



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

# ROZVOJ SÍLY II.

David Zahradník, PhD.

Projekt: Zvyšování jazykových kompetencí pracovníků FSpS MU a inovace výuky v oblasti kinantropologie, reg.č.: CZ.1.07/2.2.00/15.0199

# Praktická realizace silového tréninku:

**7 bodů**

1. Analýza potřeb
2. Výběr cviků
3. Frekvence tréninku
4. Pořadí cviků
5. Trénink zátěže a opakování
6. Objem
7. Intervaly odpočinku

# 1. Analýza potřeb

Vyhodnocení konkrétního sportu:

- Vzorce pohybu hlavy a končetin a zapojení svalů (analýza pohybu)
- Sílu, výkon, hypertrofii a priority svalové vytrvalosti (fyziologická analýza)
- Obvyklé výskyty zranění kloubů a svalů a kauzativních faktorů (analýza zranění)

## Tréninkový status sportovce:

- Typ tréninkového programu (plyometrie, síla atd.)
- Délku posledního období, kdy se sportovec účastnil tréninkových programů
- Stupeň intenzity předchozích tréninkových programů
- Stupeň **zkušenosti s technikou cvičení**

VÝCHODISKA SILOVÉHO TRÉNINKU					
Status sportovce	Aktuální program	Doba tréninku	Frekvence (za týden)	Tréninkový stres	Technická pokročilost a dovednost
<b>Začátečník (netrénovaný)</b>	Netrénuje, nebo teprve s tréninkem začal	<2 měsíce	≤1-2	Žádný nebo malý	<b>Žádná nebo minimální</b>
<b>Středně pokročilý (středně odporově trénovaný)</b>	V současné době trénuje	2-6 měsíce	≤2-3	Střední	<b>Základní</b>
<b>Pokročilý (dobře silově trénovaný)</b>	V současné době trénuje	≥1 rok	≥3-4	Vysoký	<b>Vysoká</b>

# Cíle silového tréninku v závislosti na tréninkovém období

PRIORITA JE VĚNOVÁNA			
Období RTC	Sportovní trénink	Silový trénink	Cíl silového tréninku
Přípravné	Nízký	Vysoký	Hypertrofie a svalová vytrvalost (na počátku); síla a výkon (později)
Předsoutěž ní	Střední	Střední	Sportovní a pohybová specifika (tj. síla, výkon nebo svalová vytrvalost, v závislosti na sportu)
Soutěžní	Vysoký	Nízký	Udržování předsezónního cíle
Přechodné (aktivní odpočinek)	Proměnný	Proměnný	Nespecifický (může zahrnovat činnosti jiné než sportovní dovednosti nebo odporový trénink)

## 2. Výběr cviků

**Základní cviky** zapojují jednu nebo více velkých svalových oblastí (hrudník, rameno, záda, kyčel, stehno), jeden nebo dva primární klouby (**vícekloubové cviky**)

**Pomocné cviky** většinou zapojují menší svalové oblasti (tj. horní část paže, břišní svaly, lýtko, předloktí, spodní část zad, čelní spodní část nohy), jenom jeden primární kloub (**jednokloubové cviky**)

# 3. Frekvence silového tréninku

**Frekvence tréninku** znamená počet tréninkových hodin uskutečněných za daný časový úsek. Pro silový tréninkový program je běžným časovým úsekem jeden týden.

<b>Tréninkový status</b>	<b>Frekvence (počet tréninků za týden)</b>
<b>Začátečník</b>	<b>2-3</b>
<b>Středně pokročilý</b>	<b>3-4</b>
<b>Pokročilý</b>	<b>4-7</b>

Tréninkový split:

- 1.den Hrudník, ramena, triceps
- 2.den Spodní část těla
- 3.den Záda, trapéz, biceps

## **Frekvence silového tréninku u pokročilých sportovců v závislosti na období ročního tréninkového cyklu**

<b>Období RTC</b>	<b>Frekvence (počet tréninků za týden)</b>
<b>Přípravné</b>	<b>4-6</b>
<b>Předsoutěžní</b>	<b>3-4</b>
<b>Soutěžní</b>	<b>1-3</b>
<b>Přechodné (aktivní odpočinek)</b>	<b>0-3</b>



# 4. Pořadí cviků

Pořadí cviků znamená sekvenci silových cviků vykonaných během jednoho tréninku.

- **Nejdřív základní cviky až poté pomocné cviky**
- **Kombinace cviků na horní část těla s cviky na dolní část těla**
- **Kombinace „tlakových,, a „tahových,, cviků**
- **Supersérie (antagonist. sval) nebo složená série**

# 5. Tréninková zátěž a opakování

<b>Tréninkový cíl</b>	<b>Zátěž (%)RM</b>	<b>Cílové opakování</b>
<b>Síla</b>	<b>&gt;85</b>	<b>&lt;6</b>
<b>Výkon: Jediný pokus</b>	<b>80-90</b>	<b>1-2</b>
<b>Výkon: Více pokusů</b>	<b>75-85</b>	<b>3-5</b>
<b>Hypertrofie</b>	<b>67-85</b>	<b>6-12</b>
<b>Vytrvalost svalů</b>	<b>&lt;67</b>	<b>&gt;12</b>

# 6. Objem

**Objem** je celkové množství závaží zvednuté během jednoho tréninku

**Objem opakování** je celkový počet opakování provedených během jednoho tréninku

Tréninkový cíl	Cílová opakování	Počet sérií
<b>Síla</b>	<6	<b>2-6</b>
<b>Výkon: Jediný pokus</b>	1-2	<b>3-5</b>
<b>Výkon: Více pokusů</b>	3-5	<b>3-5</b>
<b>Hypertrofie</b>	6-12	<b>3-6</b>
<b>Svalová vytrvalost</b>	>12	<b>2-3</b>

# 7. Intervaly odpočinku

<b>Tréninkový cíl</b>	<b>Délka odpočinku</b>
<b>Síla</b>	<b>2-5 minuty</b>
<b>Výkon: Jediný pokus</b>	<b>2-5 minuty</b>
<b>Výkon: Více pokusů</b>	<b>2-5 minuty</b>
<b>Hypertrofie</b>	<b>30 vteřiny-1,5 minuty</b>
<b>Svalová vytrvalost</b>	<b>≤ 30 vteřin</b>



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Děkuji za pozornost