

# ŘÍZENÍ SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Podstatou sportovního tréninku je vyvolávání progresivních změn trénovanosti, které se mění v čase a které lze ovlivnit.

Řídit tento proces znamená permanentně převádět organismus z jednoho stavu – výchozího do nového – plánovaného, který se co nejvíce přibližuje optimálnímu modelu.

*V současném pojetí teorie SpT vychází řízení tréninkového procesu z těchto teoretických východisek:*

■ **Chápání sportovního výkonu jako výsledku specializované adaptace:**

*Velikost a rychlost průběhu přizpůsobení závisí na velikosti adaptačního podnětu, který je charakterizován silou podnětu, dobou trvání podnětu, frekvencí podnětu a druhem podnětu.*

■ **Tréninkový proces jako dynamický celostní systém:** Obecně rozumíme celostním systémem souhrn prvků, jejichž interakcí se vytvářejí nové vlastnosti. Spojení mezi prvky celostního systému je podstatné a změna jednoho prvku nutně vyvolá i určitou změnu jiných prvků, jejich struktury a často i systému jako celku. Jako k celostnímu systému je nezbytné přistupovat k procesu sportovního tréninku, který vykazuje veškeré základní znaky celostního systému. Systém SpT jako účelné, na základě určitých zákonitostí a principů zdůvodněné uspořádání obsahu, prostředků a metod. Mezi prvky systému řadí prostředky a metody tréninku, charakteristiku zatížení, zásady stavby tréninku a řízení tréninku.

■ **Využití kybernetiky,** která zobecňuje zákonitosti řízení, umožňuje vyjádřit matematickými postupy různé situace a jevy, o jejichž poznání usilujeme. Využití kybernetiky znamená zdokonalení řízení tréninkového procesu, kvantifikujícími přístupy řešit problémy řízení pomocí prostředků výpočetní techniky.

## Řízení sportovního tréninku

lze charakterizovat jako dynamický proces, který se uskutečňuje na základě plánování, hledání souvislostí mezi růstem trénovanosti, resp. sportovní výkonnosti a hlavně realizovaným tréninkovým zatížením.

- V rámci **systemového řízení** lze rozlišit především **subsystém řídicí** (trenér) a **řízený** (sportovec), mezi kterými musí docházet k toku dostatečného množství kvalitních informací.
- **Trenér určuje, co se má trénovat** a na základě zpětných informací o vlivu tréninkových podnětů na změnu trénovanosti sportovce jej hodnotí. Současně působí na udržení a zvýšení motivace sportovce jako posuzovatel, vychovatel apod.. Důležité z hlediska efektivity tréninku je i poskytování zpětných vazeb sportovci (viz technická příprava).

# Fáze řízení sportovního tréninku

V řízení můžeme rozlišit 3 fáze, v jejichž průběhu má činnost trenéra svá specifika

## 1. Přípravné fáze řízení:

- Poznání výchozí situace pro plánování SpT (výchozí situaci sportovce resp. kolektivu sportovců jako řízeného systému).
- Vypracování plánu SpT (stanovení cílů, tréninkového působení a podmínek na základě kterých se cílový stav dosáhne).

## 2. Realizační fáze řízení:

- Řídící tréninkové působení (vztah trenér → sportovec).
- Informace o aktuálních stavech sportovce (vztah sportovec → trenér).
- Korigování tréninkového působení.

## 3. Inovační fáze řízení:

- Informační systém o operativním řízení SpT.
- Vyhodnocení a interpretace operativního řízení SpT.
- Nový plán SpT.

# Přípravná fáze řízení

výchozí situace pro plánování SpT,  
vypracování plánu SpT (roční plán, který se rozpracovává na operativní plánování).

## 1. Popis výchozího stavu sportovce (družstva):

*Poznat aktuální komplex úrovně stavů sportovce(ců):*

- sportovního výkonu a sportovní úspěšnosti,
- trénovanost sportovce ( po stránce funkční, kondiční, technické, taktické a psychické),
- zdravotní stav, případně vývoj stavů sportovce za poslední roky,
- postoje, aspirace, jako i problémy.

## 2. Realizované tréninkové působení:

*Poznat do hloubky realizované tréninkové zatížení, na základě kterého cíle byly dosažené:*

- rozsah, frekvenci, obsah a zatížení tréninkového působení,
- využívání regenerace,
- případně tréninkové působení za poslední roky.

