“Trendy” v kondiční přípravě mládeže

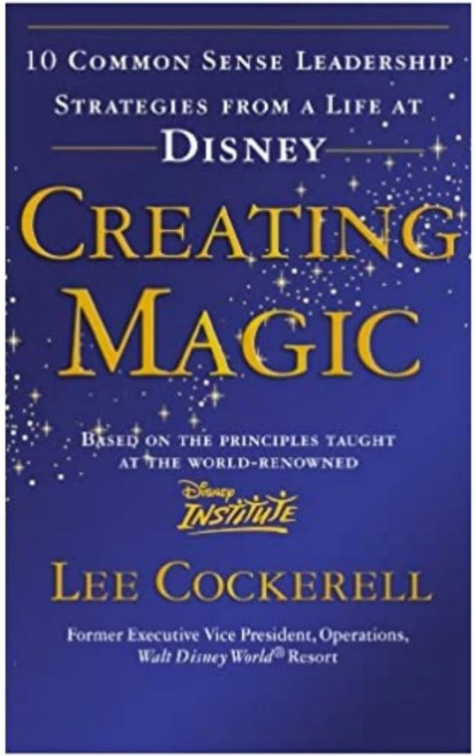
Ondřej Almaši, CCC, YSCC, MPA

ONDŘEJ ALMAŠI
STRENGTH & CONDITIONING

Ondřej Almaši
CCC | YSCC | MPA

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

“We've always done it that way” could mean that you've been doing it wrong all along.



Trendy ???

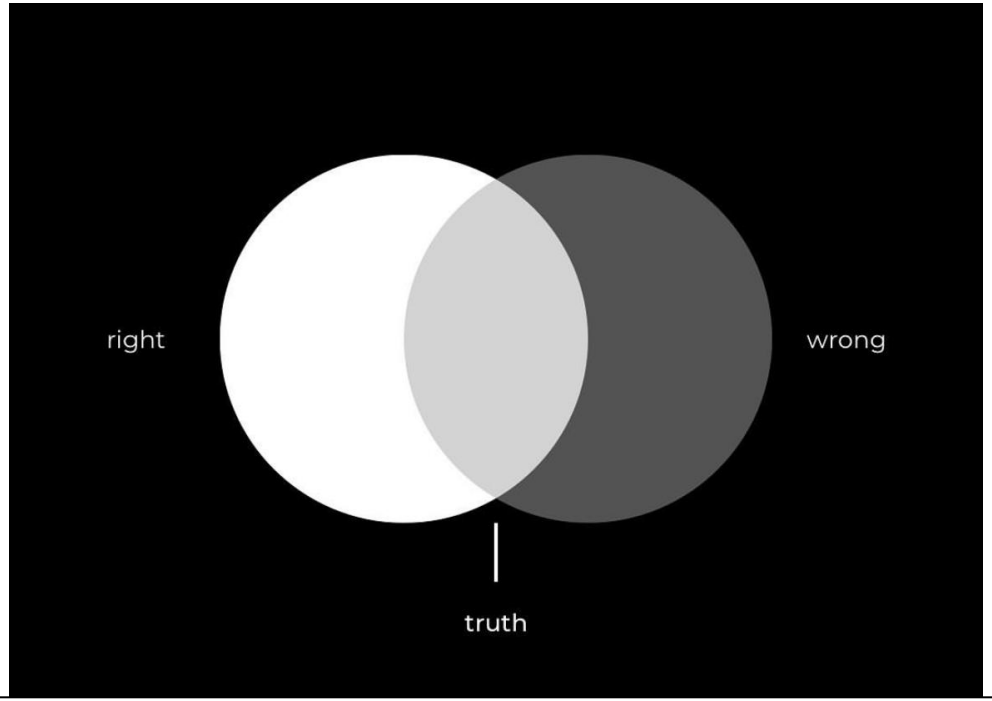
(slido)

ConTEXt

“Všechno je o kontextu, situaci a osobní zkušenosti”

- Velocity based training - měření rychlosti činky a rychlost produkce síly, lanková měřidla
- Force plates - silové desky - měření dynamické síly a výskoku
- GPS data a tracking pohybu
- Neurotraining - neurologický trénink, vše řídí mozek
- Wearables - měřidla/čidla, sportestery
- “Reakční” elektronika - blikající kužely a terče
- Regenerační metody - kompresní kalhoty, ledové kádě, masážní pistole
- BOSU je mrtvé - “reálná” stabilita vs. balancování
- SLANT board - nakloněná rovina/stupínek => dřepy
- Kolena přes špičku

- Děti a silový trénink - prospěšnost, technika v útlém věku
- Olympijské vzpírání a velká činka a jejich (jednodušší) deriváty
- Aerobní vs. Anaerobní trénink - “over reaction” / Aerob. trénink žere svaly?
- Dýchání a dechové techniky + autonomní nervový systém



Až přestaneme přemýšlet dogmaticky a v extrémech,
o to blíž se přiblížíme pravdě.

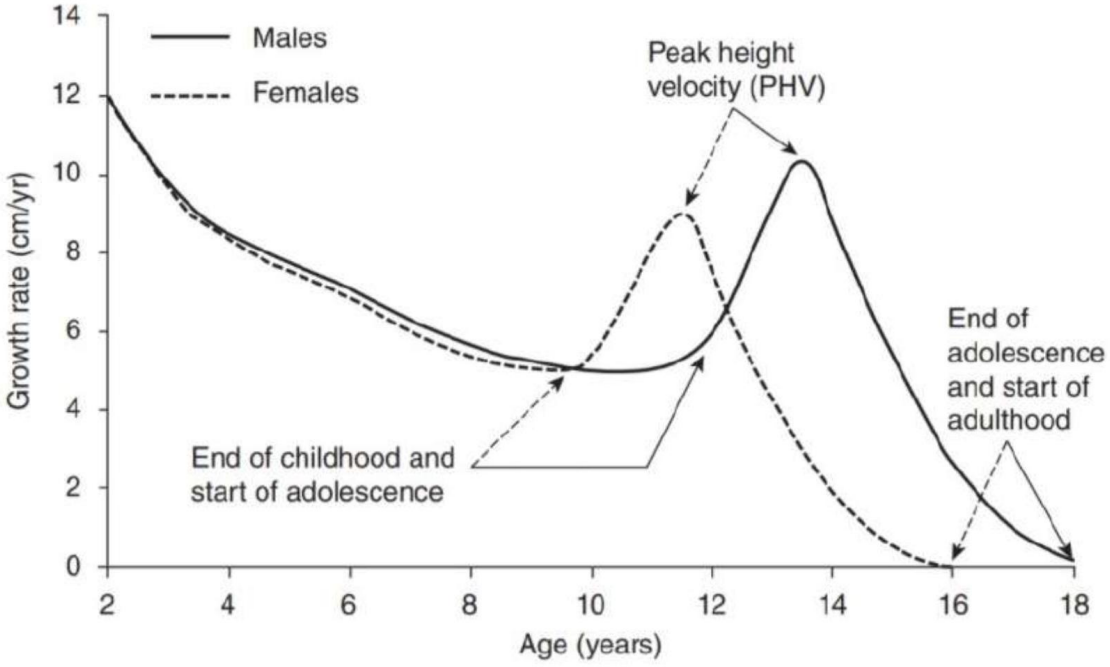
“Dělej obyčejné věci, neobyčejně dobře”

*#**KISS** - Keep It Stupid Simple*

RŮST | PYRAMIDA | SCHOPNOSTI

PHV - Peak Height Velocity =

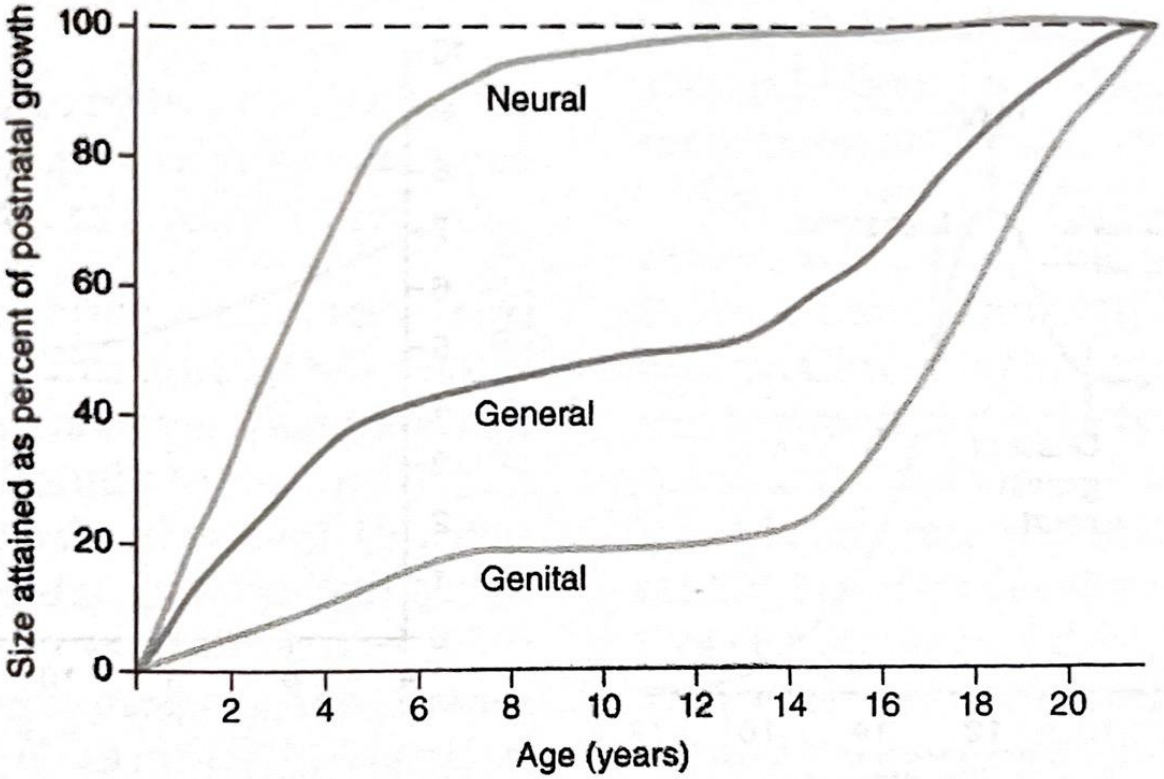
Růstový spurt
mezi 12-15 rokem
(10-12cm/rok)



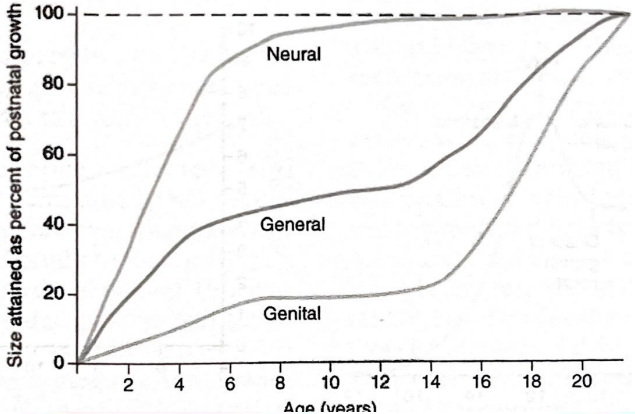
Year	6	7	8	9	10	11	12	113	14	15	16	17	18	19	20
Ht (cm)	5.0	4.8	5.0	4.8	5.0	4.8	8.6	12.0	7.7	3.3	2.3	1.9	1.3	0.9	0.5

Růst sportovce a jeho “systémů” má svůj čas

V tréninkovém procesu sportovce jsou období, kdy bude jiná tréninková **priorita** a to na základě jeho vývoje a dospívání.



Various patterns of system growth during childhood.

