



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# PLÁNOVÁNÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

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

# Počátky plánování tréninku

- řecký sportovec Milon už v 6. století př. n. l.
- **Hans Selye** známého jako **Všeobecný adaptační syndrom**, který byl poprvé použit u atletů na konci 50. let 20. století.
- **eustress**, což označuje prospěšnou svalovou sílu a růst  
**distress**, což je námaha, která může vést k poškození, zničení či odumření tkáně.

# Periodizace sportovního tréninku

- Periodizace je **koncept**, ne model. Je to systematický pokus získat kontrolu nad tréninkovými adaptačními reakcemi v přípravě na soutěž.
- **Periodizace** je organizovaný přístup k tréninku, který zahrnuje progresivní cyklování různých aspektů tréninkového programu během určitého časového úseku
- Při periodizaci je tréninkový proces rozložen do **časových úseků**, jejichž velikost se může pohybovat v rozpětí od dnů do měsíců nebo dokonce let.
- Během každého z těchto časových úseků je zdůrazněn rozvoj konkrétního prvku výkonnosti (např. fyzická kondice, technika atd.)

# Roční tréninkový cyklus

- Nejčastěji se opakující cyklus
- Není vázán na kalendářní rok

Období	Hlavní úkol období
Přípravné	Rozvoj kondice, trénovanosti
Předsoutěžní	Zvyšování výkonnosti (tapering)
Soutěžní	Udržení vysoké úrovně výkonu
Přechodné	Fyzická a psychická regenerace

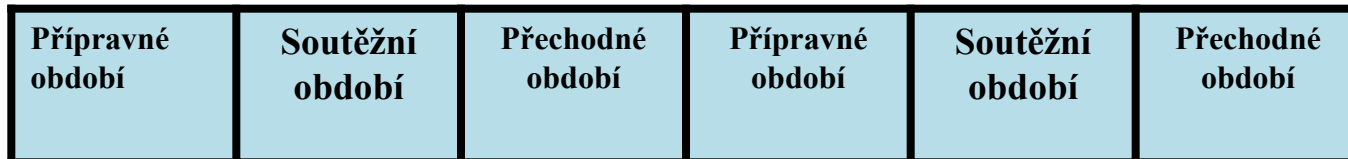
Roční tréninkový cyklus může mít jeden nebo několik vrcholů  
„Vrcholem,, se rozumí cíl sportovní přípravy (MS, utkání atd.)

- Jednovrcholový cyklus (MS, OH)
- Dvouvrcholový cyklus (atletika)
- Třívrcholový cyklus (tenis)
- Mutivrcholový cyklus (ligová soutěž)

## Jednovrcholový cyklus



## Dvouvrcholový cyklus



# Přípravné období

- **Zaměřenost na kondici, trénovanost a úroveň techniky**
- Analyticko-syntetický charakter
- Zpravidla dvě části



První část (analytická) trénink jednotlivých složek odděleně, s postupným nárůstem zátěže hlavně objemu



Druhá část (syntetická) trénink jednotlivých složek společně, využití speciálních tréninkových prostředků nárůst intenzity při stejném objemu

# Předsoutěžní období

- Toto období se zařazuje **2 - 4 týdny před soutěžním obdobím** a nemělo by být příliš dlouhé, aby nevedlo ke snížení motivace
- Hlavním úkolem je **zvýšení výkonnosti**
- Hlavními principy tréninku v předsoutěžním období jsou:



Snížení objemu tréninku



Vysoká kvalita tréninkového procesu



Dostatek času na odpočinek a regeneraci



Většina tréninkových cvičení je specifická



Kontrolní závody nebo soutěže



# Soutěžní období

- Hlavním cílem je demonstrovat **maximální úroveň výkonnosti**
- Během soutěžního období obvykle sportovec soutěží ve vrcholných, nejdůležitějších nebo druhořadých soutěžích.
- U individuálních sportů dvě fáze
- U kolektivních sportů pouze jedna fáze
- Sportovní formu si lze udržet po 2-4 týdny, proto by se **vyladění na soutěž** mělo uplatňovat **pouze pro hlavní závod** nebo dvakrát během dlouhé závodní sezóny s regeneračním blokem mezi obdobími sportovní formy.

# Přechodné období

- **Období relaxace**
- Trvá standardně 2-6 týdnů v závislosti na délce přípravného a soutěžního cyklu
- Charakteristika přechodného období:
  - ➔ Snížení tréninkové zátěže (intenzita, objem, frekvence)
  - ➔ Trénink je založen na všeobecných tréninkových prostředcích, ale měl by být rozmanitý
  - ➔ Bez soutěžní činnosti
  - ➔ Snaha o udržení dostatečné úrovně kondice
  - ➔ Psychologická regenerace

# Tréninkové cykly

Základní složky periodizace

- **Makrocyklus (2 měsíce až 2 roky)**
- **Mezocyklus (2 – 6 týdnů)**
- **Mikrocyklus (1 týden)**

