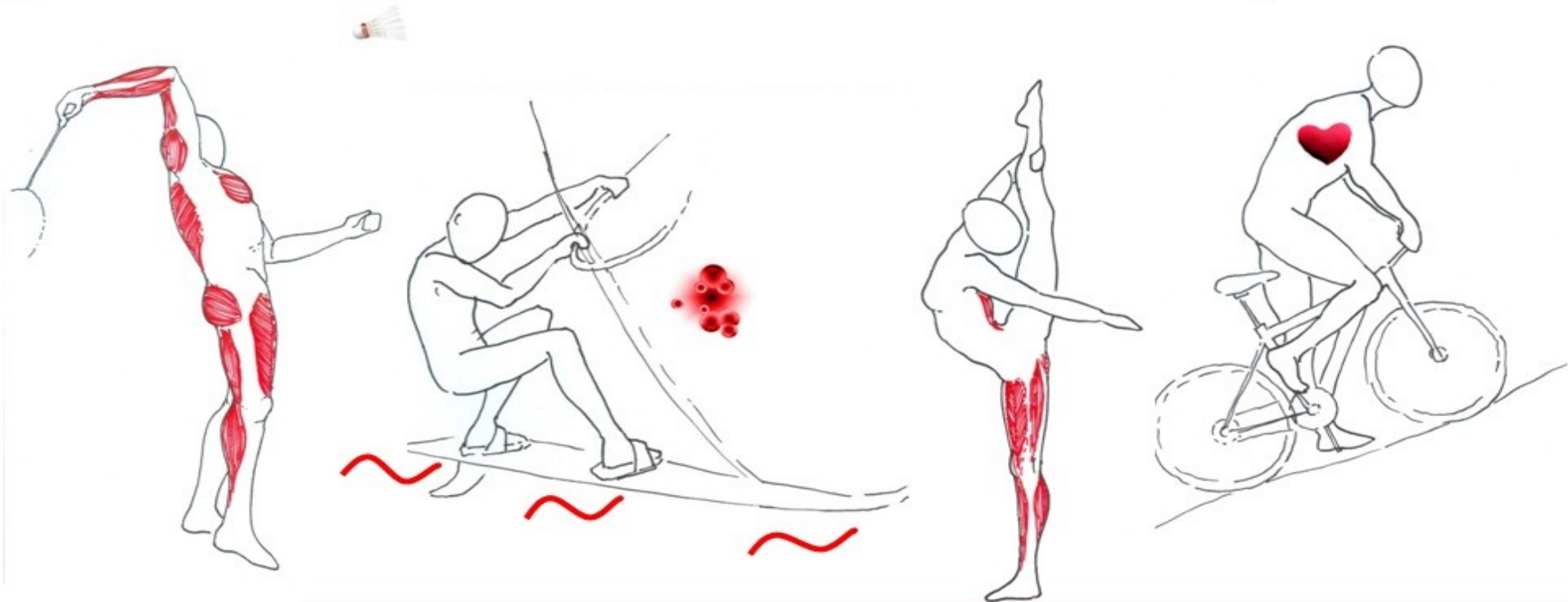


Fyziologie sportovních disciplín



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)