

Stavba sportovního tréninku

Etapy sportovního tréninku

1. Etapa sportovní předpřípravy (1-3 roky)
2. Etapa základního SpT (2-4 roky)
3. Etapa specializovaného SpT (2-4 roky)
4. Etapa vrcholového SpT (4-10 roků)

1. Etapa sportovní předpřípravy

Cíl: všeobecný rozvoj pohybových schopností a zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky

Úkol: vytvoření trvalého zájmu o sportovní aktivity, upevnění zdraví, optimální tělesný a psychický rozvoj, plnění tréninkových povinností, znát a dodržovat pravidla dané sportovní disciplíny...

Prostředek: pohybové a sportovní hry, gymnastická, atletická a jiná cvičení.

Tréninkové zatížení: preference objemu nad intenzitou a složitostí.

Organizační forma: hromadná a skupinová (se zaměřením na motivaci a socializaci)

2. Etapa základního sportovního tréninku

Cíl: všestranný rozvoj funkčních, energetických, psychosomatických, motorických a koordinačních - technických předpokladů vyplývajících z faktorů sportovního výkonu zvoleného sportu...

Úkol: zvládnutí racionální techniky, zvyšování sportovního výkonu na základě všestrannosti a všeobecnosti, vytvoření systému používání kompenzačních, regeneračních a doplňkových prostředků, zabezpečení plynulého zvyšování tréninkového zatížení (počet TJ/týden, počet soutěžních startů)...

Prostředek: poměr všeobecné a specifické přípravy na začátku etapy 80:20, na konci 50:50

Tréninkové zatížení: týdně 4-5 TJ, 10-15 soutěžních startů (v individuálních sportech), 30-40 (v kolektivních sportech) v ročním tréninkovém cyklu.

3. Etapa specializovaného sportovního tréninku

Cíl: zvyšování sportovní výkonnosti na základě nárůstu intenzity tréninkového zatížení převážně specifického charakteru

Úkol: rozvoj specifických kondičních schopností a stabilizace obecných, využívat adaptační mechanismy na základech specifických podnětů manipulací s intenzitou, objemem, složitostí..., dosažení vysoké úrovně techniky ve vybrané sportovní disciplíně, rozvoj výkonové motivace a psychických vlastností, vysoká úroveň sportovního výkonu jako předpokladu pro vrcholový sport.

Prostředek: poměr všeobecné a specifické přípravy 20-40 : 80-60 %

Tréninkové zatížení: týdně 5-8 TJ, 20-25 soutěžních startů (v individuálních sportech), 50-60 (v kolektivních sportech) v ročním tréninkovém cyklu.

4. Etapa vrcholového sportovního tréninku

Cíl: dosažení vrcholné úrovně sportovního výkonu z hlediska individuálních možností sportovce (v rámci národních i světových výkonů)

Úkol: maximální rozvoj faktorů SV s přihlédnutím k individuálním vlastnostem a schopnostem, dosažení a stabilizace SV v náročných podmínkách (na úrovni národní i světové), efektivní využití vědomostí, dovedností a zkušeností, dosažení maximální úrovně adaptace prostřednictvím originality a invence...

Prostředek: forma přípravy se vyznačuje individualitou a rostoucí intenzitou. Z hlediska řízení se využívají nejnovější informace z daného sportu, informace o stavu sportovce a o dynamice změn stavu. Regenerace tvoří až 50 % tréninkového objemu.