

ŘÍZENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Podstatou sportovního tréninku je vyvolávání progresivních změn trénovanosti, které se mění v čase a které lze ovlivnit.

Řídit tento proces znamená permanentně převádět organismus z jednoho stavu – výchozího do nového – plánovaného, který se co nejvíce přibližuje optimálnímu modelu.

V současném pojetí teorie SpT vychází řízení tréninkového procesu z těchto teoretických východisek:

◎ **Chápání sportovního výkonu jako výsledku specializované adaptace:** Velikost a rychlost průběhu přizpůsobení závisí na velikosti adaptačního podnětu, který je charakterizován *silou podnětu, dobou trvání podnětu, frekvencí podnětu a druhem podnětu.*

◎ **Tréninkový proces jako dynamický celostní systém:** Obecně rozumíme celostním systémem souhrn prvků, jejichž interakcí se vytvářejí nové vlastnosti. Spojení mezi prvky celostního systému je podstatné a změna jednoho prvku nutně vyvolá i určitou změnu jiných prvků, jejich struktury a často i systému jako celku. Jako k celostnímu systému je nezbytné přistupovat k procesu sportovního tréninku, který vykazuje veškeré základní znaky celostního systému. Systém SpT jako účelné, na základě určitých zákonitostí a principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod. Mezi prvky systému řadí prostředky a metody tréninku, charakteristiku zatížení, zásady stavby tréninku a řízení tréninku.

◎ **Využití kybernetiky,** která zobecňuje zákonitosti řízení, umožňuje vyjádřit matematickými postupy různé situace a jevy, o jejichž poznání usilujeme. Využití kybernetiky znamená zdokonalení řízení tréninkového procesu, kvantifikujícími přístupy řešit problémy řízení pomocí prostředků výpočetní techniky.

Řízení sportovního tréninku

Ize charakterizovat jako dynamický proces, který se uskutečňuje na základě plánování, hledání souvislostí mezi růstem trénovanosti, resp. sportovní výkonnosti a hlavně realizovaným tréninkovým zatížením.

- V rámci **systemového řízení** lze rozlišit především **subsystém řídicí** (trenér) a **řízený** (sportovec), mezi kterými musí docházet k toku dostatečného množství kvalitních informací.
- **Trenér určuje, co se má trénovat** a na základě zpětných informací o vlivu tréninkových podnětů na změnu trénovanosti sportovce jej hodnotí. Současně působí na udržení a zvýšení motivace sportovce jako posuzovatel, vychovatel apod.. Důležité z hlediska efektivity tréninku je i poskytování zpětných vazeb sportovci (viz technická příprava).

Fáze řízení sportovního tréninku

V řízení můžeme rozlišit 3 fáze, v jejichž průběhu má činnost trenéra svá specifika

1. Přípravné fáze řízení:

- Poznání výchozí situace pro plánování SpT (výchozí situaci sportovce resp. kolektivu sportovců jako řízeného systému).
- Vypracování plánu SpT (stanovení cílů, tréninkového působení a podmínek na základě kterých se cílový stav dosáhne).

2. Realizační fáze řízení:

- Řídící tréninkové působení (vztah trenér → sportovec).
- Informace o aktuálních stavech sportovce (vztah sportovec → trenér).
- Korigování tréninkového působení.

3. Inovační fáze řízení:

- Informační systém o operativním řízení SpT.
- Vyhodnocení a interpretace operativního řízení SpT.
- Nový plán SpT.

Přípravná fáze řízení

výchozí situace pro plánování SpT,
vypracování plánu SpT (roční plán, který se rozpracovává na operativní plánování).

1. Popis výchozího stavu sportovce (družstva):

Poznat aktuální komplex úrovně stavů sportovce(ců):

- sportovního výkonu a sportovní úspěšnosti,
- trénovanost sportovce (po stránce funkční, kondiční, technické, taktické a psychické),
- zdravotní stav, případně vývoj stavů sportovce za poslední roky,
- postoje, aspirace, jako i problémy.

2. Realizované tréninkové působení:

Poznat do hloubky realizované tréninkové zatížení, na základě kterého cíle byly dosažené:

- rozsah, frekvenci, obsah a zatížení tréninkového působení,
- využívání regenerace,
- případně tréninkové působení za poslední roky.

3. Podmínky pro sportovní trénink:

- materiální, ekonomické
- sociální (škola, zaměstnání, rodina)
- zdravotní stav a zdravotní péče, životospráva, výživa,
- metodické

4. Systém poznatků:

- vědecké,
- empirické,
- modelové charakteristiky sportovního tréninku

Ve vlastní realizační fázi se vyčleňuje:

A. vlastní řídicí působení;

trenér vybírá tréninkové metody, prostředky, postupy, formy apod., dávkuje tréninkové zatížení, stanovuje podmínky, ve kterých tréninkový proces probíhá.

B. získání informací o změnách aktuálního stavu trénovanosti (diagnostikování)

trenér může efektivně řídit tréninkový proces, pokud má k dispozici dostatečné množství objektivních informací o změnách trénovanosti, ke kterým dochází v důsledku tréninku.

C. korigování tréninkového působení

trenér průběžně řeší otázku, zda tréninkové zatížení, jeho velikost a skladba vede k požadovaným změnám sportovní výkonnosti, případně vede ke splnění dalších stanovených cílů. Získávané informace trenér vyhodnotí, koriguje tréninkové zatížení a zatěžování a rozhoduje o případných změnách.

Řídící tréninkové působení

Konkrétní možnosti řízení tréninkového procesu spočívají:

- ⊙ v manipulaci s druhem zatížení,
- ⊙ v manipulaci s velikostí zatížení,
- ⊙ ve frekvenci zatěžování.

Trenér na základě plánovaných cílů instrumentálními nástroji a činnostmi (podněty) působí na sportovce ,
interiorizace plánovaného působení v řídicí a řízené soustavě dává předpoklad jednotné cílevědomé trenérské a tréninkové činnosti, trenér stanovuje poměr řídicích vlivů tréninkového obsahu, druhu a velikosti zatížení,
tréninkové působení trenér nasycuje emocionálním nábojem-konání sportovce,
trenér respektuje objektivní zákonitosti působení a subjektivní aspekty sportovce.

Informace o aktuálních změnách stavů sportovce vlivem tréninkového působení

1. Vnější zpětná informační vazba: sportovec → trenér

- kontrolní zpětná informace,
- regulační zpětná informace.

Informace o aktuálních stavech sportovce jsou trojího druhu:

- a) o operativních stavech sportovce.
- b) o běžných stavech sportovce.
- c) o relativně stálých stavech sportovce.

2. Vnitřní zpětná vazba: sportovec ↔ sportovec

- umožňuje vnitřní informační systém, který poskytuje systém analyzátorů,
- vnitřní informační systém poskytuje informace o svém stavu sám sobě,
- v tréninku se zdokonaluje, záměrnou výchovou sportovce (způsobem doplňkové objektivní informace).
- účelné je konfrontovat vnitřní informace s trenérskými.

Korigování tréninkového působení

probíhá dvěma způsoby:

1. Trenér na základě zpětných informací o aktuálních stavech:

- zpracovává informace,
- odhaluje příčinné souvislosti mezi tréninkovými podněty a aktuálními stavy,
- stanovuje rozhodnutí o korigovaném řídicím působení,
- přijímá opatření na realizaci řídicích vlivů.

Regulace tréninkového působení je podmíněná:

- informacemi o aktuálních stavech sportovce,
- vědomostmi o realizovaném tréninkovém působení a jiných vlivů okolí,
- zpracováním informací o změnách stavů sportovce v závislosti na tréninkovém působení,
- odhalování příčinných odchylek od plánovaného stavu,
- rozhodnutím, hledáním logických operací (alternativ) řídicího působení, které vede k dosažení cíle,
- přijetím konkrétních opatření účinně korigující tréninkové působení.

2. Sportovec na základě vnitřní zpětné informace:

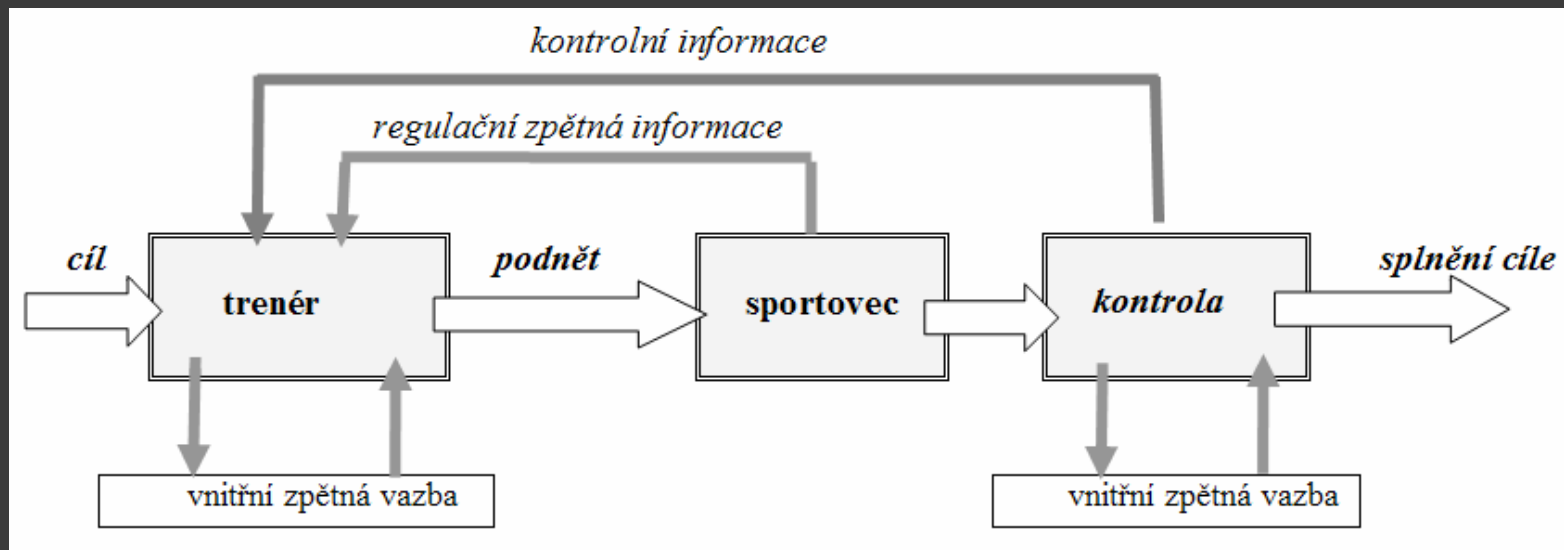
- zjišťuje odchylky ve svém pohybovém chování, jako i jiných aktuálních stavech,
- pokud si sportovec uvědomuje správnost činností, přijímá reálné korekce ve svém jednání,
- tyto korekce probíhají většinou okamžitě v průběhu pohybové činnosti,
- ve vrcholovém sportu se posiluje funkce sportovce na řízení SpT.

Inovace řízení sportovního tréninku

Inovací se rozumí změna v systému SpT (teoretického významu) od vzniku ideje této změny až po její realizaci.

Inovačním procesem se sleduje stále racionálnější, účinnější a efektivnější řízení SpT.

Schéma systému řízení tréninkového procesu



● **Trenér**

je vedoucím prvkem řízení tréninkového procesu. I přes obtížnost orientace trenéra v širokém spektru specifických informací, jsou nutností znalosti psychických a senzomotorických dějů, praktické vědomosti a zkušenosti tvořící předpoklady pro stanovení tréninkového programu, pro utváření účinného obsahu, metod, forem, zásad tréninku. Obecně lze stanovit cíl trenérova snažení (tedy i výchovy), kterým je maximální rozvoj hráčského a lidského potenciálu. Obecně můžeme také říci SpT je maximální rozvoj hráčského i lidského potenciálu

● **Sportovec**

je hlavním objektem trenérova působení a současně subjektem sportovního tréninku. Jejich vzájemný vztah představuje dynamickou soustavu činnostních podnětů zaměřených k cílevědomému vytváření výkonnostních předpokladů sportovce nebo týmu.

● **Program** tvoří plánování:

- *cílů výchovných i vzdělávacích,*
- *instrumentálních prvků – materiálních* – obsah, prostředky, podmínky,
– *operativních* – zásady, metody, formy, periodizace

● **Podmínky**

tvoří množinu materiálních, ekonomických, sociálních, právních, pracovních, vědecko-metodických, lékařských náležitostí, pomocí kterých dohází k realizaci plánovaných cílů.

Tréninková dokumentace

je důležitým předpokladem funkčnosti systému tréninku, vytvoření tréninkové dokumentace, tzn. podkladů pro objektivizaci a řízení tréninkového procesu.

Tréninková dokumentace představuje

- ⊙ **evidenci tréninku** – zachycuje obsah, objem, intenzitu, charakter i frekvenci zatížení atd.,
- ⊙ **kontrolu stavu trénovanosti** – která poskytne informace o dílčích změnách stavu trénovanosti respektive růst sportovního výkonu,
- ⊙ **vyhodnocení tréninku** – ukazující souvislosti mezi zatěžováním a stavem trénovanosti po absolvované etapě roční přípravy (soutěžního ročníku), mezi zatěžováním, stavem trénovanosti a sportovním výkonem po skončeném závodním období nebo po ukončení určitého cyklu,
- ⊙ **plánování tréninku**, ke kterému je třeba zjistit zatěžování, úroveň ukazatelů stavu trénovanosti, SV i sportovní výkonnost v absolvovaném cyklu, aby trenér mohl vyhodnotit trénink a naplánovat jej pro nový cyklus, tzn. řídit tréninkový proces.

Evidence tréninkového a soutěžního zatížení

- Dlouhodobá evidence tréninkového procesu zaznamenává formou kvantifikace jednotlivých ukazatelů tréninkové zátížení.
- Evidenci v širším pojetí označujeme zaznamenání všech nezbytných informací o tréninkovém procesu.
- Průběžná i výsledková evidence hlavních činitelů tréninkového procesu je podmínkou účinného plánování a úspěšné tréninkové činnosti.
- Evidenci tréninkového zatížení provádí trenér nebo sportovec v tréninkovém deníku, kde se průběžně zaznamenávají vybraní ukazatelé, mající rozhodující vliv na rozvoj trénovanosti a růst výkonnosti sportovce. Jde především o záznam charakteristik zátížení, záznam použitých cvičení a metod a záznam ukazatelů reakce organismu na prováděná cvičení, tedy vyjádření velikosti vnitřního zatížení a tím i stanovení síly adaptačního podnětu.
- Sumace tréninkových ukazatelů se provádí po ukončení mikrocyklu, mezocyklu či makrocyklu.
- Souhrnné výsledky jsou spolu s výsledky kontroly trénovanosti a výsledky v soutěžích základními podklady pro vyhodnocování tréninkového procesu.

Používaná tréninková cvičení vytváří obvykle dvě skupiny ukazatelů

⊙ **obecné tréninkové ukazatele – OTÚ,**

jsou obvykle shodně evidovány u všech sportovních disciplín. Tvoří je nejčastěji následující ukazatelé:

DZ – dny zatížení, JZ – jednotky zatížení, S – počet startů v soutěžích, HZ – hodiny zatížení, I – intenzita zatížení, RS – regenerace sil, C – cestování, N – nemoc, V – volno...

⊙ **specifické tréninkové ukazatele – STÚ.**

jsou u jednotlivých sportovních disciplín odlišné a zahrnují pokud možno všechny skupiny používaných tréninkových cvičení.

Vyhodnocování tréninkového a soutěžního zatížení

- Cílem vyhodnocování, které probíhá jak průběžně, tak po ukončení jednotlivých cyklů, je hledání odpovědi na základní otázku, zda to, jak a co sportovec trénuje, skutečně vede k rozvoji výkonnosti.
- Trenér musí znát, zda obsah, řízení a použité metody tréninku vytvářejí předpoklady pro dosahování individuálně maximálních výkonů.
- Srovnávání ukazatelů zatížení a ukazatelů trénovanosti plní při řízení sportovního tréninku funkci zpětné vazby. Na základě získaných výsledků dochází k rozhodnutí, zda se současné zaměření tréninku ponechá a nebo zda dojde k úpravám tréninkového plánu.
- Celkové vyhodnocení tréninkových a výkonnostních ukazatelů je východiskem tvorby plánu pro další tréninkový cyklus.