# Mikrocycklus

- **Nejdůležitější a nejfunkčnější nástroj** při plánování tréninku
- MiC je skupina **několika tréninkových jednotek**
- **Struktura a obsah** týdenního mikrocycclu je určena hlavním tréninkovým úkolem daného období RTC

## Typy MiC:

Zahajovací

Rozvíjející (intenzivní)

Stabilizující (akumulační)

Kontrolní

Vyladňovací

Kontrolní

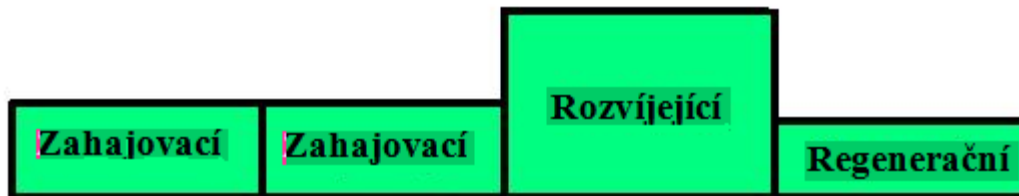
Regenerační

# Mezocyklus

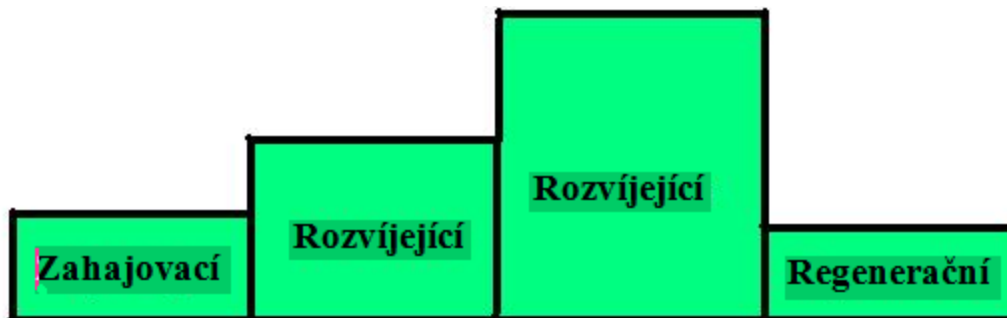
- Částečně korespondují s částmi ročního tréninkového cyklu
- **Zahajovací mezocyklus** se používá pro začátek ročního tréninkového cyklu.
- **Základní** je hlavním typem přípravného období.
- **Předsoutěžní** zahrnuje celou dobu předsoutěžního období.
- **Závodní mezocyklus** je základním typem pro soutěžní období.
- **Regenerační typ** obsahuje větší počet odpočinkových MiC.

**Tři týdny zvyšování tréninkové zátěže představují obvyklou hranici pozitivní adaptace a lidské schopnosti snášet stupňovanou námahu bez známek přetrénování a hromadění únavy.**

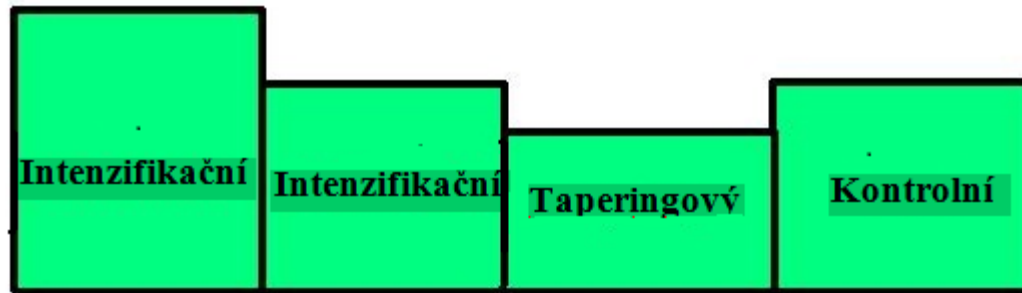
Mezocyklus zahajovacího typu pro přípravné období



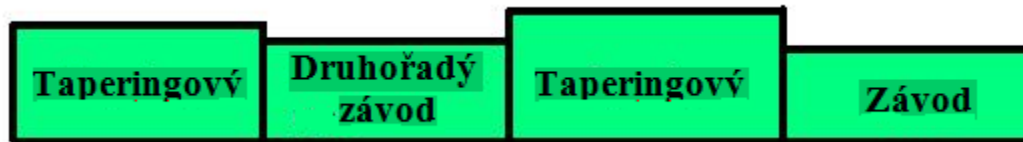
Základní typ mezocyklu pro přípravné období



## Předsoutěžní typ mezocyklu



## Soutěžní typ mezocyklu pro jednotlivé sporty



## Soutěžní typ mezocyklu pro hry



# Makrocyklus

- Vytvořit systém ročního tréninkového plánu na základě kalendáře soutěží, určit délku jednotlivých období
- Soubor úkolů pro jednotlivá období RTC a pro kratší časové intervaly
- Určit poměr všeobecných, speciálních a soutěžních tréninkových prostředků (pro RTC i pro období)
- Stanovit počet tréninkových jednotek
- Určit objem a intenzitu zátěže pro celý RTC a rozložení zátěže do jednotlivých období





INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost