Brankář & Trenér / Rodič

Ondřej Almaši

ONDŘEJ ALMAŠI
STRENGTH & CONDITIONING

Ondřej Almaši
YSCC | CCC | MPA

@ondrejalmasi | 776 871 912 | almasi@hokejbal.cz | ondrejalmasi.com

“Nejlepší způsob, jak se naučit něco nového, je vyzkoušet si to v praxi”

Richard Feynman

VÝSTROJ

Priorita:

výstroj se přizpůsobuje brankáři (tvrdost, **velikost**)

✗ *“~~Koupíme to větší, ať to vydrží~~”*

85-95%

KOMUNIKACE

Problém: trenér vs. golman

“O golmanech nic nevím?”

“Nebudu mu radit, nechytal jsem.”

“Mám strach abych mu neradil špatně.”

“Nejsem si jistý”

…

BAUER
BAUER

Esso
RBC
RDS
CANADA
CCM
CCM

“Může být každý trénink jako brank. cvičení?”

*Ano…pokud**:***

U tabule - pokyn i pro golmana (cíl nebo rada)

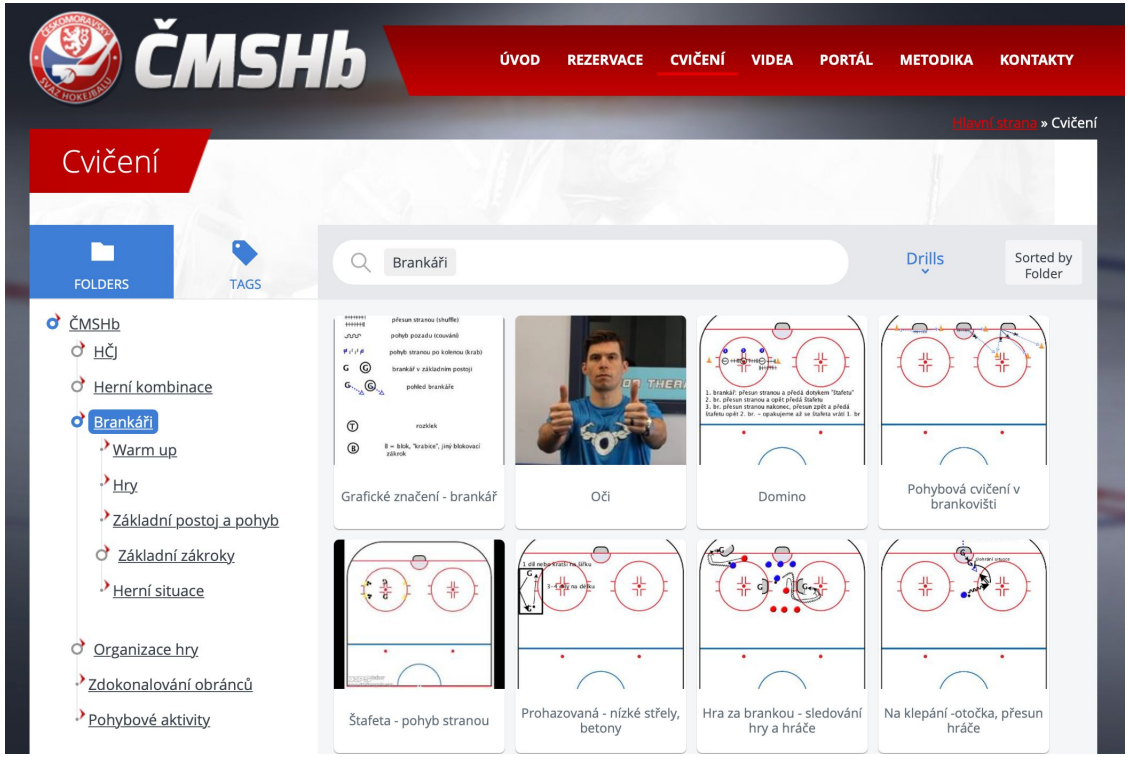
+ “G” má čas připravit se na střelu a přesunout

+ Dovolit dohrání dorážky / situace

= dobré zápasové návyky, rychlejší zlepšování

Zpětná vazba a upřímný zájem/komunikace

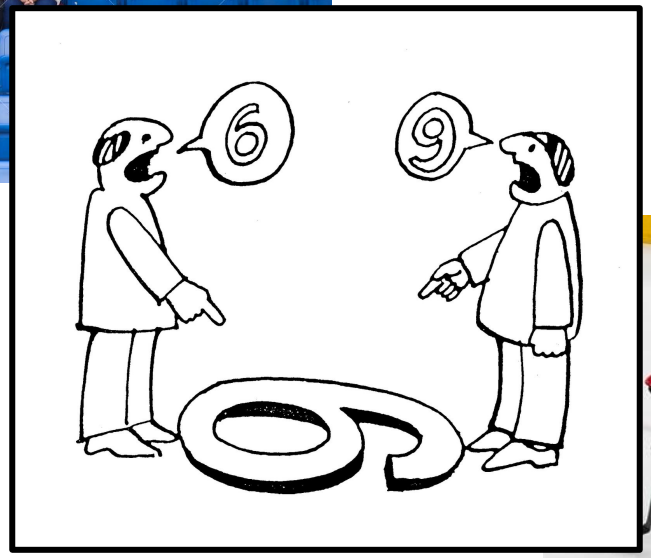
Databáze pro inspiraci



“Dělejme obyčejné věci, neobyčejně dobře”

#KeepItSimple

Nesuďte a nedělejte závěry tak rychle, každý to vidíte jinak.



Složky výkonu

TACTICAL
PHYSICAL
MENTAL
TECHNICAL

Jak do hloubky se dá až jít?
Z kolika kvalit a skills se skládá hra brankáře?

GOLDMAN, Justyn, 2017. *The Periodic Table of Goaltending Elements*

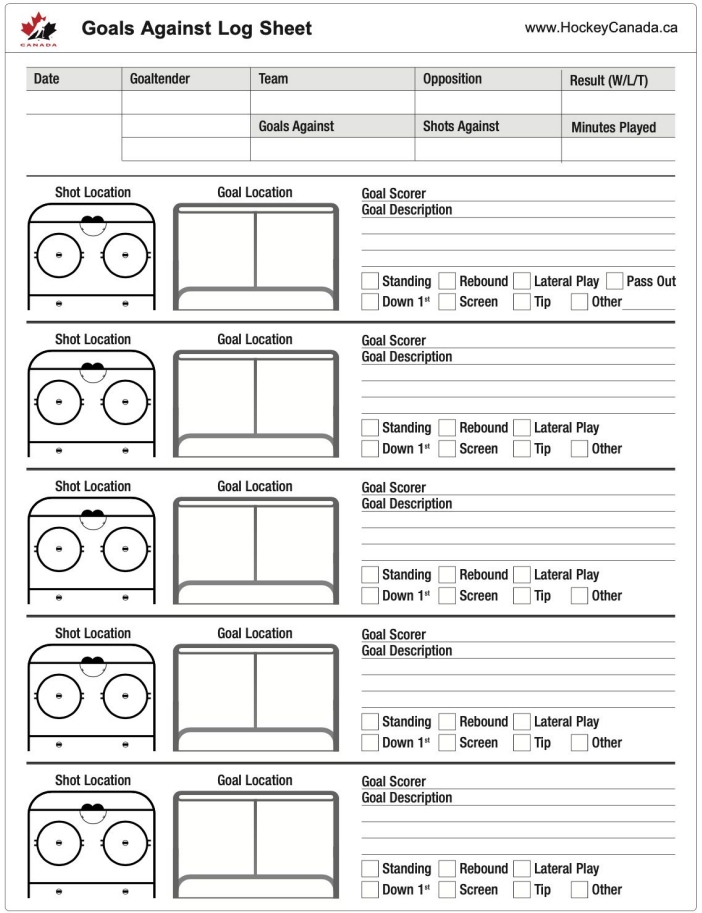
Dnes, letmo probereme pouze tyto zvýrazněné prvky…

Chyby + Sebeuvědomění +
Kons. zpětná vazba...

...jsou hlavními klíči k rozvoji.
Ve všem co děláme!

“Hokej je o tom, jak se dokážete zotavit z chyb a pokračovat dál. ***Musíte mít schopnost se zlepšovat a učit se z vlastních chyb.”***

Tuuka Rask - Boston Bruins



Goals Against Log Sheet

www.HockeyCanada.ca

Date	Goaltender	Team	Opposition	Result (W/L/T)
		Goals Against	Shots Against	Minutes Played

Shot Location | Goal Location | Goal Scorer | Goal Description

☐ Standing ☐ Rebound ☐ Lateral Play ☐ Pass Out
☐ Down 1st ☐ Screen ☐ Tip ☐ Other

Shot Location | Goal Location | Goal Scorer | Goal Description

☐ Standing ☐ Rebound ☐ Lateral Play
☐ Down 1st ☐ Screen ☐ Tip ☐ Other

Shot Location | Goal Location | Goal Scorer | Goal Description

☐ Standing ☐ Rebound ☐ Lateral Play
☐ Down 1st ☐ Screen ☐ Tip ☐ Other

Shot Location | Goal Location | Goal Scorer | Goal Description

☐ Standing ☐ Rebound ☐ Lateral Play
☐ Down 1st ☐ Screen ☐ Tip ☐ Other

Shot Location | Goal Location | Goal Scorer | Goal Description

☐ Standing ☐ Rebound ☐ Lateral Play
☐ Down 1st ☐ Screen ☐ Tip ☐ Other

HockeyCanada - Goal Log Sheet

Download

Technologie

a její využití v náš prospěch

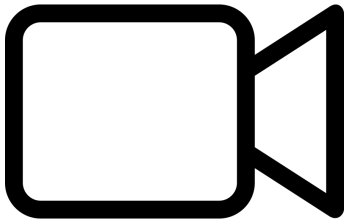
“Video řekne více než tisíc slov”

Sporfie

Download on the App Store

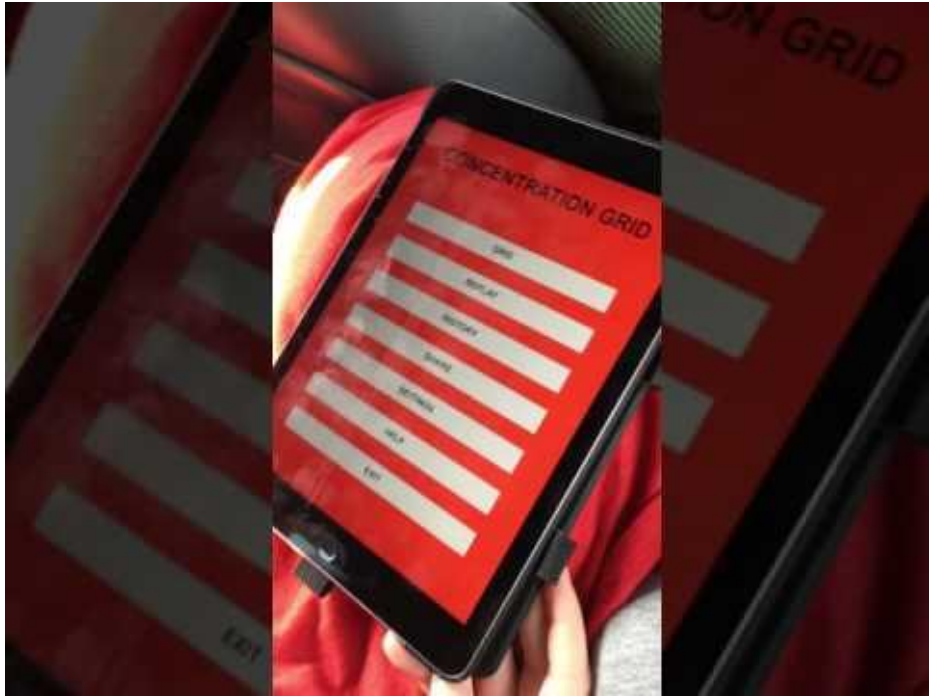
NYNÍ NA Google Play

- Bez poplatků
- Samotný mobil…nebo
- Mobil + Tablet / druhý mobil + stativ
- nebo “clicker” Sporfie
- Automatický střih a uložení mnou vybraných akcí - enormě šetří čas



Koncentrace

Trénink koncentrace - aplikace



Concentration Grids

Build Your Mental Focus & Concentration Anywhere!

CONCENTRATION GRID

Download on the App Store

GET IT ON Google Play

CONCENTRATION GRID
BENCHMARK GRIDTIMES

3x3 GRID < 5 SECONDS

4x4 GRID < 10 SECONDS

5x5 GRID < 15 SECONDS

6x6 GRID < 30 SECONDS

7x7 GRID < 1 MINUTE

8x8 GRID < 1.5 MINUTES

9x9 GRID < 3 MINUTES

10x10 GRID < 4 MINUTES

12x12 GRID < 10 MINUTES

14x14 GRID < 16 MINUTES

WWW.CONCENTRATIONGRID.COM

- Pro zajímavost: 10x10, rekord 1:45 min. (Carter Hart - Flyers)
- Cvičit “tabulky” **nejdříve trénovat v klidu** a pak postupně ztěžovat podmínky - např. před TV nebo jiným rozptylovačem
- Vnímat “uklouznutí” koncentrace s cílem o rychlý návrat a pokračování
- Dělat “tabulky” jako **aktivní** odpočinek při fyzickém tréninku (“suchá”) nebo po jiném před-unavení nebo při zvýšené tep. frekvenci
- Trénink: na rychlost / na výdrž
- Papír. tab.: do rohu nahoru datum, a dolů do rohu výsledek (kontrola procesu)

CONCENTRATION GRIDS

Use the grid below to build your focus, concentration, and mental power. There are two ways you can perform this exercise:

EXERCISE #1: Start a timer. Mark off each square in sequential order from 00 to 99. When you have crossed out every number, you are finished. Record your time to mark your improvement.

EXERCISE #2: Start a countdown timer from 15, 30, or 60 seconds up to 2 minutes. Mark off each square in sequential order from 00 to 99 as fast as you can. When the timer goes off, you are finished. Record your time to mark your improvement.

69	81	80	34	15	09	58	50	75	24
00	37	52	97	61	30	26	56	77	27
64	01	48	22	93	87	06	99	36	82
67	35	96	21	84	23	31	19	43	91
05	42	11	38	98	18	17	54	68	70
44	89	83	12	32	57	47	45	40	95
74	02	03	71	07	49	39	04	86	59
72	51	53	25	29	63	62	90	55	60
65	20	41	13	92	10	85	08	66	28
16	94	46	73	76	78	14	88	79	33

You can always print off new concentration grids, or perform these exercises online at: ConcentrationGrids.com

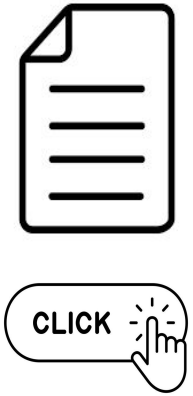
Concentration Grid Sheet

Koncentrace - Drop catch

DropCatch - koncentrace

- “Úzké” soustředění - 100% na bod/míček
- “Široké” soustředění - periferně na situaci, “vidět za míček”
- Nepředvídatelnost - reakce a čekání (trpělivost)
- (Rozhodování - rychlé rozhodnutí a provedení pohybu)
- Cíl: postupně dopracovat na tolik úspěšných chycení za sebou bez chyby, kolik bývá střel v utkání (není to tak lehké jak se zdá)
- Varianta: žonglování (2-3 míčky) na čas (postupně přidávat sek. nebo minuty)

Hockey Canada's top 5 "off-ice" sports and activities to help goalies get better

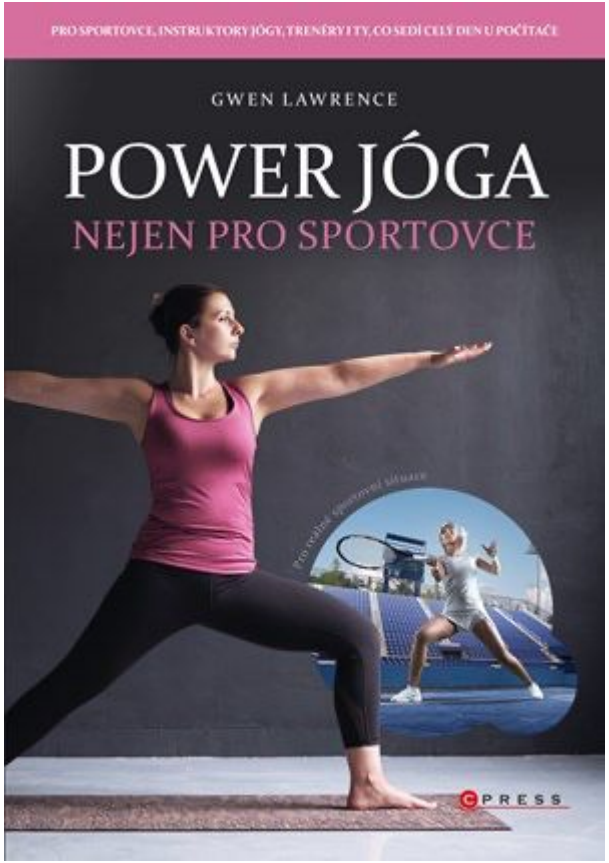


https://activeforlife.com/off-ice-sports-to-help-hockey-goalies-get-better/ 27.11.2022

Flexibilita

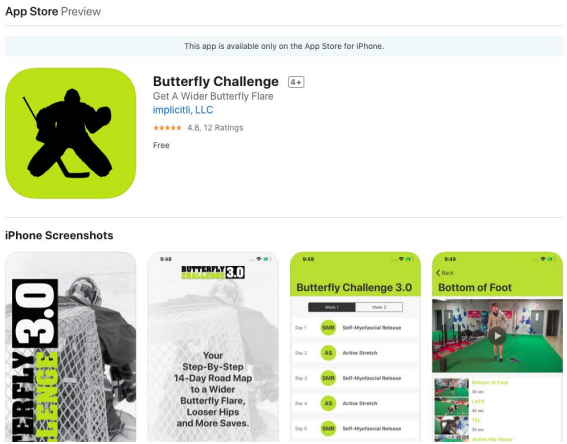
Zvětšení rozsahu

Každý zkušený trenér vyzdvihuje její důležitost a aktuální nedostatečnost u mládeže.


PRO SPORTOVCE, INSTRUKTORY JÓGY, TRENÉRY I TY, CO SEDÍ CELÝ DEN U POČÍTAČE
GWEN LAWRENCE
POWER JÓGA
NEJEN PRO SPORTOVCE
CPRESS

JIN JÓGA

Butterfly Challenge App



[BUTTERFLY challenge IOS]

[BUTTERFLY challenge Android]

Žába - pokročilá verze

TOP10 Cviků

Dech

Dechová technika pro zklidnění

- Dech je cesta k mysli - vědomá kontrola
- Pozoruj dech, pouze nosem, začni na 1min. a přidávej, cíl je 5-10min. - zkrácenou verzi využít na hřišti
- **Prodlužuj výdech (nosem nebo ústy) = zklidnění**
- *“Nemám budoucnost, nemám minulost, jsem pouze tady a teď!”* - **další** střela je ta **nejdůležitější**

“Ta nejlepší rozhodnutí neudělá vaše mysl, ale váš instinkt”

Lionel Messi

Vizualizace - **“23%rule”**

Síla představivosti -
“ideo-motorický trénink”

23%Rule - pokus střelba trojek, Dr. Biasiotto, University of Chicago

- Střelba “trojek” => test
- 30 dní, 3 skupiny, 30min. trénink => Retest
  - bez tréninku - 0%
  - fyz. trénink - zlepšení 24%
  - <u>pouze vizualizace - zlepšení **23%**</u>

https://www.philcicio.com/power-of-visualization/ 26.11.2022

Braden Holtby vizualizace před zápasem

Vizualizace

- Nejpoužívanější metoda ve vrchol. sportu
- **NEvědomá** vs. Vědomá mysl
- Posiluje “Automatismy” - základ našeho výkonu
- Podvědomí/mozek nepozná rozdíl mezi realitou a představou - při vizualizaci aktivuje stejné motorické dráhy

Jak si “představovat”?

- **Vnitřní (první osoba)** vs. Vnější (“film”)
- Tip: Co nejvíce detailů/smyslů & reálnost - slyšet, pocit výstroje,hmat - hůl, rychlost, emoce…
- **5min.** 3x/týdně = **13 hod.** tréninku **za rok** navíc (náskok)
- Před / Při / Po tréninku - kdykoliv
- 23% rule - Carry Price po zápase - pozitivní momenty

PředZápasová rutina

Nastartování organismu
a mysli

Hlavní pravidlo - musí
vyhovovat samotnému
brankáři, dělá to pro sebe
ne pro trenéra

tzv. “dostat ho do pohody”

Hřiště - streč, vizualizace, pohyb v brankovišti, rozchytání - **jistota**

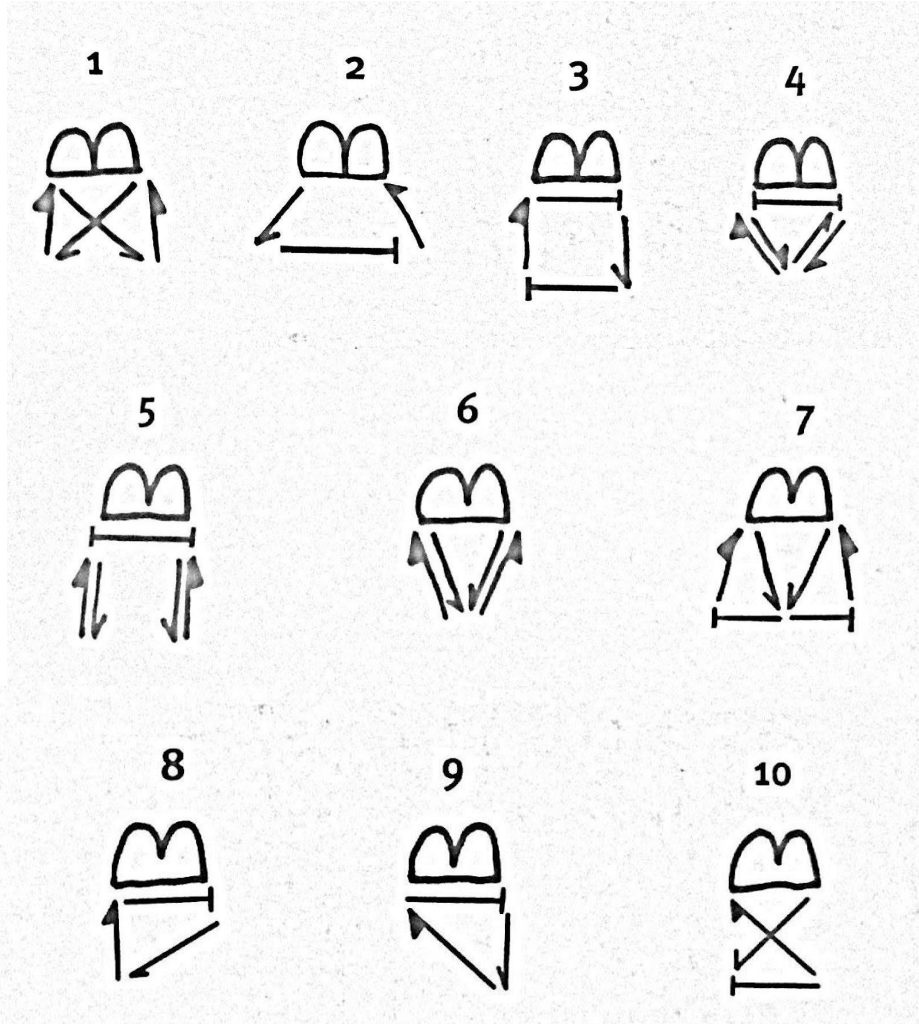
Postřeh, **Vizualizace**

Dynamika - skoky, odrazy, schody

Kloubní pohyblivost a **strečink** - válec, dechové cviky

Zvýšení teploty - běh, švihadlo, žebřík/lajna, rychlé nohy apod.

Příprava začíná už **den předem** - spánek, jídlo, pití, oči - klid, vizualizace


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10

Janko Lašák a Tomáš Vokoun

Janko Lašák a Ondřej Almaši

Co vás dnes zaujalo?

Jaké máte otázky?

ONDŘEJ ALMASI
STRENGTH & CONDITIONING

Děkuji za pozornost!

www.ondrejalmasi.com

Pokud bude čas, něco navíc…

ZÁKLADNÍ POSTOJ

“Každý sportovec začíná ze svého základního postoje”

Neexistuje jediný správný ZP

Základní principy a hranice postoje jsou dané.

Každý brankář má jiný somatotyp,anatomii apod.

ZP musí být v první řadě pohodlný a efektivní.

NOHY

POKRČENÉ V KOLENOU, ŠÍŘE ≥ RAMENA - DYNAMIKA A REAKCE

TRUP

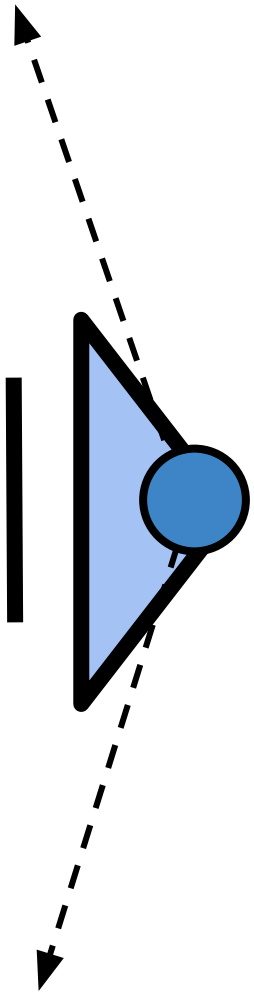
NÁKLON DOPŘEDU, POHLED PŘED ŠPIČKY, OSA RAMENA-KOLENA ŠPIČKY

RUCE

PERIFERNĚ VIDĚT RUKAVICE A HŮL

RUKAVICE A ROVNOVÁHA ZP

POHLED NA
RUKAVICE A HŮL Z
“PTAČÍ PERSPEKTIVY”



Základní postoj

PRAXE

VIDÍŠ RUKAVICE? = volné ruce

“MĚKKÉ” RUCE = rychlost

POHYB VEDE HOKEJKA = kolmost

ZP “LYŽAŘ” => SNÍŽENÍ => DYNAMIKA

HRDÝ HRUDNÍK / UKAŽ LOGO = prostor

ZÁKLADNÍ PRINCIP(Y)

PRVNÍ DVĚ PRAVIDLA

NIKDY 2X

“VYSOKÁ CENA”

BAVIL SES?

SPORTOVEC JAKO PRVNÍ KONTROLA

ZAČNI U SEBE

PRINCIP 1

Dvě hlavní pravidla

První pravidlo. “Přijmout, že budu dostávat góly.” Druhé pravidlo. “První pravidlo se nikdy nezmění.”

„Tisíc minut bez obdrženého gólu v hokeji? To by byl zázrak!“

— **Petr Čech** český fotbalový brankář a reprezentant 1982

1

PRINCIP 2

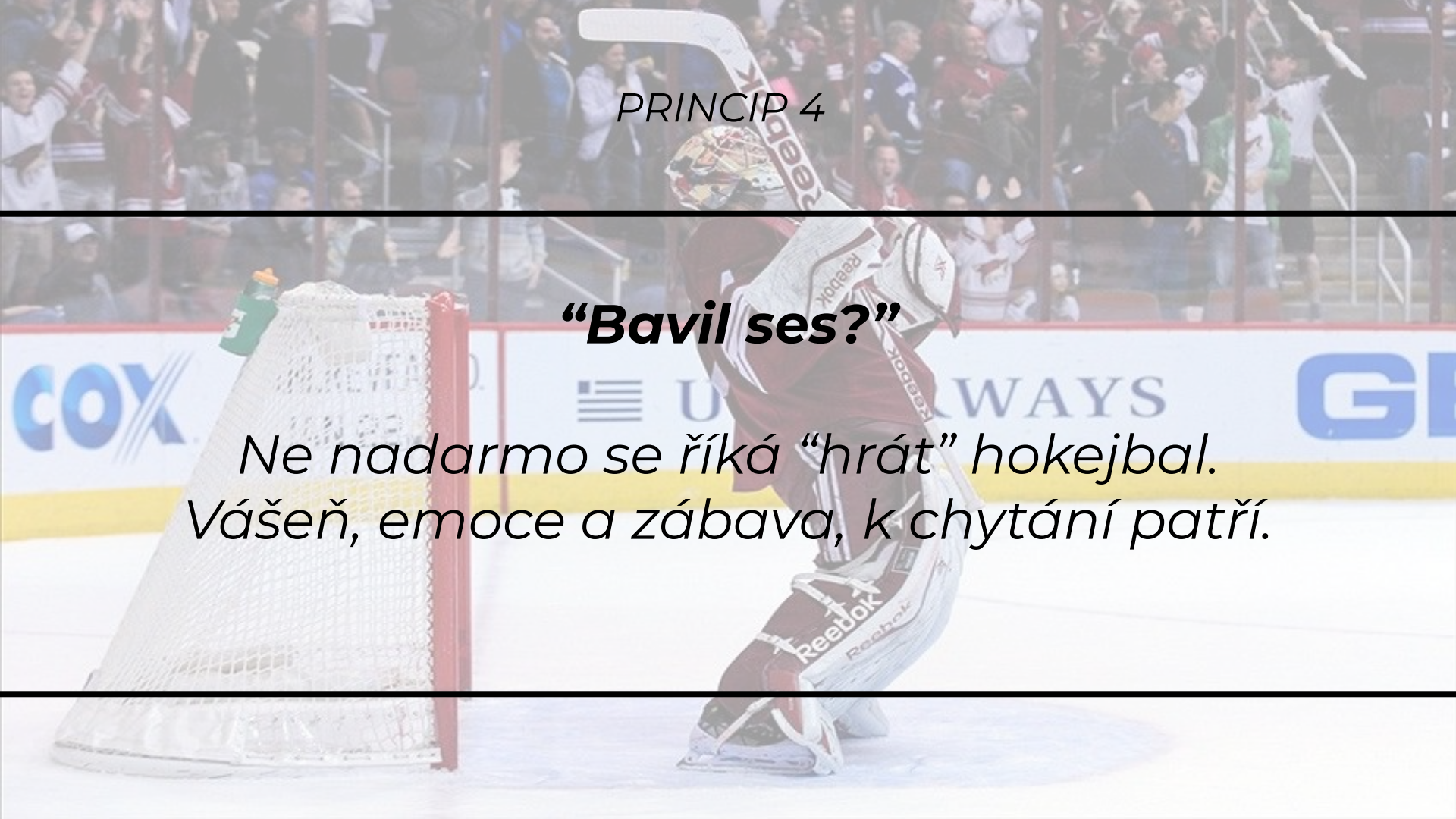
Nikdy dva góly za sebou!

...next shot mentality!
Max. se soustřeď na tu
další střelu.
Vyšší soustředění a urgence

PRINCIP 3

“Brankář platí vysokou cenu”

Nic nepřichází jen tak, samo od sebe.
Strečink, spánek, výstroj, technika, příprava, psychika, tlak…



PRINCIP 4

“Bavil ses?”

Ne nadarmo se říká “hrát” hokejbal.
Vášeň, emoce a zábava, k chytání patří.

PRINCIP 5

“MultiSportovec jako první…”

Dokonalá technika a strategie sama nic nezmůže. Atletismus jako základna pro budoucí vrcholný výkon.

PRINCIP 6

“Zaměřuj se pouze na to, co můžeš kontrolovat”

Výsledek ovlivňuje až moc okolností.

Co je mimo tvojí kontrolu, neřeš!

PRINCIP 7

“Vždy začínej u sebe”

Jeden prst ukazuje na někoho,
tři prsty ukazují na tebe.