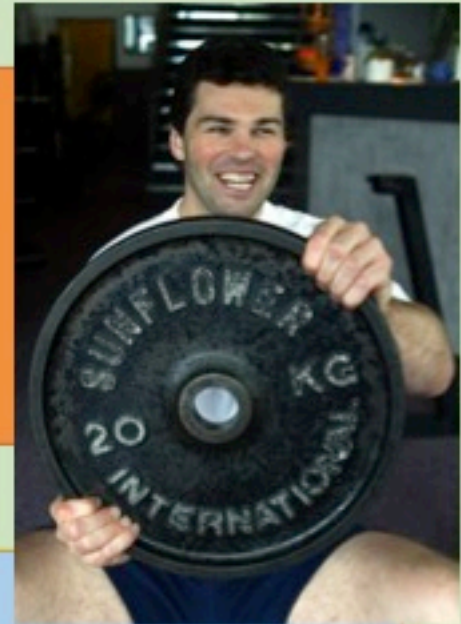


TEORIE A DIDAKTIKA SPORTOVNÍCH HER



PERIODIZACE ST VE SPORTOVNÍCH HRÁCH PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Mgr. Pavel Háp, Ph.D. Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Mgr. Karel Hůlka, Ph.D. Mgr. Radim Weisser

PERIODIZACE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Dávkování a
manipulace se
zatížením se liší
v jednotlivých fázích
tréninkového cyklu



Periodizace
tréninkového procesu

PERIODIZACE TRÉNINKOVÉHO PROCESU



uspořádání po sobě jdoucích tréninkových cyklů, jejichž obsah, velikost tréninkového zatížení a opakování se podílejí na zvyšování trénovanosti a tvorbě optimální sportovní formy

(Lehnert, Novosad, & Neuls, 2001)



poskytuje rámec pro plánování a systematické obměňování tréninkových parametrů s cílem optimalizace tréninkových adaptací specifických pro jednotlivé sporty

Gamble (2006)

TRÉNINKOVÉ CYKLY

Kritériem
je jejich
délka

TRADIČNÍ ČLENĚNÍ

- Makrocyklus
- Mezocyklus
- Mikrocyklus

(Harre et al., 1973;
Lehnert et al., 2001; Perič
& Dovalil, 2010, Plisk &
Stone, 2003)

SOUČASNÁ LITERATURA

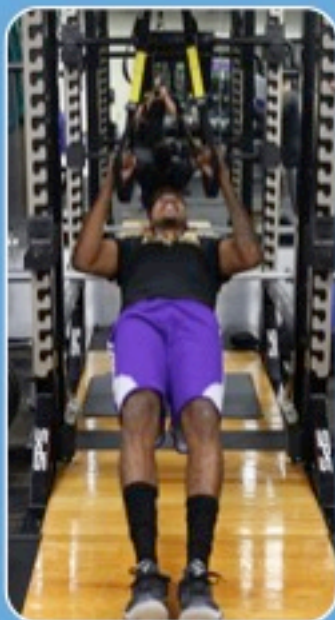
- Tréninkové
bloky

(Issurin, 2010; Koprivica,
2012)

MAKROCYKLUS

- skládá se z několika mezocyklů
- roční tréninkový cyklus (ale také 2 nebo 4-letý v případě přípravy na OH), jehož délka trvání kopíruje roční periodu a vychází z poznatků o dynamice sportovní výkonnosti
- obvykle se dělí na **přípravné, předsoutěžní, hlavní (soutěžní) a přechodné období** (Neumann, Pfützer, & Hottenrott, 2005)
- specifika SH - jednoroční jednovrcholový a jednoroční vícevrcholový systém sportovní přípravy (Vavák, 2011)

MAKROCYKLUS



Přípravné období

- cílem je zvýšení trénovanosti a zatžitelnosti sportovce, obsahem jsou cvičení nesespecifická (především v počátku období) i specifická (Lehnert et al., 2014)
- přípravné období nesespecifické a specifické (Gamble, 2013; Hoffman, 2001; Turner, 2011)
- charakterizováno vysokým tréninkovým objemem a nižší intenzitou (Hoffman, 2002), kondiční zatížení má prioritu před zatížením herním (Vavák, 2011)

MAKROCYKLUS



Předsoutěžní období

- cíl - dosáhnout a vyladit sportovní formu, charakterizováno snížením objemu a zvýšením intenzity tréninkového zatížení (Hoffman, 2002)



Soutěžní období

- trénink - udržení a opakované vyladění sportovní formy (Bompa, 1999)
 - Tradiční model - individuální sporty se 2 - 3 vrcholy (Gamble, 2006), vrcholnou výkonnost může sportovec udržet po dobu 2 – 3 týdnů (Turner, 2011)
 - Soutěžní období pro hráče SH - rozšířeno až na 35 týdnů s častými soutěžními utkáními (Gamble, 2006; Turner, 2011) - musí odpovídat specifická periodizace (Gamble, 2013)

MAKROCYKLUS

Přechodné období



- pro regeneraci a zotavení
- charakteristické nespecifickým tréninkovým zatížením
- v případě SH je přechodné období často využíváno pro zdokonalení herních dovedností hráčů a na vrcholové úrovni pro akce reprezentačních družstev

MEZOCYKLUS



- skládá se z určitého počtu mikrocyklů a jednotlivé mezocykly mohou mít nestejnou délku (v týdnech, nejčastěji 3-4) a zaměření

cíl - vyvolání a udržení specifických morfologických a funkčních adaptací organismu a regulace zatížení vyvolaného jednotlivými mikrocykly

MIKROCYKLUS



týdenní až dvoutýdenní cyklus sestavený z několika tréninkových jednotek (Gamble, 2013; Kelly & Coutts, 2007; Neumann, Pfützer, & Hottenrott, 2005) s cílem vyvolání dílčí adaptační odezvy = kumulativní tréninkový efekt



„nejdůležitější funkční nástroj plánování, protože jeho struktura a obsah určují kvalitu tréninkového procesu“

(Bompa, 1999)

MIKROCYKLUS

Různá dělení:

- Rozvíjející, aplikovaný, soutěžní, regenerační (Viru, 1994)

Všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, kontrolní, vyladovací, soutěžní, stabilizační, regenerační (Perič a Dovalil, 2010)

- Úvodní (Dovalil et al., 2012)



Specifickým typem soutěžních mikrocyklů jsou ve SH „mezizápasové“ mikrocykly v soutěžním období, během nichž jsou objem a intenzita tréninkového zatížení závislé na mnoha faktorech - kvalita nadcházejícího soupeře, počet tréninkových dní mezi utkáními nebo časová náročnost na cestování k utkáním na hřišti soupeře (Kelly & Coutts, 2007)

TRÉNINKOVÉ BLOKY

tréninkové cykly vysoce koncentrovaného, specifického úsilí

(Issurin, 2010)

tradiční model periodizace nevyhovující - vrcholové výkony vyžadují specifické fyziologické, morfologické a psychologické adaptace, které často nejsou kompatibilní a při současném zaměření na rozvoj více motorických schopností dochází k redukci tréninkového efektu

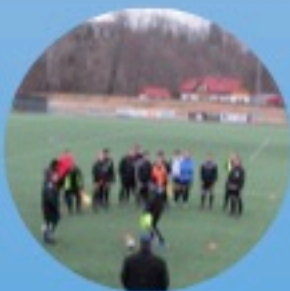
bloky (obvykle v délce 1-3 mikrocyklů) představují velký tréninkový objem s minimálním množstvím cílů - nový metodologický přístup - **bloková periodizace**

TRÉNINKOVÉ BLOKY

- koncept kumulativního tréninkového efektu - vyjadřuje změny fyziologické a motorické úrovně jako výsledek dlouhodobé přípravy sportovce
- koncept reziduálního tréninkového efektu - zachování změn vyvolaných systematickým zatěžováním po určitou dobu po ukončení tréninku (Issurin, 2010)

4 základní typy bloků
akumulační, intenzifikační, transformační a realizační

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA



Základní stavební prvek
periodizace sportovního
tréninku



Základní organizační
forma sportovního
tréninku



Cíle a úkoly TJ jsou
součástí koncepce
sportovního tréninku a
jsou svázány s cíli a úkoly
tréninkových cyklů



TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA



Hlavní cíl (1 – 2) →
vhodná cvičení (jedna
z nejčastějších chyb
trenérů – co nejvíc
úkolů během 1 TJ) →
CO dělat a **JAK** dělat

STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Úvodní část

- Formální zahájení

Progresivní příprava hráčů na TJ

- Příprava hráče po fyzické i psychické stránce
- Optimální aktivace organismu, pozitivní atmosféra – pohybové a průpravné hry, tonizace svalstva
- Na závěr speciální příprava – specifické pohybové stereotypy (respektovat herní specializace)

Hlavní část TJ

- Obsah ovlivněn plánem mikrocyklu, typem TJ, specifiky a aktuálním stavem hráčů
- **Plnění vytyčeného cíle TJ**
- Tréninkové zatížení dosahuje vrcholu
- Respektovat zásady stavby hlavní části – energetické zajištění pohybu, aktivita a únava CNS

HLAVNÍ ČÁST



Nácvičná

- nácvik nových dovedností



Zdokonalovací

- zdokonalování již osvojených dovedností, technika a taktika v soutěžních podmínkách



Kondiční

- rozvoj schopností specifickými i nespécifickými prostředky



Smíšená

- komplexní rozvoj herního výkonu



Regenerační

- urychlení zotavovacích procesů



HLAVNÍ ČÁST

Potenciální
pořadí
cvičení

Koordinace

Technika a taktika (nácvik)

Rychlost, výbušná síla, maximální síla

Vytrvalost v rychlosti a výbušné síle,

Aerobní vytrvalost

Ověření odolnosti vůči diskomfortu

Zotavení pohybovou činností, protažení

STRUKTURA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Progresivní redukce fyzického a psychického zatížení

- Jednoduchá cvičení nízké intenzity pro uklidnění organismu – dynamická část
- Statická část – protažení, kompenzační a vyrovnávací cvičení

Závěrečná část

- Zhodnocení, informace o následujícím programu, ukončení TJ