ZIMNÍ PŘÍPRAVA

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

“Co očekáváte od dnešního webináře?”

The secret is that there is no secret.
Lionel Shriver
quotefancy

Naše sportovní prostředí a časová dotace formuje naše možnosti.

Ideální a učebnicové podmínky nejsou ve většině případů možné.

“Dělej, co umíš, s tím, co máš, tam, kde jsi.”
Theodore Roosevelt

*Čím **vyšší frekvence** tréninků/týden - tím **více** můžu rozdělovat zaměření tréninku.*

A naopak.

Princip: “plníme kyblíky”

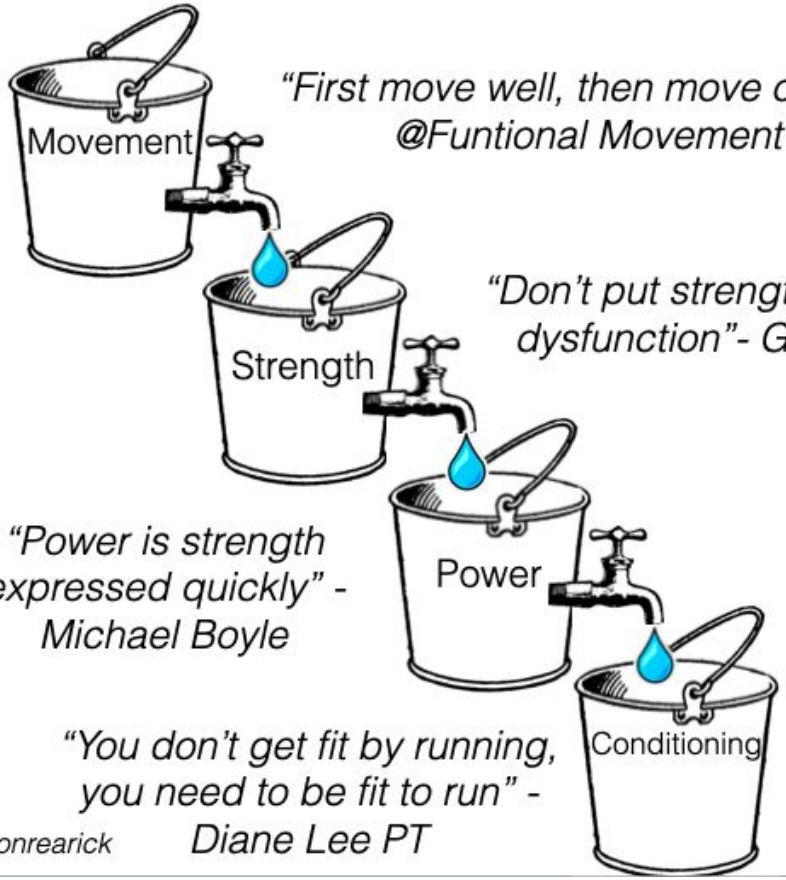
Kyblík = schopnost/pohyb. kvalita

“Který kyblík je momentálně plný, který kyblík přetéká a který naopak je skoro prázdný?”

Jak se toto mění během roku?

BREARICK

Bucket Hierarchy?



"First move well, then move often" - @Funtional Movement

"Don't put strength on top of dysfunction"- Gray Cook

"Power is strength expressed quickly" - Michael Boyle

"You don't get fit by running, you need to be fit to run" - Diane Lee PT

@coachbrendonrearick

BUILDING EXERCISE CHECKLISTS

HLAVNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI
(“Svatá” trojice)

Síla

Rychlost

Vytrvalost / Kondice

Flexibilita

Koordinace

Obecný trénink zlepšuje předpoklady pro vysoký specifický výkon.

ZAMĚŘENÍ TRÉNINKU - vhodné kombinace

Rychlost + síla

Vytrval./kondiční trénink + sil. vytrv.

Kombinovaná metoda (vše) R-S-V

Aktivní regenerace (IND.)

Rychlost a síla

- Akcelerace, brzda a sprint, adekvátní odpočinek!!!
- Těžké varianty cviků, méně opak. (< 6-8 opakování)
- trénink CNS

Vytrvalostní/kondiční trénink

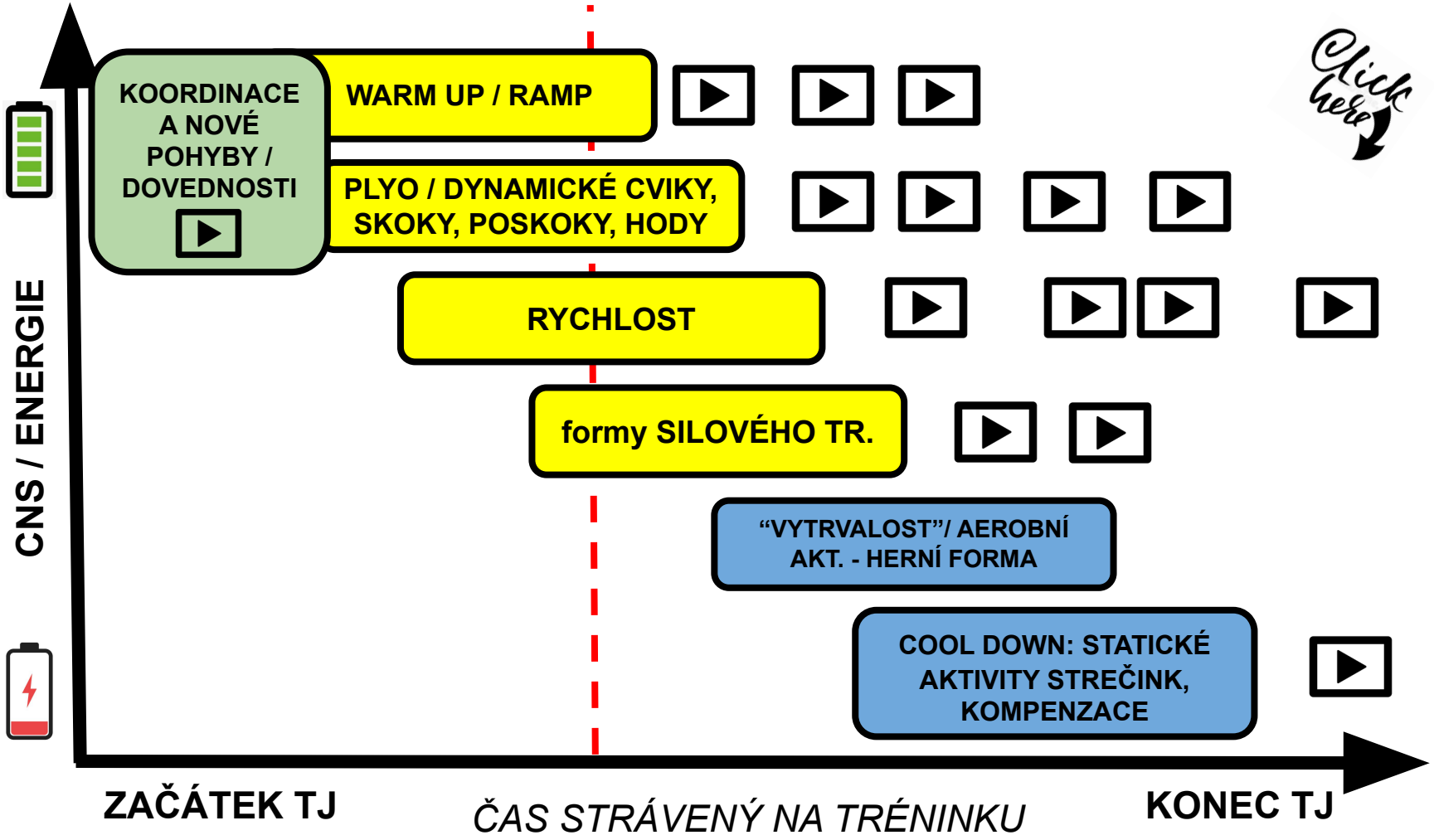
- Kruh. metoda - lehčí var., více op. >12-15
- Aerob. kap. - Sportovní hry (hra na střídání) + silové vstupy
- Metab. náročné
- Neúplné zotavení

Kombinovaný trénink (“*concurrent”)* R-S-V

- Vše v jednom tréninku, ale…
- …respektování hierarchii tréninku a CNS
- Síla dle cíle *(viz předchozí slide)*
- Kondice - krátké int. běhy v tělocvičně (časově efektivní) nebo sportovní hra

Aktivní regenerace

- Nízká int., - tempo na pohodlnou konverzaci
- Souvislé metody, flexibilita a doplňkové cviky


KOORDINACE A NOVÉ POHYBY / DOVEDNOSTI
WARM UP / RAMP
PLYO / DYNAMICKÉ CVIKY, SKOKY, POSKOKY, HODY
RYCHLOST
formy SILOVÉHO TR.
“VYTRVALOST”/ AEROBNÍ AKT. - HERNÍ FORMA
COOL DOWN: STATICKÉ AKTIVITY STREČINK, KOMPENZACE
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ

HIERARCHIE

začátek tréninku

- Rozcvička
- Technika / Koordinace
- Skoky / Hody / Rychlost / Změna směru
- Síla: tlak, tah, dřep / předklon (jedno/obounožné), trup + ostatní / doplňkové cviky
- Kondice
- Cool down - Kompenzace / Mobilita apod.

konec tréninku

Sprint není jen test.

“Musíme ho začít **vnímat jako tréninkový prostředek** s obrovským potenciálem”

Na tréninku sice běháme, ale **nesprintujeme!**

“Méně je více”...
musí to vypadat
rychle
vs.
~~*“Nohy v medu”*~~

“Hledáme rychlost &
odpočinek pomáhá”
vs.
~~*“Hledáme kondici/únavu”*~~

“Únava je nepřítel” Tony Holler
(Počet lidí v týmu)

“Jak přirozeně dosáhneme maximální možné RYCHLOSTI (intenzity a úsilí)?”

STOPKY

ZÁVOD (tým)

SPRINTUJTE minimálně 1x týdně

např. Měřené sprinty a krátké úseky,
štafety na týmy apod…

Reziduální efekt

Přestaneme trénovat.

Kterou schopnost "ztrácíme" nejrychleji?

Která si naopak dlouho drží svou úroveň?

Motor Ability	Retention
Oxidative Energy System	30 ± 5 days
Strength	30 ± 5 days
Glycolytic Energy System	18 ± 4 days
Repeat-Power	15 ± 5 days
ATP/CR-P	5 ± 3 days
Speed	5 ± 3 days

Adapted from: Issurin, V. (2008). "Block Periodization: Breakthrough in Sports Training." New York, NY: Ultimate Athlete Concepts.

“Co nemůžeme měřit, nemůžeme řídit.”

Peter Drucker

“Rychlost je nám k ničemu, pokud neumím efektivně a dobře brzdit.”

SÍLA + “brzda”

Prezentace ***ZDE***

Rychlostní cvičení -
různé formy “Sprintu” a her

RYCHLOST

- Rychlost roste jako strom, pomalu a dlouho.

  Musíme zasít brzo!

- <u>Trénink RYCHLOSTI = trénink **CNS**</u>
- Motivace a soutěživost: **stopky** / **závod** nebo oboje
- Neměříš, nevíš.
- Děti můžou denně

Akcelerace - Přeběhy (štafeta)

- “Rychlostní” vstupy / Mikrodávkování
- 10-15m
- 4-6 opak. / série
- odpočinek v zástupu 1:5-6
- 1-3 série
- Štafetová soutěž

Starty Trojic

Akcelerace + max. rychlost (podle délky dráhy)

Štafeta - přeběhy rovně 20m

Štafeta - přeběhy rovně 20m

Štafeta - stíhačka na 20m

(PROGRESE) Akcelerace - štafeta s brzdou

- **Díky brzdě - náročnější na svalový aparát**
- 10-15m
- 4-6 opak. / série
- odpočinek v zástupu 1:5-7
- 1-3 série
- Štafetová soutěž
- Motivace - běží pouze jeden tým na čas, soutěž

Doplňkové cviky pro rozvoj rychlosti a elasticity

(příklady)

Partner POGO jumps

Tuck jump s meziskokem

5 box jump

Bounding / Odpichy

Rocket lunge

METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU
PLYOMETRIE/SKOKŮ

4.NAVAZOVANÉ SKOKY
(ihned co nejrychleji za sebou, plyometrie)

3. S PROTIPOHYBEM
(s meziskokem)

2. BEZ PROTIPOHYBU
(vý/skoky z místa, skoky se zastavením)

1. TECHNIKA
(absorbování energie, tlumení, <u>elasticita</u>)

Překážky stranou po jedné noze - zastavení

Překážky stranou po jedné noze - meziskok

Překážky stranou po jedné noze - navazovaně

Skoky stranou - progrese od nejlehčího

PLYO: Postupné *přetížení !!!*

2x týdně

- 40-60 kontaktů / trénink (≤120 kontaktů / týden)
- 2-3 série x 4-6 kontaktů
- 3-5 pohybů / skoků
- Odpoč./série 1-3min.
- Odpoč./trénink 72hod.

4x týdně - Mikrodávkování

- 20-30 kontaktů / trénink (≤120 kontaktů / týden)
- 1-2 série x 4-6 kontaktů
- 2-3 pohyby / skoky
- Odpoč./série 1-2min.
- Odpoč./trénink 24hod.

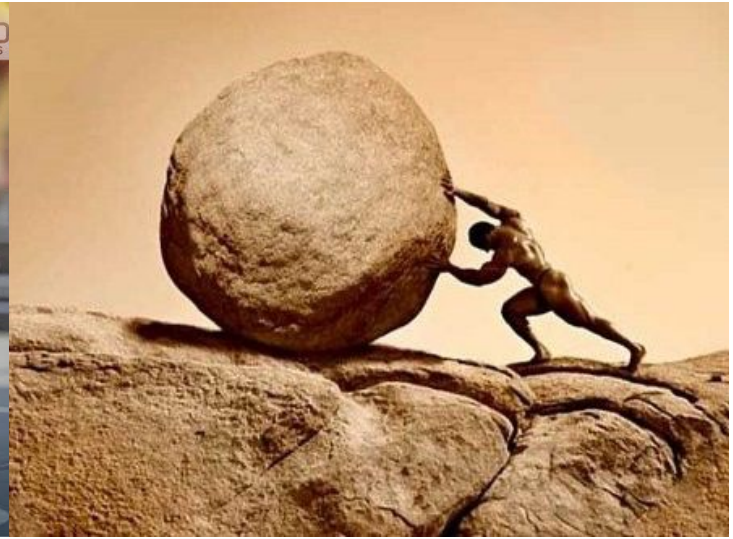
2x týdně

- 40-60 kontaktů / trénink (**≤120 kontaktů** / týden)

4x týdně - *Mikrodávkování*

- 20-30 kontaktů / trénink (**≤120 kontaktů** / týden)

SÍLA



Kdykoliv *někdo vědomě a cíleně překonává nebo udržuje určitý* ***odpor****, je to forma silového tréninku. Co bude vytvářet odpor je jedno.*

Důležitý je dostatečně velký odpor a postupné ***progresivní*** *přetížení!*

Co bude vytvářet odpor, je už “relativně” jedno.

Vlastní váha, partner, medicinbal, odporové gumy, činky, stroje atd...

Vždy záleží na našich podmínkách/vybavení.

“Dělej, co umíš, s tím, co máš, tam, kde jsi.”
Theodore Roosevelt

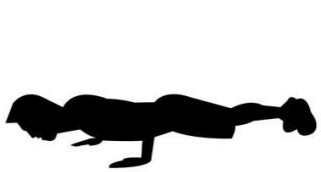
SILOVÝ TRÉNINK

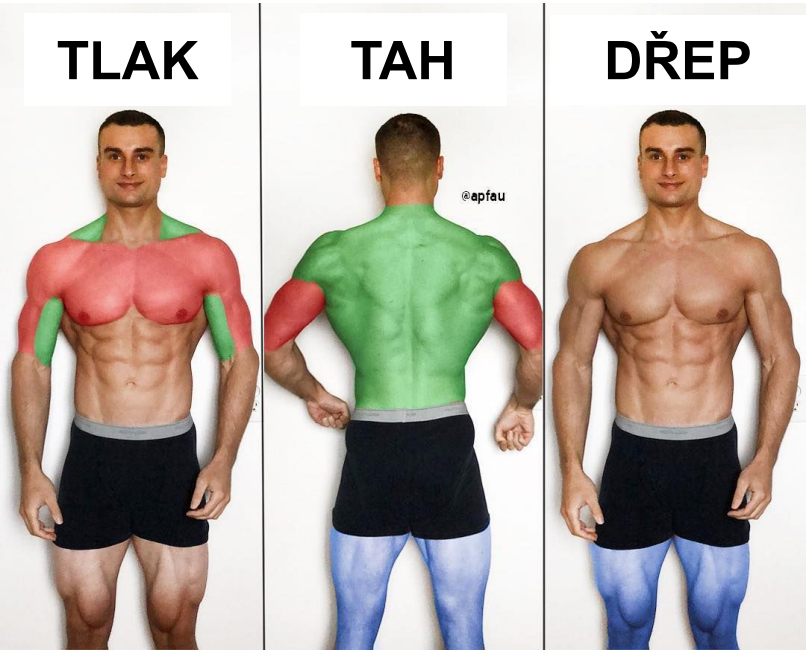
Adekvátní	*Vybrat vhodné cviky.* *Znát těžší ⇔ lehčí varianty.*
Plánovitý	*Předem vědět co a kdy.* *Vědět co bylo.*
Postupný	*Zítra je taky den. Začni s rozmyslem + reálné nároky.*
Progresivní	*Přidat série, op., kg, m.* *Zkrátit odpočinek.*

Základní lidské pohyby

(minimalistická verze)

\+ *předklon, břicho/trup*




TLAK
TAH
DŘEP
@apfau

Rozděl. Dřep s přeskokem / Jump lunges

Rozdělený dřep - zadní zvednutá, dvojice

Tzv. “Bulhar”

Pistole s dosedem

Bruslař / Skater Squat

Dvojskok do dálky

Kliky v polo stojce

Wall walk

ISO Kliky - dvojice, maximální úsilí

(Overcoming isometrics)

ISO Kliky - potenciace před bench pressem

(Overcoming isometrics)

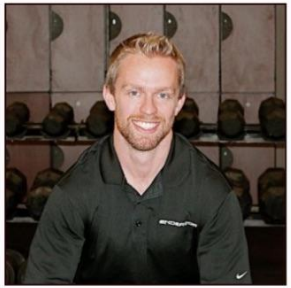
Kruhy / TRX přítahy různé úrovně

Přítahy na kruzích

Přetahování s ručníkem

KONDICE v tělocvičně?

No One Conditions Alone



Posted
by Kevin Neeld
Aug 13, 2010

I'm in the process of writing an article for Hockey Strength and Conditioning on my experience helping with the San Jose Sharks prospect camp a few weeks back and I wanted to share a modified excerpt with you.

Mike's intern Marcello, after coaching for a few hours (aka not at all warmed up or training) hopped in with one of the Sharks to do a brutal conditioning session on the treadmill. Why suffer the anguish? Conditioning alone sucks. Actually, conditioning sucks. Conditioning alone just sucks worse. It's a huge help to have someone going through the grind with you

"Kondici vždy společně nebo ve skupině."
Nikdy sám!

“Úhlopříčky”

- 30-60+ sek.
- 4-8 opak. / série
- odpočinek 1:2-3, nebo tep klesna na cca 120 t/min.
- 1-3 série (postupně!)
- odpočinek po sérii 3-4 min. nebo 60% MTF nebo dle potřeby nebo podle mluvení (“talk test”)
- kredit: Karel Manhart

Námaha	RPE	Dýchání / "Talk test"	Typ zatížení a čas
Maximální vypětí	10	Kompletně bez dechu, nemůže mluvit	SIT (Sprint Interval training) Sprinty 10-30sek.
Velmi velmi těžká	9	Bez dechu, těžké mluvení	HIIT, 30-60sek. interval
Velmi těžká	8	Krátké nádechy, pouze pár slov	HIIT, 3-4min. interval
Těžká	7	Krátké nádechy, krátké věty	Udržitelná kardio zóna, těžké, hranice ANP
Těžká	6	Velmi těžké dýchání, mluvení ve větách	Aerobní zóna, náročné na udržení
Poněkud těžká	5	Těžký dech, krátká konverzace	Aerobní zóna, komfortní na udržení
Mírná	4	Nápadně zrychlený dech, komfortní konverzace	Zotavné intervaly nebo lehký souvislý běh
Lehká	3	Zvýšené dýchání ale komfortní	Lehké zotavené intervaly nebo lehké cvičení, udržitelnost v rámci hodin.
Velmi lehká	2	Lehké dýchání	Velmi lehké cvičení nebo rozehřátí, udržitelnost v rámci hodin
Velmi velmi lehká	1	Normální až velmi lehké dýchání	Velmi lehká fyzická aktivita
Žádné	0	Normální dýchání	Sezení, čtení, koukání na TV

Štafety - celé hřiště

- Zatížení 15-20 sek.
- 3-5 opak. / série
- odpočinek dle počtu hráčů v zástupu a cíle, Kapacita => 1:2-3 Výkon => 1:5-6
- Počet Sérií dle uvážení a kondice hráčů

Myslivci a zajíci (variace)

- 30 až > 90sek, vždy dle cíle
- Sledovat pohybové projevy a reagovat na to
- Méně chytačů = kondiční rozvoj
- Rozdělit tělocvičnu na Pravou a Levou str. = Dvě dráhy

Ocásky

- 10 až > 90+ sek. =>
- …univerzální hra - podle parametrů rozvoj různých kvalit
- Možnost přidání míče (bez ocásku = cvik => zpět do hry)

Člunkové běhy

- 300m = cca 1min +/- (12x25, 6x50, 10x30m)
- 5x 5-10-15m = 300m
- Čím více brzd, tím náročnější (silově)
- Ostrá brzda vs. Měkká brzda (okolo kuželu)
- Žebříky 20-30-40m, 5-10-15-20m apod.
- Bronco test 5x20-40-60m = 1200m

KONDICE

Krátké do :10-1min.	***Plné zotavení*** ***Max. výkon a krátkod. vydržet.*** ***Rychlé využití kyslíku - svaly***
Střední do 1-10min.	***Neúplné zotavení 1:1-4*** ***Opakovatelná vysoká INT.*** ***Těžký dech - plíce***
Dlouhé nad 10+ min.	***"Talk test"*** ***Souvislá metoda, Mixed metoda*** ***Výkon srdce a cévy***

“Jaká jedna věc vás dnes zaujala?”

“Jakou jednu věc si dokážete představit, že ji zařadíte do tréninku?”

Děkujeme za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši