

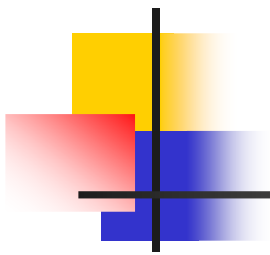


# Plánování a cykly ve SpT

---

Plán představuje stanovení cílů a úkolů činnosti, jakož i prostředků a způsobů k jejich dosažení.

Plánováním utváříme strategii řízení tréninkového procesu, umožňuje nám odůvodnění obsahu tréninku, jeho strukturu, stanovení cílů, úkolů, metod, prostředků, parametrů zatížení i časové členění na určitá období.



Z aspektu časového období (trvajícího v rozpětí od několika dnů, přes měsíce až po roky) rozeznáváme základní části stavby SpT, které plní rozličné funkce

---

- ***plán perspektivní*** (dlouhodobý 2-4 roky, cyklus MS, ME, OH apod.), vyjadřuje základní koncepci SpT, je konkrétní, promyšlený
- ***plán roční*** (makrocycklus) konkretizace úkolů perspektivního plánu, zřejmý celkový záměr trenéra, vychází z analýzy předchozího ročního cyklu, členění na jednotlivá období (mezocykly)
- ***plán operativní*** (mezocycklus) – trvající několik týdnů, detailní požadavky
- ***plán týdenní*** (mikrocycklus) nejdůležitější plán, konkrétní obsah tréninku
- ***plán denní*** (tréninková jednotka) cíl, obsah, úkoly, obsah (příprava písemná, grafická..)



# Evidence

---

je základem pro získávání zpětných vazeb a následné korekce tréninkového procesu s prioritním cílem zvyšování trénovanosti a herní výkonnosti hráčů.

Týká se

- ***základních ukazatelů*** (převážně kvantitativní data: registrace počtu TJ a hráčů, účast hráčů na TJ, počet přípravných a mistrovských utkání, časové vytížení jednotlivých hráčů v těchto utkáních, úspěšnost v utkáních, výsledky soupeřů, tabulky atd. Tyto parametry poskytují obvykle možnost matematicko-statistického zpracování),
- ***speciálních ukazatelů*** (převážně kvalitativní data: záznamy o hře vlastního týmu i soupeře, taktika, hodnocení herního výkonu jednotlivce i týmu apod.),
- ***kontroly a evidence trénovanosti*** (výsledky laboratorních i terénních testů).