

# Školení zisku licence D

## Distanční forma

### Blok č.1

# Základy sportovní přípravy a tvorby tréninkové jednotky

**Milan Maršner**

## Obsah školení:

- Složky sportovního výkonu
- Schopnosti vs. dovednosti
- Sportovní příprava dětí
- Zásady a tvorba tréninkové jednotky
- Ukázka jak vytvořit modelovou TJ



# Které faktory ovlivňují nebo tvoří výkon sportovce?!

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb





metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Složky sportovního výkonu

???



## Složky sportovního výkonu

**Kondice** = pohybové schopnosti

- ✓ síla
- ✓ vytrvalost
- ✓ rychlost
- ✓ flexibilita

**Technika** = Způsob řešení pohybového úkolu v souladu s pravidly, biomechanickými zákonitostmi a pohybovými možnostmi sportovce.

- ✓ nácvik
- ✓ zdokonalování
- ✓ stabilizace



## Složky sportovního výkonu

**Taktika** = Cílem taktické přípravy je naučit sportovce řešit soutěžní situace způsobem, který umožňuje vítězit nebo se co nejlépe umísťovat v soutěžích.

- ✓ získání taktických znalostí a jejich proměňování ve zkušenosti
- ✓ nácvik a zdokonalování taktických dovedností
- ✓ rozvoj taktických schopností

**Mentální složka** = Cílem je zvýšit účinnost ostatních složek sportovního tréninku, rozvíjení psychické odolnosti sportovce a udržování již dosažené úrovně.

- ✓ Modelování tréninku
- ✓ Regulace aktuálních psychických stavů (předstartovní, soutěžní, po soutěžní)
- ✓ Ovlivňování osobnosti sportovců

## Schopnosti vs. dovednosti?!

**Pohybové schopnosti** = Vrozené předpoklady k provádění určité pohybové činnosti.

- ✓ rychlostní schopnosti
- ✓ silové schopnosti
- ✓ vytrvalostní schopnosti
- ✓ obratnostní schopnosti
- ✓ pohyblivost

**Pohybové dovednosti** = Učením získané předpoklady správně, rychle a úsporně provádět určitou pohybovou činnost.

Osvojení a zdokonalování dovedností probíhá na základě **adaptačních mechanismů**





## Co by měl vědět začínající trenér?!

### Než-li začnu:

- 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

### **V kategoriích U11 a U9:**

- Pro taktickou náročnost se vyvarovat nerovnovážných situací (2-1, 3-2).
- Pracovat ve dvojicích nebo malých skupinách (maximálně 3 – 4 hráči ve skupině).
- Je třeba cvičením, hrám i nácviku **uzpůsobit prostor**.

## Co kdyby děti hráli na velké hřiště? Jak velké by bylo hřiště pro dospělé?



metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Hry v tréninku mládeže

Proč je využití her v tréninku mládeže důležité???

Význam her:

- vedou ke **spontánnosti** pohybu
- přináší pozitivní prožitek (**emoce**) – důsledkem je potlačení nezáživnosti a zvýšení soustředěnosti
- vedou k rozvoji herního myšlení a rozhodování
- lze spatřovat v oproštění od systematicko-taktických prvků
- je možné maximálně využít pro úvodní a závěrečné části TJ



## Ukázka – Hra 1-1 na malém prostoru



metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Hry v tréninku mládeže

Chyby z praxe:

- Hra je pouze za odměnu!
- V kategorii přípravky a minipřípravky není hra považována za nedílnou součást přípravy mládeže, ale její vrchol.
- Špatně stanovená délka střídání.
- Příliš velký nebo naopak velmi malý prostor.
- Používána je pouze řízená hra (nutné je zařadit u hru volnou).

