



Teorie sportovního tréninku

18. Se Metody ve sportovním tréninku

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.
Katedra sportovních her

.....

.....

.....

.....

.....

METODY VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU



PŘIPOMÍNÁM...

Tréninková metoda

Záměrné **uspořádání obsahu činnosti trenéra a sportovce** směřující k plánovanému a efektivnímu zvýšení připravenosti k **dosažení maximálního sportovního výkonu ve zvolené disciplíně.**



μέθοδος [méthodos]

.....

.....

.....

.....

.....

METODY VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU



Postup zacházení se zatížením..., manipulace založená na různých střídáních

Zatížení



Odpočinku



Charakter tréninkového zatížení (adaptačního podnětu), se mění podle:

- Doby trvání cvičení,
- Intenzity cvičení,
- Intervalů a druhů odpočinku,
- Trénovanosti... výkonnosti,
- Tréninkového cyklu...periody,
- Vnitřních a vnějších podmínek...

.....

.....

.....

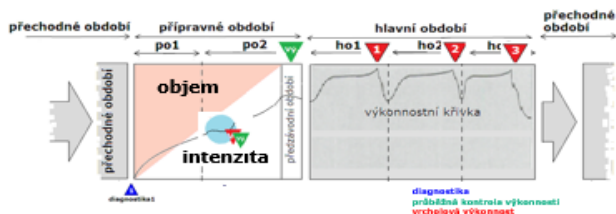
.....

.....

METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM makrocyklus - roční plán



Tréninkový makrocyklus



.....

.....

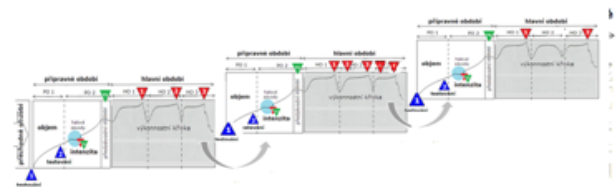
.....

.....

.....

.....

METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM makrocyklus - roční plán



Dívě 3 sportovní sezóny (makrocykly) – nyní 3 mezocykly ve sportovní sezóně...!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

METODY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY



Metody ve sportovním tréninku rozlišujeme podle toho, zda zatížení působí nepřetržitě nebo zda je přerušováno intervaly odpočinku,

Nepřerušovaného zatížení

Zátěž s konstantní úrovní intenzity nebo rychlosti (zátěž trvá obvykle ≥ 30 min... až několik hod.)

Rozvoj základní (obecné) vytrvalosti, smíšeného aerobně-anaerobního metabolismu nebo udržení úrovně dosažené vytrvalostní adaptace

Přerušovaného zatížení

Střídáním krátkých fází zatížení a odpočinku, které umožňují neúplné obnovení energetických rezerv (neúplného intervalu zotavení).

Rozvoj speciálních druhů vytrvalosti (rychlostní, krátkodobé a střednědobé, lokální, statické i dynamické), resp. aerobní a anaerobní vytrvalosti

.....

.....

.....

.....

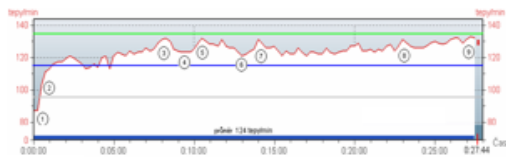
.....

.....

METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Souvislá (rovnoměrná) metoda

Cvičení probíhá **bez přerušeni** jako ucelená dávka zatížení



Intenzita zatížení: v rozsahu aerobního práhu (70-85 % SF_{max})
Interval odpočinku: **ž á d n ý**
Objem zatížení: velmi vysoký
Doba trvání zatížení: 30-120 min.

.....

.....

.....

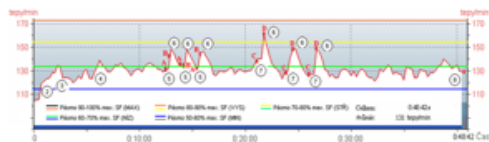
.....

.....

METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Střídavá metoda

Plynulé vlnovité **střídání vyšší a nižší intenzity**



Intenzita zatížení: aerobního až anaerobní práh (60-95 % SF_{max})
Interval odpočinku: **ž á d n ý**
Objem zatížení: velmi vysoký

Fartlek ... hra s rychlostí... subjektivní řízení velikosti zatížení

.....

.....

.....

.....

.....

METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Závodní metoda

(př. M ČR 3000 m př., P. M. 8:55,94, 2007)

Jednorázové zatížení při maximálním pohybovém i psychickém nasazení **v závodních podmínkách**



Intenzita zatížení: (90-100 % SF_{max})
Interval odpočinku: **ž á d n ý**
Objem zatížení: malý až střední
Doba trvání zatížení: střední až dlouhá

.....

.....

.....

.....

.....

METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Metody přerušovaného zatížení (např. intervalová a opakovaná) jsou zaměřeny především na rozvoj speciálních druhů vytrvalosti



Používají se v různých variantách.

Hlavním znakem těchto metod je *kromě zatížení i doba trvání a druh odpočinku mezi cvičením...*

.....

.....

.....

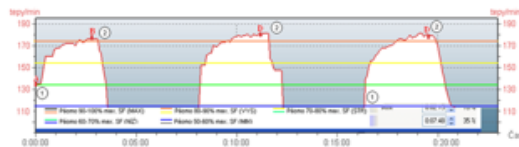
.....

.....

METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Intervalová metoda

Střídání krátkých fází zátěže a intervalů zotavení)*



Intenzita zatížení: od aerobního po anaerobní práh (60-95 % SF_{max})
Interval odpočinku: *p l n ý**
Objem zatížení: střední až supramaximální
Doba trvání zatížení: krátká až střední

.....

.....

.....

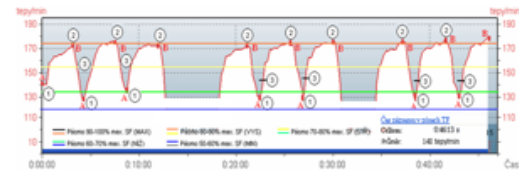
.....

.....

METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Intervalová metoda

Střídání krátkých fází zátěže a intervalů zotavení)*



Intenzita zatížení: aerobního až anaerobní práh (60-95 % SF_{max})
Interval odpočinku: *o p t i m á l n í**
Objem zatížení: střední až „supramaximální“
Doba trvání zatížení: krátká až střední

.....

.....

.....

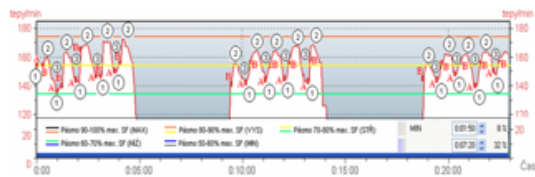
.....

.....

METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Intervalová metoda

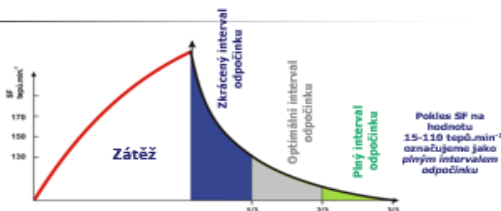
Střídání krátkých fází zátěže a intervalů zotavení)*



Intenzita zatížení:
Interval odpočinku:
Objem zatížení:
Doba trvání zatížení:

aerobního až anaerobní práh (60-95 % SF_{max})
zkrácený)*
střední až „supramaximální“
krátká až střední

PRINCIP PLNÉHO, OPTIMÁLNÍHO A ZKRÁCENÉHO INTERVALU ODPOČINKU

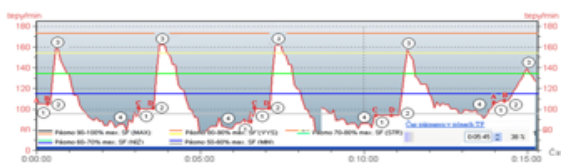


- Nové zahájení cvičení je v rozmezí 110-140 $tepů \cdot min^{-1}$ (podle zvolené metody)
- Doba trvání zotavení závisí na trénovanosti sportovce.

METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Opakovaná metoda

Střídání krátkých ale velmi intenzivních zatížení s plným intervalem odpočinku (SF na výchozí hodnotě)



Intenzita zatížení:
Interval odpočinku:
Objem zatížení:
Doba trvání zatížení:

\geq ANP (90-100 % SF_{max} ; LA 6-8 $mmol \cdot l^{-1}$)
plný (7-15 min.)
malý až střední
15 s až... 2-3 min.

JINÉ METODY V KONDIČNÍM TRÉNINKU

Funkční trénink a respektování zásady specifčnosti zatížení



Funkční trénink... cvičení, při kterém dochází k **optimalizaci svalových funkcí v pohybových strukturách**, jež jsou velmi podobné nebo **shodné s pohybovými strukturami sportovního výkonu** nebo přirozených pohybů. Pohyby jsou realizovány ve všech rovinách a výsledné adaptace jsou tak specifické... a tím více funkční.

Východiskem stanovení obsahu tréninku je proto **znalost kinematických řetězců**, tj. skupin svalů a kloubů spolupracujících na zajištění pohybu.

Posilování svalstva končetin se ve funkčním tréninku realizuje **při současném zapojení svalstva trupu**, neboť je z hlediska řízení pohybu účelnější než izolované cvičení.

Funkční trénink je především o **zlepšení – zdraví, mobility, flexibility, vytrvalostní síly, maximální síly, výbušné síly, kardiovaskulární vytrvalosti...**

Přívod „funkčního tréninku“ sahá do 70. let minulého století. Termín byl používán původně Kuzněcovem (1975), když popisoval trénink ruských atletů „...funkční síla je spojena přímo s prováděným pohybem“ a **základem i časování pohybu...**“

© Sálvaš (2007) vnímá funkční sílu „fyzioterapeuticky“... tm. funkční sílou myslel zajištění síly pro denní potřeby běžné populace

.....

.....

.....

.....

.....

.....



DĚKY ZA POZORNOST

.....

.....

.....

.....

.....