Webinář 8.3.2023

Sestavení a vedení tréninkové jednotky

Metodika ČMSHb

Témata:

- Základní faktory
- Tréninková období
- Tréninková jednotka
- Základní prvky trénování
- Zásady a tvorba TJ
- Hry v tréninku mládeže
- Osobnost trenéra
- Motivace

Základní faktory

1) Věková kategorie
2) Počet hráčů v tréninkové jednotce
3) Úroveň dovedností družstva
4) Podmínky pro tréninkovou jednotku
5) Počet trenérů v TJ
6) Komunikace, vzájemná důvěra a respekt v interakci trenér - hráč

Tréninková období

Tréninková období:

- Přípravné – rozvoj trénovanosti
- Předzávodní – vyladění sportovní formy
- Závodní (hlavní) – prokázání a udržení vysoké výkonnosti
- Přechodné – dokonalé zotavení (regenerace)

Části tréninkové jednotky:

- Úvodní – příprava organismu na sportovní výkon
- Hlavní
  - Začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy
  - Cíl a náplň musí být stanovena před TJ
- Závěrečná – uklidnění organismu a návrat do původního stavu

Poměr časové délky částí TJ 2:3:1

Přípravné období

Cílem je vytvoření základů budoucího výkonu, zajištění předpokladů pro další růst výkonnosti, zvýšení trénovanosti. Vyvolávají se stimuly jednotlivých složek sportovního výkonu (kondiční, technická, taktická, psychická) pro vytvoření adaptačních změn, které tvoří podmínku změn příslušné sportovní výkonnosti.

Předzávodní období

Jedná se od 2 – 4 týdny před prvním startem v mistrovských soutěžích. Úkol je dosažení vysoké sportovní formy (stavu optimální specializované připravenosti při němž je dosahováno maximální úrovně sportovních výkonů). Sportovní formu určuje sladění všech faktorů výkonu.

Závodní období

Cílem je při soutěžích zhodnotit předchozí přípravu a prokázat nejvyšší výkonnost.

Přechodné období

Funkce odpočinková po náročné pohybové činnosti.

Přechodné – dokonalé zotavení (regenerace) → Prosinec

Tréninková období v hokejbale - podzimní část:

Přípravné	Mimo hrací plochu	Srpen 1.→3.týden
Předzávodní	Herní nácvik na hrací ploše	Srpen 3.týden → září 1.-2.týden
Závodní (hlavní)	Prokázání a udržení vysoké výkonnosti	Září 2.týden→ 4.týden listopad

Tréninková období v hokejbale – jarní část:

Přípravné	Mimo hrací plochu	leden→ únor 1.-2.týden
Předzávodní	Herní nácvik na hrací ploše	únor 2.týden → březen 1.týden
Závodní (hlavní)	Prokázání a udržení vysoké výkonnosti	Březen 1.týden → květen/červen 2.týden

Soutěžní mikrocyklus v hokejbale:

Pondělí	Středa	Pátek
• Rozvoj HČJ • Nácvik střelby • Brankářský trénink • Nácvik herního systému • Neřízená hra • Kondiční trénink	• Intenzivní trénink • Herní kombince • Herní systémy • Hra • Kondiční vstupy	• Intenzivní trénink – časově kratší • Nácvik herních systémů – přesilová hra • Zábavná herní cvičení

Tréninková jednotka (TJ)

je hlavní organizační forma tréninku, tj. základní prvek jeho stavby. V TJ se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninkového procesu. Obsah, návaznost, spojitost jednotek je určována záměrem mikrocyklu. V její struktuře rozlišujeme z fyziologického hlediska tři části:

- Úvodní část
- Hlavní část
- Závěrečná část

Úvodní část – tvoří hlavně rozcvičení. Příprava na pohyb zahrnuje automasáž svalových skupin, napínací a protahovací cviky což vede k vzestupu aktivace CNS vlivem podnětů z proprioreceptorů. Rozcvičení je zakončeno dynamickou částí, což je vesměs atletické nebo gymnastické rozcvičení, které vede k optimalizaci funkce kardiorespiračního systému a svalového metabolismu, ale i aktivační úrovně CNS. Za účelné se považuje zatížení až k úrovni intenzity ANP. Hlavním důvodem rozcvičení je zvyšování prahu pro eventuální poškození pohybového systému.

Hlavní část – rozvíjíme pohybové schopnosti, osvojujeme sportovní dovednosti, provádíme nácvik taktiky i kontrolu trénovanosti. TJ může mít dominantní cíl nebo více cílů. Na začátku TJ zařazujeme trénink vyžadující zvýšenou koordinaci, chronologicky pak řadíme trénink v intenzivní posloupnosti podle bioenergetického sycení výkonu: alaktátová neoxidativní zóna, laktátová oxidativní zóna, oxidativní zóna.

Na počátku TJ zařazujeme trénink rychlostního typu, následuje síla a vytrvalost. Intenzita a objem zatěžování musí být v souladu s aktuální morfofunkční a metabolické kapacitě sportovce.

Závěrečná část – zařazujeme fázi sestupu funkční úrovně při zotavovacích pohybových činnostech mírné intenzity – dynamická složka uklidnění. Dochází k uvolnění svalů a změnám v kardiorespiračním systému, uklidňují se i termoregulační mechanismy. Toto zatížení má význam v udržení prokrvení kosterních svalů, což je podmínkou vyplavení zplodin do krve a transport do jater či ledvin k jejich dalšímu metabolismu. Dochází k regulaci potenciálu autonomního nervstva. Konečnou fázi tvoří protahovací a napínací cviky, které musí mít relaxační účinek. Jsou tedy nižší intenzity a delšího trvání, můžou být doplněny vodoléčbou, automasáží apod.

Tréninková jednotka v hokejbale:

Úvodní část	Hlavní část	Závěrečná část
• Rozcvičení (mimo hřiště) • HČJ – vedení míčku, přihrávky ve dvojicích • Úvodní střelba (bez přihrávky, s jednou přihrávkou) • Druhá střelba (1-2 přihrávky)	• Nácvik HČJ - mládež • Nácvik herní kombince • Nácvik herní systémy • Hra • Kondiční vstupy • Posloupnost cvičení!	• Zábavná herní cvičení • Vyklusání • Protažení • Zhodnocení TJ

Základní prvky trénování:

- kolik míčků je třeba na TJ (minimálně počet hráčů x 2-3 míčky)
- jakou pozici zaujmout na hřišti při cvičení (na cestě hráče po zakončení k nejbližšímu zástupu)
- v každé TJ dosáhnout 50 opakování zakončení na hráče
- utkání je nástrojem tréninku ne jeho výsledkem
- hry zvyšují motivaci a zaujetí hráčů

Zásady a tvorba TJ

- Podcenění a nerespektování významu úvodní resp. závěrečné části = velmi vysoké zatížení nebo nulová emoční rovina.
- Ztráta návaznosti mezi cvičeními.
- Neadekvátní zatížení v první polovině TJ.

- ✓ Je-li na hřišti 10 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 4 – 5 hráčů
- ✓ Je-li na hřišti 15 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 9 – 10 hráčů
- ✓ Je-li na hřišti 20 hráčů, v akci/pohybu udržujeme vždy minimálně 14 – 15 hráčů – u kategorií U13 a níže formou kruhové TJ na stanovištích
- ✓ Počet různých cvičení, her a aktivit se pohybuje v rozmezí 3 – 5

Učí-li se hráči novou dovednost – je třeba velkého počtu opakování a nízké intenzity (např. menší rychlost, nižší tlak soupeře)

Budujeme-li u hráčů kreativitu (podmínkou zvládnuté HČJ) – je třeba zvyšovat intenzitu provedení/tlaku soupeře – klesá nám počet opakování

Zásady a tvorba TJ

Proudová cvičení nebo cvičení na stanovištích???

Rozhodnutí dle věkové kategorie, fázi přípravy, trénovanému prvku a počtu hráčů.

- Dle počtu hráčů volíme 3 – 6 stanovišť (3– 7 hráčů na stanovišti):
- Dbát na dostatečný počet opakování na stanovištích včetně oboustranného provedení
- Pravidelné opakování stejných dovedností v různých formách je efektivnější než, přeskakování z jedné dovednosti na druhou
- Měnit formy a druhy cvičení (různorodost)
- Při špatně provedeném cviku, vždy zastavit a hráče opravit, nesmíme fixovat špatnou techniku
- Při správné technice dbát na maximální intenzitu
- Při špatné technice dbáme na provedení, cvičení zjednodušíme
- Vést k budování návyků: dohrávání situací, pohyb po střelbě ve směru míčku atd.
- Dbát na udržení pozornosti v rozsahu 10 - 15 minut (neplatí pro kategorie U11 a mladší)

Osobnost trenéra

Trenér by měl být/mít:

- vnímán svými svěřenci jako autorita, kterou získá mimo jiné odborností (teoretické i praktické znalosti v dané specializaci).
- didaktické předpoklady – měl by umět vést a učit dovednosti své svěřence (ukázka, výklad, opět schopnost motivovat, hodnotit, opravovat).
- volní a charakterové vlastnosti, jako jsou pracovitost, cílevědomost, čestnost, osobní spolehlivost, nezávislost, zásadovost, smělost, obětavost, vytrvalost.
- vlastnosti intelektu jako jsou bystrost, originálnost, tvořivost, plánovitost, operativnost, předvídavost.

- flegmatik – charakteristickým znakem je odolnost, vytrvalost a houževnatost v dané činnosti,
- cholerik – uplatnění nalézá u rychlostních činností s maximální intenzitou,
- sangvinik – je přizpůsobivý a nejlépe mu vyhovují kolektivní sporty,
- melancholik – je typický svojí chutí experimentovat a zdolávat překážky – má rád výzvy.

Hlavní úkoly trenéra:

- Nepoškodit dítě: velmi často se setkáváme s tím, že trenéři vyžadují okamžitě od dětí co nejlepší výsledky a chtějí po nich co nejdříve dosahování vysokých cílů. V tréninkových jednotkách trenéři zatěžují děti velmi nevhodným způsobem, bez ohledu na následky, jaké to může pro mladého sportovce mít v budoucím sportovním životě. Ať už mluvíme o zdravotních problémech nebo dokonce o psychických poruchách, které můžou mít dlouhodobější následky.
- Vytvořit vztah ke sportu: Sport má bezpochyby velký význam pro vytvoření určitého vztahu k pohybu. Rodiče mají zásadní vliv na pohybový rozvoj a výchovu dítěte. Měli by dítě podporovat v tom co děla, chodit s ním sportovat a mírně jej ve sportovních aktivitách usměrňovat. Jen velmi malé procento sportujících dětí má nakonec to štěstí, že se z nich stane nakonec vrcholový sportovec. Pro ostatní je ale čas a doba strávená ve sportovních oddílech základ pro vytvoření kladného vztahu k pohybu.
- Základy pro budoucí trénink: V tréninku dětí bychom se měli zaměřit především na zvládnutí základních požadavků dané sportovní disciplíny, naučit se „řemeslo“. A to v tom nejlepším slova smyslu. Každé opomenutí se v pozdějším věku projeví a pak jej bude muset sportovec buď pracně kompenzovat, nebo to v nejhorším případě může dokonce znamenat konec aktivní sportovní kariéry.

Motivace

- Vnější odměna: trofeje, medaile, peníze
- Vnitřní odměna: je pro sportovce to, co ho vnitřně uspokojuje -zábava, pocit užitečnosti a úspěšnosti.

Důležitým úkolem pro trenéra je rozvíjení zdravého sebevědomí. Hráči by se měli naučit vyhrávat, ale také by měli umět přijmout porážku.

Styly vedení a komunikace trenéra:

- Pozitivní a optimistické myšlení a jednání.
- Komunikace - jasné vysvětlování a pozorné naslouchání.
- Hledat v hráčích to pozitivní a toto chválit.
- Podporovat v každém hráči pocit vlastní hodnoty v týmu (individuální měřítko hodnot v kolektivním sportu).
- Loajalita k trenérskému týmu a ke klubu.
- Vlastní iniciativa a zodpovědnost.
- Vzorné vystupování.
- Sebekontrola (při tréninku, utkání a komunikaci s rodiči).
- Respekt (k hráčům a jejich rodičům, soupeři a rozhodčím).
- Vzdělávat se
- Týmová práce

Děkuji za pozornost