

OBJEMY TRÉNINKOVÉHO ZATÍŽENÍ



JAK VYTVOŘIT ROČNÍ PLÁN VESLAŘŮ

CÍLE ROČNÍHO PLÁNU



- Dosáhnout nejvyšší možné výkonnosti na hlavní soutěži sezóny
 - Minimalizovat výkyvy ve výkonech
 - Dosáhnout se závodníkem maxima jeho možností
-

JAK DOSÁHNOUT CÍLŮ



Dosáhnout nejvyšší možné výkonnosti na hlavní soutěži sezóny

- Dobře naplánovaný roční cyklus

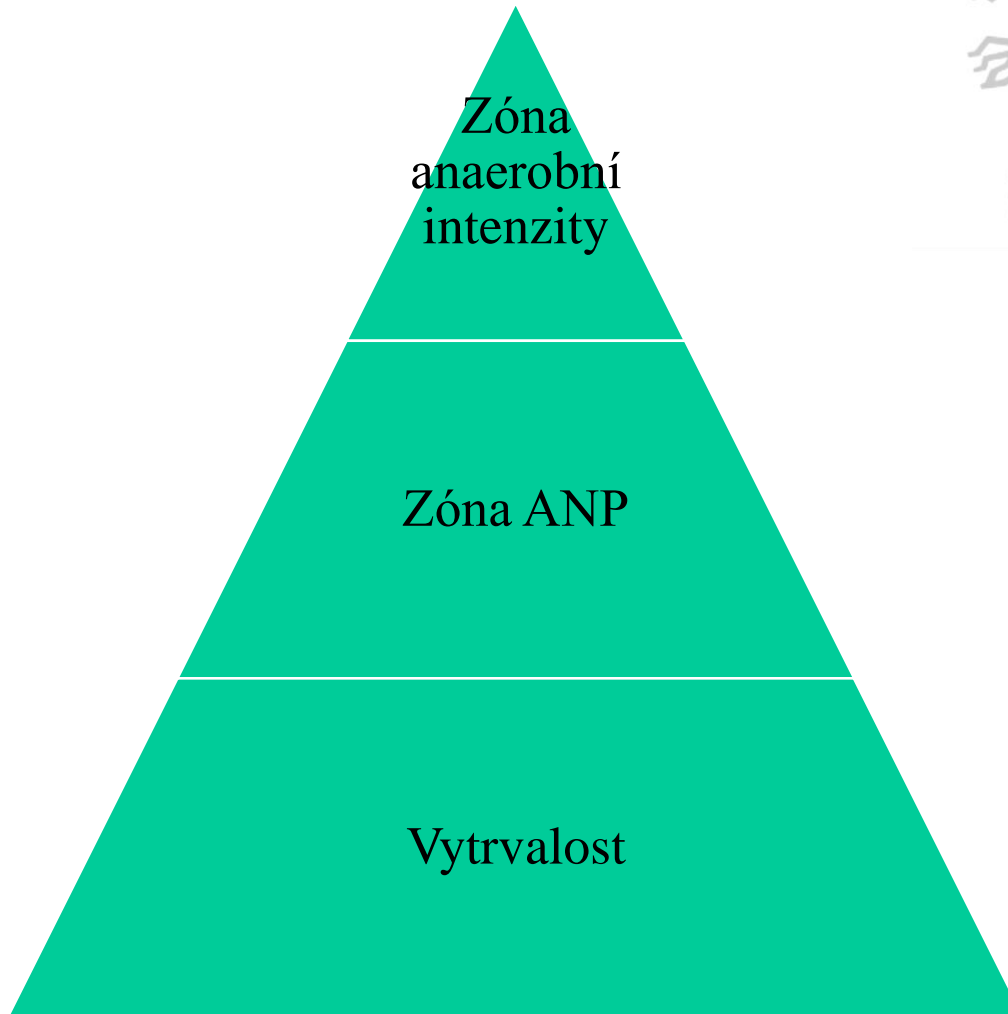
Minimalizovat výkyvy ve výkonech

- Vybudovat velký aerobní základ

Dosáhnout se závodníkem maxima jeho možností

- Individuální přístup
-

SLOŽENÍ TRÉNINKU



ZÁKLADNÍ PRINCIPY



- Postupujte od nižších intenzit k vyšším
- Ke zlepšení potřebuje závodník dostatek podnětů
nedostatečné množství podnětů = velké riziko nestabilních výkonů
- Trénink plánujte ve všech tréninkových zónách po celý rok!

Vyhodnoťte 2 - 3 zóny tréninku po každém testování

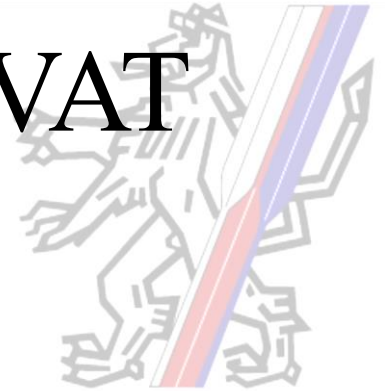
Pro nastavení tréninku kombinujte TF, FT a rychlost

PERIODIZACE



- Periodizace je rozdělení tréninkového roku do bloků, které mají speciální tréninkové cíle a vzájemně se doplňují
- Hlavními faktory pro plánování ročního programu jsou **TRÉNINKOVÝ OBJEM**, **INTENZITA** a **ROZVOJ DOVEDNOSTÍ**

NEŽ ZAČNU PLÁNOVAT



- Stanovím, jaké týdny v roce bude objem tréninku největší
 - Stanovím, jaké týdny v roce bude objem tréninku nižší
 - Určím vrchol sezony
 - Stanovím jaké testy budu používat ke kontrole výkonnosti
-

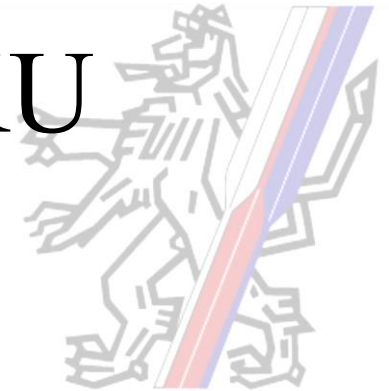
OBJEMY TRÉNINKU

kde začít



- **současný** (fyzický i psychický) **stav sportovce** (např. úroveň trénovanosti, morální vlastnosti, dospívání apod.)
- **rozběr minulé sezóny** (i v návaznosti na předchozí) – porovnání výkonnosti, zranění a nemoci, eliminace chyb a nedostatků ve sportovní přípravě; je-li k dispozici, pak **lze podklady získat z tréninkového deníku**
- **tréninkové podmínky a možnosti** (např. soulad se školou)

OBJEMY TRÉNINKU



Doporučené objemy tréninku GER

Age Group	Training-stage	Session/Week.	Hrs./Week	Relative distribution	
				Specific	General
10-12	GAB	2-3,5	2-3,5	30%	70%
13-14	GLT	3-5	4-7	45%	55%
15-16	ABT	5-8	7-10	50%	50%
17-18	AST – 1	9-11	10-14	55%	45%
19-23	AST – 2	10-13	15-18	60%	40%
22+	HLT	>15	18-25	65-70%	30-35%

zdroj: Coaches Conference – Rio de Janeiro, 2014, Brigitte Bielig

OBJEMY TRÉNINKU



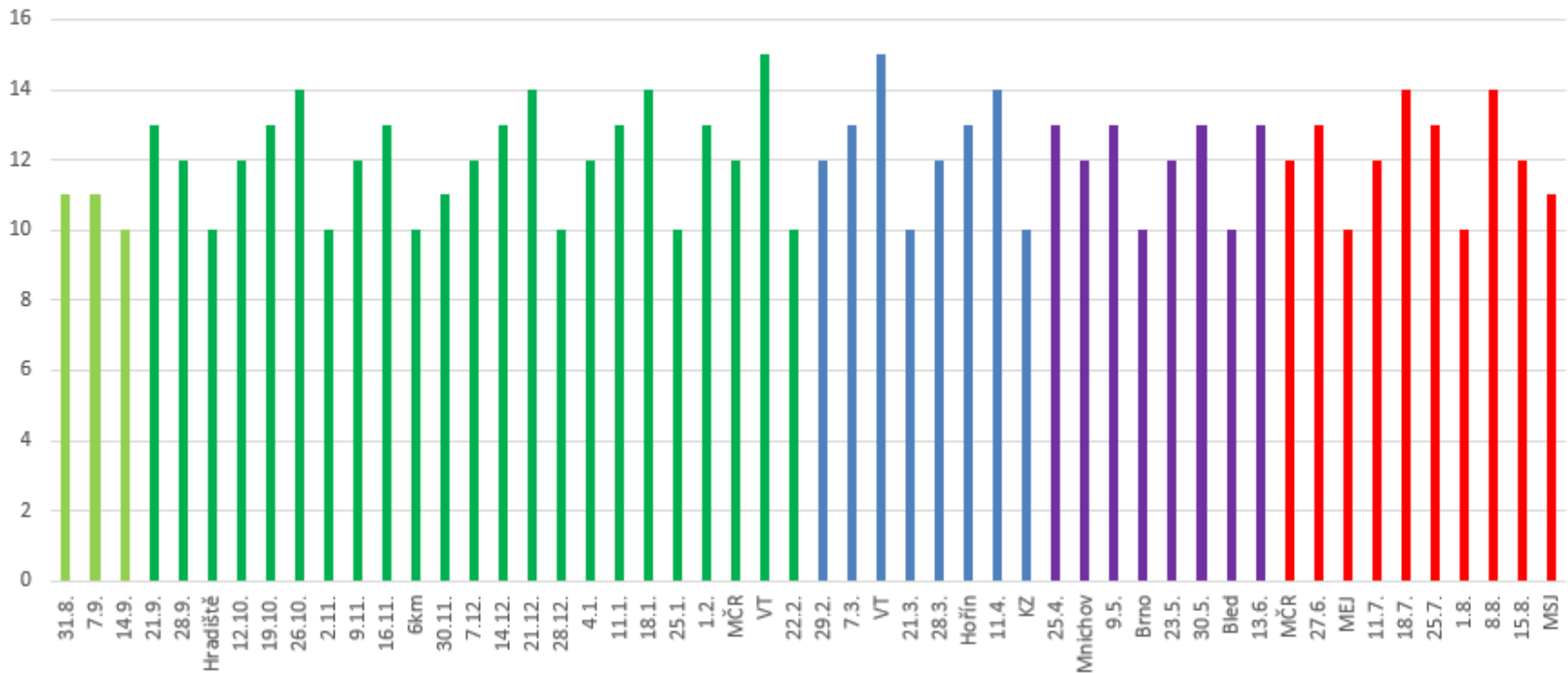
Doporučené objemy tréninku Přemysl Panuška

	posil.	ostatní	hra	veslování	ostatní celkem	celkem
JUNIOŘI	88	91,7	64	350,3	243,7	594
SEN B	125,2	118	64	423,3	307,2	730,5
SEN A	140	94	70	496	304	800

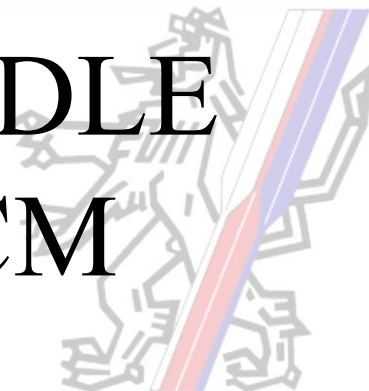
ROČNÍ OBJEM TRÉNINKU

Jak by mohl vypadat v sezoně 2015/16

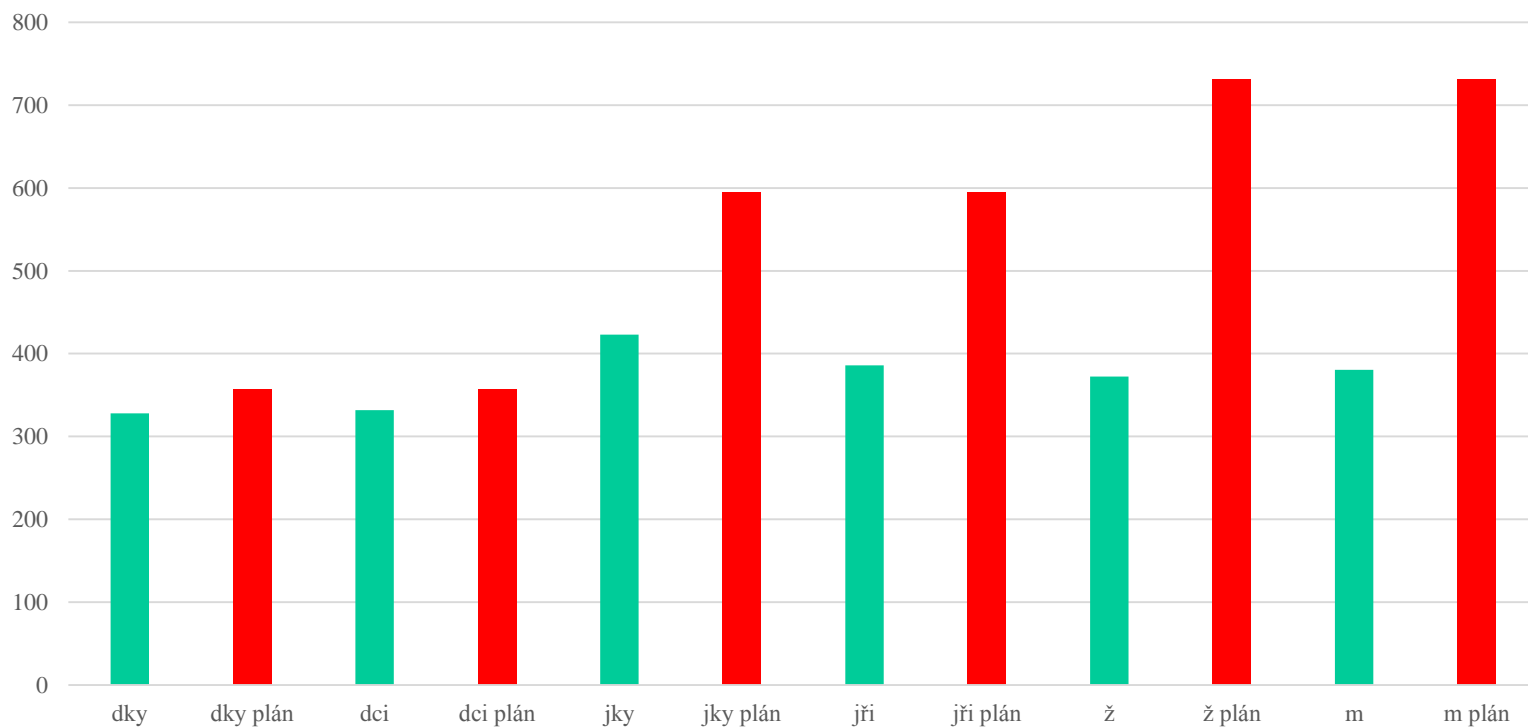
2015/16



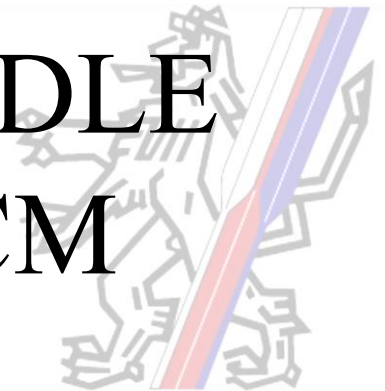
OBJEMY TRÉNINKU DLE DENÍKŮ ČLENŮ SCM



1.1. - 31.12.2015



OBJEMY TRÉNINKU DLE DENÍKŮ ČLENŮ SCM



Rok 2015

- Dorostenky 328,1 hodin
 - Dorostenci 331,7 hodin
 - Juniorky 422,9 hodin
 - Junioři 385,7 hodin
 - Ženy 372,2 hodin
 - Muži 380,3 hodin
-

TRÉNINKOVÝ DENÍK VYHODNOCENÍ ROKU 2015



Trénují závodníci dostatečně?

Vyplňují závodníci deník?

Má trenér zpětnou vazbu?

TRÉNINKOVÝ DENÍK VYHODNOCENÍ



Veslařský
tréninkový deník

SPORTIS

Kalendář

Statistiky

Závody

Účty

Statistiky

Filtrovat dle závodníků

Filtrovat dle kategorií

Filtrovat od - do

2015-01-01

- 2015-01-31

Filtruj

TRÉNINKOVÝ DENÍK VYHODNOCENÍ



Veslařský
tréninkový deník

SPORTIS

Kalendář

Statistiky

Závody

Účty

Statistiky

Filtrovat dle závodníků

Filtrovat dle kategorií

Filtrovat od - do 2015-01-01 - 2015-01-31

Filtruj

TRÉNINKOVÝ DENÍK VYHODNOCENÍ

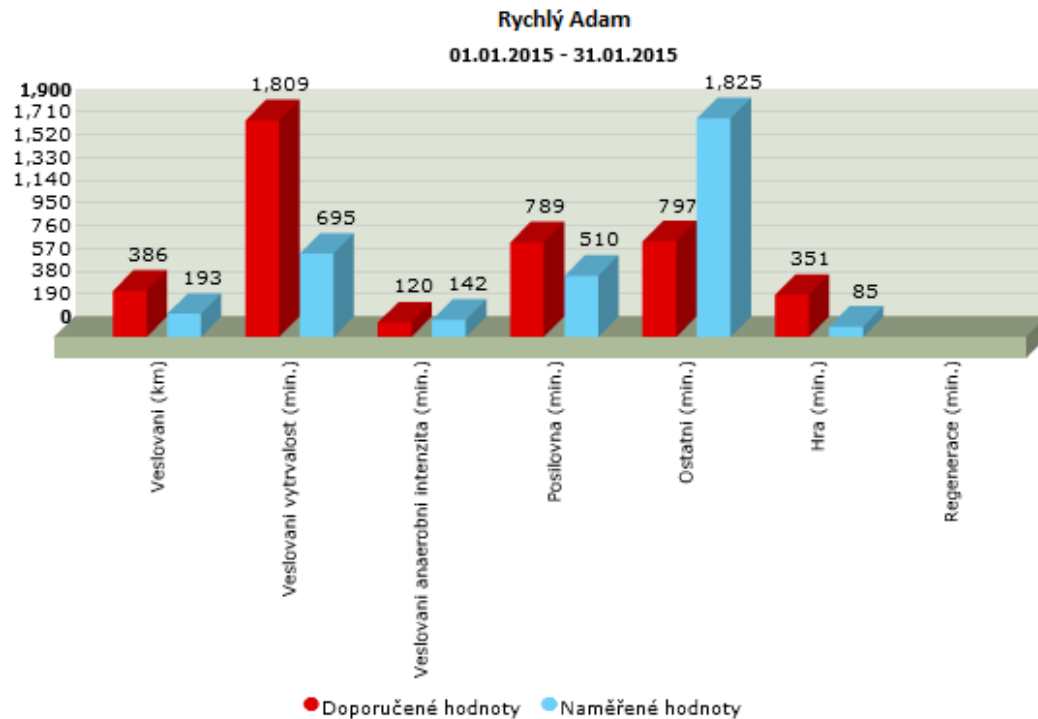


Závodník	Disciplína	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.	15.1.
Adam Rychlý <u>Koláčový</u> graf <u>Sloupcový</u> graf	Veslování vytrvalost (km)	--	--	V	14	12	14	5	--	5	--	--	V	14	6	--
	Veslování vytrvalost (min.)	--	--	V	60	50	60	25	--	25	--	--	V	60	30	--
	Veslování anaerobní intenzita (km)	--	--	V	--	1	--	5	--	6	--	--	V	--	--	--
	Veslování anaerobní intenzita (min.)	--	--	V	--	4	--	25	--	25	--	--	V	--	--	--
	Posilovna vytrvalostní (min.)	--	--	V	--	15	--	--	30	--	--	--	V	--	30	30
	Posilovna maximální síla (min.)	--	--	V	--	15	--	--	30	--	--	--	V	--	30	30
	Ostatní čas (min.)	180	180	V	30	30	50	40	120	20	90	240	V	90	40	90
	Hra čas (min.)	--	--	V	--	--	--	--	--	--	--	--	V	--	30	--
	Regenerace (min.)	--	--	V	--	--	--	--	--	--	--	--	V	--	--	--

TRÉNINKOVÝ DENÍK VYHODNOCENÍ



Graf



TRÉNINKOVÝ DENÍK

VYHODNOCENÍ



Závodník	Disciplína	1.1.	2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.	8.1.	9.1.	10.1.	11.1.	12.1.	13.1.	14.1.	15.1.	16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.	22.1.	23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.1.	28.1.	29.1.	30.1.	31.1.	Celkem	Průměr
Adam Rychlý Koláčovi graf Sloupcový graf	Veslování vytrvalost (km)	--	--	V	14	12	14	5	--	5	--	--	V	14	6	--	7	7	V	5	14	5	--	7	V	14	13	10	--	--	7	2	161	8.9
	Veslování vytrvalost (min.)	--	--	V	60	50	60	25	--	25	--	--	V	60	30	--	30	30	V	20	60	25	--	30	V	60	50	40	--	--	30	10	695	38.6
	Veslování anaerobní intenzita (km)	--	--	V	--	1	--	5	--	6	--	--	V	--	--	--	--	6	V	4	--	--	--	--	V	--	3	3	--	--	2	2	32	3.6
	Veslování anaerobní intenzita (min.)	--	--	V	--	4	--	25	--	25	--	--	V	--	--	--	--	30	V	20	--	--	--	--	V	--	10	10	--	--	8	10	142	15.8
	Posilovna vytrvalostní (min.)	--	--	V	--	15	--	--	30	--	--	--	V	--	30	30	20	15	V	30	15	20	20	15	V	--	--	--	15	--	--	--	255	21.3
	Posilovna maximální síla (min.)	--	--	V	--	15	--	--	30	--	--	--	V	--	30	30	20	15	V	30	15	20	20	15	V	--	--	--	15	--	--	--	255	21.3
	Ostatní čas (min.)	180	180	V	30	30	50	40	120	20	90	240	V	90	40	90	60	30	V	30	40	40	120	60	V	--	60	50	75	50	10	--	1825	73
	Hra čas (min.)	--	--	V	--	--	--	--	--	--	--	--	V	--	30	--	--	--	V	--	--	30	--	--	V	--	--	--	25	--	--	--	85	28.3
	Regenerace (min.)	--	--	V	--	--	--	--	--	--	--	--	V	--	--	--	--	--	V	--	--	--	--	--	V	--	--	--	--	--	--	--	0	0



Děkuji za pozornost



Vít Kučera
