

DLOUHODOBÁ KONCEPCE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

ETAPY TRÉNINKU
PLÁNOVANÉ ZATÍŽENÍ
ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Příprava úspěšných sportovců závisí na:

- míře talentu pro daný sport
- budování základů pro pozdější vrcholný výkon již v dětském věku

O tom, zda se množství tréninkových hodin zúročí rozhoduje, jak se dlouhodobý trénink postaví. Záleží na tom, co se kdy v tréninku dělá, kolik a jakou intenzitou se trénuje. Mnoho tréninkových motivů ztrácí smysl, pokud nejsou použity včas a na pravém místě.

- V množství názorů a zkušeností a údajů o tréninku a tréninkových metodách lze v odborné literatuře vysledovat dvě cesty vedoucí ke sportovnímu výkonu.
- Raná specializace a trénink odpovídající vývoji.

Raná specializace

- strategie:
- vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu
- trénink:
- cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci (jednostrannost)
- zatížení:
- až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na nevyzrálé jedince
- psychologické rysy
- tvrdost, cílevědomost, v tréninku psychické momenty, které jsou charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, tlak na výkon

Trénink odpovídající vývoji

- výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon = perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou
- vědomý podíl všestrannosti
- zřetel na stupeň individuálního vývoje, pozvolné stupňování nároků
- trénink odpovídá mentalitě vývojového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění

Raná specializace vs. přiměřená koncepce

- Raná specializace: Využívají se prostředky a formy, které vedou rychle k cíli-úspěchu.
- Zatížení je monotónní a vede k jednostrannosti.
- Dítě umí pouze úzkou řadu pohybů, které nemají širší základnu.
- Významným negativním aspektem specializovaného tréninku mohou být i zdravotní rizika: oslabení nezatěžovaných svalů a přetěžování svalů zatěžovaných. Může vést až k poruchám vývoje kostry, kloubů a svalového aparátu.
- Dalším důsledkem rané specializace je limitace tréninkového rozvoje v pozdějším věku – dochází k předčasnému vyčerpání adaptačních podnětů.
- Koncepce tréninku přiměřeného věku si klade za cíl vytvořit co možná nejlepší předpoklady pro pozdější výkon.
- Jeho podstatou je vytvoření co nejširší zásobárny pohybů.
- Později umožňuje snadněji rozvíjet kvalitu pohybů a v dané specializaci.
- Pestré zásobárny pohybů je v tréninku dosahováno prostřednictvím všeobecné a všestranné přípravy.

Všestranná příprava

- různorodá nabídka pohybových činností – čím pestřejší, tím lepší. V praxi to znamená seznámit děti s řadou sportů (např. sezónních)
- všeobecná příprava je takové cvičení, jehož obsah nesouvisí s obsahem specializace, na kterou se dítě zaměřuje.
- I v koncepci tréninku přiměřeného věku je třeba zařazovat podíl specializovaných cvičení, z počátku je však její podíl malý a s přibývajícím věkem se zvyšuje.

Všestrannou přípravu dělíme:

- obecnou (veškeré pohybové činnosti)
- specializovanou (v plavání např. synchro prvky, skoky do vody, vodní pólo)
- speciální (v rámci daného sportu)

Etapy sportovního tréninku

- etapa seznamování se se sportem
- etapa základního tréninku
- etapa specializovaného tréninku
- etapa vrcholového tréninku

Etapa seznamování se se sportem

- základní úkoly: optimální psychický a tělesný rozvoj dítěte, upevňování zdraví, zajištění všestranného pohybového rozvoje, vytvoření kladného vztahu k pravidelnému cvičení a tréninku
- cíl: vytvoření dobrých všeobecných předpokladů pro daný sport
- trénink: zaměřen na zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností, základů techniky
- trénink v nízké intenzitě, pestré, emocionální cvičení, prováděné herní a soutěživou formou

Etapa seznamování se se sportem

- věk 6-10 let, je prvotní fází sportovního tréninku, buduje zájem dítěte o sport
- cílem je připravit svěřence tak, aby byli schopni: plnit podmínky tréninku, pravidelně trénovat, znát a dodržovat pravidla dané sportovní disciplíny a sportu obecně, podřizovat se kolektivnímu způsobu tréninku, vystupovat samostatně, aktivně a ukázněně v tréninku a soutěžích

Etapa základního tréninku

- základní úkoly: rozvíjení pohybových aktivit, osvojení co největšího počtu pohybových dovedností, zvládnou základy techniky a taktiky, vypěstovat si trvalý vztah k systematickému tréninku, osvojení základních vědomostí o daném sportu
- tréninkové zatížení může být většího objemu – docílíme ho prodlužováním doby tréninku a zvyšováním frekvence zatížení. Dbáme na intervaly odpočinku, zachováváme pestrost cvičení
- věk 10-13 let
- stále se pracuje na rozvoji obecných pohybových schopností, ve větší míře se zařazují specifické prostředky pro konkrétní sportovní specializace.

Etapa specializovaného tréningu

- rozvoj základních a speciálních pohybových schopností
- zdokonalení a zefektivňování techniky
- zvládnutí hlavních zásad taktiky
- formování výkonové motivace
- upevňování životního stylu
- 13-17 let

Etapa vrcholového tréninku

- dlouhodobé plánování vysokých sportovních cílů a úsilí směřuje k jejich splnění
- vytváření předpokladů pro růst sportovní výkonnosti
- zdokonalování a stabilizace techniky
- zdokonalení taktiky
- upevnění rysů osobnosti
- podřízení životního způsobu požadavkům tréninku
- od 17 let

Plánované tréninkové zatížení - modelově, záleží na mnoha faktorech

děti 10-11 let

- počet TJ týdně: 5-6
- počet hodin: 7-9
- odplavané km týdně: 10-15

děti 11-12 let

- počet TJ týdně: 6-7
- počet hodin: 9-12
- odplavané km týdně: 16-20

Plánované tréninkové zatížení

děti 12-13 let

- počet TJ týdně: 7-9
- počet hodin: 11-13
- odplavané km týdně: 20-24

děti od 14 let

- počet TJ týdně: 9 a více
- počet hodin: 13 a více
- odplavané km týdně: 25 a více

Plánované tréninkové zatížení

- počet TJ, počet hodin a množství odplavaných km přímo závisí na období ročního tréninkového cyklu, ve kterém se právě nacházíme
- při dlouhodobém plánování tréninku klademe zřetel na průběh sezóny = je třeba stanovit vrchol sezóny a k němu směřovat tréninkové úsilí
- plavecké soutěže mají zpravidla dva vrcholy sezóny – letní a zimní P ČR/M ČR
- předpokladem startu na M ČR je úspěšná kvalifikace na KPŽ, čili tréninkovou koncepcí musíme postavit tak, aby byla zajištěna účast na M ČR = úspěšný start na KPŽ

Roční tréninkový cyklus

- roční tréninkový cyklus rozdělíme na letní a zimní a dále na 4 základní období sportovní přípravy:
- období přípravné: rozvoj trénovanosti
- období předzávodní: vyladění sportovní formy
- období závodní: prokázání a udržení vysoké výkonnosti
- období přechodné: dokonalé zotavení

Přípravné období

- základy budoucího výkonu = zvýšení trénovanosti
- všestranné zaměření, základ pozdějšího specializovaného tréninku, prevence a kompenzace pozdější jednostrannosti
- zpočátku převládá kondiční příprava, která postupně přechází na specializovaný trénink
- všestranná cvičení zařazujeme ke konci období jako regenerační a kompenzační
- v první části období postupně narůstá objem zatížení (zvyšuje se počet TJ a dnů)
- ve druhé části se objem zatížení zvyšuje především nárůstem intenzity
- důsledek „ošizení“ přípravného období = stagnace výkonnosti

Předzávodní období

- období 2-4 týdny, které předchází vrcholu sezóny (KPŽ, MČR)
- snaha o dosažení vysoké sportovní formy
- ladění sportovní formy (snížení objemu zatížení, udržení vysoké intenzity, dostatek odpočinku, kvalita tréninkové činnosti, přípravné starty, psychologická příprava)
- ladění sportovní formy je individuální záležitostí

Závodní období

- závody = prokázání nejvyšší sportovní výkonnosti
- pomocné starty (slouží jako kontrolní)
- hlavní starty (dosažení co nejlepšího výsledku)
- je-li období příliš dlouhé, je třeba udržet, popř. znovu vyladit sportovní formu
- důležitá je psychologická příprava – případný neúspěch brát jako výzvu ke zlepšení

Přechodné období

- eliminuje únavu ze soutěží
- zatížení nízké intenzity (vyplavání) – pozor na monotónnost
- zábavná forma tréninku (zařazení netradičních cvičení)
- zaměření na všestrannost
- regenerace
- psychický odpočinek

Shrnutí

- plánování je základ úspěšné sezóny
- postupný nárůst zatížení
- rozvíjet všestrannost
- zachovávat pestrost , vyhnout se jednotvárnosti
- nevyvíjet zbytečný tlak na výkon
- lepší je nedotrénovat, než přetrénovat