### **3. Podmínky pro sportovní trénink:**

- materiální, ekonomické
- sociální (škola, zaměstnání, rodina)
- zdravotní stav a zdravotní péče, životospráva, výživa,
- metodické

### **4. Systém poznatků:**

- vědecké,
- empirické,
- modelové charakteristiky sportovního tréninku

# Ve vlastní realizační fázi se vyčleňuje:

## **A. vlastní řídicí působení;**

trenér vybírá tréninkové metody, prostředky, postupy, formy apod., dávkuje tréninkové zatížení, stanovuje podmínky, ve kterých tréninkový proces probíhá.

## **B. získání informací o změnách aktuálního stavu trénovanosti (diagnostikování) – trenér může efektivně řídit tréninkový proces, pokud má k dispozici dostatečné množství objektivních informací o změnách trénovanosti, ke kterým dochází v důsledku tréninku.**

## **C. korigování tréninkového působení**

trenér průběžně řeší otázku, zda tréninkové zatížení, jeho velikost a skladba vede k požadovaným změnám sportovní výkonnosti, případně vede ke splnění dalších stanovených cílů. Získávané informace trenér vyhodnotí, koriguje tréninkové zatížení a zatěžování a rozhoduje o případných změnách.



# Řídící tréninkové působení

Konkrétní možnosti řízení tréninkového procesu spočívají:

- v manipulaci s druhem zatížení,
- v manipulaci s velikostí zatížení,
- ve frekvenci zatěžování.

Trenér na základě plánovaných cílů instrumentálními nástroji a činnostmi (podněty) působí na sportovce ,  
interiorizace plánovaného působení v řídicí a řízené soustavě dává předpoklad jednotné cílevědomé trenérské a tréninkové činnosti, trenér stanovuje poměr řídicích vlivů tréninkového obsahu, druhu a velikosti zatížení,  
tréninkové působení trenér nasycuje emocionálním nábojem-konání sportovce,  
trenér respektuje objektivní zákonitosti působení a subjektivní aspekty sportovce.



# Informace o aktuálních změnách stavů sportovce vlivem tréninkového působení

## 1. Vnější zpětná informační vazba: sportovec → trenér

- kontrolní zpětná informace,
- regulační zpětná informace.

*Informace o aktuálních stavech sportovce jsou trojího druhu:*

- a) o operativních stavech sportovce.
- b) o běžných stavech sportovce.
- c) o relativně stálých stavech sportovce.

## 2. Vnitřní zpětná vazba: sportovec ↔ sportovec

- umožňuje vnitřní informační systém, který poskytuje systém analyzátorů,
- vnitřní informační systém poskytuje informace o svém stavu sám sobě,
- v tréninku se zdokonaluje, záměrnou výchovou sportovce (způsobem doplňkové objektivní informace).
- účelné je konfrontovat vnitřní informace s trenéřskými.

# Korigování tréninkového působení

probíhá dvěma způsoby:

## 1. Trenér na základě zpětných informací o aktuálních stavech:

- zpracovává informace,
- odhaluje příčinné souvislosti mezi tréninkovými podněty a aktuálními stavy,
- stanovuje rozhodnutí o korigovaném řídicím působení,
- přijímá opatření na realizaci řídicích vlivů.

*Regulace tréninkového působení je podmíněná:*

- informacemi o aktuálních stavech sportovce,
- vědomostmi o realizovaném tréninkovém působení a jiných vlivů okolí,
- zpracováním informací o změnách stavů sportovce v závislosti na tréninkovém působení,
- odhalování příčinných odchylek od plánovaného stavu,
- rozhodnutím, hledáním logických operací (alternativ) řídicího působení, které vede k dosažení cíle,
- přijetím konkrétních opatření účinně korigující tréninkové působení.

