# Webinář

*Zisk licence “D”*
*Pohybová příprava*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

*Koho trénujem?*
*Schop. / Doved.*
*Dlouhodobý trénink*
*Senzitivní období*
*Stavba tréninku a pojmy*
*Příklady*
*Diskuze q kvíz*

*“Trénování je jako jízda na kole.*
*Přes video se to nenaučíš.*
*Musíš **naskočit** a **jezdit** a **zkoušet**.”*

slido

slido

# Join at slido.com
# #ziskd

ⓘ Start presenting to display the joining instructions on this slide.

*“S kým máme tu česť?”*

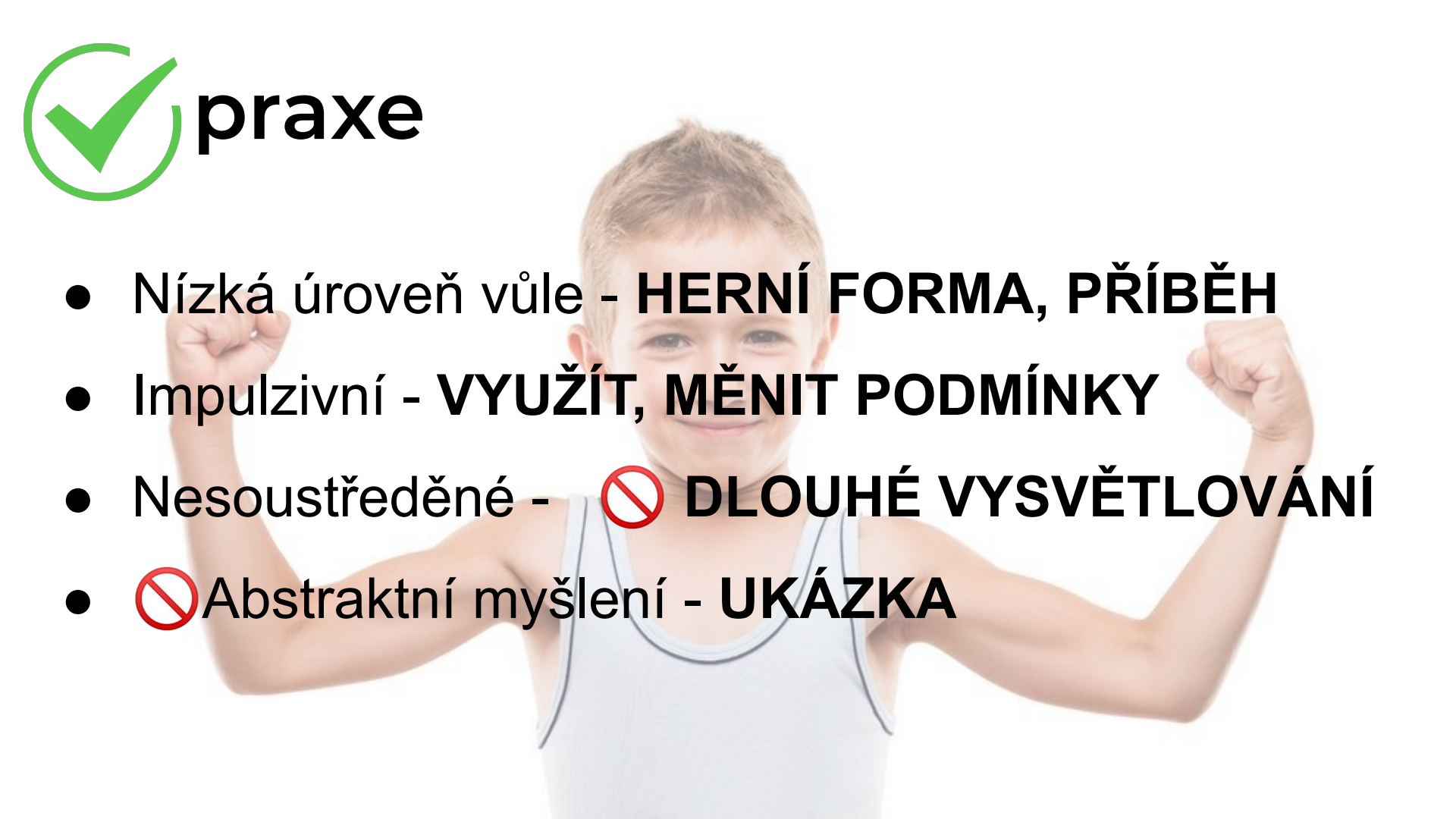
slido

# Jaké jsou děti?

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

- Nízká úroveň vůle
- Impulzivní
- Nesoustředěné
- 🚫Abstraktní myšlení

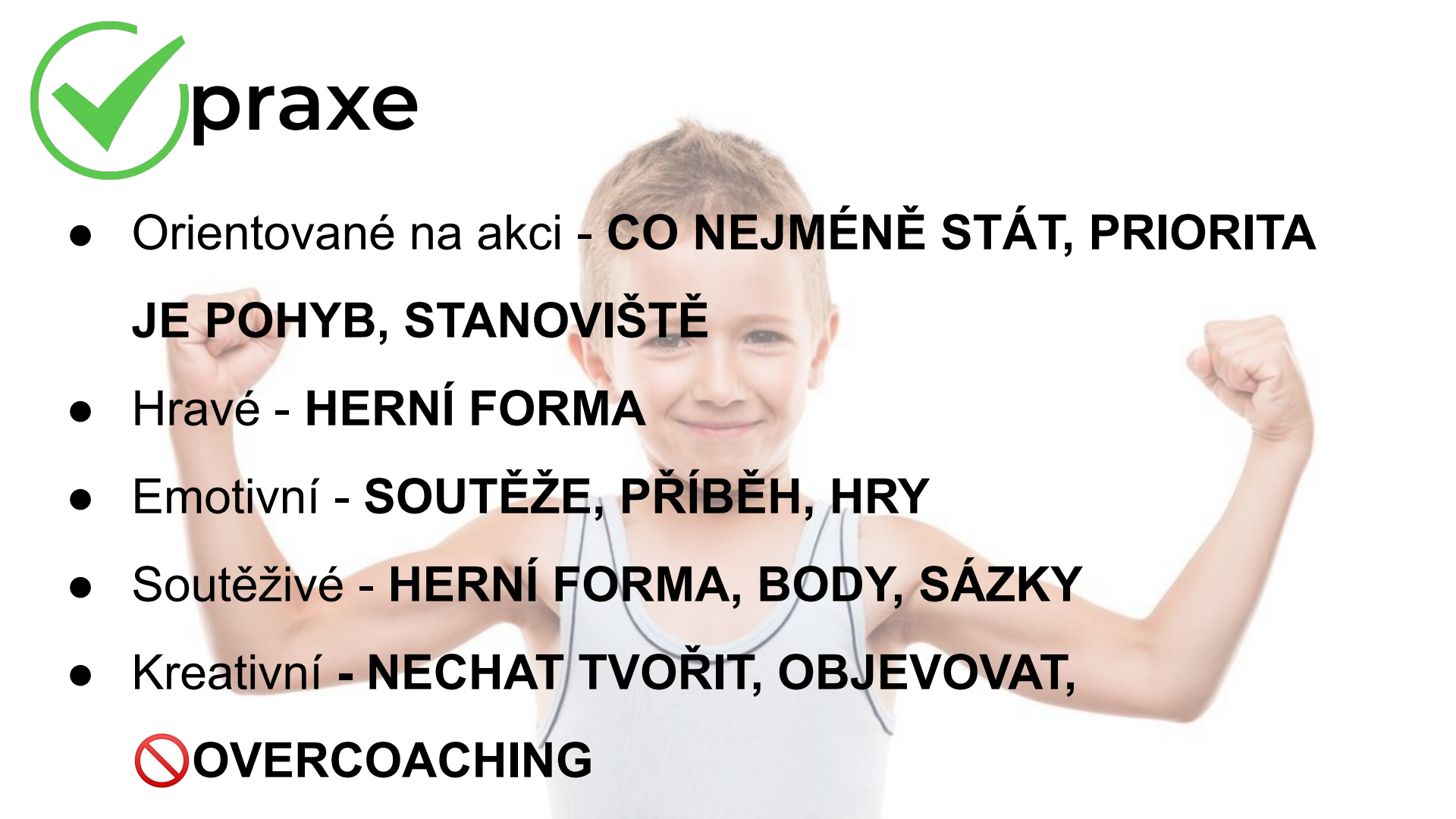
# praxe



- Nízká úroveň vůle - **HERNÍ FORMA, PŘÍBĚH**
- Impulzivní - **VYUŽÍT, MĚNIT PODMÍNKY**
- Nesoustředěné - 🚫 **DLOUHÉ VYSVĚTLOVÁNÍ**
- 🚫Abstraktní myšlení - **UKÁZKA**

- Orientované na akci
- Hravé
- Emotivní
- Soutěživé
- Kreativní

# praxe



- Orientované na akci - **CO NEJMÉNĚ STÁT, PRIORITA JE POHYB, STANOVIŠTĚ**
- Hravé - **HERNÍ FORMA**
- Emotivní - **SOUTĚŽE, PŘÍBĚH, HRY**
- Soutěživé - **HERNÍ FORMA, BODY, SÁZKY**
- Kreativní **- NECHAT TVOŘIT, OBJEVOVAT,** 🚫**OVERCOACHING**

praxe

**Krátké vysvětlování + ukázka!**
**Skupinky / stanoviště**
**Co nejvíc času v pohybu, ne v zástupu!**
**Herní forma**
**Rozvíjet kreativitu**

DOVEDNOSTI

SCHOPNOSTI

# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

**Vrozené předpoklady** k provádění určité pohybové činnosti.

**SCHOPNOSTI**

***Rychlost***

***Síla***

***Vytrvalost***

***Pohyblivost***

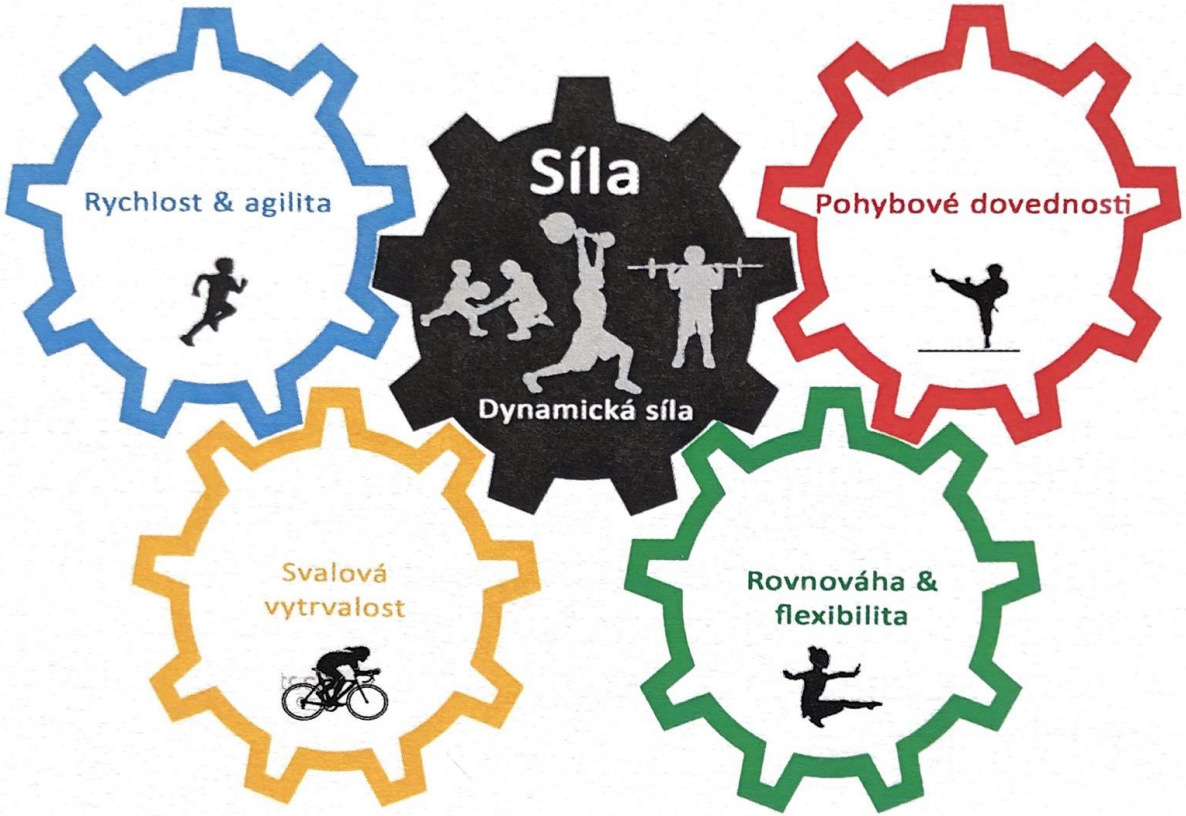
***Obratnost***

# POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

**Učením** získané **předpoklady** správně, rychle a úsporně provádět určitou pohybovou činnost.

| **SCHOPNOSTI** | **DOVEDNOSTI** (skill) |
| --- | --- |
| Vrozené | Učením získané |
| Trénovatelné | Trénovatelné |
| Genetické hranice | “Bez hranic” |
| *Síla, rychlost, vytrv., pohyb., obratnost* | *Technika obecně, Kličká, driblink, klik, dřep, hod...* |

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

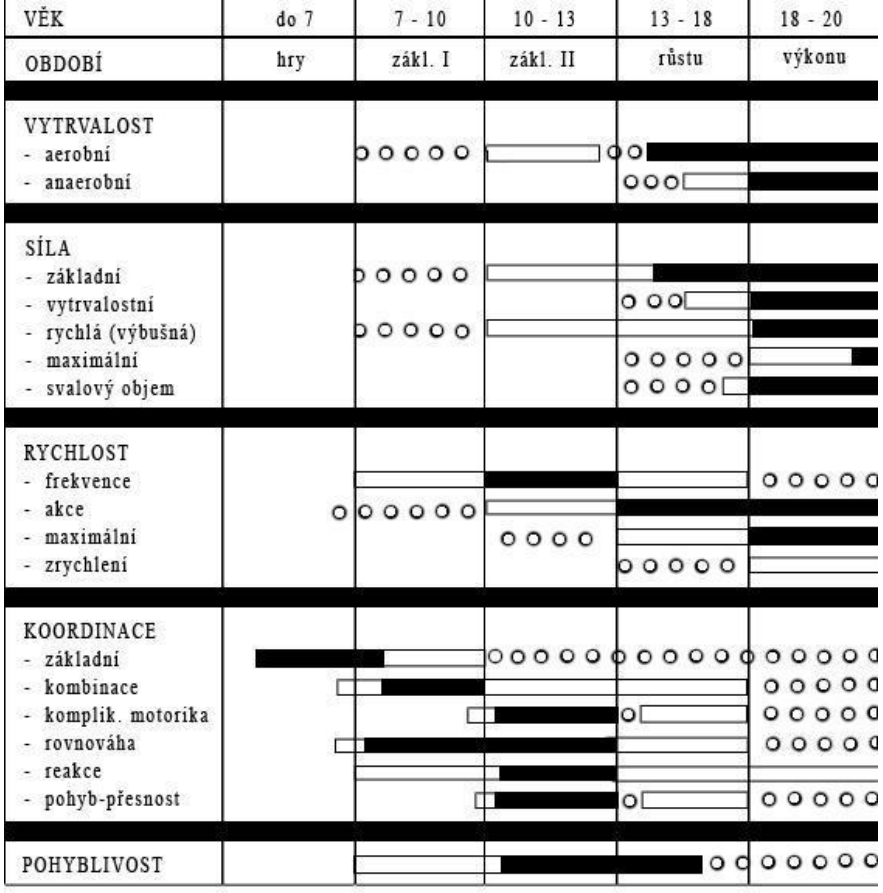


# SENZITIVNÍ OBDOBÍ...

## SENZITIVNÍ OBDOBÍ...

...jsou různá období ve vývoji sportovce, která jsou významná svou zvýšenou adaptační reakcí na vybrané tréninkové podněty.

*Každé období má svá specifika a je důležité je respektovat!*

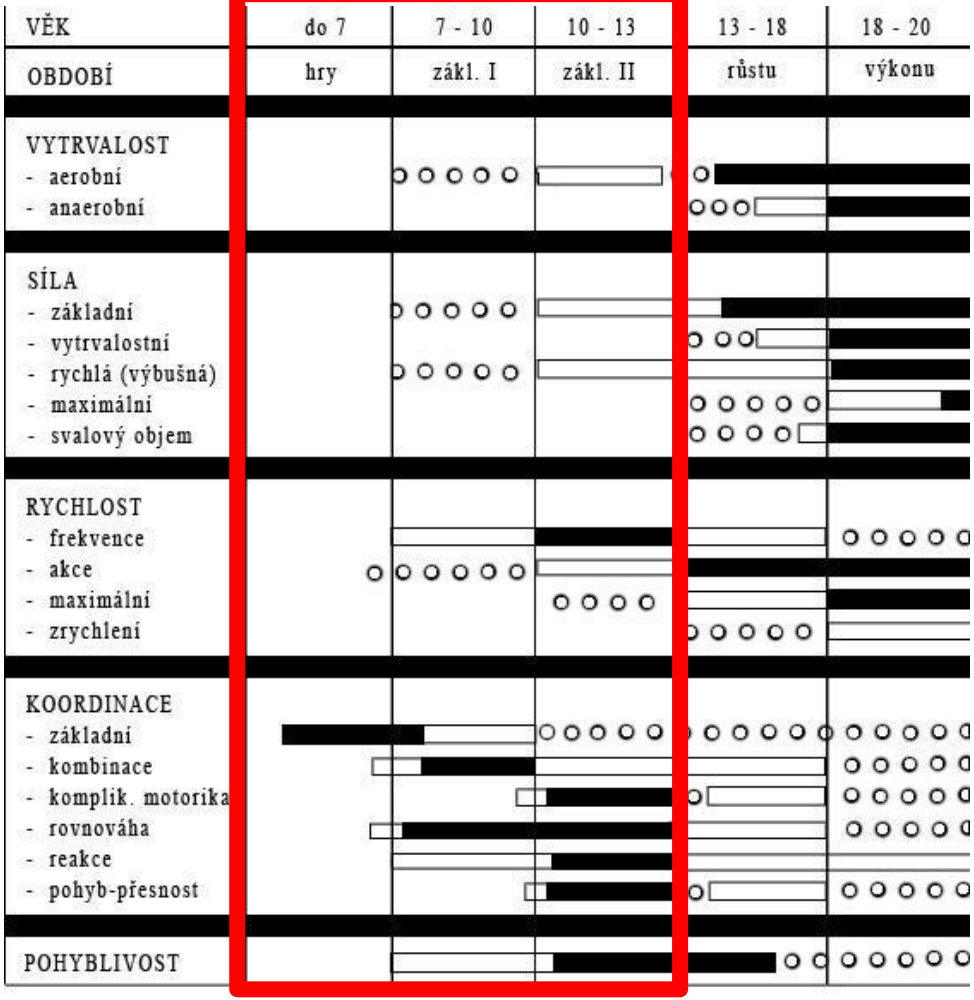



**GRAFICKÉ ZNAČENÍ**

**malá efektivita vynaloženého tréninku**

**střední efektivita vynaloženého tréninku**

**velká efektivita vynaloženého tréninku**




**GRAFICKÉ ZNAČENÍ**

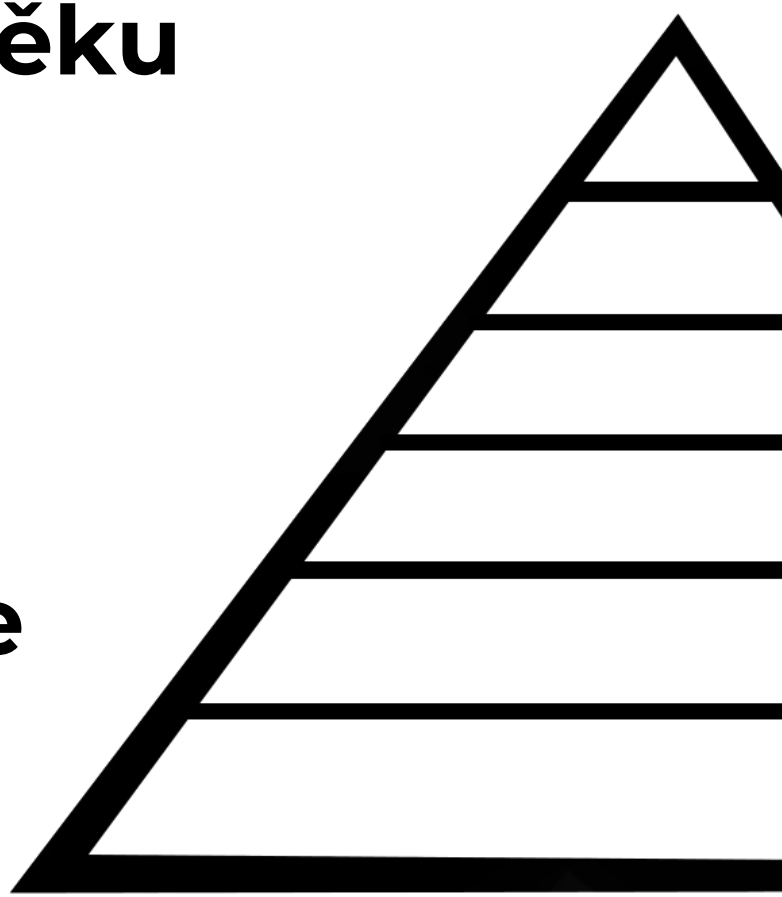
- malá efektivita vynaloženého tréninku
- střední efektivita vynaloženého tréninku
- velká efektivita vynaloženého tréninku

“Děti **nejsou**
zmenšeninou dospělých”

# Trénink přiměřený věku (všestrannost)

Vs.

# Raná specializace



| Ranná specializace | | Trénink přiměřený věku |
|---|---|---|
| Děti se přizpůsobují tréninku | VS | Trénink se přizpůsobuje dětem, cesta přirozeného rozvoje |
| Důraz na výkon a výsledky již v dětském věku | | Důraz na učení se nových pohybů a zábavu |
| Úzká pohybová základna | | Široká pohybová základna |
| Rychlý vzestup výkonnosti | | Postupný a trvalejší výkonnostní růst |
| Rychlý, ale krátký vrchol | | Dobré výkony po delší dobu (v pozdějším věku) |
| V pozdějším věku sklon k „syndromu vyhoření“ | | Zábava, vztah ke sportu, emoce |

# *“Táhněme za jeden provaz”*

| **Trénink přiměřený věku** |
| --- |
| Trénink se přizpůsobuje dětem, cesta přirozeného rozvoje |
| Důraz na učení se nových pohybů a zábavu |
| Široká pohybová základna |
| Postupný a trvalejší výkonnostní růst |
| Dobré výkony po delší dobu (v pozdějším věku) |
| Zábava, vztah ke sportu, emoce |

*V tomto období je prioritou sportovec, ne hokejbal!*

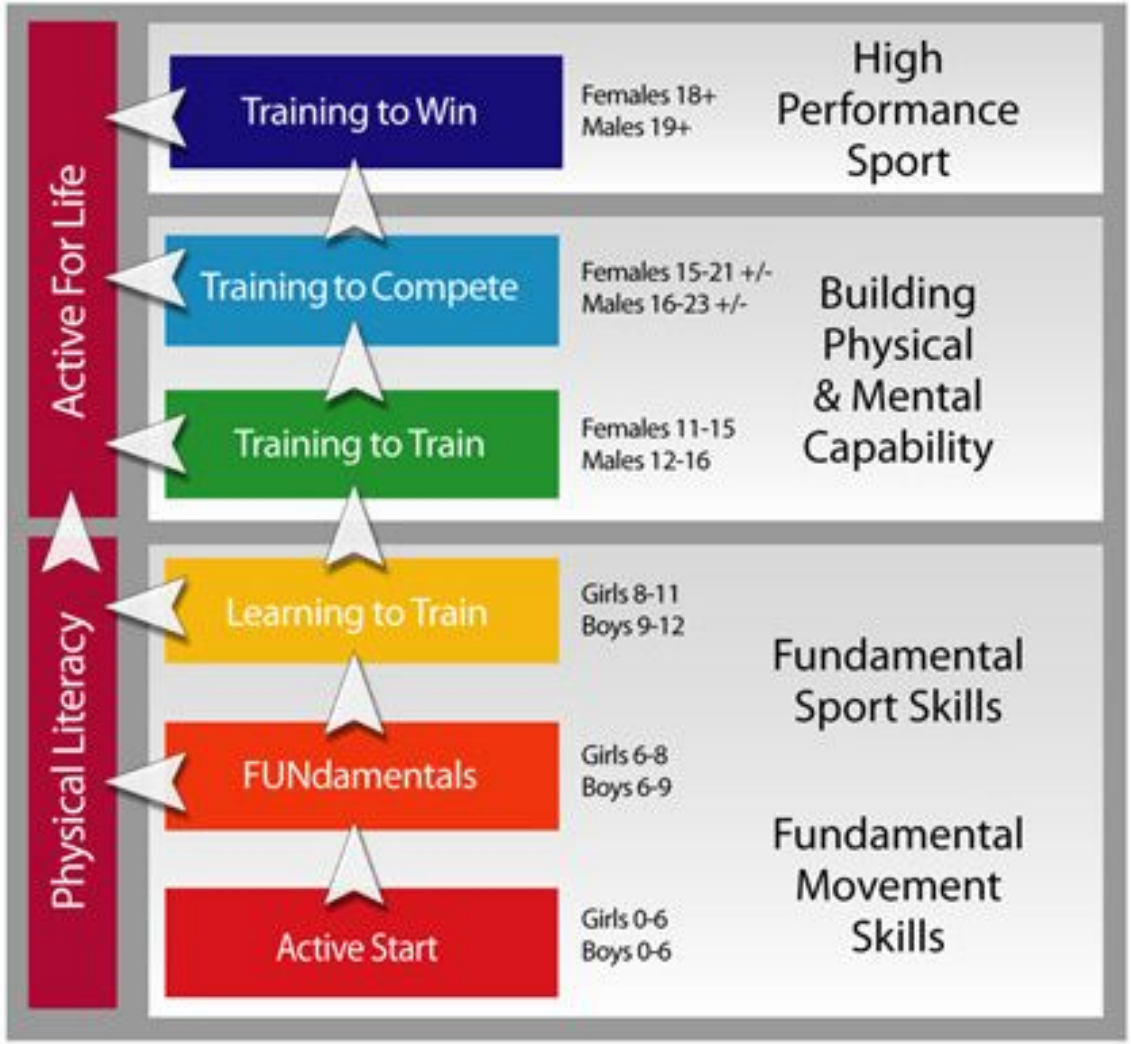
# Americký Model Rozvoje

*(ADM - American Development Model)*

*Multisport(ovec)*
*Dobrý v mnoha sportech*
*Sportovec na 1.místě*
*Pauza od sportu - chuť, nevyhoří*
*Transfer dovedností*
*Méně zranění*

# Periodizace sport. / kond. tréninku

| | | |
|---|---|---|
| Aktivní start | 0-6 | základní pohybové dovednosti |
| FUN základy | 6-9 | atletická průprava, agility, balance, koordinace |
| Hraní | 9-12 | sportovní hry, různorodost, učení se novým dovednostem |
| Trénování | 12-16 | obecná přípravná fáze, trénink hry |
| Soutěžení | 16-18 | základní pohybové dovednosti, psychický+fyzický trénink |
| Soutěžení II. | 18-22 | posun od obecné ke specializované pohybové přípravě |
| Vyhrávání | 22-29 | specializovaná pohybová příprava |
| Aktivní život | 23+ | uvědomění si důležitosti regenerace :-) |


Active For Life
Physical Literacy
Training to Win
Females 18+
Males 19+
High Performance Sport
Training to Compete
Females 15-21 +/-
Males 16-23 +/-
Training to Train
Females 11-15
Males 12-16
Building Physical & Mental Capability
Learning to Train
Girls 8-11
Boys 9-12
FUNdamentals
Girls 6-8
Boys 6-9
Active Start
Girls 0-6
Boys 0-6
Fundamental Sport Skills
Fundamental Movement Skills

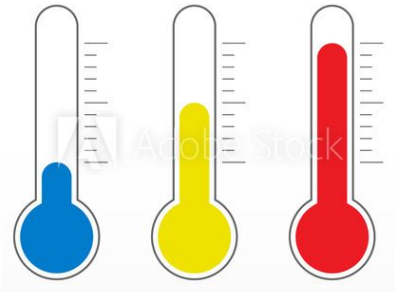
DOSPĚLÍ

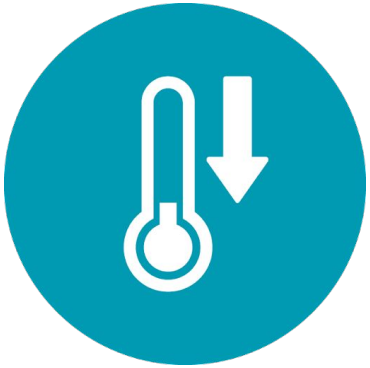
JUNIOŘI

DĚTI

# TRANSFER

# JAK *(efektivně)* POSKLÁDAT TRÉNINK?





# **Úvodní** část

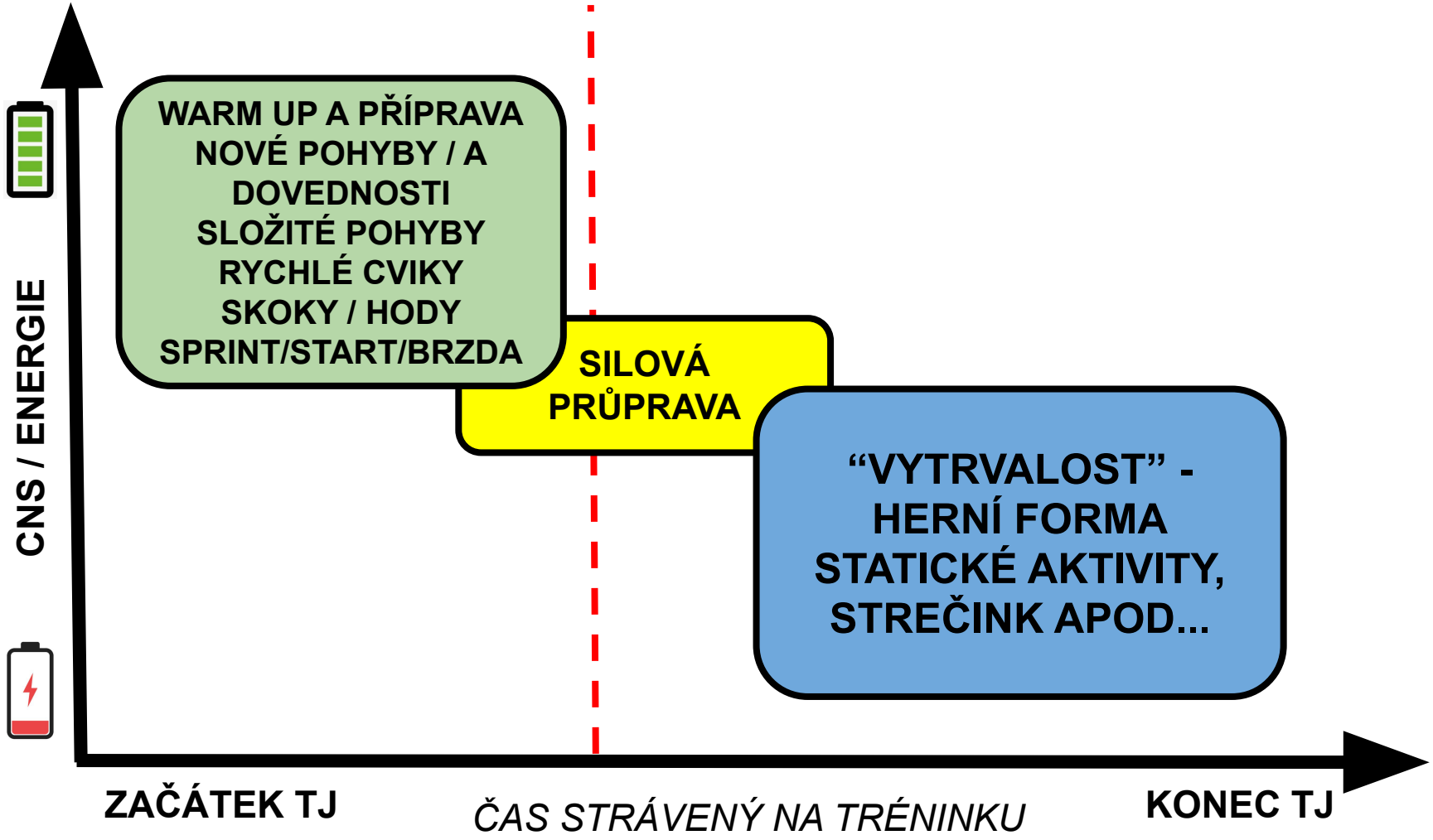
Příprava org. a CNS

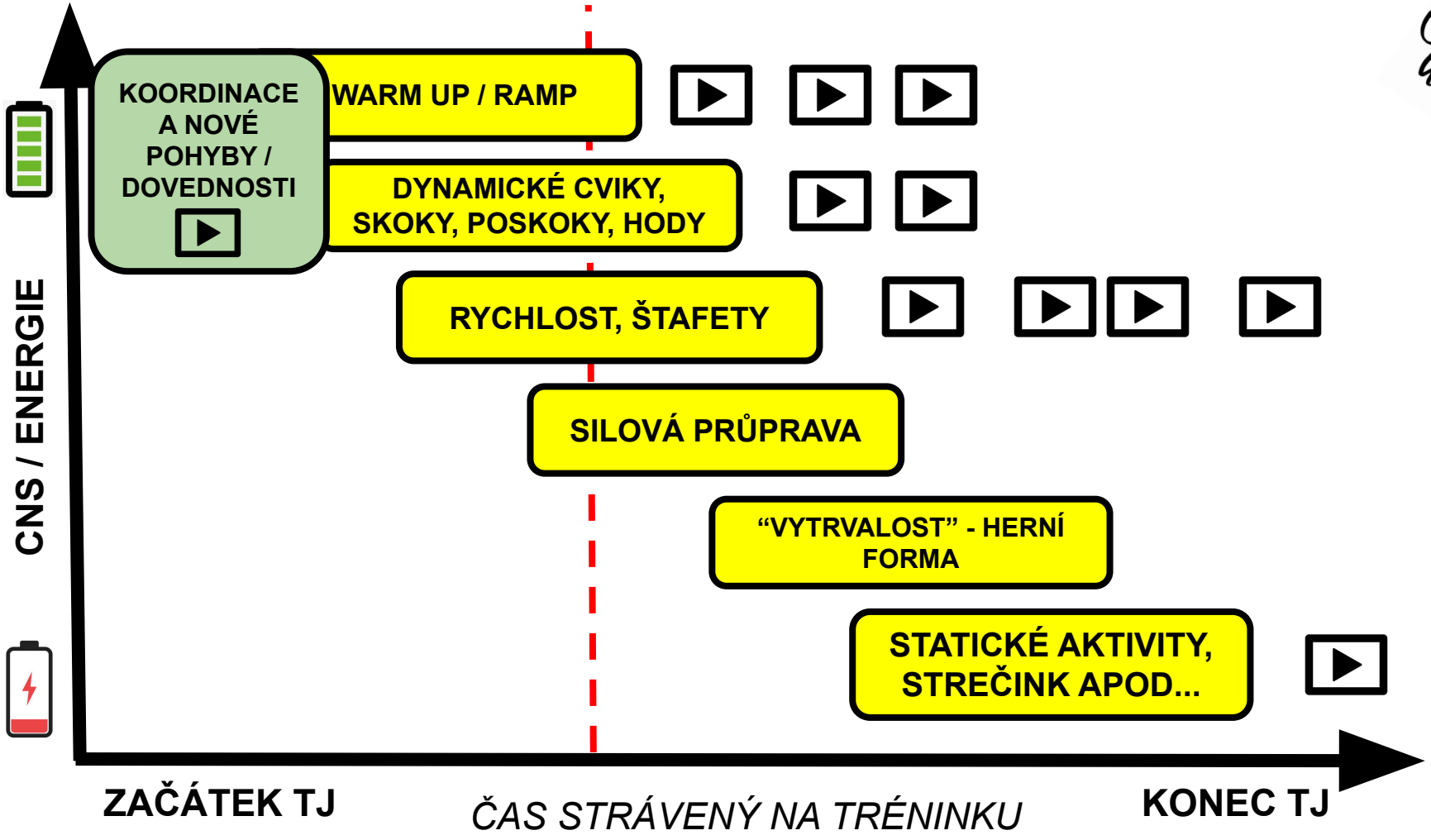
# **Hlavní** část

Cíl tréninku / Rozvoj

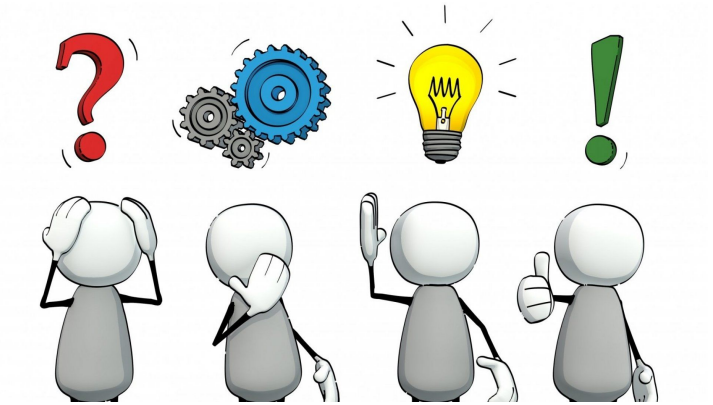
# **Závěrečná** část

Uklidnění org. / regenerace


WARM UP A PŘÍPRAVA
NOVÉ POHYBY / A
DOVEDNOSTI
SLOŽITÉ POHYBY
RYCHLÉ CVIKY
SKOKY / HODY
SPRINT/START/BRZDA
SILOVÁ
PRŮPRAVA
“VYTRVALOST” -
HERNÍ FORMA
STATICKÉ AKTIVITY,
STREČINK APOD...
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ


KOORDINACE A NOVÉ POHYBY / DOVEDNOSTI
WARM UP / RAMP
DYNAMICKÉ CVIKY, SKOKY, POSKOKY, HODY
RYCHLOST, ŠTAFETY
SILOVÁ PRŮPRAVA
“VYTRVALOST” - HERNÍ FORMA
STATICKÉ AKTIVITY, STREČINK APOD...
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ

# WARM UP



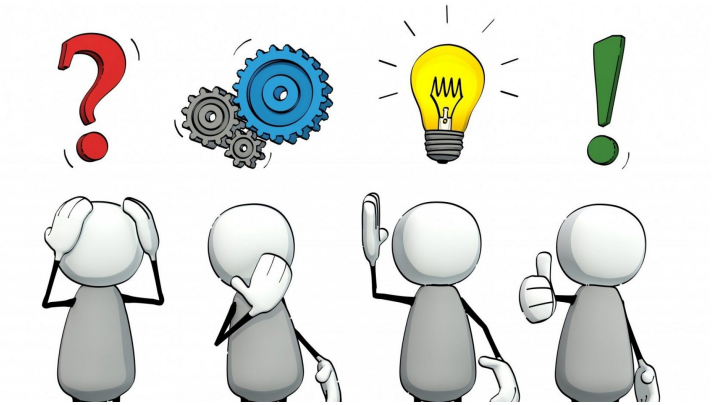
???

***2 : 3 : 1***

*Úvod : Hlavní : Závěr*

***Variabilní***

# WARM UP



***2 : 3 : 1***

*Úvod. : Hlavní : Závěr.*

***Variabilní***

*Úvodní část*

*Rozcvičení*

*Zahřátí*

**+**

*Průpravná část*

Neformálnost

Pohyblivost

Všichni v pohybu

Zvýšení teploty

Emoce

Stoupající náročnost

Drobné hry

Nevyřazovat

Selský rozum

Aktivace CNS

Neformálnost

Všichni v pohybu

Emoce

Nevyřazovat

Aktivace CNS a energie

Zvýšení teploty

**EFEKTIVNÍ WARM UP**

| SPECIFICKÝ | OBECNÝ |
| --- | --- |
| Podle hlavní části | Relativně stejný / stálý |
| Náročnější na přípravu | Jednoduchá organizace |
| Pro starší / zkušenější hráče | Pro nejmladší |

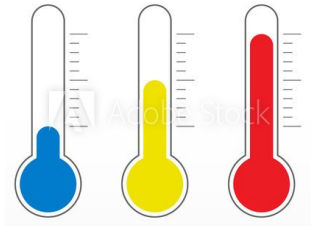
## SPECIFICKÝ

- Podle hlavní části
- Náročnější na přípravu
- Pro starší / zkušenější hráče

## OBECNÝ

- Relativně stejný / stálý
- Jednoduchá organizace
- Pro nejmladší

Activate



Aktivace CNS, “první kapka potu”

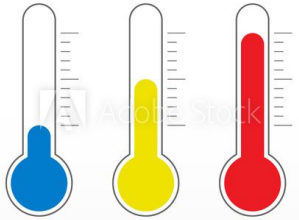
3

Kloubní pohyblivost / mobilita

2

Zvýšení teploty

1



# DĚTI A STATICKÝ STREČINK

***Jde to k sobě?***
***Jaké jsou děti a jaký je stat. strečink?***

# DĚTI A STATICKÝ STREČINK

***Jde to k sobě?***
***Jaké jsou děti a jaký je stat. strečink?***

Namísto statického strečinku,
zvyšujeme pohyblivost aktivním pohybem v plném rozsahu - střecha, kobra, dřep, předklon apod.

*Postupně je seznamujeme s touto technikou.*

# Dynamické cviky - video

**+ TEORIE:**

https://www.fsps.muni.cz/strecink/

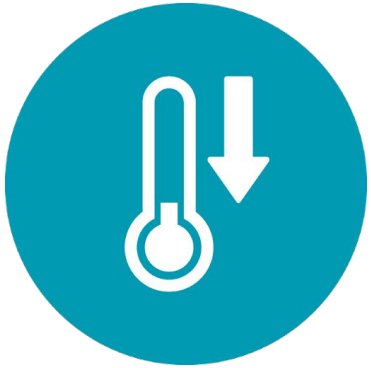
namaste☆kid

namaste☆kid

INSPIRATION

# *“Drobné hry pro úvodní část TJ”*

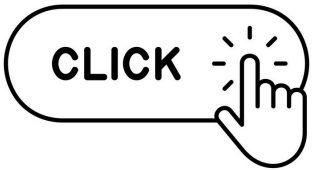
# COOL DOWN



*Závěrečná část*
*Zklidnění*
*Zchladnutí*

***2 : 3 : 1***
*Úvod. : Hlavní : Závěr.*
***Variabilní***

# *“Formy provedení závěrečné části”*



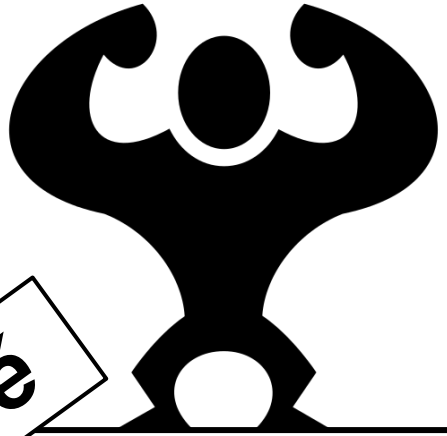
# HLAVNÍ ČÁST

*Největší část TJ*
*Cíl?*

***2 : 3 : 1***
*Úvod. : Hlavní : Závěr.*
***Variabilní***

praxe

**Základní pohyby - běh, sprint, skok, hod, lezení, pohybocit**
**Koordinace a rychlost / štafety**
**Úpoly a základní gymnastika, malé medicinbaly (1-3kg)**
**Pohyblivost - rozsahy v adekvátní míře**
**Drobné hry**



**Krátké**

*…”**silové**” & **rychlostní** vstupy je vhodné zařazovat **do každého tréninku!***

# Intenzita vs. Objem

Intensity

VOLUME

Vztah: Nepřímá úměra

*Např.: čím rychleji hráč běží, tím kratší dobu je schopen to vydržet a naopak. Sprintovat na 100% mohu pouze na krátký čas.*

# Hry - ukázky, seminář Ústí n. Labem

# Hry - start a akcelerace

# Hry - změna směru

# Quickness - “line drill”

# Zrcadlo + reakce

# Medicinbal - vrhačská abc.

# Nácvik kliku a zapojení svalů trupu

# Posilování zádových svalů

# Braň kužel - úpoly

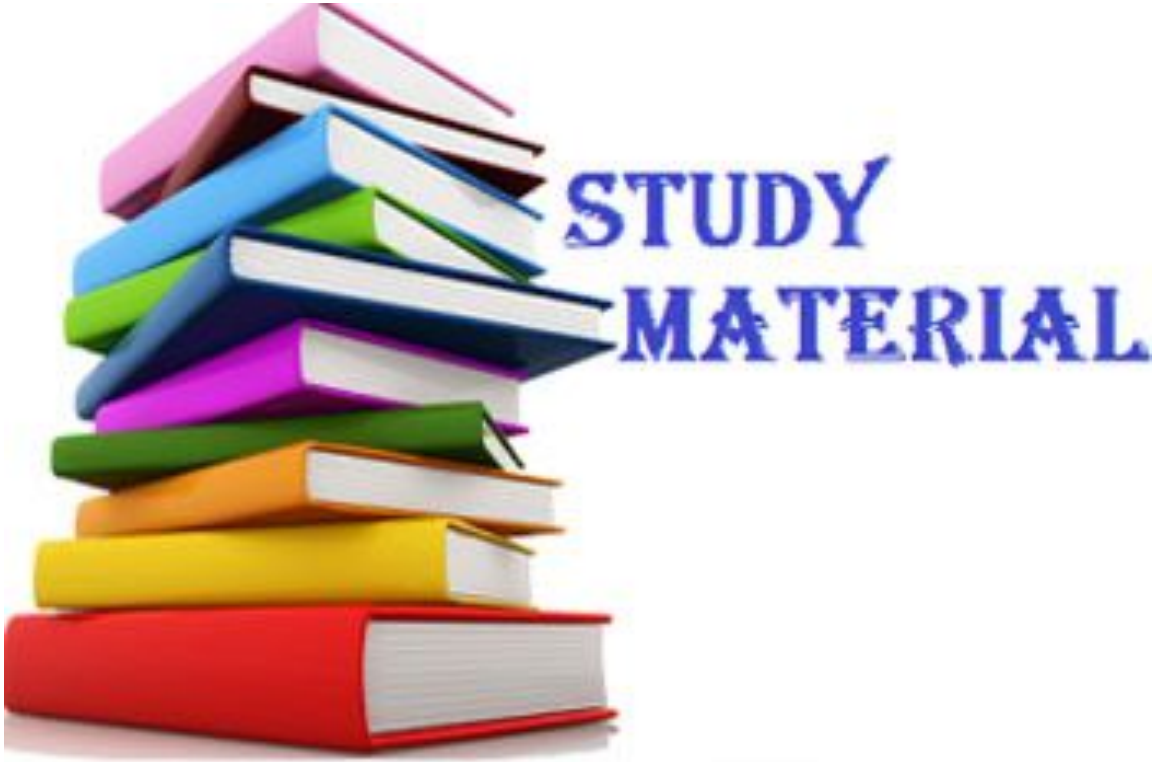
# Kámen,Nůžky,Papír - zaháněná

# VIDEO Studijní materiály

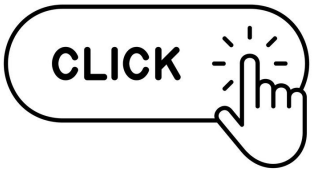
Posilování rukou a trupu

Posilování nohou s vlastní vahou

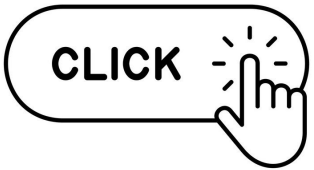
Posilování nohou - dynamika


STUDY
MATERIAL

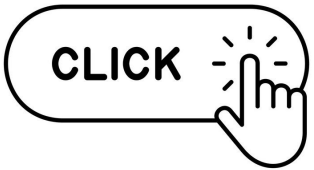
# *“Základy práce s mládeží v hokejbale”*



# *“Senzitivní období”*



# *“Příručka pro hokejbalové trenéry a rodiče hráčů”*



slido

# Audience Q&A Session

ⓘ Start presenting to display the audience questions on this slide.

slido

# Co si odnášíte z dnešního webináře? Co vás zaujalo?

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

slido

slido

# Cvičení / cviky v tréninku dětí.

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

slido

# Schopnost je...

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

slido

# Dovednost je...

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

slido

# Co se nejvíce hodí do první poloviny tréninku?

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

slido

# Seřaďte. Jak by to šlo na tréninku za sebou?

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

slido

# Vztah Intenzita vs. Objem?

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

*Děkujeme za pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši