



IN-SEASON SÍLA & RYCHLOST

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

Off-season

- Přípravné období / “Suchá”
- Předsoutěžní (přípravné utkání + hřiště)

In-season

- Soutěžní období

Post-season

- Přechodné období

In-season trénink je o tom...:

Udržet si trénovanost

Pokládat si dobré otázky (analýza) &

pracovat s kalendářem

Celkově managovat stres kterému tým vystavujeme ⇒

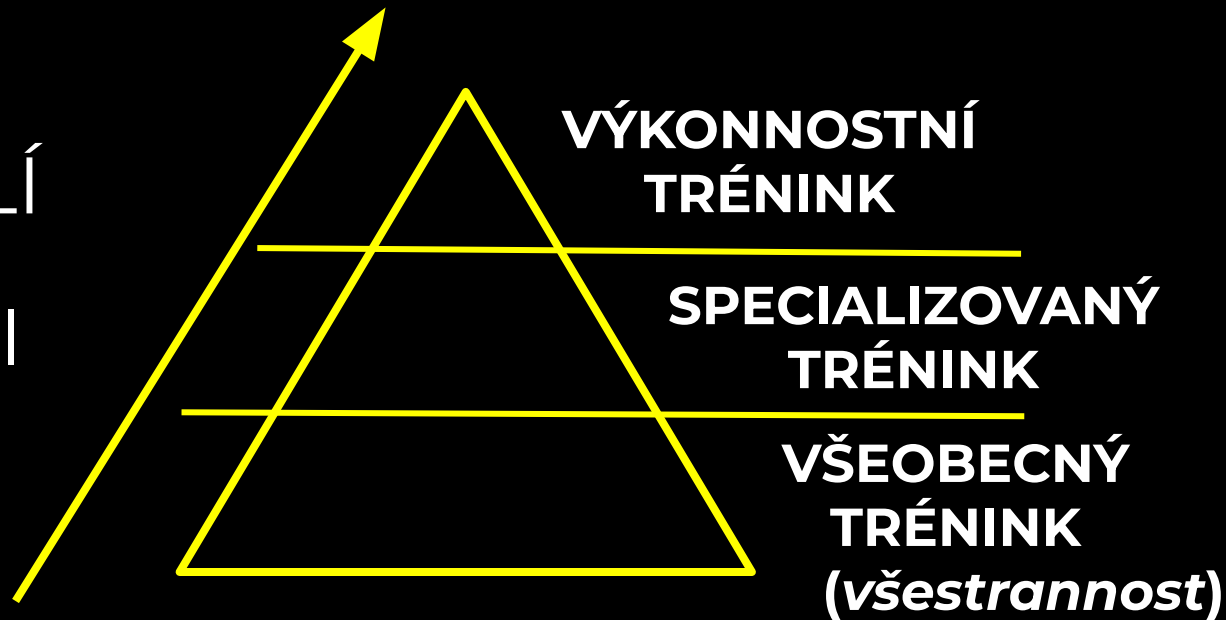
korigovat únavu hráčů

*Dle 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.

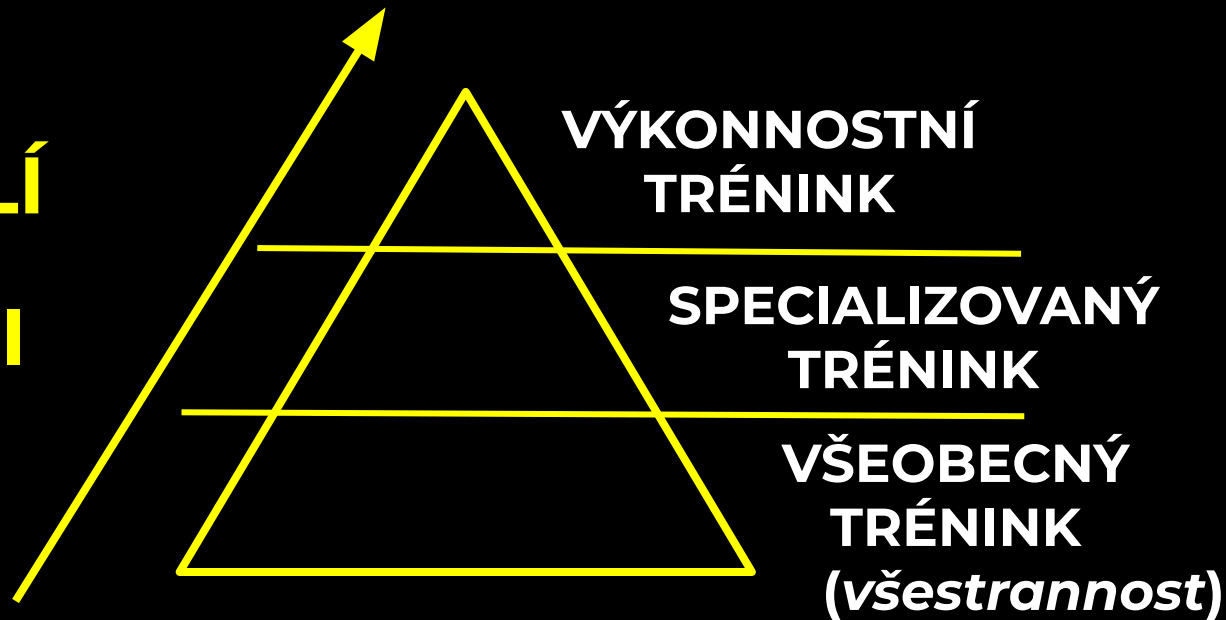
U dětí a žáků je z hlediska rozvoje trénink důležitější složkou než jsou zápasy a turnaje.
Příklad: čas kontaktu s míčkem, čas na hřišti apod...

**Proto je hlavní prioritou TRÉNINK a OBECNÝ
FYZICKÝ ROZVOJ a ne utkání. Prozatím.**

DOSPĚLÍ

JUNIOŘI

DĚTI



“Jaká je hlavní priorita v soutěžním období?”



“Jaké bylo naše přípravné období?”

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?

Dá se říct, že ANO...ale

*Neokrádáme se o možné potenciální zlepšení
výkonnosti/zdraví hráčů/snížení rizika zranění apod.?*

***In-season trénink je jenom další část skládačky,
která může zvednout potenciál pro celkový
výkon a lepší výsledek.***

Princip: “Kyblíku”

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



**HLAVNÍ
POHYBOVÉ
SCHOPNOSTI**
(“Svatá” trojice)

Síla / Výbušnost

Rychlost

Vytrvalost / Kondice

Flexibilita

Koordinace



*“Který kyblík je v
sezoně plný, který
kyblík přetéká a který
naopak je skoro
prázdný?”*

“Co nám přechod na hřiště dává a co nám bere z pohledu zatížení a stresu?”

Dává:

