

# MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií



**Specializace – Cyklistika**

Seminární práce

Vypracoval:

Lukáš Hlodan

2. ročník FSpS – Trenérství

## Contents

Úvod: .....	3
Trénink 1: .....	4
Trénink 2: .....	5
Trénink 3: .....	6
Trénink 4: .....	7
Trénink 5: .....	8
Trénink 6: .....	9
Trénink 7: .....	10
Trénink 8: .....	11
Trénink 9: .....	12
Trénink 10: .....	13
Trénink 11: .....	14
Trénink 12: .....	14
Trénink 13: .....	15
Závěr .....	16

## Úvod:

Seminární práce vypracovaná na základě absolvování praxe v rámci předmětu bk2075 Trenérsko-metodická praxe I, absolvovaného v centru ASPIRE sportovní centrum mládeže. v Brně které jsme navštěvoval od 20.2.2018 do konce května. Spolu s trenérem jsem absolvoval lekce zaměřené na cyklistické základy pro nejmenší děti. Práce je vyhotovena na základě poznámek z absolvovaných lekcí.

## Trénink 1:

Zimní příprava v tělocvičně

skupina 6ti dětí věk 6-8

- rozdělení do družstev dle věku a výkonnosti
- stručný popis tréninkové jednotky dětem

1: rozehřívací část

- hra na rybáře a rybičky, jeden chytá ve vymezeném prostoru ostatní, chycený se přidává a chytá. Hru opakujeme 2x Trénujeme rychlost a pohotovost
- hra sbírání míčků do hnízda, dva týmy. Hru opakujeme 2x. Trénujeme rychlost, koncentrace a pohotovost

2: Silová a stabilizační část

- dvě družstva, první vyrazí k metě skoky snožmo, zpět skoky na pravě a z poloviny skoky na levé, předa štafetu, opakujeme, dokud se všichni nevystřídají. Celkem 2x. Rozvoj silových schopnosti DK
- dvě družstva v řadě za sebou, všichni vzpaží, první má míč, po odstartování se předává míč dozadu poslední přebíhá dopředu a opakujeme, dokud se všichni nevystřídají. Rozvoj koordinačních schopností
- opičí dráha složená z překážek (přezení/přeskok bedny, přejít lavičky, kotrmelec vpřed, vylézt na žebřiny přejít 3m a slézt) opakujeme každý 3x. Rozvoj kondičních schopností

3: Závěrečná část

- fotbal s měkkým míčem na brány
- protažení těla

## Trénink 2:

Zimní příprava v tělocvičně

12 dětí ve věku 5-8 let

- rozdělení do družstev dle věku a výkonnosti
- stručný popis tréninkové jednotky dětem

1: rozcvičovací část

- dvě družstva, hra na honěnou, jeden honí, chycený se stává honičem. Hrajeme 2x. Rozvoj rychlostních a koordinačních schopností.
- hra červení a modří, dva týmy, sbírání míčku barvy týmu na čas 2 minuty. Hrajeme 2x. Všichni na startovní povel vyrazí pro míč barvy svého týmu. Rozvoj rychlostních a koordinačních schopností.

2: Silová a stabilizační část

- dvě družstva, startovací pozice je v sedě, na signál první vyráží k metě po čtyřech pozadu (na raka), zpět po čtyřech popředu, předá štafetu, opakujeme, dokud se všichni nevystřídají 2x. Rozvoj síly a rychlosti.
- lanový žebřík na zemi, (skoky na pravé, skoky na levé, skoky snožmo) po provedení cviku se vrací do řady. Každý se vystřídá 3x. Rozvoj síly DK
- nácvik kotrmelec vpřed
- přihrávky míčem na vzdálenost 2-3 metry. Rozvoj koordinačních schopností

3: Závěrečná protahovací část

- hra na domeček, děti rozděleny do dvou skupin po 5ti, jedna část ovládá zvedání domečku druhá se po zvednutí snaží dostat dovnitř a po opětovném zvednutí zase ven, týmy se pak prostřídají
- protažení těla

## Trénink 3:

Zimní příprava v tělocvičně

skupina 10ti dětí věk 6-8

- rozdělení do družstev dle věku a výkonnosti
- stručný popis tréninkové jednotky dětem

### 1: rozcvičovací část

- dvě družstva, přihrávaná s míčem do 15ti. Hrajeme 2x. Rozvoj rychlostních a koordinačních schopností.
- hra červení a modří, dva týmy, sbírání míčku barvy týmu na čas 4 minuty. Hrajeme 2x. Vždy jeden z teamu běží pro míček své barvy, po návratu pak předá štafetu. Rozvoj rychlostních a koordinačních schopností.

### 2: Silová a stabilizační část

- dvě družstva, na signál první vyráží k metě po čtyřech pozadu (na raka), zpět sprint, předá štafetu, opakujeme, dokud se všichni nevystřídají 2x. Rozvoj síly a rychlosti.
- lanový žebřík na zemi, (skoky na pravé, skoky na levé, skoky snožmo) po provedení cviku se vrací do řady. Každý se vystřídá 3x. Rozvoj síly DK
- nácvik kotrmelec vpřed
- přihrávky měkkým míčem na vzdálenost 3-4 metry. Rozvoj koordinačních schopností

### 3: Závěrečná protahovací část

- hra na domeček, děti rozděleny do dvou skupin po 5ti, jedna část ovládá zvedání domečku druhá se po zvednutí snaží dostat dovnitř a po opětovném zvednutí zase ven, týmy se pak prostřídají
- protažení těla

## Trénink 4:

Zimní příprava v tělocvičně

skupina 5ti dětí ve věku 12-14

- rozdělení do družstev dle věku a výkonnosti
- stručný popis tréninkové jednotky dětem

1: rozcvičovací část

- děti se rozběhají v tělocvičně
- atletická abeceda na polovině tělocvičny (lifting, skipping, vysoká kolena, zakopávání, úkroky do stran, odpichy)
- mobilizace (paže, trup, DK)

2: kruhový trénink

- 4 stanoviště, minuta cvičení a minuta pauza, opakujeme každé stanoviště 4x (švihadlo, dřepy, výskoky na bednu, sedy lehy), po čtyřech cvicích delší pauza.

Rozvoj vytrvalostních schopností.

3: Závěrečná část

- fotbal s malým míčem
- protažení těla

## Trénink 5:

Zimní příprava v tělocvičně

12 dětí ve věku 7-13 let

- rozdělení do družstev dle věku a výkonnosti
- stručný popis tréninkové jednotky dětem

1: rozcvičovací část

- házena s míčem, dva týmy proti sobě do 20ti bodů. Při sebrání míče soupeři si počítá zase druhý tým.
- děti si dají za záda do pasu molitan, jeden je lovec. pokud dojde k sebrání molitanu stává z toho kdo o něj přišel lovcem pomocník

2: silová a rychlostní část

- děti rozdělíme na tři týmy
- děti se posadí zády k trenérovi a na zvukový povel si stoupnou a utíkají pozpátku ke kuželu který obejdou a vrací se zpět sprintem předat štafetu, vítězí tým který vystřídá své členy nejrychleji, opakujeme 2x
- děti se opět seřadí v týmech za sebe, při zvukovém signálu první vyrazí slalom mezi kužely k metě kde se otočí a skoky snožmo se vrací předat štafetu, vítězí tým který vystřídá své členy nejrychleji, opakujeme 2x
- děti se opět seřadí v týmech za sebe, při zvukovém signálu poslední podlézá pod nohama ostatních na první místo jakmile se postaví vyrazí druhý, vítězí tým který vystřídá své členy nejrychleji, opakujeme 2x

3: Závěrečná část

- překážková dráha, každý proběhne 2x (přeskok/přezení bedny, přejití lavičky, kotrmelec, skoky po pravé a po levé přes položený provazový žebřík, slalom mezi kužely)
- protažení těla



## Trénink 6:

Zimní příprava v tělocvičně

4 děti ve věku 12-13 let

- rozdělení do družstev dle věku a výkonnosti
- stručný popis tréninkové jednotky dětem

1: rozcvičovací část

- děti se rozběhají v tělocvičně
- atletická abeceda na polovině tělocvičny (lifting, skipping, vysoká kolena, zakopávání, úkroky do stran, odpichy)
- mobilizace (paže, trup, DK)

2: kruhový trénink

- 4 stanoviště, minuta cvičení a minuta pauza, opakujeme každé stanoviště 4x (přeskoky lavičky, zvedání nohou na bradlech, kliky, driblování s dvěma míči ve stoje), po čtyřech cvičích delší pauza. Opakujeme 4x jedno stanoviště.

Rozvoj vytrvalostních a silových schopností.

3: Závěrečná část

- dvoutakt na koš s basketbalovým míčem
- střelba na koš
- protažení těla

## Trénink 7:

Venkovní příprava:

8 dětí ve věku 5-9 let

- rozdělení dětí do skupin
- stručný výklad tréninkové lekce

### 1) Rozehřátí organismu

rozjetí na přilehlé cyklostezce s mírným stoupáním

3x objetí oválu v areálu sportovního centra

### 2) Technika jízdy

V dnešní tréninkové hodině probíhal nácvik techniky jízdy na kole na předem připravené dráze. Jednalo se o krátký okruh s rozdílnou členitostí a různým povrchem. Děti měly za úkol projet vyznačenou trať která měla prvky krátkých sprintů, jízdy do a z kopce a slalom. Zde děti jezdily dokola trénovali jsme převážně balanční silové a vytrvalostní schopnosti.

Následoval rozvoj techniky jízdy na kole s rozvojem balančních schopností. Děti využívaly kolo jako koloběžku, docházelo ke střídání pravá a levá noha. Poté jízda na kole, kde se děti snažily při jízdě jednoruč nasadit kruh na trn, opět střídání pravé a levé ruky.

Dále jsme s dětmi vyjeli do lehkého členitého terénu v areálu sportoviště se střídáním různých druhů povrchů. Rozvoj vytrvalosti a schopnosti si zapamatovat trať.

### 3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přilehlé cyklostezce s instruktáží, jak se na cyklostezce chovat.

## Trénink 8:

Venkovní příprava:

10 dětí ve věku 5-9 let

- rozdělení dětí do skupin
- stručný výklad tréninkové lekce

### 1) Rozehřátí organismu

2x projetí tratě v přírodním terénu sportovního centra

3x objetí oválu

### 2) Technika jízdy

V dnešní tréninkové hodině probíhal nácvik techniky brzdění ve sjezdu s následným praktickým využitím v terénu. Rozvoj balančních schopností během jízdy mezi kužely v postavené dráze, kterou děti dle instrukcí projížděly. Větší děti měly dráhu prodlouženou o rychlejší jízdu k vyznačené metě a zpět.

Následoval přesun do přírodního terénu, kde děti měly za úkol vyjet krátké strmé stoupání a následně krátké klesání ze stráně kde si vyzkoušely techniku brzdění.

Dále následovala simulace jízdy přes umělou překážku (palety) kde se děti zdokonalovaly v technice jízdy přes překážky. Byla vysvětlena pozice těžiště těla na kole, způsob šlapání a práce těla na kole.

### 3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přilehlé cyklostezce s instruktáží, jak se na cyklostezce chovat.

## Trénink 9:

Venkovní příprava:

10 dětí ve věku 5-8 let

- rozdělení dětí do skupin
- stručný výklad tréninkové lekce

1) Rozehřátí organismu

2x projetí 400m okruhu sportovního centra

2x objetí oválu terénem

2) Technika jízdy

Rozvoj rovnovážných schopností kde děti zkoušely střídavě jízdu s držením řídicích pák jednou rukou.

Rozvoj balančních schopností a schopností ovládnutí kola při malé rychlosti během jízdy mezi kužely v postavené dráze kterou děti dle instrukcí projížděly. Větší děti měly dráhu prodlouženou o rychlejší jízdu k vyznačené metě a zpět.

Přesun k přírodní stráni, kde probíhal nácvik jízdy z kopce.

3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přilehlé cyklostezce s instruktáží, jak se na cyklostezce chovat.

## Trénink 10:

Venkovní příprava:

12 dětí ve věku 6-8 let

- rozdělení dětí do skupin
- struční výklad tréninkové lekce

### 1) Rozehřátí organismu

projetí přilehlé cyklostezky

### 2) Technika jízdy

po návratu do areálu jsme s dětmi trénovali jízdu přes uměle vytvořené překážky kde děti procvičily techniku jízdy a ovládání kola. Dále následovalo připravení dráhy z kuželů, kde děti projížděly vytyčenou trasu, která obsahovala jízdu z kopce a do kopce, jízdu mezi kužely a slalom.

Následoval přesun na ovál, kde jsme uspořádali krátký závod, děti měly uběhnout krátkou vzdálenost ke svému kolu a poté ujet 100m.

### 3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přilehlé cyklostezce s instruktáží jak se na cyklostezce chovat.

## Trénink 11:

Venkovní příprava:

5 dětí ve věku 11-13 let

- rozdělení dětí do skupin
- struční výklad tréninkové lekce

1) Rozehřátí organismu

projetí přílehlé cyklostezky

2) Technika jízdy

projíždění přílehlé tratě MČR s následnou individuální konzultací techniky projíždění jednotlivých sekcí

3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přílehlé cyklostezce s instruktáží, jak se na cyklostezce chovat.

## Trénink 12:

Venkovní příprava:

5 dětí ve věku 11-14 let

- rozdělení dětí do skupin
- struční výklad tréninkové lekce

1) Rozehřátí organismu

projetí přílehlé cyklostezky

2) Technika jízdy

projíždění přílehlé tratě MČR s následnou individuální konzultací techniky projíždění jednotlivých sekcí

3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přílehlé cyklostezce s instruktáží, jak se na cyklostezce chovat.

## Trénink 13:

Venkovní příprava:

4ři děti ve věku 9-11 let

- rozdělení dětí do skupin
- stručný výklad tréninkové lekce

1) Rozehřátí organismu

projetí přilehlé cyklostezky

2) Technika jízdy

přejetí k trati MČR, kde následovala technická instruktáž ke zvládnutí projetí vybraných sekcí.

Děti aplikovaly znalosti ze sportovního oválu přímo v terénu.

3) Závěrečná část

Vyjetí nohou na přilehlé cyklostezce s instruktáží, jak se na cyklostezce chovat.

## Závěr

Absolvování všech lekcí bylo velkým přínosem pro rozšíření mých dosavadních znalostí výuky cyklistických tréninků. Především jsem si mohl vyzkoušet práci s nejmenšími dětmi kde je potřeba větší individuální práce s propojením motivace každého z nich. Odměnou byly spokojené tváře svěřenců.

Jelikož se jedná o moji hlavní specializace veškeré tréninkové jednotky byla zaznamenány v tréninkovém deníku GoodAthlete mezi 8 a 17 týdnem roku 2018. Odkaz na tréninkový deník viz níže.

<http://goodathlete.cz/atlet/treninkovy-denik/316/2018/8>