Inspirace pro kondiční přípravu hokejbalisty

Inspirace pro kondiční přípravu hokejbalisty

seminář sobota 20.1.2024 - Brno

Zdeněk Ščudla

+420 739 759 882

zdenda.scudla@post.cz

Co nás dnes čeká?

- 12:15-13:30
- 3 bloky po 20 minutách, pauzy 3-5 min.

- 1) kondiční příprava u vás + ukázky
- 2) kondiční příprava sportovce + ukázky
- 3) diskuze

Zdeněk Ščudla

- 27 let
- Sportovně aktivní od 2 let, nyní aktivní sportovec
- Kariéra: hokejbal do 13 let, od 13 do 19 let atletika, od 19 let hokejbal
- SGLD Brno – maturita
- MUNI FSpS – 3 roky
- 14 titulů – Mistr ČR, Mistr Moravy a Slezska, Mistr JMK – atletika, vrhy
- Trenérské zkušenosti – kondiční trenér – Korfbal klub Brno, Vít Vlach, HBK Bulldogs Brno A…

Kondiční příprava u Vás

- *Jaké kategorie vedete?*
- *Jak probíhá Vaše kondiční příprava v různých fázích sezóny? Jak často?*
- *Co nejčastěji tvoří tréninkové jednotky v jakých částech přípravy?*
- *Jak vnímáte fyzickou přípravu pro ideální výkon sportovce?*

Kondiční příprava sportovce + ukázky

- Svatá trojice – síla, rychlost, vytrvalost
- Síla
- Rychlost
- vytrvalost/kondice
- (koordinace, flexibilita)

Jak by měla vypadat tréninková jednotka v přípravě?

- Zahřátí – hra
- Dynamická rozcvička
- Technika/koordinace – ABC, rozběhání
- Rychlost/změna směru/hody/skoky
- Síla – tah, tlak, dřep,
- Vytrvalost/kondice
- Zakončení – hra
- Mobilita/kompenzace

Rychlost

- Trénink sprintu – jak přirozeně dosáhneme maximální možné rychlosti?
- Závod – motivace/soutěživost – jednotlivci, štafeta + štafeta/brzda
- Stopky – motivace/ambice – sprinty, letmé úseky, frekvence, starty

- Rozvíjet ideálně 2x – 3x týdně (dávkování - mikrodávkování), minimálně však 1x! 4-6 opakování, 10-20m, 1-3 série,
- Důležité začít v útlém věku!

Síla

- Vědomé a cílené překonávání odporu, progresivní přetížení!
- Záleží na našich podmínkách/vybavení – vlastní váha, medicimbal, partner, odporová guma (činka, stroj)
- Pozor na výběr cviků, předem plánovat, postupný začátek, progres

- Rozvíjet řádně 2x-3x týdně (dávkování, mikrodávkování), počet opakování různý-dle fáze přípravy
- Dřep s přeskokem, Bulhar - ve dvojici, dvojskok-dálka, bruslení, trojskok LLL/PPP, kliky ve dvojici – odpor, TRX-kruhy, posilovna – silový trénink
- Rozvíjet postupně již v mládí do 19 let – vlastní váha, medicinbal, odporová guma, partner – forma hry
- Od 19 let? Zařaďme činku, stroje… Proč?

Vytrvalost

- Kondici dělat vždy společně ve skupině, sám jen ve chvíli vrcholové přípravy…
- 30-60 a více sek.
- 6-10 opakování/série dle fáze přípravy
- 1-3 série – postupně
- Pauzy kratší/dle fáze přípravy

- Využívat celé hřiště/prostor- štafety, běh úhlopříčky-rovinka, člunkové běhy-přidávat brzdy (ostrá/měkká), ocásky, venku fartlek-začít delší trasy a zkracovat…

Diskuze

- Feed back?
- Škola hrou/dřina a drill..

- Děkuji za pozornost!