

Školení zisku licence D

Kyjov 26.8.2017

Martin Komárek

metodika@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



Obsah školení:

- Informace ke školení
- Etika hokejbalu mládeže a role trenéra
- Poslání a úloha trenéra mládeže
- Konstruktivní komunikace
- Sportovní příprava dětí
- Zásady a tvorba tréninkové jednotky
- Praktická ukázka – hráčské činnosti jednotlivce
- Modelová TJ



Role trenéra?!

Každý nový trenér by měl začít s položením otázky proč!?

Proč jsem trenérem?

Jaká je má role?

Pro svou vnitřní motivaci pracovat s dětmi?

Pro výsledek na světlené tabuli po skončení utkání?

Každý z nás chce vyhrávat.

Jen výsledkovou tabulí pro každého z nás je něco jiného.

Výsledkovou tabulí správného trenéra mládeže je:

- nadšení a zájem jeho svěřenců,
- dovednosti jeho svěřenců,
- motivace a chuť jeho svěřenců na sobě pracovat,
- vztah jeho svěřenců ke sportu a spoluhráčům,
- morální základ jeho svěřenců umět přijmout výhru i prohru.



Role trenéra?!

Každý nový trenér by měl začít s položením otázky proč!?

Proč jsem trenérem?

Otázky, které bych si měl položit:

- Proč chci vést druhé?
- Jak důležité je pro mě mé postavení?
- Pracují druzí **pro mě** nebo **se mnou**?
- Těší mě pracovat pro ostatní? Dělám to s nadšením?
- Je můj tým díky mně lepší? V čem přesně je lepší?

Jaké rady má získat začínající trenér?

Závěr:

Trenér je ...

Poslání a úloha trenéra mládeže

Při startu činnosti v roli trenéra si položte otázku „Proč“?

Proč? Trenéři, trénují?

Proč? Děti dělají sport?

Proč? Rodiče dávají děti na sport?

<https://www.youtube.com/watch?v=xu9LIPPIEzI>

<https://www.youtube.com/watch?v=ReKw6J5tK2c>

Co vidíte jako klíčové role trenéra?

- má vliv na sportovní výkonnost,
- má vliv na přivedení/setrvání dětí ke/u sportu a výchovu mládeže,
- má vliv na mediální tvář sportu,
- má vliv na příjmy a podporu sportu,
- má vliv na činnost klubu, svazu resp. celého sportu.



Poslání a úloha trenéra mládeže

Závěry?!

- Trenér není soukromá osoba – jeho chyby, jsou chybou i jeho klubu, svazu, sportu (to stejné platí pro jeho klady).
- Trenér by měl začít uvědoměním si své role, pozice v klubu.
- Trenér je neustále na veřejnosti.

Citace: „Posláním trenéra je inspirovat a motivovat sportovce, aby docílil met, po kterých touží, pomáhat mu k uspokojení nad dosaženými výsledky, podporovat jeho radost ze života“.

Konstruktivní komunikace

Trenér vždy:

- pokládá **otevřené otázky**
- používá **nehodnotící** styl řeči (hráči nepotřebují slyšet, co jim nejde nebo v čem jsou špatní, ale jak se zlepšit)
- začíná a končí promluvu k týmu a jednotlivcům pozitivní informací (psychologický aspekt)
- poukazuje na **správná řešení**, nikoliv jen kritizuje, co se nepodařilo
- eliminuje slovo **ale**, které popírá pozitivní obsah předešlé věty (psychologický aspekt)
- respektuje chyby (Učení je pokus a omyl, nezdary patří k procesu učení. Hráči se nezdary nesmějí trápit, musí se z nich poučit.)
- respektuje rodiče jako partnery, s kterými je třeba otevřené a srozumitelně komunikovat
- bere v potaz, že největších chyb ve sportu mládeže se dopouští ambiciózní dospělí, kteří se přes děti snaží realizovat své nenaplněné dětské sny a tužby
- bere v potaz, že hlavním výsledkem jeho činnosti jsou emoce hráčů



Hra tělem – ukázka leták

metodika@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



Sportovní příprava dětí

Co si z uvedeného pojmu jako začínající trenér vzít?

Prostředky vedoucí k osvojení pohybu, dovednosti:

- role trenérů – kontrola, opravování (nepostradatelný faktor),
- počet opakování,
- motivace hráčů.

Základní chyby:

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

Pohybová příprava dětí

Základní trenérská otázka.

Co chceme tréninkem zlepšit? Jakým způsobem/prostředky?

Odlišnost u tréninku dětí:

- **děti nejsou malí dospělí.**
- trénink dětí má diametrálně odlišné cíle a úkoly
- **nesmíme poškodit své svěřence** (fyzicky ani psychicky)
- je třeba **učit je dovednostem**
- je třeba respektovat, že děti dovedou **udržet pozornost 10 – 15 minut**
- trénink dětí neznamena honbu za momentálním výkonem
- chyby v rané specializaci, přehlížení **senzitivních období**
- práce trenéra mládeže se hodnotí až s odstupem, dobrý trenér nemusí být vždy ten, jehož svěřenci vyhrávají. Dobrý trenér se pozná podle toho, kolik hráčů vychoval, naučil je všechny potřebné základy a vedl je ke sportu
- přizpůsobení způsobů vedení a komunikace s hráči (jejich rodiči)



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 – 5 cvičení (hokejbalová specializace),
 - cíl a náplň musí být stanovena před TJ.
- Závěrečná – uklidnění organismu a návrat do původního stavu

Poměr časové délky částí TJ **2:3:1**

Chyby z praxe:

- Podcenění a nerespektování významu úvodní resp. závěrečné části.
- Ztráta návaznosti mezi cvičeními.
- Neadekvátní zatížení v první polovině TJ.

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

Zásady a tvorba TJ

Základní pravidla a otázky (L.Bukač):

Dosahuje trénink, který provádíš maximálních schopností hráčů? Jak často opakují hráči jednotlivé cviky? Jak často se hráči dostanou během tréninku např. ke střelbě, přihrávce atd.? Jak často musí hráči vynaložit maximální úsilí?

Zaujetí. Provádíš takový trénink, který hráče zaujme. Stimulují tvoje cvičení pozornost hráčů? Jsou v tréninku hráči emočně nažhavení? (Emoce zvyšují zaujetí, efektivitu učení.)

Účelovost tréninku. Souvisí náplň tréninku opravdu s tím, co chceš hráče naučit, resp. souvisí se situacemi a hrou během utkání?

Okamžitá zpětná vazba. Hráči potřebují během tréninku okamžitou, jasnou zpětnou vazbu. Jinými slovy, hráči sami v tréninku poznají, co se jim daří a co ne. Trénink jasně vypovídá v reálném čase, kde jsou chyby a co děláme správně. Hráči nemusíte říkat dělej X a Y, sám to pozná.

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, přeskokování 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



Závěrečné informace

Informace pro trenéry:

- ✓ Licence D se neobnovuje.
- ✓ Platnost licence je maximálně 12 měsíců.
- ✓ Po vypršení platnosti licence je možné ji znovu získat účastí na školení (platí pro trenéry mužských celků) nebo se přihlásit na školení získání 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

