

- FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

- REGENERACE

- Seminární práce z terénu: sportovní gymnastika

## CHARAKTERISTIKA DISCIPLÍNY

- soubor technicko-estetických sportovních výkonů : prostná, přeskok, kladina, bradla, hrazda, kůň
- jedná se o pohybovou činnost acyklického charakteru s maximálním, submaximálním a středním úsilím
- nejdůležitější pohybovou schopností je koordinace, dále také rovnováha, prostorová orientace, flexibilita, síla, rychlost
- důležitá je funkce vestibulárního aparátu

**Morfofunkční charakteristika:** nižší výška y hmotnost, širší ramena a obvod hrudníku, delší paže, nízký podíl tuku a větší podíl svalstva, užší dolní část těla

- **Metabolismus:** alaktátová glykolytická fosforylace ( 6 – 8 s ), anaerobní glykolýza, oxidativní způsob
- kombinovaný způsob energetického krytí- mění se podle typu výkonu (u přeskoku ATP,CP, u prostných více aerobní)
- -La- 5-11 mmol/l
- **Délka zátěže:** 30s (bradla) – 90 s (prostná, kladina)

-**Psychické procesy:** důležitá vysoká koncentrace, psych. odolnost vůči stresu, smysl pro rytmus, důkladně naučené prvky, je zde velmi důležitá osobnost trenéra nejen pro trénování ale i kvůli osobnímu přátelskému přístupu

### PRÁCE Z TERÉNU (Sokol Brno I)

- Metodické členění roku:

- 1.1.-29.3. I. přípravné období	- 30.3.-15.6. I. hlavní období	- 16.-22.6. I.přechodné období
- 23.6.-7.8. II.přechodné období	- 8.8.-14.12. II.hlavní období	- 15.-31.12. III. přechodné období

- -rok rozdělen do 13 mezocyklů
- Parametry přípravy / ROK:

- Počet dnů	- 270
- Jednotky zatížení	- 400
- Počet přeskoků	- 1 200
- Počet sestav (bradla, kladina, prostná)	- 800

- CVIČENKY:
- ženy – reprezentantky (OD 16 LET)
  
- POČET HODIN TRÉNINKU TÝDNĚ:

- Objem tréninku	- 6 dní
- 1 fáze	- = 3 hodiny
- 3 dny x 2 fáze (po, st,pá)	- = 18 hod.
- 3 dny x 1 fáze (út,čt, so)	- = 9 hod.
- Počet jednotek/týden	- 9
- <b>Celkem hodin / týden</b>	- <b><u>27 hodin</u></b>
- Prázdniny	- 5 dní v týdnu
- Úplné volno / rok	- 14 dní

- TRÉNINGOVÝ PLÁN:

- Přípravné období	- Nácvik nových prvků, částí sestav
- Hlavní období	- Celé sestavy, závody
- Přechnodné období	- Výcvikové tábory (letní, zimní), trénink kondice

- FORMY UŽÍVANÉ REGENERACE (po celý rok):

- MASÁŽE	- 2 x týdně (po, čt) večer
- SAUNA	- 1 x týdně
- VÍŘIVKA	- 1 x týdně

- Tyto prostředky navazují na zátěž s odstupem max. 2 hodiny, většinou večer po tréninku.

VÝŽIVA: spolupráce s poradcem pro výživu, dostatek vhodných tekutin, pestrá pravidelná strava s dostatkem všech živin a vitamínů, dostatečně energetická s ohledem na velikost zátěže

- **VLASTNÍ KOMENTÁŘ:**

- z forem regenerace bych přidala i občasnou kryoterapii pro zvýšení imunity a výkonnosti,
- z důvodu velké jednostranné zátěže bych z prevence sval. dysbalancí do tréninkového plánu zařadila i jinou pohybovou aktivitu, např. 1x týdně plavání, ZTV, cyklistika, jízda na koni
- z psychického hlediska bych uvažovala nad psychologickými prostředky regenerace, jako meditace, autogenní trénink, sugesce, muzikoterapii
- stereotypní prostředí tělocvičny bych občas vyměnila za cvičení v přírodě
- je ale velice těžké všechny tyto aktivity zařadit do denního režimu, protože cvičenec musí mít také alespoň trochu vlastního volného času, proto je prevence proti stresu mít správně vymezený časový harmonogram