



Regenerace ve sportu pedagogické prostředky

MUDr. Kateřina Kapounková

Prostředky regenerace

- Pedagogické
- Psychologické
- Biologické :
 - výživa
 - pitný režim
 - pohybové prostředky
 - fyzikální prostředky
- Farmakologické

Pedagogické prostředky regenerace

Plně v kompetenci trenéra !

Navazují na psychologické prostředky

Výběr a dávkování vhodných cvičení

- ⊙ Metodika tréninku
- ⊙ Individualizace tréninku
- ⊙ Variability zatížení
- ⊙ Různorodost podmínek a tréninkového prostředí
- ⊙ Tréninkový plán
- ⊙ Interpersonální vztahy
- ⊙ Správná vazba tréninkových cyklů na biorytmy
- ⊙ Výchova sportovce k dennímu režimu

Metodika tréninku

- Stanovení přesných cílů
- Model dlouhodobé přípravy (znalosti + zkušenosti trenéra)

z hlediska regenerace počítat se stupněm nadání, odpovědí organismu na zátěž – odhadnutí regenerační péče

Individualizace tréninku

⊙ *Pozorovací typ*

- Ideomotoricky přejímá
- Regenerace pohybem, masáže, hydroterapie

⊙ *Uvažující typ*

- Slovní výklad transportuje do pohybové činnosti

⊙ *Nedůvěřivý, zkoušející typ*

- zpětnovazebné učení, zrakové i slovní

⊙ *Citový typ*

- Zkušenosti z oblasti smyslových pocitů
- Regeneruje snadno (psychologické prostředky)

Variabilita zatížení

- Jednostranné zatížení má zpočátku velký výsledný efekt, ale daleko rychleji se uplatňují negativní adaptační vlivy

Různorodost podmínek a tréninkového prostředí

- Soustředění souvisí s otázkou adaptace
- Stálé, stereotypně se opakující prostředí – jednotvárnost-rušivý element chvzí nové vjen





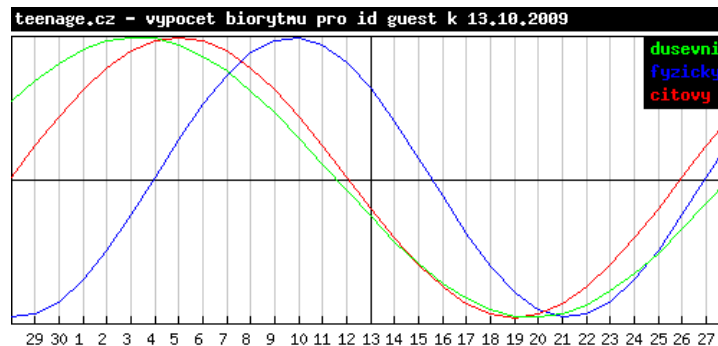
Vytvoření přesného tréninkového plánu

Interpersonální vztahy



Správná vazba tréninkových cyklů na biorytmy

Biorytmy = rytmicita všech funkcí a životních dějů



- Geneticky ?
- Zakódovány až s opakovaným kontaktem s vnějším prostředím ?

(Př.: teplota těla ↓ ve 4 hod ↑ v 16 hod)

Režim dne : časové uspořádání všech jednotlivých činností, regenerace a pasivního odpočinku během dne

Výkonnost

- Cyklická zákonitost

Denní výkonnostní rytmus (průměr)

6	vstup do denní aktivity
9-11	vzestup výkonnosti
11-12	1.vrchol výkonnosti
12-15	pokles výkonnosti
15	nejnižší bod
15 -17	vzestup výkonnosti
16 -17	2.vrchol výkonnosti
17 -19	pokles výkonnosti
19	nejnižší bod
19 – 21	3. nejmenší vzestup výkonnosti
po 21	trvalý pokles výkonnosti

Výkonnost

Týdenní výkonnostní rytmus

↑ vrchol – úterý, středa

↓ maximální pokles – pátek

Roční výkonnostní rytmus

Únor – březen - nárůst tonu sympatiku

Červen - vrchol

Srpen – září - nárůst tonu parasympatiku

Prosinec – leden - vrchol

- ⊙ Na uvedených rytmech jsou závislé nejrůznější změny ve všech funkcích organismu
- ⊙ Zasahují i oblast psychosenzorickou
- ⊙ Při vysoké aktivitě v pravidelných výkonnostních poklesech daných biorytmy narůstá větším tempem únava, je snížena imunita, větší výskyt vzniku mikro a makrotraumat
- ⊙ Základní rytmy lze plánovitě přebudovat (rychlé změny ale pokles výkonnosti)
- ⊙ Správné časové zařazení tréninku vzhledem k biorytmům

Denní program mládeže

5 hod vyučování

3 hod tréninku

1 hod individ. Přípravy do školy

9 hod spánku

Celkem 18 hod povinností denně

? hod jídlo

? hod hygiena

? hod přesuny

? hod regenerace



promyšlená