ZIMNÍ PŘÍPRAVA

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

slido

slido

Join at slido.com
#zimni

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

slido

Kategorie?

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

Komplexní a velice obsáhlé téma

Není jediná správná cesta

Inspirace do praxe

Dítě které pouští draka…

Přes video se na kole jezdit nenaučíš, nasedni a jeď => přenesení do praxe a pochopení

Bohužel, naše sportovní prostředí a časová dotace formuje naše možnosti.

Ideální a učebnicové podmínky jsou v některých situacích utopie.

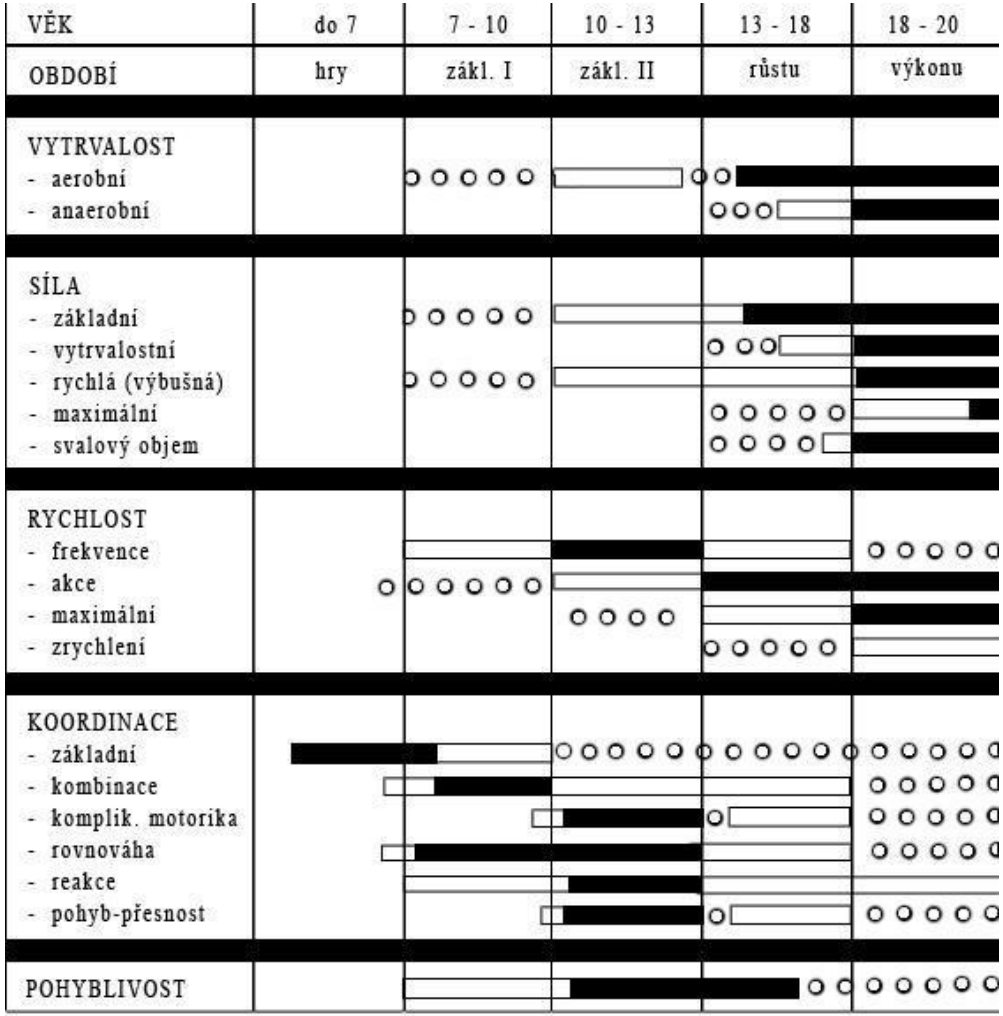
Od toho se se bude odvíjet moje příprava a plánování.

Vždy se ptejme...

KDE?

CO?

KOHO?



GRAFICKÉ ZNAČENÍ

- ○ ○ ○ ○ ○ ○ — **malá efektivita vynaloženého tréninku**
- ▭ — **střední efektivita vynaloženého tréninku**
- ▬ — **velká efektivita vynaloženého tréninku**

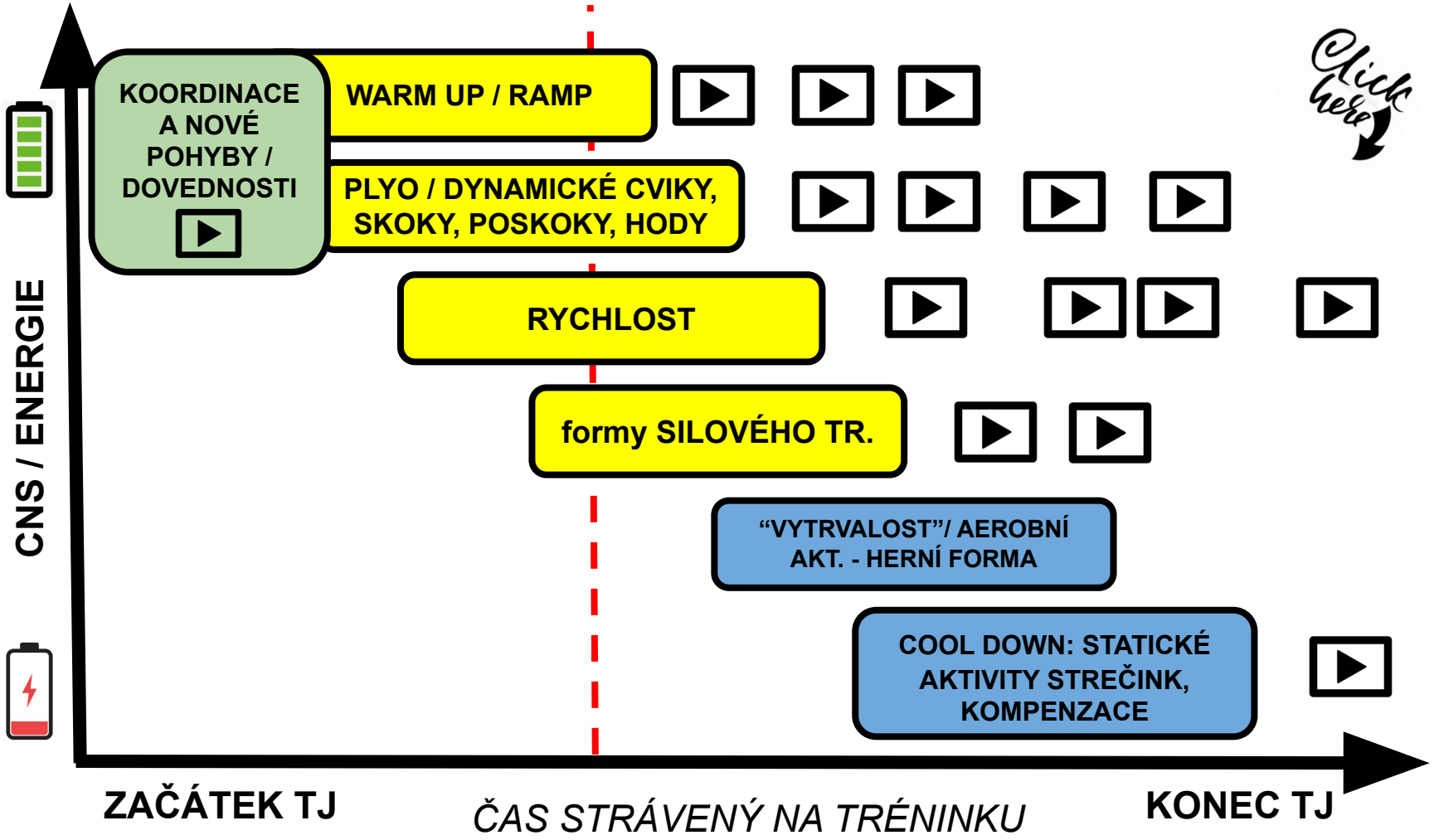

KOORDINACE A NOVÉ POHYBY / DOVEDNOSTI
WARM UP / RAMP
PLYO / DYNAMICKÉ CVIKY, SKOKY, POSKOKY, HODY
RYCHLOST
formy SILOVÉHO TR.
“VYTRVALOST”/ AEROBNÍ AKT. - HERNÍ FORMA
COOL DOWN: STATICKÉ AKTIVITY STREČINK, KOMPENZACE
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ

Schéma tréninku / Šablona hlavní části

- Technika / Koordinace
- Skoky / Hody / Rychlost / Změna směru
- Tlak
- Tah
- Dřep / Předklon (Bi / Uni-laterární)
- Trup + ostatní / doplňkové cviky
- (Kondice / An-Aerobní kapacita)
- Kompenzace / Mobilita apod.

*Čím **více** tréninků / týden - tím **více** můžu rozdělovat.*

A naopak.

Zachování komplexního rozvoje nebo dle aktuálních mezer.

vhodné příklady...

- Úpoly, gymnastika, cviky s vlastní vahou
- Výdrže, Poskoky, Skoky, Sprinty,
- Medicinbaly
- Gumové expandéry a jiné gumy
- Závěsné systémy - TRX, Kruhy apod…
- Činky dle VĚKU a úrovně sportovců

METODICKÁ ŘADA NÁCVIKU ***PLYOMETRICKÝCH SKOKŮ***

4.NAVAZOVANÉ SKOKY (plyometrie)

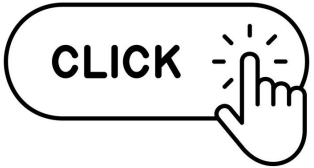
3. S PROTIPOHYBEM (meziskok)

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

1. TECHNIKA (absorbování energie, tlumení, elasticita)

Množství energie působící na nohy

PLYO*Playlist - progrese skoků*



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.

Programming…

2x týdně

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

4x týdně - *Mikrodávkování*

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

Medicinbal - vrhačská abeceda

Medicinbal - zahazovaná, soutěž

- Technika / Koordinace
- Skoky / Hody / Rychlost / Změna směru
- Tlak
- Tah
- Dřep / Předklon (Bi / Uni-laterární)
- Trup + ostatní / doplňkové cviky
- (Kondice / An-Aerobní kapacita)
- Kompenzace / Mobilita apod.

POSILOVÁNÍ

ZDRAVÍ/výkon

SILOVÝ TRÉNINK

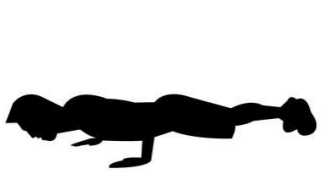
PŘETÍŽENÍ

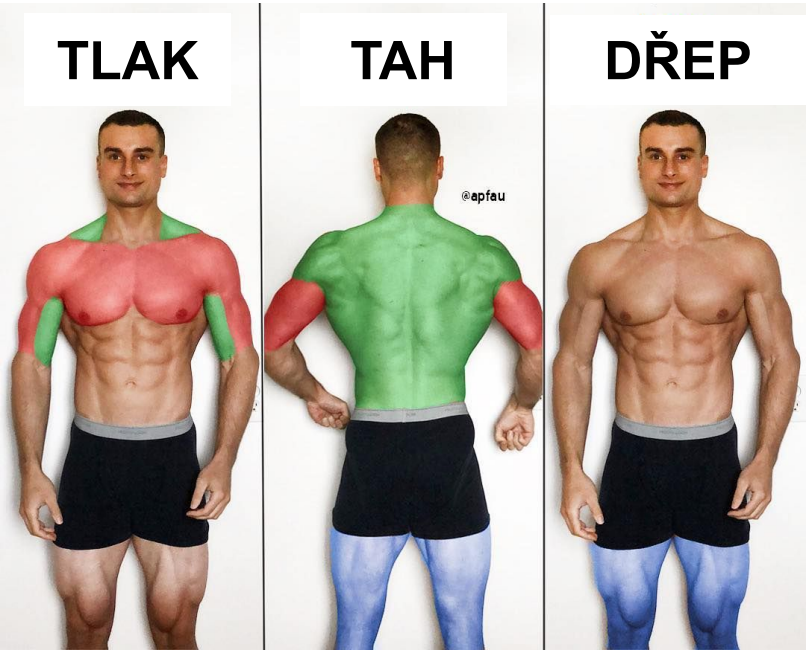
Adekvátní

Plánovité

Postupné

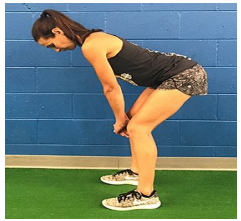
Pestré



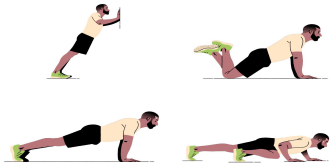

TLAK
TAH
DŘEP
@apfau

Základní lidské pohyby 2,0

Dřep

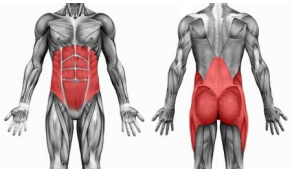


Předklon / Ohyb v kylčích



Tlak

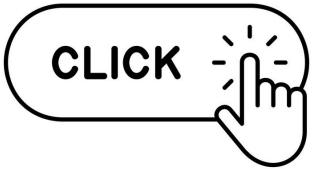
Tah



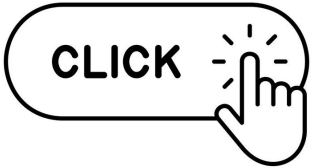
Trup / core

DŘEP

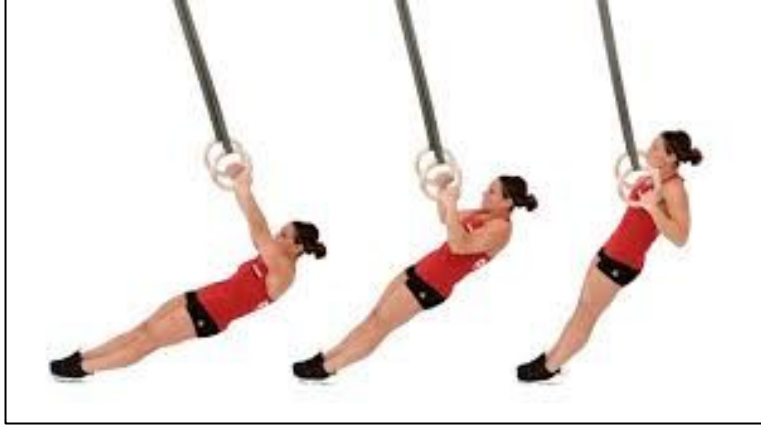
POSILOVÁNÍ NOHOU
s vlastní vahou



POSILOVÁNÍ NOHOU s vl. vahou - dynamické cviky



TAH



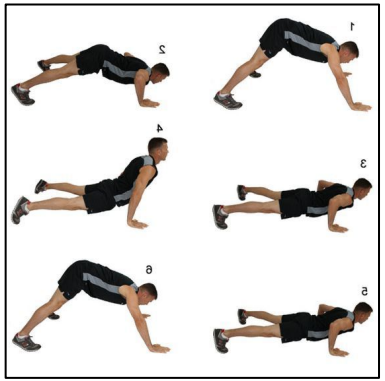
TRX přítahy různé úrovně

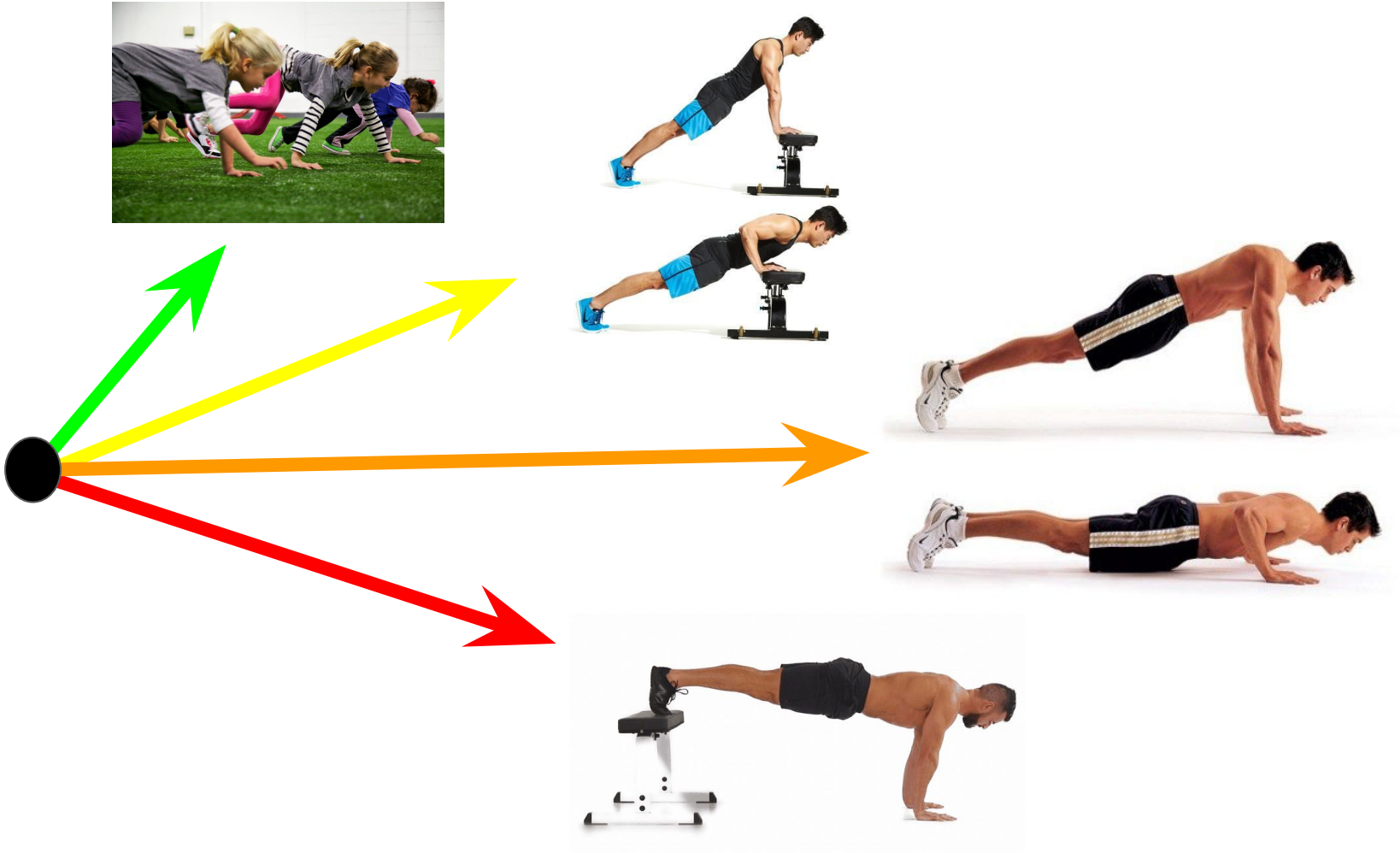
Přítahy na kruzích

Guma - Přítahy, varianty

Přetahování s ručníkem

TLAK





Kámen nůžky papír - medvěd / krab

Posilování horní poloviny těla

Posilování paží a trupu

Jak na
KONDICI / BĚHÁNÍ / SPRINT
v tělocvičně?

Akcelerace - Přeběhy (štafeta)

- “Rychlostní” vstupy / Mikrodávkování
- 8-10m
- 4-6 opak. / série
- odpočinek v zástupu 1:5-6
- 1-3 série
- Štafetová soutěž

PROGRESE Akcelerace - štafeta s brzdou

- **Díky brzdě - náročnější na svalový aparát, progrese předchozího**
- “Rychlostní” vstupy / Mikrodávkování
- 8-10m
- 4-6 opak. / série
- odpočinek v zástupu 1:5-7
- 1-3 série
- Štafetová soutěž

Úhlopříčky

- 30-60sek.
- 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
- credit: Karel Manhart

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, probíhaná

- 30 až > 90sek, vždy dle cíle
- Sledovat pohybové projevy a reagovat na to
- Diskuze

Na kruhy

- 30-60sek. střídání
- odpočinek 1:2-3
- nekomplikujme parametry zatížení, jedná se o hru, nechme relativně volný průběh a sledujme stav hráčů

Ocásky

- 10 až > 90sek, vždy dle cíle
- Diskuze

KOMPENZACE / MOBILITA / FLEXIBILITA

namaste☆kid

namaste☆kid

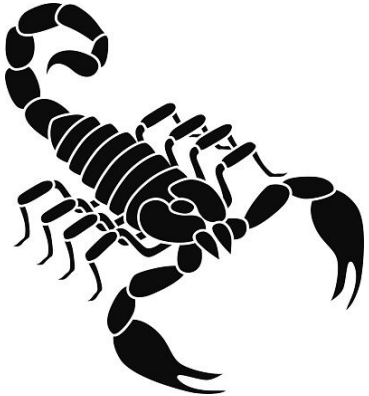
Klik - kobra - střecha

Spiderman

Plný dřep + rotace hrudní páteře

CROSSFIT

FROG STRETCH



REALJOCK.COM

Medvěd, opice a žába - lokomoce

Není zapotřebí začínat od nuly ale POSTUPNĚ

Externí trénink - komunikace => návaznost

Kruhový trénink - méně je více. Webinář 21.1. ***ZDE***

slido

NĚCO CO BY VÁS JEŠTĚ ZAJÍMALO? K TÉMATU

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

slido

CO VÁS ZAUJALO? MYŠLENKA? CVIK?

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

Děkujeme za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši