

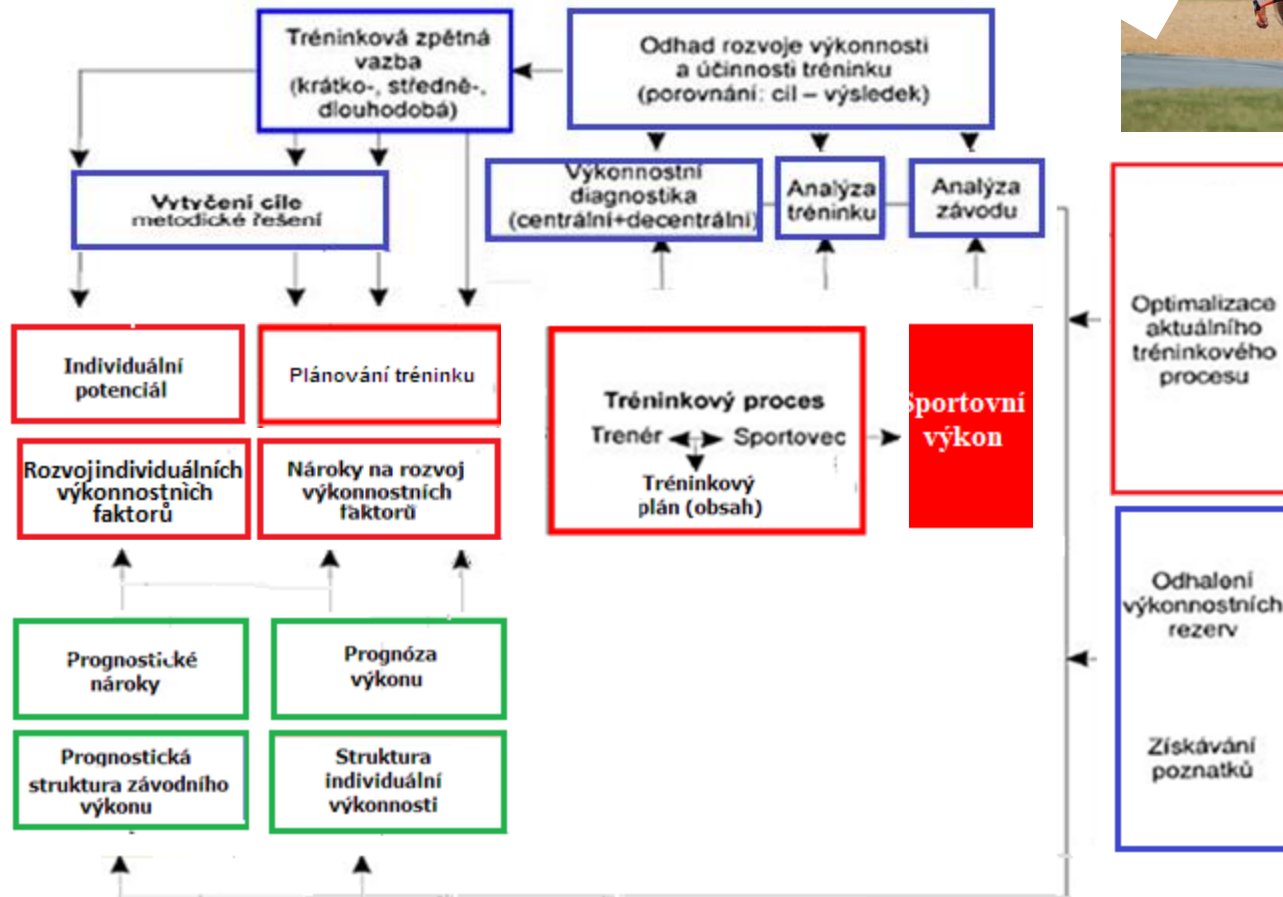
Teorie sportovního tréninku 2

2. (Se) Plánování sportovního tréninku

PaedDr. Michal Hrubý, Ph.D.
Katedra sportovního výkonu a diagnostiky

Algoritmus tréninkového procesu

PŘIPOMÍNÁM





Definice pojmu plánování tréninku

(upraveno podle Hohmanna, 1994)

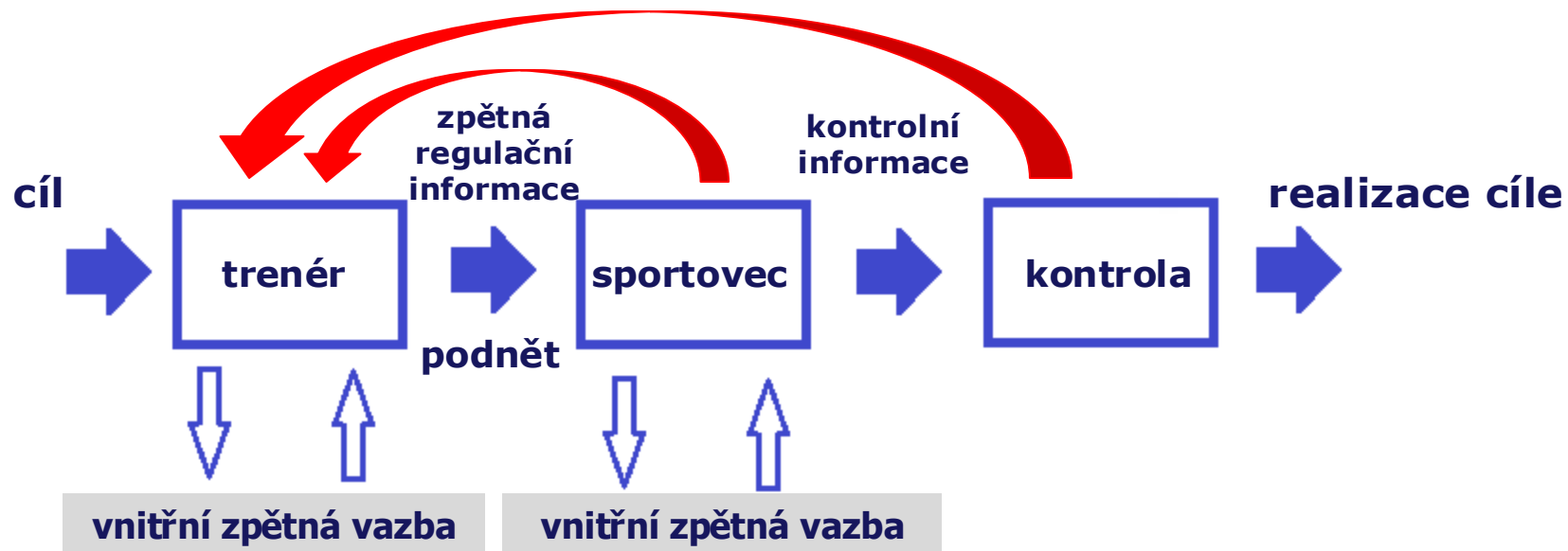
Plánování sportovního tréninku znamená **myšlenkové předjímání** (*anticipaci*) **tréninkových procesů** v abstraktním plánovacím modelu.

- **Nejdůležitější součástí řízení tréninku** na této úrovni jsou všechna **předběžná rozhodnutí** týkající se:
 - **tréninkových cílů,**
 - **struktury tréninku,**
 - **průběhu tréninku.**

...včetně realizace, kontroly a vyhodnocení tréninku...

Definice pojmu plánování tréninku

Schéma systému řízení tréninkového procesu



Plánování výkonnosti a tréninku

(převádění určité tréninkové koncepce do cílů a úkolů)

Plán je zdůvodněná představa tréninkové činnosti na vymezené časové období a...

**... zahrnuje především
tvůrčí činnost trenéra,
která se opírá**

**O
zdůvodnění
obsahu
tréninku**

**O znalosti
struktury a
parametrů
zatížení
(zatěžování)**

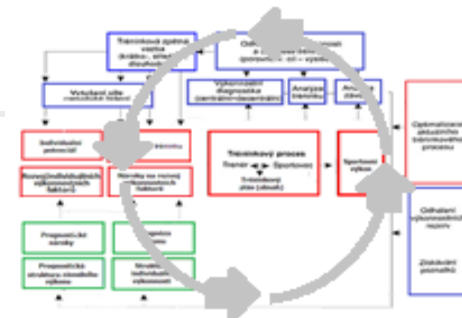
**O poznání
časového
členění
tréninkových
období**

**O optimální využití
prostředků, metod a
forem tréninku**

Chybí-li plán... plánujeme chyby!

Plánování výkonnosti a tréninku

(převádění koncepce tréninku do cílů a úkolů)



- plán je **průběžně konfrontován** s realitou, **korigován a doplňován** podle výkonnosti, trénovanosti.
- koncepce plánování tréninku jsou **odvozené od obecného modelu řízení tréninku**,
- plánování je **nepřetržitý proces**,
- plán znamená pouze **výchozí pozici**, není žádné **dogma**,
- **sportovní výkon** není automaticky zajišťován splněním plánovaného tréninku, ale **změnami, které byly tréninkem vyvolány...**



Efektivita plánu

Tréninkový plán

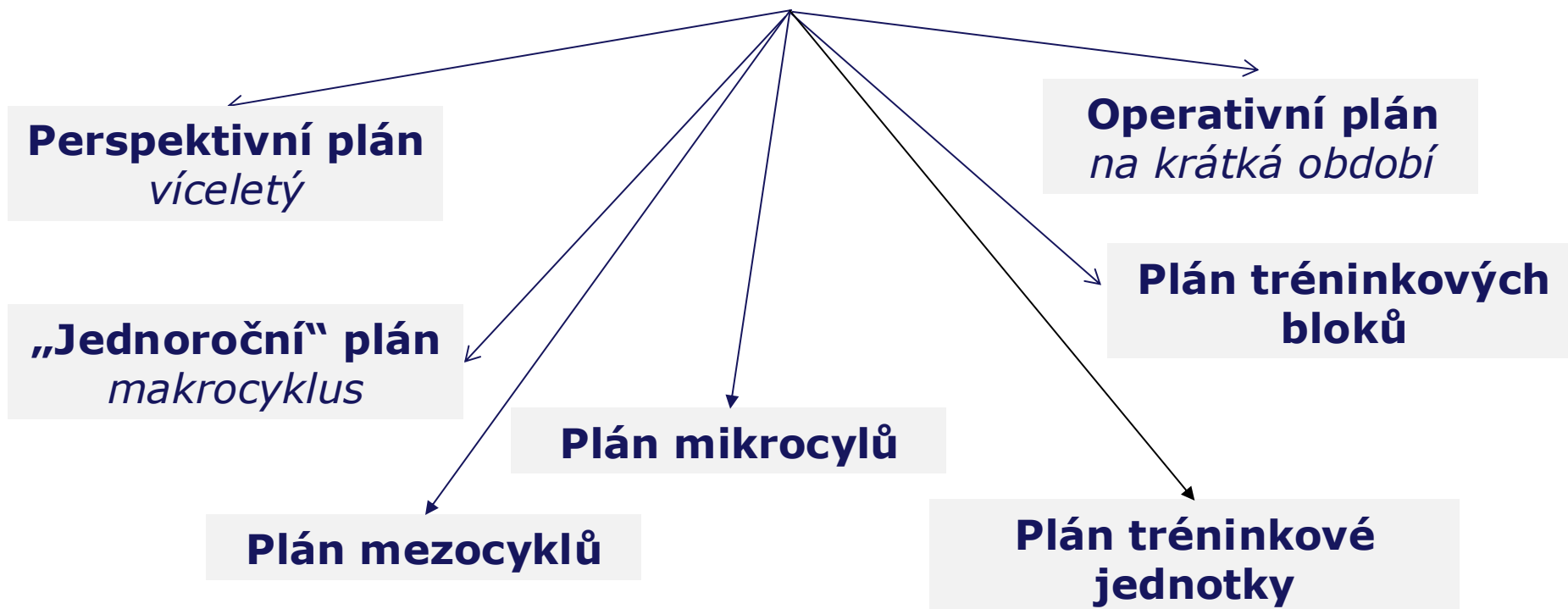
- vychází z důkladné **analýzy předchozího období**,
- jeho součástí je průběžná **kontrola tréninkového procesu** (*zpětná vazba*).

Záleží především

- **na přizpůsobení individuální úrovni výkonnosti** (*zdraví, prostředí, materiální a sociální podmínky, atd.*),
- **na optimální velikosti zatěžování** (*zabezpečení dostatečného nárůstu trénovanosti a sportovní výkonnosti*),
- **na splnitelnosti** (*mj., plnění tréninkového plánu musí vyvolávat aktivní přístup k jeho plnění*).

Rozdělení podle doby trvání období, na které se plán sestavuje

Sportovec může dosáhnout optimálního výkonu asi po 6-8leté tréninkové přípravě. Podle toho, k jakému cíli chceme dojít rozeznáváme...





Perspektivní (*víceletý*) plán

Perspektivní plán (*víceletý*) obvykle obsahuje:

- Obecnou charakteristiku sportovce,
- Významné technické nedostatky,
- Hlavní cíl a dílčí cíle,
- Termíny (*možných*) nejdůležitějších závodů,
- Plán rozpisu úkolů v cyklech,
- Přibližný počet TJ,
- Specifikované zatěžování atd.

Nezapomínat na kladné vlastnosti, schopnosti a dovednosti!

Jednoroční plán

... roční plán je součástí víceletého plánu a má 1, 2, 3 nebo více výkonnostních vrcholů...

Jednoroční (*sezónní plán, makrocyklus*) plán obsahuje:

- Charakteristiku konkrétních **technických nedostatků** sportovce,
- charakteristiku **pohybových dovedností** (*schopností*) i **morálně-volních vlastností**,
- hlavní cíl vyjádřený sportovním **výkonem**,
- **rozpis úkolů** na jednotlivá období a **kontrolní ukazatele**,
- **rozdělení tréninků** do kratších období (*mezo- a mikrocykly*),
- **tréninkové prostředky**,
- **lékařskou kontrolu** a etapy vyhodnocování tréninku,

Jednoroční plán

Stavba tréninku v jednoročním plánu

Přípravné období

*přípravné
období 1
(PO1)*

*přípravné
období 2
(PO2)*

Hlavní období

*závodní (nejvyšší
výkonnost, úspěch v soutěži,
často vícevrcholové),*

Přechodné období

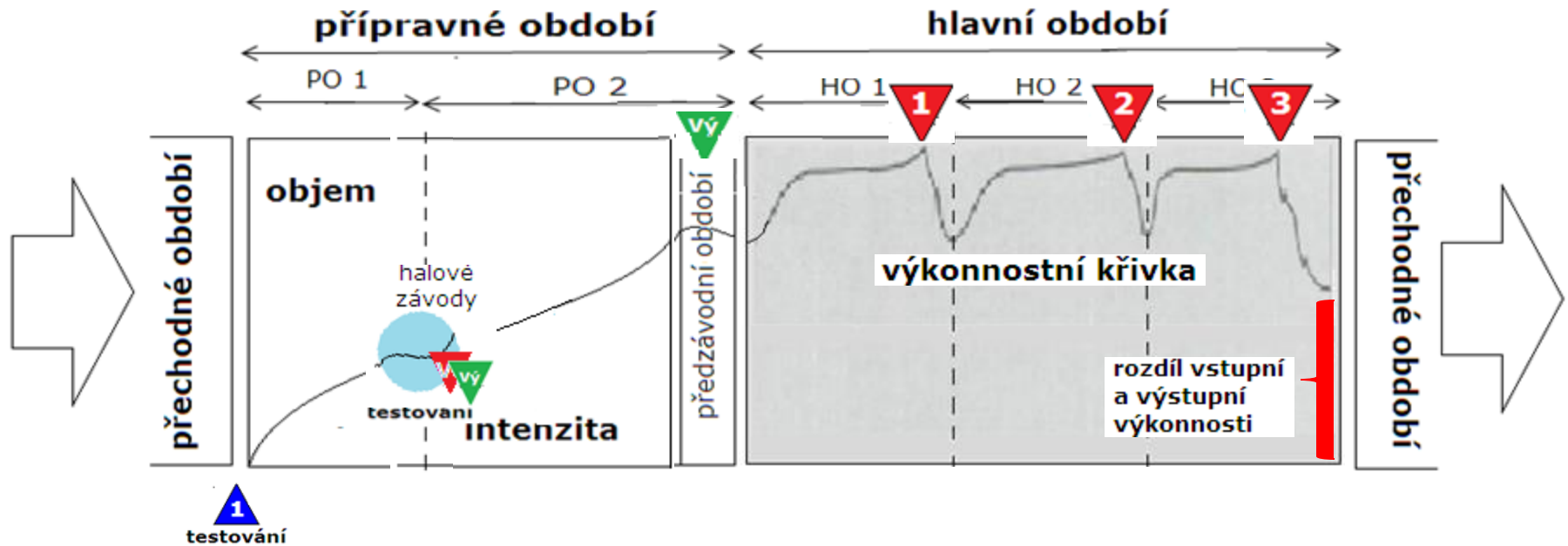
*aktivní odpočinek,
regenerace, rehabilitace
aj.*

*předzávodní
(kontrolní etapa)*

Ve dvou- nebo více- vrcholovém ročním cyklu jsou PO1 i PO2 poněkud zkrácena. Záleží na termínové listině. Všechna zatížení jsou vlnovitá (střídání zátěže a zotavení)...

Jednoroční plán

(tréninkový roční plán atletické sezóny)

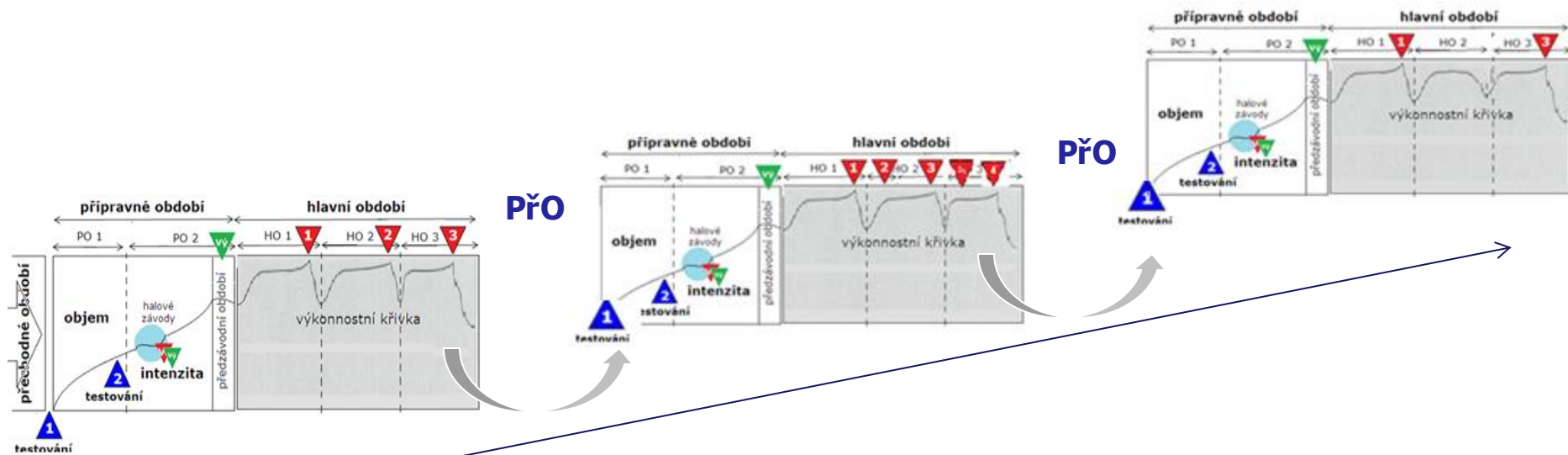


1 diagnostika sportovní výkonnosti

Vy diagnostika výkonem

1 maximální sportovní výkonnost

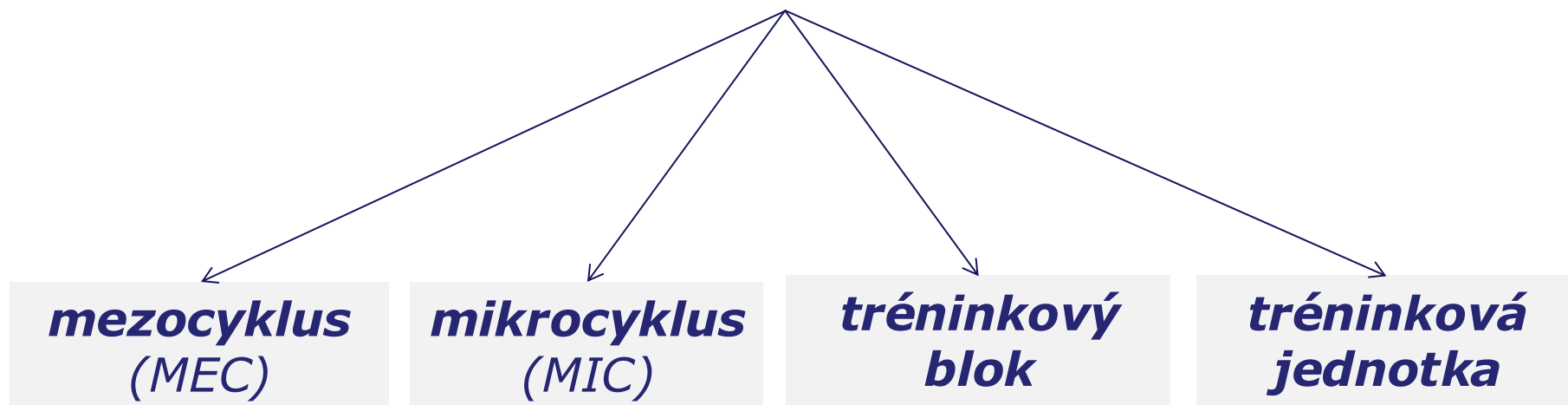
Růst sportovní výkonnosti v tříletém tréninkovém cyklu



Operativní plán

(plán na jednotlivá tréninková období)

Aktivně zpracovává jednoroční tréninkový program (makrocyklus, MAC) a stanovuje **cíle kratších tréninkových etap** (počet tréninků a zatěžování v nich, plánovaných závodů, termínů soutěží a závodů, doby zotavení a regenerace apod.).



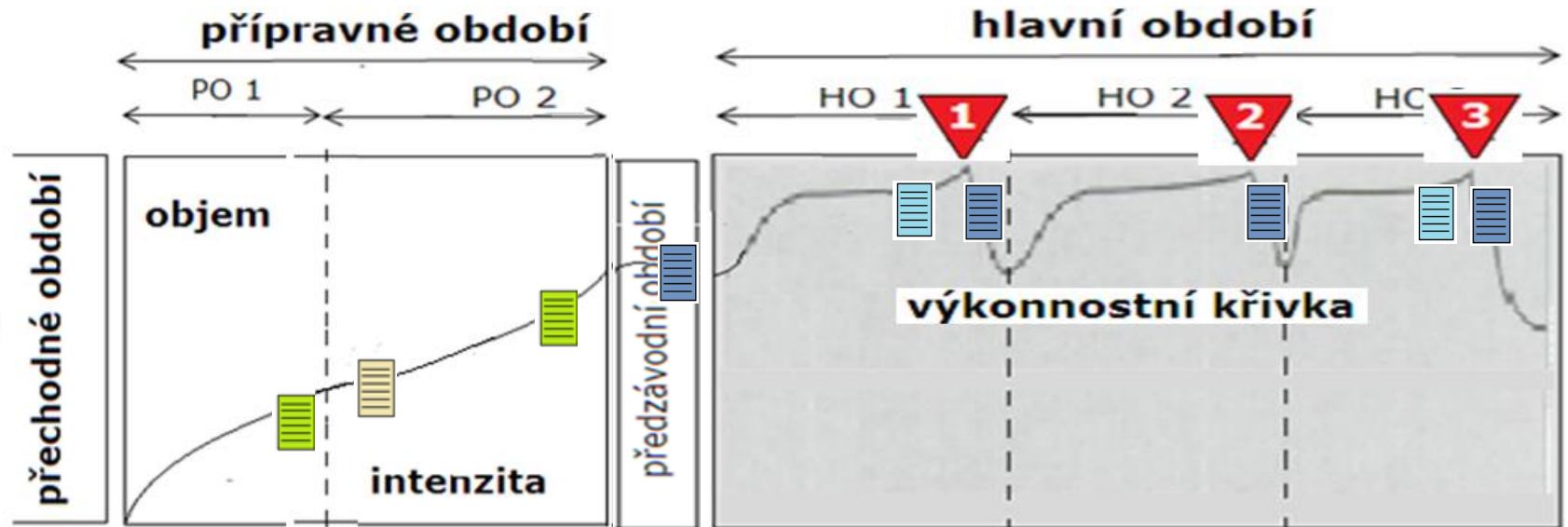






Bloky ve sportovním tréninku

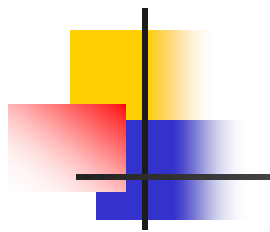
Ve sportovním tréninku vyspělých sportovců se často využívají *tréninkové bloky* (1 tréninková jednotka až 3 mikrocykly), např.:

- **Rozvíjející** (vytváření základů kondice a optimalizace techniky),
- **Stabilizační** (stabilizace sportovní formy),
- **Relaxační** (obnovení energetických i psychických rezerv),
- **Vylad'ovací** (modelový trénink),
- **Soutěžní** (průběh vlastního závodu),
- **Regenerační** (aktivní odpočinek),
- **Kontrolní** (diagnostika trénovanosti a výkonnosti).

Operativní plán



-  mikrocyklus na rozvoj agility
-  třídní blok rozvoje dynamické explozivní síly
-  regenerační blok
-  rozvoj reakční a akcelerační rychlosti



Díky za pozornost