

Webinář
27.4.2020

Roční tréninkový cyklus

Metodika ČMSHb



Témata:

- Úvod roční tréninkový cyklus
- Mezocyklus – tréninková období
- Mikrocyklus – krátkodobý plán
- Tréninková jednotka
- Roční tréninkový plán - ukázka

Roční tréninkový cyklus

Cyklus = relativně ukončený sled, celek opakujících se různě dlouhých časových úseků tréninkového procesu

Tréninkové cykly = časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů. Následující cyklus je částečným opakováním cyklu předchozího, se zapojením nové tendence, které se odlišují buď novým obsahem nebo rozsahem zatížení.

Cykly:

- **roční tréninkový cyklus** = povětšinou sezóna
- **makrocyklus (2 - 6 měsíců)**
- **mezocyklus (2 - 8 týdnů)** - operativní cyklus
- **mikrocyklus (2 - 10 dnů)** - obvykle týdenní
- **tréninková jednotka (TJ)**

Úkoly a zaměření tréninku se v průběhu roku mění

Cykly:

- **roční tréninkový cyklus** = povětšinou sezóna
- **makrocyklus (2 - 6 měsíců)** – dlouhodobé cykly. Základní je roční cyklus, ale v praxi se uplatňují i cykly delší (olympijský apod.)
- **mezocyklus (2 - 8 týdnů)** - operativní cyklus - střednědobé cykly zpravidla čtyř týdenní nebo kratší, ale i delší. Roční cyklus obsahuje zpravidla 13 mezocyklů.
- **mikrocyklus (2 - 10 dnů)** - obvykle týdenní - krátkodobé cykly, které jsou zpravidla týdenní nebo kratší, ale také delší. Mezocyklus obsahuje zpravidla 4 mikrocykly.

Jednotlivé cykly tvoří celek, organicky na sebe navazují. V jejich obsahu a časové rozložení se uskutečňují úkoly sportovního tréninku, podle nichž se mění obsah i struktura tréninku. Cykly jsou důležitou součástí plánovitého řízení tréninkového procesu.

Časové úseky a sledy TC se stávají vzájemně spojitými a navazujícími prvky, stavebními bloky tréninku. Obsah nižších cyklů vždy určují cykly vyššího řádu. Tj jsou dány záměrem mikrocyklu, příslušné mikrocykly vyplývají z mezocyklu. Efektivita tréninku je závislá na schopnosti sestavit cykly.

Mezocyklus

Sled několika mikrocyklů, střednědobý, několikátýdenní TC, zpravidla 4 týdenní. Struktura a obsah je dána zvláštnostmi obsahu tréninků v obdobích ročního tréninkového cyklu v závislosti na dosažených změnách trénovanosti.

Typy:

- úvodní
- základní
- předzávodní
- závodní, soutěžní
- zotavný

Obsah tréninku v mezocyklech se mění a proto vyžaduje:

- plánovité střídání zatížení, které má zpravidla vlnovitý průběh
- stanovení optimálního poměru mezi objemem a intenzitou tréninku
- kombinování všeobecné rozvíjejících a speciálních cvičení

Tréninková období

Tréninková období:

- Přípravné – rozvoj trénovanosti
- Předzávodní – vyladění sportovní formy
- Závodní (hlavní) – prokázání a udržení vysoké výkonnosti
- Přechodné – dokonalé zotavení (regenerace)

Části tréninkové jednotky:

- Úvodní – příprava organismu na sportovní výkon
- Hlavní
 - Začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy
 - Cíl a náplň musí být stanovena před TJ
- Závěrečná – uklidnění organismu a návrat do původního stavu

Poměr časové délky částí TJ **2:3:1**

Přípravné období

Cílem je vytvoření základů budoucího výkonu, zajištění předpokladů pro další růst výkonnosti, zvýšení trénovanosti. Vyvolávají se stimuly jednotlivých složek sportovního výkonu (kondiční, technická, taktická, psychická) pro vytvoření adaptačních změn, které tvoří podmínku změn příslušné sportovní výkonnosti.

V průběhu přípravného období se má dosáhnout kvantitativních a kvalitativních změn ve funkcích orgánů:

- cílem kvantitativních změn je zvyšování funkčních stropů jednotlivých orgánů a jejich systémů
- cílem kvalitativních změn je přizpůsobení zvýšených funkčních možností organismu specifickým požadavkům sportovního výkonu

Požadavkem PO je naplnit požadavek adaptace – manipulací se zatížením zajistit postupné zvyšování síly adaptačních podnětů. V první části PO se zvyšuje **objem**, ve druhé části **intenzita** při dosažené úrovni zatížení nebo jeho mírném poklesu.

Předzávodní

Jedná se od 2 – 4 týdny před prvním startem v mistrovských soutěžích. Úkol je dosažení vysoké sportovní formy (stavu optimální specializované připravenosti při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů). Sportovní formu určuje sladění všech faktorů výkonu.

Hlavní tréninkové zásady ladění sportovní formy :

- snížení objemu zatížení při současném udržení jeho vysoké intenzity
- důraz na kvalitu tréninkové činnosti
- dostatek odpočinku
- důsledné využití speciálních cvičení
- využívání přípravných startů jako tréninkového prostředku
- zdůraznění psychologické přípravy

Závodní

Cílem je při soutěžích zhodnotit předchozí přípravu a prokázat nejvyšší výkonnost. Plánuje se také regulérní tréninková činnost – úkolem je vytváření podmínek pro udržení, příp. opakované vyladění sportovní formy (snížení objemu a udržení intenzity, kondiční příprava je speciální, technická a taktická – stabilizace dovedností, psychologická má dominující postavení). V tréninku převažuje kvalita nad kvantitou a speciální cvičení nad všeobecnými.

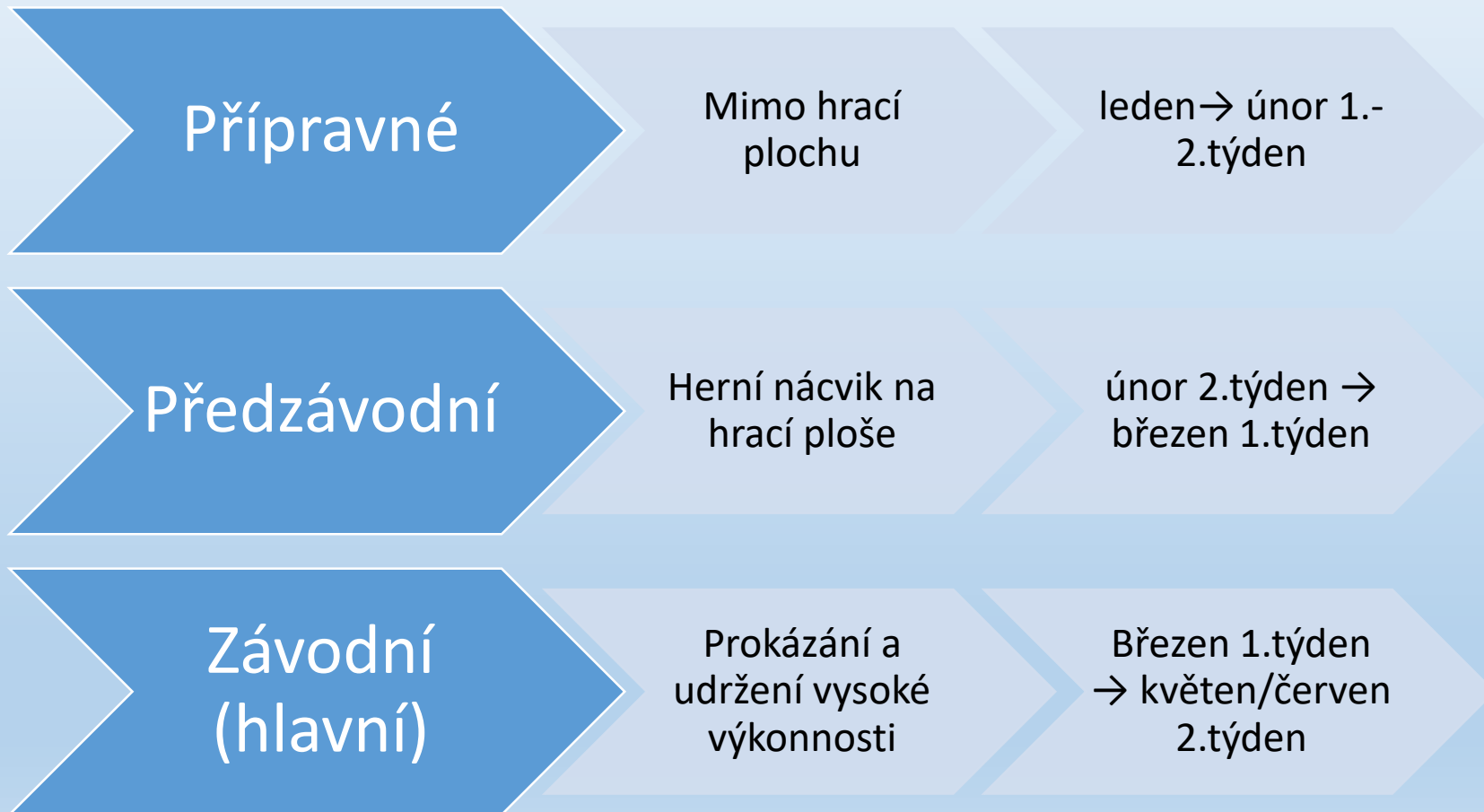
Přechodné období

Funkce odpočinková po náročné pohybové činnosti. Obsahem je několik regeneračních mikrocyklů. Cílem je eliminace kumulované únavy z výkonnostních požadavků. Důraz na důkladné zotavení, snižuje se velikost zatížení, méně TJ, kratší. Lze absolvovat méně namáhavé a méně významné starty. Tréninková činnost má obvykle povahu aktivního odpočinku. Převažuje nízká intenzita aerobního charakteru, nespecifická cvičení, doplňkové sporty, zábavná emociální forma, variabilita prostředí.

Tréninková období v hokejbale - podzimní část:



Tréninková období v hokejbale – jarní část:



Tréninková období v hokejbale – podzimní, jarní část:

Přechodné – dokonalé zotavení (regenerace) → Prosinec



Mikrociklus– Krátkodobý plán

Mikrocykly vycházejí z cyklů vyššího typu, tj. makrocyklů a mezocyklů. Jejich délka se ustálila většinou na jednom týdnu, používá se i cyklů kratších, např. tří nebo čtyřdenních, nebo delších, např. desetidenních.

Stavba mikrociklu vychází z jeho cíle nebo cílů, z počtu zahrnutých tréninkových jednotek, sumární velikosti zatížení, z místa mikrociklu v cyklu vyššího řádu. To se rámcově vyjadřuje v tréninkovém plánu. Současně se však musí brát ohled na individuální zvláštnosti sportovců, jak zvládají tréninkové a závodní zatížení, eventuálně na biorytmy. Podle toho se rozlišují různé typy mikrocyklů, mohou se i vzájemně kombinovat.

V tréninkové praxi rozlišujeme následující typy mikrocyklů:

- všeobecné rozvíjející
- speciálně rozvíjející
- vyladovací
- stabilizační
- soutěžní
- regenerační
- kontrolní

Podle stanovených záměrů se jednotlivé mikrocykly liší:

- organizačně procesuálním členěním (herní trénink, nácvik, kondiční trénink)
- výběrem tréninkových prostředků (podle míry specifičnosti)
- intenzitou zatížení (podíl cvičení v různých energetických zónách)
- objemem tréninku a počty tréninkových fází
- počty utkání



Kondiční mikrocyklus:

Mikrocyklus je plně věnován kondičním záměrům. Z hlediska intenzity se jedná o značné nároky: velký je podíl zatížení v pásmu CP (anaerobně alaktové zatížení) a v pásmu ANP (anaerobně aerobní zatížení). Trénink má mít rozvíjející charakter (silových a vytrvalostních schopností).

Obsah kondičního mikrocyklu:

Herní trénink -

Nácvik -

Kondiční trénink 100%

Herně rozvíjející mikrocyklus:

Rozhodujícím způsobem se zde musí naplnit úsilí o jednotku technicko-taktických a kondičních aspektů. Těžiště proto spočívá v herním tréninku (50%) s převážným používáním herních cvičení, tréninková hra tvoří asi jen 10% objemu. Většina tréninku má povahu dávkovaného zatížení. Nácvik v celkově nižším zastoupením připadá hlavně na nové herní záměry či varianty. V plné zátěži může být sehráno i nenáročné přípravné utkání.

Obsah herně rozvíjejícího mikrocyklu:

Herní trénink	50%	HR (tréninková hra)	10%
		HCV (herní cvičení)	40%
Nácvik	10%	NA (nácvik)	10%
Kondiční trénink	40%		

Tréninkový speciálně rozvíjející mikrocyklus se uplatňuje hlavně v předzávodním období, v jeho první polovině. Dále tyto mikrocykly tvoří podstatnou část mezocyklů, plánovaných během delšího přerušení mistrovské soutěže.

Stabilizační mikrocyklus:

V stabilizačním mikrocyklu se velikost (objem) zatížení (tréninkových nároků) za týden ve srovnání s rozvíjejícím mikrocyklem snižuje. Sleduje se tím cíl udržení dosaženého stavu. Zařazuje se především v přípravném období, ve vazbě s kondičním - rozvíjejícím mikrocyklem umožňuje realizovat vlnovitý průběh zvyšujícího se zatížení.

Kontrolní mikrocyklus:

Kontrolní mikrocyklus se zaměřuje na posouzení účinnosti předchozího tréninku nebo získat informace o aktuálním stavu sportovce nebo družstva. Zmíněný požadavek se naplňuje plánovaným sledováním a testováním potřebných parametrů trénovanosti.

V některých rysech se podobá mikrocyklus kontrolní, mikrocyklu soutěžnímu: omezená tréninková činnost se kombinuje se zápasy (popřípadě s některými testy trénovanosti), které slouží dílčí i celkové kontrole.

Obsah kontrolního mikrocyklu:

Herní trénink	20%	HR (tréninková hra)	5%
---------------	-----	---------------------	----

		HCV (herní cvičení)	15%
--	--	---------------------	-----

Nácvik	70%	NA (nácvik)	70%
--------	-----	-------------	-----

Kondiční trénink 10%

Speciálním záměrem se mikrocyklus řadí do druhé poloviny přípravného období. S potřebným časovým odstupem je vhodný i v mezocyklu přípravy na turnajovou soutěž.

Vylad'ovací mikrocyklus:

Vylad'ovací mikrocyklus završuje přípravu na mistrovská utkání, jeho cílem je co nejlépe vyladit sportovní formu družstva. Slouží k odstranění únavy z předchozí tréninkové činnosti a k převodu na zápasový rytmus. Obecně se zde uplatňují principy ladění sportovní formy (snížení objemu, zdůraznění kvality a intenzity, dostatek regenerace, tonizace před soutěží, modelové vyzkoušení soutěžního mikrocyklu, psychologická příprava).

Zdůrazňují se rozhodující faktory výkonnosti, tj. rychlost a tempo, trénuje se méně, ale kvalitněji a potřebný odpočinek.

Zvýšená pozornost připadá nácviku (50%) v němž se klade důraz na pohybovou koordinaci jednotlivců a vybrušuje se spolupráce.

V herním tréninku (35%) se vyváženě používá herních cvičení (střídat vysoké tempo s dostatečně dlouhými intervaly odpočinku s cvičeními intenzity aerobního pásma) a hry.

Obsah vylad'ovacího mikrocyklu:

Herní trénink	35%	HR (tréninková hra)	15%
		HCV (herní cvičení)	20%
Nácvik	50%	NA (nácvik)	50%
Kondiční trénink	15%		

Vylad'ovací mikrocyklus má pevné místo v závěru předzávodního období, dále na konci vložených přípravných mezocyklů v hlavním období a na konci speciálně organizovaného tréninku na turnajovou soutěž. Může být bez přípravného utkání, někdy se v něm zkouší model budoucího soutěžního cyklu s jedním či dvěma přípravnými utkáními

Soutěžní mikrocyklus:

Všeobecně je soutěžní mikrocyklus dán intervalem mezi dvěma mistrovskými starty, jeho hlavním úkolem je udržení, případně opakované vyladění sportovní formy.

Trénink v soutěžním mikrocyklu musí obsahem a zatížením zajistit tři důležité požadavky:

- udržení sportovní formy (korekcí nedostatků v technice a taktice)
- dostatečnou regeneraci po utkání
- přípravu na další utkání (konkrétní soupeř, podmínky závodu, místo, časové schéma, aktuální psychický stav aj.)

Zdůrazňuje se nácvik a herní trénink s převažujícím využitím herních cvičení pro odstranění zjištěných nedostatků a navození nových variant vzhledem k novému soupeři. Kondiční trénink má zastoupením 15% podpůrnou, stabilizační a regenerační funkci.

Obsah soutěžního mikrocyklu podle:

Herní trénink	50%	HR (tréninková hra)	15%
		HCV (herní cvičení)	35%
Nácvik	35%	NA (nácvik)	35%
Kondiční trénink	15%		

Soutěžní mikrocyklus je pravidelně dlouho se opakující (často až rutinně) mikrocyklus hlavního období, může být variabilní s ohledem mimo jiné na aktuální stav mužstva z hlediska herního projevu, kondice či psychiky, výsledky v soutěži a časovou lokalizaci (počátek, konec soutěže, série těžkých utkání).

Soutěžní mikrocyklus v hokejbale:

Pondělí

- Rozvoj HČJ
- Nácvik střelby
- Brankářský trénink
- Nácvik herního systému
- Neřízená hra
- Kondiční trénink

Středa

- Intenzivní trénink
- Herní kombince
- Herní systémy
- Hra
- Kondiční vstupy

Pátek

- Intenzivní trénink – časově kratší
- Nácvik herních systémů – přesilová hra
- Zábavná herní cvičení

Regenerační mikrocyklus:

Všeobecně regenerační mikrocyklus slouží především k odstranění únavy.

Zahrnuje dny bez tréninku nebo s tréninkem regeneračního charakteru: méně náročná činnost v převážně aerobním režimu, využívá se i doplňkových sportů. Mohou zde doznívat i méně důležité starty.

Souhrnně je velikost zatížení malá.

Obsah regeneračního mikrocyklu:

Herní trénink	80%	HR (tréninková hra) 60%
		HCV (herní cvičení) 20%
Nácvik	-	
Kondiční trénink	20%	

Regenerační mikrocyklus přichází v úvahu podle potřeby kdykoliv po náročné dlouhodobé soutěži nebo turnaji. Ve zkrácené délce se používá také po sérii tréninkových rozvíjejících mikrocyklů v předzávodním období a bez tréninku na hřišti také v přípravném období, kdy se zachovává naznačený profil intenzity zatížení.

Tréninková jednotka (TJ)

je hlavní organizační forma tréninku, tj. základní prvek jeho stavby. V TJ se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninkového procesu. Obsah, návaznost, spojitost jednotek je určována záměrem mikrocyklu. V její struktuře rozlišujeme z fyziologického hlediska tři části:

- Úvodní část
- Hlavní část
- Závěrečná část

Úvodní část – tvoří hlavně rozcvičení. Příprava na pohyb zahrnuje automasáž svalových skupin, napínací a protahovací cviky což vede k vzestupu aktivace CNS vlivem podnětů z proprioreceptorů. Rozcvičení je zakončeno dynamickou částí, což je vesměs atletické nebo gymnastické rozcvičení, které vede k optimalizaci funkce kardiopulmonálního systému a svalového metabolismu, ale i aktivační úrovně CNS. Za účelné se považuje zatížení až k úrovni intenzity ANP. Hlavním důvodem rozcvičení je zvyšování prahu pro eventuální poškození pohybového systému.

Hlavní část – rozvíjíme pohybové schopnosti, osvojujeme sportovní dovednosti, provádíme nácvik taktiky i kontrolu trénovanosti. TJ může mít dominantní cíl nebo více cílů. Na začátku TJ zařazujeme trénink vyžadující zvýšenou koordinaci, chronologicky pak řadíme trénink v intenzivní posloupnosti podle bioenergetického sycení výkonu: alaktátová neoxidativní zóna → laktátová oxidativní zóna → oxidativní zóna.

Na počátku TJ zařazujeme trénink rychlostního typu, následuje síla a vytrvalost. Intenzita a objem zatěžování musí být v souladu s aktuální morfofunkční a metabolické kapacitě sportovce.

Závěrečná část – zařazujeme fázi sestupu funkční úrovně při zotavovacích pohybových činnostech mírné intenzity – dynamická složka uklidnění. Dochází k uvolnění svalů a změnám v kardiorepiračním systému, uklidňují se i termoregulační mechanismy. Toto zatížení má význam v udržení prokrvení kosterních svalů, což je podmínkou vyplavení zplodin do krve a transport do jater či ledvin k jejich dalšímu metabolismu. Dochází k regulaci potenciálu autonomního nervstva. Konečnou fázi tvoří protahovací a napínací cviky, které musí mít relaxační účinek. Jsou tedy nižší intenzity a delšího trvání, můžou být doplněny vodoléčbou, automasáží apod.

Tréninková jednotka v hokejbale:

Úvodní část

- Rozcvičení (mimo hřiště)
- HČJ – vedení míčku, přihrávky ve dvojicích
- Úvodní střelba (bez přihrávky, s jednou přihrávkou)
- Druhá střelba (1-2 přihrávky)

Hlavní část

- Návčik HČJ - mládež
- Návčik herní kombine
- Návčik herní systémy
- Hra
- Kondiční vstupy
- Posloupnost cvičení!

Závěrečná část

- Zábavná herní cvičení
- Vyklusání
- Protážení
- Zhodnocení TJ

Ukázka ročního tréninkového plánu:

[Roční tréninkový plán.pdf](#)

