



Webinář

*Získ licence "D"
Pohybová příprava*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši



*Koho trénujem?
Schop. / Doved.
Dlouhodobý trénink
Senzitivní období
Zákl. pojmy & Stavba tréninku
Příklady a video
Diskuze & kvíz*



“Teorie zůstane pouhou teorií, pokud
nepřikročíme k **činu**”

J.A.Komenský

Jaké máte otázky?

*Co by vás jako trenéra
obohatilo?*



Joining as a participant?

Enter code here



The largest, most successful companies boost audience participation with Slido

71% of the Fortune 500 and thousands of smaller companies have transformed their meetings with Slido's polls, Q&A, quizzes and word clouds.

[Get started for free](#)[Schedule a demo](#)

*“Jaký je váš **ideální** hráč hokejbalu?”*



“Jaké jsou děti?”

Nízká úroveň vůle

Impulzivní

Nesoustředěné

 Abstraktní myšlení



praxe

Nízká úroveň vůle - HERNÍ FORMA & PŘÍBĚH

Impulzivní - VYUŽÍT & MĚNIT PODMÍNKY

Nesoustředěné -  DLOUHÉ VÝSVĚTLOVÁNÍ

 Abstraktní myšlení - DOBRÁ UKÁZKA



Orientované na akci

Hravé

Emotivní

Soutěživé

Kreativní



praxe

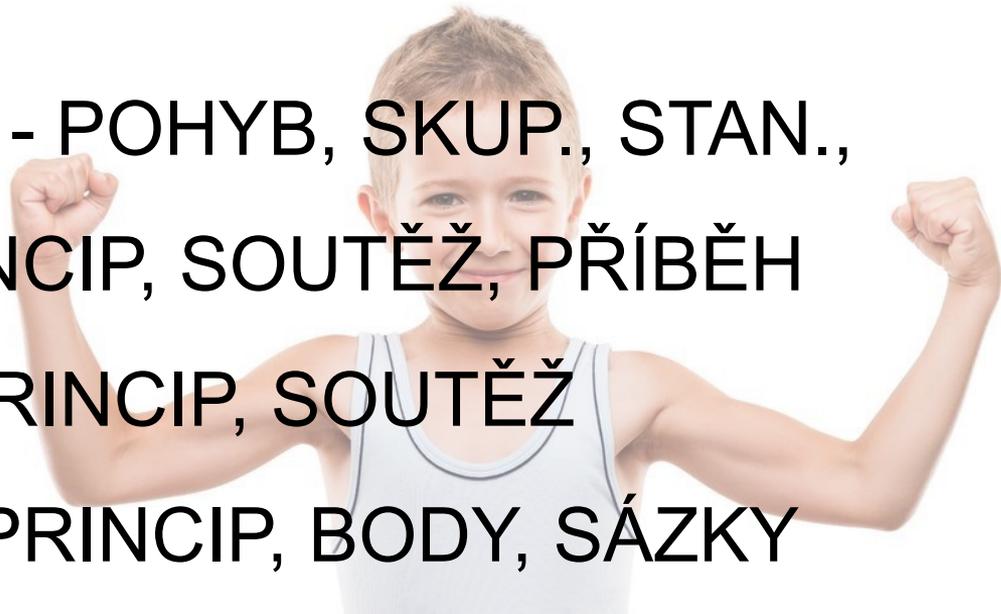
Orientované na akci - POHYB, SKUP., STAN.,

Hravé - HERNÍ PRINCIP, SOUTĚŽ, PŘÍBĚH

Emotivní - HERNÍ PRINCIP, SOUTĚŽ

Soutěživé - HERNÍ PRINCIP, BODY, SÁZKY

Kreativní - NECHAT OBJEVOVAT, PTÁT SE





Krátké vysvětlování + ukázka!

Skupinky / stanoviště / hromadná forma

Co nejvíce času v pohybu, ne v zástupu!

