



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ
STŘEDNÍ ŠKOLA
POLYGRAFICKÁ

Člověk a zdravý životní styl

16. Systematický trénink

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Bohumil Smrček

Integrovaná střední škola polygrafická,
Brno, Šmahova 110
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

Člověk a zdravý životní styl

DUM číslo: 16
Systematický trénink

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	3. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISŠP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Systematický trénink
Pořadové číslo DUM	16
Kód DUM	VY_32_INOVACE_16_TV_SK
Datum vytvoření	2.3.2013
Anotace	Prezentace, která nám ukazuje různé způsoby tréninku.

Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora

Systematický trénink

Výkonnost je určována četnými faktory například:

- Konstitučními a zdravotními faktory, například pohlavím, věkem, hmotností a výškou
- Podmíněnými a koordinačními faktory, např. výdrží silou, rychlostí, pohyblivostí a mrštností
- Osobními vlastnostmi, např. duševními schopnostmi a psychikou.

Princip superkompenzace

- Naše tělo usiluje o stálou rovnováhu mezi vnitřním prostředím a vnějšími faktory.
- Jestliže je tato rovnováha „narušena“ nějakým tréninkovým impulsem dochází k úbytku fyzické výkonnosti:
 - Po tréninku jsme unaveni. Teprve regenerační fázi, která potom nastupuje dochází ke kompenzaci zatížených orgánových systémů.
 - Tato kompenzace překračuje úroveň výkonnostního stavu před začátkem tréninku.
 - Zvýšená reakce těla se nazývá „**superkompenzace**“ je to efekt , který dává smysl cílenému tréninku.
 - zotavovací fáze stejně důležitou součástí tréninku jako samotný trénink.
 - když má tělo dostatek času ke zpracování podnětů, může se zvýšit výkonnostní úroveň

Tréninkové metody

- Vytrvalostní metoda
- Intervalová metoda
- Metoda opakování

Bez ohledu pro kterou metodu se rozhodnete, aerobní kapacitu vám nejefektivněji zvýší trénink se zátěžovými intenzitami v oblasti 60 -85% maximální srdeční frekvence. Celkově zlepší metabolismus a zvýší tak zisk celého organismu.

Vytrvalostní metoda

- **Vytrvalostní metoda je ze všech tréninkových metod nejvhodnější k vytvoření nutných kondičních základů.**
- Dochází k zlepšení aerobní kapacity.
- Spalování tuků se nepřerušuje pauzami.
- Intenzita a doba trvání zátěže se řídí podle aktuálního výkonnostního stavu trénujícího.

Intervalová metoda

- **Při intervalové metodě se nasazuje více zátěžových podnětů, které se vždy přerušují krátkou přestávkou.**
- Přestávka neslouží k úplnému zotavení, jinak by trvala příliš dlouho.(pokles SF přibližně 110-130 úderů za minutu)
- Extenzivní intervalová metoda
- Intenzivní intervalová metoda

Metoda opakování

- **Při této metodě se jednotlivá cvičení opakují, až po úplném zotavení.**
- **Metoda opakování se používá především při posilovacím tréninku a tréninku rychlosti.**
- Intenzita značně vysoká.
- Rozsah 1-6 podnětů
- Trvání zátěže: krátké podle pohybového úkolu

Citace

SCHMIDT, WINSKI, HELMKAMP. Nordic fitness, severské sporty pro léto i zimu. Praha: Jan Vašut s.r.o. 2010 ISBN 978-80-7236-724-5.