

Principy sestavování tréninkových plánů **(se zaměřením na operativní plány)** **(florbal)**

3.ročník KS TVS

školní rok 2003/2004

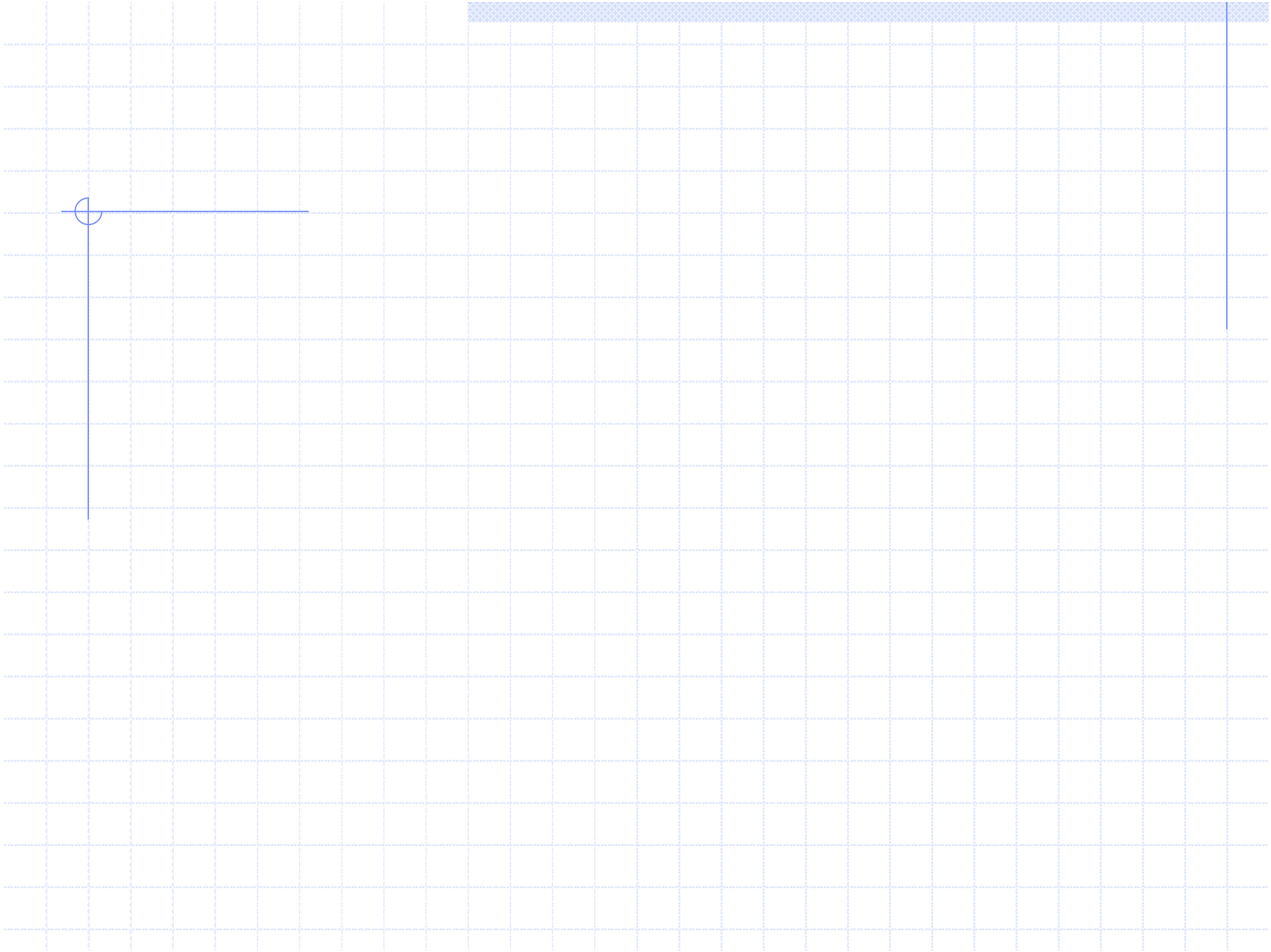
Cíl plánování - připravit podmínky pro dlouhodobý rozvoj sportovce a vytvoření optimálního modelu struktury tréninkového procesu. Plánování je pro úspěšné vedení družstva nezbytné. (PAVLIŠ, Z. *školení trenérů ledního hokeje*. ČSLH, 2000)

Plán umožňuje racionální zdůvodnění obsahu tréninku – z hlediska organizačního členění, výběru tréninkových prostředků, intenzity a objemu zatížení.

Plán vychází z důkladné analýzy předchozího období, neoddelitelnou součástí plánování je kontrola tréninkového procesu ⇒ zpětná vazba

Druhy plánů: (CHOUTKA, M. DOVALIL, J. *sportovní trénink*. Olympia, 1991)

- ◆ Plán perspektivní
- ◆ Plán roční
- ◆ Plán operativní (mezocyklu a mikrocyklu)
- ◆ Konspekt tréninkové jednotky



Ad perspektivní)

Vyjadřuje základní koncepci tréninku, konkrétní, stručný, promyšlený, dlouhodobý

Ad roční)

Konkretizace úkolů perspektivních plánů, celkový záměr trenéra, vychází z analýz uplynulého ročního cyklu, členění na jednotlivá období – makrocikly. Rámcově se staví na vývojovém trendu trendu ukazatelů zatížení, trénovanosti i výkonnosti. Má obvykle písemnou formu.

Ad operativní)

Podrobněji rozepisují požadavky ročního cyklu, sestavují se pro mezocykly a mikrocykly, úkoly ročního plánu se zde specifikují do kratších úseků. Plán na mikrocyklus představuje nejdůležitější typ plánu, obsah tréninku je zde zpracován do konkrétní polohy, umožňuje operativní změny v tréninku podle potřeb

Ad tréninková jednotka)

Příprava na konkrétní tréninkovou jednotku, obsahuje hlavní cíle, nezbytné úkoly, určení stavby a obsahu jednotky. Používá se slovní popis, grafické znázornění, symboly, schémata

Plánování představuje nepřetržitý proces, plán znamená pouze výchozí pozici, není to žádné dogma. Plán je průběžně korigován a doplňován podle výkonnosti, trénovanosti.

Důležité – sportovní výkon není automaticky zajišťován splněním plánovaného tréninku, ale změnami, které trénink vyvolal. (DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, 2002)

Tréninkový plán by měl být vždy komplexní – tzn., že by měl obsahovat:

- ◆ údaje o celkové koncepci tréninku, obecné i speciální cíle tréninku
- ◆ jednotu tréninkového procesu a soutěžení
- ◆ jednotu tréninku a výchovy

Nejčastější chybou bývá nesprávný odhad času, který je potřeba ke splnění určitého úkolu – příliš krátký nebo příliš dlouhý odhad času.

Ke koncepci tréninku a sestavování plánu se mají vyjádřit i sportovci. Trenér získá cenné informace, sportovci získávají pocit, že plán je jejich osobní záležitostí.

Operativní tréninkové plány

Operativní plán tréninku v mezocyklu obsahuje:

(CHOUTKA,M. DOVALIL,J. *sportovní trénink*. Olympia,1991)

- ◆ Charakteristika mezocyklu – rozvíjející, stabilizační, regenerační
- ◆ Cíl a úkoly – v jednotlivých složkách tréninku (složka kondiční, technická, taktická, psychologická)
 - v regeneraci
 - ve výchovné činnosti
- ◆ Dynamiku zatěžování (objem a intenzita) – v jednotlivých mikrocyklech
- ◆ Rozložení tréninkových prostředků v jednotlivých mikrocyklech
- ◆ Výchovná opatření
- ◆ Kontrolní činnost – testování, analýza výkonnosti
- ◆ Materiálně technické zajištění

Operativní plán v mikrocyklu má obsahovat:

(CHOUTKA,M. DOVALIL,J. *sportovní trénink*. Olympia,1991)

- ◆ Charakteristiku mikrocyklu – úvodní, rozvíjející, stabilizační, kontrolní, vylad'ovací, soutěžní, zotavný
- ◆ Cíl a úkoly tréninku v jednotlivých dnech
- ◆ Rozložení tréninkových prostředků a dynamiku zatěžování podle tréninkových dnů a jednotek včetně regenerace
- ◆ Výchovná opatření
- ◆ Kontrolní činnost
- ◆ Materiálně technické zabezpečení tréninkového procesu

Jedná se tu o podrobnější aktualizaci obsahu tréninku podle skutečného stavu sportovce a podmínek
Značný

Makrocyklus – závodní období

charakteristika

- ◆ Hlavním smyslem tréninku je optimalizovat soubor rozhodujících faktorů výkonu v ucelený komplex
- ◆ Kvalita převládá na kvantitou ⇒ intenzita nad objemem; snižuje se poněkud objem zatížení, udržuje intenzita
- ◆ Speciální cvičení nad všeobecnými
- ◆ Význam má krátkodobá psychologická příprava – podstatou je mobilizace sil ke konkrétnímu utkání
- ◆ Udržení nebo opakované vyladění sportovní formy
- ◆ Speciální kondiční příprava
- ◆ Technika + taktika – stabilizace dovedností, rozšíření míry variability
- ◆ Tréninková hra, herní cvičení, speciální cvičení, speciální průpravná cvičení ⇒ herní trénink, nácvik, kondiční trénink

Příklad operativního plánu

předpoklady:

Makrocyklus závodního období

Mezocyklus období 4 týdnů

Mikrocyklus týdenní – 4 mikrocykly v mezocyklu

Tréninková jednotka – 3-4 v mikrocyklu

Tým: florbalový tým žen TATRAN Střešovice (čelo tabulky)

1. Mikrocyklus (rozdvojovací)

Trénink- PO, ÚT, ČT

Zápas – SO, NE (spodní část tabulky)

2. Mikrocyklus (vyladovací)

Trénink – PO, ÚT, ČT

3. Mikrocyklus (vyladovací)

Trénink – PO, ÚT, ČT, PÁ

Zápas – SO, NE (střed a čelo tabulky)

4. mikrocyklus (vyladovací)

Trénink – PO, ÚT, ČT

1. mikrocyklus – rozvíjející

Úkol – stimulace trénovanosti

Obsah – specifická i nspecifická cvičení

Zatížení – velké

Trénink:

Pondělí: 19:00, délka 90min

Překážková dráha s hokejkou a balónkem, posilování, “bazény”

Úterý: 19:30, délka 90min

Herní činnost jednotlivce, hra

Čtvrtek: 19:00, délka 90min

Starty, založení útoku, obrana, hra

Zápasy: Sobota, Neděle

2.mikrocyklus – vylad'ovací

Úkol – ladění sportovní formy

Obsah – specifická cvičení

Zatížení – střední

Trénink:

Pondělí: 19:00, délka 80min

Výklus, sportovní hry – TF 120-140 – regenerace, kompenzační cvičení

Úterý: 19:30, délka 90min

Založení útoku, nácvik obrany, střelba, 2-0, 3-0, 2-1, 2-2, hra

Čtvrtek: 19:00, délka 90min

Založení útoku, hra v zámku 3-3, 1-1, 3-2, hra

3.mikrocycklus – vylad'ovací

Úkol – ladění sportovní formy

Obsah – specifická cvičení

Zatížení – střední

Trénink:

Pondělí: 19:00, délka 90min

Střelba, nácvik obrany, hra, standardky, přesilovka

Úterý: 19:30, délka 90min

Starty, střelba, hra 3-3 v zámku, hra

Čtvrtek: 19:00, délka 90min

Starty, 1-1, 2-1, 2-2, hra

Pátek: 20:00, délka 60min

Standardky, přesilovka, oslabení, zvyknutí si na prostředí víkendových zápasů

Zápasy: Sobota, Neděle

4.mikrocyklus – vylad'ovací

Úkol – ladění sportovní formy

Obsah – specifická cvičení

Zatížení – střední

Trénink:

Pondělí: 19:00, délka 45-60min, individuálně

Plavání, masáž

Úterý: 19:30, délka 90min

Herní činnost jednotlivce, hra, posilování

Čtvrtek: 19:00, délka 90min

Přátelák proti juniorům

Použitá literatura

DOVALIL, J. A KOL. *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia, 2002

CHOUTKA, M. DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Olympia, 1991

PAVLIŠ, Z. *Školení trenérů ledního hokeje*. ČSLH, 2000