

TRENÉR DÁVKUJE TRÉNINKOVÉ ZATÍŽENÍ TAK, ABY FORMA SPORTOVCE VRCHOLILA PŘI KLÍČOVÝCH UDÁLOSTECH SEZÓNY.



Jak sestavit tréninkový plán?

I JEDNODUCHÝ PLÁN JE LEPŠÍ NEŽ GENIÁLNÍ NESOUSTAVNOST. TÍMTO TVRZENÍM BYCH ZAHÁJIL TENTO ČLÁNEK, PROTOŽE DOKONALE VYSTIHUJE JEHO PODSTATU. ZAMĚŘUJI SE V NĚM NA ZÁSADY, KTERÉ STOJÍ U TVORBY DOBRÉHO TRÉNINKOVÉHO PLÁNU A KTERÉ SKUTEČNĚ VEDOU K DLOUHODOBÉMU RŮSTU TRÉNOVANOSTI A VÝKONNOSTI.

PŘIPRAVIL: JAN BUSTA, FOTO: LUKÁŠ PINKAVA

K dosažení mistrovství v kterémkoliv oboru lidské činnosti vede přibližně **10 000 hodin tréninku**. Výjimečně talentovaní sportovci dosáhnou při stejném tréninku vrcholové výkonnosti dříve než za zmíněný čas. I tak se ale k pravidlu 10 000 hodin hlásí mnozí sportovci, šachoví mistři, hudebníci a jiní umělci, chirurgové nebo řemeslníci. Přitom ve všech činnostech zmíněný čas nestačí pouze nějakým způsobem absolvovat. Vždy se musí jednat o **promyšlený, systematický a plánovaný proces**. Speciálně ve sportu totiž může nepromyšlenost a nahodilost tréninkového procesu vést jednou k zářným a podruhé tragickým výsledkům. Jednou může vést k mimořádně rychlému vzestupu kondice, zatímco podruhé k fatálnímu přetížení. Klíčovou vlastností sofistikovaného řízení tréninkové procesu je **predikovatelnost (předpověditelnost) výkonu**, resp. sportovní formy svěřence. Trenér dávkuje tréninkové jednotky určitého typu, objemu a intenzity tak, aby forma sportovce vrcholila při klíčových událostech sezóny.

Intuitivní řízení tréninku je ovlivněno aktuálními a krátkodobými náladami či tendencemi jak ze strany trenéra, tak ze strany sportovce. Jedná se o afektivní heuristiku, jejíž metodou je pokus – omyl. Nepromyšlený proces je podhoubím náhlých impulzivních rozhodnutí a chybných kroků, které mohou sportovci negativně ovlivnit výkonnost na celé měsíce. Jedná se nejčastěji o náhlá emočně podbarvená rozhodnutí po prohraných závodech nebo ve chvílích, kdy se závodníkovi celkově nedaří. Při racionálně řízeném procesu jsou **rozhodnutí podložena systematickou retrospektivní analýzou výkonu**, resp. aspektů, ze kterých se skládá: techniky (videoanalýza ve srovnávacích programech, časová analýza výkonu), aktuální úroveň kondice (určení míry svalové únavy apod.), tréninkové činnosti (počet odtrénovaných hodin, skladba tréninkových jednotek) a psychického stavu (určení míry nervozity, koncentrace).

Racionální řízení tréninkové procesu se skládá ze 4 kroků: **plánování**, průběžné **evidence**, **kontroly trénovanosti**

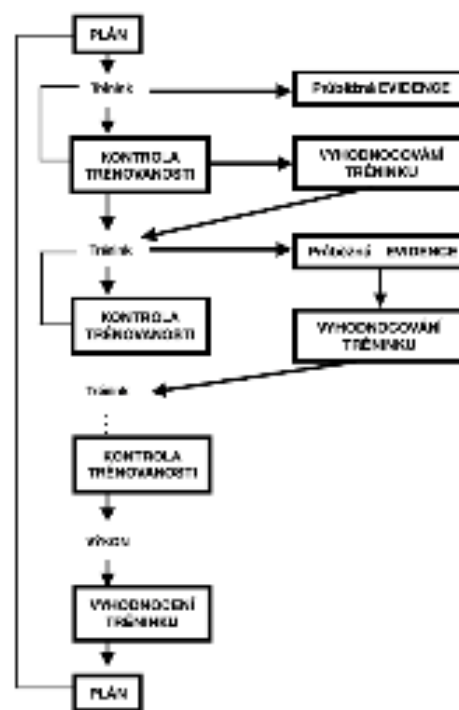


DIAGRAM 1: SCHÉMATICKÉ ZNÁZORNĚNÍ TRÉNINKOVÉHO DENÍKU.

(testováním nebo samotným soutěžním výkonem) a **vyhodnocení** (diagram 1).

Všechny tyto kroky dohromady tvoří **tréninkový deník**.

Deník by si měl vést každý sportovec. Jedině tak si může dlouhodobě udržovat přehled o svém tréninku. Součástí takového přehledu by měla být **znalost poměru tréninku specifického (speciálního, „na vodě“) a nespecifického (obecného, „na suchu“)**. Tréninkový deník by měl umožňovat mezisoučty a celkové součty, ze kterých by měla být patrná měnící se **míra specificity**. Zatímco v zimních měsících je větší podíl věnován obecné přípravě (např. posilovna, běh, plavání), v letních měsících by měla převažovat voda. Jedná se o důležitý ukazatel nejen v přípravě dospělých sportovců, ale i dětí a juniorů, v jejichž případě klademe důraz na všestrannost.

Statistiky obecných i specifických tréninkových ukazatelů plní nezastupitelnou roli při sestavování navazujících plánů a jsou významné i pro sebepoznání sportovce. Mezi obecné tréninkové ukazatele (**OTU**) patří počty: dnů zatížení, jednotek zatížení, závodů, dnů volna, dnů s omezením (zranění, nemoc) a hodinové součty: zatížení a regenerace (regeneračních procedur). Specifickými tréninkovými ukazateli (**STU**) v případě kanoistických sportů je například počet celých tratí, objem zatížení v traťovém a vyšším tempu (v minutách) nebo ujetá vzdálenost v kilometrech.

OTU a STU jsou základním předpokladem sledování **poměru objemu a intenzity**. Obecně, a samozřejmě velmi zjednodušeně, platí, že se zvyšující se

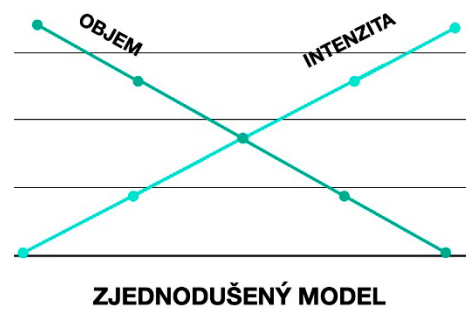


DIAGRAM 2: VZTAH OBJEMU A INTENZITY ZATÍŽENÍ.

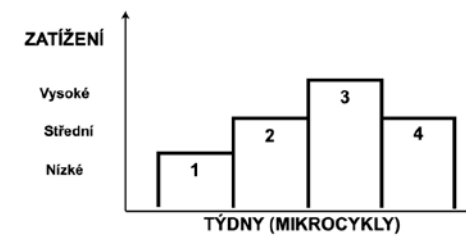


DIAGRAM 3: POSTUPNÝ RŮST ZATÍŽENÍ (1 – 3) A REGENERAČNÍ POKLES (4)

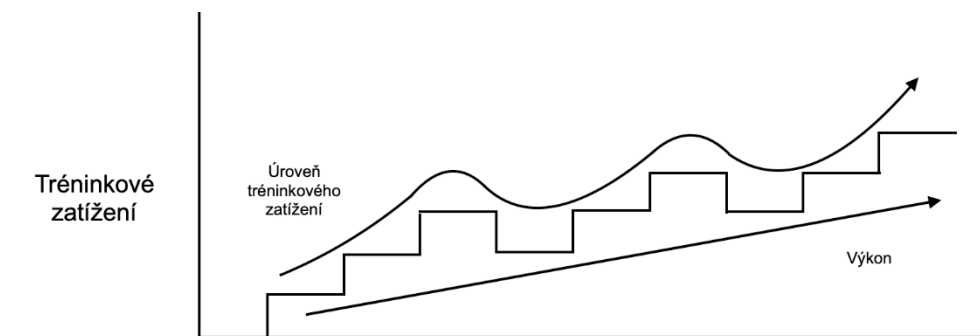


DIAGRAM 4: ZÁVISLOST POSTUPNÉHO ZVÝŠOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ A RŮSTU VÝKONNOSTI.

intenzitou zatížení klesá jeho objem (diagram 2).

Dále obecně platí, že směrem k závodu se snižuje objem zatížení, přičemž v převažující části tréninkových jednotek (TJ) se věnujeme úsekům traťové nebo vyšší intenzity. Nedoporučoval bych ale prudké snížení počtu TJ. Ze zkušenosti spíše doporučuji zachovat počet TJ, ale snížit jejich časovou dotaci o třetinu až polovinu. Možností je i zachování délky tréninku s tím, že je výrazně větší prostor věnován kvalitě (tedy průběžné analýze videa apod.).

Udržitelný růst trénovanosti i výkonnosti sportovce je založen na **postupnosti**. Jedině postupné zvyšování objemu a intenzity vede k adaptacím organismu na zátěž (diagram 3). Zátěž, která působí jako stresor (**adaptační podnět**), narušuje biologickou rovnováhu (**homeostázu**) organismu, přičemž toto vychýlení je při dodržení návratového času (**regenerace**) superkompenzováno navýšením původní kapacity organismu (**adaptaci**). Cílem

adaptace je, aby příště podobně silný podnět nezpůsobil tak silné narušení homeostázy. Organismus ale neplýtvá energií na to, aby se okamžitě adaptoval na nahodilé nebo náhodné podněty. Skutečnou adaptací organismu vyvolávají pouze **dlouhodobě a cyklicky opakující se podněty o rostoucí intenzitě** (diagram 4). Cyklicky se střídá zatížení a odpočinek, a to jak krátkodobě, tak i dlouhodobě.

Tréninkový plán se odehrává v **cyklech**. Při plánování je obvykle využívána ustálená terminologie (diagram 5). **Mikrocycklus** označuje nejčastěji časový úsek jednoho týdne, ve vrcholovém sportu se ale můžeme setkat i s kratšími



DIAGRAM 5: CYKLY TRÉNINKOVÉHO PLÁNU.

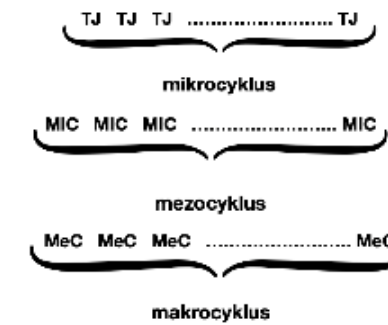


DIAGRAM 6: SOUVZTAŽNOST TJ, MIKROCYKLŮ, MEZOCYKLŮ A MAKROCYKLŮ

mikrocycly (nejčastěji třídnenními). **Mezocycklus** označuje období 3 – 5 týdnů, můžeme ho ztotožnit s délkou měsíce. **Makrocycklus** je potom tréninkový celek skládající se z několika mezocycklů (diagram 6), nejčastěji nabývá podoby ročního tréninkového cyklu (RTC).

Samotný RTC se nám dělí do několika charakteristických období. Velmi zjednodušeně je pro kanoistické sporty vystihujeme v tabulce (vpravo). Nad makrocycly v podobě RTC se někdy uvádějí také tzv. **megacykly**, což jsou nejčastěji 4 letá období (v návaznosti na období olympijská) u vrcholových sportovců nebo víceletá období respektující etapy sportovního tréninku v případě dětí, mládeže a mladých dospělých závodníků respektující i tzv. senzitivní období – období obzvlášť vhodná pro rozvoj pohybových schopností a dovedností. Etapami, senzitivními obdobími a tzv. LTAD konceptem (Long Term Athlete Development) se budeme zabývat v příštím čísle. V čísle přespříštím si následně povíme o individualizaci tréninkového zatížení – o možnostech měření fyziologické odezvy organismu na trénink (tepová frekvence, laktát apod.) a o jejich významu pro trénink v kanoistických sportech. ■

CHARAKTERISTIKA OBDOBÍ ROČNÍHO TRÉNINKOVÉHO CYKLU	
Období	Charakteristika a hlavní úkoly období
Přípravné období nespecifické 1	Cílem je rozvoj trénovanosti. Zaměření na kondiční a technicko-taktické předpoklady budoucího sportovního výkonu. Zpočátku nižší specifická, event. analytický charakter (např. samostatná technika pádlování, protivodných branek apod.). Typické TJ: rozvoj maximální síly, technika se zaměřením na konkrétní dovednost, extenzivní intervalové metody, vytrvalostní běh.
Přípravné období specifické 1	Nárůst intenzity, specifčnosti a komplexnosti. Typické TJ: komplexní technika vícebrankových kombinací, intenzivní intervalový trénink, kondiční tréninky kratší časové délky (udržovací, mírně rozvíjející).
Předzávodní období 1	Cílem je vyladění sportovní formy. Dominují podněty s vysokou mírou specifčnosti, důraz na kvalitu, zaměření na rozhodující faktory výkonu, trénink na specifických tratích. Typické tréninkové jednotky: měřené úseky na video, nácvik traťově-specifických dovedností. Významná role přípravných závodů (adaptace na stresory spojené se závody).
Závodní období 1	Příprava a start v závodech s cílem dosahovat relativně maximálních výkonů (vzhledem k vytvořené sportovní formě). Zaměření se na výkonové faktory ovlivnitelné v kratším časovém úseku. První vrchol sezóny: zpravidla se jedná o nominační závody + první část mezinárodních závodů (ME, SP).
Profylaktická přestávka	Odpočinek po prvním vrcholu sezóny v délce 1 – 2 týdnů preventivně působící proti reziduální únavě.
Přípravné období specifické 2	Příprava na druhý vrchol sezóny: zvyšuje se tréninkové zatížení (zejména vysoce intenzivních intervalových tréninků), návrat k faktorům výkonu, jejichž ovlivnění vyžaduje čas.
Předzávodní období 2	Vyladění na druhý vrchol sezóny.
Závodní období 2	Druhý vrchol sezóny.
Přechodné období	Zaměřené na odpočinek s cílem zotavení organismu (eliminace únavy, obnova fyzických a psychických sil před zahájením další tréninkové činnosti). Změna činnosti a prostředí. Vhodný je pohyb mírné aerobní intenzity (kolo, pěší turistika apod.).



PHDR. JAN BUSTA, PH.D.

Trenér vrcholových vodních slalomářů ve sportovním centru Victoria VSC MŠMT a reprezentační trenér ČR. Sám se v minulosti stal dvakrát mistrem republiky a sedm let byl členem juniorské a U23 reprezentace. Je stále aktivním, byl už nezávodícím sportovcem. Dále působí jako odborný asistent na oddělení vodních sportů Katedry sportů v přírodě na FTVS UK. Je autorem řady vědeckých článků a také knihy Za úspěchem ve vlnách.

— 0 AUTORŮVI —



VIDEO ROZBOR JÍZDY JE V DNEŠNÍ DOBĚ UŽ STANDARDNÍ SOUČÁSTÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU.