

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Trenérsko-metodická praxe I

Seminární práce

Vypracoval: Jiří Gasior, 456997

Brno, 2018

Obsah

Úvod	3
1. tréninková jednotka	4
2. tréninková jednotka	4
3. tréninková jednotka	5
4. tréninková jednotka	5
5. tréninková jednotka	6
6. tréninková jednotka	6
7. tréninková jednotka	7
8. tréninková jednotka	7
9. tréninková jednotka	8
10. tréninková jednotka	8
11. tréninková jednotka	9
12. tréninková jednotka	9
13. tréninková jednotka	10
Závěr	11

Úvod

V předmětu „Trenérsko-metodická praxe I“ jsem spolupracoval s reprezentačním trenérem vzpírání ve sportovním centru Olymp v Praze na stromovce. Protože usiluji o to pracovat jako reprezentační trenér žen ve vzpírání, dostal jsem na starost přípravu svěřenkyně na Akademické mistrovství ČR ve vzpírání, které se konalo 17. 6. 2018 v Brně na fakultě sportovních studií Masarykovy univerzity. V konečné předsoutěžní fázi přípravy jsem vedl společné vzpěračské tréninky studentů fakulty sportovních studií, které probíhaly v posilovně fsps.

V prosinci 2017 jsem svěřenkyni opravoval techniku a připravoval ji na následující přípravu na Akademické hry. Svěřenkyně není vzpěračka, věnuje se crossfitu. Tréninkový plán zahrnoval dva tréninky vzpírání a tři tréninky crossfitu týdně. V lednu 2018 jsem se u svěřenkyně zaměřil na objemovou přípravu. Plánem na Akademické MČR bylo umístit se na medailové pozici a zvednout 53 kg v trhu a 72 kg v nadhozu, což dělá dvojboj 125 kg. Osobní rekordy v lednu byly 45 kg v trhu a 65 kg v nadhozu.

V této práci se zaměřím na rozbor třinácti povinných tréninkových jednotek, které proběhly pod mým vedením.

1. tréninková jednotka

18 týdnů do soutěže, přípravné období, rozvíjející mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), dynamický strečink -> 10 x 10 m

Hlavní část:

- Trh silou (muscle snatch) + tlaky trhové ve dřepu: 6 x (3+3) -> lehce
- Trhový komplex -> Trh do podřepu + do dřepu + spád + OHS: 8 x (1+1+1+1) / 2x30, 1x32, 2x35, 2x37, 1x40 kg
- Nadhoz (přemístění do dřepu + výraz do stříhu): 8 x (2+1) / 2x52, 2x55, 2x57, 2x60
- Pozvedy nadhozové: 6 x 3 / 3x70, 3x80 kg
- Dřepy vzadu: 3 x 5, 3 x 3 / 3x60, 1x65, 1x67, 1x70
- Výskoky na bednu: 6 x 4

Závěrečná část: Zklidnění organismu, výklus, protažení

Tato tréninková jednotka proběhla v pondělí 19. 2. 2018. Cílem tréninku byl velký tréninkový objem, rozvoj svalové hypertrofie a rozvoj koordinace.

2. tréninková jednotka

17 týdnů do soutěže, přípravné období, rozvíjející mikrocyklus

Úvodní část: švihadlo 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), dynamický strečink 10 x 10 m, výskoky na bednu 5x5

Hlavní část:

- Trh silou + spády: 6 x (3+2)
- Trh do dřepu: 8 x 2 / 4x35, 4x40
- Přemístění do podřepu + výrazový tlak: 3 x (3+1) 50 kg, 3 x (2+1) 52 kg, 2 x (1+1) -> max
- Výtahy nadhozové: 5 x 3 / 3x65, 2x70
- Dřepy vpředu: 3 x 5 - 50 kg, 3 x 3 - 55, 57, 60 kg
- Přítahy v předklonu: 3 x 8

Závěrečná část: zklidnění organismu, statický strečink.

Tato tréninková jednotka proběhla v pondělí 26. 2. 2018 a jejím cílem bylo velké tréninkové zatížení, rozvoj síly a svalová hypertrofie dolních končetin.

3. tréninková jednotka

16 týdnů do soutěže, přípravné období, stabilizační mikrocyklus

Úvodní část: jumping Jack (tabata 3 min), rozcvička (kloubní mobilizace), třískok snožmo z místa (třížabák) 5x.

Hlavní část:

- Trh od pasu + spády (bez snížení): 6 x (2+2) - lehké
- Trh silou + do podřepu + do dřepu z visu (rychlá práce nohou): 8 x (1+1+1) střední
- Přemístění do podřepu + do dřepu z visu + výraz s pauzou (split): 8 x (1+1+1) střední
- Pozvedy nadhozové: 5 x 3 -> těžší
- Dřepy vzadu + výskoky na bednu (kontrast): 6 x (3+3)
- Strict press za hlavou: 5 x 3

Závěrečná část: statický strečink.

Tréninková jednotka proběhla ve čtvrtek 8. 3. 2018. Střední zatížení. Cílem TJ byl rozvoj koordinace, rozvoj rychlosti (kontrastní metoda rozvoje síly - rychlostní kontrast -> střídat dřepy vzadu s výskoky na bednu), kompenzace. Příprava na maximální zatížení v dalším mikrocyklu.

4. tréninková jednotka

15 týdnů do soutěže, přípravné období, kontrolní mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 4 min, rozcvička (kloubní mobilizace), dynamický strečink, výskoky na bednu 5x4

Hlavní část:

- Trh do podřepu: 6 x 2 / 3x35, 2x40, 1x45
- Trh: 10 x 1 -> max
- Nadhoz: 10 x 1 -> max
- Dřepy vzadu: 8 x 3 / 2x60, 2x65, 2x70, 2x75

Závěrečná část: zklidnění organismu, statický strečink.

Tréninková jednotka proběhla ve čtvrtek 15. 3. 2018. Maximální tréninkové zatížení. Cílem tréninku bylo testování hlavních tréninkových ukazatelů a pokus o dosažení osobních rekordů. Úkolem tréninku byl modelovaný trénink (modelování soutěžní situace speciálních tréninkových ukazatelů -> trhu a nadhozu).

5. tréninková jednotka

11 týdnů do soutěže, rozvíjející mikrocyklus: objemovka

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), extenze zad 3x8

Hlavní část:

- Muscle snatch + OHS: 6 x (3+2)
- Trh do podřepu: 6 x 5 / 2x32, 2x35, 2x37
- Přemístění do podřepu + power jerk: 6 x (5+1) / 3x50, 3x55
- Pozvedy nadhozové: 5 x 5 / 5x70
- Dřepy vpředu + vzadu: 5 x (5+5) / 45 – 55 (2x)
- Strict press za hlavou: 5 x 5
- Výskoky na bednu: 6 x 5

Závěrečná část: zklidnění organismu - výklus 5 min, statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pondělí 2. 4. 2018. Velké tréninkové zatížení. Cílem tréninku byl rozvoj svalové hypertrofie.

6. tréninková jednotka

10 týdnů do soutěže, Rozvíjející mikrocyklus: objemovka

Úvodní část: švihadlo 5x20 různé + 5x20 pozadu, rozcvička (kloubní mobilizace)

Hlavní část:

- Trhové výrazy do dřepu (snatch ballance): 5 x 3
- Trhový komplex -> Trh do podřepu + do dřepu + OHS: 8 x (1+1+1) / 3x35, 2x40, 2x42, 1x45
- Nadhoz (přemístění do dřepu + výraz do stříhu): 8 x (3+1) / 3x50, 3x55, 2x60
- Výtahy nadhozové: 5 x 3 / 3x65, 2x70
- Dřepy vzadu + výskoky na bednu: 5 x (5+3) / těžké -> 1x60, 1x62, 1x65, 1x67, 1x70
- Snatch push press: 5 x 3
- Přítahy v předklonu: 3 x 10

Závěrečná část: výklus, statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pátek 13. 4. 2018. Velké tréninkové zatížení. Cílem tréninku byl rozvoj koordinace, rozvoj svalové hypertrofie, kontrastní metoda rozvoje síly nohou, kompenzace.

7. tréninková jednotka

9 týdnů do soutěže, rozvíjející mikrocyklus: objemovka

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), extenze zad 3x8

Hlavní část:

- Muscle snatch + spády: 6 x (3+1)
- Trh do dřepu: 4 x 3 / 2x37, 2x42; 6 x 2 / 2x45, 2x47, 2x50
- Přemístění do podřepu + power jerk + OHS: 6 x (4+1+1) / 2x55, 2x57, 1x60, 1x62
- Výtahy nadhozové: 3 x 3 / 3x70
- Pozvedy nadhozové: 3 x 3 / 3x80
- Dřepy vpředu + vzadu: 5 x (4+3) / od 50 kg přidávat váhu po pěti kg
- Výskoky na bednu: 5 x 5

Závěrečná část: výklus, statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pondělí 16. 4. 2018. Velké tréninkové zatížení. Cílem tréninkové jednotky byl rozvoj svalové hypertrofie dolních končetin, kompenzace.

8. tréninková jednotka

7 týdnů do soutěže, zotavný mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), extenze zad 3x8

Hlavní část:

- Muscle snatch + spády: 5 x (2+2)
- Power snatch: 6 x 3 / 3x35, 3x40
- Power clean + power jerk: 6 x (3+1) / 3x47, 3x52
- Výtahy nadhozové: 4 x 3 / 4x60
- Pozvedy nadhozové: 4 x 3 / 4x70
- Dřepy vpředu: 6 x 3 / 3x57, 3x62
- Tlak trhový ve dřepu: 5 x 3

Závěrečná část: výklus, statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pátek 4. 5. 2018. Svěřenkyně absolvovala náročnou soutěž v crossfitu, byla unavená, a proto jsem zvolil posoutěžní zotavný mikrocyklus se střední intenzitou zatížení. Cílem tréninku byla posoutěžní adaptace na postupnou zátěž.

9. tréninková jednotka

6 týdnů do soutěže, rozvíjející mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), výskoky na bednu 5x5

Hlavní část:

- Trhový komplex: do podřepu + do dřepu + snatch push press + OHS: 8 x (1+1+1+1) / 2x35, 4x40, 2x42 (45)
- Přemístění do podřepu + power jerk: 8 x (3+1) / 2x50, 2x52, 2x55, 2x57
- Pozvedy trhové: 5 x 4 / 3x55, 2x60
- Dřepy vpředu: 2 x 5, 2 x 4, 4 x 3 / 2x50, 2x52, 4x57
- Tlak trhový ve dřepu: 5 x 3 /

Závěrečná část: výklus, statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pátek 11. 5. 2018. Středně těžké zatížení. Cílem tréninkové jednotky bylo zdokonalování techniky, rozvoj koordinace, rozvoj svalové hypertrofie.

10. tréninková jednotka

5 týdnů do soutěže, rozvíjející mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička (kloubní mobilizace), extenze zad 3x8

Hlavní část:

- Trh silou + tlak trhový ve dřepu: 5 x (1+3)
- Trh do dřepu ze země + z visu: 8 x (1+1) / 4x35, 4x40
- Přemístění do podřepu + power jerk: 8 x (3+1) / 3x50, 3x55, 2x60
- Výtahy nadhozové: 4 x 3 / 2x60, 2x65
- Pozvedy nadhozové: 4 x 2 / 2x70, 2x75
- Dřepy vpředu: vyjet po jednom opakování do max

Závěrečná část: statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v úterý 15. 5. 2018. Velké tréninkové zatížení. Cílem TJ byl rozvoj koordinace, rozvoj síly. Úkolem TJ bylo testování maximálního výkonu.

11. tréninková jednotka

4 týdny do soutěže, stabilizační mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 5 min, rozcvička, výskoky na bednu 5x5

Hlavní část:

- Přemístění silou + strict press: **5 x (2+1)** -> dokud půjde tlak
- Přemístění do dřepu + výraz do stříhu: **8 x (2+2)** / 2x52, 2x55, 2x57, 2x60
- Trh do dřepu: **9 x 2** / 3x40, 3x42, 3x45
- Výtahy trhové: **6 x 3** / 3x47, 2x52, 1x57
- Dřepy vzadu: **4 x 3** / 2x65, 2x70; **4 x 2** / 2x75, 2x80

Závěrečná část: statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pátek 25. 5. 2018. Středně těžké zatížení. Cílem tréninku byl rozvoj síly a příprava organismu na následný poslední těžký mikrocyklus.

12. tréninková jednotka

2 týdny do soutěže, vyladovací mikrocyklus

Úvodní část: švihadlo 5 min, rozcvička, extenze zad 3x8

Hlavní část:

- Trh do dřepu od pasu: **6 x 2**
- Trh do podřepu: **3 x 2** / 1x37, 1x40, 1x42; **5 x 1** / 1x45, 1x47, 2x50, 1x52...
- Přemístění do podřepu + power jerk: **3 x (2+1)** / 1x50, 1x52, 1x55; **5 x (1+1)** / 1x57, 1x60, 1x62, 1x65, 1x67
- Výtahy nadhozové: **3 x 2** / 1x70, 1x75, 1x80
- Pozvedy nadhozové: **3 x 1** / 1x85, 1x90, 1x95
- Dřepy vpředu: **6 x 2** / 2x55, 2x60, 1x65, 1x70

Závěrečná část: statický strečink

Tréninková jednotka proběhla v pondělí 4. 6. 2018. Maximální tréninkové zatížení. Cílem tréninku byl rozvoj síly a testování maximálního výkonu.

13. tréninková jednotka

1. týden do soutěže, soutěžní mikrocyklus

Úvodní část: rozklus 3 min, rozcvička

Hlavní část:

- Trh: **6 x 1** / 3x37, 3x42
- Nadhoz: **6 x (1+1)** / 2x50, 2x55, 1x57, 1x60
- Dřepy vzadu: **6 x 1** / 1x50, 1x55, 1x60, 1x65, 1x70, 1x75

Závěrečná část: statický strečink

Tréninková jednotka proběhla ve středu 13. 6. 2018. Lehké zatížení. Cílem TJ byla tonizace na sobotní soutěž.

Závěr

Svěřenkyně trénovala přesně podle mého tréninkového plánu a na Akademickém MČR ve vzpírání zvedla plánovaných 53 kg v trhu a 72 kg v nadhozu a umístila se na druhém místě. Přípravu hodnotím jako úspěšnou.

<http://goodathlete.cz/atlet/treninkovy-denik/317>