**Motto: „Hra patří dětem a je jejich nejlepším učitelem“.**



## Jak koncipovat hry?!

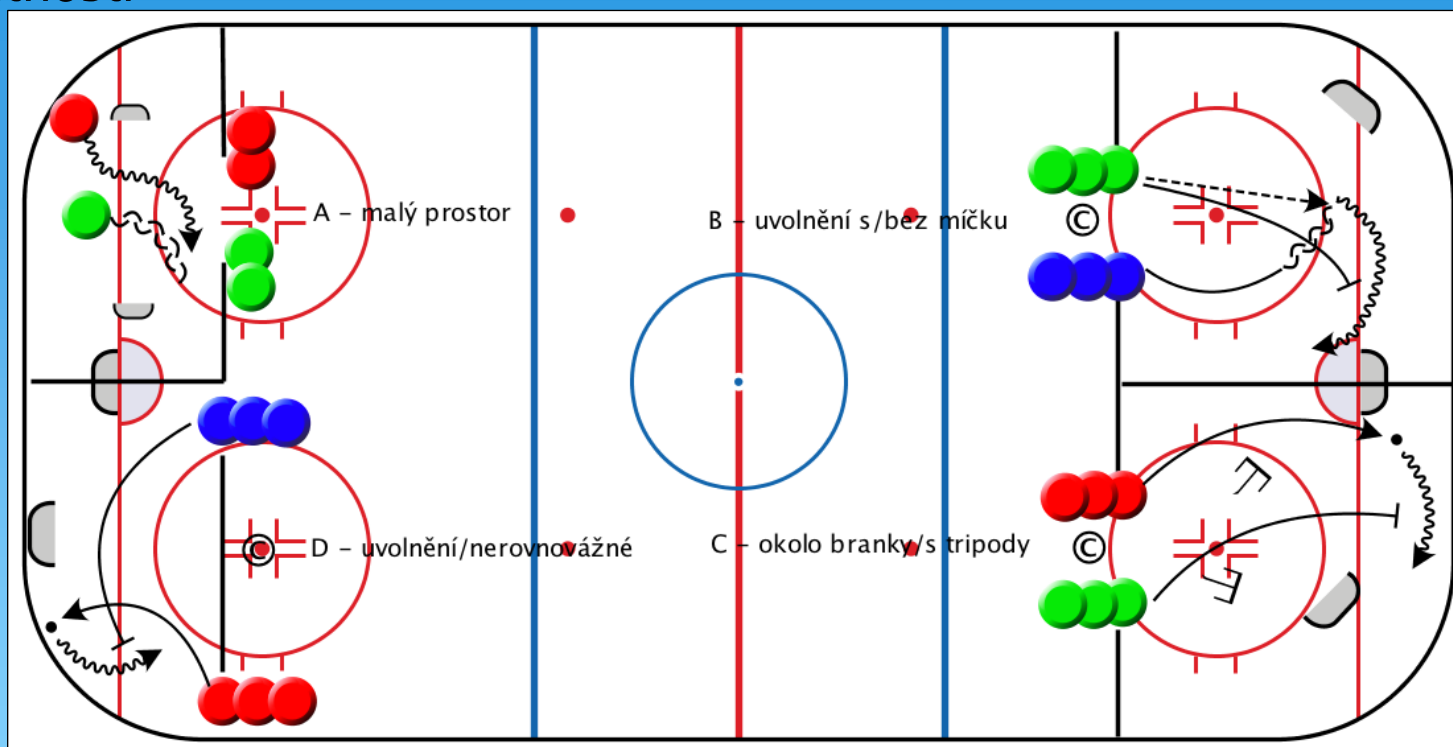
Jaké nároky na tvorbu hry klást:

- prostor je omezen a zmenšen = **míček nikam neodjíždí**, hra je bez prostoju s plným zaujetím hráčů s **optimální efektivitou**,
- dostatečná délka střídání,
- dostatečné zapojení hráčů (hráči nečekají dlouho než-li, se dostanou do hry),
- situace nutí a vede hráče přemýšlet,
- kondiční aspekty.



## Ukázka – Minimantinely a 1-1?!

- Co přinese cvičení a hráčům omezený prostor – minimantinely jsou nutností



# Příprava her pro mládež?!

## Cíle hry:

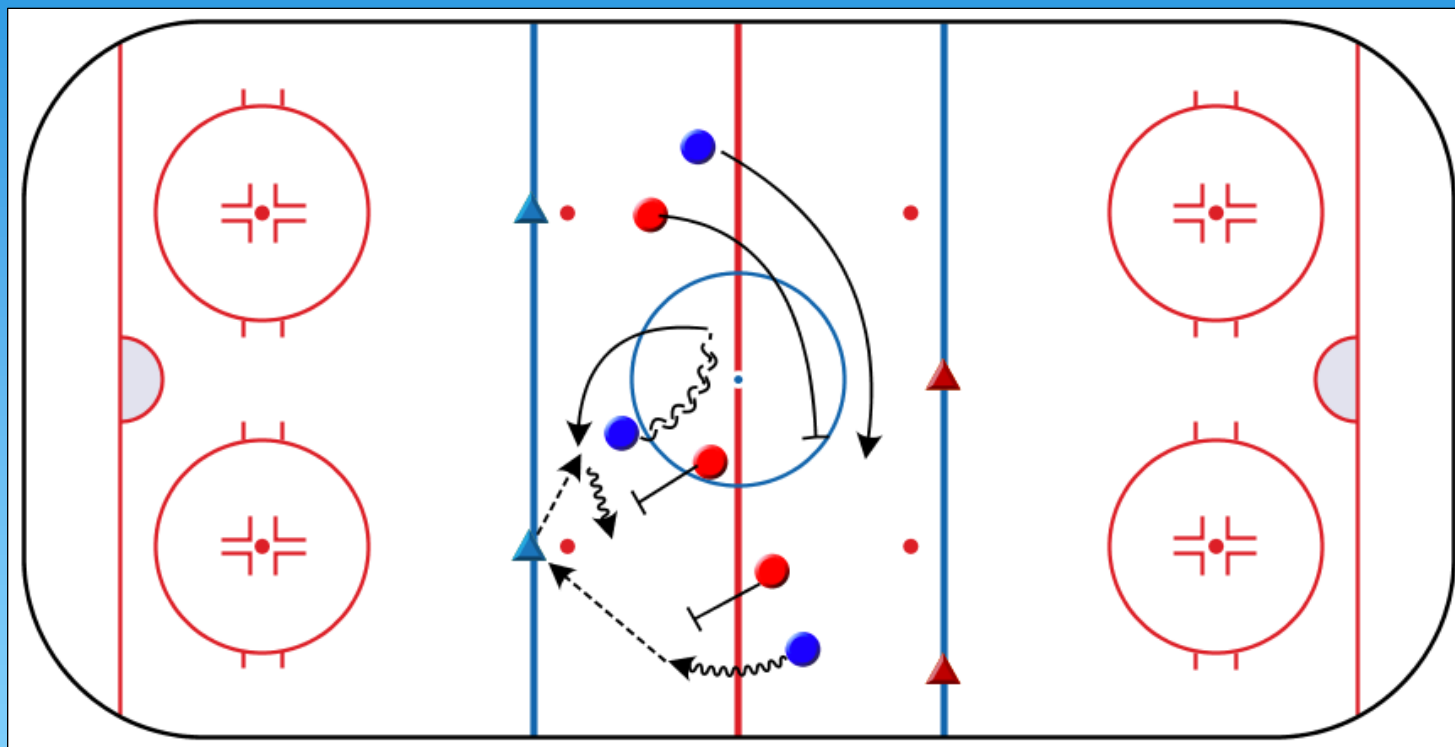
- vyšší kontakt s míčkem a soupeřem,
- vede hráče k **samostatnému rozhodování** a reagování (bez trenéra),
- zábavná forma zvyšující pozornost a zaujetí,
- **učím se, zdokonaluji se, rozvíjím se poutavou formou a aniž bych o tom věděl.**





## Ukázka – Omezený prostor?!

- Uvolňování resp. obsazování hráčů v situaci 3-3 na zhuštěném prostoru



## Abstraktní myšlení

Je představivost. Tedy schopnost představit si vizuální vjem nebo obraz.

Proč je uvedené důležité?

Kdy se vyvíjí?:

- ve věku 12 – 13 let (u dívek dříve),
- je důležité pro vnímání prostoru,
- je důležité z pohledu učení a využití trenérské tabulky v hokejbale.

**Vazba na hokejbal:**

- Děti do 13 let věku se učí zejména animací (napodobováním).
- Nejvyšší efektivita osvojení dovednosti nebo pohybu je na základě praktické ukázky.
- V kategorii MŽ je využití nákresů a trenérské tabulky vázáno na již osvojené prvky, které hráči zvládají.

## Sportovní příprava dětí

Co si z uvedeného pojmu jako začínající trenér vzít?

Prostředky vedoucí k osvojení pohybu, dovednosti:

- motivace a přístup hráčů (jakými prostředky lze motivaci zvýšit ???),
- role trenérů – kontrola, opravování (nepostradatelný faktor),
- dostatečný počet opakování.

**Základní chyby:**

- Neprovedení ukázky (**pouze slovní vysvětlení**).
- Nedostatečné vedení cvičení – nedostatečná zpětná vazba a nízká komunikace trenéra.
- Nedostatečný počet opakování (**minimum 6, optimum 8**) resp. dlouhá délka cvičení (splní se počet opakování, ale cvičení trvá 20 – 30 minut).

## Zásady a tvorba TJ

### Části tréninkové jednotky:

- Úvodní – příprava organismu na sportovní výkon (fyzická, mentální a taktická rovina)
- Hlavní
  - začínat osvojením nových dovedností, koordinačně náročnými cvičeními nebo rychlostními vstupy,
  - obsahuje maximálně 3 – 4 cvičení (hokejbalová specializace),
  - cíl a náplň musí být stanovena před TJ (Proč?!).
- Závěrečná – uklidnění organismu a návrat do původního stavu

Poměr časové délky částí TJ **2:3:1**

## Zásady a tvorba TJ

Chyby z praxe při tvorbě TJ:

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

Jak je to s intenzitou v průběhu TJ? Proč bych to měl jako trenér vědět?

**Co je to intenzita a jak ovlivňuje TJ?**

Jaký je **vztah intenzity** k **počtu opakování**?

## Senzitivní období

### **Rady a tipy:**

- Ranná specializace
- Trénink přiměřený věku

### **Shrnutí:**

- Cíle a obsah TJ se s věkem a vývojem/růstem dětí mění – více rozvést
- Děti mladšího školního věku (6-12 let):
  - ✓ impulzivnost, orientace na akci/činnost
  - ✓ prakticky chybí vůle, problém s udržením koncentrace (maximálně 5 minut), je třeba zařazovat obměny cviků, prostředí a situací s cílem stále něčím zaujmout a tréninkem živit jejich zvědavost
  - ✓ ovládají základní pohybové činnosti: lezení, běh, skok, jednoduchý hod
  - ✓ období pro rozvoj hlavně KOORIDNACE a částečně RYCHLOSTI
  - ✓ spontánní pohybová aktivita, soutěživost (nezaměřovat s tlakem na výsledek
  - ✓ živeným zejména ze strany dospělých): v tréninku využívat HERNÍ PRINCIP
  - ✓ velkou roli hraje příklad trenéra
  - ✓ pozor na negativní hodnocení hodně chválit

## Specifika kategorií

### **Rady a tipy:**

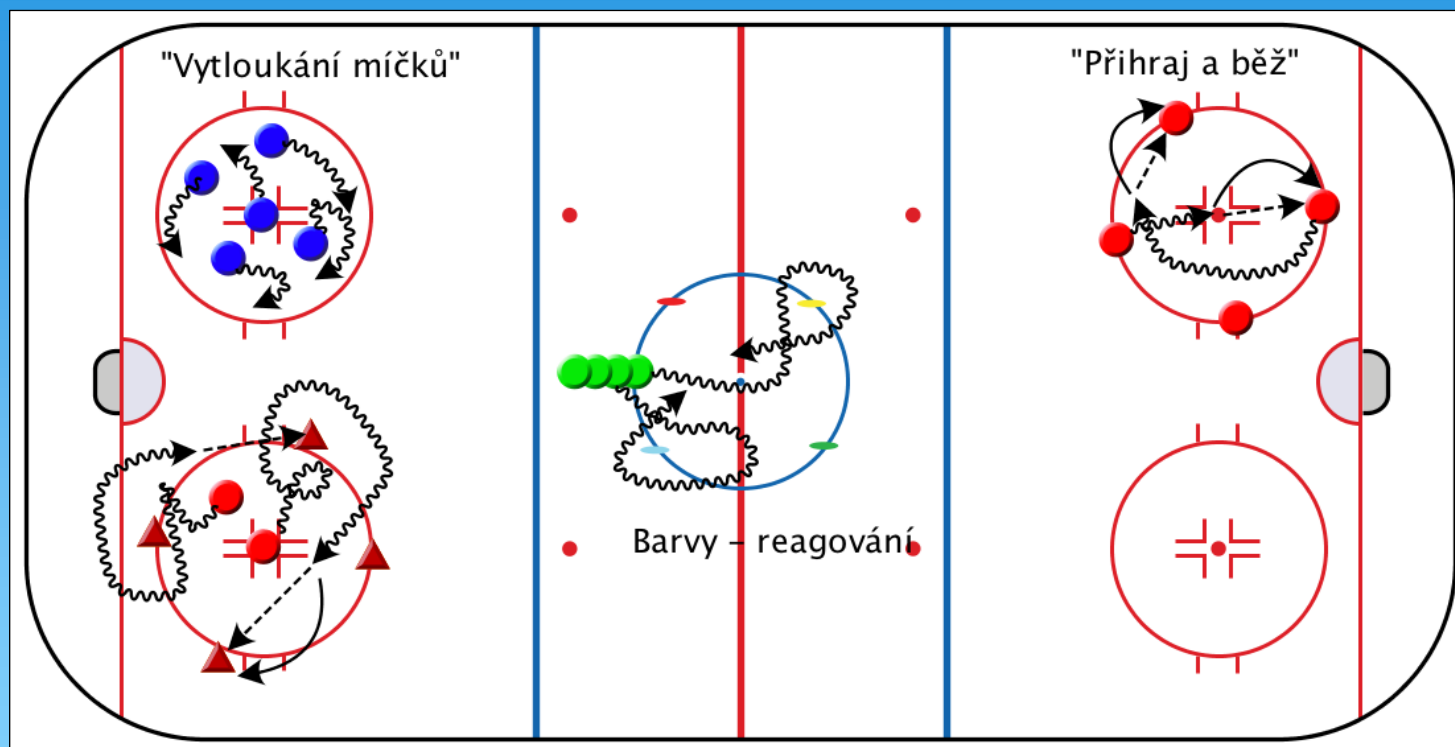
- U9 – hlavním nástrojem a formou učení je **hra**
- **U9 – pohybové prvky převažují nad hokejbalem**
- U11 – „zlatý věk motoriky“ - nácvik nových herních činností
- U13 – zdokonalení HČJ, přechod herní kombinace
- U15 – základy organizace hry

### **Shrnutí:**

- U9 - všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti a vzory důraz na rychlostní a koordinační schopnosti, nácvik HČJ, střelba (začínat střelbou švihem z místa, později zařazovat střelbu z pohybu)
- U11 – nácvik HČJ v pohybu, střelba z pohybu - forehand a backhand
- U13 – HČJ v součinnosti hráčů (v herních kombinacích)
- U15 – Zdokonalovat součinnost hráčů a učit je řešit herní situace ve dvojici a trojici (v obraně i útoku)

# V kategorii U11 a U9 zmenšovat prostor?!

- Jaký význam a jaké přínosy spatřovat ve zmenšování prostoru?





## Ukázka – Vedení míčku na zmenšeném prostoru



metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Systematika hokejbalu

### Rozdělení:

- Herní činnosti jednotlivce
- Herní kombinace
- Organizace hry
- Herní systémy

### Doplnění:

- Dovednosti tvoří základ pyramidu výkonu hráče, na které vyrůstají prvky kombinací a spolupráce
- Dovednosti se **uplatní ve hře** pouze pokud hráč **uplatní herní myšlení** a **integruje** dovednosti to herního děje
- Nezapomínejme na brankářská specifika = Neříkejte brankáři „hlavně chytej ...“ – **brankáři porozumí jen brankář** (vhodné je s nimi pracovat v kruhu brankářů nebo za účasti brankáře A-týmu)

Metodické materiály jsou dostupné:

<https://www.cmshb.cz/metodicke-materialy>

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Herní činnosti jednotlivce

### **Rozdělení:**

- Útočné
- Obranné
- A co brankářské?!

### **Základní okruhy:**

- Vedení míčku (primární dovednost)
- Přihrávka
- Střelba

Ukázky HČJ ze sbírek v XPS:

<http://treneri.hokejbal.cz/cviceni/> sekce „Exercises“

## Ukázka – Kompetiční charakter činností



metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Co dělat když dorazí méně trenérů?!

### Co udělat:

- zmenšit prostor (cvičení jsou vedle sebe)
- využít cvičení vyžadují menší míru kontroly trenéra (hráči je rychle pochopí)
- je vhodné 1 cvičení zařadit opakovaně (přes/po ruce) nebo jej koncipovat jako hru - vazba na bod výše
- je vhodné využít cvičení, která hráči již znají nebo mají soutěžní prvek - vazba na dva body výše

### Co je možné dělat s cvičeními:

- měnit technický prvek (např. přihrávka, poté z pohybu, poté po obratu atd.),
- zvyšovat počet opakování v rámci jedné činnosti hráče,
- zvyšovat náročnost dané činnosti (vyšší tlak nebo rychlost provedení),
- měnit prostor nebo přidat více hráčů (odpor nebo volba/reagování).

# Kde najdu cvičení, videa a materiály pro trenéry?!

<http://treneri.hokejbal.cz/cviceni/>

<https://www.cmshb.cz/metodicke-materialy>

<https://www.cmshb.cz/metodicka-vidoa>

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## Závěrečné informace

### Informace pro trenéry:

- ✓ Licence D se neobnovuje.
- ✓ Platnost licence je maximálně 12 měsíců.
- ✓ **Trenéři distančního kursu se mohou na podzim 2024 přihlásit k zisku C licence.**
- ✓ Po vypršení platnosti licence je možné ji znovu získat účastí na školení (platí pro trenéry mužských celků) nebo se přihlásit na školení zisku licence C (vztahuje se na trenéry mládeže - platnost této licence je 36 měsíců).
- ✓ Rezervace na semináře je možné provést na **treneri.hokejbal.cz**
- ✓ V případě dotazů k systému udílení trenérských licencí neváhejte a využijte kontaktu **metodika@hokejbal.cz**



**Děkuji za pozornost**

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb