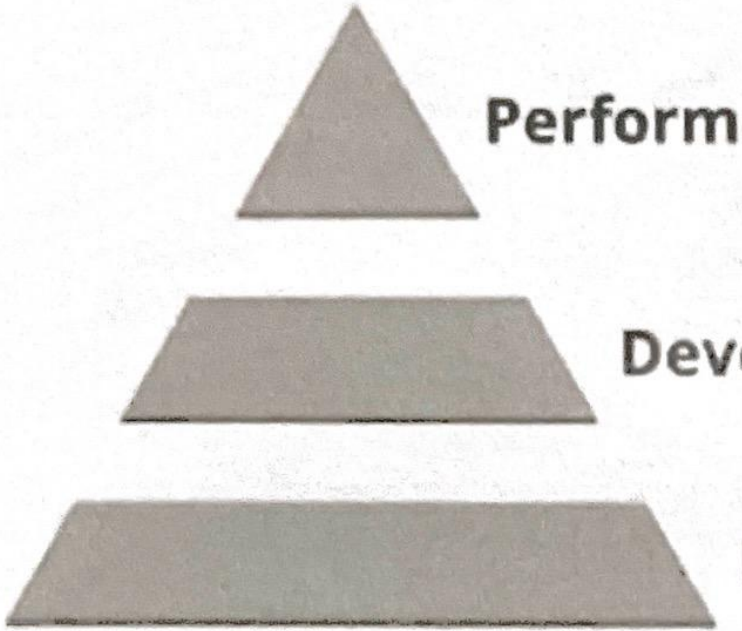


NEURAL HORMONAL

*Do cca 12 let výrazný rozvoj NERVOVÉ SOUSTAVY - "**NEUROLOGICKÁ** BYTOST" - rychlost, agility, koordinace, dynamika*

*Od cca 14 let výrazný rozvoj HORMONÁLNÍ SOUSTAVY - "**HORMONÁLNÍ** BYTOST" - síla, hypertrofie, laktát. zátěž*

EPI Youth Pathway



Performance: 16+ years old

Development: 13-15 years old

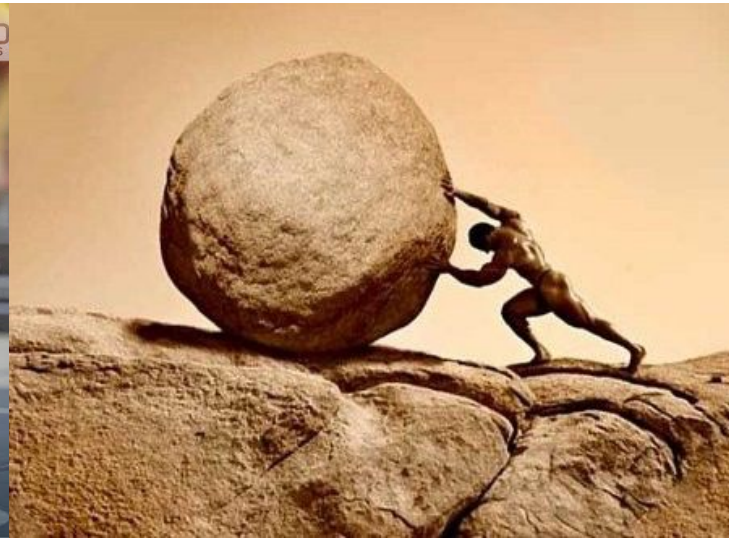
Foundation: 11-13 years old

Výkonnostní fáze 16+ let
Fáze ***Rozvoje*** 13-15 let
Fáze ***Základů*** 11-13 let

Physical Qualities

1. Strength
2. Power
3. Speed
4. Agility
5. Hypertrophy
6. Mobility
7. Endurance

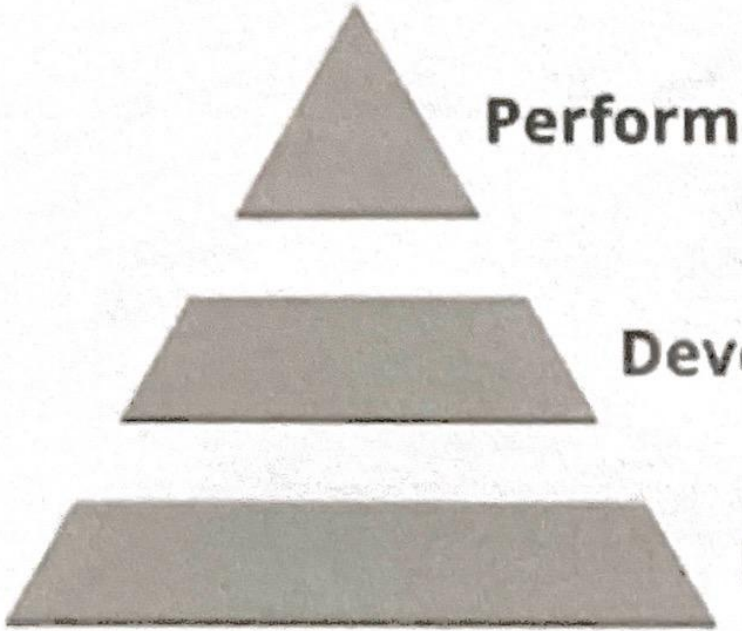
SILOVÝ TRÉNINK



Kdykoliv *někdo vědomě a cíleně překonává nebo udržuje určitý odpor, je to forma silového tréninku. Co bude vytvářet odpor je jedno.*

Důležitá je ***progresivnost*** *zatížení!*

EPI Youth Pathway



Performance: 16+ years old

Development: 13-15 years old

Foundation: 11-13 years old

Princip nácviku vnímání
vlastního těla a jeho pozic + technika cviků s vlastní vahou

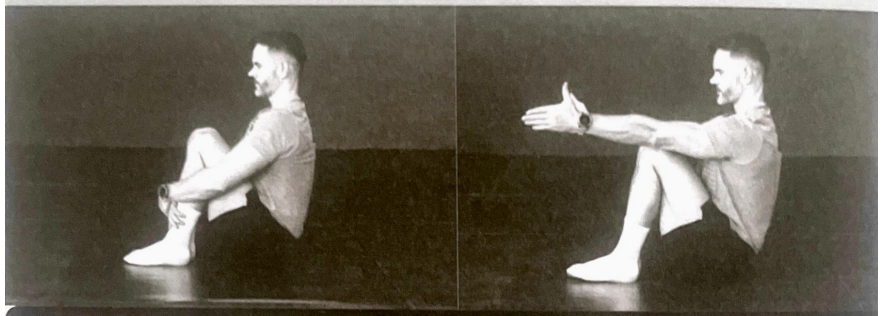
| Gymnastické pozice a tvary
| Zvířecí pohyby
| Od Vlastní váhy k Čince (“BWtoBB”)

