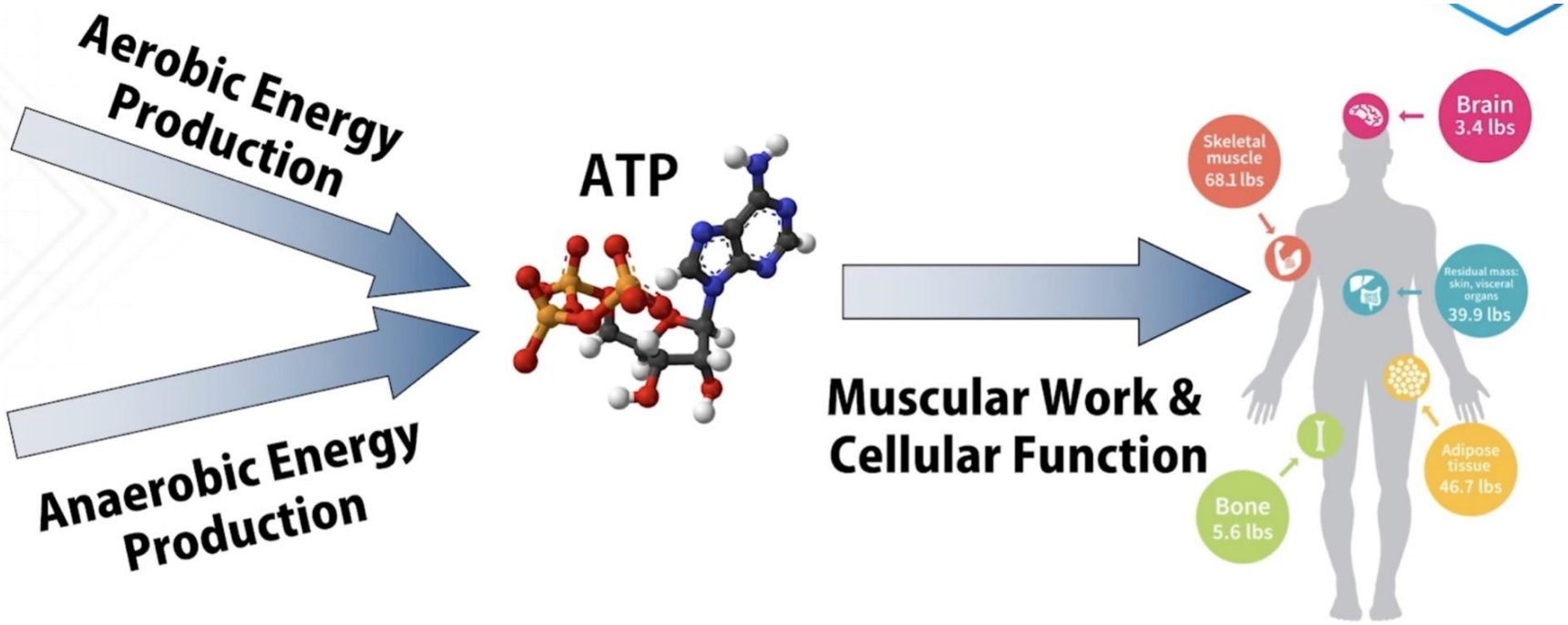
Kondiční - běžecké hry

Ondřej Almaši & Jakub Mokříž

*“Pokud to neumíš vysvětlit **jednoduše**, nerozumíš tomu dostatečně dobře.”*

Albert Einstein

2 energetické systémy



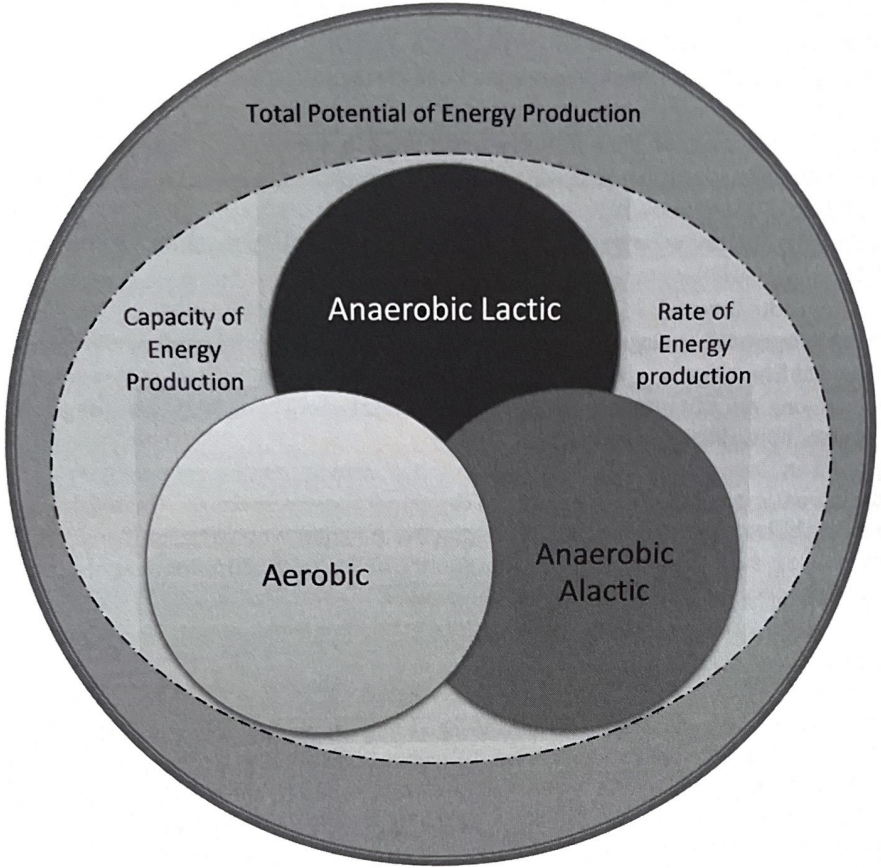
3 energetické Dráhy

Anaerobní Alaktátový
Anaerobní Laktátový

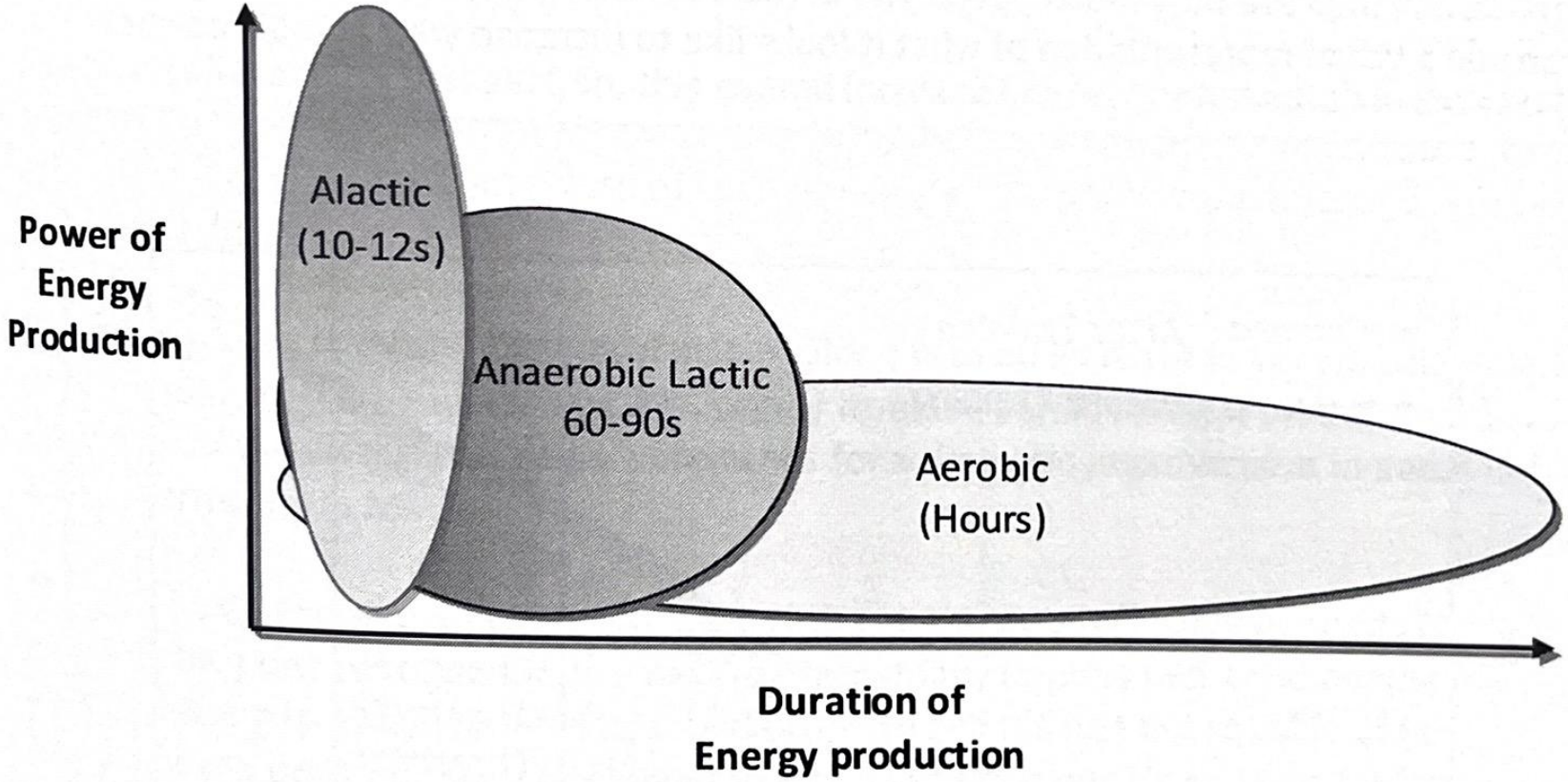
Aerobní

(nikdy nepracují odděleně)

Model of Energy Production Overview (Fig. 6)



Energy Production Comparison (fig. 7)



“Tři gymnasti se stejným chronologickým věkem”

PHV - Peak Height Velocity =

Růstový spurt
mezi 12-15 rokem
(10-12cm/rok)

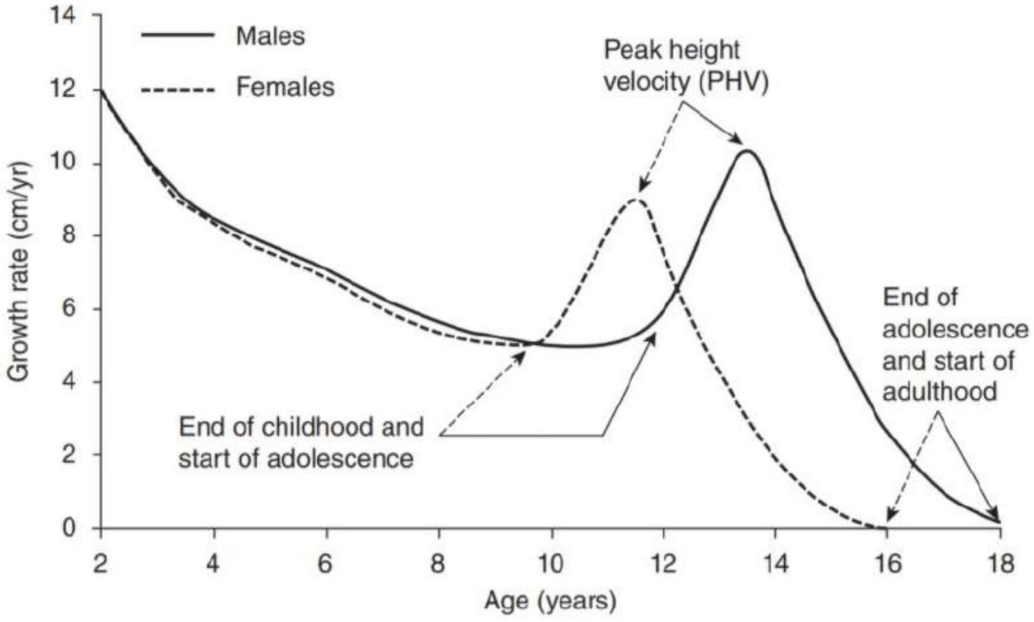


Figure 1: Rate of growth of stature in boys and girls throughout childhood and adolescence.

Year	6	7	8	9	10	11	12	113	14	15	16	17	18	19	20
Ht (cm)	5.0	4.8	5.0	4.8	5.0	4.8	8.6	12.0	7.7	3.3	2.3	1.9	1.3	0.9	0.5

“Aerobní i anaerobní výkonnost se **přirozeně zvyšuje** přímo úměrně s růstem sportovce ”

ConTEXt

“Všechno je o kontextu a úhlu pohledu!”

–Nic neplatí univerzálně–

Ideální období pro **cílený** rozvoj…

<u>Aerobní</u> kap. **12-16 let**

<u>Anaerobní</u> kap. od **14 let**

(čím je sportovec starší, tím více rostou jeho anaerobní možnosti)

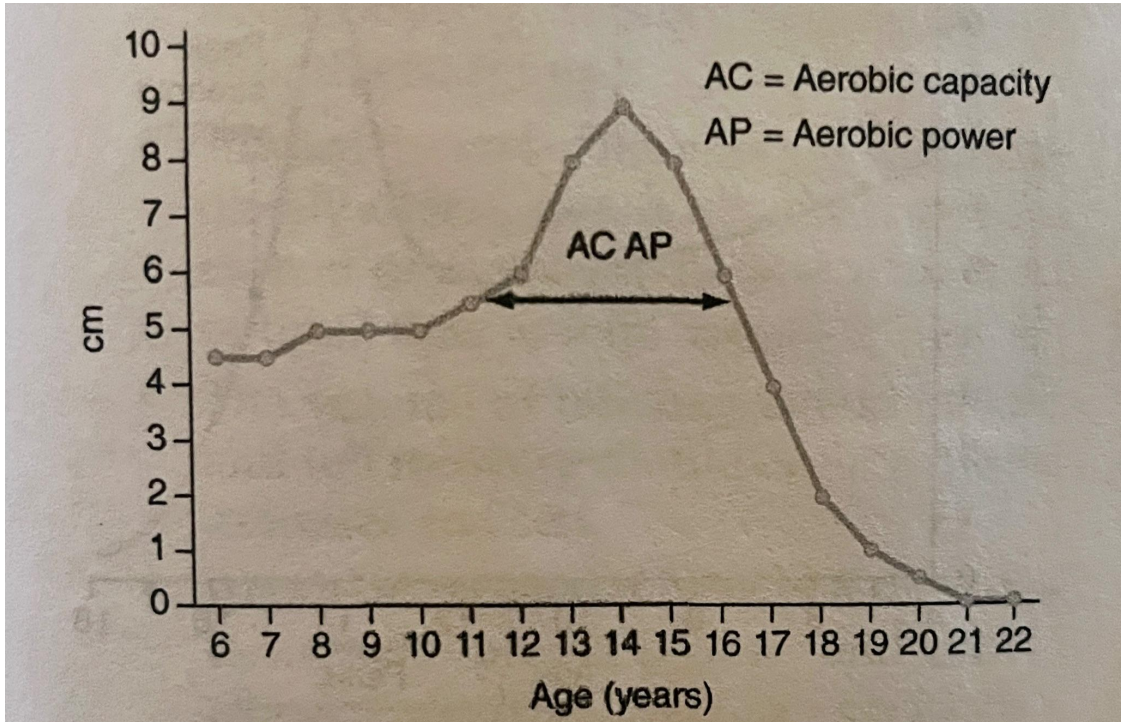


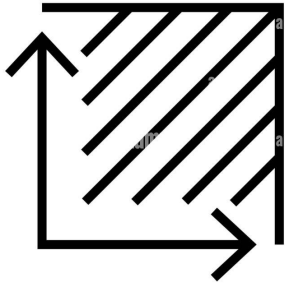
FIGURE 6.4 The trainability of aerobic capacity and aerobic power for late specialization sports.

Reprinted, by permission, from I. Balyi and C. Williams, 2009, *Coaching the young developmental performer* (Leeds, United Kingdom: Coachwise).

“Zhruba do 12 let rozvíjíme “kondici” (aerobní) pouze **nepřímo,** formou kolektivních her a hrou/tréninkem samotného sportu.”

Principy rozvoje...

“Jak udělat kondiční hru?”

