



IN-SEASON KONDICE

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

Off-season

- Přípravné období / “Suchá”
- Předsoutěžní (přípravné utkání, obecně více hřiště)

In-season

- Soutěžní období

Post-season

- Přechodné období

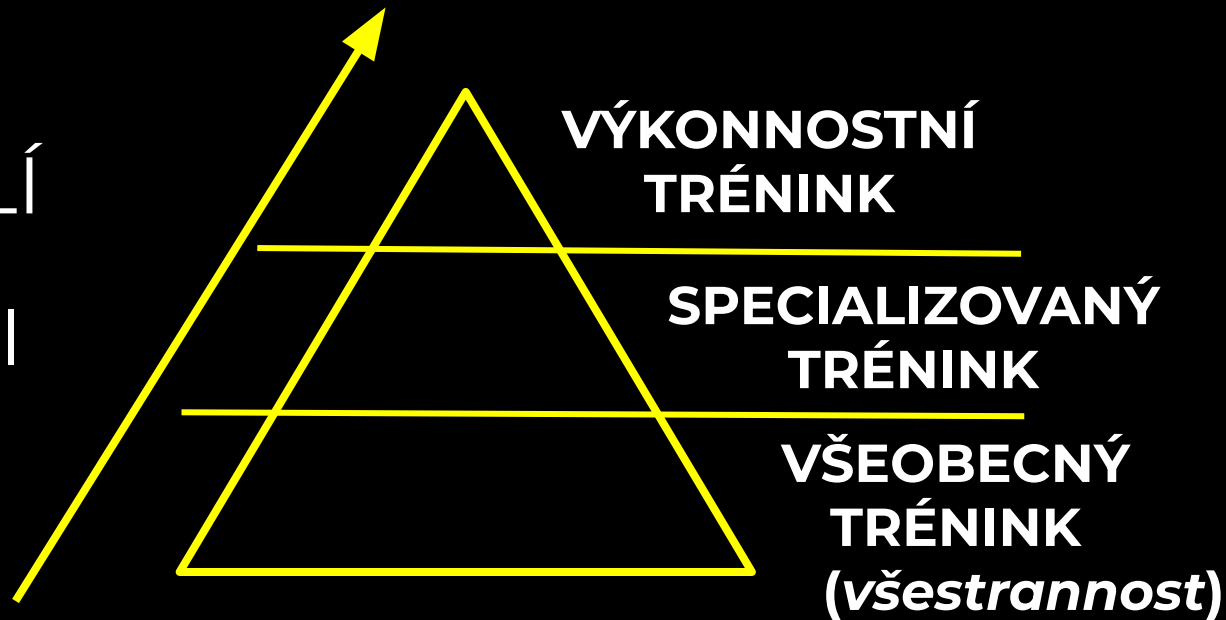


*“In-season trénink je o tom pokládat si dobré **otázky**, pracovat s **kalendářem** a **únavou** hráčů, **komunikovat** s nimi a podle toho plánovat a nebo **operativně měnit zaměření** tréninku.”*

DOSPĚLÍ

JUNIOŘI

DĚTI



*“Patří toto téma mezi **pokročilé**
nebo mezi **základní** ?”*

Čím je hráč starší a s větším tlakem na výkon,
in-season trénink a jeho plánování nabírá na
důležitosti.

**U dětí a žáků není třeba in-season radikálně řešit
a upravovat. Pouze obrátíme poměr ve prospěch
hokejbalu...ale**

*“Pokračujte v obecném fyzickém rozvoji,
učení se novým dovednostem a pohybům,
hrajte hokejbal a další sporty.*

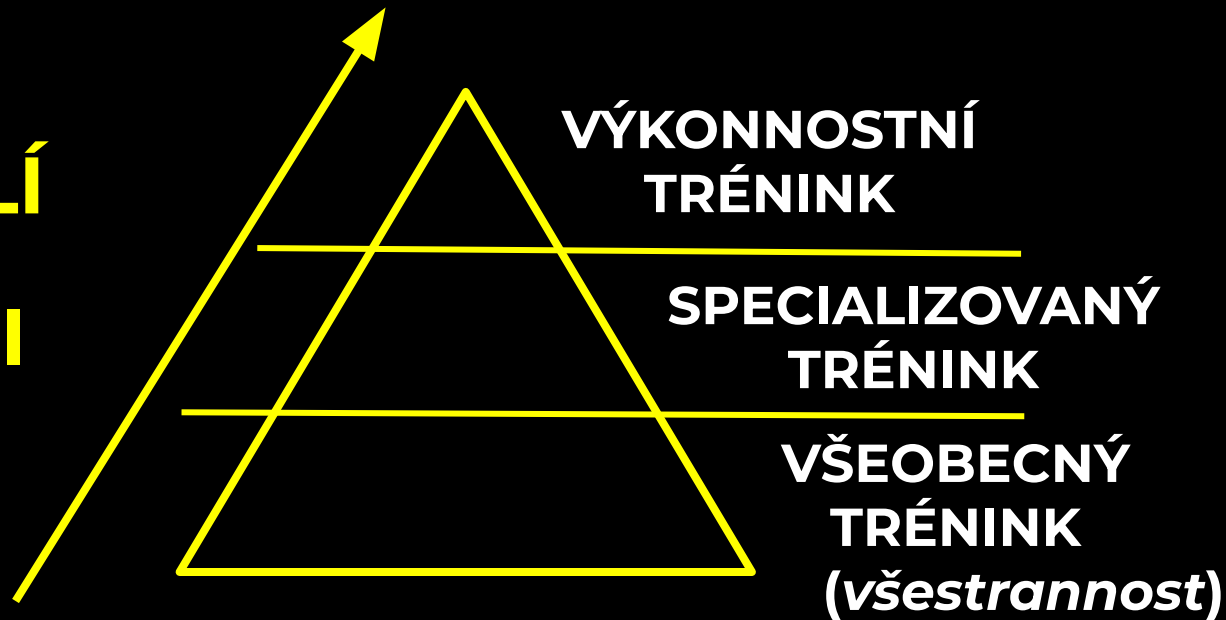
U dětí a žáků je z hlediska rozvoje trénink důležitější složkou než jsou zápasy a turnaje.
Příklad: čas kontaktu s míčkem, čas na hřišti apod...

Proto je prioritou TRÉNINK a OBECNÝ FYZICKÝ ROZVOJ a ne utkání.

DOSPĚLÍ

JUNIOŘI

DĚTI



“Jaká je hlavní priorita v soutěžním období?”



“Byla off-season příprava?”

Chceme to dělat nejlépe, jak to jen jde?

Chceme podávat nejlepší možné výkony?

***Dá se většina kolektivních her hrát i bez
IN/OFF season kondiční/silové přípravy.***

Ano nebo ne?

Rozhodně ano...ale

Otázkou ovšem zůstává, jestli nám díky absenci této kondiční/silové jednotky neuniká možné zlepšení výkonnosti a tedy i potenciálně lepších herních výsledku, kvůli kterým to v juniorských a seniorských soutěžích děláme, nebo ne?

***In-season trénink je jenom další část skládačky,
která může zlepšit celkový výkon a výsledek.***

Princip: “Kyblíku”

Kyblík = schopnost / pohyb. kvalita / stimul...



**HLAVNÍ
POHYBOVÉ
SCHOPNOSTI**
("Svatá" trojice)

Síla / Výbušnost

Rychlost

Vytrvalost / Kondice

Flexibilita

Koordinace



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

Jak se to změní se začátkem a během sezony?

“Co nám přechod na hřiště dává a co nám bere?”

Dává:

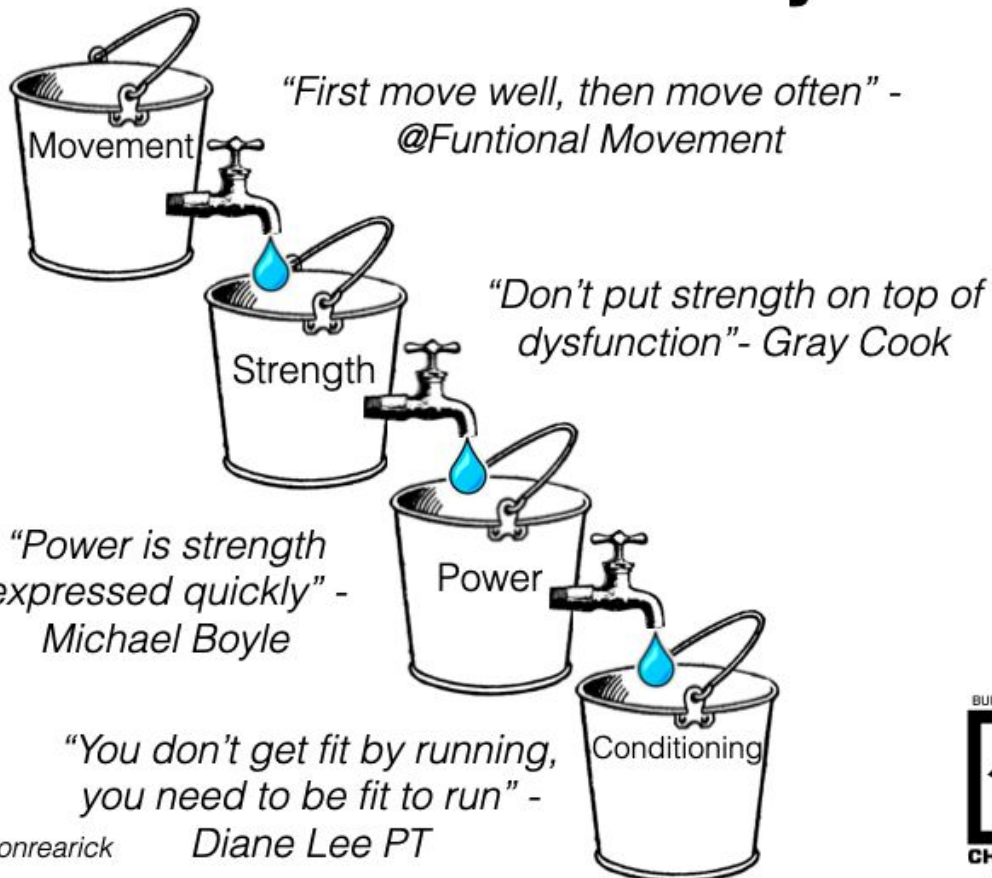
- Běhy ve střední (nemaximální) intenzitě
- Obecně kondici
- Brzdu + změnu směru
- “Únava”

Bere:

- S holí a míčkem nejde sprintovat
- Není čas na silový trénink
- ...

BREARICK

Bucket Hierarchy?



@coachbrendonrearick

Diane Lee PT





“Kondiční trénink v sezoně je jako chodit na prevenci k zubaři.

Nechce se ti, ale víš, že je to potřeba.”

Principy in-season tréninku...



Něco je pořád lepší než nic :-)

***Trénovat jen tolik,
kolik je nutné ⇒***

*...trénovat
jen tolik,
kolik je nutné.*

Espresso styl tr.

Snížit objem

Udržet intenzitu

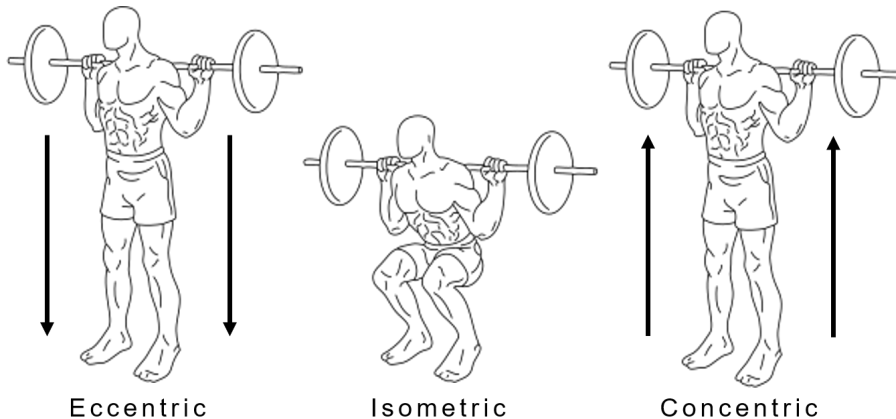
Volit šetrné cviky

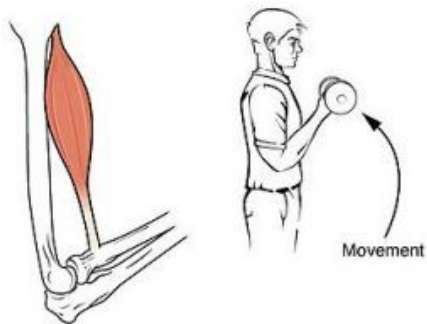
SVALOVÁ PRÁCE: řazeno od nejšetrnějšího

Izometrická (statická fáze / výdrž - bez pohybu)

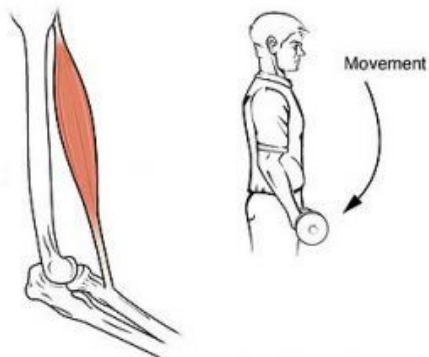
Koncentrická (pozitivní fáze / pohyb nahoru)

Excentrická (negativní fáze / pohyb dolů, spouštění)

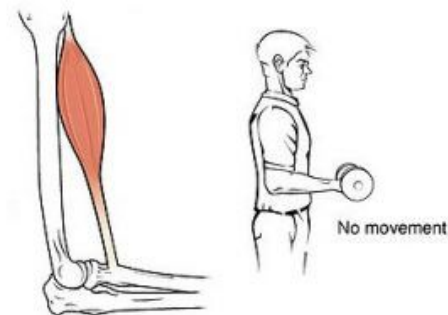




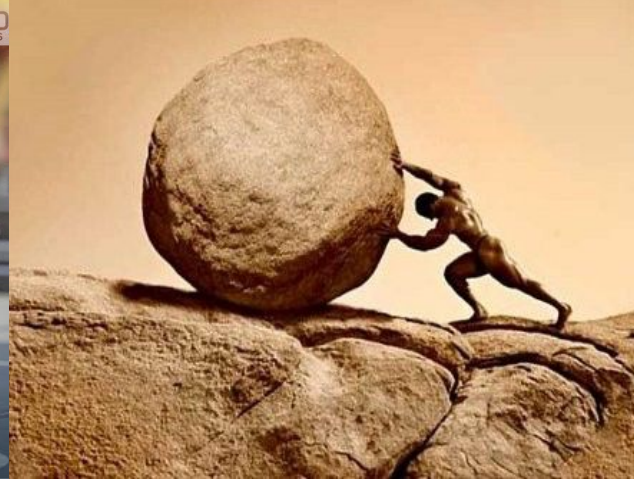
CONCENTRIC
(shortening)



ECCENTRIC
(lengthening)



ISOMETRIC
(no movement)



Kdykoliv někdo překonává určitý **odpor**, je to forma silového tréninku. Co bude vytvářet odpor je jedno.

Jsou zde ale dobré, lepší a nejlepší prostředky.

**Důležitý je adekvátní odpor a
postupné progresivní přetížení!
“Přidávat váhu”**



“Jednoručka”

Pořizovací cena

Skladnost

Univerzálnost

Jednoduchost

**Základní lidské
pohyby**
(minimalistická verze)

+ *předklon, břicho/trup*



PUSH



PULL



SQUAT

DB Snatch

(DB = Dumbbell = jednoručka)



DB Push Press



DB Split jerk



DB Jump Squat



DB Goblet Jump Squat



DB Front squat - Přední dřep



DB Step up - výstupy



DB Row - přítahy v předklonu



Chin up - shyby (nadhmat, podhmat)



DB Floor press / DB Bench press - jednoruč



DB Press



1x týdně sprint, plyo, skoky...



Sprint není pouze na testování.

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

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



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



STOPKY

ZÁVOD (tým)



SPRINTUJTE minimálně 1x týdně

*např. Měřené sprinty 10,20,30m a
štafety na týmy apod...*

Štafeta - přeběhy rovně 20m



Štafeta - přeběhy rovně 20m



Starty Trojic

Akcelerace + max. rychlost (podle délky dráhy)



Tuck jump s meziskokem



5 box jump



Bounding / Odpichy



Překážky stranou po jedné noze - zastavení



Překážky stranou po jedné noze - meziskok



Překážky stranou po jedné noze - navazované



Skoky stranou - progrese od nejlehčího



PLYO: Postupné přetížení !!!

PŘÍKLAD OFF SEASON

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**)

***LSD/Dlouhé souvislé běhy/Kolo -
individuálně***

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 rozcvičení, 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

Hry na malém prostoru

Hry na malém prostoru - M. Komárek



[Sborník her na
malém prostoru
U11 a U9](#)



[Sborník her na
malém prostoru
U13](#)



[Webinář - Hry na
malém prostoru](#)

***Kalendář - kondiční mikro/mezo
cyklus***

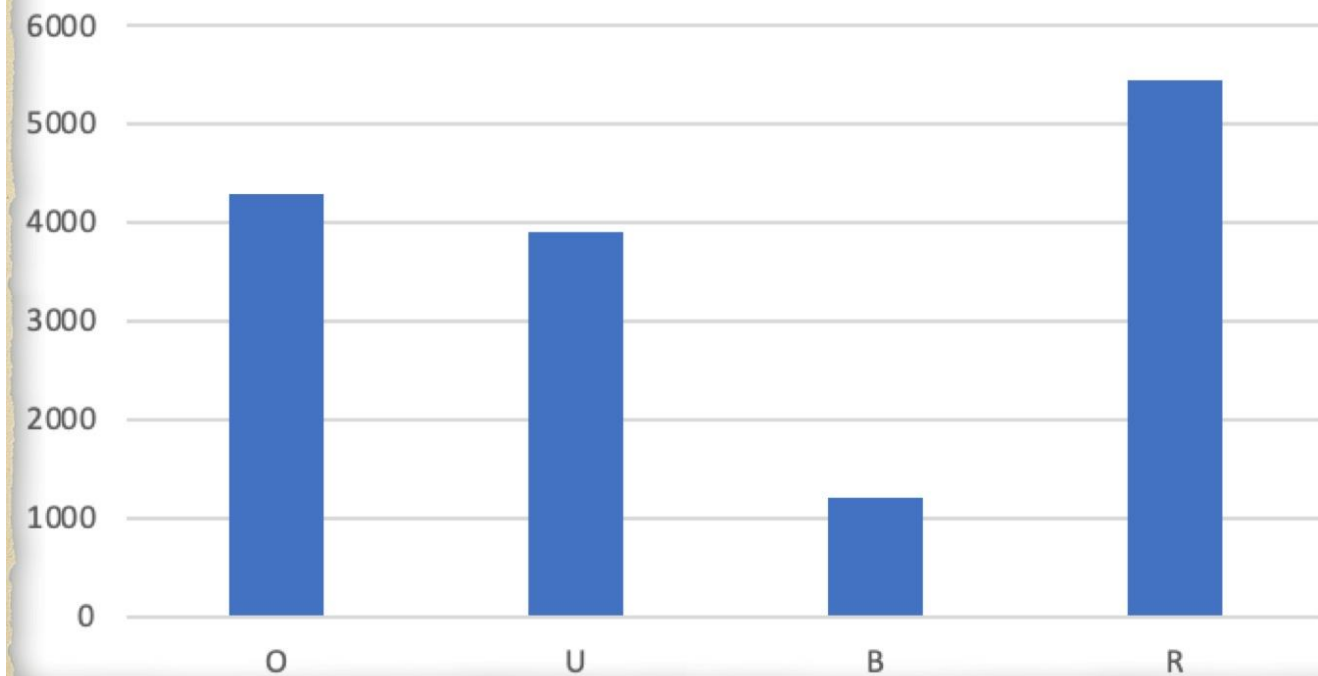
Kondice pro “nehrající”

Specifika zatížení v hokejbalu - M. Komárek

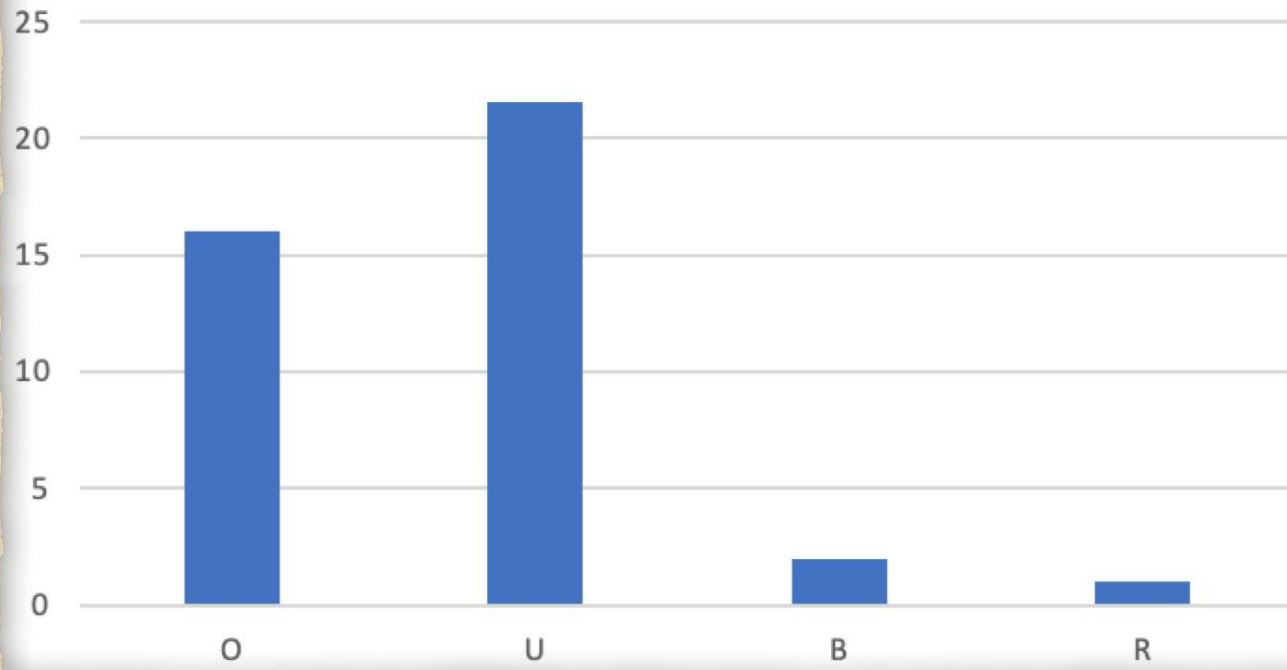


[Specifika zatížení](#)

Celková vzdálenost [m]



Sprinty



Člunkové běhy / “lajny”

- 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



A red ribbon graphic with a white rectangular box in the center. The text "KEY POINTS" is written in white, bold, uppercase letters within the white box.

KEY POINTS

PRINCIPY

- Obecně řečeno... "Něco je pořád lepší než nic"
- Trénovat jen tolik, kolik je nutné, NE tolik, kolik je možné
- Espresso styl - krátké intenzivní tréninky (omezené zdroje ener., stres. toler.) - nehledáme únavu
- Silový trénink a výbušnost - Snížit objem ale udržet intenzitu (2x5, 2x8, 3x5, 3x8...), např. po tréninku na hřišti
- Výběr cviků bez velkého svalového poškození

PRINCIPY

- 1x týdně sprint (Letmo 10,20,30m, štafety), PLYO, skoky - lepší na začátku tréninku na hřišti
- LSD - individuálně (LSD = Long Slow Distance)
- RozLos - plánovat těžký kondiční mezo/mikrocycklus???
- Hry na malém prostoru - specifická kondiční jednotka
- Kondiční tréninky pro nehrající hráče - “doběhat zápas”

“Jaká jedna věc vás dnes zaujala?”

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



*Děkujeme za
pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

Rodič: *"Vím, že je sezóna, ale proč můj syn trénuje POUZE dvakrát týdně? Proč jen hodinu? Neměl by po tréninku být vyčerpaný? Často mi říká, že se po tom cítí svěže. Proč?"*

Trenér: Skvělá otázka. Odpověď spočívá v naší schopnosti těla snášet a přizpůsobit se stresu. KDOKOLI může naplánovat náročný trénink. Upřímně, je jednoduché aby váš syn několik dní nemohl chodit, ale to by bylo naprosto absurdní a určitě by to nebylo efektivní pro jeho výkon na hřišti. ⇒

Představte si nádrž na benzín. Palivo uvnitř nádrže představuje energii dostupnou pro splnění požadavků našeho sportu. Prázdňá nádrž znamená špatný výkon.

Co bere palivo z nádrže? Zápas, tréninky, cestování, škola, mimoškolní aktivity, nedostatek spánku, špatná výživa a máte to....kondiční trénink! Naše těla mají konečnou schopnost reagovat na stres, takže my jako trenéři MUSÍME volit moudře jak trénink poskládat a sestavit. Naším cílem je udržet nádrž co nejplnější, zatímco se během sezóny stáváme silnějšími.