

# KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

(dříve tělesná) nebo-li **kondiční trénink** je zaměřen na vyvolání adaptačních změn v organismu sportovce a to především na **rozvoj pohybových schopností (PSch)**.

Rozvoj PSch je determinován především faktory:

- ☞ **morfologickými** (tvarem těla, % tukové řasy, aktivní svalovou hmotou...),
- ☞ **biochemickými** (stavem bioenergetických systémů, regulačních systémů...),
- ☞ **psychologickými** (motivací, emocemi, regulací pohybové činnosti...)
- ☞ **fyziologickými** (funkcí systémů organismu, především srdečně-cévního, dýchacího, pohybového...).

Podle sledovaného cíle  
rozlišujeme kondiční přípravu na tzv.:

- ⊙ **Kondiční přípravu obecnou**, zdůrazňovanou především v tréninku mládeže, působící komplexně na všechny PSch pomocí různorodých *nespecifických cvičení*. Cílem je dosažení všestranného pohybového rozvoje.
- ⊙ **Kondiční přípravu speciální**, v níž jde o proces se záměrem maximálního rozvoje pohybových schopností *ve specifických sportovních dovednostech*, ve speciálně vytvářené struktuře pohybu prostřednictvím *zatěžování* či *motorického učení*.

# Formy kondiční přípravy

- ◉ **Intenzivní kondiční příprava** se zpravidla uplatňuje na počátku přípravného období a je jednoznačně orientovaná na zvýšení kondice hráče respektive odstranění nedostatků. Minimální doba 4-6 týdnů je podmíněna průběhem adaptačních mechanismů limitujících zvýšení úrovně jednotlivých PSch. Postupně se zvyšuje frekvence (počet TJ), intenzita, koordinační složitost, psychická náročnost. Tato forma přípravy tvoří v daném období téměř 100 % tréninkového času.
- ◉ **Průběžná kondiční příprava** nachází uplatnění v soutěžním období. Její úlohou je udržet dosaženou úroveň kondice. Věnuje se jí 20-30 % tréninkového času s podstatně menší frekvencí i intenzitou tréninkového zatížení.
- ◉ **Rekondiční blok** nachází uplatnění zpravidla při delší přestávce v soutěžním období (při reprezentační přestávce, soustředění apod.), kterou je možné racionálně využít na obnovu kondice. Orientujeme se zpravidla na odstranění nedostatků, které se v průběhu soutěžního období projeví. Věnujeme jí asi 30-50 % tréninkového času.

# **Kondice** = základ sportovní výkonnosti

- Podle převládající pohybové činnosti, jíž dominuje **intenzita pohybu** (velikost nervosvalového úsilí), je možná identifikace **rychlostních a silových schopností**,
- s dominancí **objemu** (doby trvání či počtu opakování) pak identifikace **schopností vytrvalostních**.
- Uvedené pohybové schopnosti náleží k významným faktorům většiny sportovních výkonů a spoluvytvářejí **kondiční základ sportovní výkonnosti**.

# Tvorba programu kondiční přípravy je závislá

- na poznání struktury sportovního výkonu v konkrétním sportu,
- na charakteru a rozsahu pohybové činnosti,
- na výchozí úrovni kondice,
- na cílové úrovni kondice (na úrovni, které chceme dosáhnout),
- na modelové charakteristice kondiční připravenosti sportovců rozdílné výkonnostní úrovně (vrcholový a výkonnostní sport, reprezentace či klub aj.).

# Cíl kondiční přípravy

## *Cílem kondiční přípravy*

- je především **rozvoj PSch** přiměřeným zatížením a s pomocí různých metod, postupů, modelů...
- Při posuzování **účinnosti** kondiční přípravy – zda jde o udržení stavu či o skutečný rozvoj – je nutné přihlédnout k dosažené úrovni trénovanosti, k talentovým předpokladům, k celkovému objemu zvoleného zatížení, k frekvenci tréninkových jednotek aj.
- Namísto pojmu **rozvoj** používáme termín **stimulace** (*stimul = podnět*) PSch, což objektivněji vystihuje příčinnost i důsledek pohybové činnosti respektive jejich podněcování v navozovaných tréninkových podmínkách. To znamená, že PSch je možné v tréninku – v tréninkové jednotce stimulovat. Rozvoje zle dosáhnout trénováním, tedy konkrétní tréninkovou činností, která je prováděna po určitou dobu.
- PSch lze tréninkem rozvíjet a to na základě dominantně zděděných, ale ovlivnitelných neurofyzilogických funkčních mechanismů. Každá PSch má svoje optimální, *senzitivní období* rozvoje. Efektivita rozvoje je umožněna přítomností geneticky podmíněné existence vnitřních podmínek (individuálních předpokladů), adekvátností podnětů (z aspektu času a obsahu) aj.