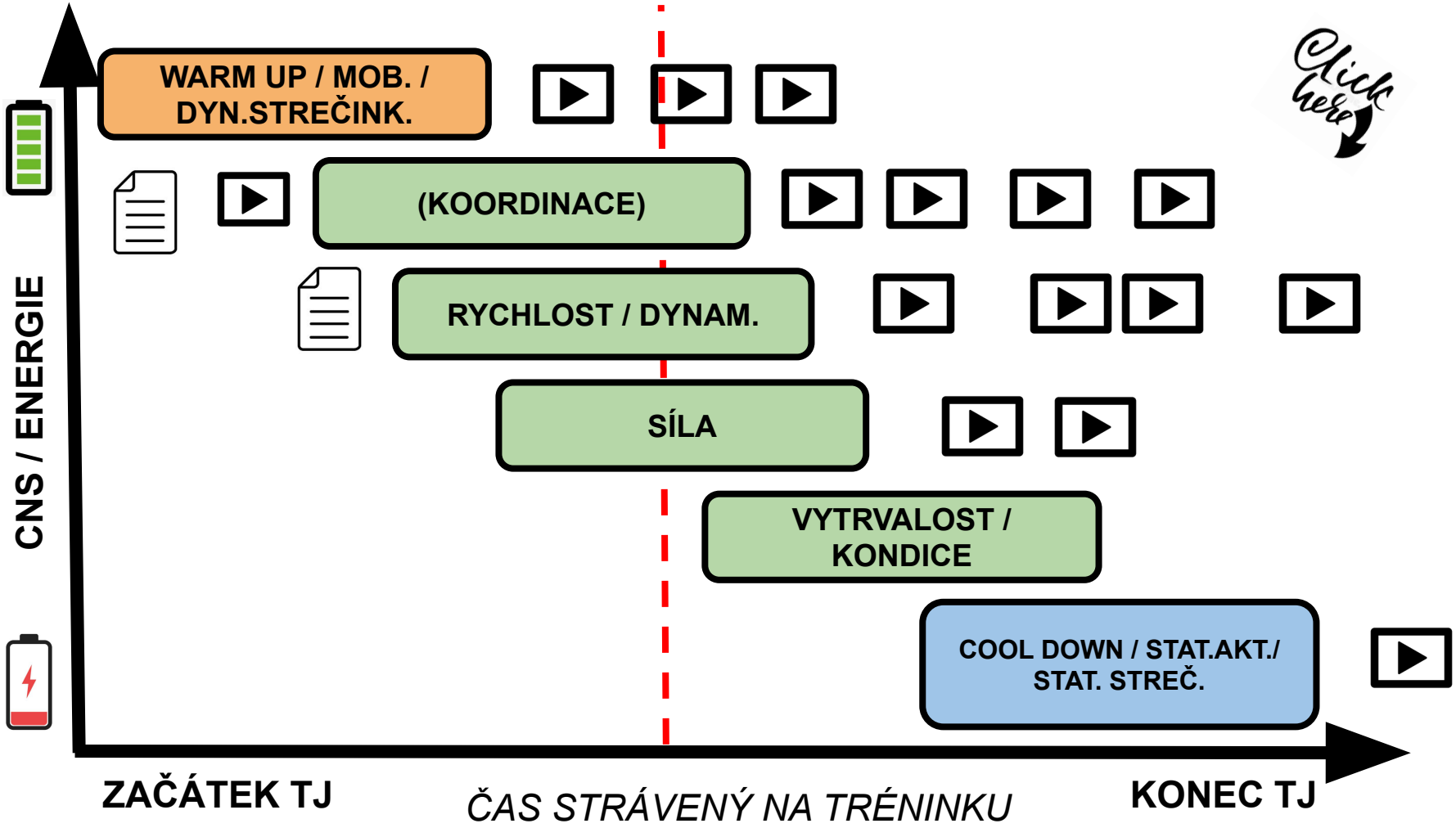


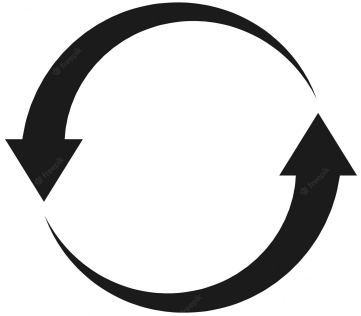
Zvětšit prostor

Prodloužit čas

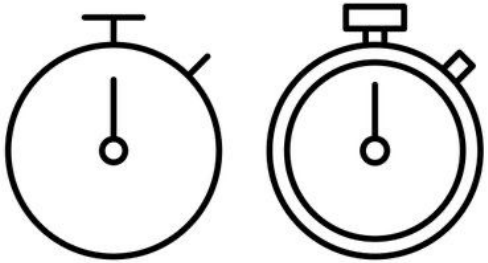
…***”kondiční-běžecké”*** *vstupy je vhodné zařazovat*

do druhé poloviny tréninku nebo ke konci!

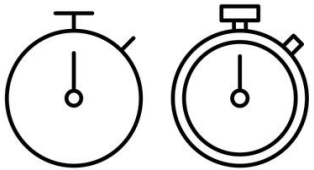

WARM UP / MOB. / DYN.STREČINK.
(KOORDINACE)
RYCHLOST / DYNAM.
SÍLA
VYTRVALOST / KONDICE
COOL DOWN / STAT.AKT./ STAT. STREČ.
Click here
CNS / ENERGIE
ZAČÁTEK TJ
ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU
KONEC TJ



Souvislá metoda:
Dlouhá doba zatížení
Nízká - střední intenzita
Kolektivní a drobné hry



Intervaly:
Krátká doba zatížení
Vysoká intenzita
Štafety a závody apod.

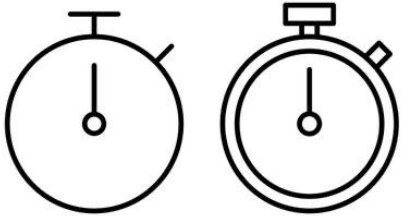


*“Jak dlouho **zhruba** trvá střídání?”*

“Jaký je a jak dlouhý je odpočinek?”

–Pasivní s poměrem–

1:1 / 1:2 / 1:3



Brány

Malá přenášená

Dobíhaná / Člověče nezlob se

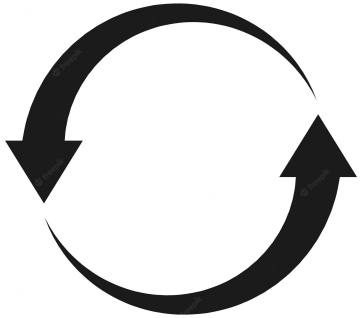
Další video

Lavina

Štafety - celé hřiště

Pešek

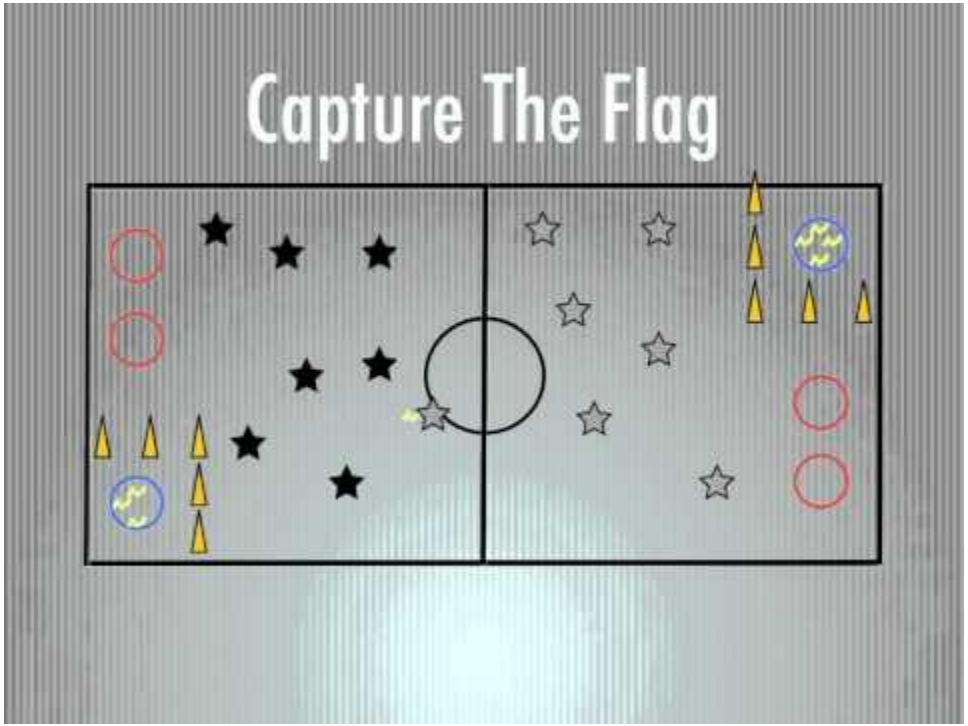
Pešek + ocásky



Přenášená / Seber vlajku

CAMP

Seber vlajku 2,0



Touch rugby

Rugby na přihrávky

Ocásky

Myslivec a zajíc

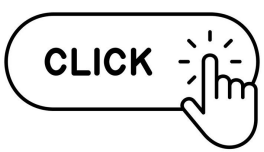
snížit počet chytačů na čáře, nebo zvětšit prostor

Everybody is IT / každý má BABU

Indiánský souboj

Jaké máte otázky?

Speed games Playlist



Děkujeme Vám za pozornost

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši