

# Regenerace v kolektivních sportech

Mgr. Jakub Krajňák

# Co je regenerace?

- Biologický proces zahrnující činnost organismu vedoucí k úplné obnově psychických a tělesných sil narušených předchozím zatížením.
- „návrat těla do homeostatického stavu, který podněcuje k adaptaci na zátěž“

# Dělení

- Jak dělíme regeneraci?
- Jakou regeneraci rozlišujeme ve vztahu k výkonu?

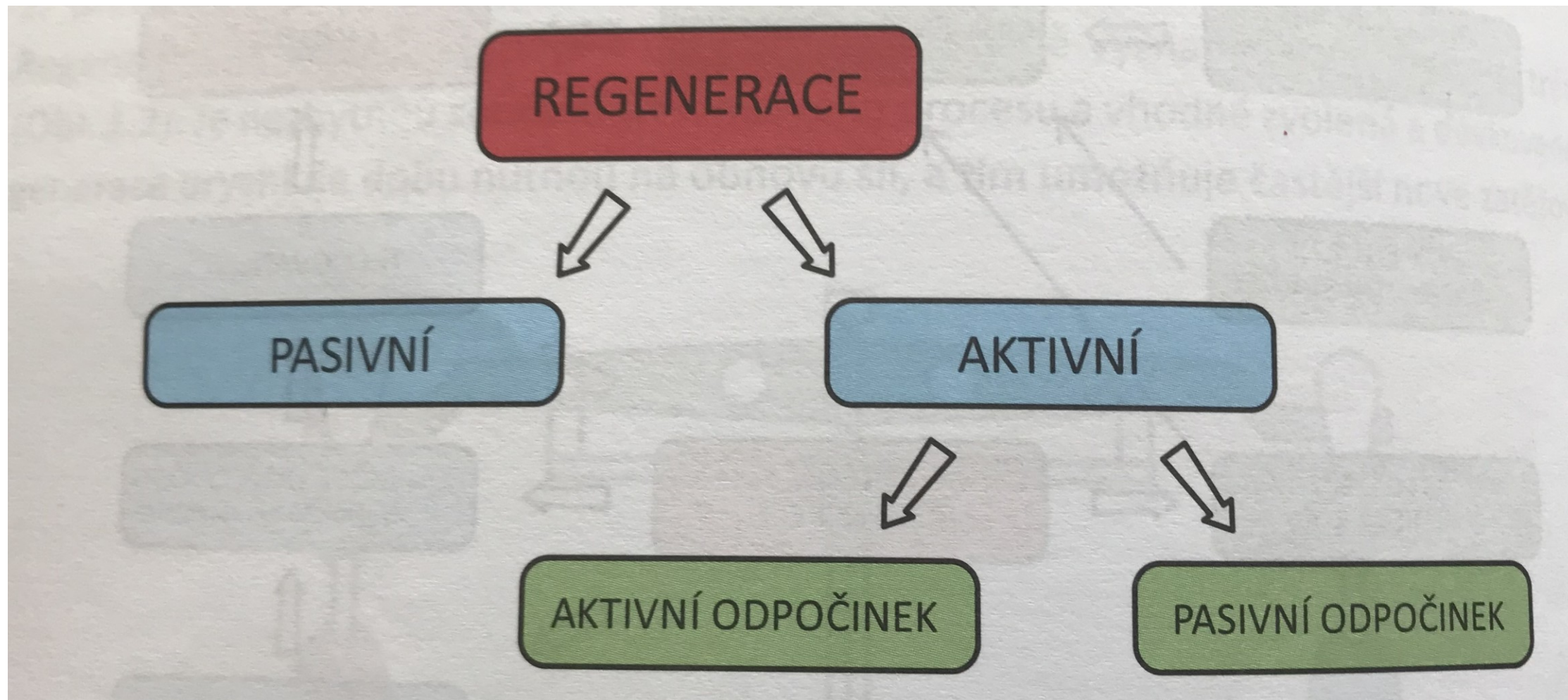
REGENERACE

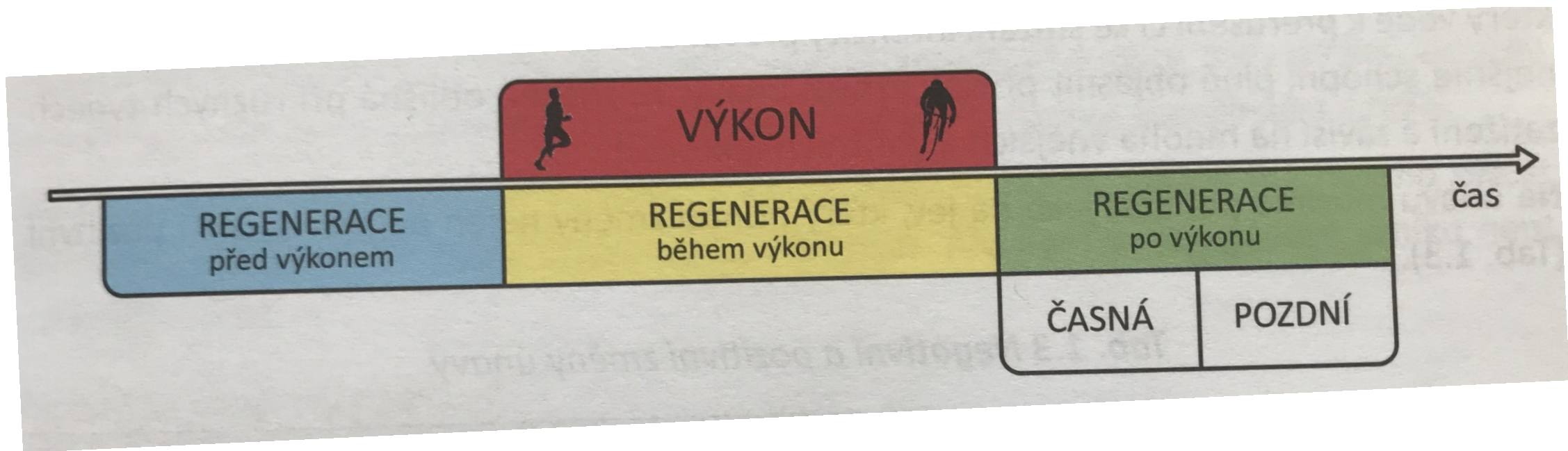
PASIVNÍ

AKTIVNÍ

AKTIVNÍ ODPOČINEK

PASIVNÍ ODPOČINEK





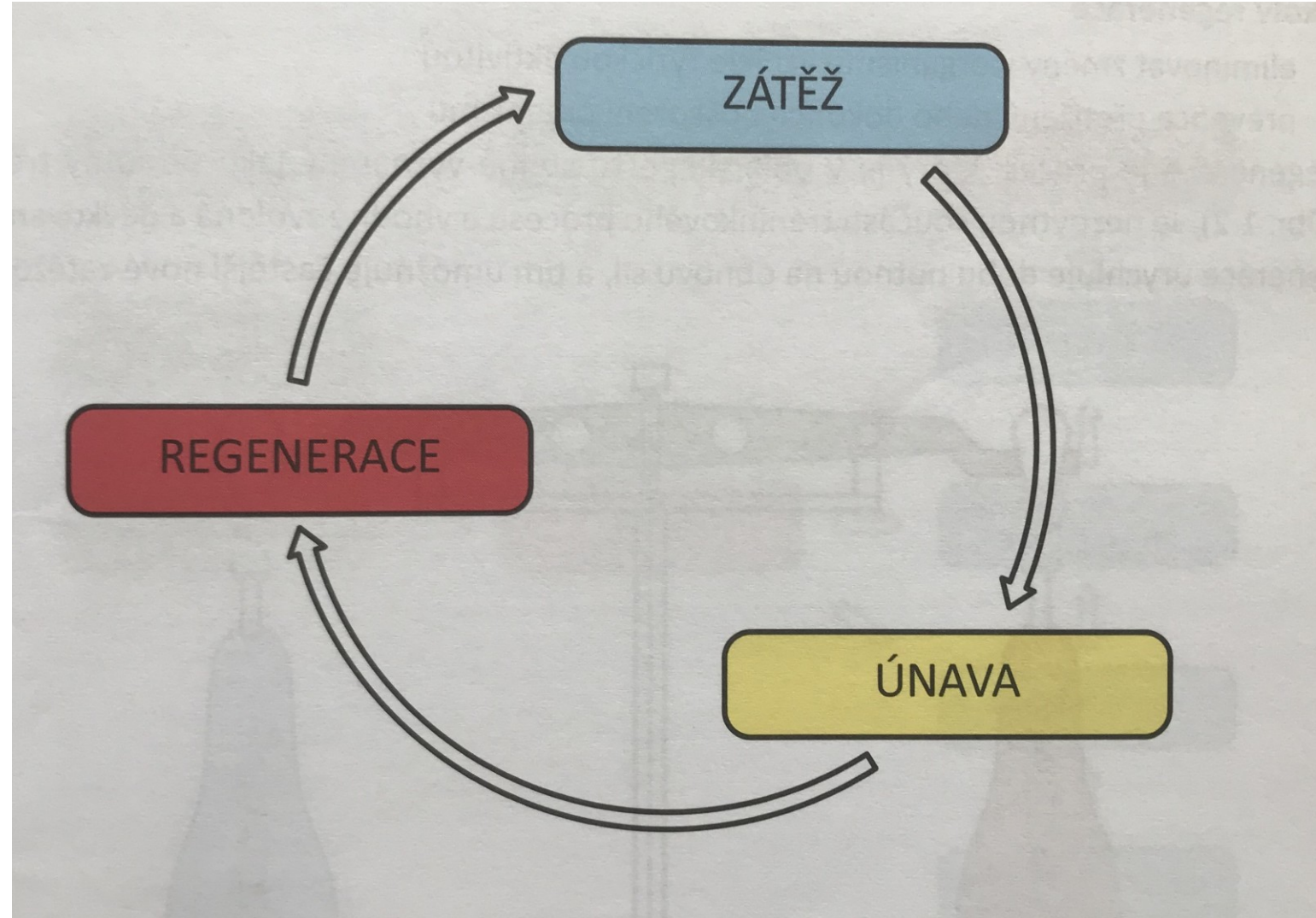
# Regenerační prostředky

- Biologické
- Pedagogické
- Psychologické
- Farmakologické

# Příklady

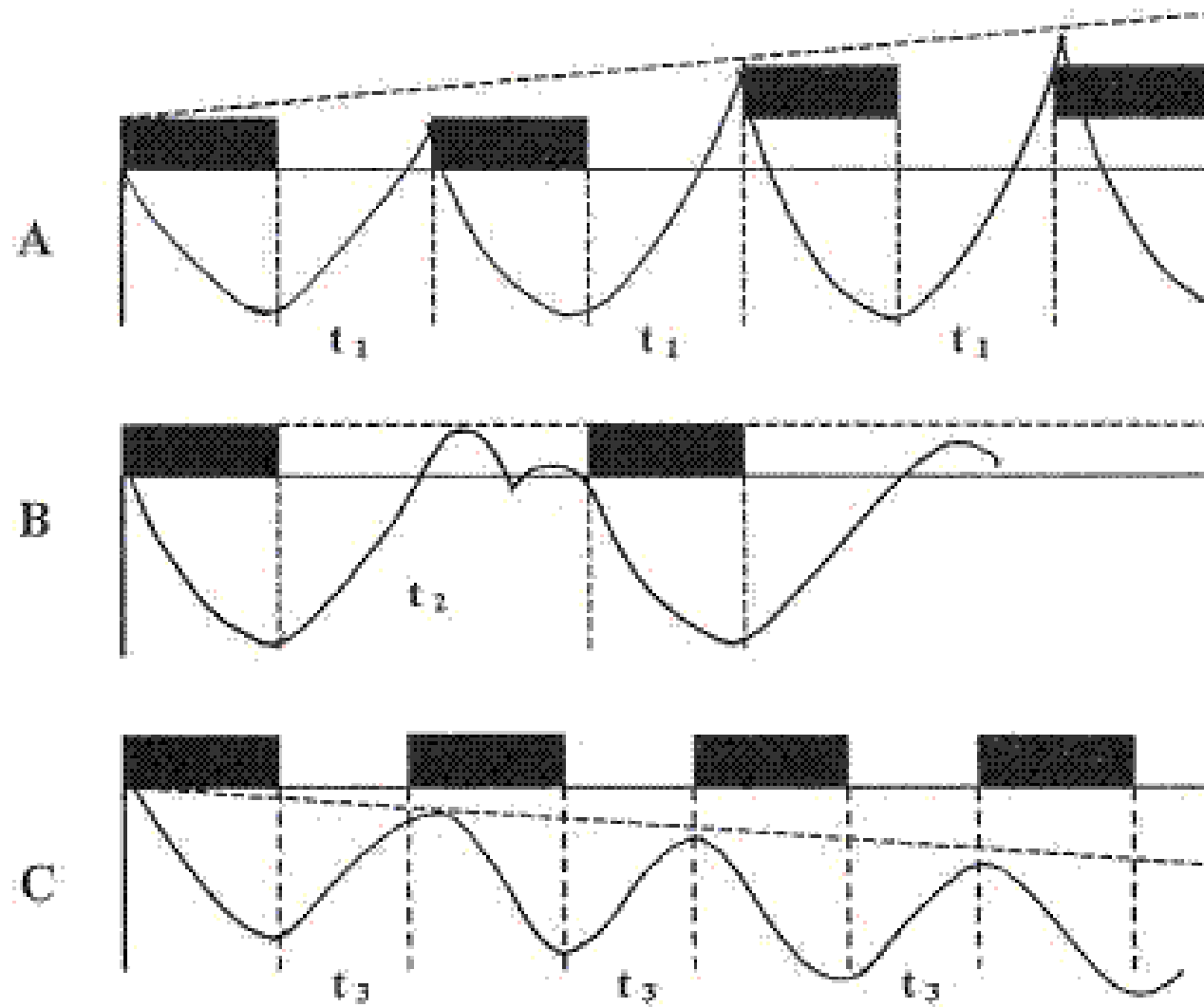
- Spánek
- Výživa (před/po/během výkonu)
- Individualizace tréninku
- Aerobní pohybová činnost
- Kompenzační cvičení
- Variabilita zatížení
- Masážní pomůcky a fyzikální terapie
- Fyzioterapie
- Výchova sportovce k dennímu režimu
- Mentální regenerace
- Doplnky stravy

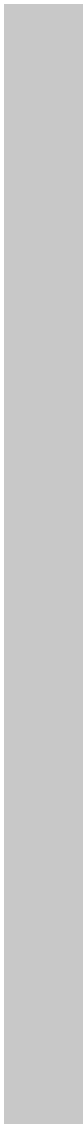
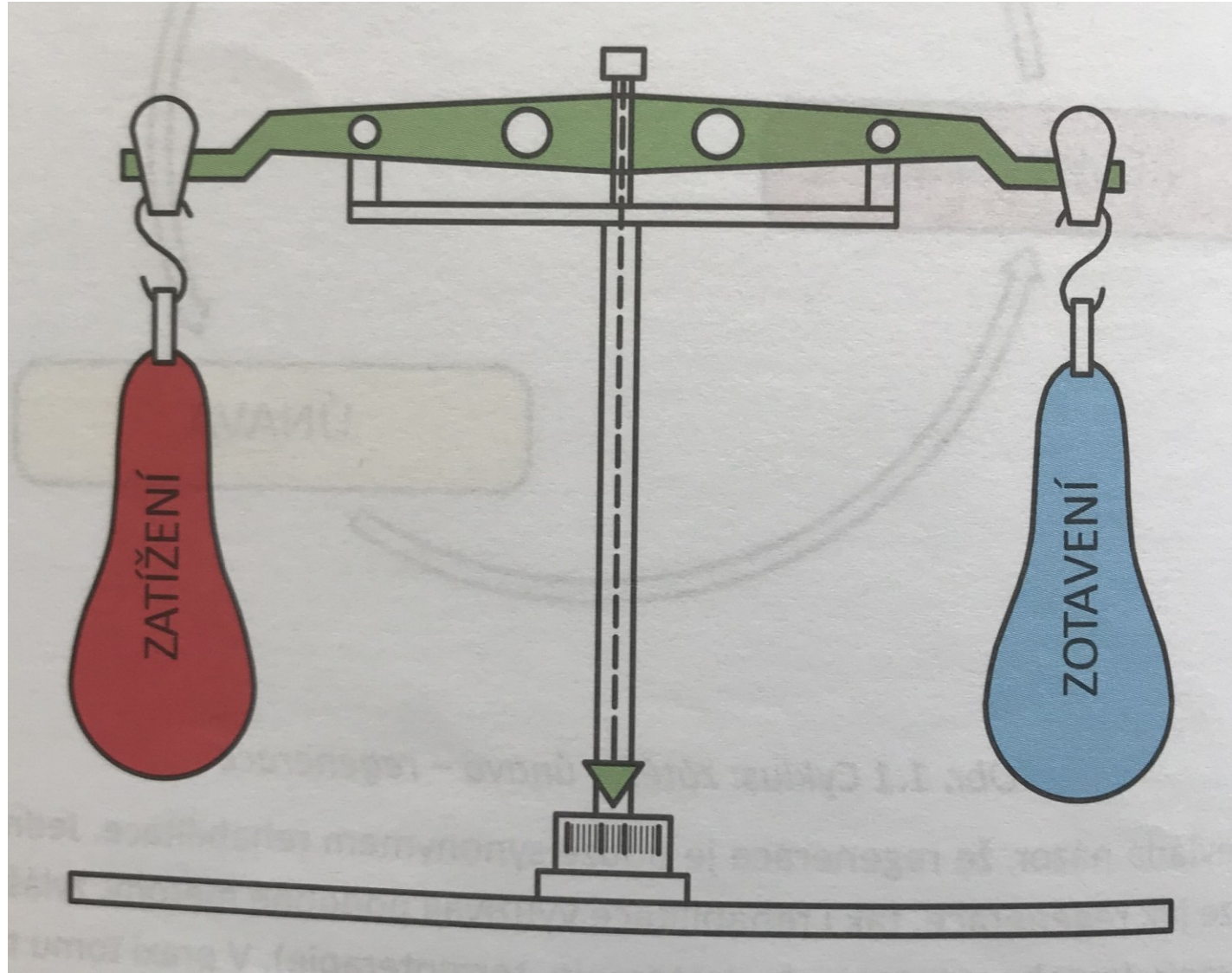
..jaká zátěž,  
taková  
regenerace..

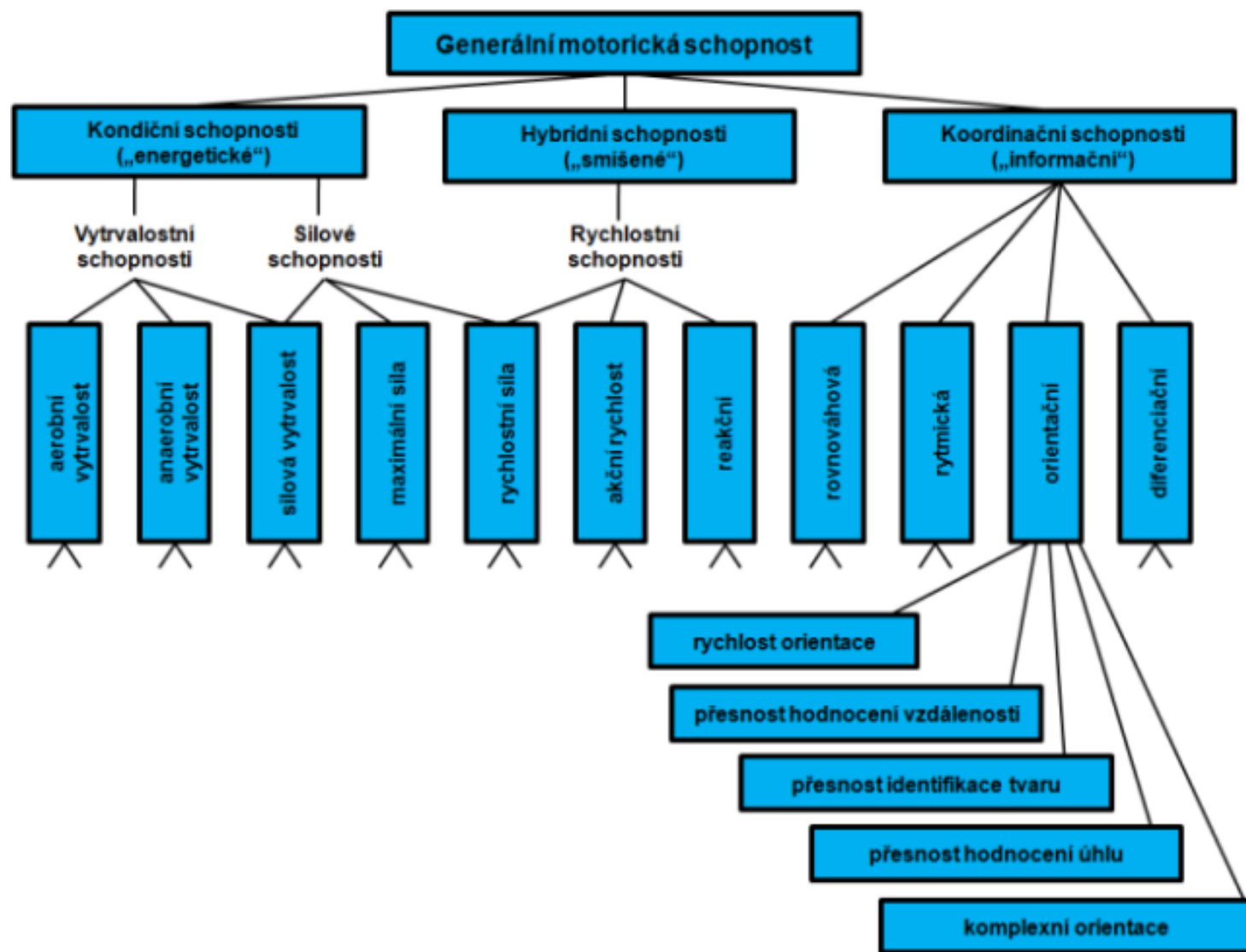




# Výkon a únava v rámci frekvence tréninků

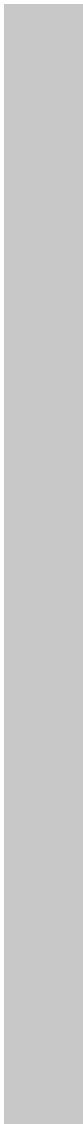






# Druhy zátěže ve vztahu k regeneraci

	Doba regenerace
• Silový výkon	48 - 72 h
• Rychlostní výkon	12 - 24 h
• Anaerobně vytrvalostní výkon	24 - 48 h
• Aerobně vytrvalostní výkon	24 - 48 h



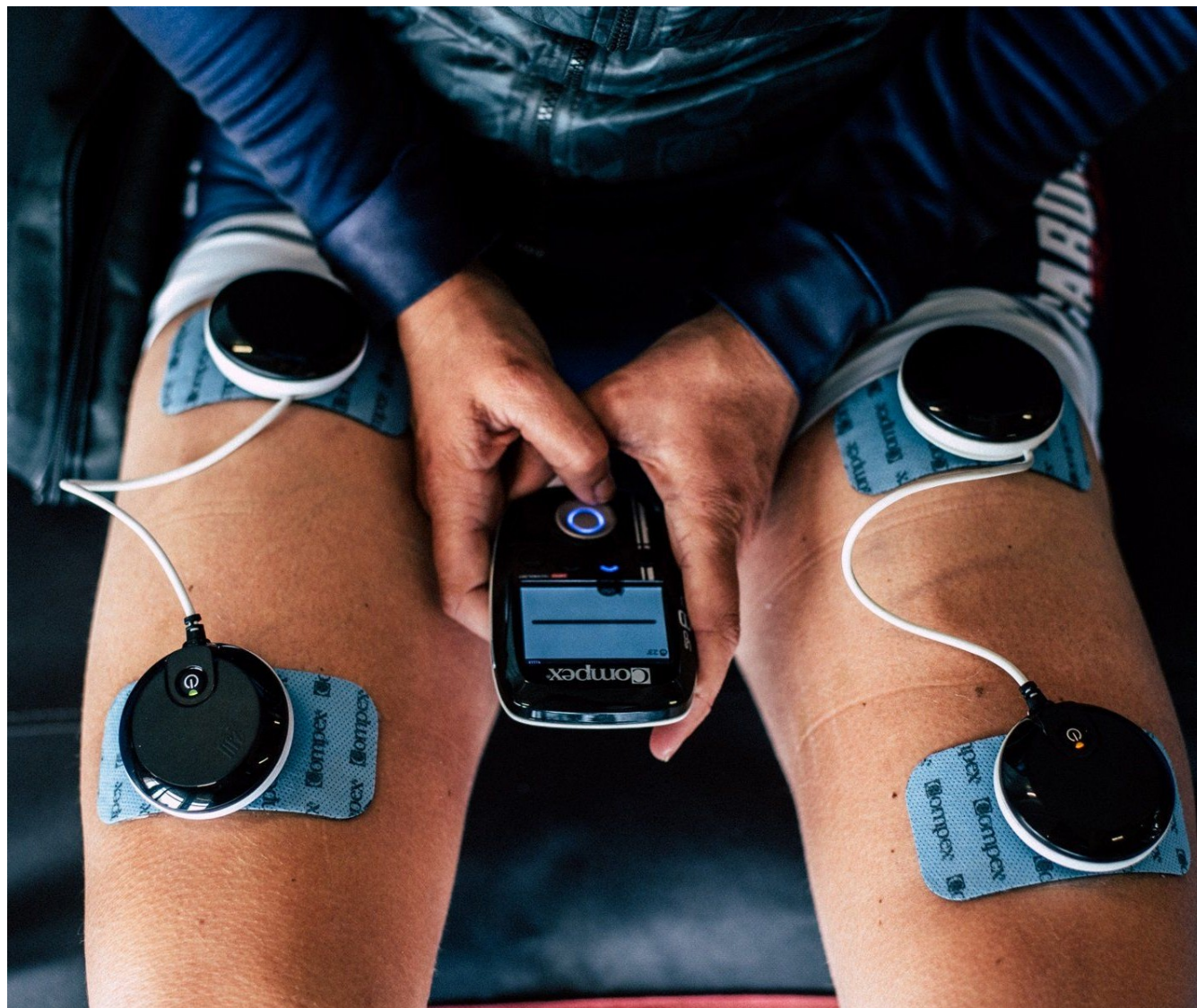
# Další proměnné ve vztahu k regeneraci

- Věk (dítě/ mládež/ dospělý)
- Soutěžní úroveň (amatér/ nižší liga/ vyšší liga)
- Trénovanost jedince a technika
- Somatotyp
- Sociální a ekonomické faktory
- ...

# Regenerační pomůcky

- Compex
- Foam roller
- Thera cane
- Thera gun
- Vakuum-kompresní terapie
- Laser či biolampa
- Závěsný systém RedCord
- Pulzní magnetoterapie
- Sauna
- Kryokomora
- Negativní hydroterapie
- Výřivka

Compex





Thera cane,  
theragun,  
foam roller  
apod.



# Vakuum- kompresní terapie



RedCord



# Pulzní nízkofrekvenční magnetoterapie



# Kryokomora



# Negativní hydroterapie



# Charakteristika ledního hokeje

- Typ zátěže: ?
- Intenzita zatížení: ?
- Doba trvání: ?
- Metabolické krytí: ?

# Charakteristika ledního hokeje

- Typ zátěže:
- Intervalová se střídáním intenzity zatížení
- Intenzita zatížení:
- Střední až maximální
- Doba trvání:
- 3x 20 min
- Metabolické krytí:  
ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, oxidativní fosforylace
- Co z těchto informací mohu vyčíst? Jaké adaptace vznikají? Jaké je zatížení v tréninku a zápase? Jak ho regenerovat?



- Druh zátěže: různorodý
  - Doba trvání zátěže: různorodá
  - Tělesný typ hráčů: různorodý
  - Trénovanost hráče: různorodá
  - Zdravotní komplikace: různorodé
- 
- Různé situace -> různá řešení -> mít své kroky odůvodněné!

# Týdenní režim hráče v soutěžním období (mládež)

- Pondělí: Silový trénink + Led
- Úterý: Dynamika + Led
- Středa: Led + Kompenzace
- Čtvrtek: Dynamika + Led
- Pátek: Led
- Sobota: Zápas
- Neděle: Volno

- Kam dát regeneraci?



## Situace č. 1

- Hráč se nedostal do sestavy na dnešní zápas, proto mu trenér nařídil, aby šel do posilovny šlapat intervaly 60 min na kole.
- Jak nastavit regeneraci?

## Situace č.2

- Mladí hráči mají v rámci letní přípravy těžký trénink běhu do schodů, který trvá 40 min. Na konci tréninku přijde hráč, který sotva chodí a má v nohou křeče, bolí ho třísla.
- Čím by jeho trápení mohlo být způsobeno?
- Co s tím?

## Situace č.3

- Dorostenci (15 let) absolvovali trénink na ledě, na který jim navazuje trénink v posilovně. V posilovně je čeká kruhový trénink, ve kterém cvičí celé tělo. V průběhu kruhového tréninku přijde za Vámi hráč, který si stěžuje na bolest v bedrech, která se projevuje hlavně u mrtvého tahu.
- Jaká je možná příčina jeho bolesti?
- Co s tím?

# Závěrem

- Získávat informace z více zdrojů
- Každou svoji činnost mít odůvodněnou
- Práce s člověkem je víceoborová, proto je třeba vnímat pohled ostatních členů realizačního týmu
- Řešit problém nejlepším aktuálním způsobem