

## G 01 Športový tréning (ŠT)

dlhodobý pedagogický a fyziologický proces na dosiahnutie telesnej a psychickej výkonnosti

### Zložky ŠT:

- teoretická a org. príprava – info tréner, športovec
- vôľová a morálna pr. – tréning vôle, rešp.pravidiel
- technická pr. – postupné osvojenie a zdokonaľovanie
- taktická pr. – využitie pripravenosti na dosiahnutí cieľa
- telesná pr. – rozvoj pohybových schopností

### Zásady ŠT:

- fyziologické – rešpektovanie daností a ich rozvoj
- opakovanie pohybovej činnosti – zdokonaľovanie
- postupnosť – prispôbiť stavu organizmu
- zaťaženie (striedanie)

Prvotná by mala byť teoretická príprava – ovplyvňuje kvalitu tv procesu, ŠT a regenerácie. Nasleduje realizácia poznatkov do praxe, do športového výkonu.

## G 07 Charakteristika zaťaženia v športovom tréningu

Šport – vysoké nároky na zaťaženie

- tréning, súťaže, cestovanie, spoločenské aktivity (sponzorské nadácie)
- objem práce – zaťaženie niekedy 2-3 x / deň (gymnastika, hokej, vzpieranie)
- súťaže – hry 2-3 x / týždeň

Vrcholom prípravy športovca je **športová forma (ŠF)** = .. schopnosť podať najlepší výkon a schopnosť opakovať ho. Je to súhra optimálnych činností a súhry jednotlivých orgánov športovca a psychickej odolnosti v priebehu ŠF na výkon nie je potreba veľkej námahy, obnova energetických rezerv prebieha rýchlo a v plnom rozsahu.

Súčasťou tréningu, pretekov, zápasov je únava najskôr je znížená telesná, následne psychická výkonnosť pri zaťažení dochádza k únave – poklesu výkonnosti (T/P)

Sprírodným znakom zaťaženia je **únava**

## G 08 Únava

**(kto ich do únavy dostal, nech ich z toho dostane)**

- je to následok zaťaženia – súčasť tréningového záťažového procesu (závisí od rôznej dĺžky, intenzity Z, trénovanosti, výkonnosti, osobitostí - vek, pohlavie, psychickej odolnosti a.i..)
- ochrana pred vyčerpaním a poškodením organizmu
  - o nervosvalového aparátu – lokálna, celková, zníženie reakčného času – znížená koordinácia, nepresnosť pri technických prejavoch
  - o psychiky – ps únava spôsobuje zníženie koncentrácie, popudlivosť

**prepätie** - podanie výkonu bez predchádzajúcej prípravy, nedhadnutie daných možností (slabosť, poruchy vedomia, bledá tvár, plytké dýchanie, vyššia frekvencia pulzu, rýchla únava...)

**pretrénovanie** – poruchy v regulácii organizmu (prevláda zaťaženie nad odpočinkom, obnovou energii (nadmerné chcenie, zlá životospráva – zmeny v správaní, zlý spánok)

**abstinenčný syndróm** – dlhá prestávka, alebo ukončenie športovej činnosti (problémy v oblasti srdca, poruchy v správaní .. smrť)

= **únava**

- akútna
- dlhodobá – chronická
- celková telesná
- čiastková telesná
- psychická akútna, dlhodobá

**prejavy únavy telesné:**

- nepresné pohyby
- pomalšie pohyby

- klesá sila
- klesá vytrvalosť

**prejavy únavy telesné:**

- klesá pozornosť
- stúpa nervozita
- nechúť k pohybu
- slabá koncentrácia

**Prejavy únavy**

príznamy	malá únava	stredná	veľká
subjektívne pocity			

Jednoduché testy – pulzová frekvencia: sledovať rýchly návrat ku kľudovým hodnotám

- akútna – lokálna / celková
- chronická

**ÚNAVA**

Záťažový tréning je zameraný na adaptáciu (AD) hromadenia kyseliny mliečnej (KM) a jej odbúravanie z organizmu

**ADAPTÁCIA** – súbor biochemických, funkčných, morfológických a psychologických zmien – reakcii na zaťaženie /podnety a organizmus následne podnety rieši na zvladnutie cieľa – výkonu s rýchlejšiou obnovou energií

**PODNETY**

- rôzna rýchlosť, presnosť, počet, dĺžka ai. Na organizmus zvyšuje záťažový efekt
- rovnaké podnety (s rovnako

**G 09 Adaptácia organizmu na telesné zaťaženie**

**Reflex:**

- prispôsobovanie pochodov organizmu na zmeny – regulácia činnosti vnútorných orgánov,
- zmeny ovplyvňujú Z, tréňovanosť, vonkajšie prostredie ai..
- vyplavovanie hormónov – zmena stavu organizmu

**Látková premena (LP) je závislá od intenzity a druhu svalovej činnosti:**

- premena energia na prácu – doplňovanie energie
- odstraňovanie zvyškov LP

**Energia:**

- na krytie svalovej práce pracovníka je 8,5 MJ/deň
- môže podľa potreby stúpnuť o 30x viac

**Anaeróbne:** Krytie energie bez prístupu O<sub>2</sub> na krátku dobu pri práci, zaťažení (cca 40s)

- značná časť záťaže na **kyslíkový dlh** (beh na 100 m)  
obr.

**Aeróbne:** za prístupu O<sub>2</sub>, spotreba stúpa na začiatku, po skončení klesá

Pri zaťažení stúpa spotreba kyslíka v závislosti od druhu zaťaženia

- zväčší sa dýchanie – ventilácia – prenos kyslíka krvou do pracujúcich org.
- 12 – 18 dychov / min v pokoji (6-8 l/min)
- pri záťaži 60-70/min tj. 150 l/min
- nové rozdelenie prietoku krvi (svaly – tráviaci trakt)
- srdce 50-60 pulzov / min – Z až 200 p/min
- tlak krvi 120/80 na 160/180 mm Hg

## G 10 Mŕtvy bod a druhý dych

**Mŕtvy bod** - vrchol nesúladu medzi prácou a vnútornými orgánmi, trvá 10 – 30 s a viac (málo O<sub>2</sub>, búšenie srdca, nechúť pracovať)

**Druhý dych** – prekonanie mŕtveho bodu-zlepšenie práce a vnímania = rovnovážny stav

## G 11 Predštartový stav

- fyziologické deje v príprave na Z (pred Z aj niekoľko hod)
- zrýchlený – pulz, dýchanie, vyšší KT, telesná teplota, nutkanie na močenie – stolicu, nechúť do jedla ai..
- predstavy ako to bude, skúsenosť, zodpovednosť...
- relaxačné techniky, rozhovor, masáže

### Štartová horúčka:

- podráždenosť, možné zhoršené pohybovej činnosti
- následné chyby v koordinácii, v spolupráci

### Štartová apatia:

- premotivovanie, stráca sebadôveru...
- regulácia ŠA fyziologické a psychologické prostriedky

### Postup:

- rozcvičenie = príprava organizmu na záťaž, zapracovávanie
- všeobecná na fyziologické funkcie
- špeciálna – technika pohybovej činnosti
- zaťaženie – únava – odpočinok

**Superkompenzácia** = obnova energie až zvýšenie, stabilizácia telesnej výkonnosti