



# Teorie sportovního tréninku

## 18. Se Metody ve sportovním tréninku

Doc. PaedDr. František Langer, CSc.  
Katedra sportovních her

.....

.....

.....

.....

.....

## METODY VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU



**PŘIPOMÍNÁM...**

### Tréninková metoda

Záměrné **uspořádání obsahu činnosti trenéra a sportovce** směřující k plánovanému a efektivnímu zvýšení připravenosti k **dosažení maximálního sportovního výkonu ve zvolené disciplíně.**



μέθοδος [méthodos]

.....

.....

.....

.....

.....

## METODY VE SPORTOVNÍM TRÉNINKU



Postup zacházení se zatížením..., manipulace založená na různých střídáních

Zatížení



Odpočinku



**Charakter tréninkového zatížení** (adaptačního podnětu), se mění podle:

- Doby trvání cvičení,
- Intenzity cvičení,
- Intervalů a druhů odpočinku,
- Trénovanosti... výkonnosti,
- Tréninkového cyklu...periody,
- Vnitřních a vnějších podmínek...

.....

.....

.....

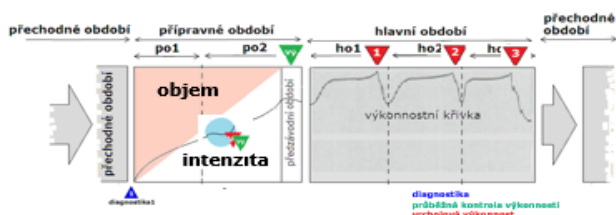
.....

.....

## METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM makrocyklus - roční plán



### Tréninkový makrocyklus



.....

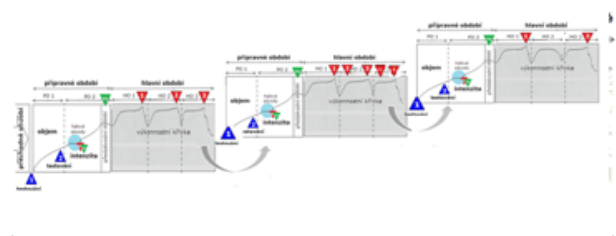
.....

.....

.....

.....

## METODY MANIPULACE SE ZATÍŽENÍM makrocyklus - roční plán



Dívě 3 sportovní sezóny (makrocykly) – nyní 3 mezocykly ve sportovní sezóně...!

.....

.....

.....

.....

.....

## METODY KONDIČNÍ PŘÍPRAVY



Metody ve sportovním tréninku rozlišujeme podle toho, zda zatížení působí nepřetržitě nebo zda je přerušováno intervaly odpočinku,

Nepřerušovaného zatížení	Přerušovaného zatížení
Zátěž s konstantní úrovní intenzity nebo rychlosti (zátěž trvá obvykle $\geq 30$ min... až několik hod.)	Střídáním krátkých fází zatížení a odpočinku, které umožňují neúplné obnovení energetických rezerv (neúplného intervalu zotavení).
Rozvoj základní (obecné) vytrvalosti, smíšeného aerobně-anaerobního metabolismu nebo udržení úrovně dosažené vytrvalostní adaptace	Rozvoj speciálních druhů vytrvalosti (rychlostní, krátkodobé a střednědobé, lokální, statické i dynamické), resp. aerobní a anaerobní vytrvalosti

.....

.....

.....

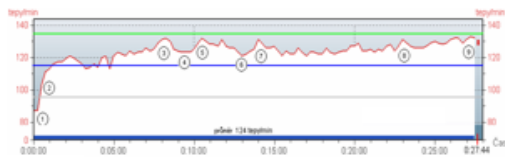
.....

.....

## METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

### Souvislá (rovnoměrná) metoda

Cvičení probíhá **bez přerušení** jako ucelená dávka zatížení



**Intenzita zatížení:** v rozsahu aerobního prahu (70-85 %  $SF_{max}$ )  
**Interval odpočinku:** **ž á d n ý**  
**Objem zatížení:** velmi vysoký  
**Doba trvání zatížení:** 30-120 min.

.....

.....

.....

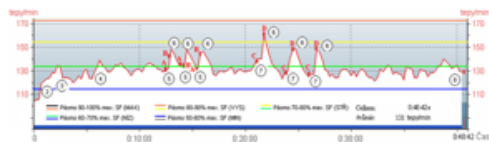
.....

.....

## METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

### Střídavá metoda

Plynulé vlnovité **střídání vyšší a nižší intenzity**



**Intenzita zatížení:** aerobního až anaerobní práh (60-95 %  $SF_{max}$ )  
**Interval odpočinku:** **ž á d n ý**  
**Objem zatížení:** velmi vysoký

**Fartlek ... hra s rychlostí...** subjektivní řízení velikosti zatížení

.....

.....

.....

.....

.....

## METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

### Závodní metoda

(př. M ČR 3000 m př., P. M. 8:55,94, 2007)

Jednorázové zatížení při maximálním pohybovém i psychickém nasazení **v závodních podmínkách**



**Intenzita zatížení:** (90-100 %  $SF_{max}$ )  
**Interval odpočinku:** **ž á d n ý**  
**Objem zatížení:** malý až střední  
**Doba trvání zatížení:** střední až dlouhá

.....

.....

.....

.....

.....

## METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

Metody přerušovaného zatížení (např. intervalová a opakovaná) jsou zaměřeny především na rozvoj speciálních druhů vytrvalosti



Používají se v různých variantách.

Hlavním znakem těchto metod je *kromě zatížení i doba trvání a druh odpočinku mezi cvičením...*

.....

.....

.....

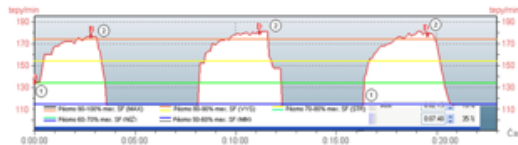
.....

.....

## METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

### Intervalová metoda

Střídání krátkých fází zátěže a intervalů zotavení)\*



**Intenzita zatížení:** od aerobního po anaerobní práh (60-95 %  $SF_{max}$ )  
**Interval odpočinku:** *p l n ý*\*  
**Objem zatížení:** střední až supramaximální  
**Doba trvání zatížení:** krátká až střední

.....

.....

.....

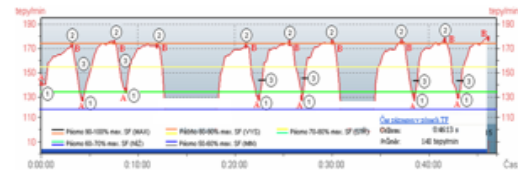
.....

.....

## METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

### Intervalová metoda

Střídání krátkých fází zátěže a intervalů zotavení)\*



**Intenzita zatížení:** aerobního až anaerobní práh (60-95 %  $SF_{max}$ )  
**Interval odpočinku:** *o p t i m á l n í*\*  
**Objem zatížení:** střední až „supramaximální“  
**Doba trvání zatížení:** krátká až střední

.....

.....

.....

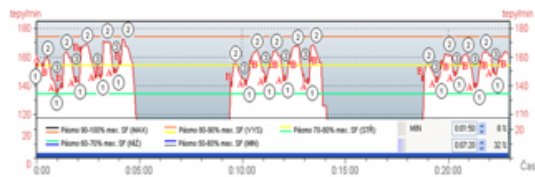
.....

.....

## METODY PŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

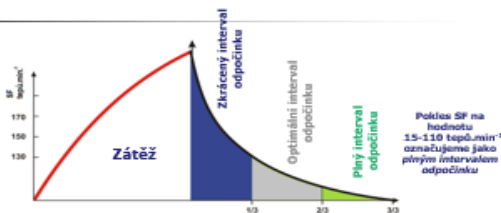
### Intervalová metoda

Střídání krátkých fází zátěže a intervalů zotavení)\*



**Intenzita zatížení:** aerobního až anaerobní práh (60-95 %  $SF_{max}$ )  
**Interval odpočinku:** **zkrácený**\*  
**Objem zatížení:** střední až „supramaximální“  
**Doba trvání zatížení:** krátká až střední

## PRINCIP PLNÉHO, OPTIMÁLNÍHO A ZKRÁCENÉHO INTERVALU ODPOČINKU

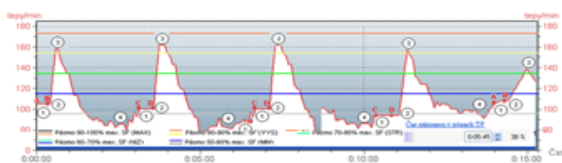


- Nové zahájení cvičení je v rozmezí 110-140  $tepů \cdot min^{-1}$  (podle zvolené metody)
- Doba trvání zotavení závisí na trénovanosti sportovce.

## METODY NEPŘERUŠOVANÉHO ZATÍŽENÍ

### Opakovaná metoda

Střídání krátkých ale velmi intenzivních zatížení s plným intervalem odpočinku (SF na výchozí hodnotě)



**Intenzita zatížení:**  $\geq$  ANP (90-100 %  $SF_{max}$ ; LA 6-8  $mmol \cdot l^{-1}$ )  
**Interval odpočinku:** plný (7-15 min.)  
**Objem zatížení:** malý až střední  
**Doba trvání zatížení:** 15 s až... 2-3 min.

## JINÉ METODY V KONDIČNÍM TRÉNINKU

Funkční trénink a respektování zásady specifčnosti zatížení



**Funkční trénink...** cvičení, při kterém dochází k **optimalizaci svalových funkcí v pohybových strukturách**, jež jsou velmi podobné nebo **shodné s pohybovými strukturami sportovního výkonu** nebo přirozených pohybů. Pohyby jsou realizovány ve všech rovinách a výsledné adaptace jsou tak specifické... a tím více funkční.

Východiskem stanovení obsahu tréninku je proto **znalost kinematických řetězců**, tj. skupin svalů a kloubů spolupracujících na zajištění pohybu.

**Posilování svalstva končetin** se ve funkčním tréninku realizuje **při současném zapojení svalstva trupu**, neboť je z hlediska řízení pohybu účelnější než izolované cvičení.

Funkční trénink je především o **zlepšení – zdraví, mobility, flexibility, vytrvalostní síly, maximální síly, výbušné síly, kardiovaskulární vytrvalosti...**

Přívod „funkčního tréninku“ sahá do 70. let minulého století. Termín byl používán původně Kuzněcovem (1975), když popisoval trénink ruských atletů „...funkční síla je spojona přímo s prováděným pohybem“ a **zahrnuje i časování pohybu...**“

© Sálvaš (2007) vnímá funkční sílu „fyzioterapeutický“... tm. funkční sílou mysí zajištění síly pro denní potřeby běžné populace

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# DĚKY ZA POZORNOST

.....

.....

.....

.....

.....

.....