ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Zapracování – forma úvodní části tréninkové jednotky

Tréninková jednotka (TJ) se skládá z více částí ve všech sportech a v hokejbale tomu není jinak. V současných trendech pojetí TJ by měla mít od příchodu do kabiny hlavu a patu a vždy být předem dobře připravená, aby jednotlivé části na sebe dobře navazovaly. TJ jako celek by měla vždy být přínosem, a to nejen pro hráče, ale i trenéry, každý se stále učíme a dál posouváme. TJ není pouze o fyzickém výkonu, ale i soustředění, emocích, motivaci a je třeba na ni být připraven nejen tedy po stránce fyzické, ale i po stránce psychické.

Části tréninkové jednotky:

A) **úvodní** část – příprava organismu na hlavní část TJ,
B) **hlavní** část – výkonnostní část tréninku, větší fyzické zatížení,
C) **závěrečná** část – zklidnění a uvolnění nejen organismu.

Rozdělení časové délky částí TJ by mělo být zhruba v poměru **2:3:1**

Úvodní část TJ

TJ začíná již příchodem do kabiny, od tohoto momentu můžeme datovat formální zahájení tréninku. Následují obvyklé činnosti před příchodem na hrací plochu. Rozcvičení je příprava nejen hybného, ale i psychického systému na tréninkovou zátěž. Pro zahřátí a prokrvení organismu jsou ideální jednoduché pohybové hry, běh, dynamický strečink atd. Dobré rozcvičení je nejlepší prevence proti svalovým poškozením. Dále se již přesouváme k hlavnímu tématu této práce, kterou je zapracování coby forma úvodní části TJ.

Zapracování jako forma, prostředek úvodní části TJ

Významem zapracování je připravit organismus na hlavní část tréninku. Při zapracování již zvyšujeme intenzitu prováděných činností, děláme tzv. průpravná cvičení, která jsou pro každou věkovou kategorii odlišná.

Jedním z dominantních prvků zapracování je využití **hokejbalových prvků** jako je práce s holí. Vedení míčku v úvodní části tréninku je velmi efektivní způsob, jak připravit hráče na obsah následujících částí TJ. Základy HČJ a aktivní práce s hokejkou hráčům pomáhají přecházet ze stavu klidu do stavu fyzické a mentální pohotovosti. Hlavní výhodou tohoto modelu je ve správně zvolené intenzitě zatížení a počtu opakování současné zahřátí svalových partií potřebných ke specifickým prvkům hlavní části hokejbalové TJ v kombinaci s rozvojem jemné motoriky rukou, čímž tedy dochází ke zdokonalení technik vedení míčku.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Důvody, proč využit hokejbalové prvky v úvodní části TJ:

- práce s holí, zahrnuje různé manipulace s míčkem, které nám pomáhají **rozvíjet svalovou paměť a mobilizovat svaly** zapojené v hlavní části TJ,
- hráči trénují ruce, zápěstí a paže k provádění přesných pohybů. To posiluje jejich schopnost koordinovat pohyby rukou a očí, což jsou klíčové dovednosti,
- cvičení s holí vyžaduje od hráčů soustředění na míček, hokejku a okolí. Toto mentální zapojení pomáhá hráčům přepnout svou mysl z režimu mimo hřiště na výkon na hřišti,
- práce s holí ve dvojicích v pohybu na malém prostoru podporuje základy komunikace a spolupráce, která patří v hokejbale k velmi důležitým,
- využití hole dodává úvodní části tréninku i další rozměr. Hráči zatěžují svaly horní části těla, střed těla a dolní končetiny dynamickým způsobem, což napodobuje pohyb stejný jako během hokejbalového zápasu.

Vhodná cvičení do úvodní části TJ

- vedení míčku na malém prostoru, po písknutí akce, např. změna směru, obrat, dřep, výskok atd.,
- dribling, osmičky, zrcadlová cvičení, jednouché technicky práce s míčkem,
- 1-1 formou hry nebo průpravného cvičení,
- krátké přihrávky v pohybu v pásmu na malém prostoru (s omezením v kategoriích U11 a U9),
- přihrávky na delší vzdálenost nebo v zápasových podmínkách případně se zpracováním rukou nebo nohou (nezařazovat v kategoriích U11 a U9).

Časová náročnost

Zapracování jako úvodní část tréninku by mělo trvat asi 15–20 minut, vliv má také trénovaná věková kategorie. Tento časový rámec je dostatečný k tomu, aby hráče připravil po všech stránkách na následující fyzické aktivity. Rozdělení časové délky částí TJ by mělo být zhruba v poměru 2:3:1. Intenzita zatížení úvodní části je nižší, nežli v hlavní části TJ. Vhodné je zařadit 2 – 4 cvičení o délce 2 – 3 minut bez rychlostních vstupů. Cvičení je vhodné koncipovat bez složitějšího průběhu tak, aby byla pro hráče snadno pochopitelné.

Fyzická náročnost zapracování

Celkově by měla být úvodní část tréninku dostatečně intenzivní, aby došlo k dostatečnému zahřátí těla a k aktivaci klíčových svalů pro následující TJ. Ideální jsou 2-3 jednodušší cvičení s postupně se zvyšující intenzitou a fyzickou náročností.

Cvičení v zapracování a cvičení v hlavní části jednotky se odlišují dobou provedení a intenzitou zatížení. V úvodní části zařazujeme více opakovaní prvku s menší intenzitou. V hlavní časti TJ méně opakování a intenzita provedení roste. Od začátku tréninku tedy zařazujeme jednodušší prvky, jako je vedení míčku, dribling atd. Výhodné je koncipovat cvičení nebo hry v úvodní části tréninku, že v akci nebo hry se účastní co nejvíce hráčů a hráček, ideálně všichni.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

Mentální vlivy na výkony hráčů v úvodu TJ

Mentální složka má velký vliv na zapracování hráčů, dobrý mentální přístup pomáhá překonat hráčům překážky, zlepšovat se v dovednostech, dosahovat pokroků a výkonů na hřišti. Motivovaní hráči budou vždy aktivněji pracovat, jak při zapracování, tak při hlavní části TJ. Mentálně odolný hráč lépe zvládá stres, tlak během TJ. Hráč s dobrým mentálním přístupem je schopen dlouhodobě udržet koncentraci.

V praxi je velmi výhodné dostat do úvodní části TJ a zapracování emoční prvky zejména formou pohybových nebo hokejbalových her na malém prostoru. Nezapomínejme současně, že úvod TJ plní také roli zacílení na **soustředěnost a pozornost hráčů**. Především v kategorii U11 a U9 slouží emoční prvky a emoční vazba jako prostředek k soustředění se na prováděné činnosti.

Jak to ovlivňuje počet hráčů na TJ, resp. charakter zapojení hráčů v úvodní části TJ vlastní koncept zapracování?

Při zapracování by mělo **být zapojeno vždy co nejvíce hráčů**, aby soustředěnost byla co největší a došlo k vytvoření/využití emoční vazby, to neplatí jen u mladších hráčů v kategoriích U11, U9, ale má svou významnou roli i ve vyšších věkových kategoriích. Počet zapojených hráčů určuje charakter cvičení:

- dribling, práce s holí – zapojení jsou ideálně všichni hráči (včetně brankářů?!),
- cvičení ve dvojicích (trojicích) - pracují všichni hráči,
- cvičení v zástupech – počet 2 - 4 hráči v jednom zástupu (čím mladší kategorie, tím méně hráčů v zástupu),
- cvičení v kruzích – počet 5 - 6 hráčů (využití prostorového omezení),
- cvičení v pásmech nebo zmenšených třetinách (např. hry aj.)

Na počet hráčů a zvolený charakter zapracování má velký vliv věková kategorie, čím mladší kategorie, tím vždy méně hráčů v jednom zástupu a více hráčů při cvičení v kruhu. Pozor. **Hráči, kteří zrovna při cvičení** v zástupech na stanovištích **nejsou zapojeni do činnosti**, v ten moment **ztrácí pozornost a soustředěnost upadá**. Je dobré v tomto čase vždy myslet na jejich další vytížení, např. nechat je pracovat s holí, driblovat, provést obrat apod.

Koncept zapracování je důležitý s ohledem na další části TJ a při její tvorbě myslet na:

- věk hráčů,
- druh a čas cvičení, počet hráčů, počet opakování,
- emoční prvky a zábavnou formu,
- aktivaci nervového a pohybového systému,
- obsah hlavní části TJ.

Brankáři, jejich role při zapracování?!

V zapracování existují varianty cvičení s aktivním zapojením brankářů, ale je současně velké množství cvičení (např. vedení míčku na malém prostoru), tedy převážně v kategoriích U13, U11, U9, kdy nejsou brankáři do těchto cvičení zapojeni. Brankáři jako všichni ostatní hráči se musejí na hlavní část TJ připravit a je třeba s nimi pracovat. Jaká řešení tedy pro přípravu brankařů zvolit?

Brankáře můžeme zapojit do jednoduchých cvičení, ve kterých nejsou výrazné běžecké prvky. V opačném případě, kdy zapracování je zaměřeno hodně na vedení míčku v pohybu, případně průpravu řešení situace 1-1, je vždy důležité, aby si brankáře vzali stranou trenéři brankářů nebo hráč ze starší věkové kategorie a pracovali s nimi samostatně, např. lehčí střelba na betony, lapačku, vyrážečku apod.

Úvodní část TJ by neměla obsahovat:

- statická a nová cvičení složitá na pochopení,
- intenzivní dynamická cvičení, jako je např. střelba,
- silový fyzický kontakt a četné souboje,
- technicky náročné dovednosti,
- dlouhé herní situace včetně řízení situace trenéry,
- intenzivní kondiční cvičení,
- taktická cvičení a cvičení vyžadující vysokou míru soustředěnosti.

Proč vlastně je zapracování důležitou součástí TJ?

Významy a přínosy zapracování:

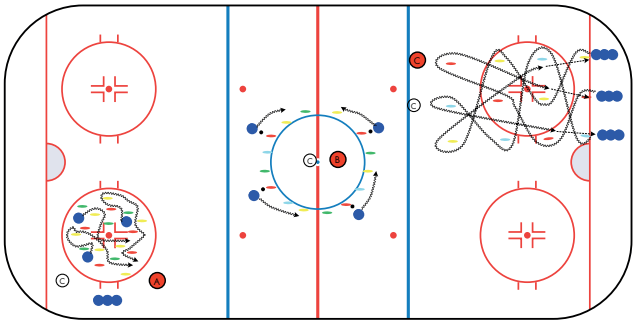
- hlavním důvodem je připravit tělo na obsahovou část hlavní části TJ,
- vytvořit a navázat emoční vazbu ke sportovní činnosti,
- správné zahřátí revitalizuje kardiovaskulární systém zvýšením teploty těla a průtoku krve do svalů,
- zahřívání připravuje svaly sportovce na přetěžování během tréninku, svaly dostatečně aktivované zapracováním zvýší rozsah pohybů,
- podpora a maximalizace rozvoje HČJ a základů vedení osobního souboje,
- zlepšení v oblasti technických prvků a pohybové obratnosti,
- díky menšímu tlaku na intenzitu, kvalitu provedení a většímu počtu opakování přispívá k osvojení základních hokejbalových dovedností.

ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

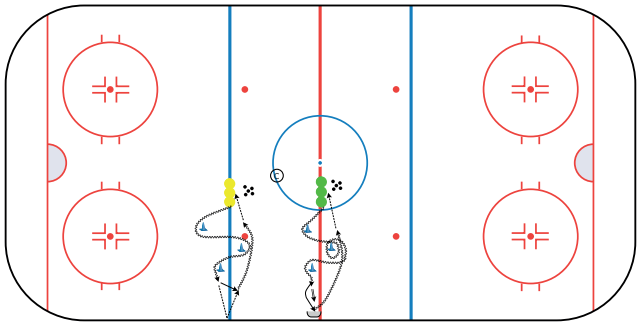
+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz

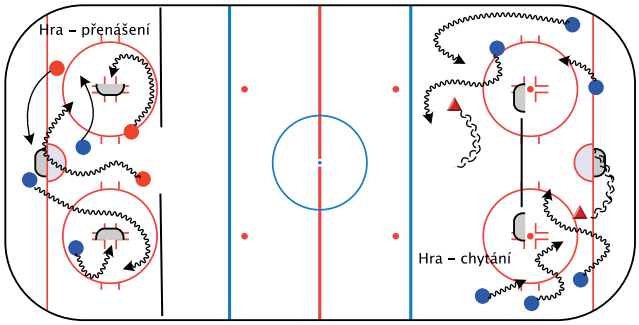
Cvičení pro zapracování dle věkových kategorií:



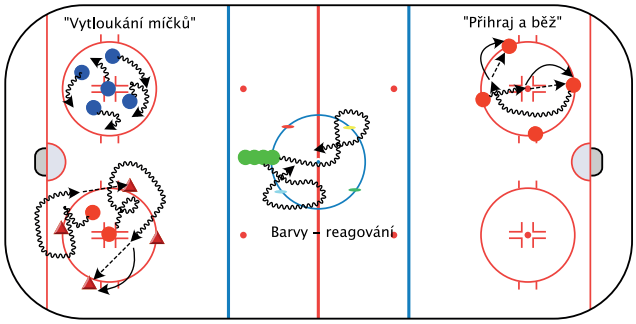
Dovednosti v kruzích
Kategorie: U13, U11, U9



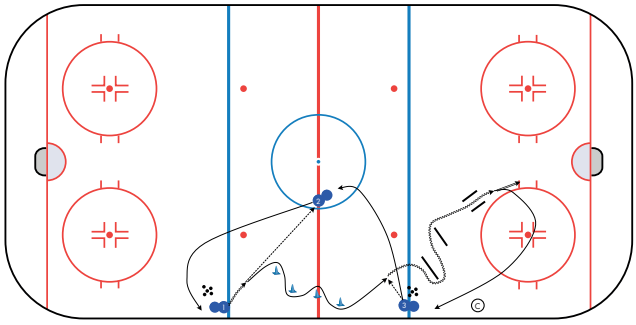
Vedení míčku – slalom
Kategorie: U13, U11



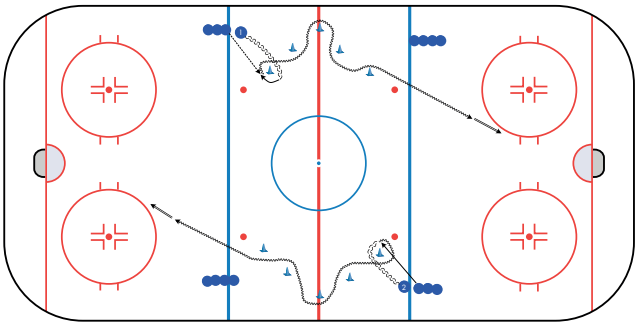
Hry s vedením míčku
Kategorie: U13, U11, U9



Dovednosti v kruzích
Kategorie: U13, U11, U9



Vedení míčku, přihrávka, zakončení
Kategorie: U15, U13

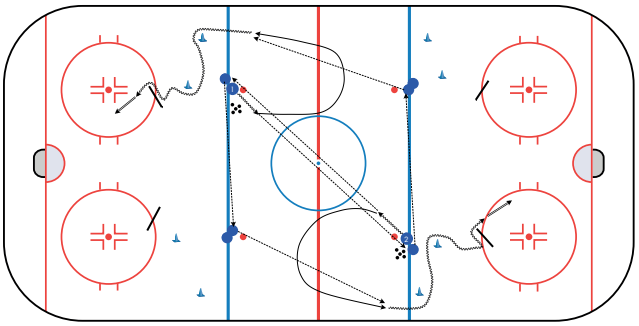


Vedení míčku, přihrávka, zakončení
Kategorie: U15, U13

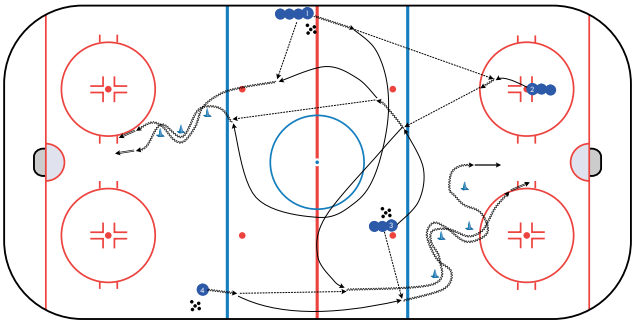
ČMSHb
Zátopkova 100/2
160 17 Praha 6

+420 603 469 494
hokejbal@hokejbal.cz

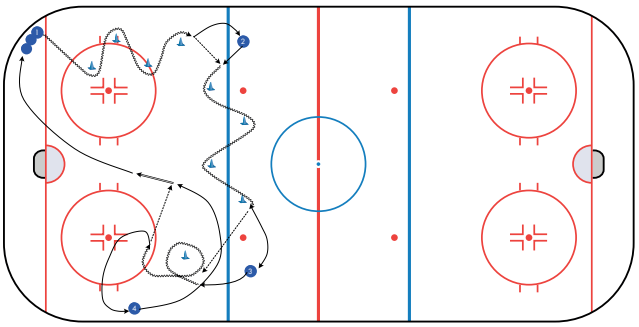
www.hokejbal.cz
www.cmshb.cz



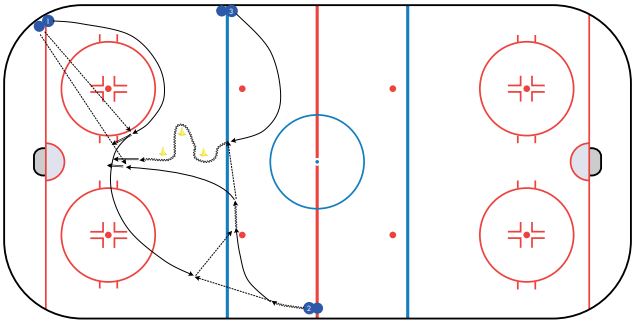
Vedení míčku, náběh, časování, přihrávka
Kategorie: U17



Vedení míčku, náběh, časování, přihrávka
Kategorie: U17



Vedení míčku, náběh, přihrávka
Kategorie: U17, U15



Vedení míčku, náběh, přihrávka
Kategorie: U17, U15

Pár osobních poznatků, zkušenosti a doporučení do úvodní část TJ:

- kvalitně odtrénovaná TJ bez zapracování není možná,
- zapracování musí být přizpůsobeno nejen věku hráčů, ale i také jejich hráčské úrovni,
- využívat různorodost cvičení, neopakovat stále to stejné, efektivita monotónností výrazně klesá,
- inovace v úvodní části TJ udržuje hráče neustále ve střehu, soustředěné a zaujaté,
- pokud je součástí zapracování střelba na brankáře, dávejte důraz na přesnost zakončení, zlepší jim to techniku a účinnost střelby,
- využívat zkušené hráče a trenéry pro předvedení cvičení, v úvodní části tréninku (roste pozornost a vytváří významnější roli vzorů, mladší hráči se inspirují a učí se od těch zkušenějších. Dojde tím ke zvýšení kvality úvodní části TJ).

Text je vytvořen v rámci absolventské práce studia B licence Aleše Hlaváčka
Korekce, úpravy a doplnění textu: Martin Komárek

Použitá literatura:
Internetové zdroje
Webinář – Úvodní část tréninkové jednotky (28.11.2022)