



ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Mik

CO JE SPORTOVNÍ TRÉNINK?

- specifický tělovýchovný výchovně-vzdělávací, cílevědomý řídicí proces zaměřený na dosahování individuálního resp. kolektivního nejvyššího sportovního výkonu
- proces biologicko-psycho-sociální adaptace na tréninkové zatížení, prostřednictvím kterého dochází k adaptaci:
- Chronicky adaptační proces
- Adaptační proces – přizpůsobování se vnějším vlivům, rozladění vnitřní pohody za účelem zlepšení daných funkcí
- Dlouhodobý proces sportovní přípravy

KONCEPCE SP. TRÉNINKU

- účinnost sportovního tréninku je kromě jiného podmíněna jeho dlouhodobostí
- tréninkový proces v jednotlivých sportovních odvětvích trvá různě dlouho
- v zájmu dosažení vrcholné výkonnosti je tedy nutné trénink dlouhodobě organizovat:
 - A) podle zákonitostí fyzického a psychického vývoje jedince
 - B) podle znalosti zákonitostí růstu výkonnosti ve sportovním odvětví
- proto je vhodné rozlišit dlouhodobý tréninkový proces do několika etap:
 - etapa sportovní předpřípravy
 - etapa základního tréninku
 - etapa specializovaného tréninku
 - etapa vrcholového tréninku

ETAPA SPORTOVNÍ PŘEDPŘÍPRAVY

- počáteční etapa sportovního tréninku
- plní základní úkoly:
- optimální psychický a tělesný rozvoj
- upevňování zdraví
- vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku
- tréninkový proces se řídí zásadami:
 - VŠESTRANNOST - zajišťuje funkční a pohybový rozvoj, zaměřená na šíři pohybového fondu
 - PERSPEKTIVNOST - vytváří se základy pro pozdější individuální maximální výkon
 - PŘIMĚŘENOST - týká se výběru a množství, ale zejména metod a forem tréninkového procesu
 - SYSTEMATIČNOST - postupné zatěžování organismu, střídání zatížení a odpočinku a postupné zvyšování náročnosti v souladu s přirozeným vývojem
- etapa trvá 2 - 3 roky a její zdárný průběh je velmi důležitý pro další růst sportovní výkonnosti

ETAPA PŘEDPŘÍPRAVY

- trénink je zaměřen především na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky a na všestranný rozvoj pohybových schopností

• KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

- dominující složka tréninku (rychlost, vytrvalost, rychlostní vytrvalost)
- zaměřujeme se především na cvičení nízké intenzity, pestré, emocionální, prováděné herní a soutěživou formou

• TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

- zvládnutí velkého množství pohybových dovedností, které mají vztah k základům techniky hlavních druhů sportovních odvětví (stick skills, technika běhu)
- typický je komplexní postup při nácviku
- mohou se projevit první známky nadání v podobě snadného a rychlého učení

ETAPA PŘEDPŘÍPRAVY

- TAKTICKÁ PŘÍPRAVA A PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA
- cílem je připravit sportovce tak, aby byl schopen:
 - plnit všechny podmínky tréninku
 - pravidelně trénovat
 - znát a dodržovat pravidla her a sportu
 - podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku
 - vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku i v soutěžích

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

- charakteristický je postupný růst speciální výkonnosti dosahovaný na základě všestranné přípravy
- úkoly etapy:
 - všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (respektovat při tom období vývoje organismu)
 - osvojit si co největší množství pohybových dovedností
 - zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví
 - vypěstovat trvalý vztah k systematickému tréninku
 - osvojovat si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

- zásady etapy:
- VŠESTRANNOST - vysoká úroveň všestrannosti umožňuje specializovaný rozvoj a zmenšuje pravděpodobnost pozdější stagnace výkonnosti
- PERSPEKTIVNOST - individuálně maximálních výkonů se dosahuje dlouhodobým tréninkovým procesem, který respektuje zákonitosti vývoje
- POSTUPNÉ ZVYŠOVÁNÍ ZATÍŽENÍ - zvyšování objemu, prodlužování doby trvání tréninku, zvyšování frekvence zatížení, v zařazování intervalu odpočinku, v odpovídající
- regeneraci a pestrosti obsahu

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNIKU

- **KONDIČNÍ PŘÍPRAVA**
 - optimální rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů
 - používá se nesespecifických i specifických prostředků
 - užívají se adekvátní metody a formy - trénink je pestrý, emocionální a tak náročný, aby splnění cílů vyžadovalo přiměřené úsilí
 - prvořadý význam má všestranná příprava
- **TECHNICKÁ PŘÍPRAVA**
 - děti si osvojují techniku poměrně rychle, provádí nové pohyby naráz, prostým napodobením (dětská technika)
 - k určitým nesnázím při nácviu a zdokonalování může dojít v pubertě



ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

- **TAKTICKÁ PŘÍPRAVA**
- větší význam má u sportovních her .Rozvoj taktických schopností v nejjednodušší podobě je spojen i s nácvikem techniky v několika základních variantách, jichž se užívá. Osvojuje se při nácviku jednání hráče v nejrůznějších průpravných cvičeních a pohybových hrách.
- **PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA**
- zaměřená na rozvoj a upevňování morálních vlastností, na rozvoj rozumových schopností a schopnost koncentrovat se na řešení tréninkových úkolů

KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

složky:

Síla	reakční, komplexní, cyklická, acyklická
Rychlost	absolutní, výbušná, vytrvalostní
Vytrvalost	krátkodobá, dlouhodobá, rychlostní
Koordinace	spojení složitějších pohybů, rovnováhu, rytmus, odhad vzdálenosti, orientaci v prostoru, pružné změny a přizpůsobení se, atd.
Pohyblivost	schopnost člověka provádět pohyby v kloubech ve velkém rozsahu

LAKROS PATŘÍ MEZI SPORTY, KDE JE NEJVÍCE
ROZVÍJENA RYCHLOSTNÍ VYTRVALOST



ROZVOJ RYCHLOSTI RYCHLOSTNÍ VYTRVALOSTI

- Starty z různých poloh
- Krátké sprinty
- Stupňované rovinky
- Zrcadlové cvičení ve dvojicích
- Rychlostní hry
- Obratnostní dráhy
- Reakce na signály
- Slalomové dráhy se změnou směru

FÁZE KONDIČNÍ PŘÍPRAVY

- Přípravná – zvýšení vytrvalosti (nabírání objemu – běhají se dlouhé úseky s nižší intenzitou)
- Předzávodní – specializace – rychlostní vytrvalost, síla, rozvoj nových dovedností
- Závodní – ladění – udržení kondice
- Regenerace

TECHNIKA

- učením získaný předpoklad řešit správně, rychle a úsporně určitý úkol
- **Techniku rozvíjíme:**
 - v celku
 - po částech
 - spojování částí v celek

řešení soutěžních situací přímo v dané situaci
= způsob řešení improvizací

TAKTIKA

Faktory taktiky

- způsob řešení širších a dílčích úkolů realizovaných v souladu s pravidly daného sportu

jádro taktických dovedností tvoří **procesy myšlení**

předpokladem jsou:

- Vědomosti (v paměti)
- intelektové schopnosti

TAKTIKA

- **nezbytné poznatky pro rozvoj taktiky:**
 - znalost pravidel
 - znalosti o předmětu soutěžení (míč)
 - základní postupy a principy taktického boje v daném sportu
 - reálné hodnocení vlastních předpokladů a možností
 - poznatky o přednostech a slabinách soupeřů

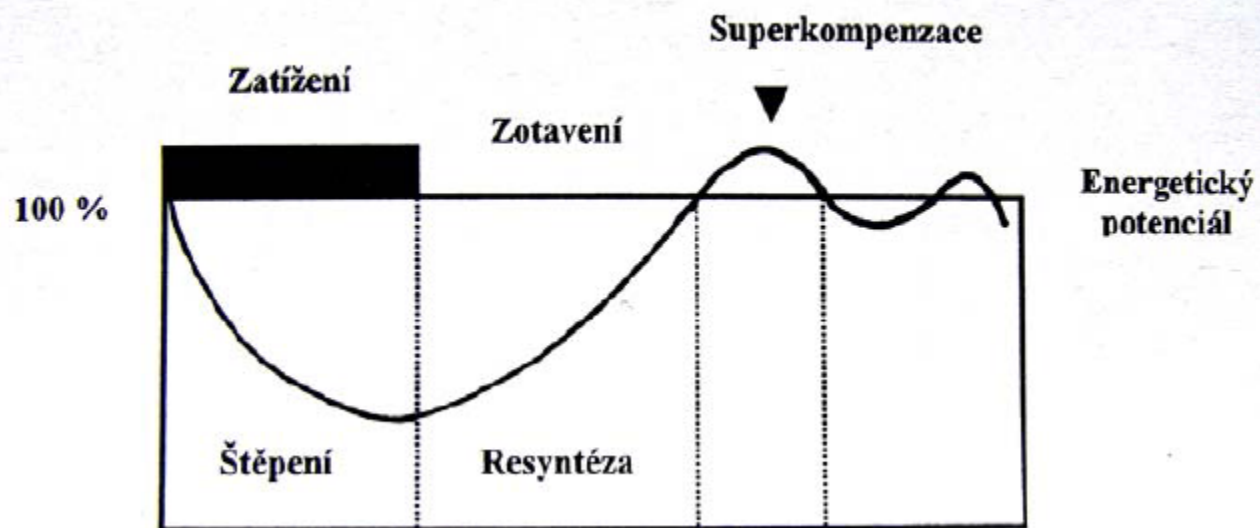
ZATÍŽENÍ

umožňuje zvýšení výkonnosti ve sportu

- **Při posuzování cvičení se snažíme vymezit a určit:**
- druh podnětu
- sílu podnětu
- dobu působení podnětu
- frekvenci opakování podnětu

SUPERKOMPENZACE

Efekt zatížení ve ST (superkompensace)





Díky a ptejte se 😊

mik

