

# TZD

II.

Stavba sportovní výkonnosti

# Stavba sportovní výkonnosti

- **výkonnostní a tréninkový cíl**
- **rozvoj kondičních schopností**
  - rozvoj základní vytrvalosti
  - rozvoj speciální závodní vytrvalosti
  - základní výkonostní předpoklady
- **metodika rozvoje schopností**
  - objem tréninku
  - intenzita tréninku
  - četnost tréninků
  - tréninkové metody
  - rozvoj jednotlivých schopností a jejich vzájemný poměr

# 3 kategorie sportovců – vytrvalostní sporty

## ■ rekreační sportovci

- akcent na všestrannost.
- udržení stabilní výkonnosti své věkové kategorie
- 300hod/rok, 4 – 6hod/týden,
- neúčastní se pravidelně závodů, důležitý je prožitek

## ■ výkonnostní sportovci

- trénují obvykle ve volném čase při zaměstnání
- 300 – 1000hod/rok, 10 – 15hod/týden
- připravují se na závody, může chybět odborné vedení

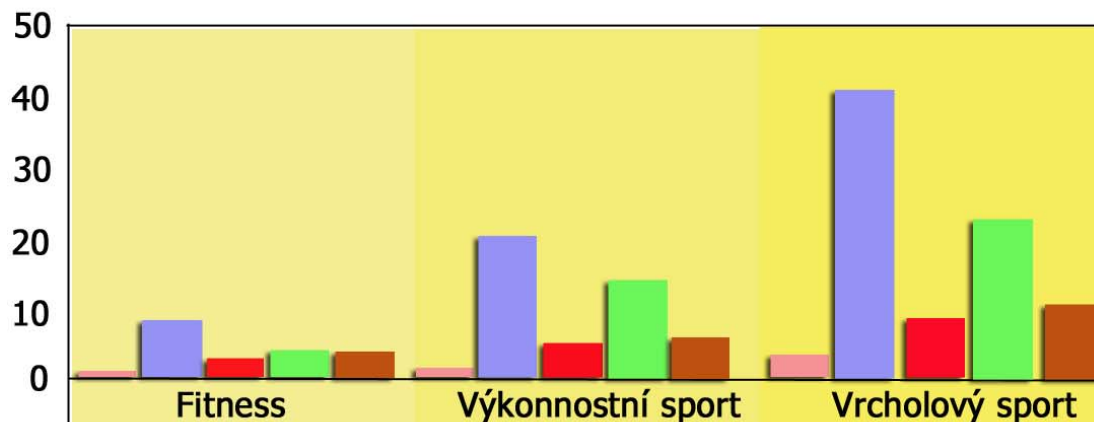
## ■ vrcholoví sportovci

- profesionální podmínky, materiální zabezpečení,
- 1000 – 1600hod/rok, 20 – 50hod/týden
- trénink je směřován na mezinárodní soutěže

# Výkonnostní a tréninkový cíl

## OBJEMY ZATÍŽENÍ VE VYBRANÝCH SPORTOVNÍCH ODVĚTVÍCH

tisíce (km|rok)



Plavání	0,6	1,5	30
Cyklistika	8	20	40
Běh	3	5	8
Triatlon	4	14	22
Běh na lyžích	4	6	10

Plavání    Cyklistika    Běh    Triatlon    Běh na lyžích

# Budování sportovního výkonu

- objem – kilometry
  - objem – hodiny
  - intenzita
  - regenerace
- 
- princip je u všech úrovní stejný !!!

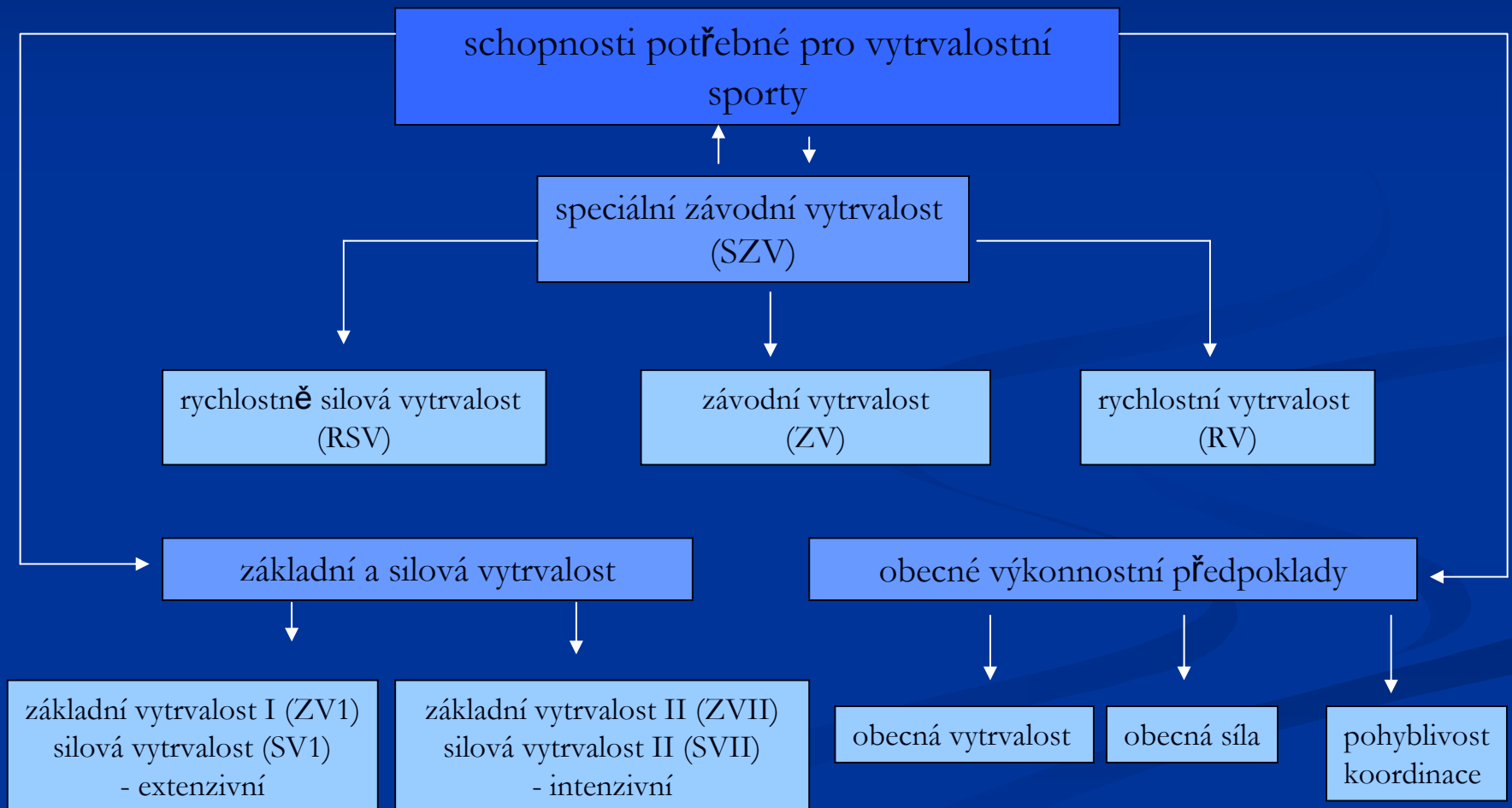
# Počet absolvovaných km/týden u sportovců různých výkonnostních kategorií ve vybraných vytrvalostních sportech

<b>výkonnostní úroveň</b>	<b>plavání</b>	<b>cyklistika</b>	<b>maraton</b>	<b>triatlon</b>
<b>fitness</b>	6 - 10	200 - 500	30 - 50	5/50/15
<b>výkonnostní sport</b>	30	700	160	12/200/50
<b>vrcholový sport</b>	70	900 -	200	20/400/75

# Charakteristika rozvoje kondičních schopností v mezinárodním měřítku

- zvětšení pohybového rozsahu zapojených svalových skupin, vyšší frekvence
- vyšší stabilita a variabilita výkonu v průběhu výkonu, optimální technika za únavy
- možnost regulace tempa, taktika, spurt
- adekvátní přizpůsobení techniky novým technologiím

# Vytrvalost – schopnost podat dlouhodobý výkon bez přerušení až do jeho omezení





# Rozvoj základní vytrvalosti

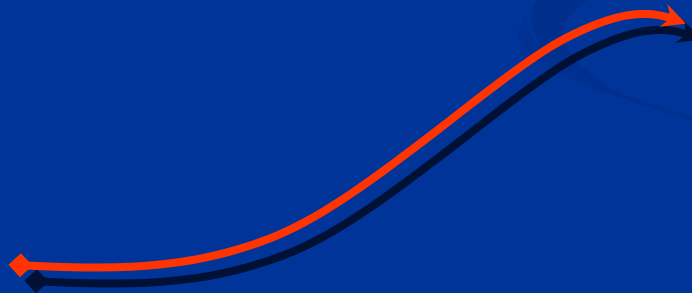
■ délka



■ rychlost



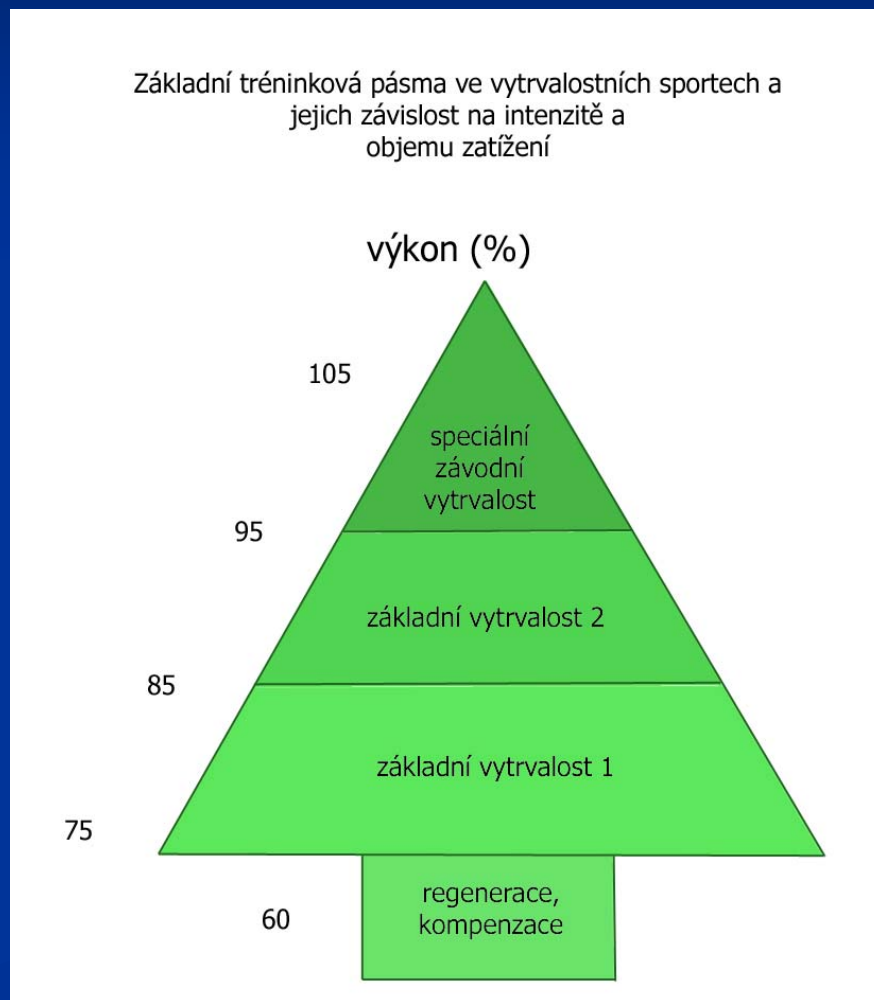
■ odpor



# Rozvoj speciální závodní vytrvalosti

- závodní vytrvalost
- rychlostní vytrvalost
- rychlostně – silová vytrvalost

základní tréninková pásma



# Základní výkonnostní předpoklady

- obecné tréninkové prostředky
- speciální tréninkové prostředky
  
- běh na lyžích
  - běh, cyklistika, plavání, veslování
  - kolečkové lyže, in – line bruslení
  - imitace

# Metodika rozvoje schopností

## ■ objem

- kilometry
- čas
- počet tréninkových jednotek

## ■ intenzita

- rychlost
- počet opakování
- čas
- velikost odporu

## ■ četnost

- tréninkové jednotky za čas
- poměr zatížení a odpočinku

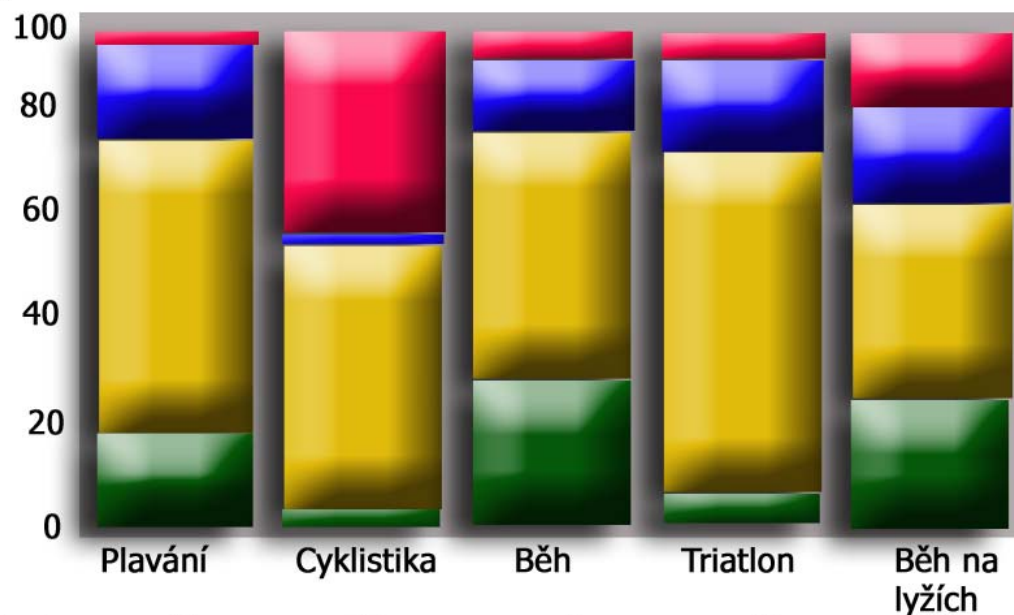
## ■ metody tréninku

- kombinace různých parametrů zatížení

	<b>cíl</b>	<b>metody</b>	<b>intenzita</b>
<b>speciální závodní vytrvalost</b>	rozvoj speciální závodní vytrvalosti	závodní metoda, intenzivní intervalová metoda, opakovaný trénink	vysoká až velmi vysoká laktát přes 6,0mmol/l SF nad 90%
<b>základní vytrvalost 2</b>	rozvoj základní vytrvalosti, zvýšení aerobní/anaerobní vytrvalosti	extenzivní intervalová metoda, fartlek, střídavý souvislý trénink	střední – vysoká laktát: 3,0 – 6,0mmol/l SF 80 – 90%
<b>intenzivní silová vytrvalost</b>	rozvoj aerobní/anaerobní silové vytrvalosti	intenzivní intervalová metoda, opakovaný trénink, fartlek	vysoká laktát: 4,0 – 7,0mmol/l SF 75 – 95%
<b>základní vytrvalost 1</b>	stabilizace a rozvoj základní vytrvalosti, zvýšení aerobní výkonnosti	souvislý trénink, fartlek	nízká – střední laktát 1,5 – 2,5mmol/l SF 65 – 80%
<b>extenzivní silová vytrvalost</b>	rozvoj a stabilizace aerobní silové vytrvalosti	souvislý trénink, střídavý souvislý trénink, extenzivní intervalová metoda	střední laktát: 2,0 – 3,0mmol/l SF 75 – 85%
<b>regenerace, kompenzace</b>	podpora regenerace, zvýšení zatěžovatelnosti pro další intenzivní trénink	kratší souvislý trénink	velmi nízká laktát pod 2,0mmol/l SF 60 – 70%

## Rozvoj jednotlivých schopností ve vybraných vytrvalostních sportech při celkově vysokém zatížení

procenta



- Speciální závodní vytrvalost
- Základní vytrvalost 2
- Základní vytrvalost 1
- Regenerace, kompenzace

2

40

5

5

14

20

2

15

19

20

60

55

50

69

40

18

3

30

7

26

# Chyby v tréninku

- nárůst intenzivních tréninků a závodů bez dostatečné aerobní výkonnosti
- nízký nebo žádný nárůst tréninkového zatížení a velký odstup maximální formy a plánovaným vrcholem sezony
- nepochopení principu střídání zátěže a odpočinku, snižuje adaptaci organismu – superkompenzace, snížení sezonní výkonnosti
- individuálně špatná taktika, psychologická příprava, zhoršená adaptace na zhoršené podmínky
- trénink není systematický, není evidovaný