Gymnastické pozice a tvary

Zvířecí pohyby a pozice

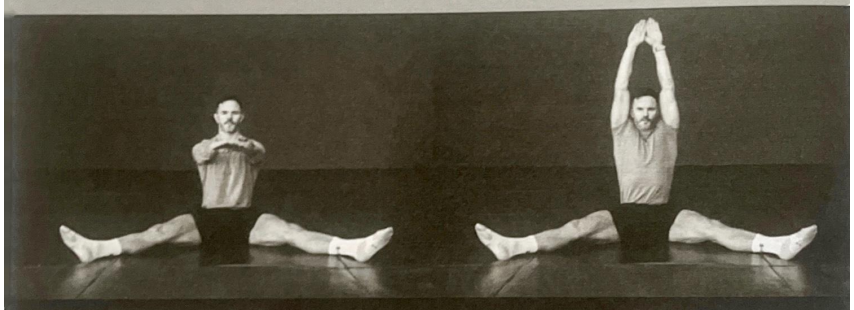
Gymnastické pozice - Superman

TUCK



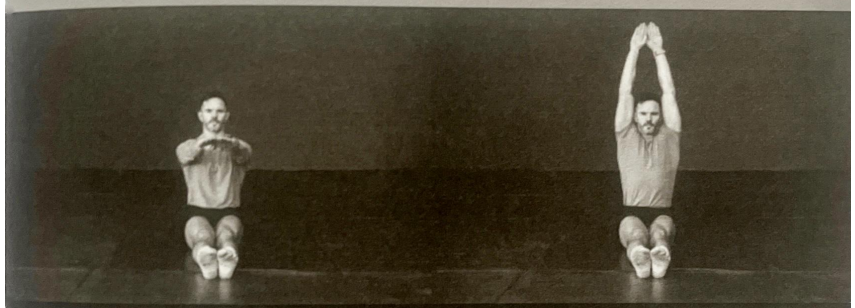
START POSITION END POSITION

STRADDLE



START POSITION END POSITION

PIKE



START POSITION END POSITION

ROCK & ROLL TUCK

START POSITION END POSITION

Dutá pozice (progrese a nácvik)

Vysoké prkno

Obrácené prkno

Nůžky / Dotek špiček

Kolíbka

Píďalka - prkno

Střecha - variace / Stojka

Zvířecí pohyby - Medvěd, opice a žába

Krab (na místě | v pohybu)

Krab s vytažením (jednoruč)

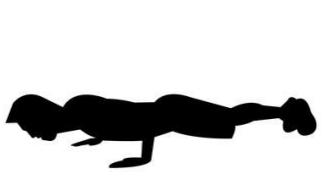
Kačer | Kačer na úzko

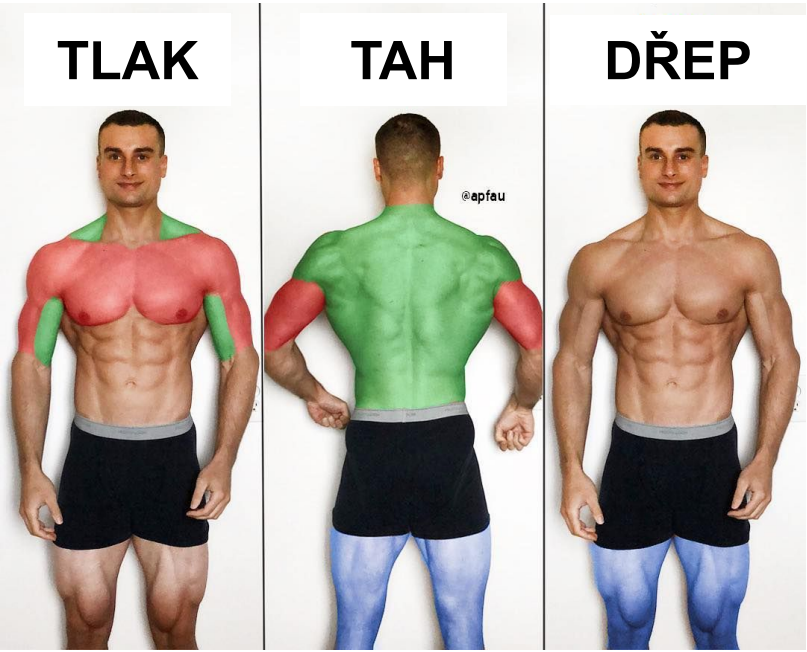
Škorpion - střecha

Krokodýl

“BWtoBB”

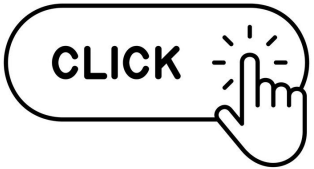
- Kvalitní provedení a plný rozsah cviku s vlastní vahou jsou priorita
- “Paradox” činky: cvik s lehkou činkou může být lehčí než cvik s vlastní vahou, např. Klik vs. Tlak v leže s kotoučem/jednoručkou
- Cviky s vlastní vahou mají široké spektrum úrovní jak těžších tak lehčích - nevyužívejme v tréninku jen ty nejlehčí / nejtěžší varianty ale i ty mezi. Vždy podle síly a schopností našich sportovců



