

# Školení zisku licence C

Litomyšl 5.8.2018

Martin Komárek



## Obsah školení:

- Informace ke školení
- Etika hokejbalu mládeže a role trenéra
- Styly vedení a komunikace
- Hra tělem v mládežnickém hokejbale
- Roční tréninkový cyklus - plánování
- Pohybová příprava dětí
- Zásady a tvorba tréninkové jednotky
- Hry v tréninku mládeže
- **Praktická ukázka – HČJ**
- **Modelová TJ – rozvoj hráčských dovedností**
- **Modelová TJ – situace 1 vs. 1**
- Závěrečný test



# Etika hokejbalu mládeže a role trenéra?!

Profesionální sport, který vidíme v televizi je **zábavní průmysl** = cílem je tvorba **zisku**. Nejde o **tvorbu hodnot** nebo **výchovu hráčů**, proto i principy práce s mládeží jsou z podstaty odlišné.

Hlavní úlohou sportu mládeže je naučit děti uspět v životě.

Změňme sport mládeže:

- aby sport mládeže patřil dětem nikoliv dospělým,
- aby sport mohl změnit naši mládež,
- aby emoce a budování hodnot byly hlavním měřítkem práce trenérů.

# Styly vedení a komunikace

## Zásady správného trenéra:

- 1) Pozitivní a optimistické myšlení a jednání. (Vaše nadšení z hokejbalu se přenáší na tréninkovou skupinu.)
- 2) Komunikace - jasné vysvětlování a pozorné naslouchání. (Místo kritizování snaha o dosažení předem stanovených cílů.)
- 3) Hledat v hráčích to pozitivní a toto chválit. (Vidět hráče jakými by mohli být nikoliv jakými momentálně jsou.)
- 4) Podporovat v každém hráči pocit vlastní hodnoty v týmu (individuální měřítko hodnot v kolektivním sportu).
- 5) Loajalita k trenérskému týmu a ke klubu.
- 6) Vlastní iniciativa a zodpovědnost.
- 7) Vzorné vystupování.
- 8) Sebekontrola (při tréninku, utkání a komunikaci s rodiči).
- 9) Respekt (k hráčům a jejich rodičům, soupeři a rozhodčím).
- 10) Kdo se přestává zlepšovat, přestává být dobrým.
- 11) Týmová práce dle těchto principů přinese úspěch všem.



# Styly vedení a 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**

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Roční tréninkový cyklus a plánování

**Sportovní trénink** = Plánovitý, řízený pedagogický proces zvyšování sportovní výkonnosti zaměřený na dosahování maximálních výkonů

Teoretické základy:

- Proces adaptace
- Proces motorického učení
- Proces psychosociální interakce

Cíle sportovního tréninku:

dosažení co možná nejvyšší sportovní výkonnosti na základě **celkového** rozvoje sportovce

Úkoly sportovního tréninku:

ovlivňovat tělesné, psychické a sociální předpoklady podporující přímo nebo nepřímo zvyšování sportovní výkonnosti a připravit je na jejich využívání v soutěžích (**především osvojování sportovních dovedností, rozvoj kondice a formování osobnosti sportovce**)

# Roční tréninkový cyklus a plánování

**Úroveň sportovního výkonu je modulována:**

- 1) **Připraveností k výkonu** - soubor především psychických schopností sportovce podat sportovní výkon odpovídající úrovni výkonnostní kapacity
- 2) **Výkonnostní kapacitou** - souhrn tělesných a duševních předpokladů podložených fyziologickými funkcemi. Hodnotí se stupněm trénovanosti
- 3) **Trénovaností** - aktuální úroveň specifického přizpůsobení sportovce na tréninkové a soutěžní zatěžování
- 4) **Výkonovou motivací** - základ volního jednání, který ovlivňuje průběh pohybové činnosti a dosažení stanoveného cíle.

Prostředky sportovního tréninku = cvičení

# Roční tréninkový cyklus a plánování

## Parametry tréninkového zatížení:

Jsou ve vzájemném protikladu. Jejich vzájemný poměr vytváří předpoklady pro nárůst trénovanosti. => **Intenzita vs. objem**

## Intenzita tréninkového zatížení – **kvalitativní** stránka cvičení:

- fyziologickými charakteristikami (tepová frekvence, spotřeba kyslíku)
- rychlostí pohybu, frekvencí pohybů resp. složitostí, přesností pohybů
- parametry pohybu (výška, délka)
- velikostí překonávaného odporu

## Objem tréninkového zatížení – **kvantitativní** stránka cvičení:

- časem – dobou cvičení
- počtem – opakování cvičení





# Roční tréninkový cyklus a plánování

**Tréninkové cykly** = časově uzavřený celek tréninkového procesu, v němž se řeší jeden nebo více tréninkových úkolů. Následující cyklus je částečným opakováním cyklu předchozího, se zapojením nové tendence, které se odlišují buď novým obsahem nebo rozsahem zatížení.

## Cykly:

- **roční tréninkový cyklus** = povětšinou sezóna
- **makrocyklus** (2 - 6 měsíců)
- **mezocyklus** (2 - 8 týdnů) - operativní cyklus
- **mikrocyklus** (2 - 10 dnů) - obvykle týdenní
- **tréninková jednotka** (TJ)

Úkoly a zaměření tréninku se v průběhu roku mění

# Roční tréninkový cyklus a plánování

## Tréninková období:

- Přípravné
  - ✓ Nižší intenzita
  - ✓ Vyšší objem
- Předzávodní
  - ✓ Intenzita – roste
  - ✓ Objem - klesá
- Závodní (hlavní)
  - ✓ Vysoká intenzita
  - ✓ Nižší objem
- Přechodné – regenerace

Jak je to s délkou a počtem TJ???

# Roční tréninkový cyklus a plánování

Kategorie	Cíle skupiny	Heslo skupiny	Počet TJ / týden	Délka TJ
minipřípravka	pohybové dovednosti a vedení míčku	Hraj si, aby jsi se učil	2	Max. 60 minut
přípravka	pohybové dovednosti a přihrávka	Hraj si, aby jsi se učil	2 + 1 (mimořádný)	60 – 75 minut
MŽ	střelba, zakončení a základy kombinace 2 hráčů	Uč se hrát	2 + 1 (lichá/sudá)	60 – 75 minut
SŽ	položení základu HČJ a rozvoj kombinací	Uč se hrát lépe	2 - 3	Max. 75 minut
MD	týmová spolupráce a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	3	75 – 90 minut
SD	herní systémy a práce s individualitami	Uč se vyhrávat	minimálně 3	Max. 90 minut

**Co v které kategorii trénovat?**

**Jakou dovednost chtějí nejvíce trénovat děti v základně?**

**Jakou dovednosti děti začnou provádět pokud dorazí dříve na TJ?**

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Pohybová příprava dětí

## Fáze motorického učení:

- 1) generalizace – **nízká úroveň dovedností** (**ukázka, vysvětlení, popis**)
- 2) Diferenciace (provádění cviku, pohybu) – nutná slovní kontrola
- 3) **Automatizace** – zdokonalení a koordinace pohybů (vysoká úroveň dovedností)
- 4) **Tvořivá koordinace** (transfer, integrace, tvořivost)

**Nutné korigovat objem a intenzitu v průběhu osvojování činnosti!!!**

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)
- Nedostačné vedení cvičení – nedostatečná zpětná vazba

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Pohybová příprava dětí

**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**

Probíhá rozvoj pohybových schopností/dovedností ve stejných věkových fázích?

A proč? A proč bych to měl jako trenér vědět?

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# Pohybová příprava dětí – Senzitivní období

## Příkladem „Mladší školní věk“

- 6 až 7 let - období **pohybového neklidu**, nestálost, živost
- 8 až 10 let "**zlatý věk motoriky**" nejsnadnější učení pohybových dovedností, ideální tréninkové období i z pohledu motivace hráčů

## Vysoká efektivita tréninku

Základní koordinace pohybu: 6 – 8 let a Kombinace pohybů: 7 – 10 let

Frekvence pohybů (rychlostní schopnosti): 7 – 10 let

Rovnováha: 8 – 13 let a Pohyblivost: 10 – 13 let

## Střední efektivita tréninku

Správné a rychlé reakce: 7 – 11 let

Rychlá a výbušná síla: 10 – 15 let

Základní silový rozvoj: 10 – 13 let

Vytrvalost: 11 – 14 let

Více informací:

[https://is2.hokejbal.cz/\\_doc/dokumenty/tmk/2017-2018/senzitivni\\_obdobi.pdf](https://is2.hokejbal.cz/_doc/dokumenty/tmk/2017-2018/senzitivni_obdobi.pdf)

metodika@hokejbal.cz

www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



# 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?

[metodika@hokejbal.cz](mailto:metodika@hokejbal.cz)

[www.hokejbal.cz](http://www.hokejbal.cz)

Komise mládeže a metodiky ČMSHb



## 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

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 taktických prvků
- je možné maximálně využít pro úvodní a závěrečné části TJ

Chyby v praxi:

- Hra je pouze za odměnu!
- V kategorii přípravky a minipřípravky není hra považována za nedílnou součást přípravy mládeže, ale její vrchol.

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

# Základy pro praktickou část

## Systematika rozdělení hokejbalové specializace:

- Herní činnosti jednotlivce (HČJ)
  - ✓ Útočné
  - ✓ Obranné
  - ✓ Brankařské
  - ✓ Vhazování
- Herní kombinace (HK)
- Organizace hry
- Herní systémy



# Základy pro praktickou část

## Útočné

- ✓ Dribling, vedení míčku, klamání
- ✓ Zpracování míčku a přihrávka
- ✓ Střelba
- ✓ Uvolnění se s míčkem/bez míčku
- ✓ Dorážení a tečování
- ✓ Technika vhazování

## Obranné

- ✓ Obsazování hráče s míčkem/bez míčku
- ✓ Odebírání míčku
- ✓ Obrana prostoru
- ✓ Blokování střel
- ✓ Hra tělem !!!

**Brankařské** – nechat vždy řešit bývalé brankaře nebo brankaře A-týmu



# Základy pro praktickou část

**Při osvojování složitějších herních činností a rozvoji hráčů je nutné postupovat následovně:**

- ✓ Osvojení potřebného základu HČJ
- ✓ Vedení osobního souboje s pohledu obrany/útok
- ✓ Spolupráce dvou hráčů v situaci bez odporu soupeře
- ✓ Herní kombinace (útočné/obránné)
- ✓ Organizace hry týmu
- ✓ Herní systémy

**Trénovanou činnost je třeba:**

- ✓ Zařadit do tréninku opakovaně
- ✓ Postupně provádět s odporem soupeře, v časovém nebo prostorovém tlaku
- ✓ Připodobnit ke konkrétní zápasové situaci (přenášet do hry týmu)
- ✓ Nechat hráče řešit konstruktivně dle situace

# Závěrečné informace

## **Informace pro trenéry:**

- ✓ Licence C se obnovuje absolvováním **2** seminářů obnovy po dobu platnosti licence
- ✓ Od 1.1.2017 **není** možné provést obnovu licence C **ziskem**
- ✓ Rezervace na semináře je možné provést na **treneri.hokejbal.cz**
- ✓ V případě absolvování dvou seminářů zašlete zprávu o obnově na **metodika@hokejbal.cz** obsahující informace: **jméno, příjmení a číslo licence trenéra včetně termínů a certifikátů absolvovaných seminářů**

**Změňme hokejbal mládeže,  
aby emoce našich dětí byly  
výsledkem a hlavní hodnotou činnosti trenérů.**

metodika@hokejbal.cz  
www.hokejbal.cz

Komise mládeže a metodiky ČMSHb