## 2. Sportovec na základě vnitřní zpětné informace:

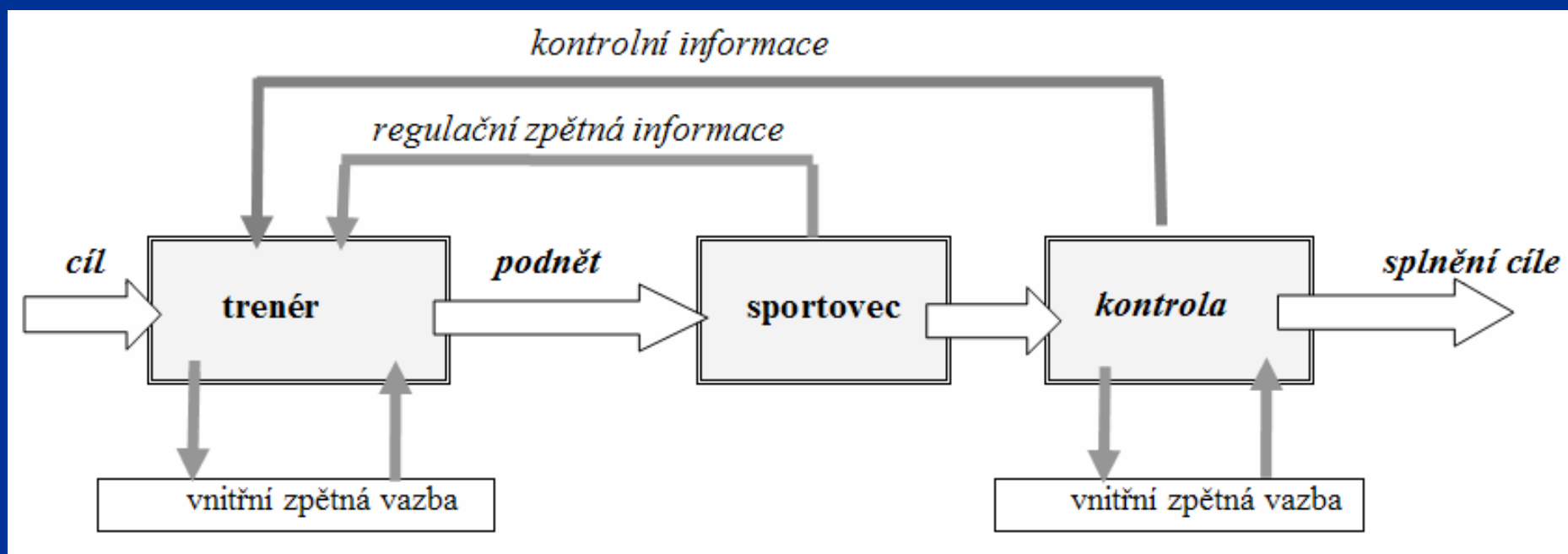
- zjišťuje odchylky ve svém pohybovém chování, jako i jiných aktuálních stavech,
- pokud si sportovec uvědomuje správnost činností, přijímá reálné korekce ve svém jednání,
- tyto korekce probíhají většinou okamžitě v průběhu pohybové činnosti,
- ve vrcholovém sportu se posiluje funkce sportovce na řízení SpT.

# **Inovace řízení sportovního tréninku**

**Inovací se rozumí změna v systému SpT (teoretického významu) od vzniku ideje této změny až po její realizaci.**

**Inovačním procesem se sleduje stále racionálnější, účinnější a efektivnější řízení SpT.**

# Schéma systému řízení tréninkového procesu



## ■ **Trenér**

je vedoucím prvkem řízení tréninkového procesu. I přes obtížnost orientace trenéra v širokém spektru specifických informací, jsou nutností znalosti psychických a senzomotorických dějů, praktické vědomosti a zkušenosti tvořící předpoklady pro stanovení tréninkového programu, pro utváření účinného obsahu, metod, forem, zásad tréninku. Obecně lze stanovit cíl trenérova snažení (tedy i výchovy), kterým je maximální rozvoj hráčského a lidského potenciálu. Obecně můžeme také říci SpT je maximální rozvoj hráčského i lidského potenciálu

## ■ **Sportovec**

je hlavním objektem trenérova působení a současně subjektem sportovního tréninku. Jejich vzájemný vztah představuje dynamickou soustavu činnostních podnětů zaměřených k cílevědomému vytváření výkonnostních předpokladů sportovce nebo týmu.

