

Regenerace



PRÁCE Z TERÉNU –
sportovní gymnastika



Charakteristika disciplíny

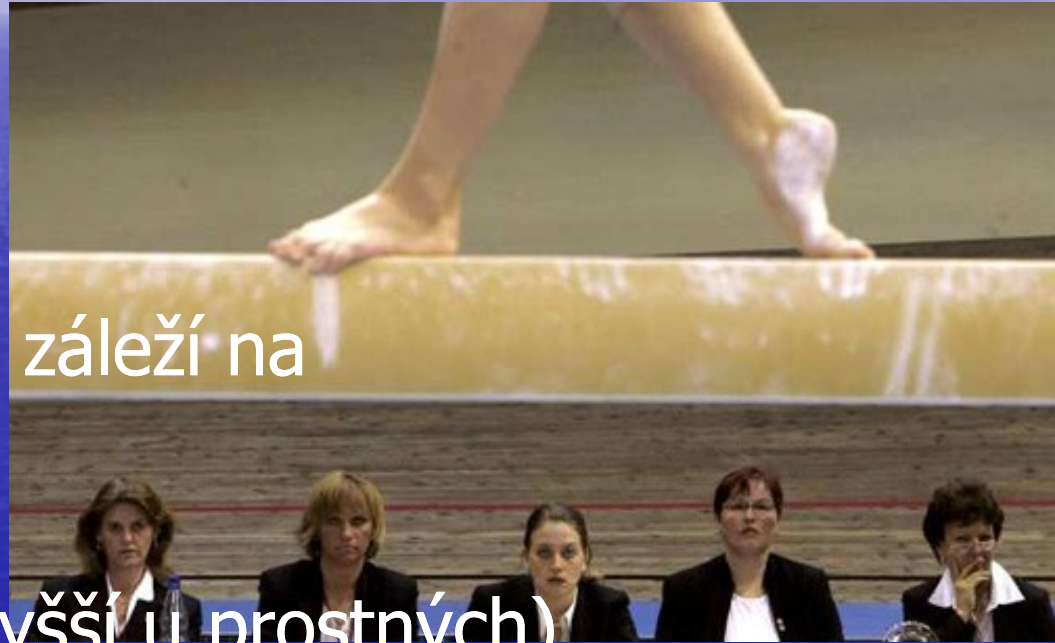
- Soubor technicko-estetických sportovních výkonů-prostná, přeskok, kladina, bradla, hrazda, kůň
- Pohybová činnost acyklického charakteru s maximálním, submaximálním a středním úsilím
- Doba výkonů: několik s (přeskok) – 90s

- nejdůležitější pohybovou schopností je koordinace, rovnováha, prostorová orientace, flexibilita, síla, rychlost
- Problém rané specializace
- **Morfofunkční charakteristika:**
- nižší výška i hmotnost, širší ramena a obvod hrudníku, delší paže, nízký podíl tuku a větší podíl svalstva, užší dolní část těla



Metabolismus

- alaktátová glykolytická fosforylace
(6 – 8 s)
- anaerobní glykolýza
- oxidativní způsob
- Kombinovaný způsob, záleží na disciplíně
- La- 5-11 mmol/l (nejvyšší u prostných)
- Psychické procesy – důl. vys. koncentrace,
důležitá osobnost trenéra



Práce z terénu

cvičenky: reprezentantky od 16 let

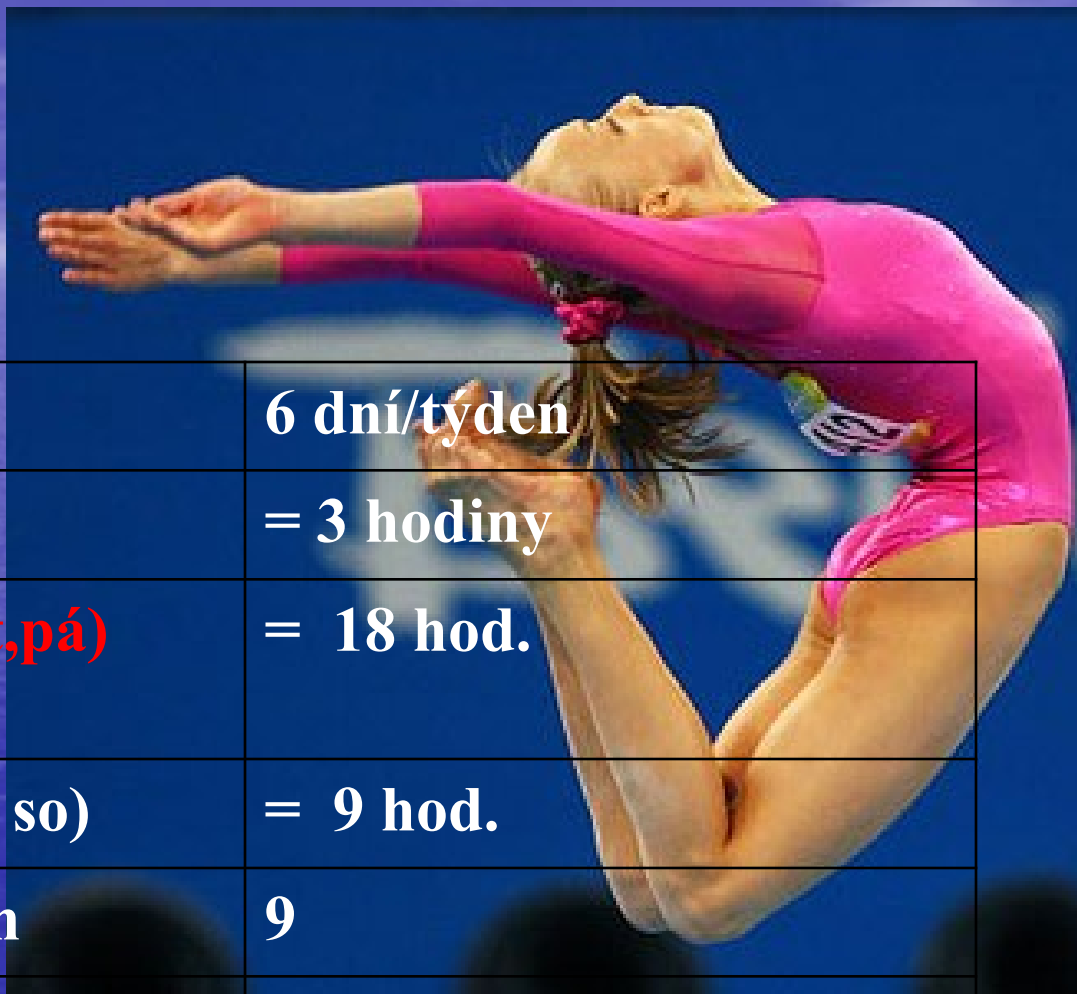
Metodické členění roku

-1.1.-29.3. I. přípravné období	-30.3.-15.6. - I. hlavní období	-16.-22.6. I.přechodné období
-23.6.-7.8. II.přechodné období	-8.8.-14.12. - II.hlavní období	-15.-31.12. III. přechodné období

Parametry přípravy / ROK

- Počet dnů	270
- Jednotky zatížení	400
- Počet přeskoků	1 200
- Počet sestav (bradla,kladina,prostná)	800

Trénink



- Objem tréninku	6 dní/týden
- 1 jednotka	= 3 hodiny
- 3 dny x 2 fáze (po, st, pá)	= 18 hod.
- 3 dny x 1 fáze (út, čt, so)	= 9 hod.
- Počet jednotek/týden	9
- Celkem hodin / týden	<u>27 hodin</u>
- Prázdniny	5 dní v týdnu
- Úplné volno / rok	14 dní

Tréninkový plán

- Přípravné období	- Nácvik nových prvků, částí sestav
- Hlavní období	- Celé sestavy, závody
- Přechodné období	- Výcvikové tábory (letní, zimní), trénink kondice



FORMY UŽÍVANÉ REGENERACE



- MASÁŽE	- 2 x týdně (po, čt) večer
- SAUNA	- 1 x týdně
- VÍŘIVKA	- 1 x týdně

-večer do 2 hod. po zátěži

Komentář

- Kryoterapie
- doplňková pohybová aktivita (např. 1x týdně plavání, ZTV, cyklistika, jízda na koni)
- psychologickými prostředky regenerace (meditace, autogenní trénink, sugesce, muzikoterapii)
- správně vymezený časový harmonogram
- změna prostředí tělocvičny



Děkuji za pozornost

