

Filozofie tréninku nebo fyziologie tréninku?

Zatímco fyziologie tréninku nám odpovídá na otázku jak?, tak filozofie tréninku odpovídá na otázku proč?

Proč trénujeme? Čeho chceme dosáhnout? Co pro nás znamená úspěch našeho svěřence? Vzájemnost procesu. Co je porážka a co je vítězství?

Dobry trenér by neměl nikdy stavět svoje ambice nad zájmy svěřence.

Trénink mládeže bez výchovy nemá smysl.

Trocha osobní historie Filipa Stárka

Věkové zákonitosti tréninku orientačního běhu

Otázky:

- *kdy vůbec začít s orientačním během*
- *kdy začít s pravidelným tréninkem, kdy s posilováním, co kdy trénovat*

Začít s orientačním během lze kdykoliv, pokud dodržíme zásady trénování pro danou věkovou skupinu určenou zákonitostmi fyzického i mentálního vývoje.

1. Předškolní věk 0–7 let,

V tomto věku není dítě připravené na pravidelný trénink. Není schopné přesného vizuálního čtení mapy a běhu podle ní.

Co lze: všestranný rozvoj herní formou, hledání kontrol s obrázky jinak než podle mapy, dítě baví hra s kamarády, ne soustavná pravidelná činnost

Co nelze: posilovat, běhat intervalově, se zátěží.

2. Mladší školní věk 7-10 let

Dítě je postupně schopno se učit vnímat mapu s tím, jak se zdokonaluje ve čtení obecně. Není připraveno na tréninkový proces dospělých.

Co lze: všestranný rozvoj herní formou, mapová cvičení v klubovně i venku, dítě baví hra s kamarády, ne soustavná pravidelná činnost

Co nelze: posilovat, běhat intervalově, se zátěží.

3. Žáci 11 – 14 let

V tomto věku by mělo zvládnout základní orientační techniky a všestrannou sportovní přípravou se připravit mentálně a fyzicky na plánovaný tréninkový proces. Po fyzické stránce je to období, kdy se musí vzhledem k nástupu puberty počítat s velkými výkyvy v rychlosti dospívání a individuálním přístupem. Základním principem tohoto období by měla být kromě všestrannosti pestrost tréninku v „partě“. Příklad úspěšných dorostenců by je měl natěšit na tréninkový proces vyšší úrovně.

Co lze: trénovat všechny pohybové schopnosti bez přetěžování, kromě OB zařazovat i jiné sporty.

Co nelze: dlouhodobou vytrvalostní zátěž stereotypního charakteru, posilování s činkami,

intervalový trénink.

4.Dorost 15 – 18 (20) let

Po dokončení fyzického vývoje lze začít s postupně se zvyšující zátěží plánovaného tréninku. Důležité je hlavně zpočátku dodržovat princip „méně je někdy více“ a svěřence nepřetěžovat. Zátěž postupně zvyšovat a dodržovat základní zákonitosti tréninku z hlediska fyziologie mladého organismu.

Co lze: trénovat vše v postupně zvyšující se kvantitou a kvalitou, včetně dlouhých aerobních tréninků, posilování a intervalového tréninku.

Co nelze: kvůli vlastním ambicím přetěžovat mladý organismus, trénovat proti biologickým principům, zkoušet riskantní metody způsobem pokus – omyl. Samozřejmě podávat nepovolené látky.

5.Vrcholový trénink

Vrcholná etapa tréninku, s největší mírou vlastního „know how“. Vyžaduje, pokud je trenér odpovědný, a nechce při vysokých zátěžích riskovat diletantskými přístupy zdraví svěřence, poměrně značný teoretický základ.

Řízení a obsah tréninkového procesu u dorostu

Pojmy:

Trénink – řízený proces s cílem zvýšení výkonnosti v daném sportovním odvětví

Pohybové schopnosti – vrozené předpoklady k provádění pohybů v čase

Rychlost – schopnost vykonávat pohyb maximální rychlostí

Obratnost – schopnost koordinace jednotlivých pohybů

Vytrvalost – schopnost provádět opakově pohyb po delší časový úsek (základ běžeckého tréninku)

Síla – schopnost překonávat odpor svalovou prací

Kombinované pohybové schopnosti

Běžecká síla (kopce, bažiny)

Rychlostní vytrvalost (dlouhý finiš)

Silová vytrvalost (kopce)

Pohybové dovednosti – učením získaný předpoklad vykonávat specifickou pohybovou činnost

Mapová dovednost – specifická dovednost pro OB

Aerobní vytrvalost – schopnost svalové práce při spalování kyslíku jako hlavního energetického procesu

Anaerobní práh (ANP) - úroveň zatížení, kdy je maximálně využita energie vzniklá aerobním spalováním, při zvýšení námahy se přechází na anaerobní procesy (laktát)

Tréninové plány:

1.Roční (makrocykly)

2. 4 týdenní (mikrocykly)

3. Tréninková jednotka

Principy výstavby tréninkového plánu:

1. Cyklizace – zátěž je rozložena na jednotlivé cykly vycházející z biorytmů tak, že se užívá efektu superkompenzace, a to na úrovni jak makrocyklů, tak mikrocyklů.

2. Princip postupně zvyšující se zátěže – v každém dalším tréninkovém roce zvedat celkovou zátěž max o 20 – 30 %.

3. Cílenost plánu – zaměřit ho na několik vrcholů sezony, špičková forma vydrží tak 30 – 40 dní, OB je většinou dvouvrcholový.

4. Otevřenost plánu- plán je vždy schema, je nutné a je podstatou trenérského umění jednotlivé tréninky volit podle momentální situace při respektování základních principů.

Roční plán (*ukázka a výklad konkrétního plánu*)

Měsíční plán (*dtto*)

Tréninková jednotka – příklad v tělocvičně, běžecký trénink, mapový trénink, (*výstavba tréninkové jednotky dle sledovaných parametrů*)

Evidence tréninku:

tréninkové deníky, elektronická a psaná podoba

Psychologická příprava:

- mentální příprava (příklady – mentální trénink, tréninkové simulace ad.)
- výchova (orientáka v Čechách)
- příprava na konkrétní závod

Filip Stárek

12.12.2013