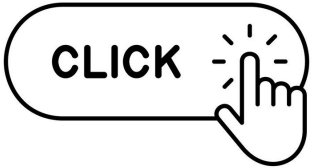

TLAK
TAH
DŘEP
@apfau

DŘEP

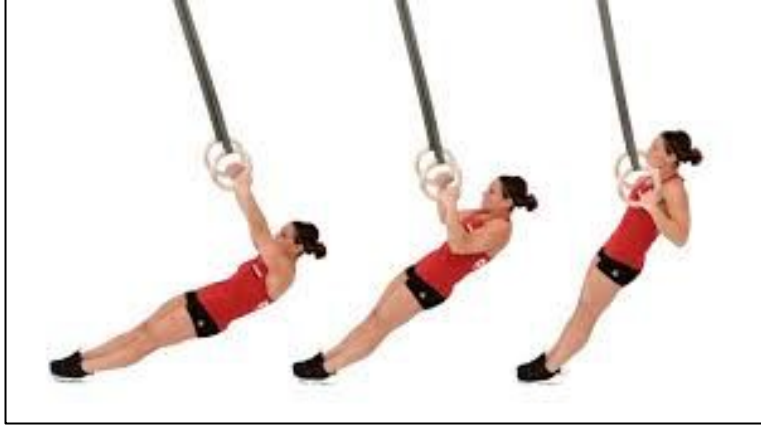
POSILOVÁNÍ NOHOU
s vlastní vahou



POSILOVÁNÍ NOHOU s vl. vahou - dynamické cviky



TAH



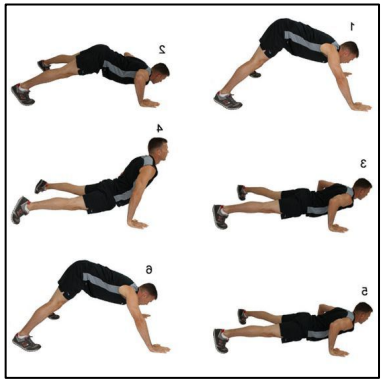
TRX přítahy různé úrovně

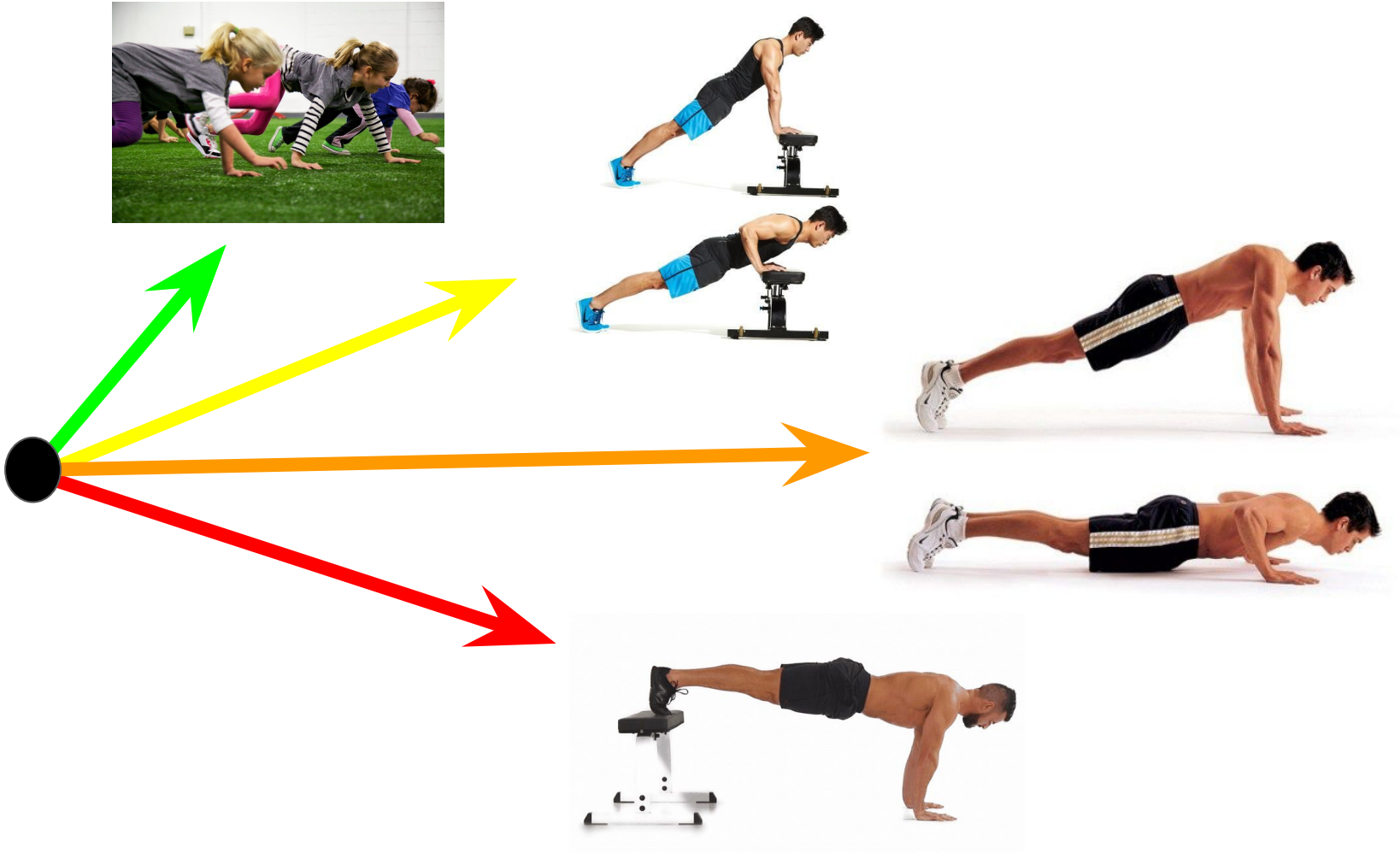
Přítahy na kruzích

Guma - Přítahy, varianty

Přetahování s ručníkem

TLAK





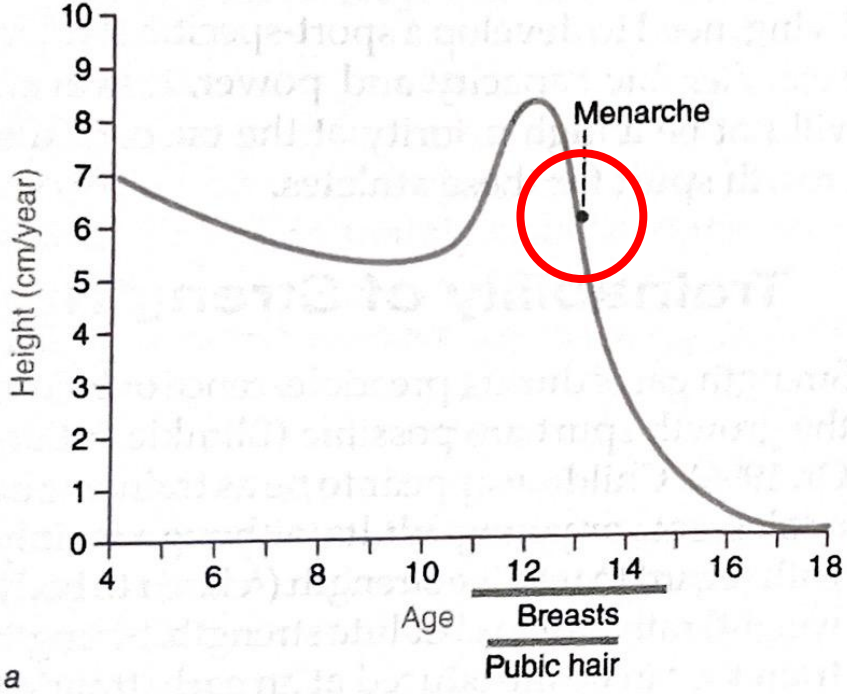
Kámen nůžky papír - medvěd / krab

Posilování horní poloviny těla

Posilování paží a trupu

“Dělej, co umíš, s tím, co máš, tam, kde jsi.”

Theodore Roosevelt



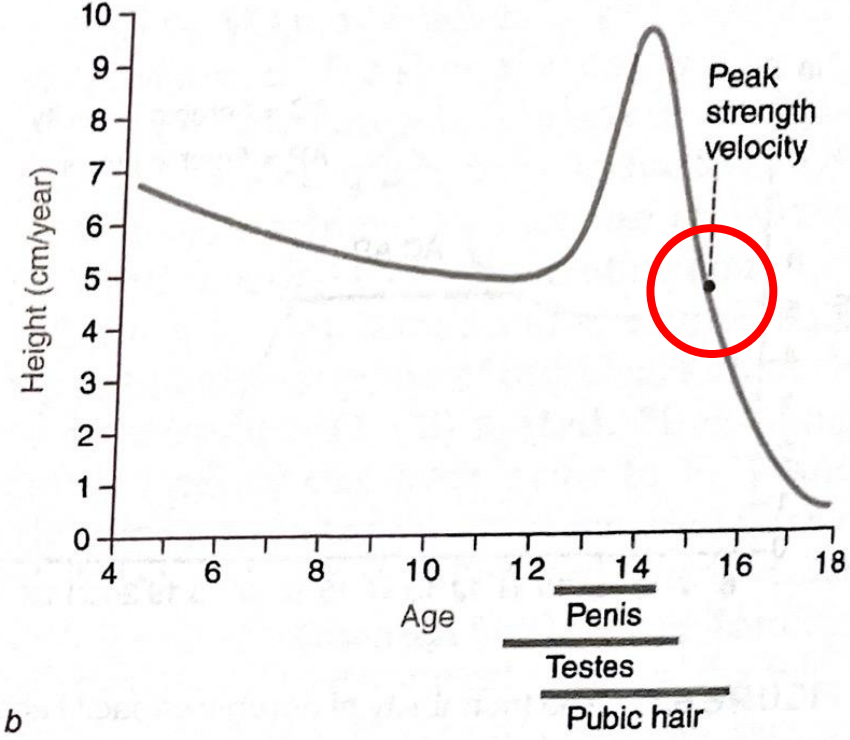


FIGURE 6.5 Windows for strength training in *(a)* girls and *(b)* boys.

Okna pro počátek **intenzivnějšího** silového tréninku

AGILITY & RYCHLOST

Rozvoj Agility a herní rychlosti...

...cvičení musí vždy obsahovat prvek REAKCE na soupeře.

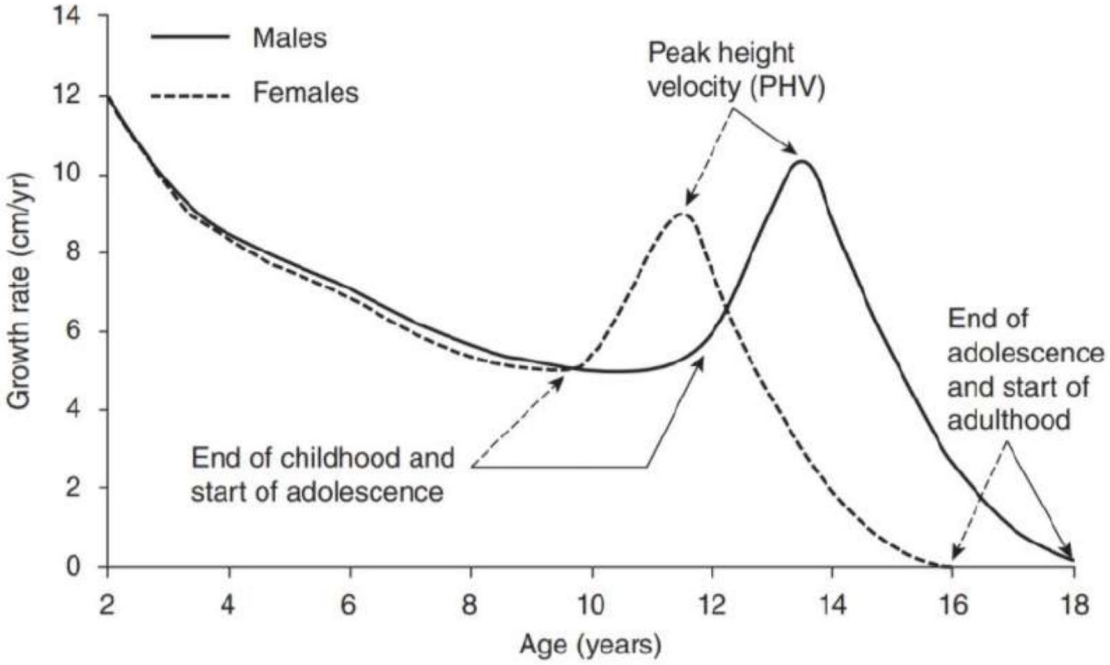
Běhání mezi kužely nebo přes žebřík není agility trénink.

jtperformance__ Sleduji ···

AEROBNÍ TRÉNINK

PHV - Peak Height Velocity =

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



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

Ideální období pro **cílený** rozvoj…

<u>Aerobní</u> kap. **12-16 let**

<u>Anaerobní laktát.</u> kap. od **14/15 let**

*(čím je sportovec starší, tím více rostou jeho anaer. laktátové možnosti - **využijme toho**)*

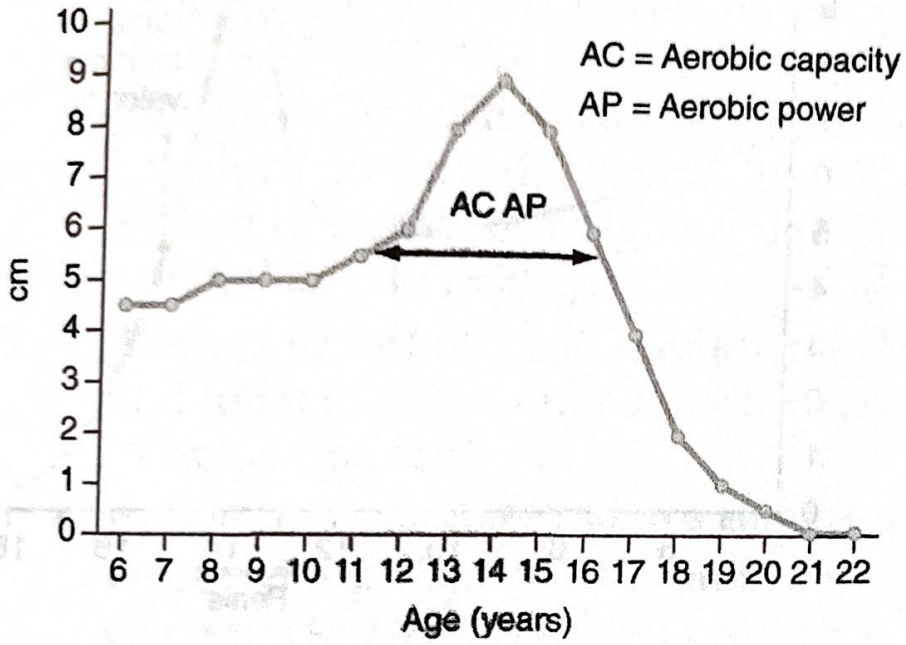


FIGURE 6.4 The trainability of aerobic capacity and aerobic power for late specialization sports.

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

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

Hlavní body

- Růstový Spurt (PHV) 10-12 cm / rok
- Věková kat. - Neurologická vs. Hormonální bytost - priority tréninku
- Hlavní schopnosti: Síla | Výbušnost | Rychlost | Agility
- Silový trénink a jeho různé formy
  - 11-13 let - Fáze základů - Gymn. pozice, Zvířata, “BWtoBB”, (Hry na rychlost a agility)
  - 13-15 let - postupný **Rozvoj** všech schopností

- Agility trénink - **reakce** na soupeře a **rozhodování**
- Aerobní trénink **do 12 let nepřímo** formou sport. a drob. her
- Cílený Aerobní trénink **12+ let**
- Anaerobní - laktátový trénink **od 14/15+ let**

STRENGTH & CONDITIONING

Děkuji

Vám za pozornost

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

Přílohy

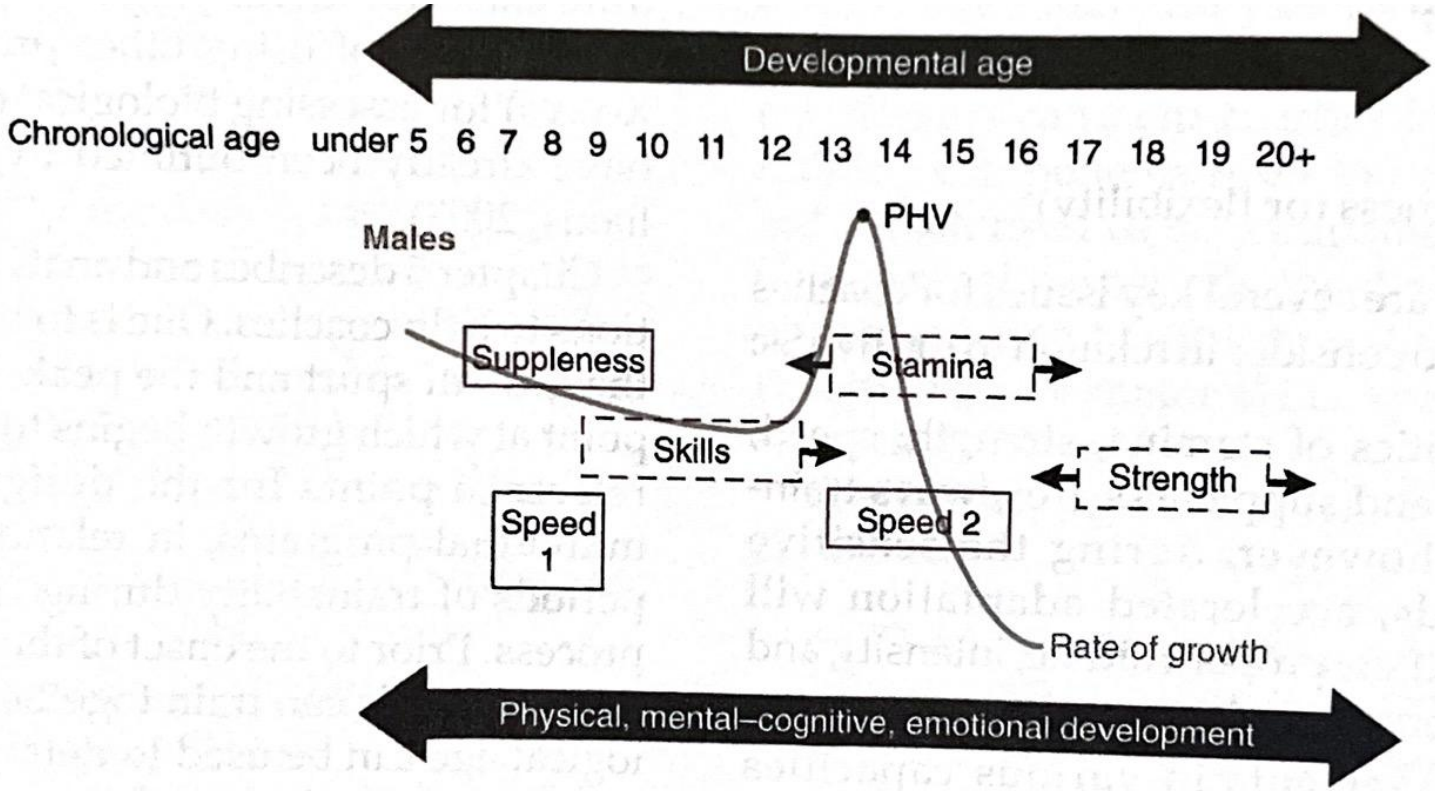


FIGURE 6.3 Windows of accelerated adaptation to training.

Reprinted, by permission, from I. Balyi and R. Way, 2005, *LTAD Summit* (Ottawa, Ontario, Canada); adapted from Canadian Sport for Life.

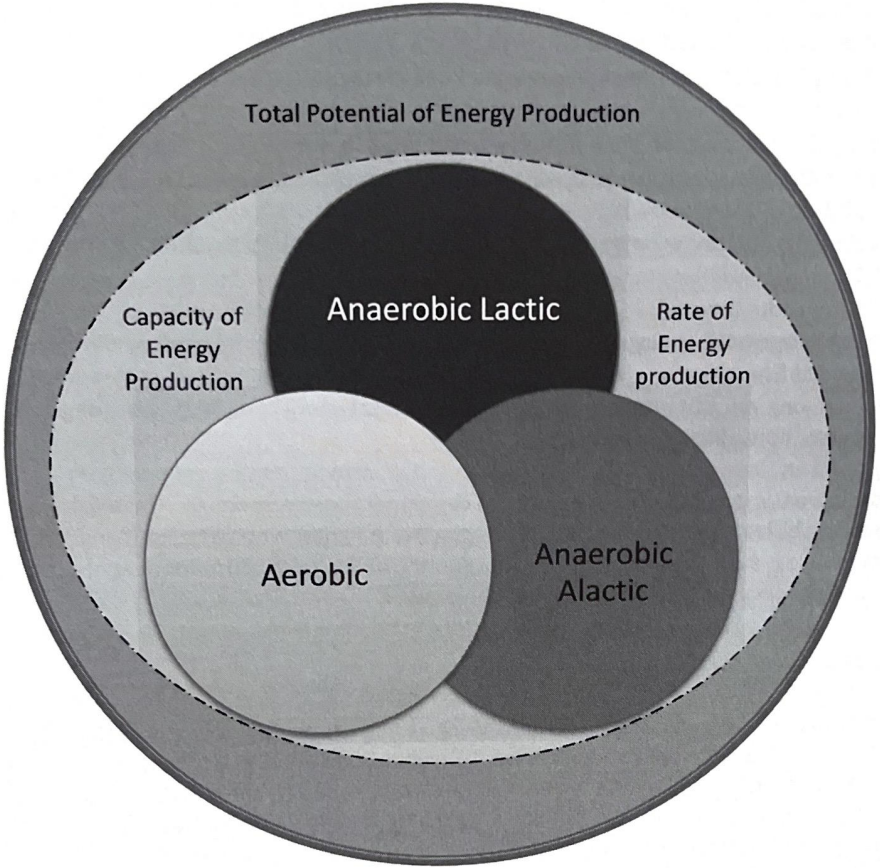
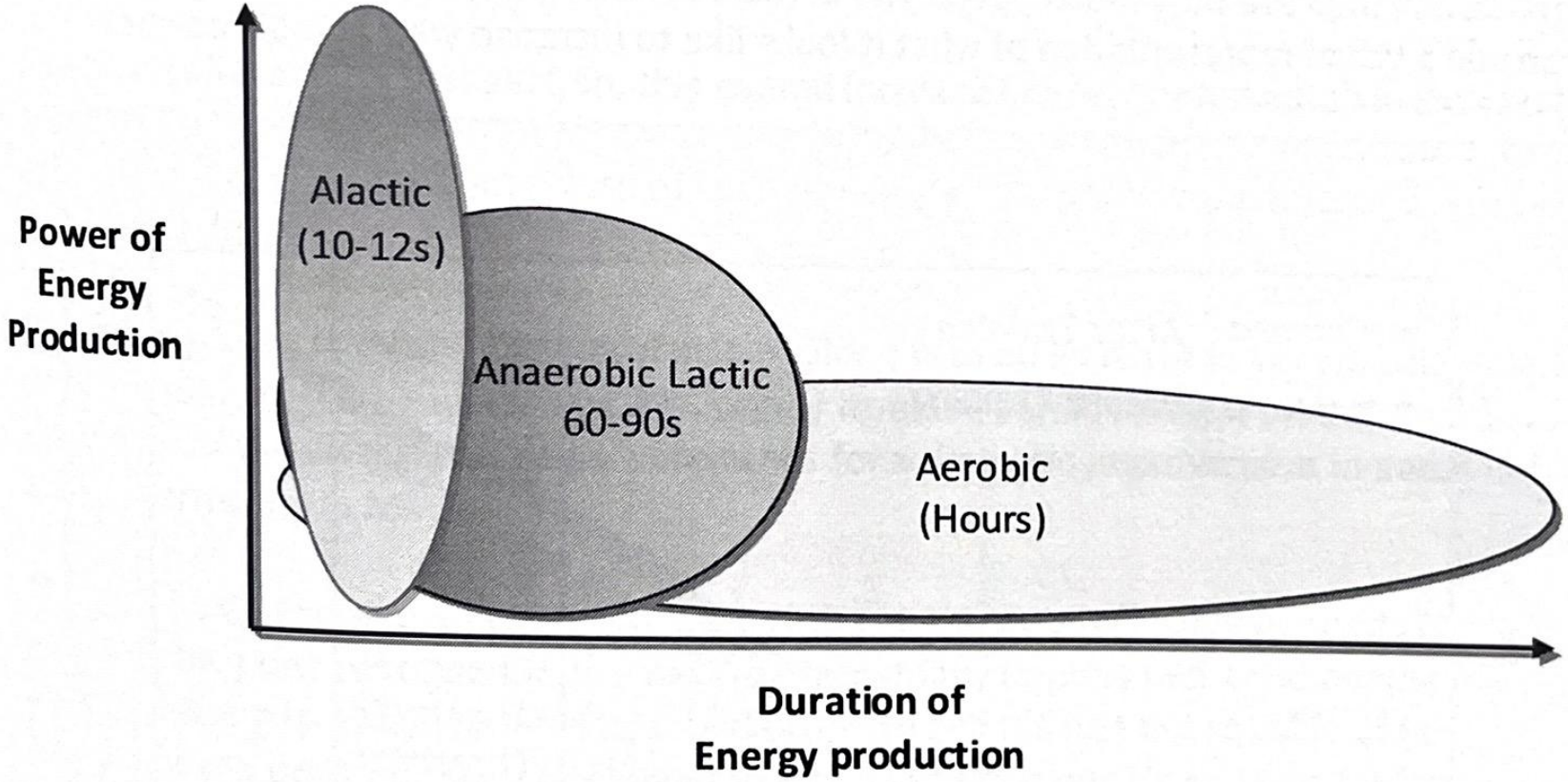
3 energetické systémy

Anaerobní
Alaktátový | Laktátový

Aerobní

(nikdy nepracují odděleně, v první řadě jde o časovou linku)

Model of Energy Production Overview (Fig. 6)



Energy Production Comparison (fig. 7)