



MODERNÍ GYMNASTIKA

TRÉNINKOVÝ PLÁN A
REGENERACE



CHARAKTERISTIKA

- ✔ **Moderní gymnastika** je ženský sport, který kombinuje prvky baletu, gymnastiky, divadelního tance a akrobacie to jak s náčiním tak bez něj.
- ✔ Náčiním se rozumí míč, obruč, kužele, stuhy a švihadlo. V poslední době začínají do těchto disciplín pronikat i muži.
- ✔ Vrcholnou soutěží moderní gymnastiky jsou Olympijské hry a Mistrovství světa v moderní gymnastice.
- ✔ Hodnocení je v tomto sportu předmětem řady sporů, protože se v něm odrážejí subjektivní názory porotce, který tak ovlivňuje soutěž.



Funkční a metabolická charakteristika

- ✓ Délka sestav odpovídá krátkodobé vytrvalosti cca do 2 min (sólo 1,5min, skupina 2,5min)
- ✓ Převládá neoxidativní způsob krytí energetického metabolismu a tvorba kyseliny mléčné (La 5-6mmol/l)
- ✓ Dýchání je zrychlené, se zátěží se zvyšuje dechová frekvence, dechový objem
- ✓ Srdeční frekvence stoupá a tím i systolický tlak, srdeční frekvence dosahuje přes 180tepů/min
- ✓ Jedná se o dynamickou zátěž



Somatotyp

- ✓ Ekto - mesomorfní typ
 - postava by měla být vyšší, štíhlejší, tělesná hmotnost nižší, delší končetiny, nižší procento tukové složky
 - dostatečné zastoupení rychlých vláken má výrazný vliv na výkon (dolní končetiny)
 - Důležité:
 - koordinační schopnosti, orientace v prostoru, aktivní pohyblivost a silové schopnosti (statické i dynamické), kloubní flexibilita



Roční tréninkový plán

✓ Letní sezóna

Příprava na závody jednotlivkyň

- Přípravné období (leden, únor, březen)
- Hlavní období (duben, květen, červen)
- Přechodné období (červenec, srpen)

✓ Zimní sezóna

Příprava na pódiovky

- Přípravné období (srpen, září)
- Hlavní období (říjen, listopad)
- Přechodné období (prosinec)



ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

✓ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

- leden, únor, březen, srpen, září
- Období průpravné, pracuje se na rozsahu pohybu, koordinaci, technice s náčiním, zkoušejí se nové prvky, skládají se sestavy a nacvičují se
- Občas dochází ke změně pravidel, takže se vše popřípadě musí pozměnit dle nových pravidel



ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

▼ Hlavní období

- duben, květen, červen, říjen, listopad
- Dochází k největší tréninkové přípravě, probíhají závody
- V tomto období probíhají tréninky 2xdenně (ráno, odpoledne)
- Většinou končí největším závodem dle věku gymnastek (MR, ME, MS)



ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

✓ PŘECHODNÉ OBDOBÍ

- červenec, srpen, prosinec
- Dochází k relaxaci, aby si tělo odpočinulo a připravilo se na další zátěž
- Chodí se na tréninky, ale nacvičují se pouze exhibice na poslední trénink



ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

✓ **Soustředění**

- Spojuje se pohybová aktivita v tělocvičně s pobytem v přírodě, kde jsou na čerstvém vzduchu
- Využívají se různé hry na rozvoj orientace
- Provádění testů pomocí her na zjištění , jak na tom gymnastky jsou pohybově
- Obecné testy: běh na 50m, autový hod plným míčem, skok daleký snožmo z místa
- **V období svátků** se konají soustředění, kde se trénují sestavy hodinově dle věku, gymnastky vyššího věku až 7 hodin s přestávkami
- Další soustředění se konají **poslední dva týdny o letních prázdninách**, které se považují jak za relaxační, tak i průpravné období, kdy se vymýšlí do sestav zajímavé prvky a občas se skládají i pódiovky
- **Netrénuje se v období Vánoc**



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

v přípravném období 30.1. – 4. 2.

▼ Pondělí

Trénink

▼ 60min – rozcvička, 60 min. házečky, sestavy –
kužele

Regenerace

10min. na konci tréninku – strečink

Celkový čas tréninku

120min. + 10min. regenerace



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN v přípravném období

▼ Středa

Trénink

30min. - rozcvička, 30min. – házečky, 60min. –
sestava kužele + manipulace, švihadlo

Regenerace

5min. na konci tréninku – strečink

Celkový čas tréninku

135min. + 5min. regenerace



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

v přípravném období

▼ Pátek

Trénink

120min. – rozcvička + výdrže + točky, 60min. –
kužele

Regenerace

5min. na konci tréninku – strečink

Celkový čas tréninku

180min. + 5min. regenerace



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN v přípravném období

▼ **Sobota**

Trénink

30min. – rozcvička, 120min. – doskládání sestavy na švihadlo

• Regenerace

20min.

▼ Celkový čas tréninku

150min.



SOUHRN TÝDENNÍHO TRÉNINKU

✓ Celkový čas tréninku

585 minut = 9 hodin 35min.

• Celkový čas regenerace

20 minut

• Počet dnů tréninku

4 dny

• Na konci tohoto týdne již vytvořeny 2 sestavy



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

v hlavním období 10. 4. – 15. 4.

▼ Středa

Trénink

60min. – rozcvička, 60min. – sestavy, 30min. –
otáčky + manipulace + posilování

Regenerace

5min. na konci tréninku – strečink

Celkový čas tréninku

150min. + 5min. regenerace



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

v hlavním období

▼ Čtvrtek

Trénink

60min. – rozcvička, 60min. – házečky, 60min. –
balet, 60min. - prvky + posilování, 120min. –
sestavy

Regenerace

5min. na konci tréninku – strečink

Celkový čas tréninku

360min. + 5min. regenerace



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN v hlavním období

▼ Pátek

Trénink

60min. – rozcvička, 60min. – házečky, 60min. –
balet, 60min. - manipulace + posilování, 120min.
– sestavy

Regenerace

5min. na konci tréninku – strečink

Celkový čas tréninku

360min. + 5min. regenerace



TÝDENNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN v hlavním období

▼ Sobota

Trénink

60min. – rozcvička, 30min. – házečky, 60min. –
kontrolní závod

Regenerace

Tento den žádná nebyla

Celkový čas tréninku

150min.



SOUHRN TÝDENNÍHO TRÉNINKU

✓ Celkový čas tréninku

1020 minut = 17 hodin

• Celkový čas regenerace

15minut

• Počet dnů tréninku

4 dny

Týden po tomto náročném týdnu se konal Jarní pohár 22. 4. a 13. 5. se konalo MČR



REGENERACE

- ✓ Pouze několik minut týdně strečink
- ✓ Jinou regeneraci neprovádí
- ✓ Jediná regenerace na soustředěních a odpočinek v období letních prázdnin a Vánoc



KOMENTÁŘ

- ✓ Regenerace je naprosto nedostačující a nevyhovující
- ✓ Měl by být na regeneraci brán větší ohled
- ✓ Důležitá jsou kompenzační cvičení, protože dochází k přetěžování kloubních spojení, krční a bederní páteře a svalů dolních končetin
- ✓ Vhodnou aktivní regeneraci by bylo plavání, míčové hry (kolektivní hry), pasivní regenerací masáže, vířivka

