

CVIČENÍ A FORMY PROVEDENÍ ZÁVĚREČNÉ ČÁSTI TJ

Závěrečná část TJ je mnohdy opomíjenou částí v tréninku mládeže nebo seniorských kategorií. Zkusme se zamyslet nad variantami obsahu závěrečné části TJ a vazbě obsahu na hlavní část TJ nebo zaměření tréninku.

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),
- **hlavní část** - plní cíle tréninku, situováno hlavní zatížení,
- **závěrečná část** - zklidnění, zahájení zotavovacích procesů organismu (podceňovaná, ale důležitá součást tréninkového procesu!).



Cílem závěrečné části tréninkové jednotky je postupné a řízené snižování intenzity zatížení jedince a následný přechod trénovaného organismu zpět k hodnotám, kterých dosahuje v klidovém stavu.

Závěrečná část TJ plní význam:

- pomáhá a urychluje odbourávání metabolitů vytvořených během zátěže,
- redukuje množství adrenalinu a dalších stresových hormonů v krvi,
- snižuje srdeční tep do normálních/klidových hodnot,
- snižuje riziko omdlení,
- vyhodnocení celé TJ,
- nastartování regeneračních procesů,
- mírné snížení svalové bolestivosti,
- celkové zklidnění organismu.

Do závěrečné části tréninkové jednotky rozhodně nezařazujeme nová cvičení, případně cvičení, která jsou zaměřena na intenzivní výkon nebo dynamický pohyb. Hráči jsou již za druhou půlkou tréninku, jsou unavení. Nová cvičení by nejen nemuseli pochopit, ale ani by je už neprováděli s chutí a **potřebnou kvalitou**.

Proto do závěrečné části tréninkové jednotky zařazujeme nenáročná hry a jednodušší cvičení. Oblíbený je také zápas, který můžeme podle počtu hráčů různě upravovat z pohledu pravidel a omezení prostoru.

Závěrečnou část tréninkové jednotky můžeme rozdělit do **tří etap**.

- **Dynamická** část slouží k plynulému přechodu ze zátěže do klidového stádia. Volíme zde aktivitu o nižší intenzitě a plynule přecházíme ke zklidňování organismu. Před samotným zklidněním organismu je možné zařadit do závěrečné části tréninku v její dynamické fázi jednoduché dovednostní hry, případně krátký zápas nebo malý turnaj na malém hřišti s upravenými pravidly.
- **Statická** část. Protaháním svalových skupin zabráníme zdravotním problémům a zároveň můžeme pracovat na zvyšování rozsahu - flexibility a kloubní mobilitě. Tyto dvě kvality napomáhají snižovat riziko možného budoucího zranění.
- **Zhodnocení** celé tréninkové jednotky je důležité k motivaci hráčů, zdůraznění jejich silných stránek. Připomenutí hráčům, co se naučili. Připomenutí stránek, na kterých je třeba pracovat. Nedílnou součástí zhodnocení je prostor pro vyjádření hráčů, jak je trénink bavil, které cvičení bylo přínosné, a které jim naopak nic nepřineslo. Nezapomínejme, že závěrečné hodnocení má mít pozitivní a motivační charakter, nikoliv jen informaci o tom, co se nepodařilo.



PŘÍKLADY COOL DOWN DOVEDNOSTNÍCH HER:

- 1) Žonglování míčku na čepeli
 - na místě soutěžíme, komu se povede více nadhození a zachycení,
 - v pohybu, můžeme zvolit variantu, kdo udrží míček na čepeli na delší vzdálenost, případně i se žonglováním,
 - můžeme přidat slalom mezi kužely,
 - tato hra u hráčů zlepšuje práci s míčkem a koordinaci hokejky a míčku.
- 2) Vyhazování míčku od brankové čáry vzduchem
 - hráči se rozmístí na brankové čáře a soutěží, kdo dál vyhodí míček vzduchem pomocí střely po ruce a přes ruku,
 - hráči si procvičí kontrolované vyhazování míčku z obranného pásma z různých pozic.
- 3) Soutěž, kdo trefí z prostředku hřiště prázdnou branku
 - hráči utvoří zástup a z bodu na vhazování trefují prázdnou branku,
 - opět volíme různé druhy střel (tahem, příklepem) po ruce a přes ruku,
 - hráči si uvědomí, jak daleko je branka a jakou silou dosáhnou jejího dosažení, který úder jim vyhovuje nejlépe, a na kterém musí ještě zapracovat.
- 4) Král vhazování
 - vytvoříme dvojice na vhazování,
 - soutěžíme vyřazovacím způsobem, vítězové nastupují proti sobě,
 - poražený dělá deset dřepů,
 - slouží k procvičení a nalezení suverénnosti k výhře byly.
- 5) Střelba na cíl
 - do branky umístíme terčíky, případně kužely, zavěsíme PET lahve,
 - můžeme hrát na více družstev, branky umístíme po brankové čáře,
 - výchozí bod pro střelu určíme například bod pro vhazování ve třetině,
 - opět volíme různé druhy střel (tahem, s nápřahem) po ruce a přes ruku,
 - toto cvičení volíme pro kontrolu míčku, zlepšení přesnosti střel na branku a zdokonalení míření při střele.
- 6) Král nájezdů
 - nájezdy dle pravidel hokejbalu,
 - kdo nepromění udělá deset kliků,
 - vyřazovacím způsobem, kdo skončí poslední, uklízí míčky,
 - hra sloužící k získání sebevědomí při nájezdu, procvičení střely z pohybu a čtení pohybu a hry brankáře,
 - pro brankáře je tato hra důležitá pro čtení hry útočníka a procvičení zachycení míčku.



PŘÍKLADY COOL DOWN CVIČENÍ:

Chůze s vyklepáváním nohou a paží nebo lehký výklus.

1) STATICKÝ Strečink. [VIDEO ZDE](#). [Nebo naskenujte QR kód](#).



2) Jógové pozice a cviky na mobilitu – kobra, střecha, plný dřep, zkrut v sedě, pozice dítěte, pluh – nohy za hlavu, kolíbka, svíčka v leže, pozice stoleček apod. [VIDEO ZDE](#).



3) Leh na břicho/zádech – brániční dýchání (tzv. „krokodýlí dýchání“).

4) Masáž masážním válcem (foam roller). [VIDEO ZDE](#).



5) „Vlna“ - uvolnění napětí. V leže na zádech. Od konečků prstů na rukou až po chodidla postupně zatněte všechny svalové partie. Až bude celé tělo v napětí, s relaxujícím hlubokým výdechem celé tělo uvolněte. Několikrát opakujte.

6) Netradiční forma: „Hra na schovávanou“ v areálu, pokud to podmínky dovolují.

7) Zvířecí pohyby – náročnější forma závěrečné části, i přesto využitelná. Zlepšuje koordinaci a mobilitu hlavních kloubů. [VIDEO ZDE](#). [Nebo naskenujte QR kód](#).





NASTARTOVÁNÍ REGENERAČNÍCH PROCESŮ

V závěrečné části zařadíme velmi volný klus, ze zkušenosti doporučuji ve dvojicích, aby si mohly povídat – tím dochází k přirozenému příjmu kyslíku. Tato aktivita se mírně míjí účinkem v kategoriích U11 a U9, kde je vhodné závěr koncipovat spíše soutěžní formou na zmenšeném prostoru.

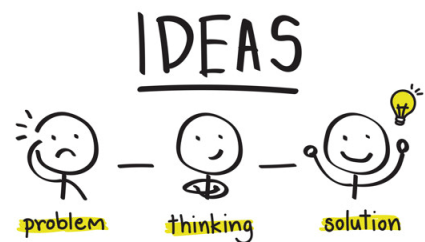
Dále následují pomalá cvičení a protahovací cviky, kterými se uvolní vyčerpané svalstvo. Dechovými cvičeními se vyrovná dechová frekvence, zlepší se okysličení těla a sníží tepová frekvence. Cviky se provádějí pomalu a v delších intervalech/výdržích a do prohloubeného výdechu. Při těchto cvičeních se zaměřujeme především na svaly, které byly během trénování nejvíce namáhány. Sportovec se uvolní i psychicky.

8) Příklady protahovacích cviků na dolní končetiny. [VIDEO ZDE](#). [Nebo naskenujte QR kód](#).



Protahovací část v závěru tréninkové jednotky je její nedílnou součástí, časově ji zařazujeme těsně před závěrečné zhodnocení. Délka protahování je závislá na zatížení svalových skupin během tréninku, měla by trvat alespoň 5–8 minut.

Od správného průběhu závěrečné části se odvíjí konečný výsledek tréninku. Při důkladném provedení uvolňovacích a uklidňujících cvičení je možné dopřát organismu potřebné dodání čerstvé energie ihned po výkonu. To snižuje riziko následného budoucího zranění a urychluje nástup regeneračních procesů a jejich kvality.



ZÁVĚREČNÉ ZHODNOCENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Trenér by měl krátce vyhodnotit celou tréninkovou jednotku, shrnout cvičení, vypíchnout silné stránky hráčů, a hlavně motivovat hráče k dalším výkonům. I hráči mají dostat prostor se k tréninku vyjádřit a poskytnout tím trenérovi zpětnou vazbu k postavené tréninkové jednotce. Výhodné je končit i začínat zhodnocení TJ pozitivní informací nebo pochvalou za úsilí hráčů, mající roli motivační se zaměřením na mentální složku sportovního výkonu.

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Ladislava Svobody.

Korekce, úpravy a doplnění textu: Ondřej Almaši, Martin Komárek, Jakub Mokříž