# Webinář

*Přípravka & trénink*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

*Děti & trénink?*
*Dlouhodobý trénink*
*Senzitivní období*
*Stavba tréninku a pojmy*
*Příklady a video*
*Diskuze a kvíz*

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

slido

# Join at slido.com
# #pripravka

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

slido

# Audience Q&A Session

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

# *“Děti na tréninku…”*

slido

# Děti - trénink - problém?

ⓘ 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

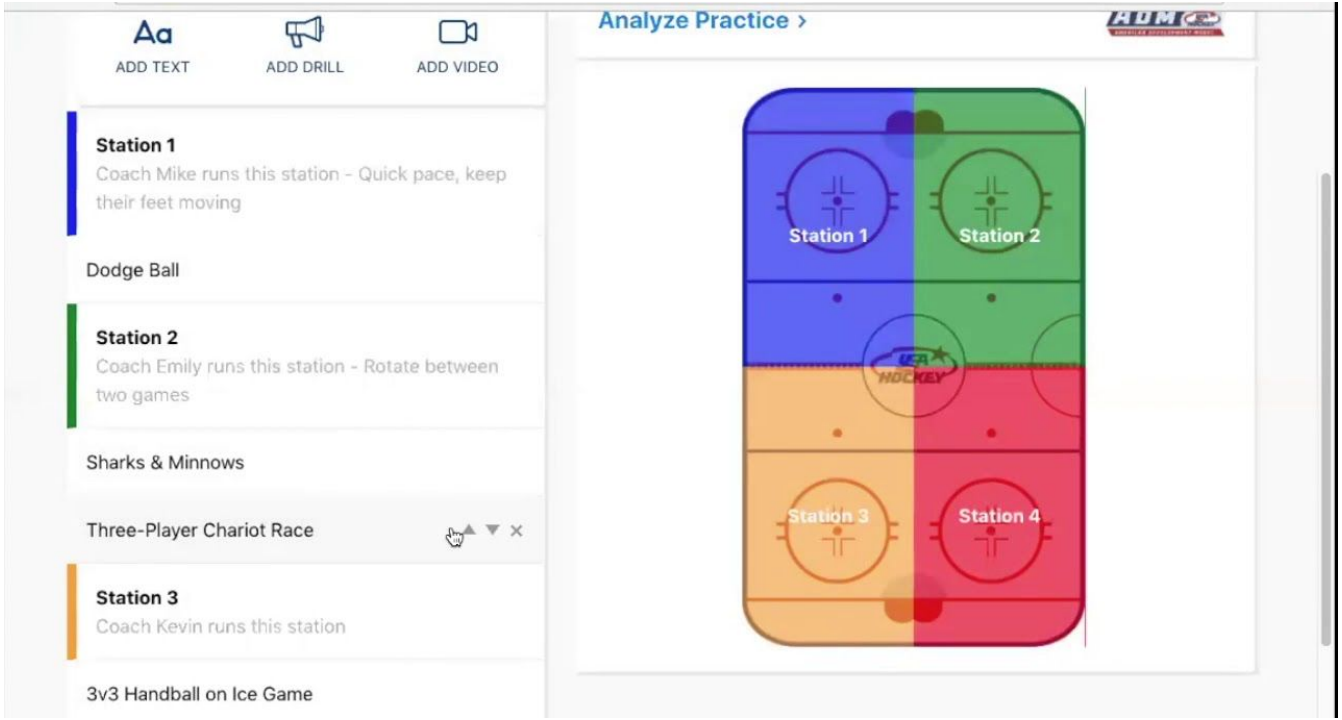
# praxe

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

  🚫**OVERCOACHING**

# praxe

Krátké/Minimální vysvětlování + ukázka!
Skupinky / stanoviště / hromadná forma
Co nejvíc času v pohybu, ne v zástupu!
Herní forma
Vytvořit prostředí pro rozvoj kreativity


ADD TEXT
ADD DRILL
ADD VIDEO
Analyze Practice ›
Station 1
Coach Mike runs this station - Quick pace, keep their feet moving
Dodge Ball
Station 2
Coach Emily runs this station - Rotate between two games
Sharks & Minnows
Three-Player Chariot Race
Station 3
Coach Kevin runs this station
3v3 Handball on Ice Game
Station 1
Station 2
Station 3
Station 4

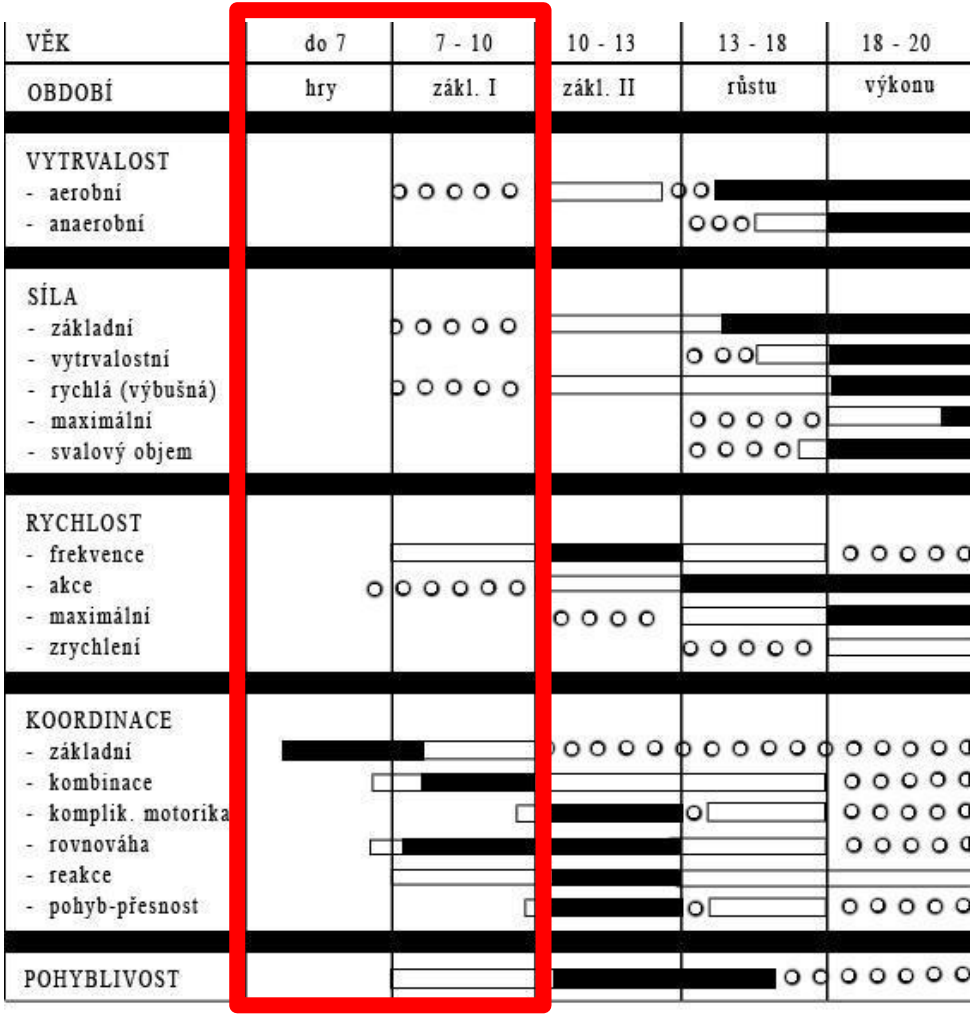
# SENZITIVNÍ OBDOBÍ...

*“Děti **nejsou** zmenšeninou dospělých”*

## SENZITIVNÍ OBDOBÍ...

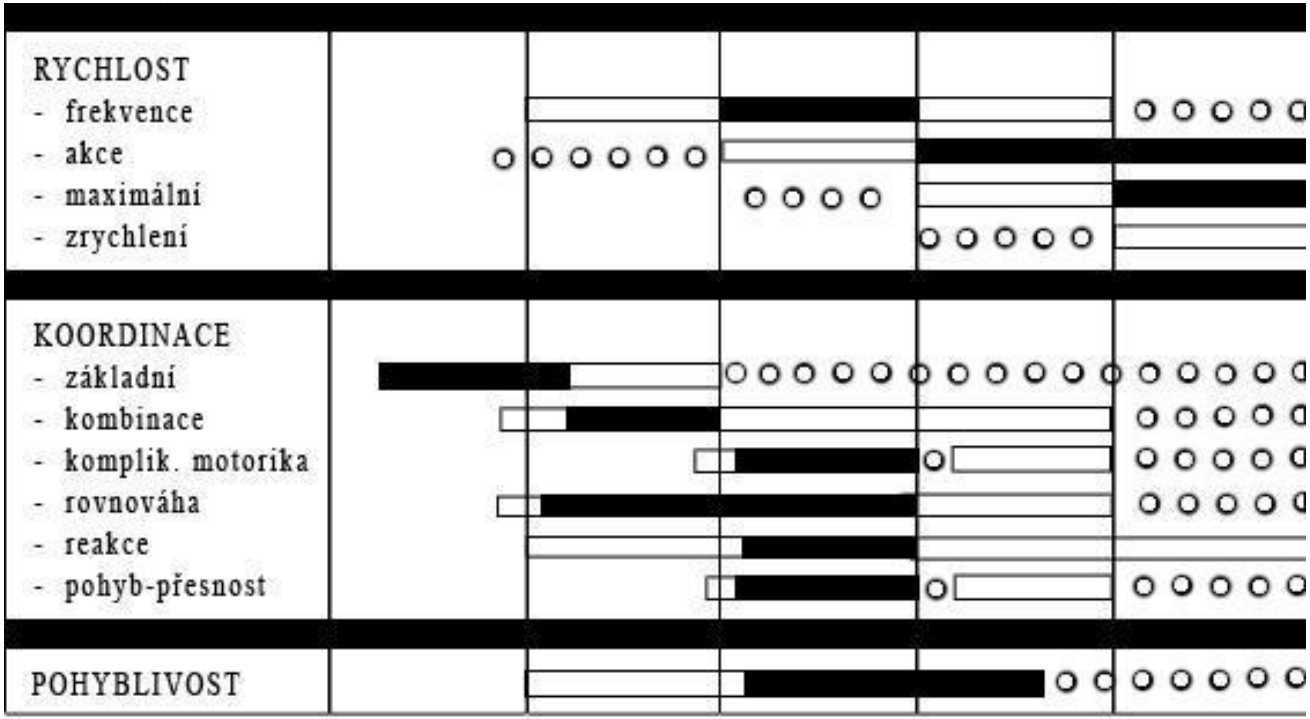
...jsou různá období ve vývoji sportovce, která jsou významná svou zvýšenou adaptační reakcí na vybrané tréninkové podněty.

*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**

# Trénink přiměřený věku

***LTAD - Long Term Athletic Development***

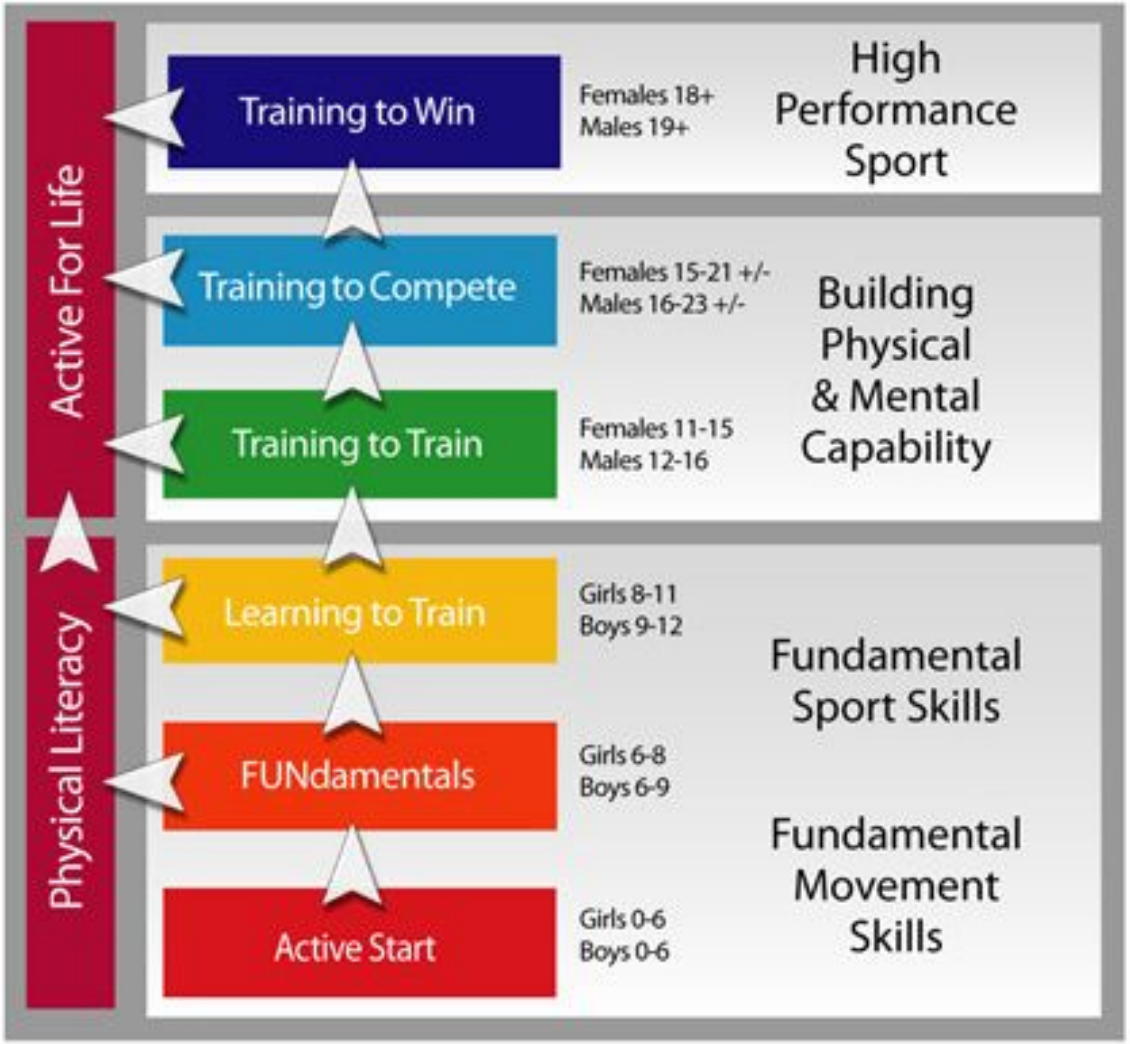
# Americký Model Rozvoje

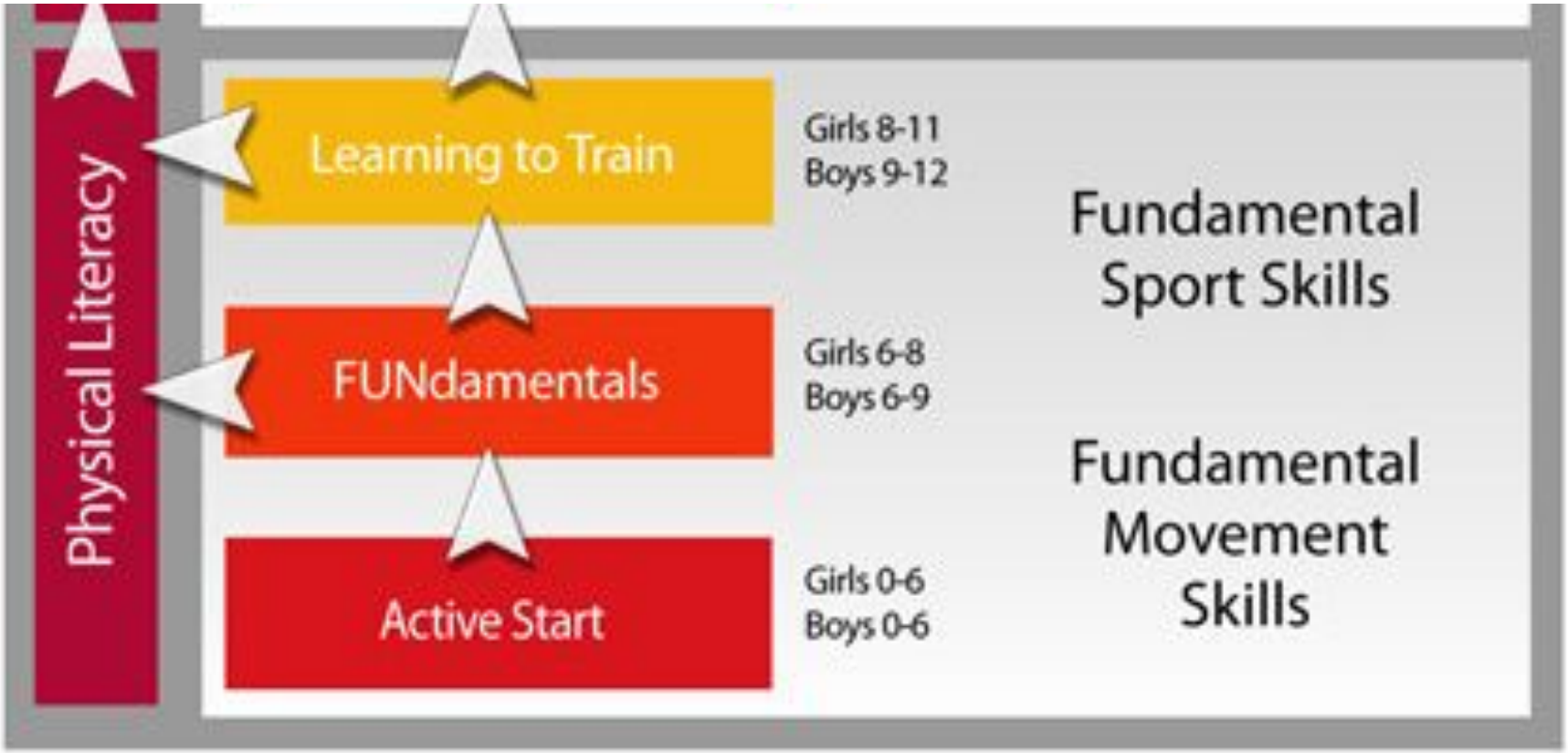
*(ADM - American Development Model)*

***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 :-) |

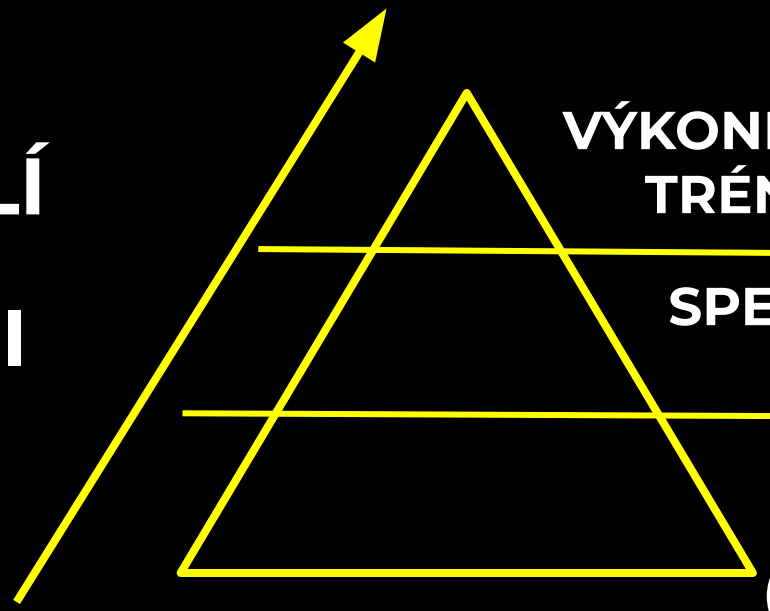

Active For Life
Physical Literacy
Training to Win
Females 18+
Males 19+
High Performance Sport
Training to Compete
Females 15-21 +/-
Males 16-23 +/-
Training to Train
Females 11-15
Males 12-16
Building Physical & Mental Capability
Learning to Train
Girls 8-11
Boys 9-12
Fundamental Sport Skills
FUNdamentals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


Physical Literacy
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

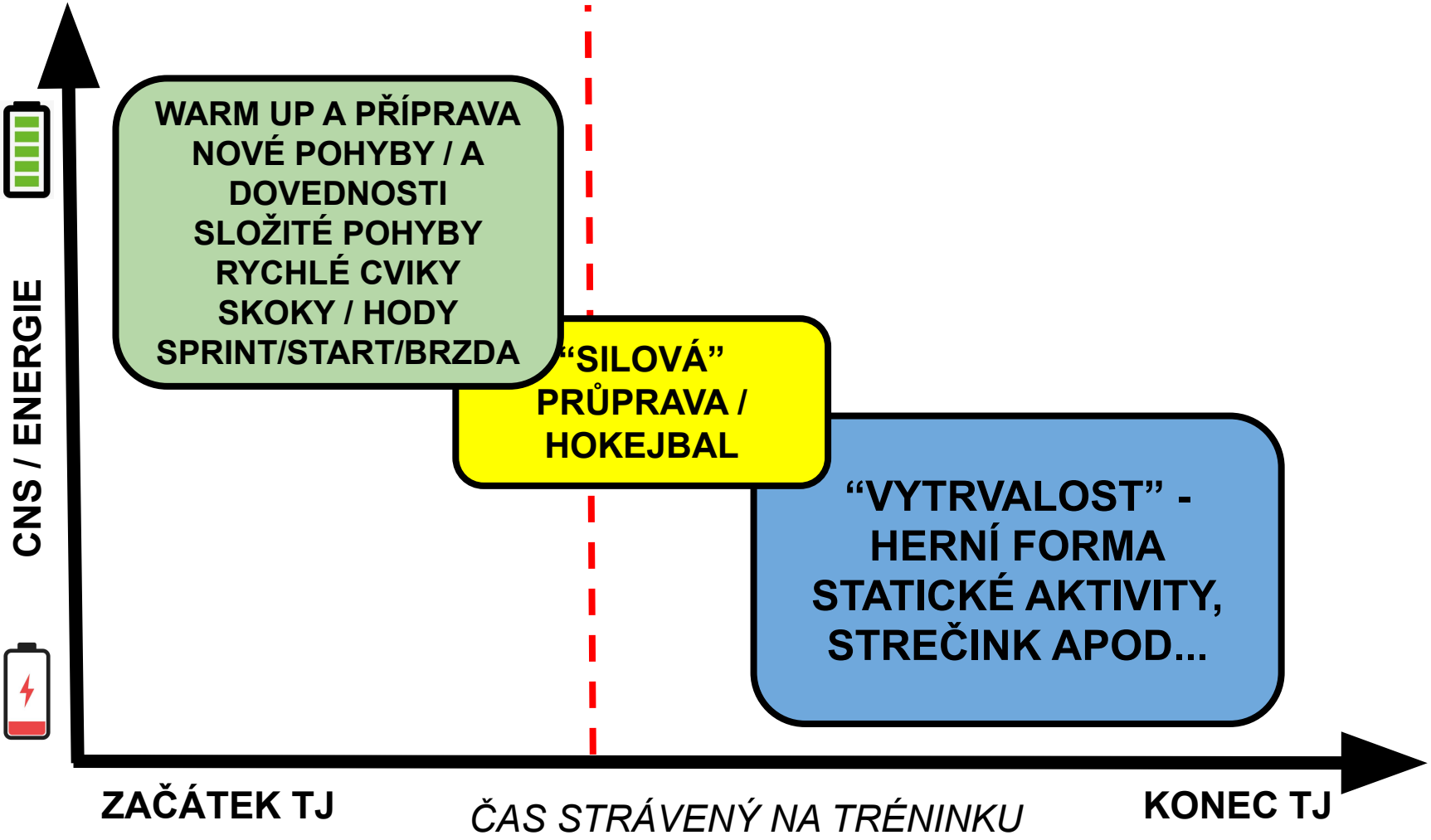


VÝKONNOSTNÍ TRÉNINK

SPECIALIZOVANÝ TRÉNINK

VŠEOBECNÝ TRÉNINK (*všestrannost*)

# JAK
*(efektivně)*
# POSKLÁDAT TRÉNINK?


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

# *WARM UP*

Neformálnost

Všichni v pohybu

Emoce

Nevyřazovat

Aktivace CNS a energie

Zvýšení teploty

**EFEKTIVNÍ WARM UP**

# 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.*

namaste☆kid

namaste☆kid

# Střecha

# Spiderman

# Plný dřep + rotace hrudní páteře

CROSSFIT

# Medvěd, opice a žába - lokomoce

# *“Drobné hry pro úvodní část TJ”*

# praxe

**Základní** velké **pohyby** - běh, skok, hod, chytání, lezení, kopání, pohybocit,

**ABCs** - Agility, Balance, Coordination & speed / štafety

Opičí / obratnostní **dráhy**

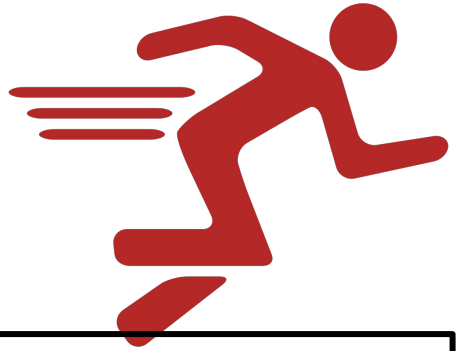
Úvod do **úpolů** a základní **gymnastika**, lehké MB

**Pohyblivost** - cviky v plném rozsahu pohybu

Drobné pohybové a zábavné **hry** a **soutěže**

ABCs

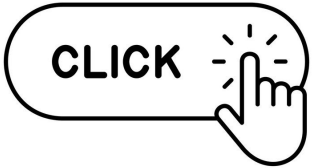
**Krátké**



***Štafetové*** & ***koordinační*** *vstupy je vhodné zařazovat* ***do každého tréninku!***

***“Prodloužený” warm up***

# *Speed games Playlist*



# *Cukr káva / Sochy - nácvik brzdy*

# *Holubička - nácvik pozice zad s kuželem*

# *Vysoký krab - nácvik pozice trupu s kuželem*

# *Tuleň - nácvik pozice trupu s kuželem*

**Náhrada / regrese trakaře**

# *Kámen nůžky papír - medvěd / krab*

# *Kámen Nůžky Papír - žabák*

# *Závody míčů - dřepy s MB*

# *Závody míčů - Split dřep, výdrž*

# #03

*“**Úpoly**…jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera”*

Při seznamování s úpoly
zařadit průpravné cviky a přípravu na kontakt
- posloupnost cviků

- Jasná pravidla, seznámení s rizikem zranění
- Říct co mají / můžou dělat, ne co nemůžou - “*paradox zkoušení toho co je zakázáno*”
- Fair play, respekt a zodpovědnost k soupeři
- 🚫 Bezohlednost, Tvrdost a zákeřnost
- Vhodné vzdálenosti - cvičenci, zdi, náčiní apod.

- Podložky a nebezpečné předměty / náčiní
- Dobrovolnost
- Věk - posoudit vztah mezi příčinou a důsledkem
- Nové / méně známé cviky => méně skupin => lepší kontrola *(např. necvičící = rozhodčí)*
- Doplňky !!! - hodinky / náramky apod.

# *Průpravná cvičení*

# *Průpravná hra - Pán domu*

# *Na mlynáře / Mrkvičky*

# *Klokaní souboj*

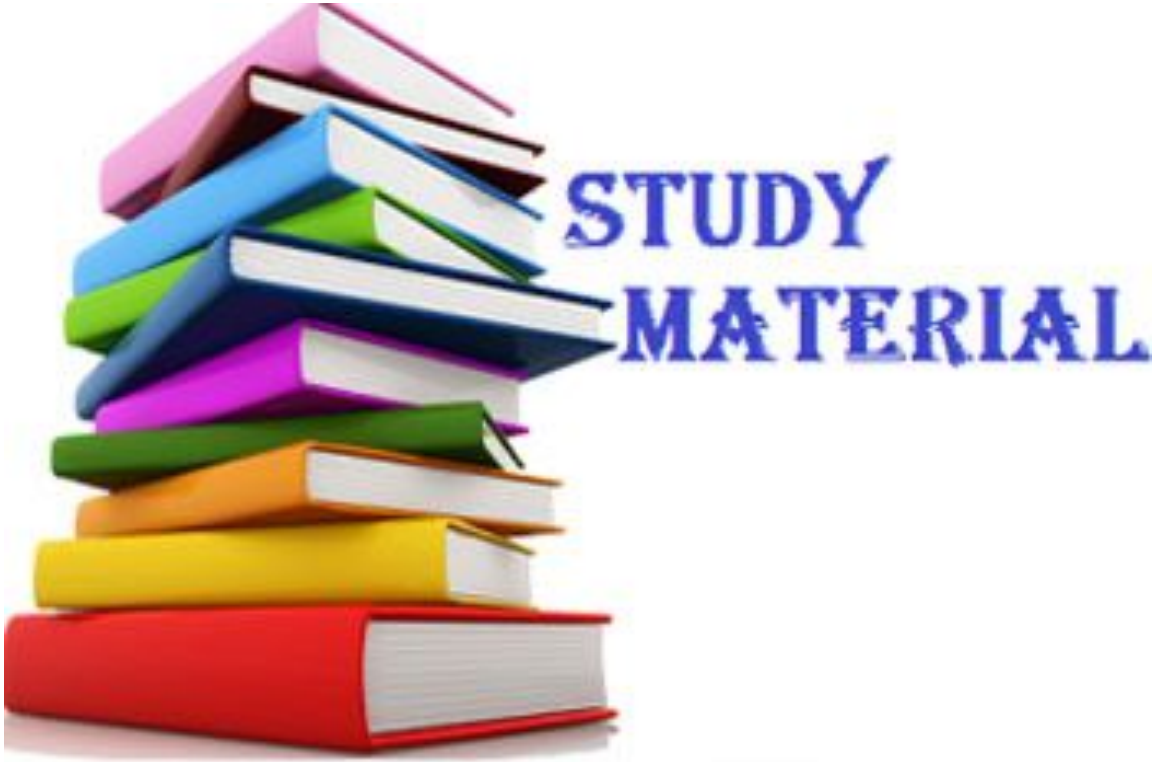
# *Kolenová*

# *Ovce a vlci / Rybičky a rybáři*

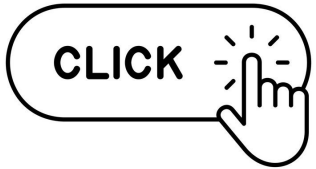
# VIDEO Studijní materiály

Posilování rukou a trupu

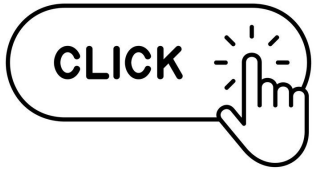
Posilování nohou s vlastní vahou


STUDY
MATERIAL

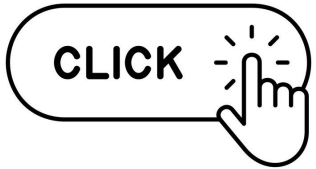
# *“Základy práce s mládeží v hokejbale”*



# *“Senzitivní období”*



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



*Jaké máte otázky?*

slido

# CO VÁS DNES ZAUJALO?MYŠLENKA / CVIK / NÁPAD / apod.

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

*Děkujeme vám za pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši