Webinář

“Přípravné období - jak nenadělat víc škody...”

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

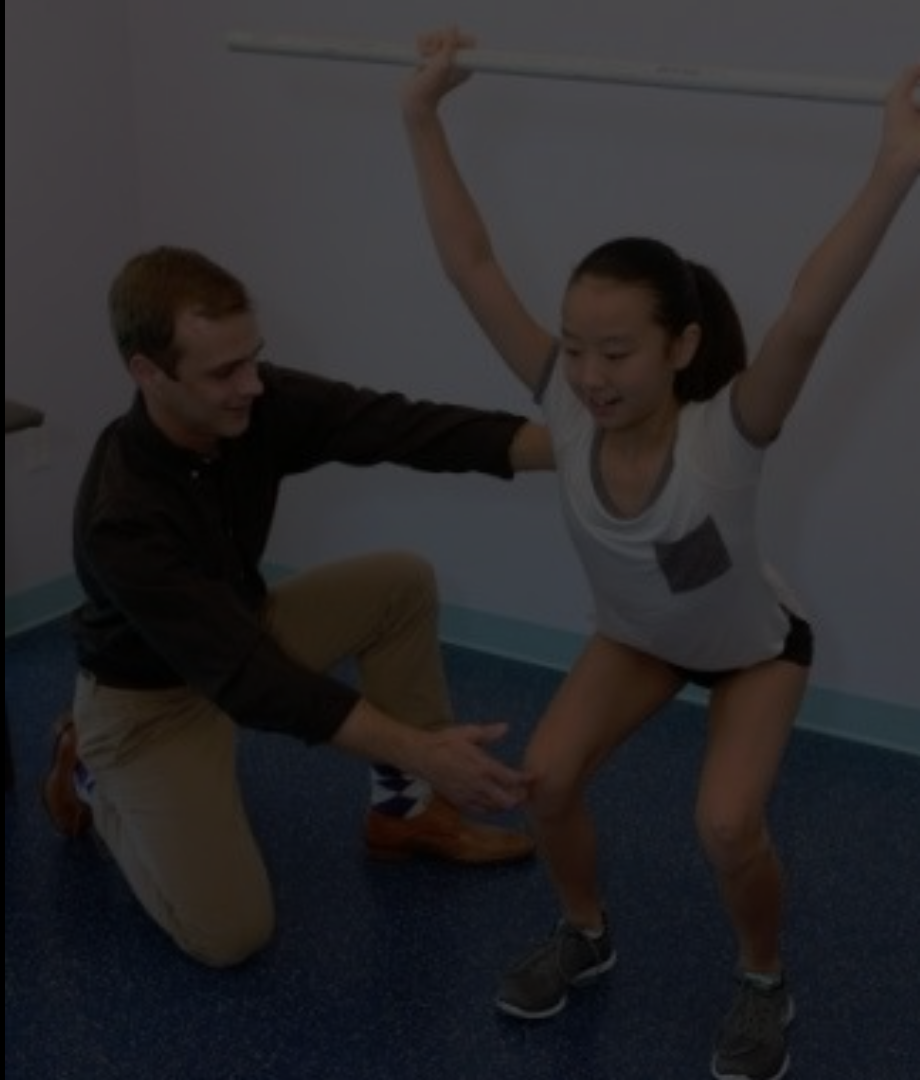
slido

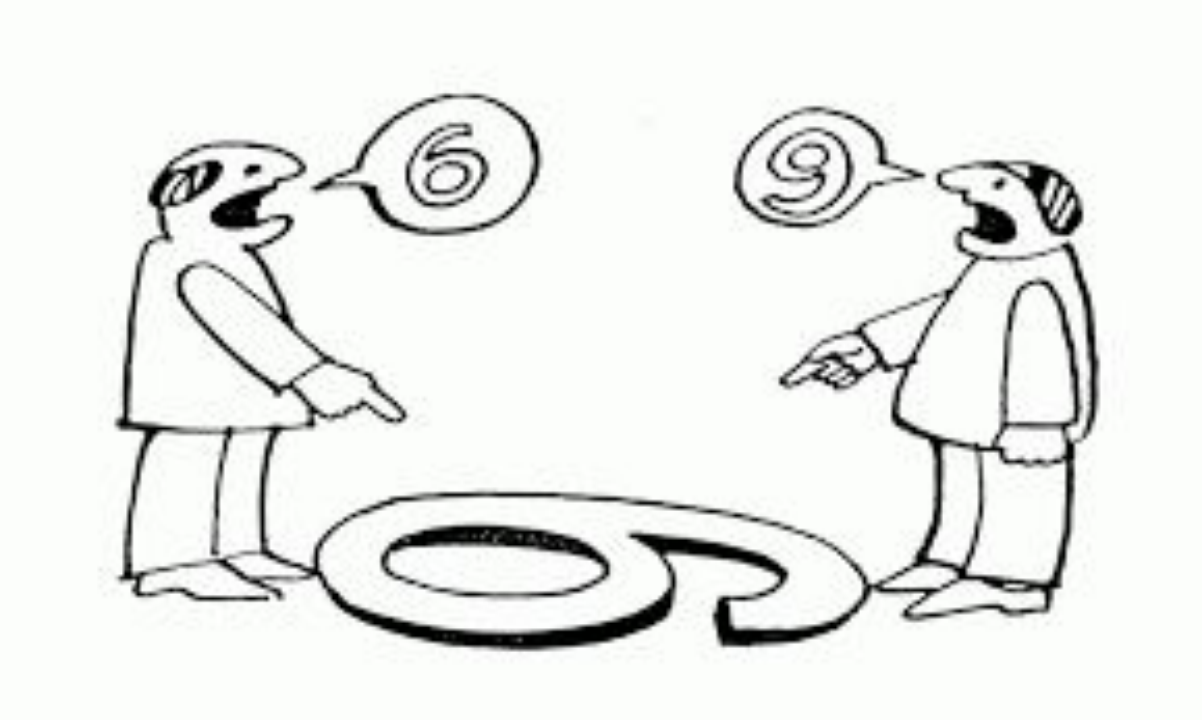
slido

Kategorie?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

Testování
Krátké vs dlouhé b.
Doplňkové sporty
Překážky / plyo
Co hledám?
Silový trénink





“Jak víme, že jdeme správným směrem?”

Testujete?
Které testy vybrat?
Náročnost?

slido

Testujete?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

- *Kvalitativní vs. Kvantitativní*
- *Méně je více - dobrý výběr*
- *Opakovatelnost a jednoduchost provedení (ne nic technicky náročného)*
- *Dlouhodobý vývoj sportovce (klubové standardy)*
- *Věk? Žák./<u>Dorost</u>. kategorie*

- *Skok z místa / Trojskok z místa*
- *Shyby*
- *150 / 300m člunkový běh* ***VIDEO***
  (1.. Pokus, 5 min. pauza , 2. Pokus. => průměrný čas, zhoršení)
- *(Letmý) sprint (10/20/30m…)* ***VIDEO***
- *Pro Agility test / 5-10-5* ***VIDEO***
- *...další?*

“Koho si radši vyberete do týmu?”

Vítěze sprintu na 100/200m

Vítěze maratonu

slido

Koho si radši vyberete do týmu?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

- *Jaké jsou nároky z hlediska “kondice”?*
- *Hra se stále **zrychluje a je více os. soubojů***
- *Kolektivní sporty - **akcelerace** a rychlost, změna směru*
- ***Rychlejší** hráč má, měl a bude mít vždy výhodu*
- *Obrácená pyramida:* 🔺 → ▼ *(ortopedicé nároky objemového běhání...ušetřit nohy)*

*80kg x 2,5 = **200 kg** na krok*

200 KG

200 KG

× 1 km

= *cca. 900 kroků*

200 x 900 = ***180 000 kg***

Objem s intenzitou (▼)

Týden5	1x30	1x30	1x30	1x30	1x30	1x30
Týden4	1x30	1x30	1x30	1x30	1x30	
Týden3		1x30	1x30	1x30	1x30	
Týden2		1x30	1x30	1x30		
Týden1			1x30	1x30		

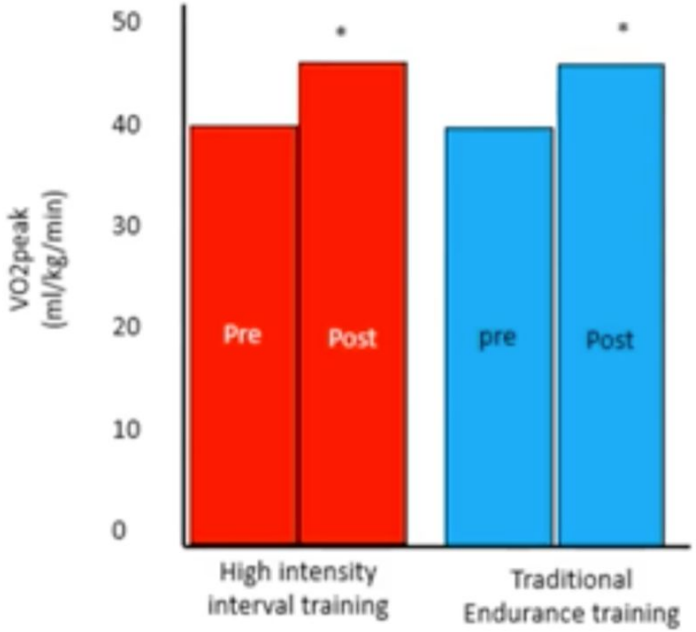
To paraphrase **Denis Logan**,

“WE WANT ATHLETES WITH GREAT SPEED THAT ARE IN GOOD SHAPE” (not the reverse)

Anaerobic intervals improve aerobic abilities

Intervals	Steady-State Aerobic
3 times per week, maximal 30 sprint on a cycle, repeated 4 – 6 times with 4 mins rest	5 times per week, 1 Hr @ 65% VO2max

- Anything beyond 15s significantly stresses aerobic system
- Recovery between bouts stresses aerobic system
- Each time a bout is repeated = increased reliance on aerobic system



somester et al. Similar metabolic adaptations during exercise after low volume sprint interval and traditional endurance training in humans. Journal of Applied Physiology. 2008.

Anaerobic intervals impro

Intervals	Steady-State Aerobic
3 times per week, maximal 30 sprint on a cycle, repeated 4 – 6 times with 4 mins rest	5 times per week, 1 Hr @ 65% VO2max

- Anything beyond 15s significantly stresses aerobic system
- Recovery between bouts stresses aerobic system
- Each time a bout is repeated = increased reliance on aerobic system

1-1,5 hod.

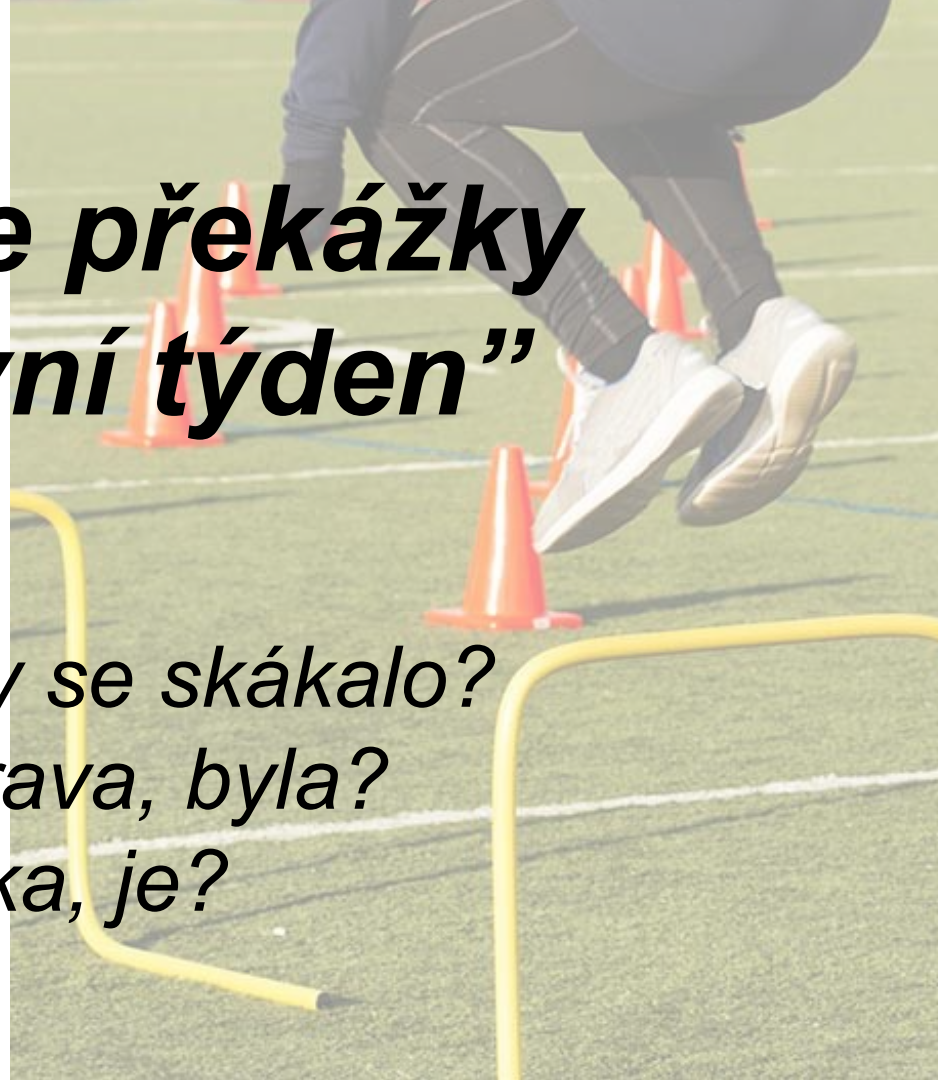
vs.

5 hod.

- *Trénink. priorita - **opakované** temp. běhy, rychlost a akcelerace + ▼*
- *2x týdně **měřené** letmé sprinty, 4-5 opak. (mikrodávkování) **VIDEO***
- *Člunkové běhy - zastavení a zrychlení = nejnáročnější aktivity...postupně zařazovat, ↑ počet opak. brzd a startů*
- *Krátké tempové běhy - ❌klus, ❌sprint **VIDEO***

“Skáčeme překážky hned první týden”

Kdy naposledy se skákalo?
Silová příprava, byla?
Technika, je?



- *3T **Silový** trénink*
- *Dotlumení - **decelerace***
- *Odrazová příprava - připravit měkké tkáně*
- *Odrazová Síla **nereaktivní**, výskok na bednu*
- *OS **reaktivní**, plyometrie => seskok - výskok...opakovaně*

“Doplňkové sporty?”

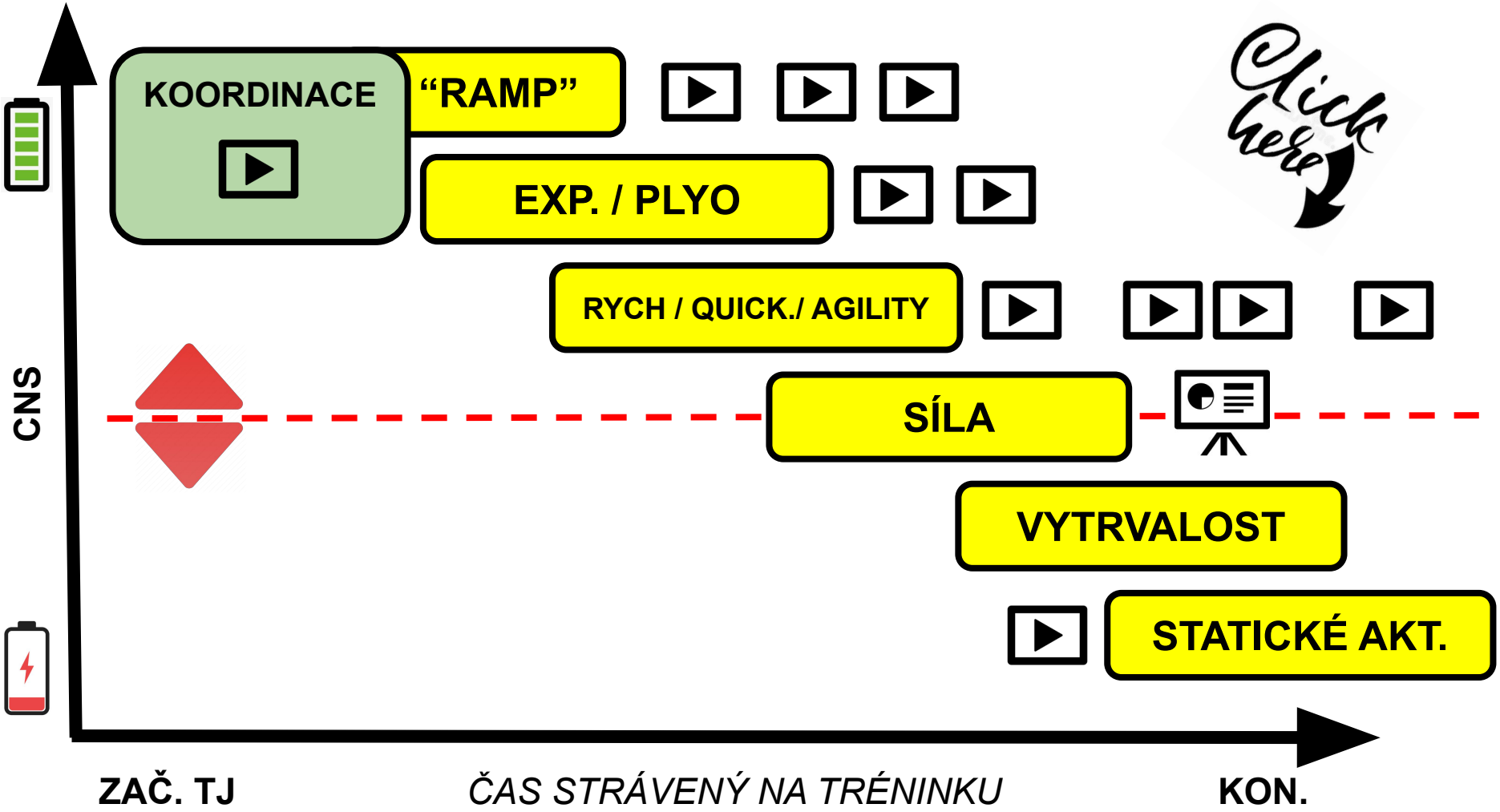
ANO, ale...

- *Propojení trenérů...*☎
- *Vyjasnit si cíle - spestření, růst, kompenzace...*
- *Posloupnost v týdnu*
- *S jakými sporty jste kombinovali?*

slido

S jakými sporty jste kombinovali?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

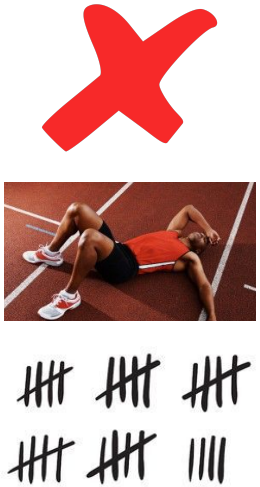

KOORDINACE
“RAMP”
EXP. / PLYO
RYCH / QUICK./ AGILITY
SÍLA
VYTRVALOST
STATICKÉ AKT.
Click here
CNS
ZAČ. TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KON.

*“Odcházet z tréninku, tak že jsem vždycky úplně na sr**ky = přeci dobrej trénink”*

...trénuj tvrdě ale CHYTŘE!

“Co hledáme? Co chceme?
Jaká je naše filozofie?”

VS



Kvalita & ***zlepšení*** > *Opakování & únava*

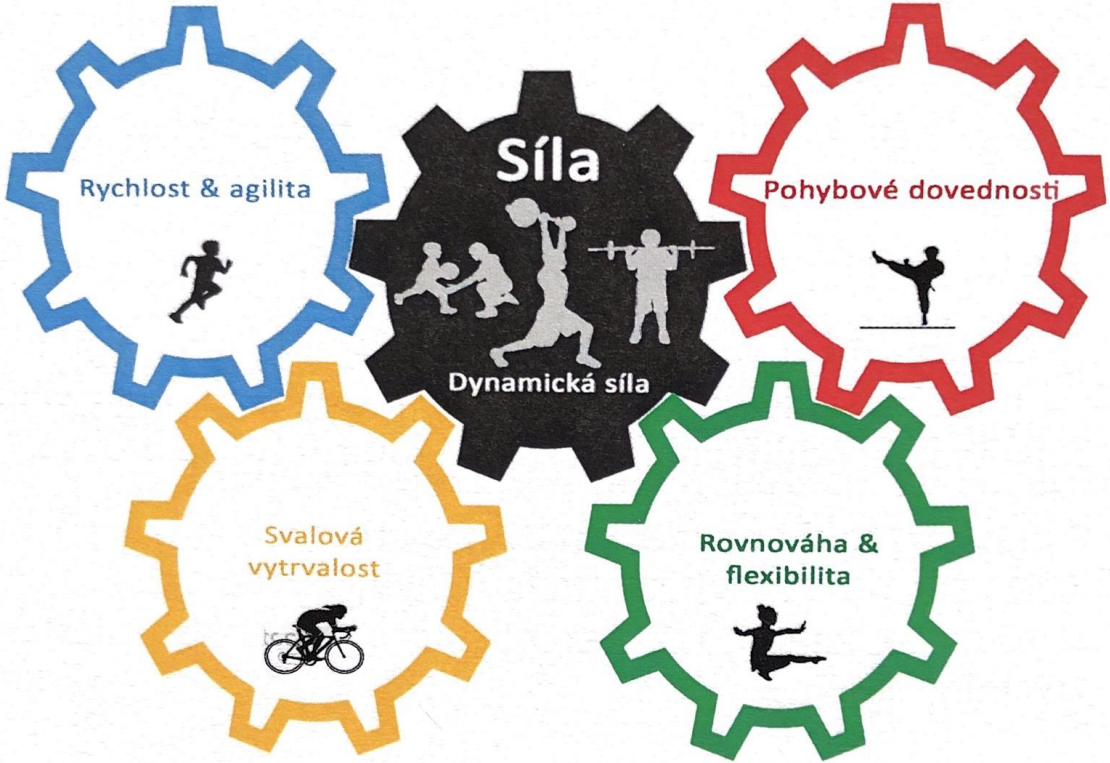
Click here

SILOVÝ TRÉNINK

“Your sport is not different, you just think it is”

— *Jorge Carvajal*

Obrázek 37. Vliv síly a dynamické síly na parametry sportovního výkonu, převzato z Faigenbaum et al., 2015



*Síla tvoří základ **VŠECH** dalších pohybových schopností.*

SILOVÝ TRÉNINK

ZATÍŽENÍ

Adekvátní

Plánovité

Postupné

Pestré

ZDRAVÍ/výkon

SILOVÝ TRÉNINK

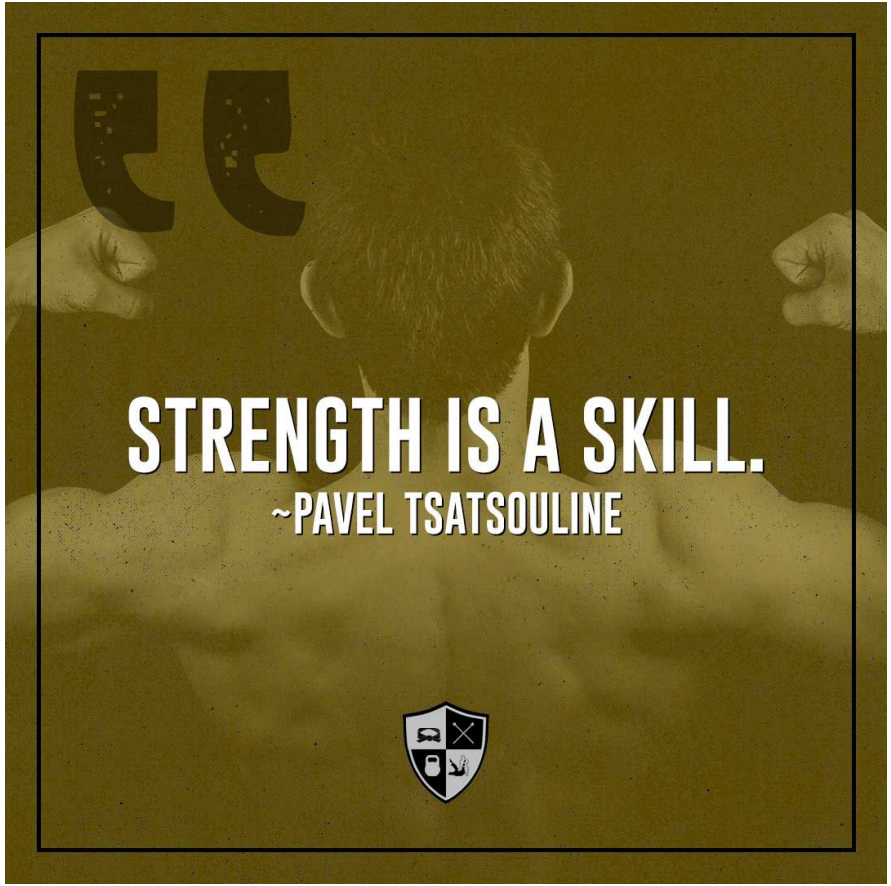
ZATÍŽENÍ

Adekvátní

Plánovité

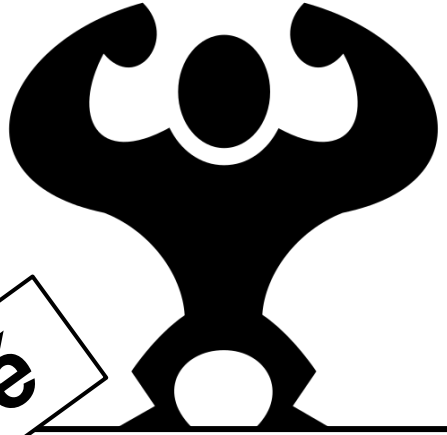
Postupné

Pestré


STRENGTH IS A SKILL.
~PAVEL TSATSOULINE

- *“Strength is a skill” ⇒ “síla jako dovednost” ⇒ najít si čas i v sezoně (ind./týmově) ⇒ ⬆️výkonnosti, ⬇️možnost zranění*

- *Silový trénink **5op**. 🆚 **20op**. - oboje je posilování ale co **Intenzita**?...najít vhodné prostředky*



Krátké

*...**silové** & **rychlostní** vstupy je vhodné zařazovat i v soutěžním období!*

Principy rozvoje...

PYRAMIDA PERIODIZACE

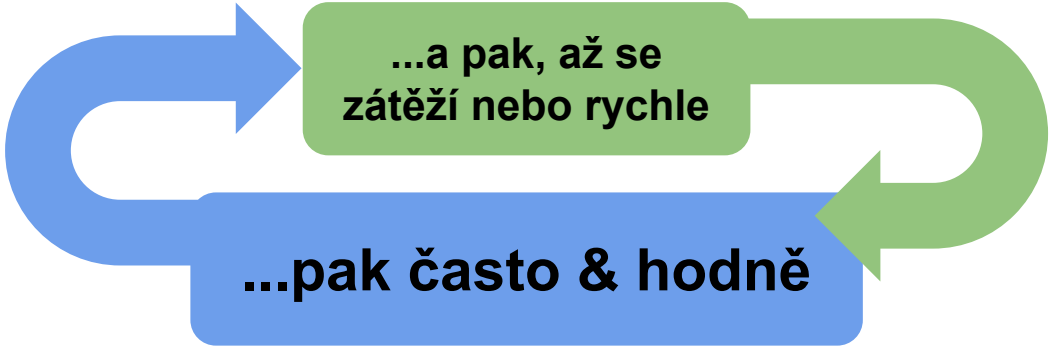
...a pak, až se zátěží nebo rychle

...pak často & hodně

...potom, “trénuj” správně

Nejdříve, buď zdravej!

PYRAMIDA PERIODIZACE



...potom, “trénuj” správně

Nejdříve, buď zdravej!

Základní pojmy...

Intensity

VOLUME

Frekvence

Get more done in less time.

Série x Počet opak.

6x4

“Kolik toho je celkem?”

Série x Počet opak. (x váha / m)

6x4 = **24** **(x10kg / 20m)**

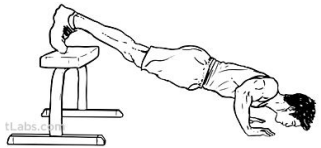
=

VOLUME

Celkový Objem

“Jak těžký to je?”

Váha / náročnost cviku / Rychlost běhu...



> rychlost = > Int.

=

Intensity

Při plánování TJ - nepřímá úměra

Intensity

Frekvence

VOLUME

Progresivní zatížení

Snaha, vždy zvyšovat pouze jeden parametr (Ob./In./Fr.)

Pravidlo ↗️ o 10-20%

“...a za jak dlouho?”

Stejně, ale za kratší dobu

6x4 = **24**

=

Get more done in less time.

Hustota Tréninku

“...a jak často?”

Kolikrát / týden, měsíc apod.

=

Frekvence

...a naopak

*“Čím **<** Objem, tím **>** Frekvence”*

“Čím méně posiluju, tím častěji můžu”

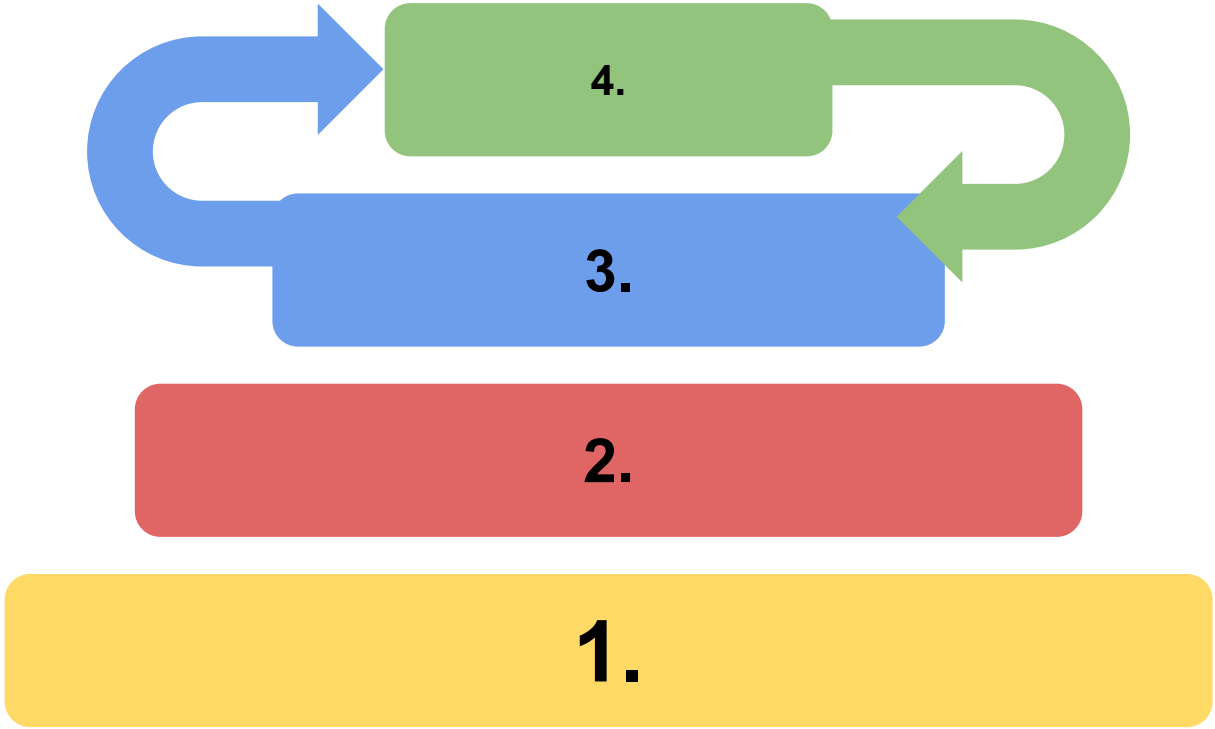
slido

slido

JAKÝ ČL. BĚH BUDE NEJ-INTENZIVNĚJŠÍ?

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

PYRAMIDA PERIODIZACE



slido

SROVNEJTE.

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

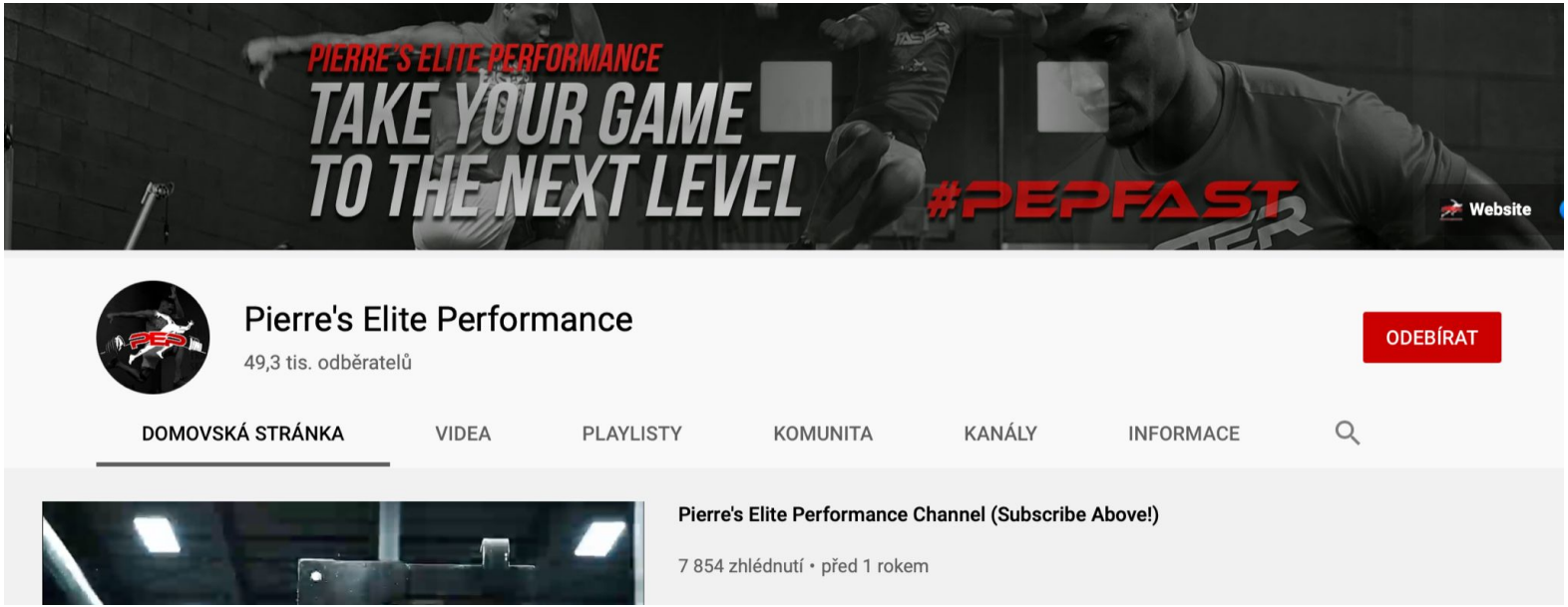
KEY POINTS

- Testy - směr, méně je více
- Rychlost a akcelerace
- Silový trénink i v sezoně (tým/ind.)
- Plyometrie a odrazová síla potřebuje základ

- Krátké temp. běhy, letmé sprinty, člunkové běhy
- Zdraví => Správně => Často => Rychle / Pod zátěží
- Doplňkové sporty - komunikace a cíl
- Únava není priorita

Více směrový warm up / aktivace

Click here



Děkujeme za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši