
  - objem zatížení,
  - intenzita zatížení,
  - intenzita tréninku.

Tyto ukazatele vlastně číselně vyjadřují obsah, objem a intenzitu tréninkového a závodního zatížení.

Evidence se provádí v tréninkových denících, které dělíme:

- tréninkový deník sportovce,
- tréninkový deník trenéra.

## TRÉNINKOVÝ DENÍK

Cacek (2006) definuje tréninkový deník jako relativně jednoduchý nástroj pro zaznamenávání a vyhodnocování dat z tréninkového procesu. Obsahuje všechny druhy plánů, od ročního až po plány jednotlivých tréninkových jednotek. Po ukončení určitého časového intervalu (mikrocycklus, mezocycklus, roční tréninkový cyklus) se potřebné údaje z deníku zpracovávají, stávají se podkladem pro vyhodnocení tréninku a pro tvorbu plánu na nový cyklus.

Více k evidenci tréninků i tréninkovém deníku najdete v Mrázková (2012).

Testy motorických schopností a basketbalových dovedností používáme v rámci kontroly trénovanosti. Poskytují nám zpětnou vazbu o účinnosti tréninkového procesu a stávají se i podkladem pro další uvažování o tréninkovém procesu – zda pokračovat v plánu, nebo jsou potřeba nějaké změny. Je třeba získávat průběžné charakteristiky o ukazatelích trénovanosti. Jednotlivé ukazatele vychází ze struktury daného sportovního výkonu, tzn. úroveň jednotlivých schopností, dovedností, vědomostí, psychiky. Při kontrole je důležité získávat informace o jednotlivých ukazatelích průběžně a pokud možno objektivní cestou. Objektivitu by nám měly zaručit standardizované testy a v rámci možnosti stejné podmínky při jejich provádění. Dovalil (2009) říká, že je potřeba provádět kontrolu v takových intervalech, aby se změny v trénovanosti mohly projevit, ale zároveň jsme měli čas na případnou korekci. Optimální je jednou za měsíc až dva, ale může to být i kratší či delší lhůta.

Při kontrole trénovanosti v basketbalu vycházíme z ročního tréninkového cyklu. Jeden cyklus testů provádíme při zahájení přípravného období, druhý po skončení přípravného období, další během vánoční přestávky a poslední po skončení hlavního období. Testům věnujeme jednu, případně i více tréninkových jednotek. Ve stejném období provádíme i antropometrická měření a měření fyziologických funkcí, testy svalových disbalancí a případně i výkonový test u sportovních lékařů.

Popisy testů motorických schopností, basketbalových dovedností a svalových disbalancí jsou výtažkem z prací Jany Mrázkové (2010, 2012). Obrázky v nich jsou naší vlastní tvorbou.