Herní forma / soutěže apod.

Rozvíjet kreativitu / ptát se

A close-up photograph of two human hands held open, palms facing each other. The skin is a warm, light brown tone. The fingers are slightly spread, and the palms are visible, showing natural skin texture and creases. The background is dark and out of focus, with some reddish-brown tones. Overlaid on the palms are two words in bold, black, sans-serif capital letters.

SCHOPNOST

DOVEDNOST

POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Vrozené předpoklady k provádění určité pohybové činnosti.

SCHOPNOSTI

Rychlost

Síla

Vytrvalost

Pohyblivost

Koordinace

POHYBOVÉ DOVEDNOSTI

Učením získané předpoklady správně, rychle a úsporně provádět určitou pohybovou činnost.

Technika - klička, hod na koš, klavír, jízda na kole, plavání ...

SCHOPNOSTI

Vrozené

Trénovatelné

Genetické hranice

*Síla, rychlost, vytrv.,
pohyb., obratnost*

DOVEDNOSTI (skill)

Učením získané

Trénovatelné

“Bez hranic”

*Technika obecně, Klička,
driblink, klik, dřep, hod...*

SENZITIVNÍ OBDOBÍ...





*“Děti nejsou
zmenšeninou dospělých”*

SENZITIVNÍ OBDOBÍ...

...jsou různá období ve vývoji sportovce, která jsou významná svou zvýšenou adaptační reakcí na vybrané tréninkové podněty.

Každé období má svá specifika a je důležité je respektovat!

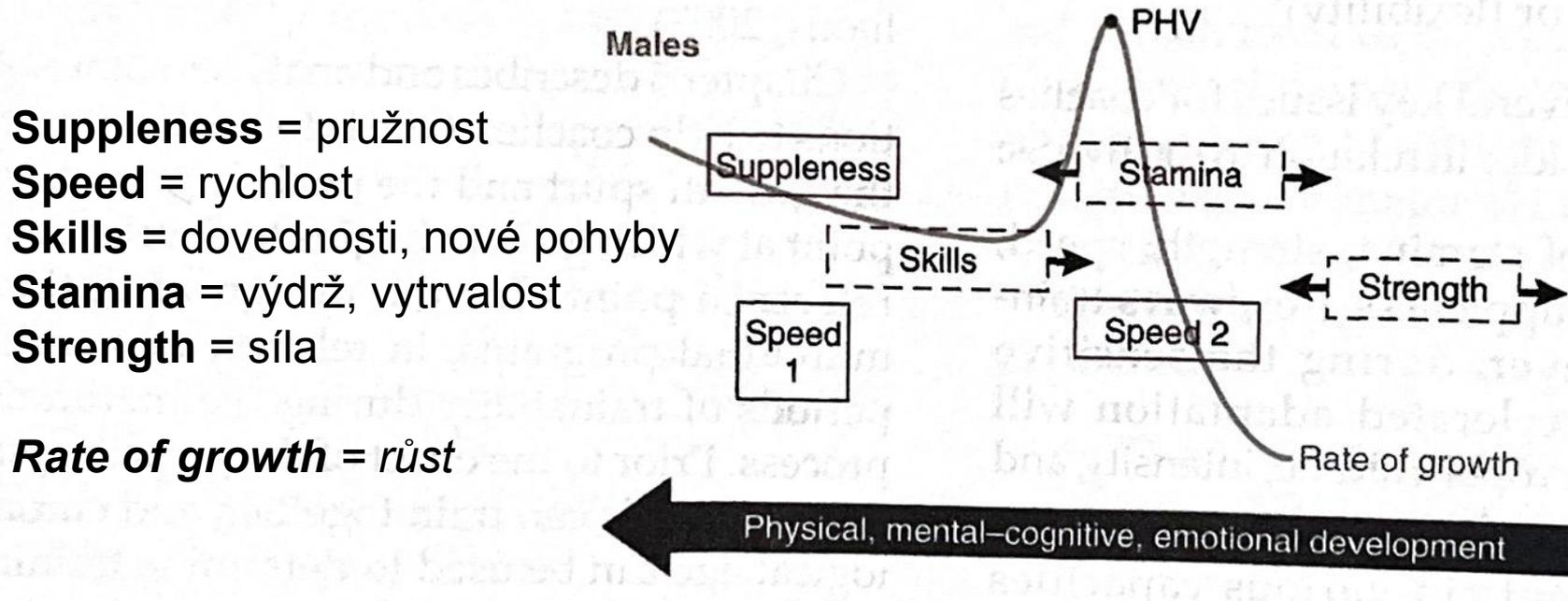


FIGURE 6.3 Windows of accelerated adaptation to training.

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



VĚK	do 7	7 - 10	10 - 13	13 - 18	18 - 20
OBDOBÍ	hry	zákl. I	zákl. II	růstu	výkonu
VYTRVALOST - aerobní - anaerobní		○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
SÍLA - základní - vytrvalostní - rychlá (výbušná) - maximální - svalový objem		○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
RYCHLOST - frekvence - akce - maximální - zrychlení		○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○
KOORDINACE - základní - kombinace - komplik. motorika - rovnováha - reakce - pohyb-přesnost		○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○ ○
POHYBLIVOST		○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○	○ ○ ○ ○ ○

GRAFICKÉ ZNAČENÍ

○ ○ ○ ○ ○ ○

malá efektivita vynaloženého tréninku

□

střední efektivita vynaloženého tréninku

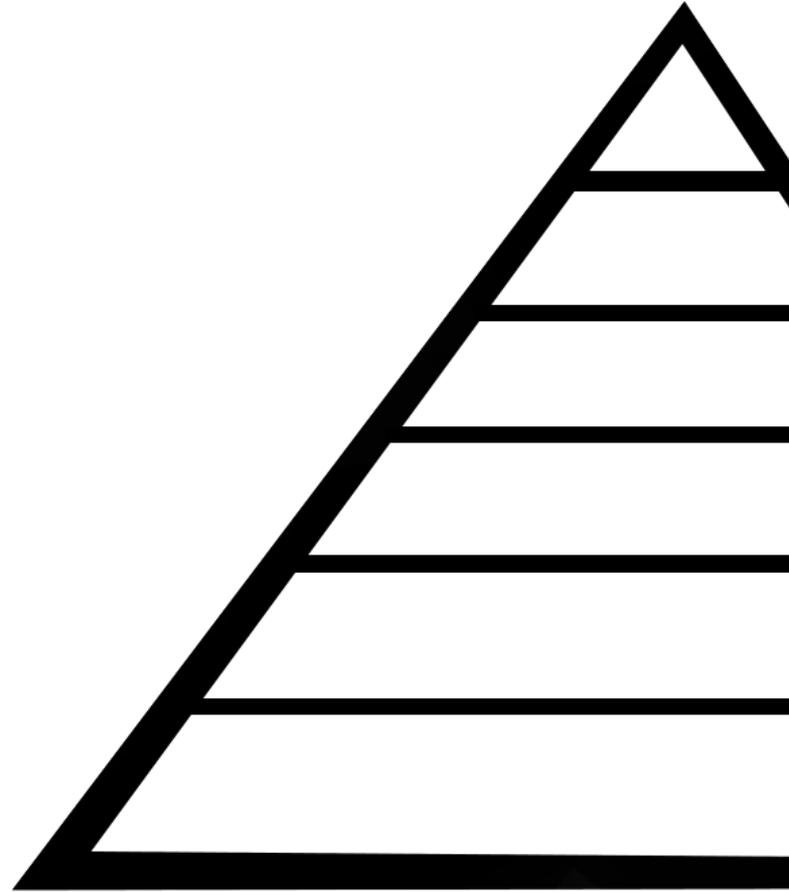
■

velká efektivita vynaloženého tréninku

Ranná specializace
“mikrovlnka”

Vs.

Trénink přiměřený věku
“Slow cooker”



Ranná specializace

Děti se přizpůsobují tréninku

Důraz na výkon a výsledky již v dětském věku

Úzká pohybová základna

Rychlý vzestup výkonnosti

Rychlý, ale krátký vrchol

V pozdějším věku sklon k „syndromu vyhoření“

VS

Trénink přiměřený věku

Trénink se přizpůsobuje dětem, cesta přirozeného rozvoje

Důraz na učení se nových pohybů a zábavu

Široká pohybová základna

Postupný a trvalejší výkonnostní růst

Dobré výkony po delší dobu (v pozdějším věku)

Zábava, vztah ke sportu, emoce



OR



“Mikrovlnka nebo Pomalý hrnec?”



“Co chceme?”

“Co potřebujeme?”

“Táhneme za jeden provaz”

Trénink přiměřený věku

Trénink se přizpůsobuje dětem, cesta přirozeného rozvoje

Důraz na učení se nových pohybů a zábavu

Široká pohybová základna

Postupný a trvalejší výkonnostní růst

Dobré výkony po delší dobu (v pozdějším věku)

Zábava, vztah ke sportu, emoce

*V tomto období je
priorita
multi-sportovec.*

*Na výborné “věci”
si musíme počkat!*



TRANSFER

Americký Model Rozvoje

(ADM - American Development Model)



Multisport(ovec)
Dobrý v mnoha sportech
Sportovec na 1.místě
Pauza od sportu -
chuť, nevyhoří
Transfer dovedností
Méně zranění

