

Tréninkový cyklus

Časově uzavřený tréninkový celek, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů, které spolu vzájemně souvisejí.

Víceúčelový trénink do
poslední části tréninku
tréninková jednotka
rozkladná část tréninku
připravená

Mikrocyclus

Relativně krátký **několikadenní tréninkový celek**. Jeho hlavním cílem je **přispívat k vytváření předpokladů pro plánované změny trénovanosti, resp. optimalizovat stav připravenosti k soutěži v souladu s utvářením sportovní formy.**

Mezocyklus

Tréninkový celek, který se skládá z několika mikrocyklů. Jeho hlavním cílem je vytvářet a udržovat specifické adaptace nezbytné pro plánovité ovlivňování trénovanosti a sportovní výkonnost v souladu s utvářením sportovní formy.

Makrocyklus

Tréninkový celek, který se skládá z několika mezocyklů. Jeho hlavním cílem je členit a realizovat tréninkovou činnost vzhledem k plánovaným výkonům v soutěžích (neplatí plně pro sportovní přípravu dětí). Nejčastěji má podobu ročního tréninkového cyklu.

Periodizace ročního tréninkového cyklu (RTC)

organizované rozčlenění tréninkového roku s cílem optimálního zlepšení sportovní výkonnosti a optimální připravenosti na nejdůležitější soutěže

Členění RTC na období



Staré pojetí

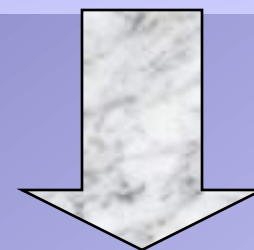
Přípravné

Hlavní (závodní)

Přechodné

*jednostranné zatížení v
příslušném období*

X



Nové pojetí

**TRÉNINKOVÉ
BLOKY**

- *vytváří mezocyklus*
- *tvořeny mikrocykly*
- *flexibilita zatěžování*

Přípravné období

**zaměřené na rozvoj kondičních a technicko
- taktických předpokladů s cílem zvýšit
zatížitelnost a sportovní výkonnost**



Hlavní (závodní) období

zaměřené na přípravu a start v soutěžích
s cílem **dosáhnout relativně maximálních
výkonů** vzhledem k vytvořené sportovní
formě



Přechodné období

zaměřené na odpočinek s cílem **obnovit**
psychické a fyzické **síly** před zahájením
další tréninkové činnosti

Příklad detailnějšího členění RTC s dlouhodobou soutěží

- **Přípravné období “nespecifické”1**
- **Přípravné období specifické 1**
- **Předzávodní období 1**
- **Závodní období 1**
- **Profylaktická přestávka**
- **Přípravné období specifické 2**
- **Předzávodní období 2**
- **Závodní období 2**
- **Přechodné období**

Typy tréninkových bloků

- ROZVÍJEJÍCÍ
- STABILIZAČNÍ
- VYLAĐOVACÍ
- SOUTĚŽNÍ
- REGENERAČNÍ
- REKONDIČNÍ
- KONTROLNÍ

ROZVÍJEJÍCÍ BLOK KONDIČNÍ

Charakteristika: zvyšování funkčních možností orgánů a systémů při respektování specifčnosti, zdravotní prevence. Současně nižší objem technicko-taktické přípravy a počtu přípravných startů v soutěží (doplňkově)...

Uplatnění: nejčastěji 1. etapa přípravného období

ROZVÍJEJÍCÍ BLOK SPECIALIZOVANÝ

Charakteristika: s nárůstem specifických kondičních předpokladů se zdokonaluje (optimalizuje) a uplatňuje již dříve naučená technika.

Příklad typů u sportovních her:

- 1. Herně orientovaný vysoko objemový*
- 2. Herně orientovaný intenzifikační*

ROZVÍJEJÍCÍ BLOK SPECIALIZOVANÝ

1. Herně orientovaný vysoko objemový

Charakteristika: zdokonalování techniky (dominují cvičení v menších skupinách umožňující vyšší intenzitu zatížení (frekvencí zapojení do akcí) při vysokém objemu, ale odpovídající intenzitě kondičního zatížení.

Uplatnění: druhá polovina 1. etapy, první polovina 2. etapy přípravného období.

ROZVÍJEJÍCÍ BLOK SPECIALIZOVANÝ

2. Herně orientovaný intenzifikační

Charakteristika: optimalizace herního systému při zvýšené intenzitě a složitosti zatížení, rozvoj součinnosti a odolnosti proti únavě. Celkově snížení objemu zatížení, avšak při vysokém objemu herního zatížení. Často redukce počtu tréninkových fází.

Uplatnění: nejčastěji druhá polovina 2. etapy přípravného období.

STABILIZAČNÍ BLOK

Charakteristika: upevnění dosažené úrovně trénovanosti, “spojení” a uplatnění nově dosažené úrovně hlavních faktorů sportovního výkonu. Vznik a stabilizace dílčí sportovní formy. Důraz na kvalitu při střední velikosti zatížení a odolnost proti stresovým podmínkám.

Uplatnění: před a na začátku soutěžního období, resp. před soutěžním (vylad'ovacím) blokem.

VYLAĐOVACÍ BLOK

Charakteristika: krátkodobá příprava na důležité soutěže pro optimalizaci sportovní formy. Zaměření na kvalitu (detaily), u kolektivních výkonů na souhru. Zařazení modelového tréninku, přípravných utkání. Výrazné snížení objemu zatížení, prostor pro zotavení, navození stavu “pohody”.

Uplatnění: před zahájením soutěžního období a v jeho průběhu, resp. předkrátkodobými důležitými soutěžemi.

SOUTĚŽNÍ BLOK



Charakteristika: start v soutěžích a bezprostřední příprava na ně. Zaměření na udržení sportovní formy. Dominuje specifické zatížení (ve sportovních hrách herní trénink). Kondiční trénink je redukován (udržování úrovně, profylaxe, aktivní zotavování). Variabilita zatížení vzhledem k aktuálnímu stavu a soutěži.

Uplatnění: soutěžní období, série důležitých soutěží.

REGENERAČNÍ BLOK

Charakteristika: regenerace, aktivní zotavování, snížení intenzity tréninkového zatížení, zvýšení podílu zatížení v aerobní zóně, změna činnosti, prostředí...

Uplatnění: po náročných cyklech (blocích) rozvíjejících nebo soutěžních.



Sportovní forma(SF)

stav optimální připravenosti k soutěži, kterého bylo dosaženo na základě správně řízené sportovní přípravy

Fázový charakter :

- vytváření předpokladů pro vznik sportovní formy
- vznik a stabilizace sportovní formy
- readaptační pokles sportovní formy

Znaky současné periodizace

- zvýšil se význam uplatňování systémového řízení: cíleně se manipuluje se zatížením na základě znalostí adaptačních procesů, což vede k zvyšování pravděpodobnosti dosažení očekávaného tréninkového efektu
- “pružnost” v řízení využitím diagnostické činnosti s okamžitým vyhodnocením - snaha zvýšit účinnost tréninkových jednotek a cyklů
- uplatňuje se individualizace zatížení sportovců, podle vývoje jednotlivých fází sportovní formy, adaptačního typu, zatížení v soutěži

Znaky současné periodizace

- často se mění obsahová náplň tréninkového procesu (vícenásobná periodizace)
- převládá vysoká intenzita zatížení v relativně krátkých tréninkových jednotkách a forma vícefázového tréninku
- zatížení se maximálně podobá specifickému zatížení při podávání sportovního výkonu (vazba na techniku)
- kondiční, technická, taktická a psychologická příprava nejsou rigorózně oddělovány

Znaky současné periodizace

- jsou malé rozdíly (okolo 20 %) mezi objemem zatížení v jednotlivých obdobích makrocyklu
- silový a rychlostní potenciál sportovce se rozvíjí tak, aby mohl být bezprostředně uplatněn a využit v závodní disciplíně (vazba na techniku)...