

KRUHOVÝ TRÉNINK

Otázky:

1. Co je principem metody kruhového tréninku?
2. Z čeho se skládá lekce kruhového tréninku?
3. Na čem závisí příprava kruhového tréninku?

Kruhový trénink

- *je komplexní, účelovou, osvědčenou a zdánlivě jednoduchou metodou cvičení. Její cvičební obsah pomáhá zvyšovat úroveň celkové fyzické kondice a výkonnosti cvičenců.*
- rozvíjí úroveň základních pohybových schopností – silových, vytrvalostních, rychlostních, flexibility a koordinačních schopností (*rovnováha, orientačně a prostorová schopnost, rytmická a časová schopnost*)
- **snaží se rozvíjet dynamickou sílu** (pomalá síla, rychlostní síla, vytrvalostní a výbušná síla)
- nejčastěji se používá pro kolektivní i individuální trénink dospělých sportovců, rekreačních cvičenců a ve školní tělesné výchově dětí a mládeže všech věkových kategorií
- kruhový trénink může probíhat ve volné přírodě, tělocvičně, posilovně
- **principem metody** je rychlé střídání zatěžovaných svalových skupin na stanovištích, která jsou sestavena do kruhu podle fyziologických požadavků. Mezi jednotlivými stanovišti se neprovádějí přestávky, přechody jsou dynamické, plynulé.
- celková doba je závislá na počtu stanovišť a počtu odcvičených okruhů
- výběr cviků závisí na momentální úrovni fyzické kondice cvičenců, pohybových schopností, věku a dalších aspektech

Stavba lekce kruhového tréninku - (60 minut):

1. **Rozcvičení – zahřátí 8-10 min.** (zahřát a rozhybat celé tělo a klouby, zvýšit tepovou frekvenci z klidové na 120 – 130 tepů za minutu)
2. **Hlavní část – cvičení na stanovištích - 30 – 40 minut** - (střídání sérií posilovacích cviků s vahou vlastního těla, nebo cviků s lehkým náčiním a pomůckami, TF = 60-90% max. TF)

3. *Cool down – uklidnění* - snížení TF, strečink a relaxace

Příprava kruhového tréninku závisí:

- Pohybové úrovni jednotlivce nebo skupině cvičících.
- Celkové době cvičení.
- Volbě metody cvičení.
- Počtu a pořadí stanovišť.
- Době a výběru cvičení na jednotlivých stanovištích.
- Řazení cviků.
- Počtu okruhů.
- Volbě náčiní a pomůcek.
- Počtu cviků v jednom okruhu.
- Intenzitě cvičení – tempu, počtu sérií, frekvenci cvičení
- Výběru hudby.

Literatura:

- JARKOVSKÁ Helena, *Posilování kondiční kruhový trénink*, Grada 2009, 1.vyd., 144str., ISBN 978-80-247-3056-1