**Periodizácia ročného tréningového procesu**

Periodizácia tréningového cyklu znamená jeho delenie na menšie celky ktoré sa pravidelne opakujú. Zvyčajná periodizácia ročného cyklu zahrnuje prípravné ,hlavné a prechodné obdobie. Cyklické striedanie tréningových období zabezpečujú rozvoj športovej formy. Ako športovú formu označujeme stav optimálnej pripravenosti športovca na podanie maximálneho výkonu .Hlavným znakom športovej pripravenosti je opakovane dosahovanie športových výkonov, ktorých úroveň vyrovnáva alebo presahuje doteraz dosiahnuté najlepšie výsledky .Základom športovej formy je dosiahnutie hraničnej práceschopnosti všetkých orgánov a systémov- vysoká úroveň techniky a vysoká psychická odolnosť . Športová forma má fázový charakter.

**V prvej fáze ide** o utváranie predpokladov športovej formy. Trvá najdlhšie pretože ide o prestavbu organizmu na vyššiu úroveň činnosti. Táto etapa patrí do prípravného obdobia. Delí sa na dve časti: v prvej časti sa zabezpečuje celkový rozvoj pohybových schopností a v druhej etape dochádza k rozvoju špeciálnych schopností.

**V druhej fáze dochádza** k bezprostrednému vzniku a stabilizácii športovej formy. Ide o obdobie optimálnej pripravenosti na dosahovanie maximálnych výkonov ,ktoré spadá do hlavného obdobia. Delí sa na dve časti : prvá etapa –preteková , mierne sa znižuje objem tréningového zaťaženia ,rastie intenzita. Na konci tejto etapy sa ladí športová forma ,ktorá vrcholí v druhej pretekovej etape hlavného obdobia ktorú tvoria súťaže ,zotavenie.

**V tretej fáze dochádza** k poklesu športovej farmy. Táto fáza patrí do prechodného obdobia. V prvej etape dochádza k postupnému znižovaniu tréningového zaťaženia. Prechádza sa na iné športové odvetvia ktoré tvoria náplň aj druhej etapy –etapa aktívneho odpočinku.

Jednotlivé obdobia ročného tréningového cyklu sa členia na kratšie celky :mezocykly a mikrocykly.

 **Zásady športového tréningu**

Poznanie objektívnych zákonitosti je základom na tvorbu zásad. Zásada vyjadruje zákonitosť formou praktických odporúčaní ,požiadaviek a pravidiel.

Didaktické zásady sú najvšeobecnejšie riadenie procesu rešpektujúce didaktické zákonitosti a skúsenosti. Usmerňujú činnosť trénera a športovca . Sú základnými návodmi pri riadení tréningového procesu a sú predpokladom na úspešný tréningový proces.

Najzávažnejšie všeobecné didaktické zásady sú:

1.Zásada všestranného rozvoja osobnosti

2.Zásada uvedomelosti a aktivity

3.Zásada názornosti

4.Zásada cieľavedomosti a sústavnosti

5.Zásda primeranosti a individuálneho prístupu

6.Zásda trvácnosti

Členenie tréningového procesu

1. Etapa základného tréningu

Etapa základného tréningu- je etapa športovej prípravy. Má byť základ budúcich výkonov. Musí zabezpečiť harmonický rozvoj organizmu, utvoriť široký okruh pohybových zručností. Je rozhodujúca etapa v tréningu detí a mládeže. Dĺžka etapy základného tréningu nemá byť kratšia ako tri až štyri roky. Hlavné úlohy:

-zabezpečiť rozvoj všeobecných pohybových schopností, predovšetkým rýchlosti a koordinácie popri postupnom rozvoji vytrvalosti, silové schopnosti rozvíjať v súlade s telesným rozvojom

-rozvinúť všestranný pohybový fond zvládnutím prirodzených cvičení (skákanie, hádzanie, šplhanie...) je to základ budúcich športových zručností a techniky súťažnej disciplíny

-privyknúť organizmus na pravidelné, často opakujúce tréningové zaťaženie

2. Etapa špecializovaného tréningu

Cieľom tejto etapy, v ktorej väčšina športovcov zotrváva do konca svojej pretekárskej činnosti, je postupne zvyšovať najlepšie najlepšie osobné výkony vo zvolenej špecializácií .

Hlavné úlohy špecializovaného tréningu sú:

-využitím všestranného základu rozvinúť špeciálne pohybové schopnosti, ktoré sú podmienkou vysokej športovej výkonnosti vo zvolenej disciplíne

- zvládnuť a neprestajne zdokonaľovať techniku súťažnej disciplíny a techniku špeciálnych cvičení

-pokračovať v stálom zvyšovaní tréningového zaťaženia

-zvyšovať podiel špeciálnych cvičení

3. Etapa vrcholového tréningu

Môžu ju absolvovať len tí jedinci, ktorí v predchádzajúcich etapách preukázali dynamický rast športovej výkonnosti.

Cieľom je dosiahnuť maximálny výkon.

Dosiahnutie vrcholovej výkonnosti sa zabezpečuje:

-hraničným objemom zaťaženia pri neprestajne sa zvyšujúcej intenzite

-dlhodobým udržaním špeciálnej pripravenosti podmienenej vysokým rozvojom špeciálnych kondičných a koordinačných schopností

-využitím všetkých možností regenerácie

-racionálnym riadením tréningového procesu, nedeliteľnou súčasťou ktorého je etapová a priebežná kontrola stavu športovca

-tímovou spoluprácou trénera ako vedúceho činiteľa s pekárom, psychológom a ďalšími odborníkmi.

-využitím výpočtovej a meracej techniky, trenažérov a ďalších tréningových pomôcok