

# **Efekt sportovního tréninku**

trénovanost – sportovní forma

přepětí – přetrénování

# TRÉNOVANOST

Trénovanost je komplexní úroveň připravenosti sportovce daná aktuální mírou přizpůsobení sportovce na požadavky konkrétní sportovní činnosti.

Komplexnost připravenosti je dána dílčími úrovněmi funkčních systémů podílejících se na výkonnosti v příslušné sportovní činnosti

*(navenek se projevuje v úrovních pohybových schopností, sportovních dovedností, taktických vědomostí a dovedností, psychických vlastností a schopností...)*

Trénovanost lze tedy komplexně vyjádřit stavem dílčích faktorů určujících sportovní výkon

# SPORTOVNÍ FORMA

je stav optimální specializované připravenosti, při němž sportovec podává maximální sportovní výkony, odpovídající dosaženému příslušnému stupni trénovanosti.

- Sportovní formu charakterizuje harmoničnost všech zúčastněných složek a faktorů (všech oblastí připravenosti sportovce – kondiční, technické, taktické a psychologické).
- Sportovní forma umožňuje projevit v plném rozsahu pohybový potenciál sportovce v účelné technice či taktice, maximální využití výkonnostní kapacity.
- Hlavním ukazatelem sportovní formy jsou sportovní výkony zpravidla opakovaně podávané v reálných podmínkách soutěží. Navenek se průběh sportovního výkonu projevuje jako optimální sled pohybových činností v čase a prostoru, v němž se úsilí sportovce nejeví nijak výrazně. Výkon je podáván lehce jakoby bez námahy.
- Sportovní forma je vázána na příslušný stav trénovanosti a je proto relativní. Může být vynikající u průměrného, ale i u vrcholového sportovce. Vždy představuje relativně maximální výkonnost, jíž je sportovec schopen na konkrétní úrovni své trénovanosti.

## Projev sportovní formy:

- *Z hlediska motoricko-fyziologických funkcí*

je patrná zvýšená *mobilitnost organismu* (rychlé zapracování, přepínání...), vysoká efektivita nervosvalové koordinace, ekonomie všech funkcí projevující se ve spotřebě energie a rychlý a kvalitní průběh zotavných procesů. To vše je způsobeno dokonalou synchronizací všech funkcí ve smyslu potřeb speciální adaptace organismu sportovce k požadavkům sportovního výkonu.

- *Z psychologického hlediska*

je pro sportovní formu charakteristická vysoká stabilita nervových procesů, podmíněná zvládnutím emocionálních stavů projevující se celkovou optimální připraveností sportovce k soutěži. Rovněž zvětšený rozsah volního úsilí při maximálním zatížení je pro tento stav charakteristický. Celkově se zvládnutí psychiky projevuje pohodou, zdravým sebevědomím a bojovou připraveností sportovce.

Sportovní forma je vlnovitě probíhající proces.

Kvantitativní a kvalitativní charakteristiky jeho průběhu v určitých časových úsecích v ročním tréninkovém cyklu umožnili rozlišit v podstatě čtyři typy sportovní formy:

- 1 vrcholovou
- 2 vrcholovou s krátkým snížením mezi oběma vrcholy
- 3 vrcholovou s krátkým snížením mezi vrcholy
- 2 vrcholovou s delším poklesem (přerušeni mezi vrcholy)

Doba trvání sportovní formy je různá, od 2-3 měsíců (1 vrcholový typ) do 4 měsíců (2 a 3 vrcholový typ).

Období snížení sportovní formy se pohybuje od 3-4 týdnů (2 a 3 vrcholový typ) do 3-4 měsíců (2 vrcholový typ s přerušeni).

# Fázovitý charakteru získávání (ladění a udržení) sportovní formy.

1. fáze, *získávání sportovní formy*, se dělí do dvou etap: v první dochází k rozvoji předpokladů pro nárůst sportovní formy. Jde o změny ve vegetativních a motorických funkcích organismu. Ve druhé etapě se sportovní forma vytváří synchronizací funkcí (časovým sladěním) a jejich vyladěním podle potřeb specializace.
2. fáze, *stabilizace sportovní formy* na vysoké úrovni se zajišťuje vhodnou strukturou tréninkového procesu, v němž převládají kvalitativní stránky. Průběh této fáze je vlnovitý, střídá se v něm v jednotlivých mikrocyklech objemový trénink s tréninkem kvalitativním ve vzájemných poměrech podle aktuálních potřeb. Sportovní forma má vrcholit v rozhodujících soutěžích.
3. fáze, *plánovitě snížení výkonnosti*, je charakteristická zvětšením objemu, snížením intenzity a zařazováním nesespecifických tréninkových prostředků (2-3 vrcholové typy). U 2 vrcholového typu s přerušením představuje přerušování v meziobdobí, v němž organismus obnovuje nejdůležitější předpoklady pro znovuzískání formy v dalším vrcholu.
4. fáze *poklesu sportovní formy* je charakteristická poklesem trénovanosti. Je spojena s rozrušením struktury formy, což je předpokladem pro přechod na novou, vyšší úroveň trénovanosti. To je typické hlavně pro přechodné období. Trénink probíhá formou aktivního odpočinku, aby trénovanost příliš nepoklesla. V obsahu tréninku se mění prostředky i metody. Tím dochází jednak k celkovému zotavení sportovce a současně i k přípravě na další tréninkový cyklus.

# Přepětí

je dočasný, většinou krátkodobý stav jako důsledek jednorázového narušení normální činnosti jednotlivých funkcí organismu.

## Možné následky:

svalová horečka, zvýšení SF, snížení variability SF, snížení TK, výskyt extrasystol...

## Odstranění:

dostatečný odpočinek, regenerace, snížení tréninkového zatížení...

# Přetrénování

je negativní stav organismu, jako důsledek jeho dlouhodobého přetěžování.

## Příznaky přetrénování:

nechuť soutěžit, poruchy spánku, bolesti hlavy, podrážděnost, nechutenství, zhoršení ukazatelů trénovanosti a výkonnosti.

## Odstranění:

dlouhodobé, vyžaduje přerušování tréninků, úpravu režimu, konzultaci s lékařem, fyzioterapeutem, psychologem apod.,