

## INTERVALOVÝ TRÉNINK

*při skupinovém indoor tréninku*

**„NIC TAK NENIČÍ LIDSKÉ TĚLO, JAKO TRVALÁ NEČINNOST“.**

Aristoteles

### Úvod

Pohyb je základním projevem lidské činnosti. V dnešní době ubývá přirozených možností k pravidelnému pohybu. Většina činností se provádí ve statických polohách, které nepřispívají k harmonickému rozvoji člověka. V posledních letech se ve fitness oblasti setkáváme s termíny jako „Funkční trénink“, „Přirozený trénink“ a podobně. Nutno říct, že nejde o žádnou převratnou novinku. Slovo *funkční* se vztahuje k fungování, chodu něčeho, působení na něco, nebo k určitému účelu. Tím pádem každý tréninkový program je funkční, protože vždy směřuje k fungování něčeho. Kulturista cvičí v posilovně funkčně, aby zvýšil množství svalové hmoty, fotbalista pro funkci, která se projeví při zápase a někdo jde do fit centra, aby zvýšil úroveň své fyzické kondice při skupinovém tréninku.

### FYZICKÁ KONDICE

Fyzická kondice je komplex pohybových funkcí, které mají vztah k základním pohybovým schopnostem. Podle Křištofič (2007) ji definuje jako souhrn funkcí organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat v konkrétní situaci. V kondičním tréninku jde o vyvážený rozvoj pohybových schopností vzhledem k pohybové aktivitě člověka a jeho zdravotnímu stavu.

- 1) SILOVÉ SCHOPNOSTI
- 2) VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI
- 3) RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI
- 4) KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI
- 5) FLEXIBILITA

***Jednou z mnoha metod jak ovlivnit a zvýšit úroveň fyzické kondice je intervalový trénink.***

### INTERVALOVÝ TRÉNINK

Pojem intervalový trénink využívají nejen vrcholoví a výkonnostní sportovci všech specializací, ale stal se součástí i tréninkových programů skupinových kondičních lekcí, nazvaných podle pomůcek, které používají (TRX, BOSU), nebo podle systému cvičení Cross Fit, Boot camp, Insanity a podobně. Většinou jde o snahu přijít s novým neotřelým přístupem k tréninku zařazením „zapomenutých cviků“ s odkazem na jejich přirozenost a „funkčnost“. Intervalový trénink vychází ze zařazování vysoce intenzivní zátěže a následného odpočinku kdy nedojde k úplnému zotavení. Jde o specifický tréninkový přístup vycházející ze znalosti fyziologie člověka.

## PŘÍNOSY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

### Změny ve složení tělesné hmoty

Při intervalovém tréninku zapojujeme více svalových vláken (za předpokladu že využíváme komplexní cviky) a můžeme urychlovat růst svalové hmoty.

### Zrychlení metabolismu

Po ukončení intervalového tréninku dochází ke zrychlení metabolismu, což může mít za následek zvýšený výdej energie.

### Zlepšení aerobní kapacity organismu

Zlepšuje schopnost organismu pracovat, protože zatížení kardiovaskulárního systému je vyšší než při kontinuální zátěži.

## NEVÝHODY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

U netréovaných jedinců může dojít k přetížení kardiovaskulárního systému a tím se zvyšuje riziko zranění. Není vhodný (zejména velmi intenzivní intervaly) pro starší osoby a netréované jedince. Jeho zařazení do cvičení vyžaduje dobrý rozvoj kondičních schopností.

## METODIKA INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

Délka zatížení a odpočinku se stanovuje podle druhu pohybové činnosti a její intenzity. Jiný interval zvolíme při rozvoji vytrvalostních schopností, rychlostních nebo silových. Neplatí, že čím kratší doba zotavení tím lepší výsledky na oběhový systém. Střídat můžeme části s vysokou intenzitou (nad 80% max. TF) s aktivitami nízké intenzity (pod 60% max. TF). Při skupinovém cvičení silově vytrvalostního charakteru, kam lze zařadit většinu lekcí využíváme zejména tyto postupy:

- 1) **Rozvoj silové vytrvalosti.** Cvičíme s nízkým odporem (váha vlastního těla), nebo se zátěží do 50% maximální zátěže pro jedno opakování (dále MO). Délka zatížení 30 sekund – 1 minuta, intenzita zatížení střední, zaměřujeme se na velké svalové partie a kombinované cviky, kdy zapojujeme více svalových partií naráz. Délka odpočinku 30 sekund na výměnu stanoviště. Počet stanovišť (cviků) 6 – 10, počet opakování 15 – 30. Počet okruhů 2 – 5. Využíváme činky, stepy, gumové expandery, vlastní váhu.
- 2) **Rozvoj dynamické síly.** Cvičíme s nízkým odporem (do 30%) od 5 do 15 sekund. Délka odpočinku je 1:5. Počet stanovišť (cviků) 4 – 6, počet okruhů 2 – 4. Cvičení by mělo probíhat v úplném zotavení a maximální rychlostí. Intenzita cvičení je maximální, ale pouze korektní technikou.

- 3) **Rozvoj rychlostní vytrvalosti.** Délka cvičení do 25 sekund, intenzita zatížení maximální, intenzita odpočinku 1:3. Počet cviků 4 – 6, počet sérií 3 – 6. Vhodné je zařazovat intenzivní cvičení s vahou vlastního těla popřípadě změny polohy těla.

## **DIDAKTICKÉ ZÁSADY**

- Zásada přiměřenosti. Vzhledem k věku a zdravotnímu stavu cvičících. ***Při skupinovém tréninku velký problém!***
- Zásada názornosti. Cvičení se musí prezentovat v perfektním provedení, ukázka a verbální instrukce mají být jednoduché a snadno pochopitelné.
- Zásada systematickosti. Pravidelnost, pravidelnost a opět pravidelnost. ***Ani nejlepší cvičení 1x týdně má pouze udržovací charakter ne rozvojový!***
- Zásada cykličnosti. Zatížení se musí střídat s odpočinkem, hesla „čím více tím lépe“, „co bolí, to sílí“ a podobně vedou pouze k přetrénování. Mohou mít krátkodobý efekt, ale z dlouhodobého hlediska jsou kontraproduktivní! Zvýšení funkční kapacity organismu dosáhneme, pokud je prostor i pro regeneraci. Cvičení má probíhat ve vlnách ne kontinuálně stejná zátěž několikrát týdně.
- Zásada pozitivní motivace. Navodit pozitivní vztah k pohybu. Měnit cvičení, podmínky, atmosféru.

## **VYSOCE INTENZIVNÍ FORMY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU**

### **TABATA**

Vysoce intenzivní forma intervalového tréninku, nevhodná pro rekreační sportovce a začátečníky. Interval zatížení je 20 sekund interval odpočinku 10 sekund. Zatížení má být maximální intenzity. Problém je v tom, že systém vznikl pro vrcholové sportovce jako součást jejich přípravy. V dnešní době se stal komerčním hitem pro vysoce intenzivní trénink.

### **HIIT**

High Intensity Interval Training. Pokračovatel systému TABATA. Snaha o vysokou intenzitu cvičení s krátkým intervalem odpočinku. Využívají se více kloubové cviky s vlastní vahou, nebo s plnými míči činkami a podobně. Někdy se cvičení omezí na cviky, jako jsou dřepy, kliky, leh sedy, dřep – vzpor – dřep a vztyk a podobně. Rychlost provedení je na úkor techniky pohybu.

## **POLEMIKA NA ZÁVĚR**

Intervalový trénink je pouze jednou z metod rozvoje kondičních schopností. Vysoce intenzivní trénink špatnou technikou je stejně škodlivý, jako jakýkoliv jiný trénink. Komerční volání po návratu k *funkčnímu, přirozenému* tréninku je potřeba brát s rezervou. Základem je diagnostika pohybového aparátu a vhodně zvolená zátěž a tréninkové prostředky. Není tak dávno doba, kdy vědci zjistili, že dřep je škodlivý na kolena a rotace trupu a rychlé změny poloh jsou škodlivé. Dnes opět vědci přišli ☺ s návratem k funkčnímu pojetí tréninku.

**„MÍRA PRAVDIVOSTI VĚDECKÉHO POZNÁNÍ SE NEZVYŠUJE TÍM KOLIKRÁT JE POTVRZENO, ALE TÍM KOLIKRÁT JE ZPOCHYBNĚNO“**

Karl POPPER

Literatura:

Křištofič, J. **Kondiční trénink**. 2007

**Poznámky:**