

“Q&A”

Nejen o kondiční přípravě

Lidsky & prakticky



Ondřej Almaši

MOTIVACE a EFEKTIVNÍ TRÉNINK

“ZÁBAVA a ZÁBAVA”

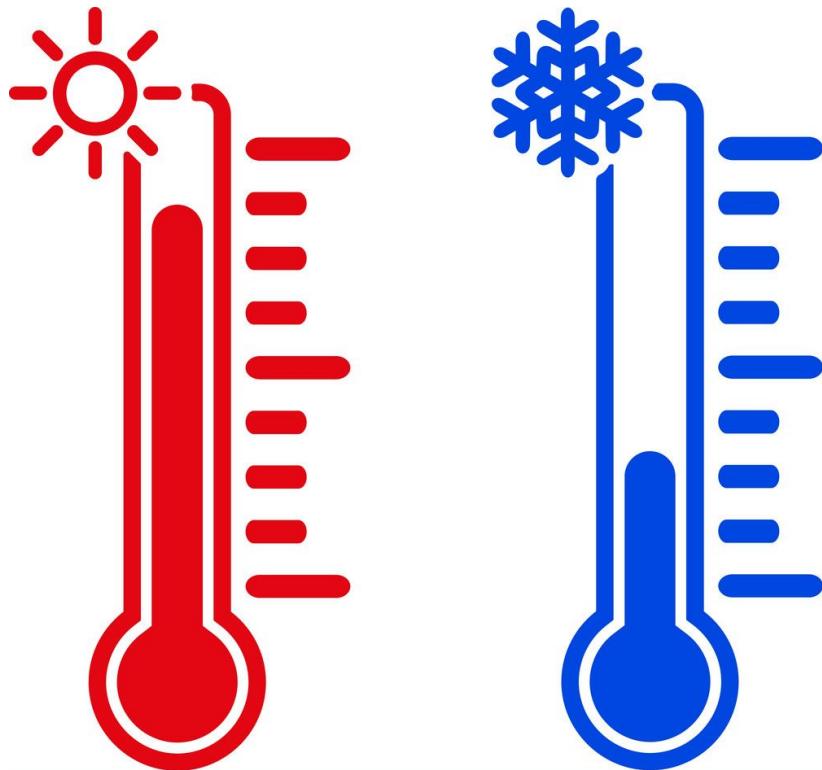
JÍDLO

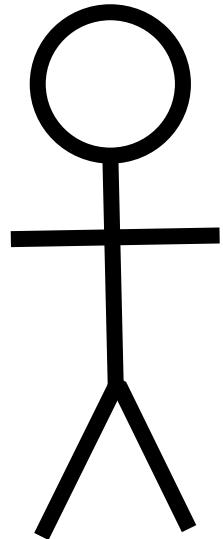
OTÁZKY

MOTIVACE a děti

MOTIVACE JAKO ***TEPLOMĚR***

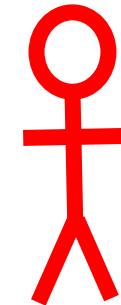
**Stále se mění.
Jak ho udržet
"co nejvýše"?**





ROZUM
vůle

HLAVNÍ
MOTOR



ROZUM
emoce

výle

ROZUM

emoce

PŘÍBĚH

PŘEDSTAVIVOST

PROŽITEK

SOUTĚŽ

SPIDER MAN WORKOUT

PŘÍBĚH

PŘEDSTAVIVOST

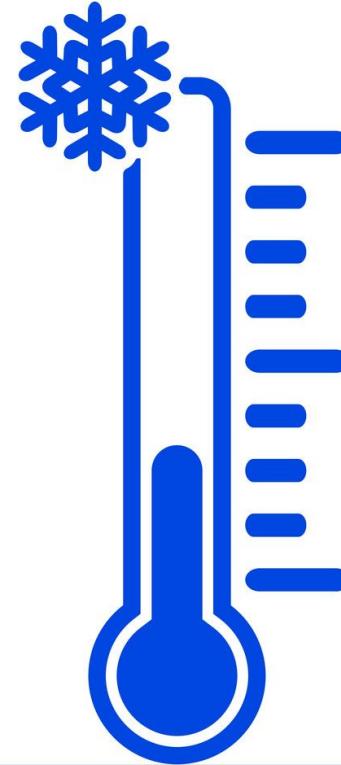
PROŽITEK



Další inspirace **ZDE**

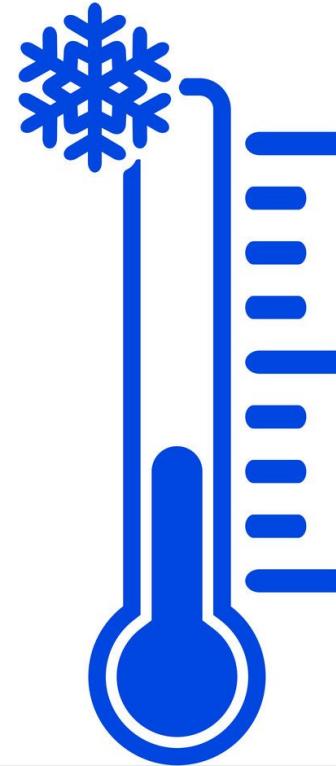


Dlouhé vysvětlování
Řady
Neaktivita/vyřazování





~~Dlouhé vysvětlování
řady~~
Neaktivita/vyřazování



~~Řady & nekonečné čekání~~

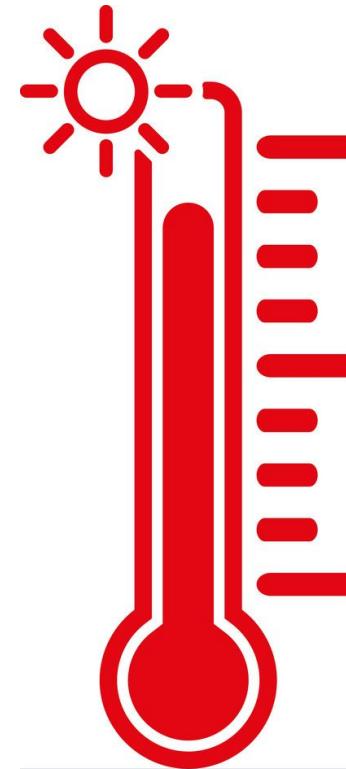


Zvířecí pohyb
Švihadlo
Tenisáky
Žebříky
Slalomy

...



Krátké vysvětlování
Skupinky
Aktivita



KRÁTKÉ VYSVĚTLOVÁNÍ

Dlouhé výklady nefungují

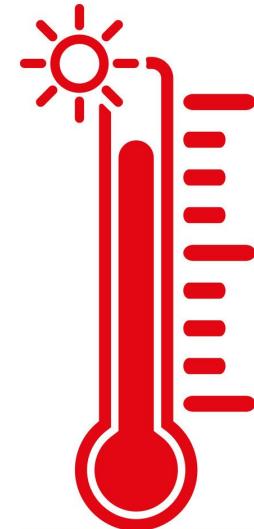
SKUPINKY

Pracujte na stanovištích

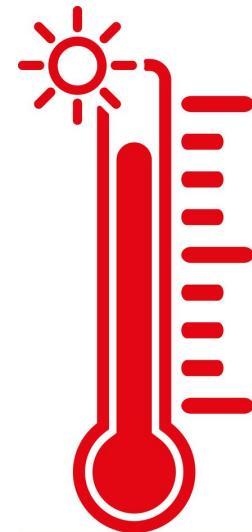
V malých skupinkách

AKTIVITA

Nevyřazovat + doplňkové cviky



**PRIORITA JE
AKTIVNĚ
STRÁVENÝ ČAS**



“ZÁBAVA” vs. “ZÁBAVA”

& efektivní trénink



VYSVĚTLOVÁNÍ

ukázka, krátce, jednoduše, opis

SKUPINKY

různá stanoviště

AKTIVITA AKTIVITA AKT...

nevyřazovat, doplňkové cviky,

pestrost

SOUTĚŽE/HRY...

Warm up "HRY"



Drobné HRY



Rozhodování & reakce





JÍDLO#LBE→







JÍDLO JAKO PALIVO



OTÁZKY

MILOŠ ZAPLETAL - HRY NA HŘIŠTI A V TĚLOCVIČNĚ

“CHYBA” není vždy STEJNÁ



DĚKUJI ZA POZORNOST!