

INTERVALOVÝ TRÉNINK

při skupinovém indoor tréninku

„NIC TAK NENIČÍ LIDSKÉ TĚLO, JAKO TRVALÁ NEČINNOST“.

Aristoteles

Úvod

Pohyb je základním projevem lidské činnosti. V dnešní době ubývá přirozených možností k pravidelnému pohybu. Většina činností se provádí ve statických polohách, které nepřispívají k harmonickému rozvoji člověka. V posledních letech se ve fitness oblasti setkáváme s termíny jako „Funkční trénink“, „Přirozený trénink“ a podobně. Nutno říct, že nejde o žádnou převratnou novinku. Slovo *funkční* se vztahuje k fungování, chodu něčeho, působení na něco, nebo k určitému účelu. Tím pádem každý tréninkový program je funkční, protože vždy směřuje k fungování něčeho. Kulturista cvičí v posilovně funkčně, aby zvýšil množství svalové hmoty, fotbalista pro funkci, která se projeví při zápase a někdo jde do fit centra, aby zvýšil úroveň své fyzické kondice při skupinovém tréninku.

FYZICKÁ KONDICE

Fyzická kondice je komplex pohybových funkcí, které mají vztah k základním pohybovým schopnostem. Podle Křištofič (2007) ji definuje jako souhrn funkcí organismu, které nám umožňují obstát ve fyzicky náročných podmínkách a adekvátně reagovat v konkrétní situaci. V kondičním tréninku jde o vyvážený rozvoj pohybových schopností vzhledem k pohybové aktivitě člověka a jeho zdravotnímu stavu.

- 1) SILOVÉ SCHOPNOSTI
- 2) VYTRVALOSTNÍ SCHOPNOSTI
- 3) RYCHLOSTNÍ SCHOPNOSTI
- 4) KOORDINAČNÍ SCHOPNOSTI
- 5) FLEXIBILITA

Jednou z mnoha metod jak ovlivnit a zvýšit úroveň fyzické kondice je intervalový trénink.

INTERVALOVÝ TRÉNINK

Pojem intervalový trénink využívají nejen vrcholoví a výkonnostní sportovci všech specializací, ale stal se součástí i tréninkových programů skupinových kondičních lekcí, nazvaných podle pomůcek, které používají (TRX, BOSU), nebo podle systému cvičení Cross Fit, Boot camp, Insanity a podobně. Většinou jde o snahu přijít s novým neotřelým přístupem k tréninku zařazením „zapomenutých cviků“ s odkazem na jejich přirozenost a „funkčnost“. Intervalový trénink vychází ze zařazování vysoce intenzivní zátěže a následného odpočinku kdy nedojde k úplnému zotavení. Jde o specifický tréninkový přístup vycházející ze znalosti fyziologie člověka.

PŘÍNOSY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

Změny ve složení tělesné hmoty

Při intervalovém tréninku zapojujeme více svalových vláken (za předpokladu že využíváme komplexní cviky) a můžeme urychlovat růst svalové hmoty.

Zrychlení metabolismu

Po ukončení intervalového tréninku dochází ke zrychlení metabolismu, což může mít za následek zvýšený výdej energie.

Zlepšení aerobní kapacity organismu

Zlepšuje schopnost organismu pracovat, protože zatížení kardiovaskulárního systému je vyšší než při kontinuální zátěži.

NEVÝHODY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

U netréovaných jedinců může dojít k přetížení kardiovaskulárního systému a tím se zvyšuje riziko zranění. Není vhodný (zejména velmi intenzivní intervaly) pro starší osoby a netréované jedince. Jeho zařazení do cvičení vyžaduje dobrý rozvoj kondičních schopností.

METODIKA INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

Délka zatížení a odpočinku se stanovuje podle druhu pohybové činnosti a její intenzity. Jiný interval zvolíme při rozvoji vytrvalostních schopností, rychlostních nebo silových. Neplatí, že čím kratší doba zotavení tím lepší výsledky na oběhový systém. Střídat můžeme části s vysokou intenzitou (nad 80% max. TF) s aktivitami nízké intenzity (pod 60% max. TF). Při skupinovém cvičení silově vytrvalostního charakteru, kam lze zařadit většinu lekcí využíváme zejména tyto postupy:

- 1) **Rozvoj silové vytrvalosti.** Cvičíme s nízkým odporem (váha vlastního těla), nebo se zátěží do 50% maximální zátěže pro jedno opakování (dále MO). Délka zatížení 30 sekund – 1 minuta, intenzita zatížení střední, zaměřujeme se na velké svalové partie a kombinované cviky, kdy zapojujeme více svalových partií naráz. Délka odpočinku 30 sekund na výměnu stanoviště. Počet stanovišť (cviků) 6 – 10, počet opakování 15 – 30. Počet okruhů 2 – 5. Využíváme činky, stepy, gumové expandery, vlastní váhu.
- 2) **Rozvoj dynamické síly.** Cvičíme s nízkým odporem (do 30%) od 5 do 15 sekund. Délka odpočinku je 1:5. Počet stanovišť (cviků) 4 – 6, počet okruhů 2 – 4. Cvičení by mělo probíhat v úplném zotavení a maximální rychlostí. Intenzita cvičení je maximální, ale pouze korektní technikou.

- 3) **Rozvoj rychlostní vytrvalosti.** Délka cvičení do 25 sekund, intenzita zatížení maximální, intenzita odpočinku 1:3. Počet cviků 4 – 6, počet sérií 3 – 6. Vhodné je zařazovat intenzivní cvičení s vahou vlastního těla popřípadě změny polohy těla.

DIDAKTICKÉ ZÁSADY

- Zásada přiměřenosti. Vzhledem k věku a zdravotnímu stavu cvičících. ***Při skupinovém tréninku velký problém!***
- Zásada názornosti. Cvičení se musí prezentovat v perfektním provedení, ukázka a verbální instrukce mají být jednoduché a snadno pochopitelné.
- Zásada systematickosti. Pravidelnost, pravidelnost a opět pravidelnost. ***Ani nejlepší cvičení 1x týdně má pouze udržovací charakter ne rozvojový!***
- Zásada cykličnosti. Zatížení se musí střídat s odpočinkem, hesla „čím více tím lépe“, „co bolí, to sílí“ a podobně vedou pouze k přetrénování. Mohou mít krátkodobý efekt, ale z dlouhodobého hlediska jsou kontraproduktivní! Zvýšení funkční kapacity organismu dosáhneme, pokud je prostor i pro regeneraci. Cvičení má probíhat ve vlnách ne kontinuálně stejná zátěž několikrát týdně.
- Zásada pozitivní motivace. Navodit pozitivní vztah k pohybu. Měnit cvičení, podmínky, atmosféru.

VYSOCE INTENZIVNÍ FORMY INTERVALOVÉHO TRÉNINKU

TABATA

Vysoce intenzivní forma intervalového tréninku, nevhodná pro rekreační sportovce a začátečníky. Interval zatížení je 20 sekund interval odpočinku 10 sekund. Zatížení má být maximální intenzity. Problém je v tom, že systém vznikl pro vrcholové sportovce jako součást jejich přípravy. V dnešní době se stal komerčním hitem pro vysoce intenzivní trénink.

HIIT

High Intensity Interval Training. Pokračovatel systému TABATA. Snaha o vysokou intenzitu cvičení s krátkým intervalem odpočinku. Využívají se více kloubové cviky s vlastní vahou, nebo s plnými míči činkami a podobně. Někdy se cvičení omezí na cviky, jako jsou dřepy, kliky, leh sedy, dřep – vzpor – dřep a vztyk a podobně. Rychlost provedení je na úkor techniky pohybu.

POLEMIKA NA ZÁVĚR

Intervalový trénink je pouze jednou z metod rozvoje kondičních schopností. Vysoce intenzivní trénink špatnou technikou je stejně škodlivý, jako jakýkoliv jiný trénink. Komerční volání po návratu k *funkčnímu, přirozenému* tréninku je potřeba brát s rezervou. Základem je diagnostika pohybového aparátu a vhodně zvolená zátěž a tréninkové prostředky. Není tak dávno doba, kdy vědci zjistili, že dřep je škodlivý na kolena a rotace trupu a rychlé změny poloh jsou škodlivé. Dnes opět vědci přišli ☺ s návratem k funkčnímu pojetí tréninku.

„MÍRA PRAVDIVOSTI VĚDECKÉHO POZNÁNÍ SE NEZVYŠUJE TÍM KOLIKRÁT JE POTVRZENO, ALE TÍM KOLIKRÁT JE ZPOCHYBNĚNO“

Karl POPPER

Literatura:

Křištofič, J. **Kondiční trénink**. 2007

Poznámky: