



Cvičení a formy provedení úvodní části tréninkové jednotky

Kladete si otázku, jak správně připravit úvodní část TJ? Jak je ovlivněno složení a obsah úvodní části TJ v souvislosti s obsahem tréninku? Zkusme si na tyto otázky najít odpovědi.

TJ je základní organizační celek tréninkového procesu. Prostřednictvím TJ se uskutečňují v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry tak, aby plnily úkoly jednotlivých mikrocyklů. Proto musíme dbát na návaznost obsahu jednotlivých TJ.



Struktura tréninkové jednotky:

- **úvodní část** - příprava organismu na tréninkové zatížení (příprava organismu pro hlavní část),
 - psychická příprava - seznámení s obsahem, s cíly TJ, motivace,
 - rozcvičení - zahřátí (rozklusání, drobné pohybové hry, sportovní hry) a protažení svalů (dynamické rozcvičení),
 - zapracování - příprava organismu jako celku na hlavní část (cvičení, která slouží jako průprava pro cvičení následně zařazená v hlavní části),
- **hlavní část** - plní cíle tréninku, situováno hlavní zatížení,
- **závěrečná část** - zklidnění, zahájení zotavovacích procesů organismu (podceňovaná, ale důležitá součást tréninkového procesu!), je tvořena **dynamickou částí** - cvičení s nízkou intenzitou (vyklusání), **statickou částí** - protažení svalů, které byly v tréninku nejvíce namáhány, kompenzační a vyrovnávací cvičení, stručným zhodnocením, pochvalou, motivací.



Specifické zásady pro úvodní části TJ:

- trvání úvodní části je proměnlivé, v zásadě trvá asi 15 - 30 minut,
- obsah i struktura musí vycházet z celkového záměru tréninkové jednotky,
- všichni hráči jsou v pohybu,
- zátěž je zvyšována postupně,
- nejsou přetěžovány dolní končetiny,
- během cvičení dbát na správné dýchání,
- cvičení vést, sledovat, opravovat,
- organismus hráčů mladšího školního věku je připraven a schopen se vyrovnat s náhlou zátěží v úvodní části TJ,
- posilování zařazovat až v závěru rozcvičení.



Části TJ se rozdělují v poměru 2:3:1 (úvodní část - hlavní část - ukončení)

Forma a náplň tréninkové jednotky se mění podle soutěžního období a podle potřeb na zlepšení dané herní činnosti a fyzické přípravy. To znamená, že TJ je rozdílná v přípravném, soutěžním a přechodném období. V před-soutěžním přípravném období se soustředíme na kondiční přípravu, kterou upřednostňujeme oproti herní činnosti. Naopak v soutěžním období se soustředíme na herní činnost jednotlivce a herní systémy, a snažíme se kondici udržet.

Úvodní část tréninkové jednotky

Úvodní část slouží k přípravě organismu a psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu TJ. Obvykle plní následující dílčí úkoly:

- **psychickou přípravu** - zahrnuje formální zahájení tréninku, seznámení hráčů s náplní TJ (návuk přihrávky, rozvoj síly apod.), upozornění, na co se zaměřit a motivaci k činnosti,
- **rozcvičení** - příprava pohybového aparátu ,
 - **v první fázi rozcvičení** je nutné organismus dostatečně prohřát,
 - prohřátí redukuje svalovou tuhost, která je častou příčinou poranění svalstva,
 - princip postupnosti a zvyšující se intenzity (v praxi to znamená absolvovat několikaminutové pohybové aktivity zpravidla cyklického charakteru s postupně rostoucí rychlostí pohybu),
 - doporučená doba prohřívání organismu 5 – 15 minut,
 - například různé pohybové, sportovní hry, jednoduché překážkové dráhy,
 - **ve druhé fázi** využijeme protahovací cvičení s dynamickým charakterem ,
 - délka by se měla pohybovat okolo 5 minut ,
 - zpravidla začínáme cvičením nespecifického charakteru a postupujeme až k pohybům majícím charakter podobný tomu soutěžnímu,
 - například hand walking, knee hug, scorpion atd.,
 - **ve třetí fázi** aplikujeme obecná a specifická cvičení, tzv. drily, které jsou hráči zvyklí provádět před výkonem ,
 - intenzita je již relativně vysoká (střední až maximální) ,
 - například běžecká abeceda, speciální běžecká cvičení atd.,
- **zapracování** - příprava k pohybové činnosti ,
 - zařazujeme činnosti, které budeme provozovat v samotné TJ,
 - intenzita činnosti je vysoká, ale ne maximální,
 - interval zatížení krátký ,
 - snažíme se o technicky správné provedení činnosti,
 - například přihrávka, střelba a situace 1:1, frekvenční cvičení apod.

Hlavním cílem úvodní části jednotky je správné nastartování organismu na zátěž. To znamená správné zahřátí organismu a svalů na provozní teplotu a v neposlední řadě aktivace centrální nervové soustavy.





Cíle úvodní části v kostce:

- snížení svalové ztuhlosti,
- aktivace nervové soustavy, zrychlení nervového vzruchu,
- podpora a zvýšení svalového metabolismu – energie,
- zvýšení rychlosti svalové kontrakce,
- zvýšení srdečního tepu,
- prokrvení celého těla a pracujících svalů,
- zvýšení teploty,
- zvýšení koncentrace,
- adekvátní příprava pohybového aparátu na specifickou činnost daného sportu – hokejbalu.

Příklady cvičení a formy:

1) **Rozběhání** – bez míčku – drobné pohybové hry (honičky) nebo s míčkem – cvičení na nenáročný driblíng a vedení míčku, popř. soutěže s prvky driblíngu nebo lehkého souboje.

2) **Mobilizační cviky** – kloubní cvičení krouživého charakteru - kroužení hlavními klouby (ramena, kyčle, trup), popř. komplexní cviky inspirované jógovými pozicemi jako jsou: kočka, střecha, kobra, dřep, výpad. Pro inspiraci [video Mobility flow](#). [Naskenujte fotoaparátem QR kód vpravo.](#)



3) **Dynamická rozcvička** – dynamicky prováděné pohyby s protahovacími prvky, vše je v pohybu a vedeno dynamicky. [VIDEO ZDE.](#)



4) **Zvířecí pohyby** – lezení po čtyřech, krab, žába, medvěd, opice a další. Pro inspiraci klikněte na [video ZDE nebo naskenujte QR kód.](#)



5) **Atletická abeceda** – pro zlepšení techniky běhu, motoriky a koordinace.

6) **The Greatest stretch** – komplex protahovacích a mobilizačních cviků, které na sebe plynule navazují a tvoří tak dohromady jeden cvik/celek. Rozpohybují prakticky všechny hlavní kloubní spojení a nejdůležitější partie pro výkon. [VIDEO ZDE. Nebo naskenujte QR kód.](#)





ČMSHb

Zátokova 100/2
160 17 Praha 6



+420 603 469 494



hokejbal@hokejbal.cz



www.hokejbal.cz



www.cmshb.cz

7) Švihadlo – různé techniky a skoky. Snožmo, střídavě, běh, vysoká kolena, po jedné noze, boxer, běžkař.

8) Hry s míčem – vybíjená, házená, basketbal, fotbal.

9) Hry bez míče/drobné hry - "Mrazík", Ocásky, Everybody is it, a další inspiraci najdete v tomto [videu](#). [Naskenujte QR kód fotoaparátem vašeho telefonu.](#)



Závěr

Úvodní část tréninku je důležitá pro přípravu organismu na tréninkové zatížení. Měla by seznámit svěřence s obsahem TJ a obsahovat zahřátí formou dynamického rozcvičení a zapracování. Úvodní část by měla přibližně trvat 15 – 30 minut, všichni hráči jsou v pohybu a zátěž je zvyšována postupně. Hlavním cílem je správné nastartování organismu, jeho zahřátí na provozní teplotu a aktivace centrální nervové soustavy.