

# Základy tréningového procesu so zameraním na tréningovú jednotku a jej osobitosti I.



**PaedDr. Miroslav Bendík**  
manažér reprezentácie SLZ

**prof. PaedDr. Elena Bendíková, PhD.**  
tréner V. kval. st. ZTV



Zákon č. 440/2015 Z. z. Zákon o športe a o zmene a doplnení niektorých zákonov  
WHO (2010) Biela kniha o Športe

**Základ tréningového procesu je pôsobenie na orgány z vonku a z vnútra**

Vonkajší charakter – 3 hlavné komponenty

a/ objem – množstvo vykonanej práce

b/ intenzita – akým úsilím sa dá činnosť vykonávať

c/ zložitosť – stupňovanie činnosti podľa druhu športu (méta, protihráč, hra a pod.)

Vnútorňý charakter – zmeny vo vnútri orgánov, ktoré vykoná vonkajšia stránka a je obrazom alebo výsledkom vonkajšieho pôsobenia

# Športový tréning

- **osvojovanie techniky a taktiky** príslušného šport. odvetvia alebo disciplíny na základe osvojenia príslušných športových zručností a rozvoja špeciálnej pohybovej zručnosti.

# Osvojovanie techniky je sprevádzané

- **telesným rozvojom** – všestranný rozvoj pohybových schopností všeobecná a špeciálna rovina
- **psychologický rozvoj** – systematický rozvoj vedomostí všeobecný a špeciálny charakter
- **sociálny rozvoj** - postupný rozhľad

# **Stavba športového tréningu (má 3 druhy cyklov)**

1. ročný tréning – **makrocyklus**
2. viactýždňový cyklus – **mezocyklus**
3. týždňový alebo viac dňový cyklus - **mikrocyklus**

*Základným prvkom tréningu je **tréningová jednotka (TJ)***

# Tréningová jednotka (TJ) - základná organizačná forma

1. individuálne
2. skupinové
3. kolektívne

**!!! Fyziológia – TJ** je daná predovšetkým

**Čím je vyšší objem tým nižšia intenzita, čím nižší objem tým vyššia intenzita**

Na jej dosiahnutie sa používa: **2 – 3 fázový tréning**

# Tréningovú jednotku

delíme na štyri časti

## 1. Úvodná časť

## 2. Prípravná časť

## 3. Hlavná časť

## 4. Záverečná časť

Časť TJ	Obsah TJ	Trvanie TJ (hod/min)		
		60 minút	90 minút	120 minút
Úvodná		3 – 5 min	5 min	5 min
Prípravná		7 – 10 min	10 min	10 -15 min
Hlavná		35 – 40 min	50 – 60 min	80 – 90 min
Záverečná		10 min	10 -15 min	15 -20 min



## **1. Úvodná časť**

Fyzická a psychická príprava športovca (zverenca) do stavu tréningu - prezentácia, nástup, oboznámenie, úlohy a pod.

## **2. Prípravná časť**

Zohriatie na fyzickú záťaž pomocou jednoduchých cvičení smeruje k rozcvičke zameranej na hlavnú časť tréningu (zaťažovanie, uvoľňovanie, posilňovanie a pod.)

## Rozohriatie

Jednoduchá forma chôdze (vybrané cvičenia bežeckej ABC) skákania cez švihadlo (striedavo DK), pohybovými hrami ....., zapojiť čo najviac veľké svalové skupiny... (5 – 10 min), v závislosti od dĺžky tréningovej jednotky.

## Rozcvičenie

Rozcvičenie je komplexom telesných cvičení, ktoré **predchádzajú športovej činnosti a smerujú k vytvoreniu optimálnej pripravenosti organizmu na fyzický výkon v tréningu alebo v súťaži.**

Vo všeobecnosti ide o navodenie stavu optimálnej aktivizácie, v dôsledku ktorej dochádza k zvýšeniu lability nervových procesov a k zvýšeniu aktivity systémov organizmu, vrátane ich koordinácie. Vlastná činnosť môže potom začať v optimálnych pomeroch nervových vzruchov a na vyššej metabolickej úrovni.

# Úloha a funkcia rozcvičenia

**Úlohou** rozcvičenia vo všeobecnosti je všestranne **mobilizovať funkcie organizmu a pripraviť športovca na nastávajúcu činnosť** cvičeniami, ktoré sú súčasťou požadovaného výkonu. Prostredníctvom **rozcvičenia zámerne a cielene pôsobíme na prípravu organizmu k pohybovej činnosti.**

Rozcvičenie plní dve základné **funkcie**:

- a) pripraviť organizmus na zaťaženie z fyziologického a psychologického hľadiska.**
- b) Okrem týchto úloh rozcvičenie plní aj dôležitú **profylaktickú a sociálnu funkciu.**

# Základné zásady rozcvičenia

- ✓ **Zásada postupnosti** cvičenia v rozcvičení by mali byť usporiadané tak, aby postupne precvičili všetky časti tela a aby sa postupne zvyšovala intenzita zaťaženia.
- ✓ **Zásada plynulosti** cvičenia by mali plynulo nadväzovať a nemali by sa vyskytovať dlhšie bezúčelné prestávky (je dôležitá najmä kvôli efektívite rozcvičenia).
- ✓ **Zásada primeranosti** predstavuje dávkovanie cvičení primerane nasledujúcemu zaťaženiu, vekovej kategórii, momentálnemu psychickému a fyzickému stavu jednotlivca. **V rozcvičení by nemalo dôjsť k stavu unavenosti.** Za indikátor primeranosti rozcvičenia považujeme potenie. Rozcvičenie by malo úzko súvisieť s činnosťou, ktorá po ňom bezprostredne nasleduje a prevažnú časť cvičení by mali tvoriť špecifické cvičenia (vo vzťahu k následnému zaťaženiu).
- ✓ **Zásada úplnosti** cvičenia by mali byť zamerané tak, aby sa docielila vo väčšej alebo menšej miere príprava na výkon celého organizmu.

# Základné princípy rozcvičenia

Cvičenia všeobecného a špeciálneho charakteru majú za úlohu pripraviť nás fyzicky a mentálne s ohľadom na zameranie zaťaženia. Rozcvičenie pred súťažou sa určitým spôsobom odlišuje od rozcvičenia pred tréningom.

**Všeobecne sa neodporúča rozcvičenie dlhšie ako 45 minút a kratšie ako 15 minút. To však platí predovšetkým pre oblasť výkonnostného a vrcholového športu**

Najefektívnejšou formou rozcvičenia je **dynamický strečing** (znamená v pohybe, ide aj o pomaly vykonávané pohyby pod vedomou kontrolou ich rozsahu).

Pri všeobecnom rozcvičení **uprednostňujeme pohyby cyklického charakteru**. Na zahriatie odporúčame **5-minútové rozbehanie**. Nemalo by sa vykonávať maximálnou intenzitou. Z pomalého tempa postupne prechádzame do zvyšujúcej intenzity behu, pri ktorom dôjde k miernemu poteniu, ale nie tak intenzívnemu, aby došlo k únave. Po takto zahriatom organizme nasleduje **dynamický strečing**.

Rozcvičenie je veľmi dôležitou súčasťou nie iba v oblasti **podpory výkonu**, ale **aj v prevencii zranení**.

## **N**ajdôležitejšie zásady, ktoré je potrebné dodržať pri dynamickom strečingu:

- ✓ Precvičme postupne všetky časti tela, všetky svalové skupiny.
- ✓ Začíname od hlavy (odporúča tzv. „joint by joint approach“ čo znamená prístup na základe poznatkov z kineziológie, kde je vhodné realizovať rozcvičenie jednotlivo po kĺboch).
- ✓ Vždy precvičujeme pravú aj ľavú stranu.
- ✓ Postupujeme od jednoduchších k zložitejším cvičeniam.
- ✓ Postupne zvyšujeme rozsah pohybu.
- ✓ Pohyby vykonávame plynulo.
- ✓ Cvičíme primerane k svojim schopnostiam, bez extrémnych polôh, ak na to nemáme.
- ✓ Pri cvičení nesmieme pociťovať bolesť. Pri bolestivých pocitoch treba zmierniť alebo prerušiť cvičenie. Požadovaný efekt nedosiahneme extrémnou intenzitou cvičenia s bolestivým pocitom, teda násilím, ale opakovaním cvičení.
- ✓ Každé cvičenie opakujeme minimálne 6-krát.
- ✓ Cvičíme uvoľnene, nerozptyľujeme sa.

**3. Hlavná časť** - plnenie úloh vyplývajúcich z plánu (rôzne plány) na zaradenie činnosti ako:

- Expozičné (nácvik techniky ...)
- Fixačné (zdokonaľovanie techniky ...)
- Diagnostické (zistenie VPV, ŠPV, FS organizmu...)
- Motivačné (vzbudzujúce pre záujem, upevnenie záujmu ...)
- Súťažné /(zameranie)

**4. Záverečná časť** – fyziolog. hľadisko postupné uvoľňovanie, ukludnenie, cvičenia nevyžadujúce námahu,

# Kompenzačné cvičenia

cvičenia zamerané na prevenciu vzniku zdravotného oslabenia alebo choroby, na odstraňovanie a stabilitu existujúcich porúch funkcie a tvaru niektorého orgánu tela.

a) držanie tela

b) dýchacie cvičenia

c) relaxačné cvičenia

**d) špecifické cvičenia**

a) skracujúcim

b) predlžovacím

c) uvoľňovacím

d) posilňovacím

e) stimulujúcim

f) stabilizujúcim



## Benefity strečingu patrí:

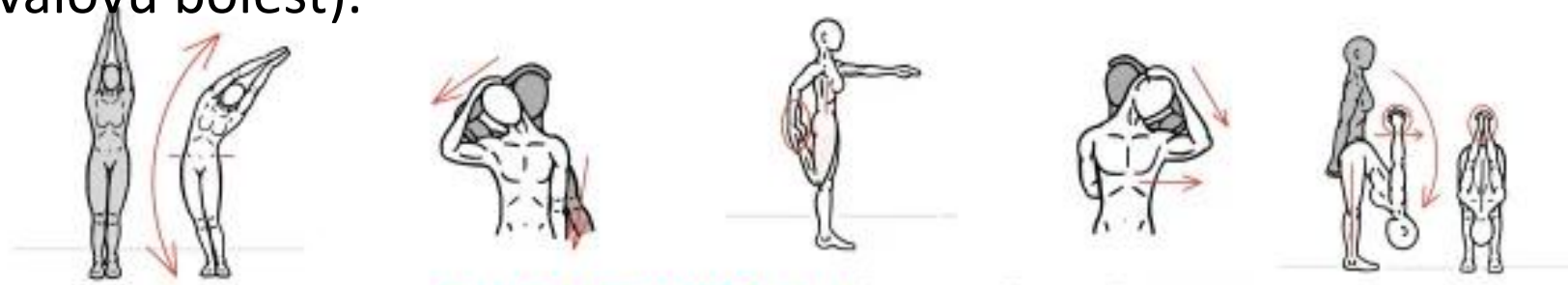
- ✓ zvýšená telesná zdatnosť
- ✓ zvýšená schopnosť učiť sa a vykonávať riadené pohyby
- ✓ zvýšenie mentálneho a duševného uvoľnenia (relaxácie)
- ✓ posilnenie rozvoja uvedomovania si vlastného tela
- ✓ zníženie rizika poranenia kĺbov, šliach a väzov
- ✓ zníženie svalovej bolesti

Medzi faktory ovplyvňujúce úroveň flexibility patria:

- ✓ **konštitučné:** anatomická stavba kĺbov, elasticosť šľachového, väzivového a svalového aparátu,
- ✓ **kondičné a koordinačné:** sila svalov, inervácia antagonistov, agonistov a synergistov, regulácia svalového tonusu, svalové a šľachové reflexy,
- ✓ **vonkajšie:** rozcvičenie, únava, vonkajšia teplota prostredia,
- ✓ **iné:** vek, pohlavie, ochorenie, tolerancia bolesti.

Pri statickom strečingu rozlišujeme tri fázy natiahnutia v závislosti k dosiahnutej polohe:

1. mierne natiahnutie (10 – 30 s),
2. rozvíjajúce natiahnutie (10 – 30 s),
3. drastické natiahnutie (k nemu by nemalo dochádzať, nakoľko pri jeho vykonávaní pociťujeme stálu svalovú bolesť).



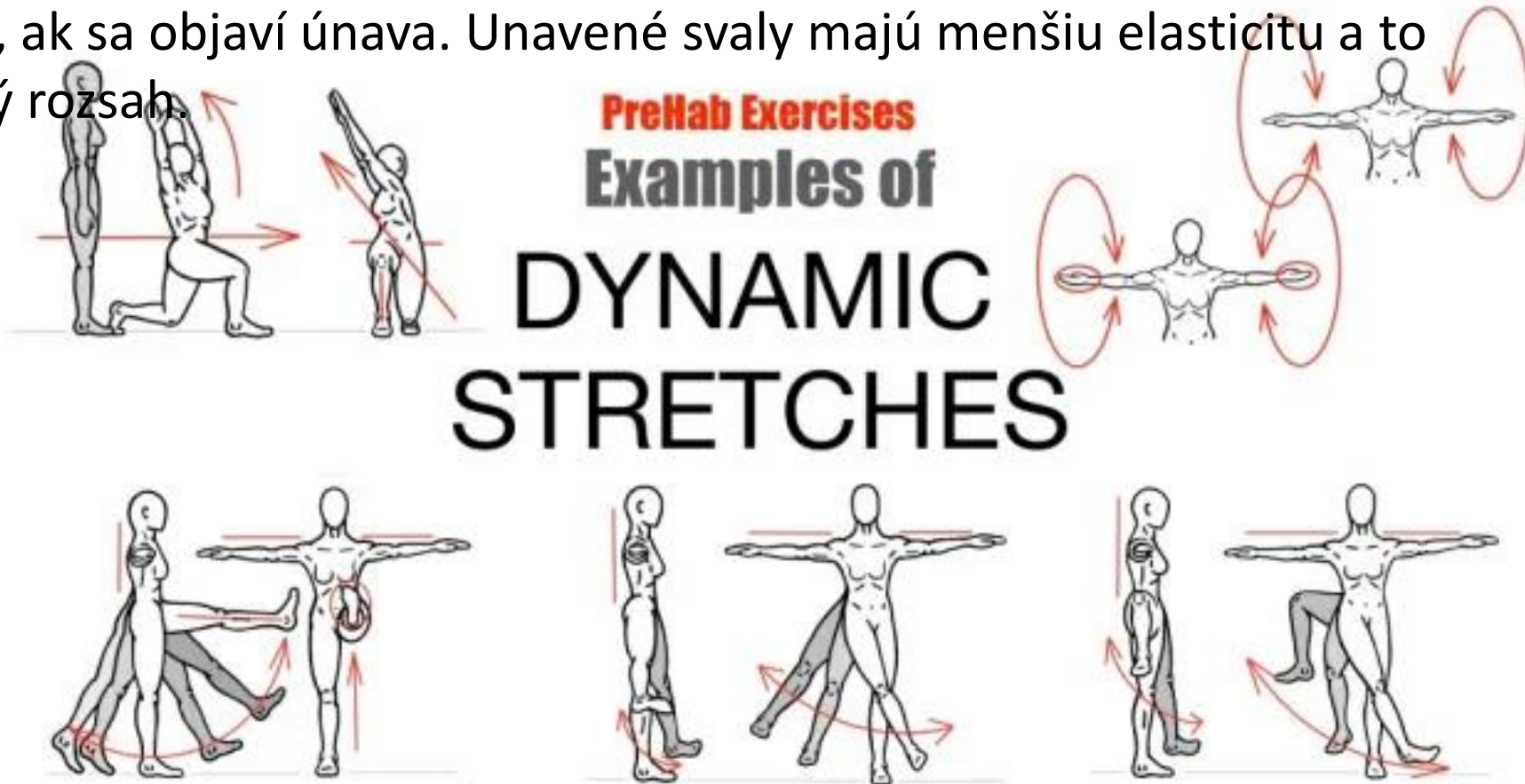
**PreHab Exercises** Examples of  
**STATIC STRETCHES**



Dynamický strečing zahŕňa dynamické pohyby, kontrolované, vedené pohyby ako **krúženie**, pohyby oblúkmi, výpady, predkopávanie, zakopávanie, rotáciu jednotlivých častí tela. Zároveň zlepšuje kĺbový rozsah a tiež je veľmi vhodný ako súčasť rozcvičenia v špeciálnej časti pre daný šport.

Dynamický strečing sa odporúča vykonávať v sériách po 8-12 opakovaní.

Strečing je potrebné ukončiť, ak sa objaví únava. Unavené svaly majú menšiu elasticitu a to zapríčiňuje znížený pohybový rozsah.



Technika strečingu	Výhody	Nevýhody
<b>Statický</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↪ jednoduchý z hľadiska učenia a vykonania,</li> <li>↪ bezpečný z hľadiska svalového zranenia,</li> <li>↪ nevyžaduje si veľké vynaloženie energie,</li> <li>↪ rozvíja statickú flexibilitu,</li> <li>↪ môže podporiť svalovú relaxáciu (vhodný po tréningu).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↪ môže byť nudný,</li> <li>↪ nedostatočná špecifickosť vzhľadom k športovej aktivite.</li> </ul>
<b>Dynamický</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↪ vhodný pred športovým výkonom ako súčasť všeobecného a špecifického rozcvičenia,</li> <li>↪ rozvíja dynamickú flexibilitu.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>↪ je potrebné kontrolovať rýchlosť pohybu.</li> </ul>

# Koncentrácia lukostrelca - mentálny tréning



**PaedDr. Miroslav Bendík**  
**manažér reprezentácie SLZ**

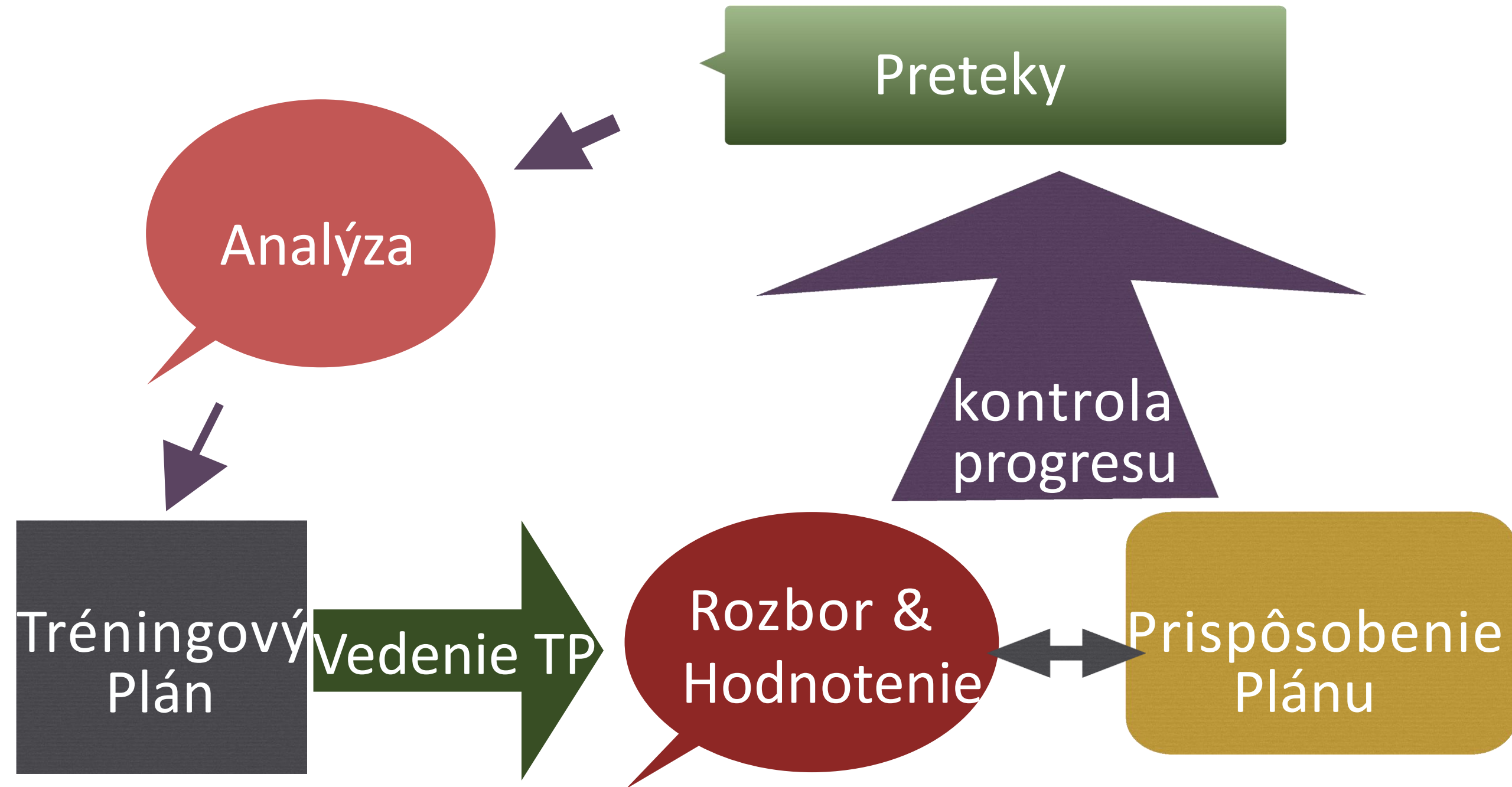
# KTO JE TRÉNER ?



**Vízia (Sen)**



**Zručnosti (Talent)**





# TESTY

Pohybové

Technické

Mentálne - koncentrácia

# Pohybové testy

## Základné testy

VPV, Eurofit - testovacia batéria,

## Špeciálne testy

Drepy, tlak na lavičke, Leg-curl (pokrčenie nôh), Thomayerova skúška (hamstribgy), príťah na hrudníku, upažovanie (trapézy), úklon do strán (QL)

# Technické testy

Stabilita tela

Reakčný čas

Presnosť náťahu

Schopnosť mierenia

Stabilita paže (ramena, prednej ruky)

Vypustenie

Koncentrácia je jedným z najdôležitejších aspektov výkonu v športe.

Rozlišujeme napr. **úzku, širokú** koncentráciu, alebo koncentráciu zameranú **na seba** a zameranú na **vonkajšie prostredie**.

Dôležitá je skutočnosť, aby koncentrácia športovca smerovala správnym smerom a schopnosť ju **flexibilne prepínať**.

## Testy koncentrácie

Je potrebné pracovať na **zdokonaľovaní schopnosti** zamerať v danom momente **najvhodnejší typ koncentrácie**, **udržať ju** potrebný čas, ako aj **prepínať** medzi rôznymi typmi pozornosti.

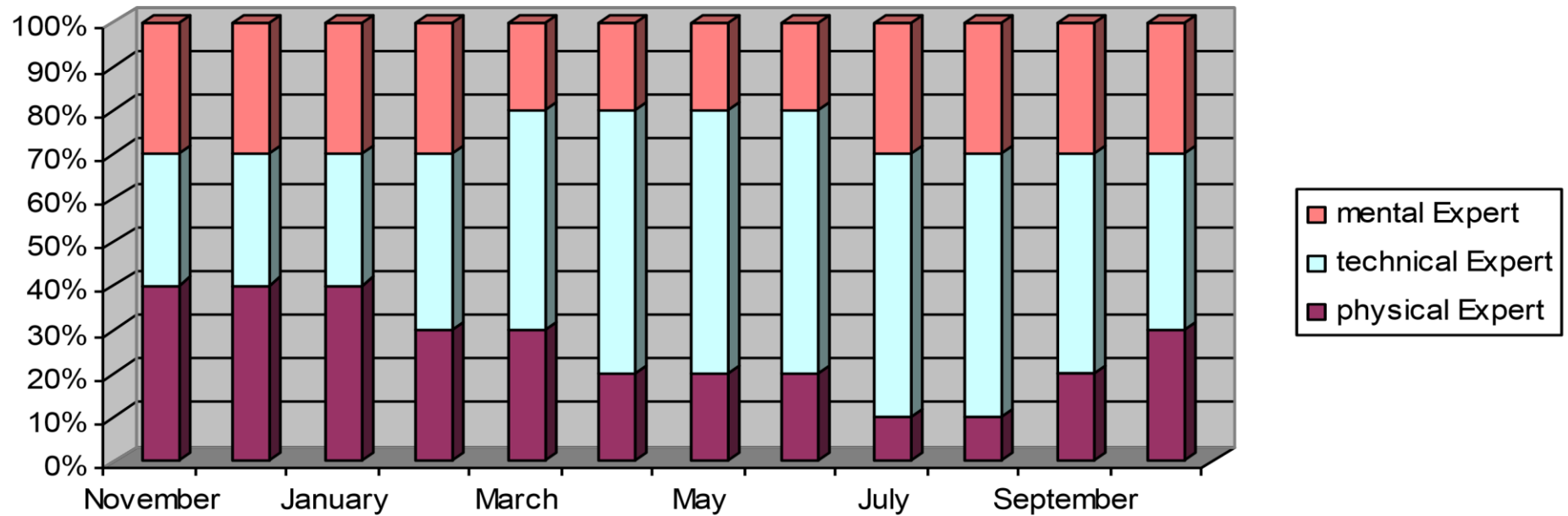
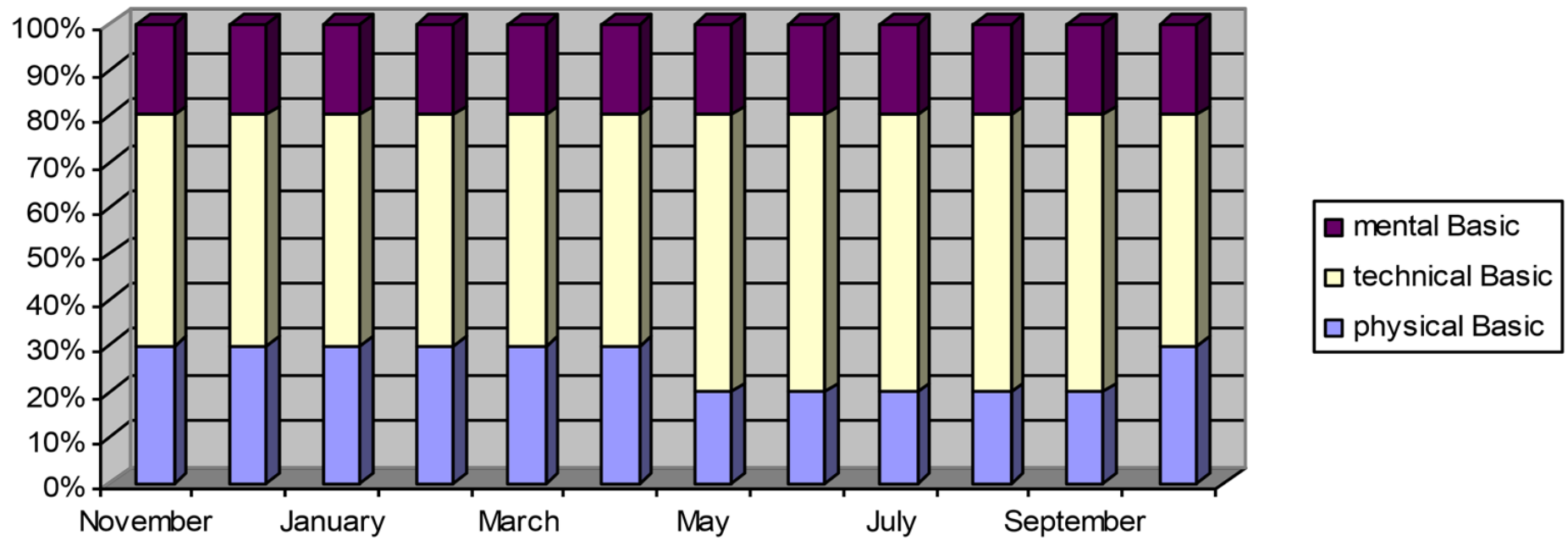
Prvým krokom je uvedomenie si, ako často, kedy a za akých okolností **strácame koncentráciu**. Počas tréningu aj súťažného podujatia ju športovec stratí veľakrát. Podstatné je rozpoznať tieto momenty a vedieť koncentráciu vrátiť tam, kde ju chce mať.

23	1	58	70	97	49	98	4	19	46
95	87	75	79	12	83	2	48	67	33
68	94	63	45	72	6	93	69	38	82
30	8	36	10	85	53	91	00	17	90
78	15	41	64	89	34	20	31	27	11
43	71	39	35	42	5	76	56	22	60
44	61	96	74	80	62	24	29	13	47
65	59	26	9	52	77	32	37	86	57
14	3	99	51	25	40	73	7	54	66
50	88	55	84	28	92	16	18	21	81

94 16 32 59 87 27 69 3 46 66

12 36 70 38 93 82 4 53 19 00

24 6 64 44 18 29 47 63 57 71



tréningový plán - ladenie formy (mikrociklus, makrociklus, dobrý tréningový plán, aby bol dosiahnutý dobrý športový výkon)

# Základy tréningového procesu so zameraním na tréningový plán a jeho osobitosti II.



**PaedDr. Miroslav Bendík**  
manažér reprezentácie SLZ

**Tabuľka 2** Zložky a obdobia športového tréningu v ročnom tréningovom cykle (v %) podľa Félixu (1997).

Zložky športového tréningu	Prípravné obdobie I.	Prípravné obdobie II.	Hlavné obdobie	Prechodné obdobie
Všestranná telesná príprava	70	10	-	90
Špeciálna telesná príprava	20	50	10	-
Technicko-taktická príprava	-	35	75	-
Psychologická príprava	-	-	5	-
Teoretická príprava	5	5	5	-
Lekársko-pedagogické sledovanie	5	-	5	10

**Tréningový plán**  
plánovité  
uskutočňovanie  
programu rôznych  
cvičení na zlepšenie  
výkonu športovca

# Etapy dlhodobej športovej prípravy

štyri základné etapy:

- 1. Etapa športovej predprípravy**
- 2. Etapa základnej športovej prípravy**
- 3. Etapa špeciálnej športovej prípravy**
- 4. Etapa vrcholovej športovej prípravy**



# 1. Etapa športovej predprípravy

## Charakter: všeobecný a všestranný

- **Cieľ:** získať deti pre pravidelnú športovú prípravu, upevniť ich záujem o šport s perspektívnym zameraním na konkrétny šport, umožniť im prejaviť svoje predpoklady. Vytvoriť predpoklady pre prechod do etapy základnej športovej prípravy.
- **Úlohy:** pôsobiť na všestranný telesný a duševný rozvoj osobnosti detí, vytvoriť návyk morálneho správania a konania, vytvoriť návyk pravidelne trénovať, podporiť zdravý rozvoj organizmu, získať základné hygienické návyky, získať základné návyky správnej životosprávy. Deti súťažia v rôznych športových odvetviach.

# 1 Špecifiká športovej predprípravy

- **Vek:** rozdielny – v závislosti od športu
- **Trvanie:** 2 – 3 roky
- **Počet tréningov týždenne:** 2x – 3x
- **Počet tréningov za rok:** 100 – 150 x
- **Pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy:** 80 % : 20 % na začiatku etapy, 70 % : 30 % na konci etapy
- **Hlavné tréningové metódy:** hravá, súťažná, opakovacia, rovnomerného zaťaženia, kontrolná
- **Charakteristika prípravy:** základnou požiadavkou je všestrannosť, vysoká variabilita, pestrosť, emocionálnosť a súťaživý charakter tréningových podnetov. Využiť senzitívne obdobie na rozvoj pohybových schopností.

## 2 Špecifiká základnej športovej prípravy

- **Vek:** podľa športu
- **Trvanie:** 3 – 4 roky
- **Počet tréningov týždenne:** 3x – 5x
- **Počet tréningov za rok:** 150 – 240 x
- **Pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy:** 70 % : 30 % na začiatku etapy, 50 % : 50 % na konci etapy
- **Hlavné tréningové metódy:** hrová, opakovacia, súťažná (preteková), kontrolná, kruhová, fartleková, rovnomerného a striedavého zaťaženia
- **Charakteristika prípravy:** dostatočný podiel všestrannosti, súťaživosť, emocionálnosť, získavanie zásoby pohybových zručností, rozvoj pohybových skúseností, zdokonaľovanie techniky v danom športe, postupné zvyšovanie zaťaženia predovšetkým **zvyšovaním tréningového objemu**. Využiť senzitívne obdobie na rozvoj pohybových schopností. Diferencovať zaťaženie na chlapcov a dievčatá. Vyhybať sa cvičeniam v anaeróbných podmienkach.

### 3. Etapa špeciálnej športovej prípravy

Charakter: špecializovanej športovej prípravy

Etapu špeciálnej športovej prípravy delíme na *dve obdobia*:

- *Začiatocnej špecializácie* vo veku 15 – 17 rokov – kadetská kategória
- *Prehĺbenej špecializácie* vo veku 18 – 20 rokov – juniorská kategória

# Špecifiká špeciálnej športovej prípravy

- **Vek: 15 – 20 rokov**
- **Trvanie: 3 – 4 roky**
- **Počet tréningov týždenne: 5 – 10x**
- **Počet tréningov za rok: 240 – 350 x**
- **Pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy: 50 % : 50 % na začiatku etapy, 30 % : 70 % na konci etapy**
- **Hlavné tréningové metódy:** opakovacia, intervalová, kruhová, fartleková, rovnomerného a striedavého zaťaženia, kontrolná, preteková.
- **Charakteristika prípravy:**
  - *Obdobie začiatočnej špecializácie:* všestrannosť ešte stále podporuje prebiehajúci alebo končiaci vývoj organizmu, výkon sa kladie ako perspektívny cieľ. Ďalej vzrastá zaťaženie predovšetkým v objeme. Dôraz na špeciálnu všestrannosť.
  - *Obdobie prehĺbenej špecializácie:* výraznejšia orientácia na špecializovaný tréning - v rámci skupiny disciplín, hráčskeho postu, popri objeme výraznejšie rastie intenzita zaťaženia, upevňovanie techniky v zložitejších a náročnejších podmienkach. Väčší podiel taktickej prípravy.

## 4. Etapa vrcholovej športovej prípravy

- **Charakter:** úzko špecializovaná príprava
- **Cieľ:** dosiahnuť maximálnu realizáciu vytvorených predpokladov
- **Úlohy:** dosiahnuť maximálnu športovú výkonnosť a úspešnosť na významných podujatiach

# Špecifiká vrcholovej športovej prípravy

- **Vek: 19 – 30 a viac rokov**
- **Trvanie: 4 – 10 a viac rokov**
- **Počet tréningov týždenne: 6 – 12x**
- **Počet tréningov za rok: 350 – 500 x**
- **Pomer všeobecnej a špeciálnej prípravy: 30 % : 70 %** na začiatku etapy, **20 % : 80 %** na konci etapy
- **Hlavné tréningové metódy:** využíva sa okruh tréningových metód v súlade s požiadavkami športovej špecializácie

# Stavba športového tréningu (má 3 druhy cyklov)

1. ročný tréning – **makrocyklus**
2. viactýždňový cyklus – **mezocyklus**
3. týždňový alebo viac dňový cyklus - **mikrocyklus**

*Základným prvkom tréningu je **tréningová jednotka***



# MIKROCYKLUS

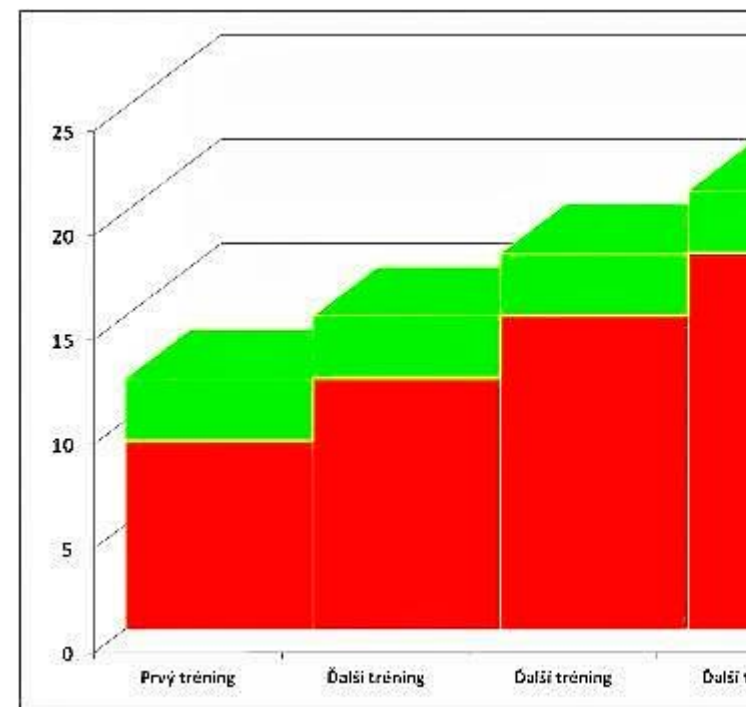
- trvá najčastejšie 1 týždeň
- minimálna dĺžka mikrocyklu je 2 dni.
- zaťaženie v mikrocykle má vlnovitý priebeh s meniacim sa zaťažením

Podľa zamerania sú mikrocykly stavané na:

- rozvoj pohybových schopností,
- na zdokonaľovanie techniky a taktiky,
- na nácvik pohybových zručností atď.

# TYPY MIKROCYKLOV

1. **Tréningové**
2. **všeobecno-prípravné** (používajú sa prevažne v prvej fáze prípravného obdobia)
3. **špeciálno-prípravné** (používajú sa prevažne v druhej fáze prípravného obdobia)
4. **jednoduché** (rešpektuje sa princíp superkompenzácie v základnej podobe)
5. **nárazové**, ktoré Bompa – Haff (2009, s. 213) nazýva šokové (tréningové jednotky sa absolvujú za neúplnej regenerácie). Využíva sa kumulatívny superkompenzačný efekt, kedy po viacerých tréningoch s neúplnou regeneráciou nasleduje regeneračný interval, počas ktorého je superkompenzačný efekt väčší ako po jednej tréningovej jednotke (obr. 6). „Empirickou skúsenosťou je skutočnosť, že ak po niekoľkých tréningových podnetoch (3 – 4 pred superkompenzačným javom) je zaradený cielený adekvátny odpočinok, tak dochádza ku kumulácii superkompenzačných efektov (Laczo, 2008)“. Obdobie tréningu o neúplnej regenerácii môže trvať od 1 – 3 a viac týždňov (Bompa – Haff, 2009, s. 50). Obdobie o neúplnej regenerácii trvá väčšinou nie dlhšie ako jeden mezocyklus, po ktorom nasleduje mezocyklus o zníženom objeme, aby sa prejavil oneskorený tréningový efekt zvýšením športovej výkonnosti.
6. **zameriavacie** (modelujú sa v nich podmienky zaťaženia počas súťaže),
7. **pretekové**,
8. **regeneračné**.



## MEZOCYKLUS - Viactýždňový cyklus

Zahrňa v sebe obdobie 4 týždňov. Možný rozsah sa však môže pohybovať od 2 – 6 týždňov (riadi sa podľa kalendára 1-3 týždeň ide záťaž k maximu vo 4 týž. klesá na úroveň prvého)

Jeden mezocyklus sa skladá minimálne z 2 mikrocyklov.

Štruktúra tréningov v mezocykloch sa riadi podľa potrieb jednotlivých období. Tréningové zaťaženie počas mezocyklu má vlnovitý priebeh.

**Mezocykly** členíme na:

1. **Uvádajúce** mezocykly (začínajú prípravné obdobie)
2. **Bázové** (základné cykly prípravného obdobia)
3. **Všeobecno-prípravné** (rozvoj všeobecných pohybových schopností – prvá fáza prípravného obdobia)
4. **Špecialno-prípravné** (rozvoj špeciálnych pohybových schopností – druhá fáza prípravného obdobia)
5. **Rozvíjajúce** (rozvoj pohybových schopností)
6. **Stabilizujúce** (stabilizácia pohybových schopností)
7. (prechodná forma medzi bázovými a pretekovo súťažnými mezocy**Kontrolno-prípravné mezocykly** klami)
8. **Predpretekové** (pedsúťažné) mezocykly (bezprostredná príprava na hlavnú súťaž)
9. **Pretekovo-súťažné mezocykly** (používajú sa počas súťažného obdobia)
10. **Regeneračno-prípravné mezocykly** (podobné bázovým, ale obsahujú viac regeneračných mikrocyklov – vkladajú sa medzi série náročných súťaží)
11. **Regeneračno-udržiavacie mezocykly** (používajú sa počas prechodného obdobia)

# ROČNÝ TRÉNING - MAROCYKLUS

Je základnou jednotkou dlhodobej športovej prípravy

- funkčné zmeny v organizme
- pôsobenie na funkciu orgánov – rast výkonov

## Zmeny

- kvalitatívne – zvyšovanie funkčných stropov jednotlivých orgánov a systému orgánov o telesná príprava o pohybová príprava o psychická príprava
  - kvantitatívne – zvyšovanie výkonnosti a špecifické športové výkony, koordinácia funkcie orgánov, špeciálna tréňovanosť
- 
- ✓ telesná príprava
  - ✓ taktická príprava
  - ✓ psychická príprava

# Makrocyklus sa delí na jednotlivé obdobia

## Prípravné obdobia – 2 časti

a) Pomer medzi všeobecnou a špeciálnou prípravou pre výkonných športovcov **2:3 až 1:1**. Intenzita tréningu je pomerne nízka, objem vysoký

b) Postupná príprava športovcov na súťažné obdobia. V tejto časti obdobia prevládajú cvičenia špeciálnej telesnej prípravy a prostriedky technicko-taktickej prípravy. Rastie podiel špeciálnej prípravy na 60 – 70 %, ba i viac z celkového času venovaného tréningu. Znižuje sa objem tréningu, zvyšuje sa intenzita a charakter zaťaženia sa prispôsobuje súťažným podmienkam.

V kontrolných pretekoch a prípravných súťažiach sa postupne zvyšuje výkonnosť športovca až do optimálnej športovej formy.

**Hlavné obdobia (súťažné)** - čas keď sa realizujú preteky a stretnutia, ktorých úlohou je využitie všetkých výsledkov z prípravného obdobia

**Prechodné obdobia** - charakterizuje ho regenerácia a odpočinok po záťažovom období, mení sa tréningová náplň, kde je odlišná výška záťaže od hlavného obdobia tréningu. Udržiava sa stav trénovanosti na požadovanej úrovni a aktívny odpočinok po dlhodobej záťaži na plynulý prechod do prípravného obdobia

**Vedenie športovej prípravy má 3 časti**

## **1. Plánovanie**

- a) Perspektívne plány – viac ročné
- b) Priebežné plány – 1 ročné alebo na trenig. obdobie
- c) Operačné plány – 1 a viac týždňov

# **OBSAH** Plánovania

predmetom plánu sú ciele a úlohy tréningu, prostriedky , formy, metódy, tréningové zaťaženie, regenerácia zaťaženia, procedúry, počty a druhy súťaží, štarty, úroveň trénovanosti a výkony



## 2. Evidencia

- a) Predbežná evidencia (všetky plány)
- b) Priebežná evidencia (konkrétna príprava)
- c) Vyhodnocujúcu evidencia – (system. doplňovanie údajov všeobec. char.)

# OBSAH EVIDENCIE

**Evidencia** – tvorí súhrn záznamov, sú to korekcie na základe skutočnosti (pri nepriaz. počasí a pod.) je potrebné zaznamenať a na to slúži evidencia

Sú tu zahrnuté aj ukazovatele –

**Všeobecné ukazovatele**- počet tréningových dní, počet TJ, celkový čas tren., počet dní zdravotnej neschopnosti šport., počet súťaží, čas na regeneráciu síl

**Špeciálne ukazovatele** – objem a intenzita záťaže, výsledky kontrolných testov, výsledky stretnutí a štartov

**Osobné listy športovca** špeciálna charakteristika - rad výkonnosti, stav prípravy, taktická úroveň, prednosti, nedostatky, zápory športovca a pod.

## 3. Kontrola

- a) Okamžitá kontrola – operatívne závery
- b) Priebežná kontrola – korekčný faktor do prípravy
- c) Po – etapová kontrola – poučenie do ďalšieho cyklu prípravy

# OBSAH KONTROLY

**Kontrola** – je to spôsob hodnotenie danej činnosti, poskytuje objektívne informácie o tréningovom procese, programe, záveroch, dosiahnutých cieľoch a výsledkoch:

- a) kontrola ukazovateľov tréningového plánu
- b) kontrola trénovanosti športovca
- c) kontrola športovej výkonnosti športovca

**Rast výkonnosti** záťaž na každého športovca môže vplývať inak, je to odozva na psychický, fyzický a telesný charakter zverenca – športovca.

Rast výkonnosti má dve fázy :

1. fáza – **postupným zaťažovaním** sa výkonnosť dostáva cez jednotlivé stupne v rebríčku výkonov po hranicu výkonnosti
2. fáza – tu **záťaž musí prekročiť hranicu výkonnosti**