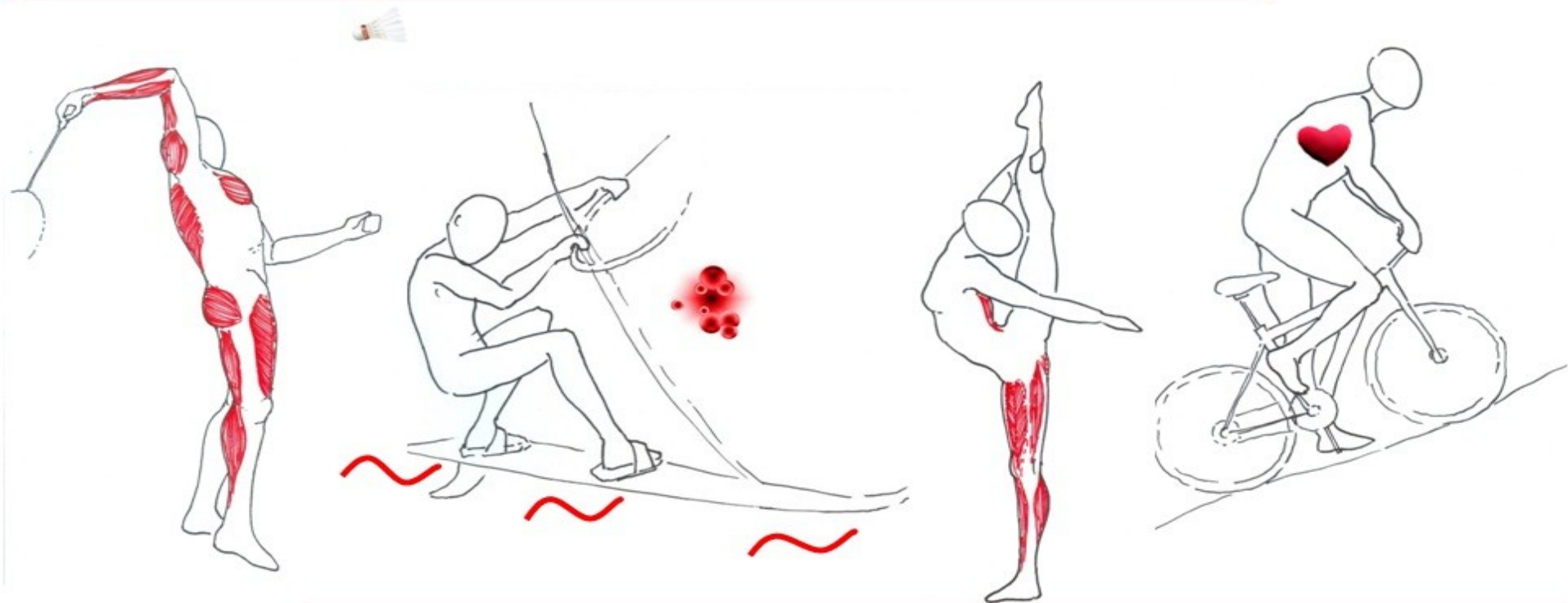


# Fyziologie sportovních disciplín

---



**Martina Bernaciková**  
**Jan Novotný**

SPORT1

SPORT2

SPORT3

SPORT4

Etapy tréninku

Složky sportovního tréninku

PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

# *ETAPY TRÉNINKU*

*(věk)*

- zahájení sportovního tréninku
- základní etapa
- specializovaná etapa
- vrcholná etapa
- podávání vrcholných výkonů

# *SLOŽKY SPORT. TRÉNINK*

- technická příprava
- tělesná příprava (rozvoj pohybových schopností)
- taktická příprava
- psychologická příprava
- teoretická příprava
- regenerace (kompenzační cvičení ad.)

## *ZATÍŽENÍ*

- intenzita
- objem
- frekvence

# PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

- úvod: sdělit cíl tréninku
- zahřátí (rozcvička) - honičky apod.
- hry s míčkem bez rakety
- hry s raketou i míčkem (pinkání, štafety)
- badmintonová cvičení
- zápasy formou soutěží
- zklidnění
- ukončení (zhodnocení tréninku)

# PŘÍKLAD MIKROCYKLU

- počet tréninkových jednotek za týden (frekvence)
  - počet hodin zatížení za týden (objem)
  - intenzita během tréninku
  - (délka závodu)
- 
- všeobecné přípravné období
  - specifické přípravné období
  - soutěžní období
  - přechodné období

**Pondělí 11.6.**

ráno	doma	20 min	stabilizační trénink			
odpoledne	dráha	90 min	anaerobní trénink			
	rozklus:	3 kolečka	rozcvička	abeceda		
	rovinky:	2 x 60 volně (soustředit se na techniku)		2 x 80 rozloženě		
	odrazy:	2 x (6x50)	odpichy, násobené odrazy, po levé, po pravé, žabáky, metcalfy			
	úseky:	2 x (5x100 s mezichůzí), mezi seriemi 10 min pauza				
	výklus:	3 kolečka	strečink			
večer	doma	20 min	strečink			

**Úterý 12.6.**

odpoledne	les	60 min	aerobní trénink (svižný běh, zrychlit do kopce), okolo 170 tepů/min			
večer	tělocvična	90 min	badminton - technika, taktika, strečink			
	rozběhání		rozcvičení	rozehrání		
	technika:	"topspin" kratšas z backhandu na síti				
		krátké a přehozené backhandové podání				
	taktika:	čtyřhra		strečink		

**Středa 13.6.**

ráno	doma	20 min	stabilizační trénink			
odpoledne	posilovna	60 min	rozvoj síly			mezi cviky pauza 1min
	zahřátí:	10-15 min	rotoped	rozcvičení		mezi sériemi pauza 2min
	cviky:	záda	Záklony v lehu na břicho		3 x 10	
			Přitahy v sedu "veslování"		3 x 12	70%
		břicho	Přitahování hrudníku ke kolenům na stroji		2 x 10	60%
			Rotace s velkou činkou v sedu		2 x 16	bez závaží
		hrudník	Stahování protisměrných kladek		3 x 8	70%
		zadek +	"Hacken dřep" na stroji - vodorovný		3 x 12	80%
		stehna	Unožování na stroji - abdukce v sedu		2 x 20	70%
			Výpady s činkou na ramenu		3 x 16	bez závaží
		paže:	Bicepsový zdvih s velkou činkou podhmatem		3 x 10	bez závaží
		biceps	Bicepsový zdvih na kladce		3 x 10	70%
			Izolovaný bicepsový zdvih jednopáž v sedu		2 x 8L, 8P	6 kg
		strečink				
večer	les	30 min	regenerační běh			

# PŘÍKLAD CELOROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU

- počet tréninkových jednotek za rok
- počet hodin zatížení za rok
- počet závodů za rok

Příklad:

- všeobecné přípravné období
- specifické přípravné období
- soutěžní období
- přechodné období





SPORT1  
NEJČASTĚJŠÍ ÚRAZY

SPORT2

SPORT3

SPORT4

AKUTNÍ PORANĚNÍ A POŠKOZENÍ (SVALY, KOSTI KLOUBY)

CHRONICKÉ PORANĚNÍ A POŠKOZENÍ (SVALY, KOSTI KLOUBY)