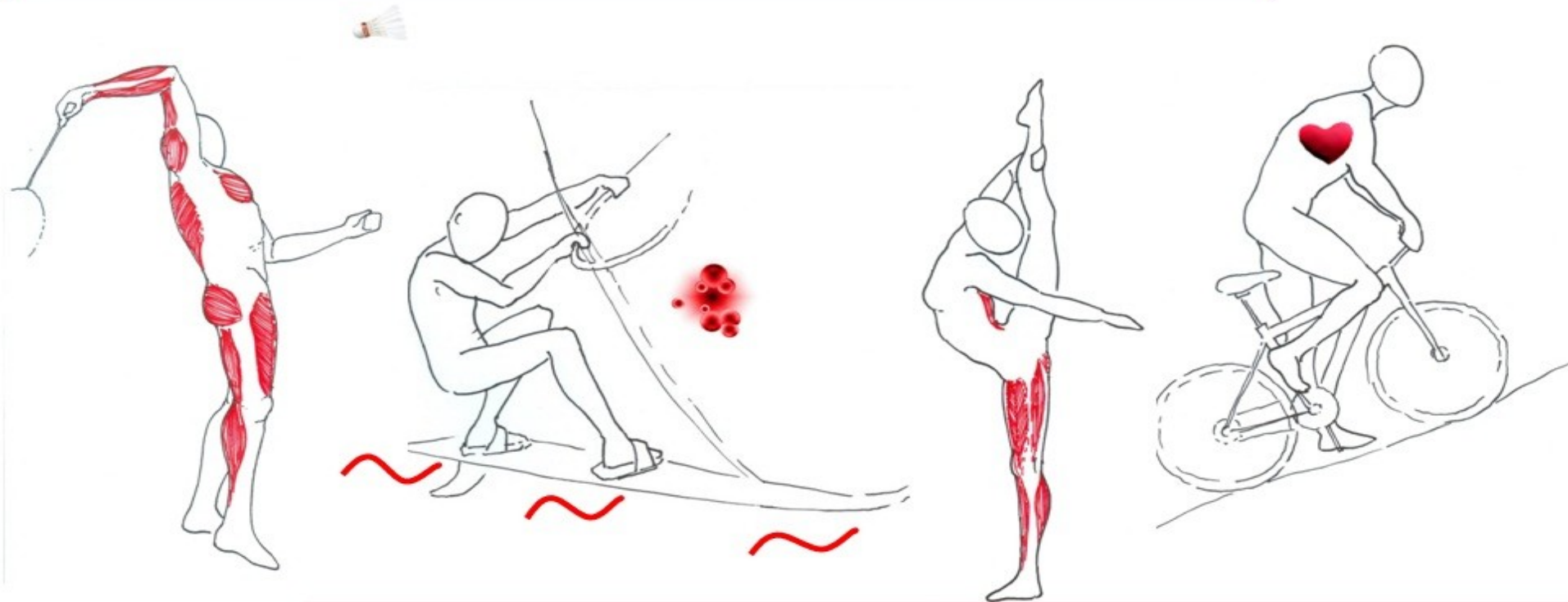


Fyziologie sportovních disciplín



Martina Bernaciková
Jan Novotný

SPORT1

SPORT2

SPORT3

SPORT4

Etapy tréninku

Složky sportovního tréninku

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

ETAPY TRÉNINKU

(věk)

- zahájení sportovního tréninku
- základní etapa
- specializovaná etapa
- vrcholná etapa
- podávání vrcholných výkonů

SLOŽKY SPORT. TRÉNINK

- technická příprava
- tělesná příprava (rozvoj pohybových schopností)
- taktická příprava
- psychologická příprava
- teoretická příprava
- regenerace (kompenzační cvičení ad.)

ZATÍŽENÍ

- intenzita
- objem
- frekvence

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

- úvod: sdělit cíl tréninku
- zahřátí (rozcvička) - honičky apod.
- hry s míčkem bez rakety
- hry s raketou i míčkem (pinkání, štafety)
- badmintonová cvičení
- zápasy formou soutěží
- zklidnění
- ukončení (zhodnocení tréninku)

PŘÍKLAD MIKROCYKLU

- počet tréninkových jednotek za týden (frekvence)
 - počet hodin zatížení za týden (objem)
 - intenzita během tréninku
 - (délka závodu)
-
- všeobecné přípravné období
 - specifické přípravné období
 - soutěžní období
 - přechodné období

Pondělí 11.6.

| | | | | | | |
|-----------|----------|--|---|-----------|------------------|--|
| ráno | doma | 20 min | stabilizační trénink | | | |
| odpoledne | dráha | 90 min | anaerobní trénink | | | |
| | rozklus: | 3 kolečka | | rozcvička | abeceda | |
| | rovinky: | 2 x 60 volně (soustředit se na techniku) | | | 2 x 80 rozloženě | |
| | odrazy: | 2 x (6x50) | odpichy, násobené odrazy, po levé, po pravé, žabáky, metcalfy | | | |
| | úseky: | 2 x (5x100 s mezichůzí), mezi seriemi 10 min pauza | | | | |
| | výklus: | 3 kolečka | | strečink | | |
| večer | doma | 20 min | strečink | | | |

Úterý 12.6.

| | | | | | | |
|-----------|------------|---------------------------------------|---|-----------|--|--|
| odpoledne | les | 60 min | aerobní trénink (svižný běh, zrychlit do kopce), okolo 170 tepů/min | | | |
| večer | tělocvična | 90 min | badminton - technika, taktika, strečink | | | |
| | rozběhání | | rozcvičení | rozehrání | | |
| | technika: | "topspin" kratšas z backhandu na síti | | | | |
| | | krátké a přehozené backhandové podání | | | | |
| | taktika: | čtyřhra | | strečink | | |

Středa 13.6.

| | | | | | | |
|-----------|-----------|-----------|---|------------|--|-------------------------|
| ráno | doma | 20 min | stabilizační trénink | | | |
| odpoledne | posilovna | 60 min | rozvoj síly | | | mezi cviky pauza 1min |
| | zahřátí: | 10-15 min | rotoped | rozcvičení | | mezi seriemi pauza 2min |
| | cviky: | záda | Záklony v lehu na břicho | | | 3 x 10 |
| | | | Přitahy v sedu "veslování" | | | 3 x 12 70% |
| | | břicho | Přitahování hrudníku ke kolenům na stroji | | | 2 x 10 60% |
| | | | Rotace s velkou činkou v sedu | | | 2 x 16 bez závaží |
| | | hrudník | Stahování protisměrných kladek | | | 3 x 8 70% |
| | | zadek + | "Hacken dřep" na stroji - vodorovný | | | 3 x 12 80% |
| | | stehna | Unožování na stroji - abdukce v sedu | | | 2 x 20 70% |
| | | | Výpady s činkou na ramenu | | | 3 x 16 bez závaží |
| | | paže: | Bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem | | | 3 x 10 bez závaží |
| | | biceps | Bicepsový zdvih na kladce | | | 3 x 10 70% |
| | | | Izolovaný bicepsový zdvih jednopáž v sedu | | | 2 x 8L, 8P 6 kg |
| | strečink | | | | | |
| večer | les | 30 min | regenerační běh | | | |

PŘÍKLAD CELOROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

- počet tréninkových jednotek za rok
- počet hodin zatížení za rok
- počet závodů za rok

Příklad:

- všeobecné přípravné období
- specifické přípravné období
- soutěžní období
- přechodné období

SPORT1
NEJČASTĚJŠÍ ÚRAZY

SPORT2

SPORT3

SPORT4

AKUTNÍ PORANĚNÍ A POŠKOZENÍ (SVALY, KOSTI KLOUBY)

CHRONICKÉ PORANĚNÍ A POŠKOZENÍ (SVALY, KOSTI KLOUBY)