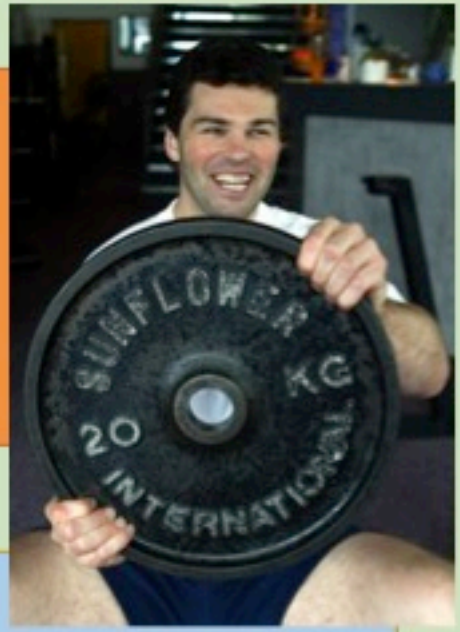
TEORIE A DIDAKTIKA SPORTOVNÍCH HER



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

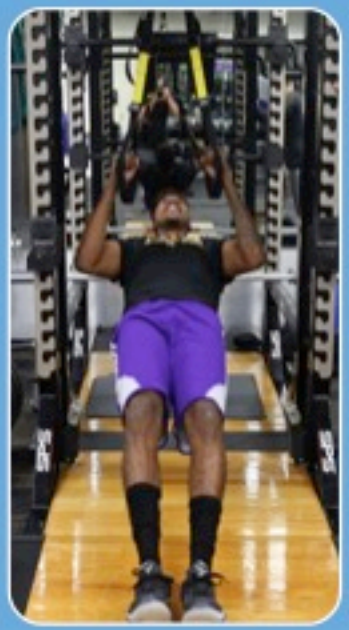
- Tréninkové bloky

(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, Pfűtzer, & Hottenrott, 2005)
- specifika SH - jednoroční jednovrcholový a jednoroční vícevrcholový systém sportovní přípravy (Vavák, 2011)

MAKROCYKLUS



Přípravné období

- cílem je zvýšení trénovanosti a zatížitelnosti sportovce, obsahem jsou cvičení nespecifická (především v počátku období) i specifická (Lehnert et al., 2014)
- přípravné období nespecifické 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, Pfűtzer, & 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, vylaďovací, 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**

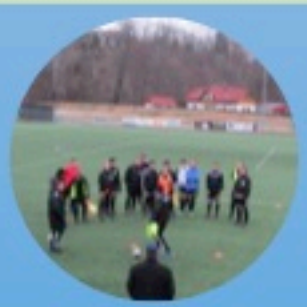
TRÉNINKOVÉ BLOKY

- 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 nespecifickými 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 psycjického 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