## ■ **Program** tvoří plánování:

- *cílů výchovných i vzdělávacích,*
- *instrumentálních prvků – materiálních* – obsah, prostředky, podmínky,  
– *operativních* – zásady, metody, formy, periodizace

## ■ **Podmínky**

tvoří množinu materiálních, ekonomických, sociálních, právních, pracovních, vědecko-metodických, lékařských náležitostí, pomocí kterých dohází k realizaci plánovaných cílů.

# Tréninková dokumentace

je důležitým předpokladem funkčnosti systému tréninku, vytvoření tréninkové dokumentace, tzn. podkladů pro objektivizaci a řízení tréninkového procesu.

**Tréninková dokumentace představuje**

- ***evidenci tréninku*** – zachycuje obsah, objem, intenzitu, charakter i frekvenci zatížení atd.,
- ***kontrolu stavu trénovanosti*** – která poskytne informace o dílčích změnách stavu trénovanosti respektive růst sportovního výkonu,
- ***vyhodnocení tréninku*** – ukazující souvislosti mezi zatěžováním a stavem trénovanosti po absolvované etapě roční přípravy (soutěžního ročníku), mezi zatěžováním, stavem trénovanosti a sportovním výkonem po skončeném závodním období nebo po ukončení určitého cyklu,
- ***plánování tréninku***, ke kterému je třeba zjistit zatěžování, úroveň ukazatelů stavu trénovanosti, *SV* i sportovní výkonnost v absolvovaném cyklu, aby trenér mohl vyhodnotit trénink a naplánovat jej pro nový cyklus, tzn. řídit tréninkový proces.

# Evidence tréninkového a soutěžního zatížení

- Dlouhodobá evidence tréninkového procesu zaznamenává formou kvantifikace jednotlivých ukazatelů tréninkové zátěže.
- Evidenci v širším pojetí označujeme zaznamenání všech nezbytných informací o tréninkovém procesu.
- Průběžná i rezultativní evidence hlavních činitelů tréninkového procesu je podmínkou účinného plánování a úspěšné tréninkové činnosti.
- Evidenci tréninkového zatížení provádí trenér nebo sportovec v tréninkovém deníku, kde se průběžně zaznamenávají vybraní ukazatelé, mající rozhodující vliv na rozvoj trénovanosti a růst výkonnosti sportovce. Jde především o záznam charakteristik zátěže, záznam použitých cvičení a metod a záznam ukazatelů reakce organismu na prováděná cvičení, tedy vyjádření velikosti vnitřního zatížení a tím i stanovení síly adaptačního podnětu.
- Sumace tréninkových ukazatelů se provádí po ukončení mikrocyklu, mezocyklu či makrocyklu.
- Souhrnné výsledky jsou spolu s výsledky kontroly trénovanosti a výsledky v soutěžích základními podklady pro vyhodnocování tréninkového procesu.



## Používaná tréninková cvičení vytváří obvykle dvě skupiny ukazatelů

- **obecné tréninkové ukazatele – OTÚ,**  
jsou obvykle shodně evidovány u všech sportovních disciplín. Tvoří je nejčastěji následující ukazatelé: DZ – dny zatížení, JZ – jednotky zatížení, S – počet startů v soutěžích, HZ – hodiny zatížení, I – intenzita zatížení, RS – regenerace sil, C – cestování, N – nemoc, V – volno...
- **specifické tréninkové ukazatele – STÚ.**  
jsou u jednotlivých sportovních disciplín odlišné a zahrnují pokud možno všechny skupiny používaných tréninkových cvičení.

# Vyhodnocování tréninkového a soutěžního zatížení

- Cílem vyhodnocování, které probíhá jak průběžně, tak po ukončení jednotlivých cyklů, je hledání odpovědi na základní otázku, zda to, jak a co sportovec trénuje, skutečně vede k rozvoji výkonnosti.
- Trenér musí znát, zda obsah, řízení a použité metody tréninku vytvářejí předpoklady pro dosahování individuálně maximálních výkonů.
- Srovnávání ukazatelů zatížení a ukazatelů trénovanosti plní při řízení sportovního tréninku funkci zpětné vazby. Na základě získaných výsledků dochází k rozhodnutí, zda se současné zaměření tréninku ponechá a nebo zda dojde k úpravám tréninkového plánu.
- Celkové vyhodnocení tréninkových a výkonnostních ukazatelů je východiskem tvorby plánu pro další tréninkový cyklus.