



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

ROZVOJ SÍLY II.

David Zahradník, PhD.

Projekt: Zvyšování jazykových kompetencí pracovníků FSpS MU a inovace výuky v oblasti kinantropologie, reg.č.: CZ.1.07/2.2.00/15.0199

Praktická realizace silového tréninku:

7 bodů

1. Analýza potřeb
2. Výběr cviků
3. Frekvence tréninku
4. Pořadí cviků
5. Trénink zátěže a opakování
6. Objem
7. Intervaly odpočinku

1. Analýza potřeb

Vyhodnocení konkrétního sportu:

- Vzorce pohybu hlavy a končetin a zapojení svalů (analýza pohybu)
- Sílu, výkon, hypertrofii a priority svalové vytrvalosti (fyziologická analýza)
- Obvyklé výskyty zranění kloubů a svalů a kauzativních faktorů (analýza zranění)

Tréninkový status sportovce:

- Typ tréninkového programu (plyometrie, síla atd.)
- Délku posledního období, kdy se sportovec účastnil tréninkových programů
- Stupeň intenzity předchozích tréninkových programů
- Stupeň **zkušenosti s technikou cvičení**

VÝCHODISKA SILOVÉHO TRÉNINKU					
Status sportovce	Aktuální program	Doba tréninku	Frekvence (za týden)	Tréninkový stres	Technická pokročilost a dovednost
Začátečník (netrénovaný)	Netrénuje, nebo teprve s tréninkem začal	<2 měsíce	≤1-2	Žádný nebo malý	Žádná nebo minimální
Středně pokročilý (středně odporově trénovaný)	V současné době trénuje	2-6 měsíce	≤2-3	Střední	Základní
Pokročilý (dobře silově trénovaný)	V současné době trénuje	≥1 rok	≥3-4	Vysoký	Vysoká

Cíle silového tréninku v závislosti na tréninkovém období

PRIORITA JE VĚNOVÁNA

Období RTC	Sportovní trénink	Silový trénink	Cíl silového tréninku
Přípravné	Nízký	Vysoký	Hypertrofie a svalová vytrvalost (na počátku); síla a výkon (později)
Předsoutěž ní	Střední	Střední	Sportovní a pohybová specifika (tj. síla, výkon nebo svalová vytrvalost, v závislosti na sportu)
Soutěžní	Vysoký	Nízký	Udržování předsezónního cíle
Přechodné (aktivní odpočinek)	Proměnný	Proměnný	Nespecifický (může zahrnovat činnosti jiné než sportovní dovednosti nebo odporový trénink)

2. Výběr cviků

Základní cviky zapojují jednu nebo více velkých svalových oblastí (hrudník, rameno, záda, kyčel, stehno), jeden nebo dva primární klouby (**vícekloubové cviky**)

Pomocné cviky většinou zapojují menší svalové oblasti (tj. horní část paže, břišní svaly, lýtko, předloktí, spodní část zad, čelní spodní část nohy), jenom jeden primární kloub (**jednokloubové cviky**)

3. Frekvence silového tréninku

Frekvence tréninku znamená počet tréninkových hodin uskutečněných za daný časový úsek. Pro silový tréninkový program je běžným časovým úsekem jeden týden.

Tréninkový status	Frekvence (počet tréninků za týden)
Začátečník	2-3
Středně pokročilý	3-4
Pokročilý	4-7

Tréninkový split:

- 1.den Hrudník, ramena, triceps
- 2.den Spodní část těla
- 3.den Záda, trapéz, biceps

Frekvence silového tréninku u pokročilých sportovců v závislosti na období ročního tréninkového cyklu

Období RTC	Frekvence (počet tréninků za týden)
Přípravné	4-6
Předsoutěžní	3-4
Soutěžní	1-3
Přechodné (aktivní odpočinek)	0-3

4. Pořadí cviků

Pořadí cviků znamená sekvenci silových cviků vykonaných během jednoho tréninku.

- **Nejdřív základní cviky až poté pomocné cviky**
- **Kombinace cviků na horní část těla s cviky na dolní část těla**
- **Kombinace „tlakových,, a „tahových,, cviků**
- **Supersérie (antagonist. sval) nebo složená série**

5. Tréninková zátěž a opakování

Tréninkový cíl	Zátěž (%)RM	Cílové opakování
Síla	>85	<6
Výkon: Jediný pokus	80-90	1-2
Výkon: Více pokusů	75-85	3-5
Hypertrofie	67-85	6-12
Vytrvalost svalů	<67	>12

6. Objem

Objem je celkové množství závaží zvednuté během jednoho tréninku

Objem opakování je celkový počet opakování provedených během jednoho tréninku

Tréninkový cíl	Cílová opakování	Počet sérií
Síla	<6	2-6
Výkon: Jediný pokus	1-2	3-5
Výkon: Více pokusů	3-5	3-5
Hypertrofie	6-12	3-6
Svalová vytrvalost	>12	2-3

7. Intervaly odpočinku

Tréninkový cíl	Délka odpočinku
Síla	2-5 minuty
Výkon: Jediný pokus	2-5 minuty
Výkon: Více pokusů	2-5 minuty
Hypertrofie	30 vteřiny-1,5 minuty
Svalová vytrvalost	≤ 30 vteřin



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost