




STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

1



STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

RIADENIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU

SYSTÉM RIADENIA PREDPOKLADÁ:

- riadiaci systém,
- riadený systém,
- priama väzba,
- spätná väzba,
- kvalitné informácie – po dráhach priamej a spätnej väzby.

2



3



STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU


RIADENIE TRÉNINGOVÉHO PROCESU

FÁZY ČINNOSTI TRÉNERA:

- plánovacia,
- realizačná,
- inovačná.

PLÁNOVANIE
TVORIVÉ STVÁRNENIE PREDSTÁV NASLEDUJÚCEJ ČINNOSTI

4



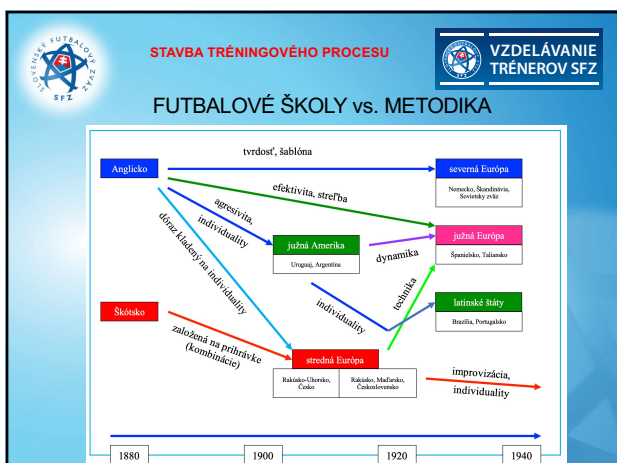
STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

- usporiadané obdobia s charakteristickým obsahom pre dosiahnutie stavu trénovanosti, zvyšovania, resp. udržania herného výkonu
- obdobia by mali zohľadňovať:
 - ❖ logisticko-organizačné hľadisko (kalendárne dni)
 - ❖ pedagogické hľadisko (fázy motorického učenia)
 - ❖ psycho-fyziologické hľadisko (determinanty IHV a HVD)
 - ❖ metodické hľadisko – metódy a formy

5



6



7

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TP vs. PERIODIZÁCIA

- stavba tréningového procesu
- periodizácia
- deti a mládež – opakujúce sa obdobia s cieľom dosiahnutia trvalých naučených skúseností a zručností, rozvoj pohybových schopností v rámci senzitivných období
- mládež a dospelí – opakujúce sa obdobia s cieľom dosiahnutia maximálnej výkonnosti

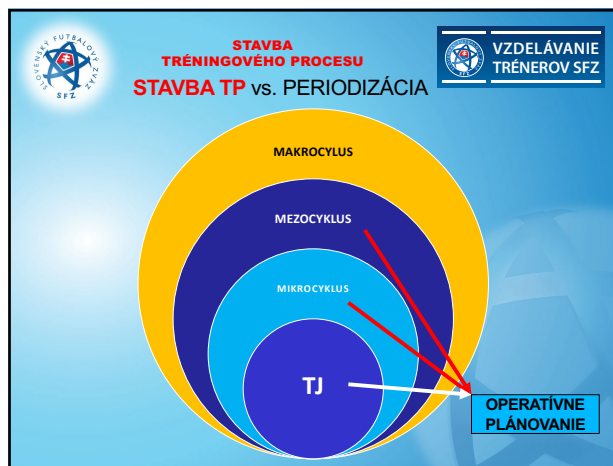
8

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TP vs. PERIODIZÁCIA

- stavba tréningového procesu – charakterizujú **časovo a obsahovo diferencované cykly** – makrocyclus, mezocyclus, mikrocyclus
- periodizácia – **cyklicky (opakujúci sa)** rozvoj faktorov herného výkonu (kondičné, technické, taktické, mentálne)
 Kondičné + mentálne faktory – rozvoj S, R, V, Koo (KT)
 Technické + taktické + mentálne + kondičné – nácvik a zdokonaľovanie fáz hry (HN + HT)

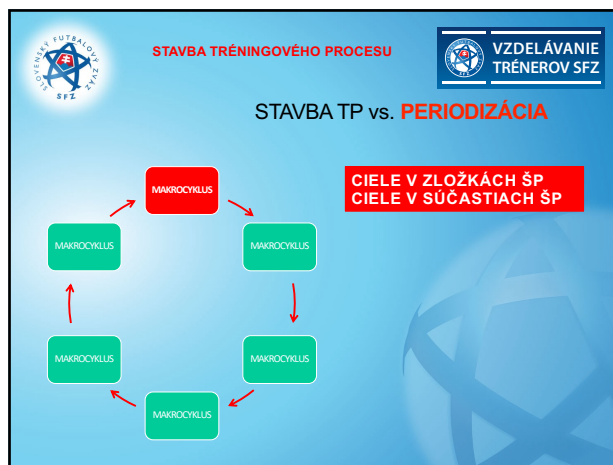
9



10



11



12

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TP vs. PERIODIZÁCIA

CIEĽ ÚLOHY

OBSAH:
 ZRUČNOSTI (HČJ, HK, HS) – motorické učenie
 – algoritmus MOF
 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – metódy, formy –
 komponenty zaťaženia (IZ, IO, PO, PS, IO_S, ...)
 – senzitivné obdobia (mládež)

13

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TP vs. PERIODIZÁCIA

CIEĽ ÚLOHY

OBSAH:
 ZRUČNOSTI (HČJ, HK, HS) – motorické učenie
 – algoritmus MOF
 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – metódy, formy –
 komponenty zaťaženia (IZ, IO, PO, PS, IO_S, ...)
 – senzitivné obdobia (mládež)

14

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TP vs. PERIODIZÁCIA

ÚVODNÁ ČASŤ PRÍPRAVNÁ ČASŤ
HLAVNÁ ČASŤ
ZÁVEREČNÁ ČASŤ

CIEĽ

OBSAH:
 ZRUČNOSTI (HČJ, HK, HS) – motorické učenie
 – algoritmus MOF
 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI – metódy, formy –
 komponenty zaťaženia (IZ, IO, PO, PS, IO_S, ...)
 – senzitivné obdobia (mládež)

15

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PERIODIZÁCIA

■ futbalová periodizácia – VERHEIJEN R.

The application of **Principle 1** within a standardized training week with six days between games in Academy football.

Saturday	Game
Sunday	Free day (no school/football)
Monday	Football Technical Training
Tuesday	
Wednesday	
Thursday	Principle 1
Friday	
Saturday	Game

16

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PERIODIZÁCIA

■ futbalová periodizácia – VERHEIJEN R.

The application of **Principle 2** within a standardized training week with six days between games in Academy football.

Saturday	Game
Sunday	Free day (no school/football)
Monday	Football Technical Training
Tuesday	Principle 2
Wednesday	
Thursday	Football Tactical Training
Friday	Football Tactical Training
Saturday	Game

17

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PERIODIZÁCIA

■ futbalová periodizácia – VERHEIJEN R.

The application of **Principle 3** within a standardized training week with six days between games in Academy football.

Saturday	Game
Sunday	Free day (no school/football)
Monday	Football Technical Training
Tuesday	Football Conditioning Training → Principle 3
Wednesday	Free day
Thursday	Football Tactical Training
Friday	Football Tactical Training
Saturday	Game

18

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PERIODIZÁCIA

- taktická periodizácia – FRADE V.

MORFOCYKLUS
tréninový cyklus medzi 2 zápasmi

19

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PERIODIZÁCIA

- taktická periodizácia – FRADE V.

MORFOCYKLUS
tréninový cyklus medzi 2 zápasmi

20

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

Moment of the Game

Transition from Attack to Defend

Main Principle:
Immediate press to opponent on the ball and his nearest space

Sub-Principle:
Making the opponent to play backwards

Sub-Sub Principle:
Changing mental attitude from attack to defend

Sub-Principle:
Getting compact to either press the ball or to get organized to defend

Sub-Sub Principle:
Communication to ensure optimal defensive coverage

21

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PERIODIZÁCIA

- taktická periodizácia – FRADE V.

22

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

TRÉNINGOVÉ CYKLY

MAKROCYKLUS	niekoľko mesačný, ročný, dvojročný základný - ročný prax PO, HO, PrO - dĺžka 4 – 16 týždňov
MEZOCYKLUS	čiasťové úlohy TP 2 – 4 – 6 týždňov makrocyklus sa skladá z mezocyklov
MIKROCYKLUS	krátkodobý cyklus 3 – 7 dní operatívne požiadavky aktuálnych tréninových potrieb obsah a zaťaženie TJ - podriadené cieľu mikrocyklu

23

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

TRÉNINGOVÉ CYKLY

MAKROCYKLUS

ciele:

1. budovanie predpokladov na získanie najvyššej výkonnosti – rast športovej formy
2. udržanie športovej výkonnosti – športovej formy
3. uvoľnenie, resp. pokles výkonnosti – zníženie športovej formy

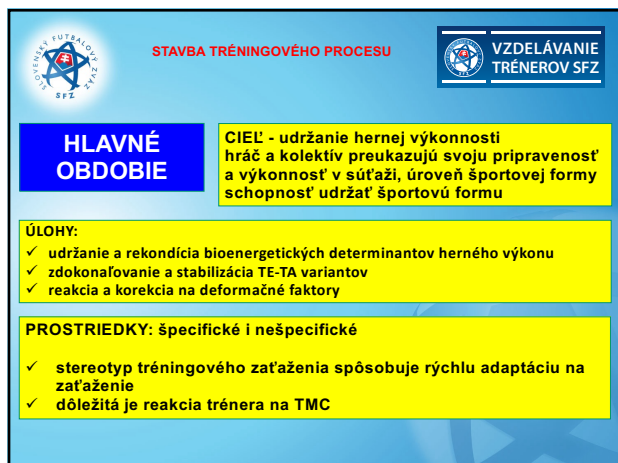
24



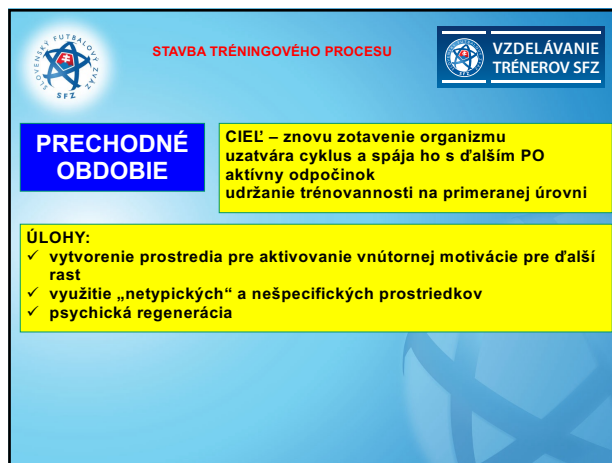
25



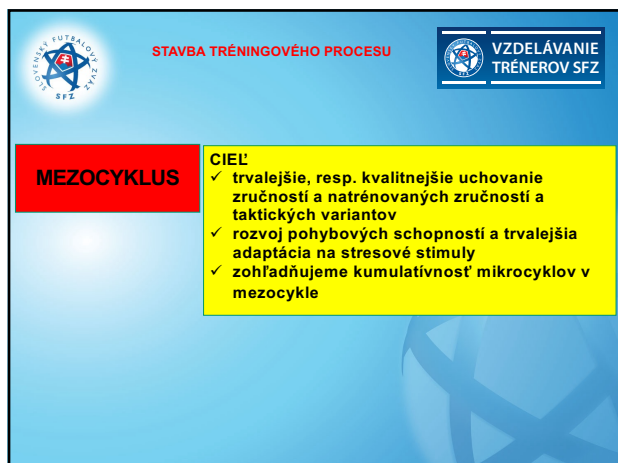
26



27



28



29



30

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU **VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ**

SENZITÍVNE OBDOBIA ROZVOJA POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

vek	0-7 rokov	7-10 rokov	10-13 rokov	13-16 rokov	16-20 rokov	20+
koordinácia	1	1	1	1	1	1
motorická	1	1	1	1	1	1
SLA						
základná						
vývinová						
spôsobá						
maximálne						
motorický výkon						
motorická						
maximálne						
koordinácia						
základná						
kombinácia						
komp. max. motor.						
trénovacia						
realita						
požib. prerozd.						
koordinácia						
trénovacia						

1 = čas obdobia vyžadovaný tréning
 1 = čas obdobia vyžadovaný tréning
 1 = čas obdobia vyžadovaný tréning
 1 = čas obdobia vyžadovaný tréning

31

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU **VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ**

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU DETI

4 – 6 týždňové cykly

- 1) drillové cvičenia** – vysoký počet opakovaní, limitujúce po fáze automatizácie
- 2) cvičenia v metodickom rade** (1:1, 2:1, 1:2, 2:2, 4:5) – účelná postupnosť nácviaku a zdokonaľovania, limitujúce v tempe učenia
- 3) objavovanie (hry)** – skúsenosť uprednostnená pred technickým prevedením, limitujúca je slabšia technika

MOTORICKÉ UČENIE – generalizácia, diferenciacia, automatizácia, tvorivá asociácia

32

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU **VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ**

6 8 0 5 3 7 1 4 8 0 4 8 2 0 2 1 7 8 9 4 6 9 3 8 9

- ▶ Guilford rozdelil myslenie na konvergentné a divergentné:
- ▶ 5 + 5 = konvergentné myslenie
- ▶ ? + ? = 10 divergentné myslenie
- ▶ deti prichádzajú do školy s divergentným/tvorivým myslením
- ▶ škola podporuje a vyžaduje konvergentné myslenie (aj IQ testy)
- ▶ pružnosť a originalita (divergentné myslenie sú často predpokladom úspešných výkonov v dospelosti)

33

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU **VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ**

6 8 0 5 3 7 1 4 8 0 4 8 2 0 2 1 7 8 9 4 6 9 3 8 9

68,05 37,14 80,48 20,21 78,94 69,38 9

	TJ	mikrociklus
pondelok	cieľ 1	CIEĽ
utorok	cieľ 2	
streda	voľno	
štvrtok	cieľ 3	
piatok	cieľ 4	
sobota	voľno	
nedeľa	MZ	

▶ klasické vs. blokové územie

34

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU **VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ**

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MEZOCYKLUS U11

TRAININGSSCHWERPUNKTE DER E-JUNIoren DES FSV BEILRODE - SAISON 2019/20

AUGUST							SEPTEMBER							OKTOBER							NOVEMBER							DEZEMBER							JANUAR																																								
M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S																																		
													1	2	3	4	5	6	1	2	3																																																						
5	6	7	8	9	10	11	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																											
12	13	14	15	16	17	18	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	23	24	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	23	24	25	26	27	28	29	30	31	30	31
26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	30	31	28	29	30	31																																																									
FEBRUAR							MÄRZ							APRIL							MAI							JUNI							JULI																																								
M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S																																		
													1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7																														
3	4	5	6	7	8	9	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31																
10	11	12	13	14	15	16	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	13	14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	29	30	27	28	29	30	31																						
17	18	19	20	21	22	23	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	29	30	27	28	29	30	31																											
24	25	26	27	28	29	30	31	23	24	25	26	27	28	29	30	31	27	28	29	30	31	25	26	27	28	29	30	31	29	30	27	28	29	30	31																																								

Wahlsbausteine: Pessen, Ball- und -mitnahme, Dribbeln/Fintieren, Schießen, Wettspiele Abschluss

35

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU **VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ**

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MEZOCYKLUS U12/U13

SAISONPLAN – ALTERSKLASSE U12/U13

Monat	Aug.	Sep.	Ok.	Nov.	Dez.	Jan.	Feb.	März	April	Mai	Juni
Hinrunde											
> Block I (5 - 7 TE)											
Tore erzielen											
> Block II (5 - 7 TE)											
Tore vorbereiten											
> Block III (5 - 7 TE)											
Ball behaupten											
Rückrunde											
> Block IV (5 - 7 TE)											
Tore erzielen											
> Block V (5 - 7 TE)											
Tore vorbereiten											
> Block VI (5 - 7 TE)											
Ball behaupten											

36

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MEZOCYKLUS amatéri

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

Zameranie mezocyklu	MEZOCYKLUS				
	TMC1	TMC2	TMC3	TMC4	TMC5
ÚTOČNÁ FÁZA					
zakladanie útoku					
vedenie útoku					
zakončenie útoku					
PRÉCHOD DO OBRANY					
repressing					
pasívne bránenie					
OBRANNÁ FÁZA					
priestorová obrana v OZ					
priestorová obrana v SZ					
pressing					
PRÉCHOD DO ÚTOKU					
protiútok					
STANDARDNÉ SITUÁCIE					
útočné					
obranné					

ÚF (Útočná fáza), OF (Obranná fáza)

37

PLÁNOVANIE ŠPORTOVEJ PRÍPRAVY

PLÁN MEZOCYKLU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

PLÁN MEZOCYKLU	Mesiac/obdobie:	Cieľ:						
		Po	Ut	St	Št	Pi	So	Ne
TMC 1	KT							
	HT							
	HN							zápas
TMC 2	RS							
	KT							
	HT							zápas
TMC 3	HN							
	RS							
	KT							zápas

38

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

MIKROCYKLUS

- ✓ reakcia, korekcia trénera pre potrebné operatívne zmeny (dospelí)
- ✓ udržať hernú výkonnosť
- ✓ zabezpečiť všestranný a špecifický obsah k najbližšiemu zápasu
- ✓ rozvíjať, resp. zvyšovať ciele a úlohy z mezocyklov v rámci makrocyklu

39

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

Zatolovský & Kraemer, 2006

40

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

Laczo (2005)

Zameranie zaťaženia	Rýchla, neúplná regenerácia	Na začiatku superkompenzácie	Navechle superkompenzácie
Lahký rýchlostný tréning	6	8/12	
Náročný rýchlostný tréning	12	16/24	
Lahký silový tréning	24	40/48	
Náročný silový tréning(max. Síla)	48	70/80	
Výtrvalosť v rýchlosti(LAV)	40	60/72	
Špeciálna výtrvalosť(LAT)	48	70/80	
Lahký výtrvalostný tréning	12	20/24	
Náročný výtrvalostný tréning	24	35/48	
Rýchlostný a silový tréning	24	35/48	
Rýchlostný a technický tréning	24	60/72	

Dynamika neúplnej regenerácie na začiatku a na vrchole superkompenzačného procesu po rôznych typoch zaťažení

41

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

FTP & RPE / MAPPING

APEX COACHING

Time Interval	Intensity	Power	Heart Rate	Perceived Exertion (RPE)	Notes
0-2.5	Active Recovery	10-15% of FTP	110-130 bpm	9-10	Low effort, active recovery. Focus on breathing and posture.
3-4.5	Endurance	50-75% of FTP	130-150 bpm	11-12	Steady effort, focus on maintaining form and breathing.
5-6	Recovery	10-15% of FTP	110-130 bpm	9-10	Low effort, active recovery. Focus on breathing and posture.
6.5-7	Sub-Threshold	80-90% of FTP	150-170 bpm	13-14	High effort, focus on maintaining form and breathing.
7.5-8	Sub-Threshold	100-110% of FTP	170-190 bpm	15-16	Very high effort, focus on maintaining form and breathing.
8.5-9.5	VO2Max	120-130% of FTP	190-210 bpm	17-18	Very high effort, focus on maintaining form and breathing.
10	Threshold	100-110% of FTP	170-190 bpm	15-16	High effort, focus on maintaining form and breathing.

RPE predpokladaná miera zaťaženia Sassin (2018)

42

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU amatéri (2 TJ)

deň	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
po/pred zápasom	+1	+2	+3	-3	-2	-1	
Zameranie	voľno	voľno	futbal kondičný tréning (S,V) družstvo	voľno	futbal taktický tréning (R) HSi 3:3, 4:4	voľno	zápas
Zameranie zložka TP			KON TE-TA		TE-TA		

43

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU amatéri (3 TJ)

deň	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota	nedeľa
po/pred zápasom	+1	+2	+3	-3	-2	-1	
Zameranie	voľno	futbal technicko taktický tréning (S)	futbal kondičný tréning (V) družstvo	voľno	futbal taktický tréning (R) HSi skupina	voľno	zápas
Zameranie zložka TP		KON TE-TA	KON TE-TA		TA		

44

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU U13 – U15

deň	nedeľa	pondelok	utorok	streda	štvrtok	piatok	sobota
po/pred zápasom	+1	+2	+3	-3	-2	-1	
Zameranie	voľno	futbal technický tréning (S) HSi 1:1, 2:2	futbal kondičný tréning (V) družstvo	voľno	futbal taktický tréning (R) HSi 3:3, 4:4	futbal taktický tréning (R) HSi 5:5, 6:6	zápas
Zameranie zložka TP		KON TE	KON TE-TA		TE-TA	TE-TA	

45

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

VŠEOBECNE ROZVÍJAJÚCI	20% HT – 0% HN – 80% KT
ŠPECIÁLNE ROZVÍJAJÚCI	60% HT – 20% HN – 20% KT
KONTROLNÝ	20% HT – 70% HN – 10% KT
VYLAĎOVACÍ	40% HT – 50% HN – 10% KT

46

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

SÚŤAŽNÝ	70% HT – 20% HN – 10% KT
REKONDIČNÝ	50% HT – 20% HN – 30% KT
REGENERAČNÝ	60% HT – 20% HN – 20% KT

47


STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU

VZDELÁVANIE TRÉNEROV SFZ

STAVBA TRÉNINGOVÉHO PROCESU MIKROCYKLUS

ÚVODNÝ	HERNE ROZVÍJAJÚCI	VYLAĎOVACÍ
VŠEOBECNE KONDÍČNE ROZVÍJAJÚCI	TRANSFORMAČNÝ STABILIZAČNÝ	SÚŤAŽNÝ
OBJEMOVO EXTENZÍVNY	KONTROLNÝ	REKONDIČNÝ
INTENZIFIKAČNÝ ŠPECIÁLNE ROZVÍJAJÚCI	MORAVEC a kol.: Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu	REGENERAČNÝ

48



DOMÁCA ULOHA

Popíšte a stručne charakterizujte vo vašom futbalovom klube v praxi uplatňované prvky periodizácie v tréningovom procese jednotlivých vekových kategórií (prípravka, mladší žiaci, starší žiaci, mladší dorast, starší dorast, muži)

49



DISKUSIA



50