

Řízení sportovní tréninku ve vodním slalomu (teorie i praxe)

PhDr. Jan Busta, Ph.D.

Školení trenérů, 2. 11. 2023



FAKULTA
TĚLESNÉ VÝCHOVY
A SPORTU
Univerzita Karlova

Trénink

Racionální – řízený proces integrující poznatky vědy o sportovním tréninku i zkušenosti sportovce/trenéra.

Racionální – dlouhodobě plánovaný proces.

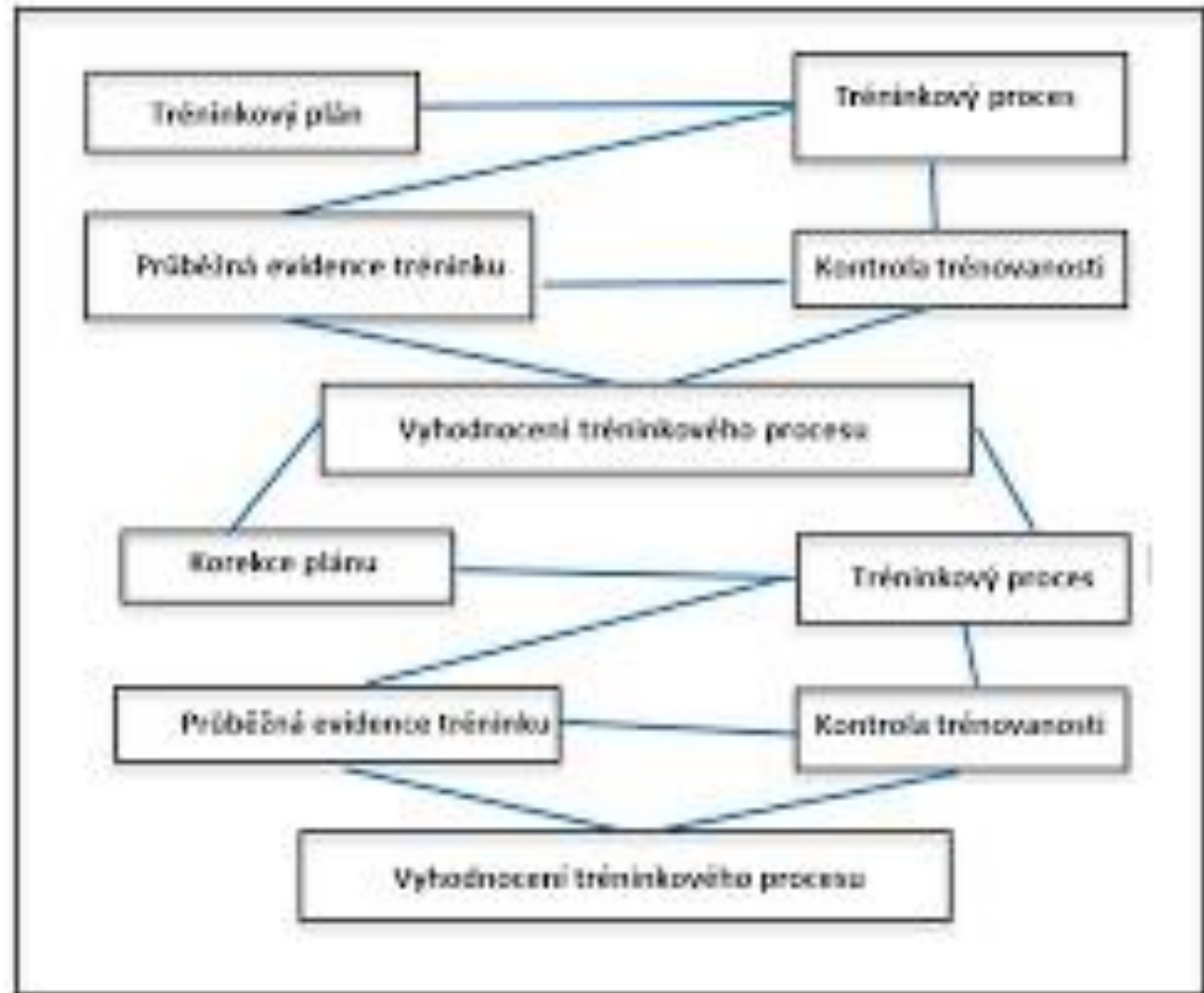
Racionální – správná rozhodnutí založená na důkazech v průběhu 10 a více let.



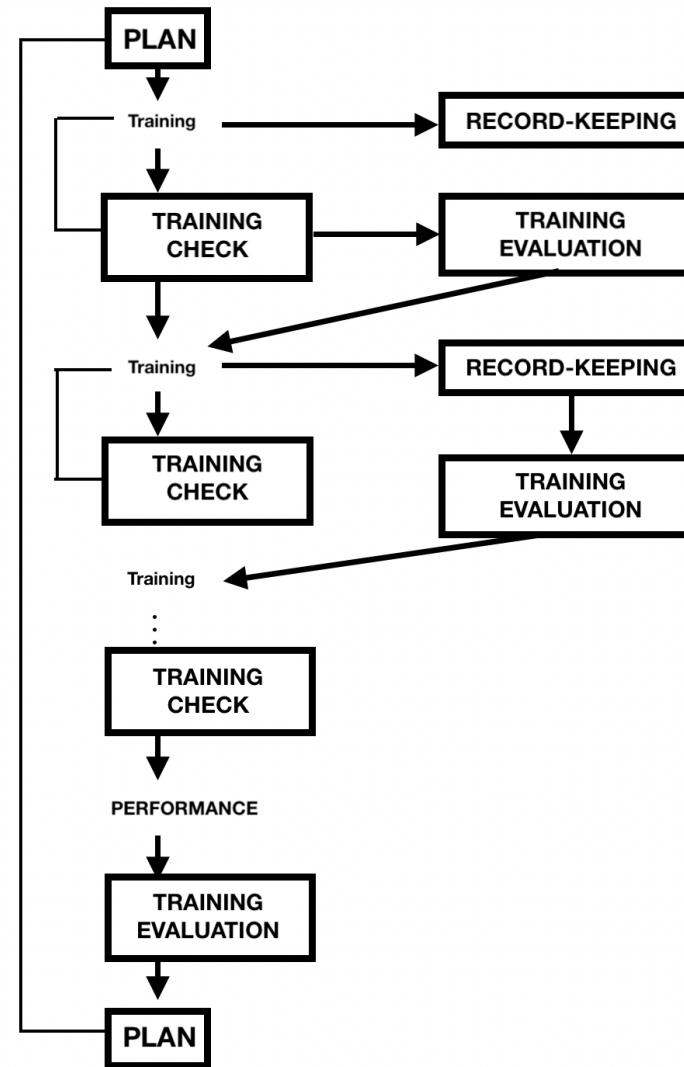
„I jednoduchý plán je
lepší než geniální
nesoustavnost“.

Periodizace

Tréninkový deník

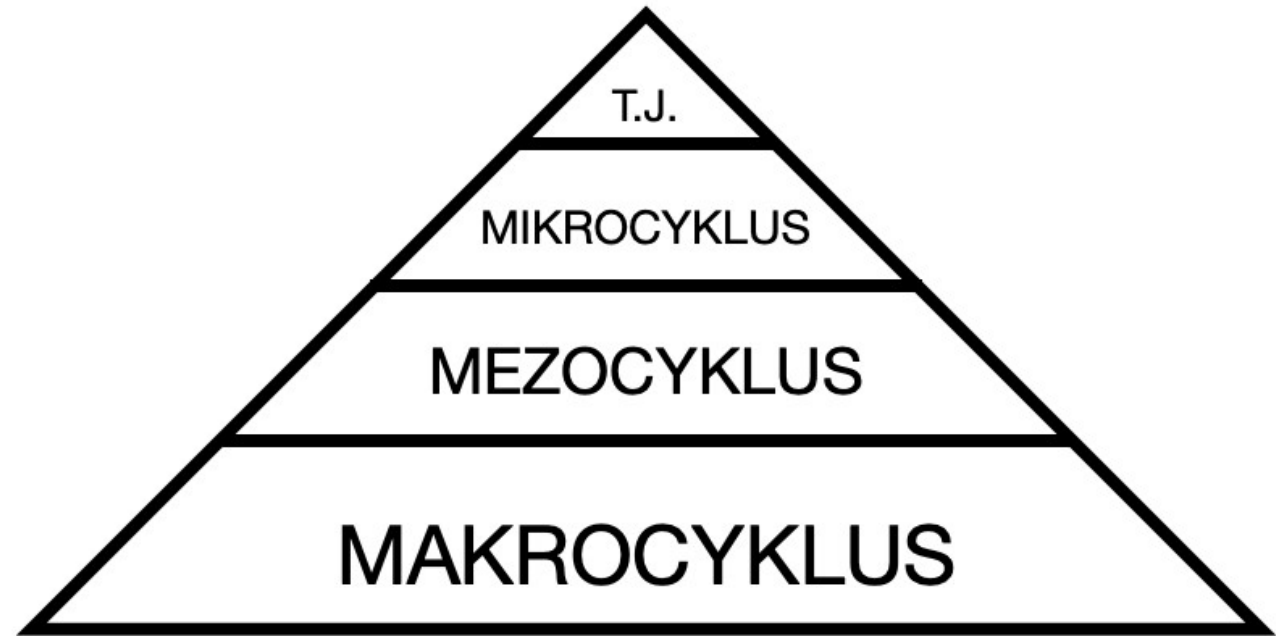


Řízení procesu



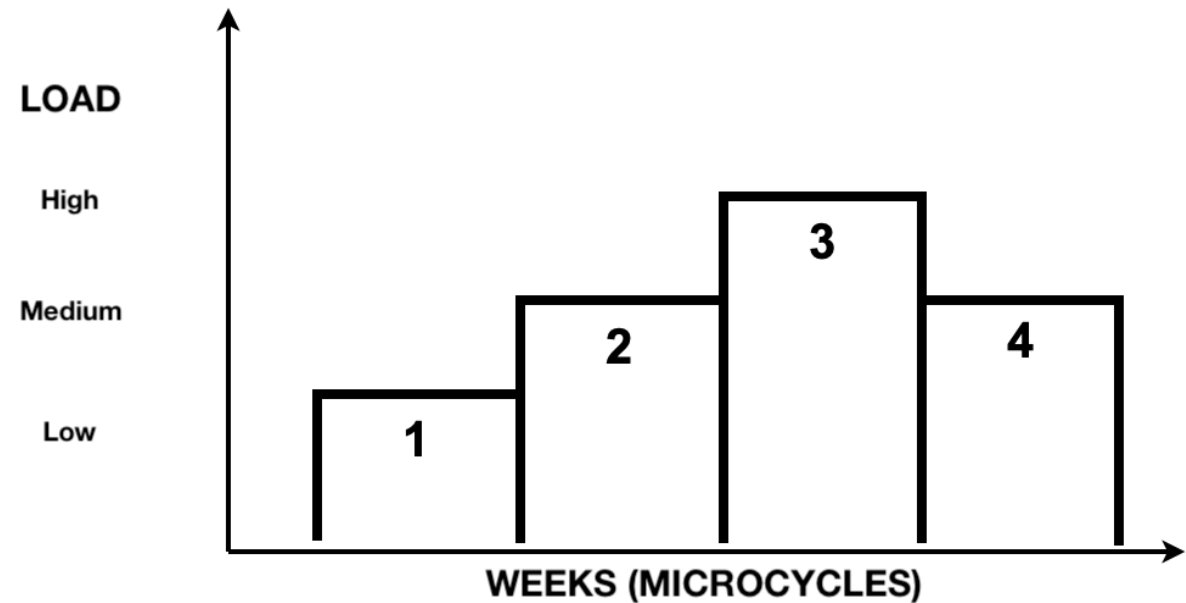
Období a cykly

- - Přípravné období
- - Předzávodní období
- - Závodní období
- - Přechodné období



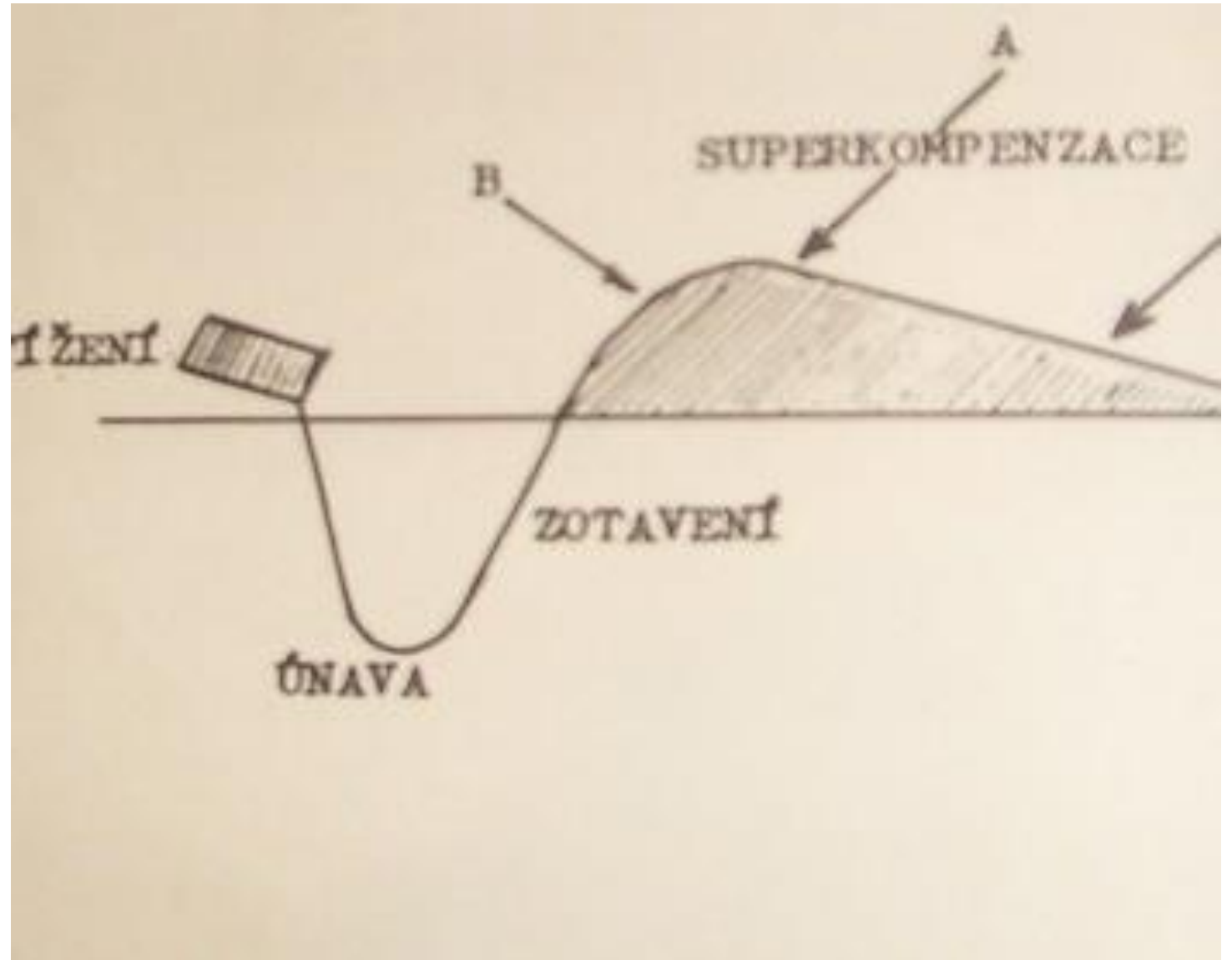


Postupně
rostoucí objem
a zatížení



Směrem k závodům

- Ladění, superkompenzace, snížení objemu zatížení, soutěžní intenzita.





TJ TJ TJ TJ

mikrocyklus

MIC MIC MIC MIC

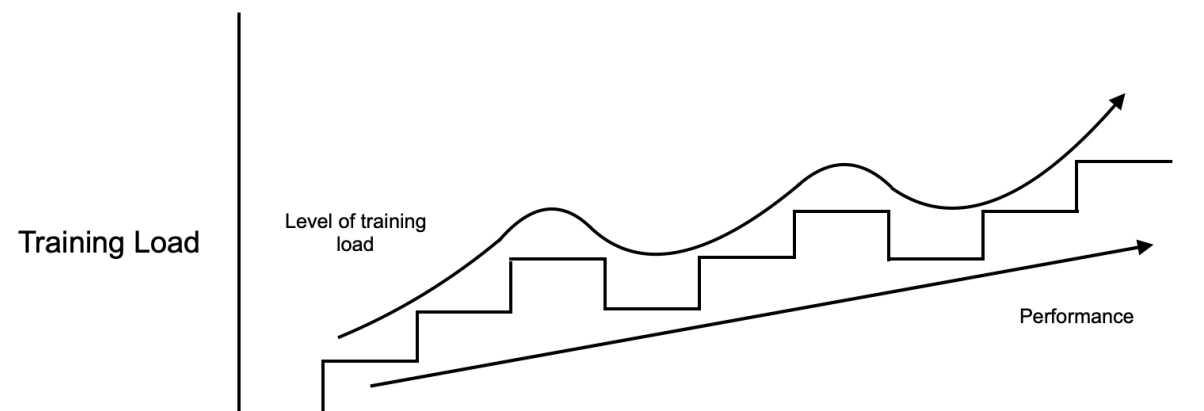
mezocyklus

MeC MeC MeC MeC

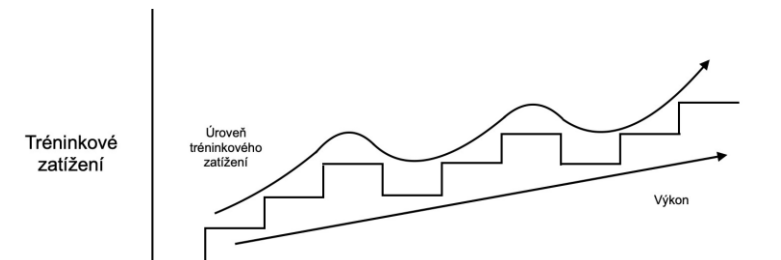
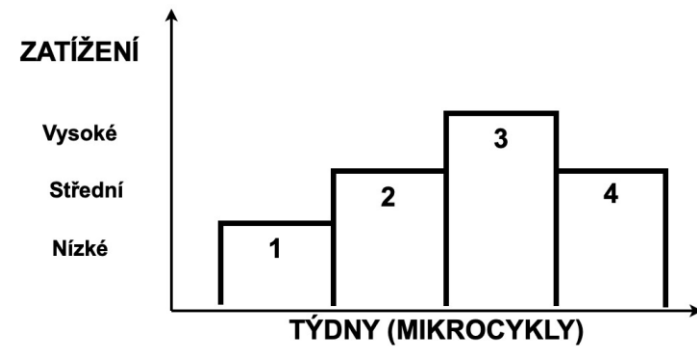
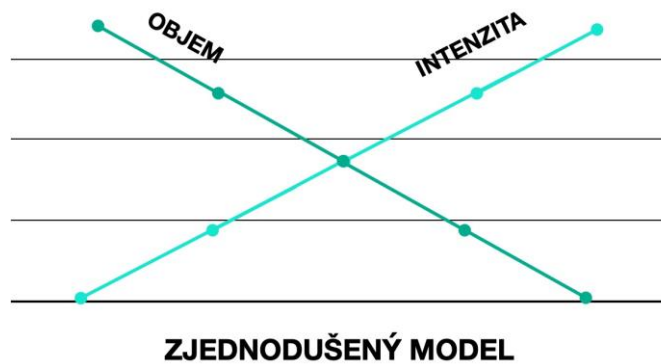
makrocyklus



Superkompenzace



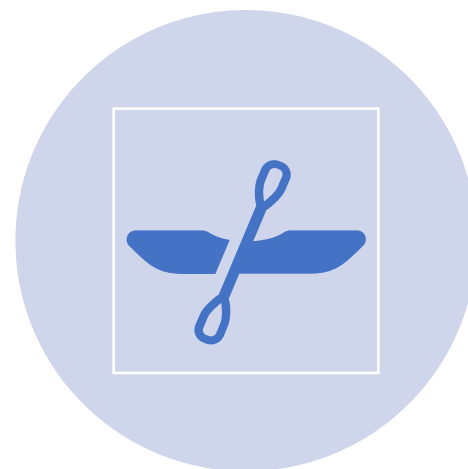
Postupné navyšování objemu a intenzity



Tréninkové ukazatele



OBEČNÉ



SPECIFICKÉ (SPECIÁLNÍ)

Způsoby navyšování objemu a intenzity zatížení

Prodlužuje se délka při zachování intenzity (běh z 30 na 50 minut apod.).

Zvyšuje se počet sérií (začínáme např. na 2 x 4 a zvyšujeme na 2 x 6 nebo 3 x 4 apod.).

Navyšuje se také objem extenzivních tréninkových metod (více výklusů, strečinku, fyzioterapeutických cvičení apod.).

Navyšuje se např. i počet cviků a počet sérií v posilovně.

Tréninkový deník jako zdroj zpětné vazby

Objem a intenzita tréninku

Spánek

SF, VSF

Doplňky výživy

Veškeré nestandardní situace (např. jiné vybavení,
vypětí v jiných oblastech)

Nemoc, zranění

Biofeedback

– pomoc v
následném
rozhodování

S větší pravděpodobností budu v
budoucnu volit správně.

Konec fatalismu.

Pravděpodobnostní model
uvažování.

Postupné směřování k
profesionalitě.

Chcete maximální efekt? Začněte
číst ZDE

Uživatelský manuál

Odborné základy mySASY

Fyziologické základy

Metodika zpracování signálu

Čím je HRV ovlivňována

Důležité NOVINKY

Variabilita srdeční frekvence

Stavba srdce umožňuje změny srdečního výdeje v závislosti na momentálních potřebách těla a především CNS za účelem udržení homeostázy. Tyto změny v tepové frekvenci odpovídají změnám tonu parasymptiku a sympatiku a jsou reakcí na stres nebo zátěž. Dokonce i při absenci vnějších vlivů nemají srdeční úder charakter chronografické přesnosti a pro tento jev se ujal název variabilita srdeční frekvence (Heart Rate Variability – HRV) (Malik & Camm, 1995; Stejskal & Salinger, 1996; Salinger et al., 1998; Task Force, 1996).

Velikost HRV ukazuje míru, s jakou jsou srdce a kardiovaskulární systém schopny reagovat na změny vnitřního prostředí organismu.

K měření variability srdeční frekvence lze použít řadu metod a technik, jež mají různou výpovědní a interpretační hodnotu. Protože variabilita délky R-R intervalů reflektuje změny činnosti autonomního nervového systému z kvalitativního i kvantitativního hlediska, užívá se její zjišťování ke sledování tonu parasymptiku a sympatiku, popřípadě jeho změny. Z dostupných metod analýzy HRV se používají metody jednoduché (Valsalvův manévr), metoda časové domény („time-domain“) a frekvenční domény („frequency-domain“). S rozvojem nových

CZ
EN
DE
NEW

Chat

Nutrice

- Kalorické tabulky (energie, makroživiny, mikroživiny)
- Timing
- Hladina glykémie
- Doplnky výživy



Fenomén: Paralysed by analysed



**“Of course we’ll make a decision ...
once we have considered the 5243 factors.”**

Díky za
pozornost!

