Brankář - tipy pro efektivní trénink

Ondřej Almaši

slido

“Teorie zůstane pouhou teorií, pokud nepřikročíme k **činu**”

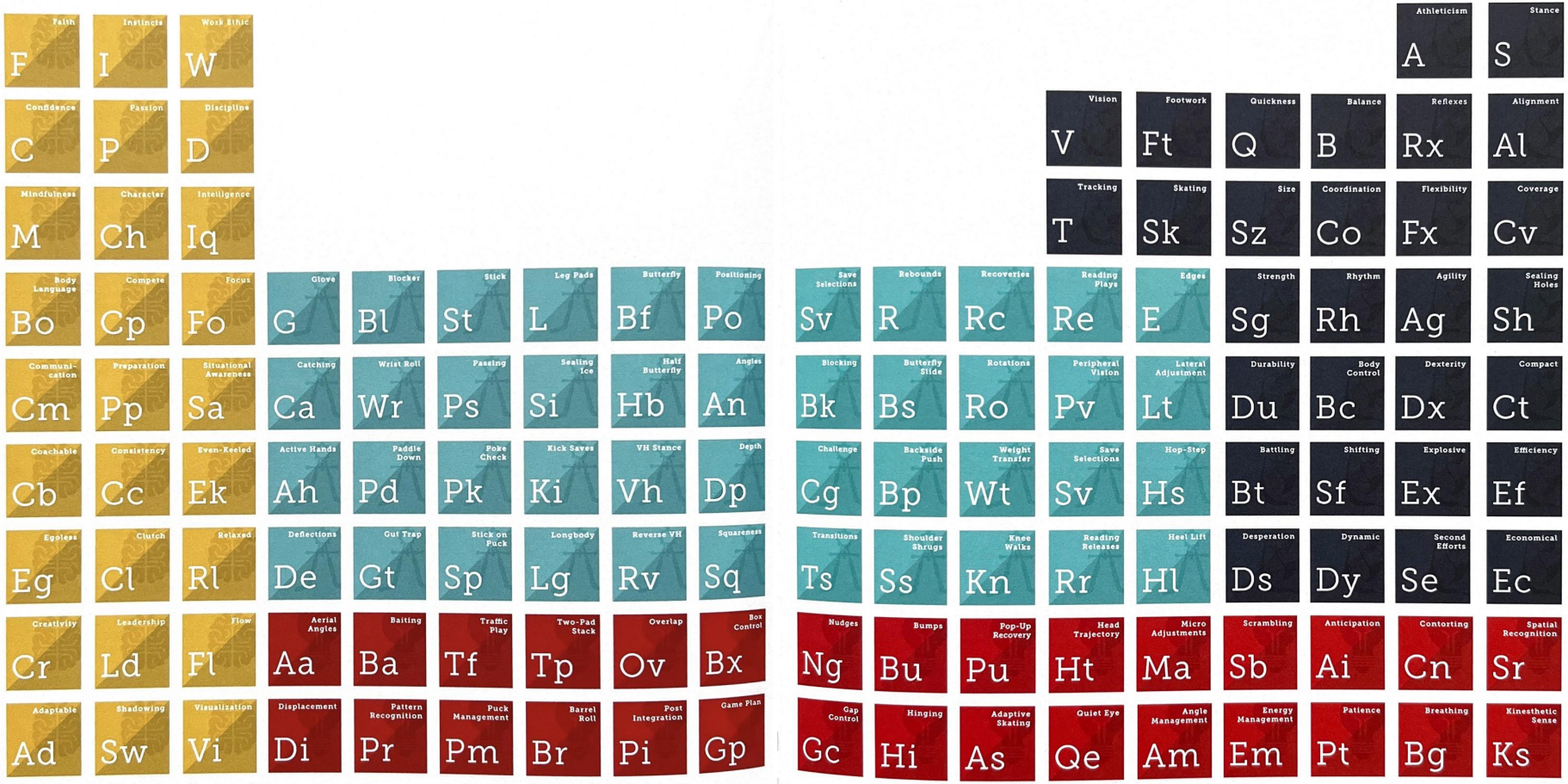
J.A.Komenský

Jaké máte otázky?

Co by vás jako trenéra/rodiče obohatilo?

Složky výkonu

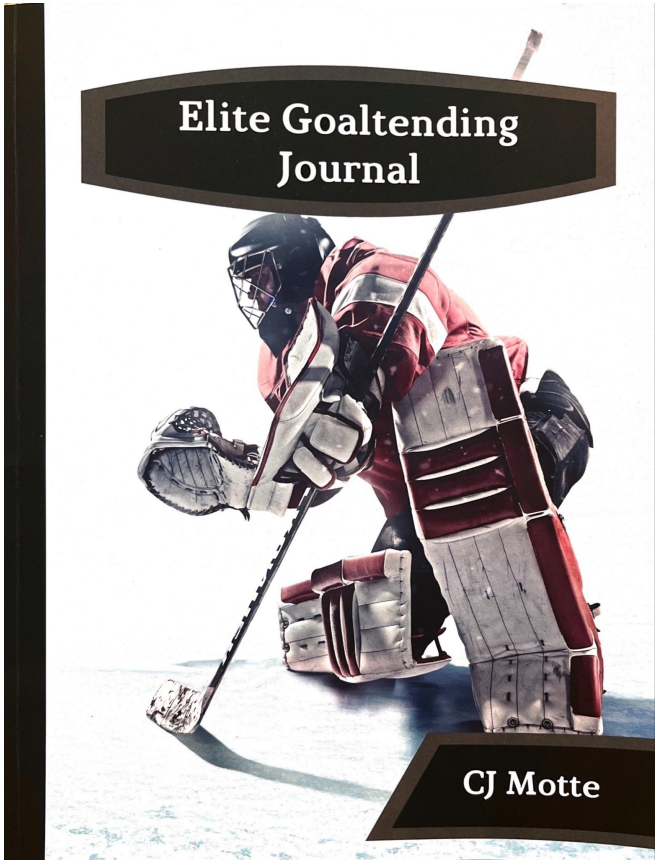
TACTICAL
PHYSICAL
MENTAL
TECHNICAL

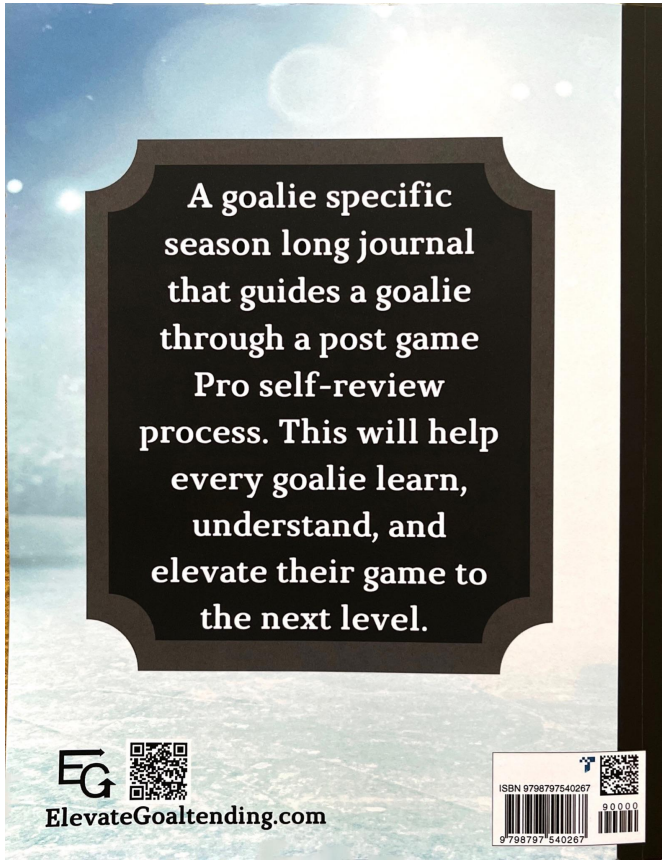


GOLDMAN, Justyn, 2017. *The Periodic Table of Goaltending Elements*

Faith F	Instincts I	Work Ethic W															
Confidence C	Passion P	Discipline D															
Mindfulness M	Character Ch	Intelligence Iq															
Body Language Bo	Compete Cp	Focus Fo	Glove G	Blocker Bl	Stick St	Leg Pads L	Butterfly Bf	Positioning Po	Save Selections Sv	Rebounds R	Recoveries Rc	Reading Plays Re	Edges E	Strength Sg	Rhythm Rh	Agility Ag	Sealing Holes Sh
Communication Cm	Preparation Pp	Situational Awareness Sa	Catching Ca	Wrist Roll Wr	Passing Ps	Sealing Ice Si	Half Butterfly Hb	Angles An	Blocking Bk	Butterfly Slide Bs	Rotations Ro	Peripheral Vision Pv	Lateral Adjustment Lt	Durability Du	Body Control Bc	Dexterity Dx	Compact Ct
Coachable Cb	Consistency Cc	Even-Keeled Ek	Active Hands Ah	Paddle Down Pd	Poke Check Pk	Kick Saves Ki	VH Stance Vh	Depth Dp	Challenge Cg	Backside Push Bp	Weight Transfer Wt	Save Selections Sv	Hop-Step Hs	Battling Bt	Shifting Sf	Explosive Ex	Efficiency Ef
Egoless Eg	Clutch Cl	Relaxed Rl	Deflections De	Gut Trap Gt	Stick on Puck Sp	Longbody Lg	Reverse VH Rv	Squareness Sq	Transitions Ts	Shoulder Shrugs Ss	Knee Walks Kn	Reading Releases Rr	Heel Lift Hl	Desperation Ds	Dynamic Dy	Second Efforts Se	Economical Ec
Creativity Cr	Leadership Ld	Flow Fl	Aerial Angles Aa	Baiting Ba	Traffic Play Tf	Two-Pad Stack Tp	Overlap Ov	Box Control Bx	Nudges Ng	Bumps Bu	Pop-Up Recovery Pu	Head Trajectory Ht	Micro Adjustments Ma	Scrambling Sb	Anticipation Ai	Contorting Cn	Spatial Recognition Sr
Adaptable Ad	Shadowing Sw	Visualization Vi	Displacement Di	Pattern Recognition Pr	Puck Management Pm	Barrel Roll Br	Post Integration Pi	Game Plan Gp	Gap Control Gc	Hinging Hi	Adaptive Skating As	Quiet Eye Qe	Angle Management Am	Energy Management Em	Patience Pt	Breathing Bg	Kinesthetic Sense Ks
														Vision V	Footwork Ft	Quickness Q	Balance B	Reflexes Rx	Alignment Al
														Tracking T	Skating Sk	Size Sz	Coordination Co	Flexibility Fx	Coverage Cv
																		Athleticism A	Stance S

Chyby & SebeHodnocení & Zpětná vazba jsou klíčem k rozvoji





MOTTE, CJ, 2022. *Elite Goaltending Journal*

Opponent: _____ **Date:** _____

1st Period Rating: Great ____ Good ____ Average____ Poor____
Notes: _____

2nd Period Rating: Great ____ Good ____ Average____ Poor____
Notes: _____

3rd Period/OT Rating: Great ____ Good ____ Average____ Poor____
Notes: _____

Overall Performance Rating: Great ____ Good ____ Average____ Poor____
My Best Period was & why_____

Goal Review - How did they score? What part of the net did they score? What could you have done differently to stop it?

Goal 1: _____

Goal 2: _____

Goal 3: _____

Goal 4: _____

Goal 5: _____

ElevateGoaltending.com

Celkové hodnocení + moje nejlepší třetina a proč?

Góly: jak padly? kam? co šlo udělat jinak aby nepadl?

Notes

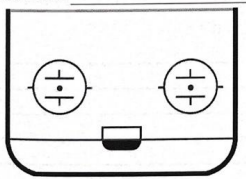
Strengths: _____

Improvement Areas: _____

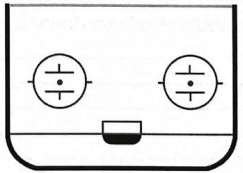
Notes: _____

Situational Notes

Situation: _____



Situation: _____



ElevateGoaltending.com

Silné stránky/co se dařilo, na/mimo hřiště

Prostor pro zlepšení - na/mimo hřiště

Poznámky - cokoliv

Nákres herní situace a komentář

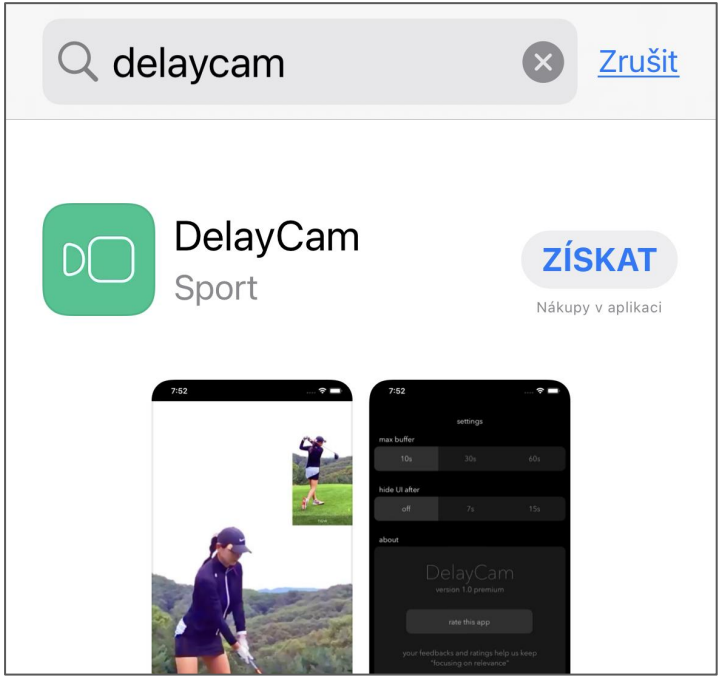
.pdf Hodnocení zápasu (gólovíček)

Technologie

a její využití v náš prospěch

“Video řekne více než tisíc slov”

DelayCam



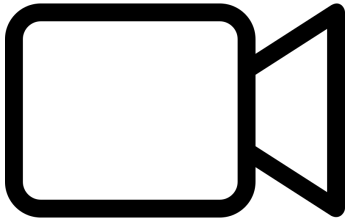
Download on the App Store

Sporfie

Download on the App Store

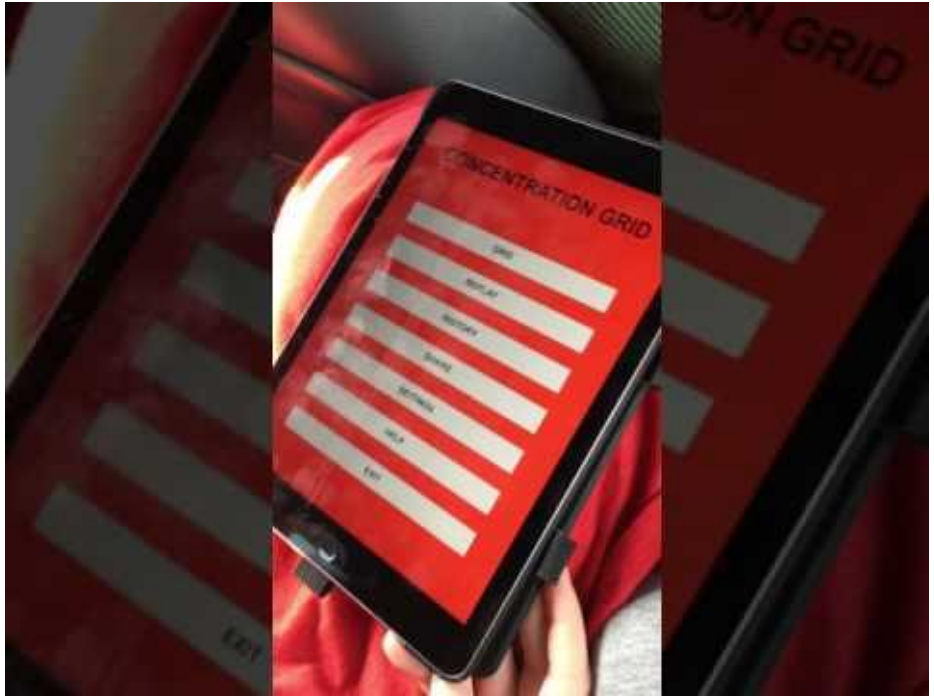
NYNÍ NA Google Play

- Free
- Mobil + Tablet (druhý mobil) + stativ
- nebo “clicker” Sporfie



Koncentrace

Trénink koncentrace - aplikace



Concentration Grids

Build Your Mental Focus & Concentration Anywhere!

CONCENTRATION GRID

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

CONCENTRATION GRID
BENCHMARK GRIDTIMES

3x3 GRID < 5 SECONDS

4x4 GRID < 10 SECONDS

5x5 GRID < 15 SECONDS

6x6 GRID < 30 SECONDS

7x7 GRID < 1 MINUTE

8x8 GRID < 1.5 MINUTES

9x9 GRID < 3 MINUTES

10x10 GRID < 4 MINUTES

12x12 GRID < 10 MINUTES

14x14 GRID < 16 MINUTES

WWW.CONCENTRATIONGRID.COM

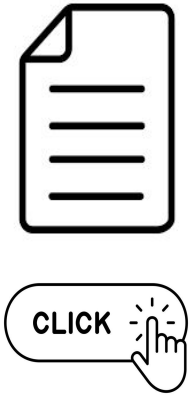
- Pro zajímavost: 10x10, rekord 1:45min. (Carter Hart - Flyers)
- Cvičit “CG” před TV nebo jiným rozptylovačem
- Vnímat uklouznutí koncentrace s cílem o rychlý návrat
- Dělat “CG” jako aktivní odpočinek při fyzickém tréninku (“suchá”) nebo po jiném předunavení

Koncentrace - Drop catch

DropCatch - koncentrace

- “Úzké” soustředění - 100% na bod/míček
- “Široké” soustředění - periferně na situaci, “vidět za míček”
- Nepředvídatelnost - reakce a čekání (trpělivost)
- (Rozhodování - rychlé rozhodnutí a provedení pohybu)
- Cíl: postupně dopracovat na tolik úspěšných chycení za sebou bez chyby, kolik bývá střel v utkání
- Varianta: žonglování (2-3 míčky) na čas (postupně přidávat minuty)

Hockey Canada's top 5 "off-ice" sports and activities to help goalies get better



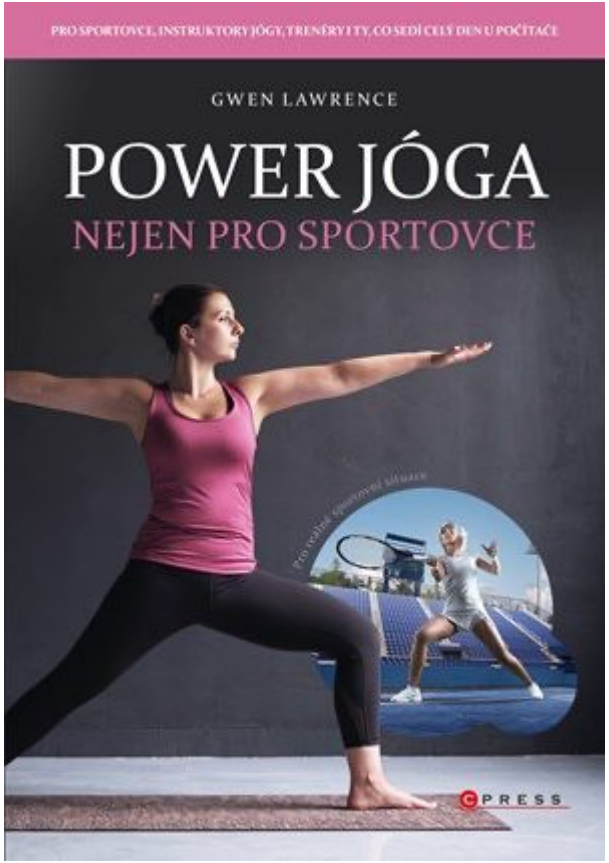
https://activeforlife.com/off-ice-sports-to-help-hockey-goalies-get-better/ 27.11.2022

Akrobatická gymnastika - příprava

Flexibilita

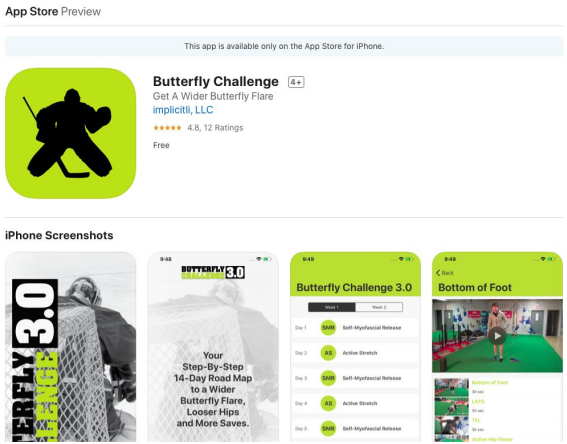
Zvětšení rozsahu

Každý zkušený trenér vyzdvihuje její důležitost a aktuální nedostatečnost u mládeže.


PRO SPORTOVCE, INSTRUKTORY JÓGY, TRENÉRY I TY, CO SEDÍ CELÝ DEN U POČÍTAČE
GWEN LAWRENCE
POWER JÓGA
NEJEN PRO SPORTOVCE
CPRESS

JIN JÓGA

Butterfly Challenge App



[BUTTERFLY challenge IOS]

[BUTTERFLY challenge Android]

Žába - pokročilá verze

TOP10 Cviků

4R Rule

Technika po obdrženém gólu

Pravidlo “4R” - David Marcoux (Elite Prospects)

- Release - *“Upustit páru” - rituál/pohyb/gesto*
- Relax - *Uklidnit - dech*
- Review - *Revize - rychle zpracovat a nehodnotit*
- Regroup - *Přeskupit - “nejdůležitější je ta **další** střela”*

Dech

Dechová technika pro zklidnění

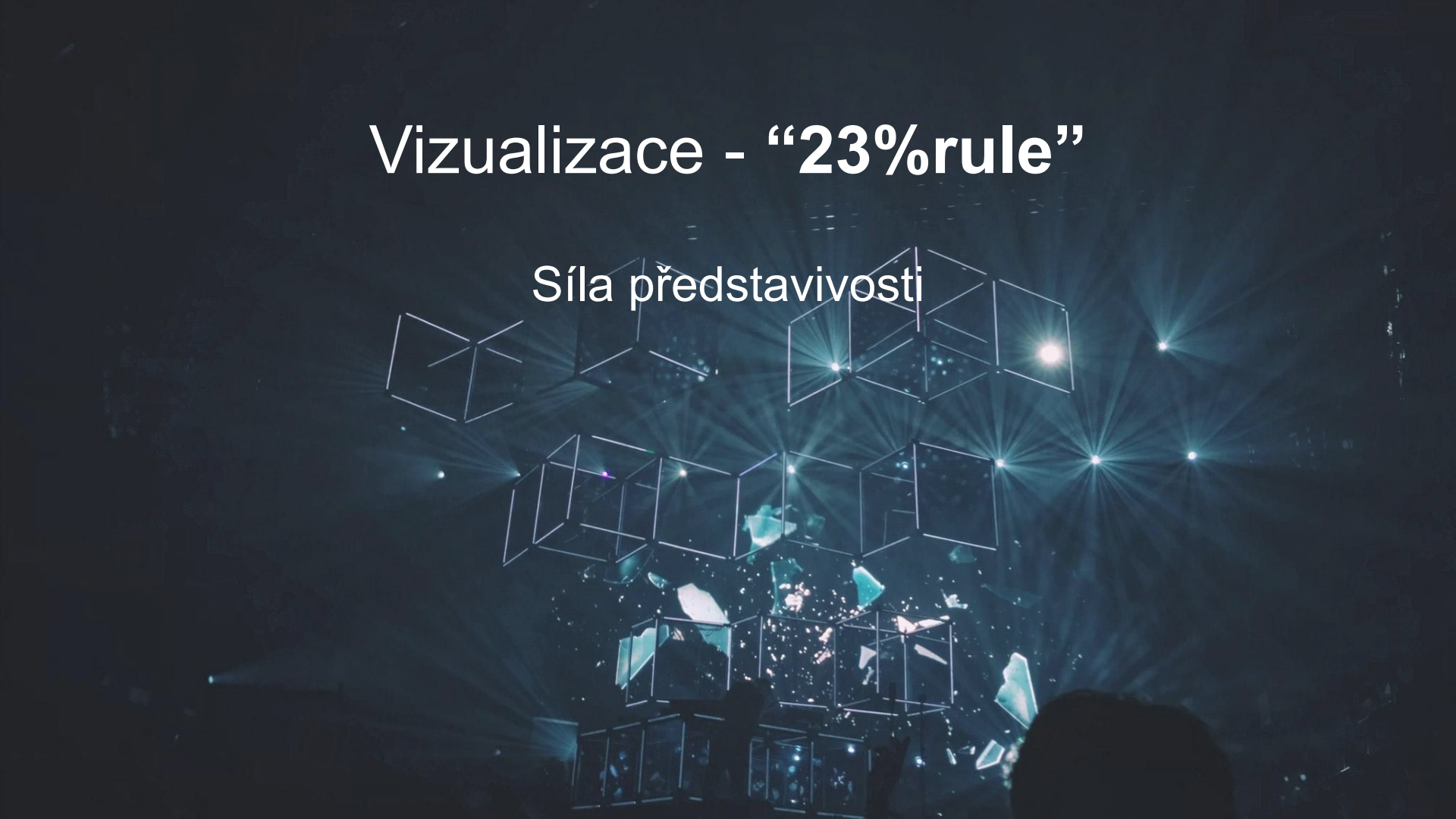
- Dech je cesta k mysli - vědomá kontrola
- Vyčistit mysl - X“opičí mysl”...
- Pozoruj dech, pouze nosem, začni na 1min. a přidávej, cíl je 15min. - zkrácenou verzi využít na hřišti
- *“Nemám budoucnost, nemám minulost, jsem pouze tady a teď!”* - **další** střela je ta **nejdůležitější**

“Ta nejlepší rozhodnutí neudělá vaše mysl, ale váš instinkt”

Lionel Messi

Vizualizace - **“23%rule”**

Síla představivosti



23%Rule - pokus střelba trojek, Dr. Biasiotto, University of Chicago

- Střelba “trojek” => test
- 30 dní, 3 skupiny, 60min. trénink => Retest
  - bez tréninku - 0%
  - fyz. trénink - zlepšení 24%
  - <u>pouze vizualizace - zlepšení **23%**</u>

https://www.philcicio.com/power-of-visualization/ 26.11.2022

Braden Holtby vizualizace před zápasem

Vizualizace

- Nejpoužívanější metoda ve vrchol. sportu
- **Podvědomá** vs. Vědomá mysl
- Posiluje “Automatismy” - základ našeho výkonu
- Podvědomí nepozná rozdíl mezi realitou a představou - při vizual. aktivuje stejné motorické dráhy / pocity apod.
- Princip: Mozek = “superpočítač” - “**SISO**” => Shit In Shit Out

Jak si “představovat”?

- **Vnitřní (první osoba)** vs. Vnější (“film”)
- Tip: Co nejvíce detailů/smyslů & reálnost - slyšet, pocit výstroje,hmat - hůl, rychlost, emoce…
- **5min.** 3x/týdně = **13hod.** tréninku za rok navíc (náskok)
- Před / Při / Po tréninku
- 23% rule - Carry Price po zápase - pozitivní momenty

PředZápasová rutina

Nastartování organismu
a mysli

Hřiště - streč, vizualizace, pohyb v brankovišti, rozchytání - jistota

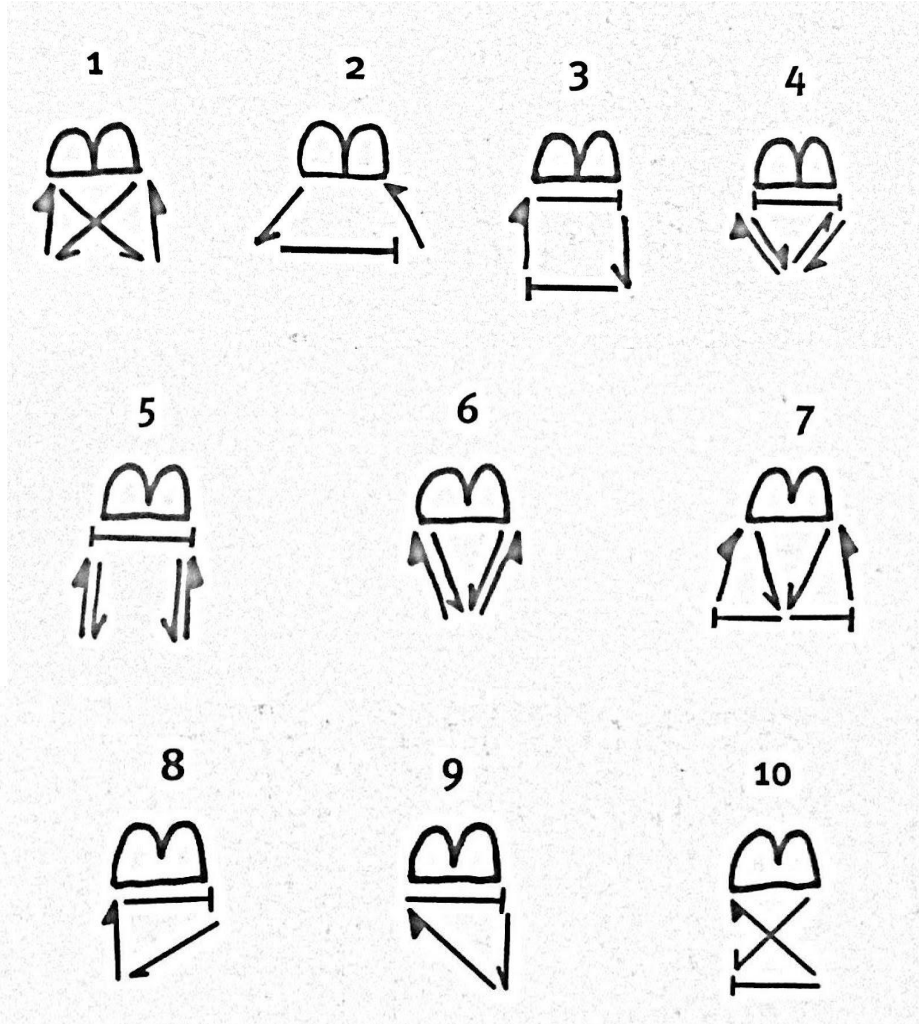
Postřeh, **Vizualizace**

Dynamika - skoky, odrazy, schody

Kloubní pohyblivost a **strečink** - válec, dechové cviky

Zvýšení teploty - běh, švihadlo, žebřík/lajna, rychlé nohy

Příprava začíná už **den předem** - spánek, jídlo, pití, oči - klid


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Co vás dnes zaujalo?

Jaké máte otázky?

ONDŘEJ ALMASI
STRENGTH & CONDITIONING

Děkuji za pozornost!

www.ondrejalmasi.com