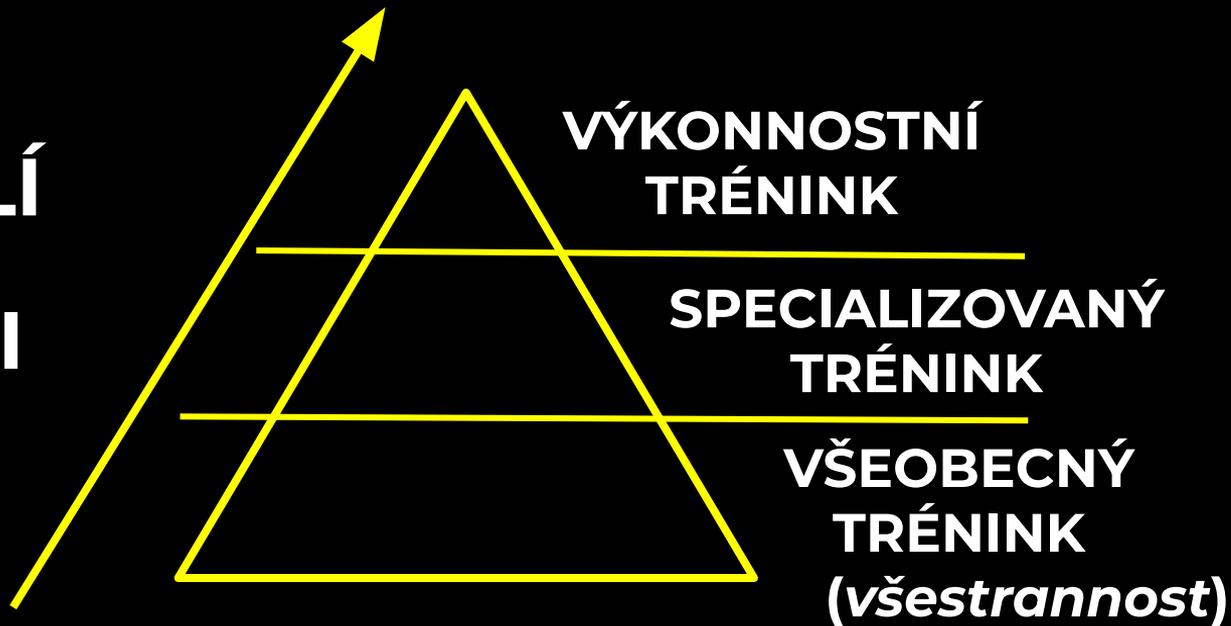
Periodizace sportovního tréninku

Aktivní start	0-6	základní pohybové dovednosti
FUN základy	6-9	atletická průprava, agility, balance, koordinace
Hraní	9-12	sportovní hry, různorodost, učení se novým dovednostem
Trénování	12-16	obecná přípravná fáze, trénink hry
Soutěžení	16-18	základní pohybové dovednosti, psychický+fyzický trénink
Soutěžení II.	18-22	posun od obecné ke specializované pohybové přípravě
Vyhrávání	22-29	specializovaná pohybová příprava
Aktivní život	23+	uvědomění si důležitosti regenerace :-)

DOSPĚLÍ

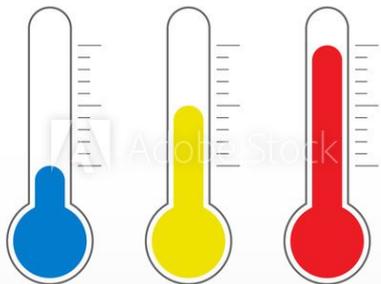
JUNIOŘI

DĚTI





JAK
(efektivně)
POSKLÁDAT
TRÉNINK?



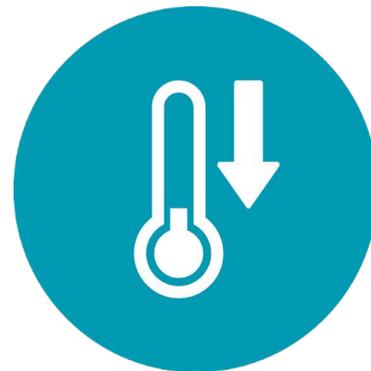
Úvodní část

Příprava org. a
CNS



Hlavní část

Cíl tréninku /
Rozvoj



Závěrečná část

Uklidnění org. /
regenerace



CNS / ENERGIE



ÚVODNÍ ČÁST /
ROZCVIČKA

HLAVNÍ ČÁST /
CÍL TRÉNINKU

COOL DOWN /
ZÁVĚR.

ZAČÁTEK TJ

ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU

KONEC TJ



CNS / ENERGIE



ÚVODNÍ ČÁST /
ROZCVIČKA

HLAVNÍ ČÁST:

1. NOVÉ / DYNAMICKÉ CV. / KOORD.
2. SILOVÉ CV. apod.
3. VYTRVALOSTNÍ AKTIVITY

COOL DOWN:
Statické
akt./Strečink
apod.

ZAČÁTEK TJ

ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU

KONEC TJ



CNS / ENERGIE



ÚVODNÍ ČÁST/
ROZCVIČKA



KOORDINACE./ DYNAMICKÉ
CVIKY - skoky, hody



RYCHLOST - starty,
brzdy, změny směru



formy SILOVÉHO TR.



“VYTRVALOST”/ AEROBNÍ
AKT. - HERNÍ FORMA

COOL DOWN: STATICKÉ
AKTIVITY STREČINK,
KOMPENZACE



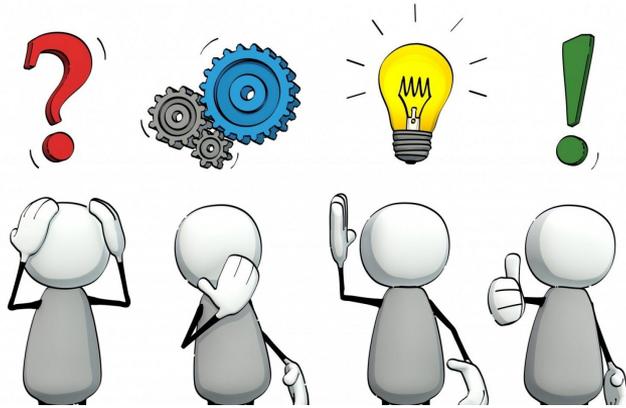
Click here

ZAČÁTEK TJ

ČAS STRÁVENÝ NA TRÉNINKU

KONEC TJ

ROZCVIČKA



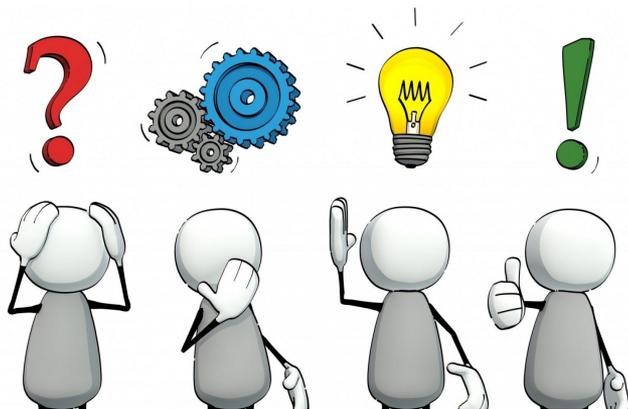
*Různá jména
???*

2 : 3 : 1

Úvod : Hlavní : Závěr

Variabilní

ROZCVIČKA



2 : 3 : 1

Úvod. : Hlavní : Závěr.

Variabilní

Úvodní část

Warm up/

Zahřátí

+

Průpravná část

Neformálnost

Všichni v pohybu

Emoce

Nevyřazovat

Aktivace CNS a energie

Zvýšení teploty

**EFEKTIVNÍ
ROZCVIČKA**

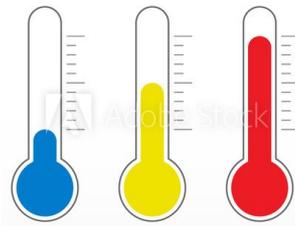
Aktivace CNS, “první kapka potu”, zvýšení int.



Kloubní pohyblivost /
mobilita, měkké tkáně -
větší rozsahy



Zvýšení teploty, cirkulace
krve, uvolnění energie



DĚTI A STATICKÝ STREČINK

***Jde to k sobě?
Jaké jsou děti a jak se provádí stat.
strečink?***



DĚTI A STATICKÝ STREČINK

***Jde to k sobě?
Jaké jsou děti a jak se provádí stat.
strečink?***

Namísto statického strečinku, zvyšujeme pohyblivost aktivním pohybem v plném rozsahu - střecha, kobra, dřep, předklon apod.

Až postupně je pomalu seznamujeme s technikou statického strečinku.

Dynamické cviky - video



+ TEORIE:

<https://www.fsps.muni.cz/strecink/>



(Klik) - kobra - střecha



Spiderman



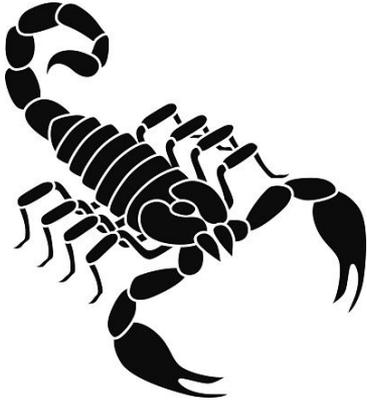
Plný dřep + rotace hrudní páteře



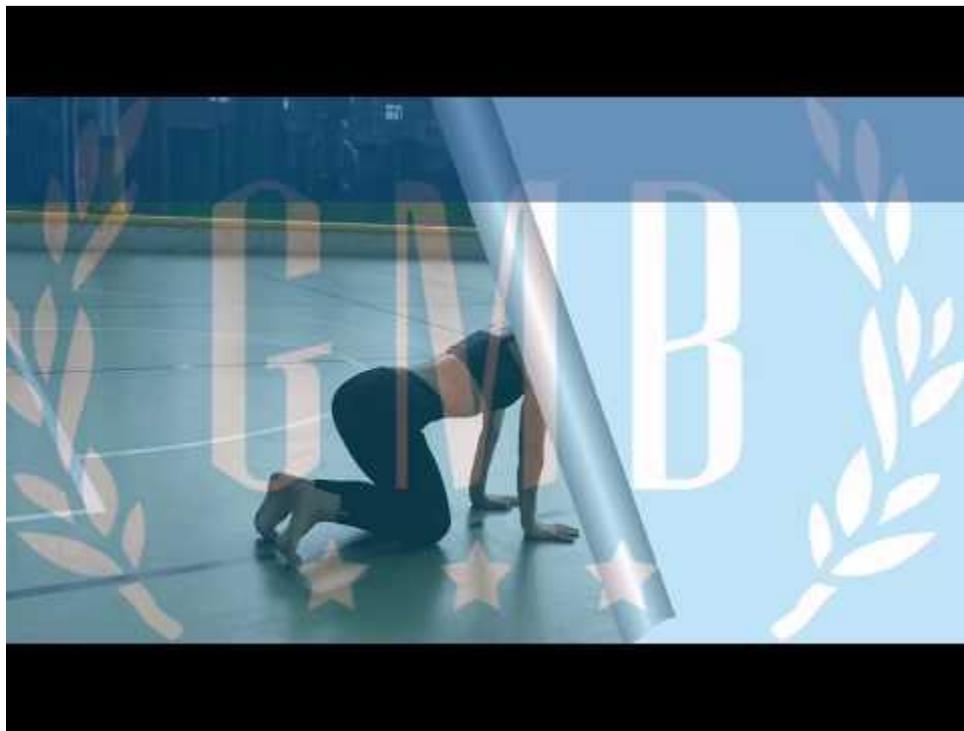




FROG STRETCH



Medvěd, opice a žába - lokomoce



INSPIRATION

“Drobné hry pro úvodní část TJ”



HLAVNÍ ČÁST



Největší část TJ

Cíl?

2 : 3 : 1

Úvod. : Hlavní : Závěr.

Variabilní

Rozdělení do skupin

- Dva týmy:
 - Kámen nůžky papír - výhra k sobě
 - Jedničky - dvojky / Banány - jablka...
 - Rozpočítání v řadě - formálnější
- Více týmů:
 - Skupinky - 1-2-3-4...čísla jdou k sobě
 - Molekuly - náhodné rozdělení
 - Rozpočítání v řadě - formálnější



Praxe - hl. část

Základní pohyby - běh, sprint, skok, hod, lezení, pohybovit

Koordinace a rychlost / štafety

Úpoly a základní gymnastika, malé medicinbaly (1-3kg)

Pohyblivost - rozsahy v adekvátní míře

Drobné a pohybové hry

Intenzita vs. Objem

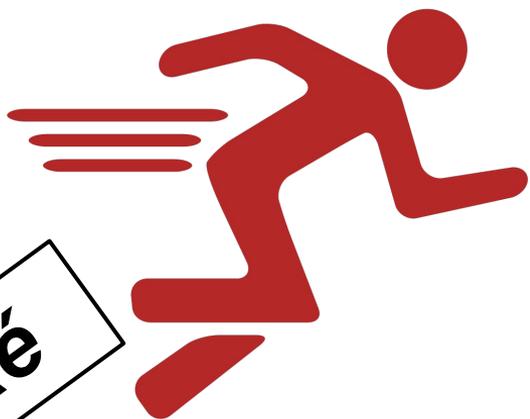
Intensity



VOLUME

Vztah: Nepřímá úměra

Např.: čím rychleji hráč běží, tím kratší dobu je schopen to vydržet a naopak. Sprintovat na 100% mohou pouze na krátký čas.



Krátké

rychlostní / koordinační nebo "silové" vstupy je vhodné zařazovat **do každého tréninku!**



“Herní přístup” - jakákoliv schopnost nebo dovednost se dá trénovat nebo zlepšovat hrou nebo využitím herních prvků.

Hry - start a akcelerace



KAŽDÝ STARTUJE SÁM A ...

Hry - změna směru



Quickness - “line drill”



Zrcadlo + reakce



Honička - Pešek (změna směru)



Medicinbal - vrhačská abc.



Posilování zádočných svalů



Braň kužel - úpoly

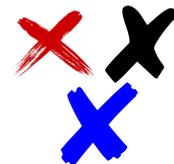
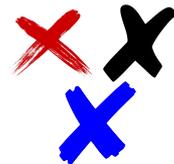
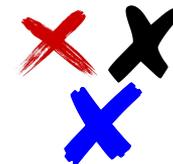
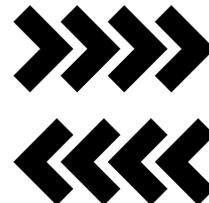
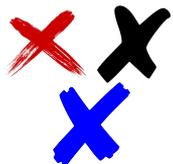
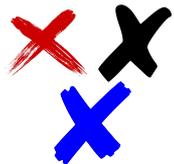
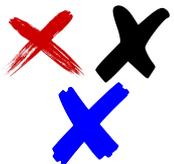


Kámen nůžky papír - medvěd / krab



UNOtrénink:

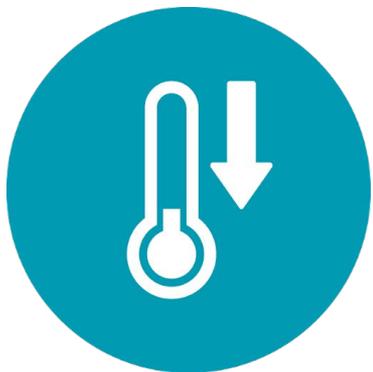
barva = cvik, číslo = počet opakování



UNOworkout - zimák, chodba



COOL DOWN



2 : 3 : 1

Úvod. : Hlavní : Závěr.

Variabilní

*Závěrečná část
Zklidnění
Uklidnění
Zchladnutí
Docvička*

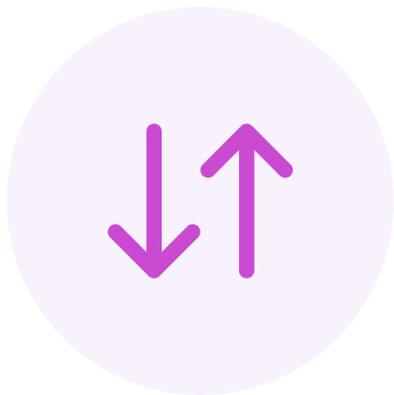
Zklidnění - dech a pozice mrtvoly



“Formy provedení závěrečné části”



slido



**CO BUDE JAKO PRVNÍ...? A
CO POSLEDNÍ. SEŘAĎTE.**

① Start presenting to display the poll results on this slide.

*Jaké máte
otázky?*



slido



**CO VÁM NEJVÍCE UTKVĚLO
/ CO VÁS ZAUJALO?**

① Start presenting to display the poll results on this slide.





**STUDY
MATERIAL**

Nácvik kliku a zapojení svalů trupu





VIDEO Studijní materiály

Posilování rukou a trupu

Posilování nohou s vlastní vahou

“Základy práce s mládeží v hokejbale”



“Příručka pro hokejbalové trenéry a rodiče hráčů”





*Děkujeme za
pozornost*

Jakub Mokříž & Ondřej Almaši

