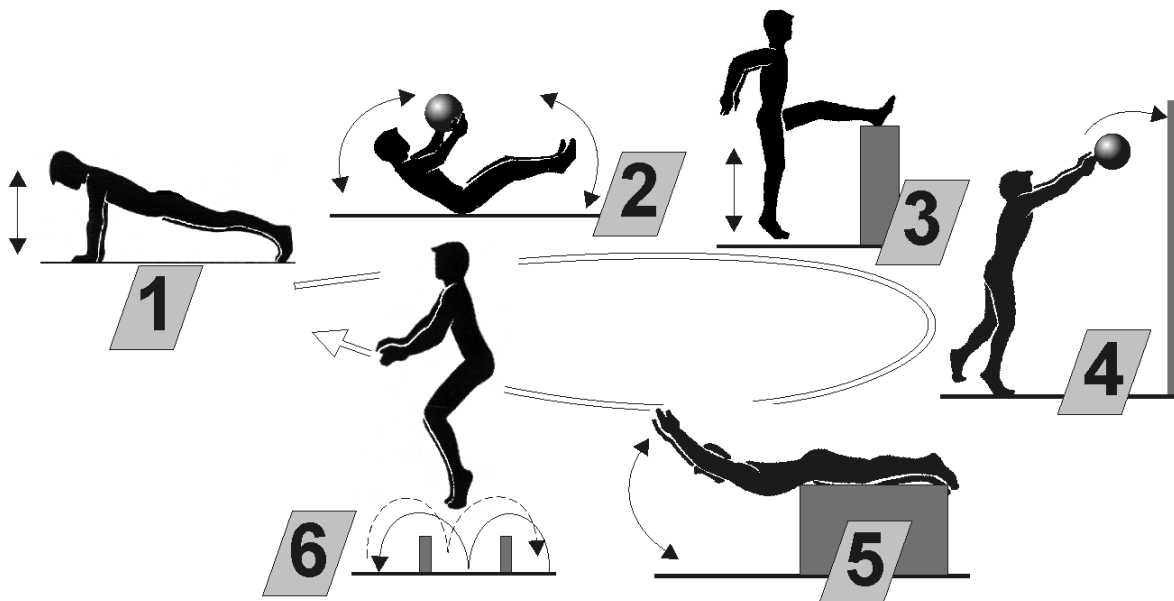
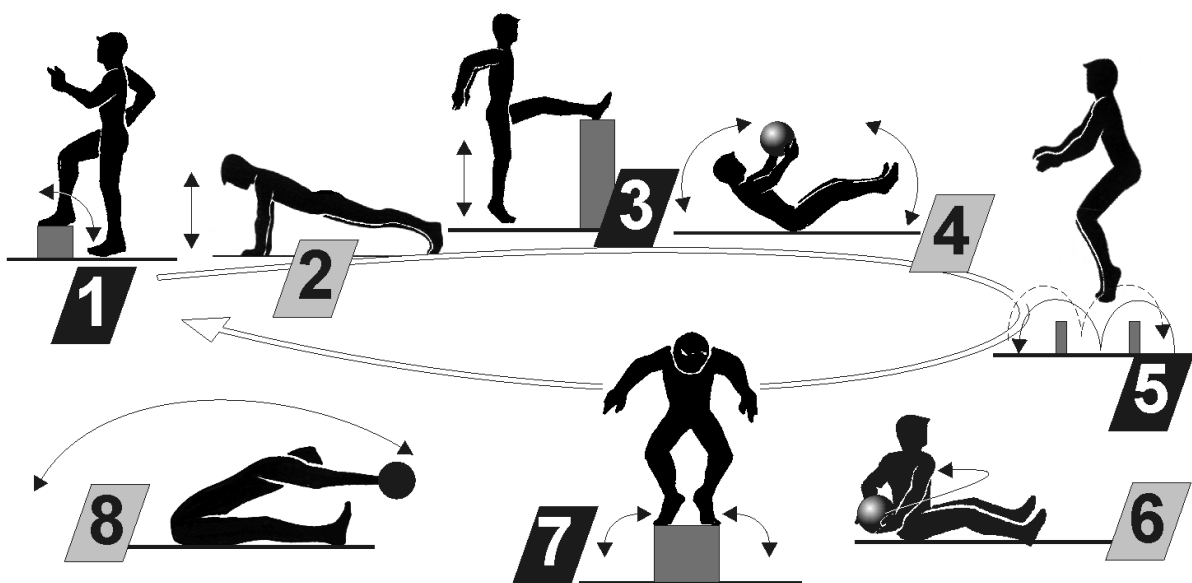


## Kruhový tréning

Patrí medzi často využívané postupy v tréningovom procese. Je vhodný vo väčších skupinách a pri cvičeniach, ktoré majú športovci zvládnuť na takej úrovni, aby nebola nevyhnutná bezprostredná kontrola trénera. Jeho podstata je vo vytvorení viacerých stanovišť (podľa počtu cvičencov, podľa priestorového a materiálneho vybavenia a pod.), na ktorých je presne určená činnosť i dĺžka zaťaženia. Na zvýšenie efektívnosti organizácie procesu je vhodné, ak je na každom stanovišti náčrt cvičenia. Cvičenia môžu byť zamerané na rozvoj všeobecnej pohybovej výkonnosti (na stanovištiach sa pravidelne strieda zaťaženia na jednotlivé svalové skupiny – obr. 5); na konkrétnu pohybovú schopnosť, napr. na výbušnú silu dolných končatín (v tomto prípade je napr. každé druhé stanovište zamerané na túto činnosť a medzi nimi sa striedajú stanovištia so zameraním na ďalšie svalové skupiny – obr. 6).



obr. 5



obr. 6

Cvičenia sa realizujú buď na určený počet opakovaní, v určenom časovom limite so snahou o maximálny počet opakovaní alebo individuálnym tempom. Čas oddychu môže byť určený pre všetkých rovnako (pri homogénnych skupinách), alebo sa rovná času zaťaženia.

V praxi sa často realizuje aj tzv. superséria. Cvičenia sa vykonávajú maximálnou intenzitou a nasledujú v rýchlom slede za sebou. Príklad supersérie:

1. Výskoky z mierneho podrepu (aby bol zabezpečený maximálny odraz) s pritiahnutím stehien aspoň do vodrovnej polohy, alebo vyššie.

2. Kľuky, maximálne rýchlo v celom rozsahu a celé telo vystreté.

3. Výskoky z drepu (3 – 5 opakovaní na každú nohu) a vo výskoku sa pritiahne jedno koleno k ramenu, maximálna intenzita.

4. Ľah - sed rýchlo a dynamicky (maximálny rozsah pohybu).

5. Vysoký poklus – zdvíhať koleno čo najvyššie (30 – 50 m).

6. Šprint 50 – 100 m.