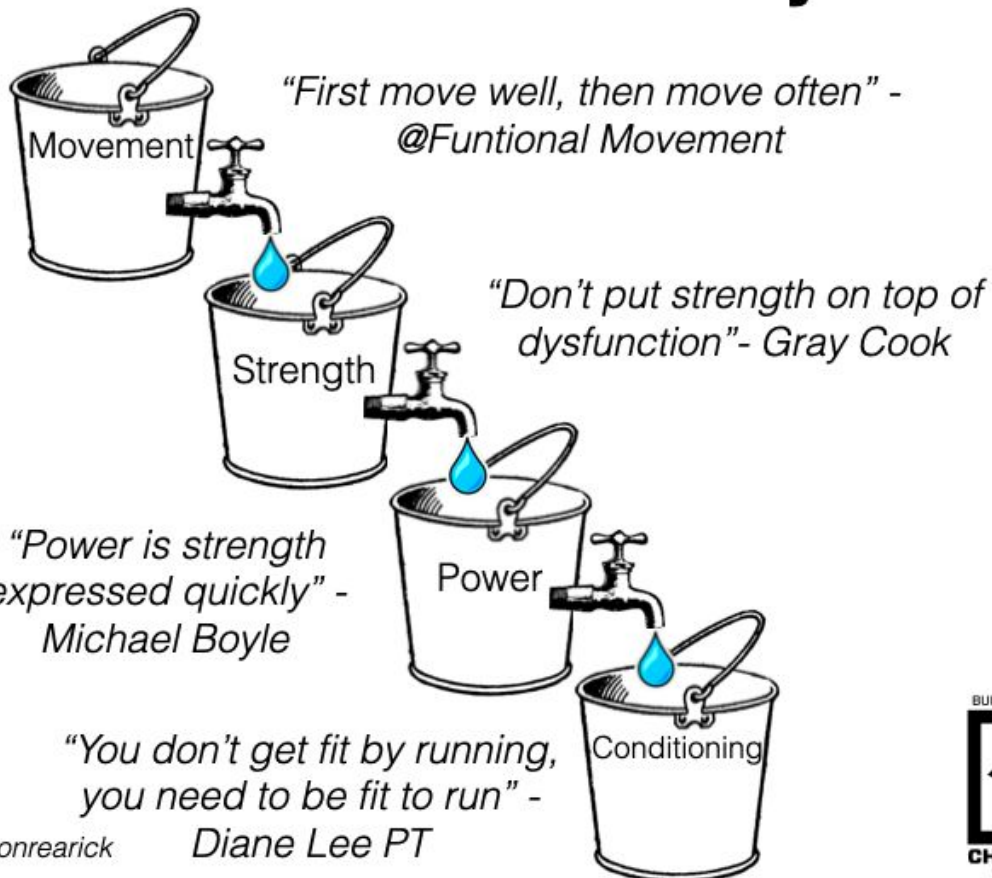
- Běhy ve střední (nemaximální) intenzitě
- Obecně kondici (pro hrající)
- Brzdu + změnu směru
- “Únava” i psychická

Bere:

- Max rychlost - s holí a míčkem to nejde
- Není čas/prostor na silový trénink
- ...*ještě něco?*

BREARICK

Bucket Hierarchy?



@coachbrendonrearick

Diane Lee PT





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

Nechce se ti, ale víš, že to je 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

Snížit objem

Udržet intenzitu

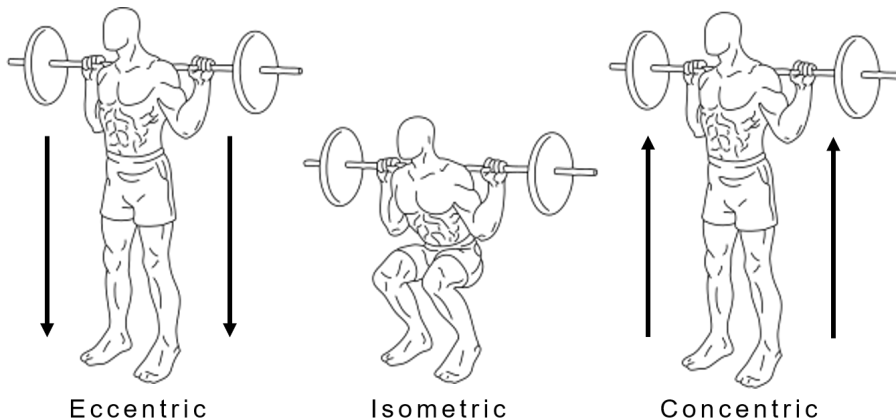
Volit šetrné cviky

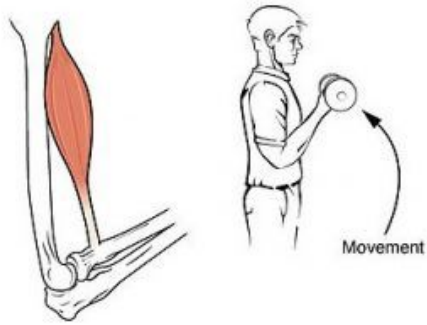
SVALOVÁ PRÁCE: řazeno od nejšetrnějšího

Izometrická (statická fáze / výdrž - bez pohybu)

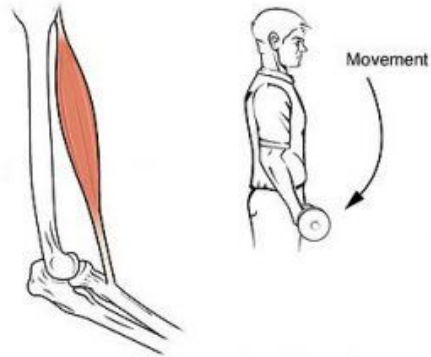
Koncentrická (pozitivní fáze / pohyb nahoru)

Excentrická (negativní fáze / pohyb dolů, spouštění)

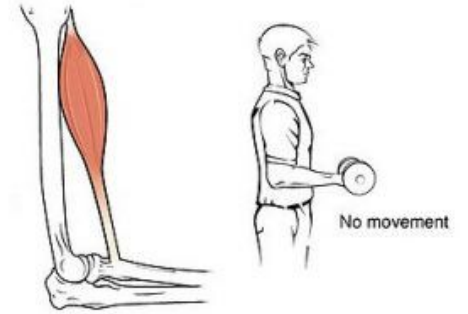




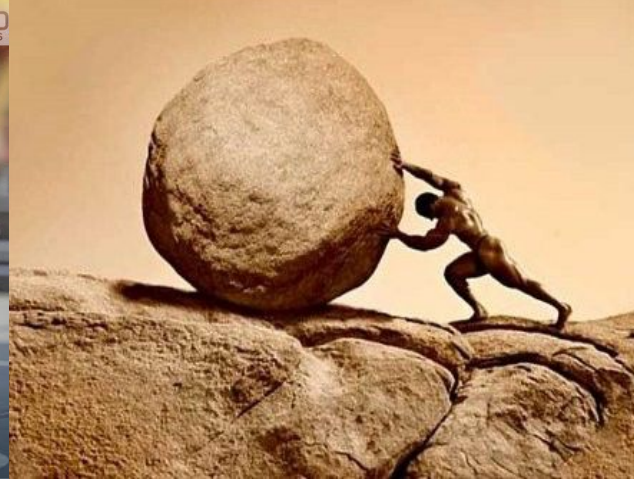
CONCENTRIC
(shortening)



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”**



Jednoručky

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



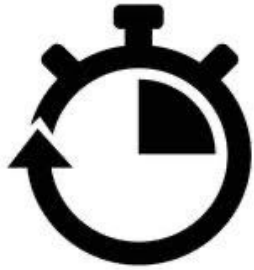
***1x týdně sprint (ne po únavě)
lehká plyo / skoky...***



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



Starty Trojic

Akcelerace + max. rychlost (podle délky dráhy)



Tuck jump s meziskokem



Překážky stranou po jedné noze - zastavení



Překážky stranou po jedné noze - meziskok



Překážky stranou po jedné noze - navazované



Skoky stranou - progrese od nejlehčího



Doporučení pro OFF season vs. IN season



2x týdně

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

4x týdně - *Mikrodávkování*

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

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” (inspirace)

Opakované sprinty letmo do 20-30m

+

Krátké člunkové běhy 4x10, 5-10-15m apod.

+

Člunkové běhy 150-300m (6x25, 3x50, 10x30...)

(cokoliv kde je změna směru/brzda)

...at' se z toho nestane tohle!



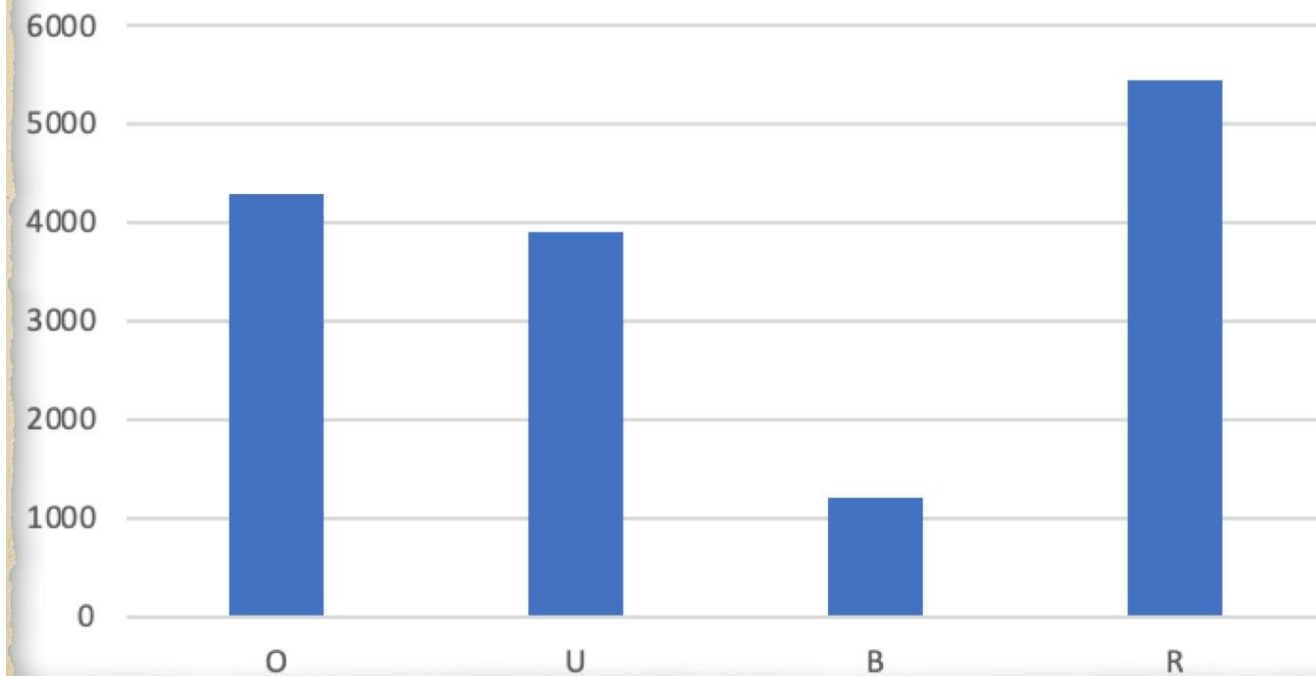
Námaha	RPE	Dýchání / "Talk test"	Typ zatížení a čas
Maximální vypětí	10	Kompletně bez dechu, nemůže mluvit	SIT (Sprint Interval training) Sprinty 10-30sek.
Velmi velmi těžká	9	Bez dechu, těžké mluvení	HIIT, 30-60sek. interval
Velmi těžká	8	Krátké nádechy, pouze pár slov	HIIT, 3-4min. interval
Těžká	7	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

Specifika zatížení v hokejbalu - M. Komárek

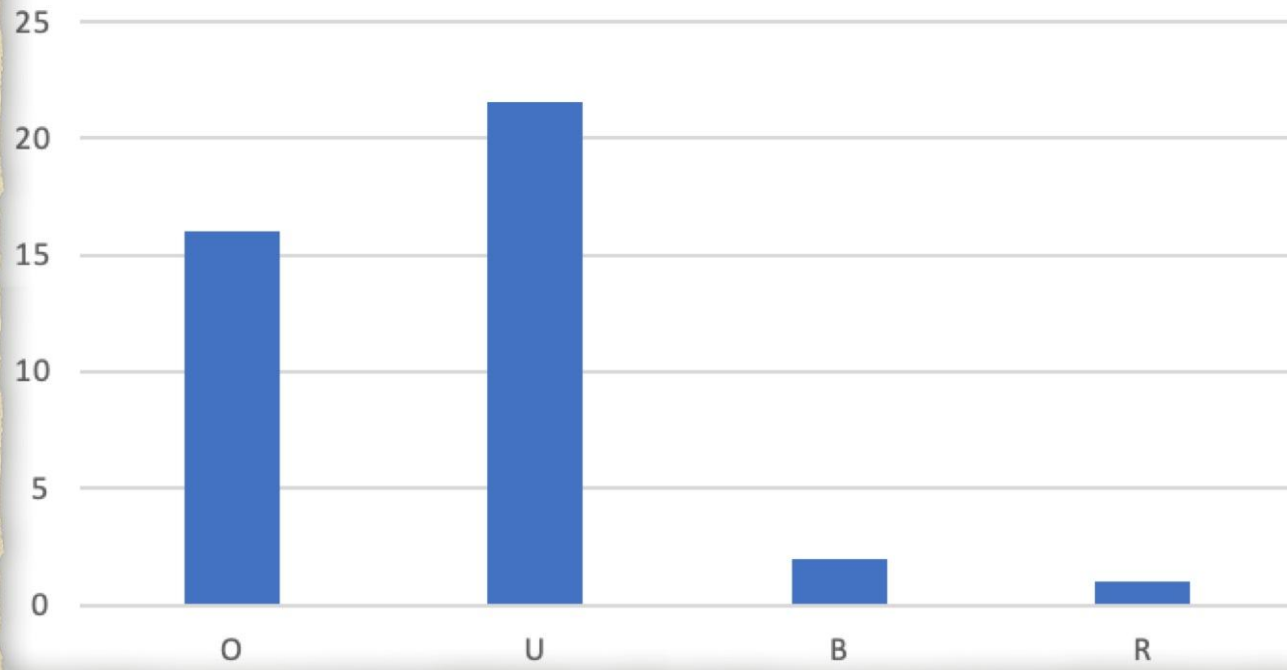


[Specifika zatížení](#)

Celková vzdálenost [m]



Sprinty



Člunkové běhy / “lajny”

- Cílem není “zničit krtka” nebo se pozvracet jak známe z filmů
- 150m = cca 30sek. (3x50, 6x25m...)
- 300m = cca 1min +/- (12x25, 6x50, 10x30m)
- 5-10-15m = 60m (x5 = 300m)
- Žebříky 100m: 20-30-40m, 5-10-15-20m apod.
- Bronco test 5x20-40-60m = 1200m a jeho variace
- Ostrá brzda vs. Měkká brzda (okolo kuželu)
- Čím více brzd, tím náročnější silově - reakcelerace
- Čím méně brzd tím náročnější dechově

Člunkové běhy / “lajny”



***LSD / Lehké Dlouhé souvislé
běhy/Kolo - individuálně
(zotavovací trénink, vyklusnout si)***

A red ribbon graphic with a central rectangular section and two flared ends, all in a vibrant red color. The ribbon is centered horizontally and has a slight 3D effect with a darker red shadow on the bottom edge.

KEY POINTS

PRINCIPY

- Obecně řečeno, v sezoně "Něco je pořád lepší než nic"
- Trénovat jen tolik, kolik je nutné, NE tolik, kolik je možné
- Espresso styl - krátké "intenzivní" tréninky (omezené zdroje energie, stres. tolerance) - nehledáme únavu
- Silový trénink a výbušnost - Snížit objem ale udržet intenzitu (2x5, 2x8, 3x5, 5x3...), např. před/po tréninku na hřišti
- Výběr cviků bez velkého svalového poškození

PRINCIPY

- 1x týdně sprint (Letmo 10,20,30m, štafety), lehká PLYO - 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”

*Co nebo jaká jedna myšlenka
vás dnes zaujala?*





*Děkujeme za
pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši