MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra centrum univerzitního sportu

Tvorba ročního tréninkového plánu pro florbalisty v kategorii starších žáků

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Jan Škoda

Vypracovala:

Čapek Adam

Rozhodčí florbalu

Brno, 2019

Bibliografická identifikace:

Jméno a příjmení autora: Adam Čapek

Název bakalářské práce: Tvorba ročního tréninkového plánu pro florbalisty v kategorii starších žáků

Pracoviště: Centrum univerzitního sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Škoda

Rok odevzdání závěrečné práce: 2019

Anotace: Cílem práce je navrhnout roční tréninkový plán pro florbalisty v kategorii starších žáků. Teoretická část se zabývá, tím jak sestavit tento plán a co by měl obsahovat. V praktické části již tento plán tvoříme.

Klíčová slova: Florbal, trénink, florbalisty, starší žáci, roční plán

Bibliographical identification

Autor´s first name and surname: Adam Čapek

Title of the master thesis: Creating an annual training plan for floorball players in the older pupils category

Department: University Sport Center

Supervisor: Mgr. Jan Škoda

The year of submission of the final thesis: 2019

Annotation: The aim of this work is to design an annual training plan for floorball players in the category of older pupils. The theoretical part deals with how to draw up this plan and what it should contain. In the practical part we are already creating this plan.

Keywords: Floorball, training, floorball players, older students, annual plan

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Škody, uvedl jsem všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

Na tomto místě bych rád poděkoval vedoucímu mé bakalářské práce Mgr. Janu Škodovi za odborné vedení, velkou míru trpělivosti a ochoty

Obsah

Úvod ... 8
1. FLORBAL ... 9
1.1. Historie florbalu ... 9
1.1.1. Švédský florbal ... 9
1.1.2. Švýcarský florbal ... 9
1.1.3. Český florbal ... 10
1.1.4. Současný světový florbal ... 10
1.2. Pravidla florbalu ... 10
1.2.1. Dělení hráčů ... 12
2. BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE ... 14
2.1. Stres ... 16
2.2. Superkompenzace ... 16
2.3. Adaptace ... 17
2.4. Vytrvalost ... 18
2.4.1. Obecná vytrvalost ... 18
2.4.2. Speciální vytrvalost ... 18
2.4.3. Trénink vytrvalosti ... 19
2.4.1.1. Kontinuální metody: ... 19
2.4.1.2. Intervalové metody ... 19
2.4.2. Systém vytrvalostního tréninku ... 20
2.5. Síla ... 21
2.6. Rychlost ... 23
2.6. Psychologická složka ... 31
2.6.1. Temperament ... 32
2.6.2. Motivace ... 33
2.6.3. Aktivační úroveň ... 33
Úroveň aktuálního sportovního výkonu je ovlivněna především: ... 34
3. Tréninkový cyklus ... 35
3.1. Makrocyklus ... 35
3.2. Mezocyklus ... 36
3.3. Mikrocyklus ... 36
- Zásady sportovního tréninku ... 37
3.4. Roční tréninkový plán (cyklus) - RTC ... 39

3.4.1. Přípravné období (PO) 39
3.4.2. Předsoutěžní období (PSO) 40
3.4.3. Soutěžní období (SO) 40
3.4.4. Přechodné období (PřO) 40
4. NÁVRH ROČNÍHO TRENINKOVÝHO PLÁNU A SPECIFIKACE KAŽDÉHO OBDOBÍ 41
4.1. Přípravné období 41
4.2. Předsoutěžní období 50
4.3. Soutěžní období 55
4.4. Přechodné období 60
ZÁVĚR 61
ZDROJE 62
SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK 66
Seznam obrázků 66
RESUME 67

Úvod

Jako téma své bakalářské práce jsem si vybral Tvorbu ročního plánu pro florbalisty v kategorii starších žáků.

Již několik let se z pozice trenéra věnuji práci se staršími žáky florbalového oddílu. Přehled v problematice přípravy sportovních tréninků je pro mne tedy velice důležitý.

Sportovní příprava mládeže se liší od přípravy dospělých, má svá specifika. Při práci s mládeží musíme mít na paměti zvláštnosti jejich fyzického i psychického vývoje.

Tréninkový plán obsahuje jednotlivé cykly, které tvoří celek a organicky na sebe navazují. V jejich obsahu a časové rozložení se uskutečňují úkoly sportovního tréninku, podle nichž se mění obsah i struktura tréninku. Jednotlivé cykly jsou důležitou součástí plánovitého řízení celého tréninkového procesu. Práce se zábývá kategorii starších žáků to jest věk okolo 14-15 let.

1. FLORBAL

1.1. Historie florbalu

Florbal vznikl ve Spojených státech amerických. Ve státě Minneapolis si v roce 1958 v továrně na výrobu plastů Cosom dělníci vyrobili plastové hokejky. Nově vzniklá hra dostala název floorhockey. Přesto, že florbal vznikl ve Spojených státech, největšího rozkvětu se dočkal ve Švédsku, takže za kolébku florbalu je často považována Skandinávie. Zpočátku se této hře věnovali především hokejisté v rámci letní přípravy. V roce 1968 došlo ke sjednocení pravidel hry a vznikla Mezinárodní florbalová federace. V roce 1994 se uskutečnilo první Mistrovství Evropy mužů a v roce 1996 Mistrovství světa mužů. V současné době má nejvíce registrovaných hráčů Švédsko, které udává směr dnešního florbalu. Florbal není ryze mužským sportem. Velmi aktivně se mu věnují ženy a dívky na celém světě. První mistrovství Evropy žen se uskutečnilo v roce 1995.

Florbal je kolektivní halový sport, který se hraje na hřišti o rozměrech 40×20 metrů s lehkým dutým plastovým míčkem. Při standardní hře je z každého týmu na hřišti pět hráčů v poli a jeden brankář. Hráči při hře používají speciální florbalové hole (tzv. florbalky). Brankáři při hře žádnou hůl nepoužívají, chytají pouze svým vlastním tělem - rukama a nohama. Florbal je v současné době velmi populárním sportem.

1.1.1. Švédský florbal

Ve Švédsku bylo uspořádáno první mistrovství světa. Je zde velmi široká hráčská základna a tato země získala nejvíce titulů z mistrovství světa.

1.1.2. Švýcarský florbal

Ve Švýcarsku se hrají dva druhy florbalu – tzv. velký florbal (Grossfeld) v nejvyšších soutěžích a malý florbal (Kleinfeld), kde hrají v poli pouze tři hráči, v nižších soutěžích.

1.1.3. Český florbal

V České republice se florbal objevil v roce 1984 díky výměnnému pobytu studentů VŠE v Praze a studentů helsinské univerzity KY. Florbalové vybavení u nás v té době nebylo dostupné, takže prozatím nedošlo k masovému rozvoji tohoto sportu. Zlom nastal v roce 1991, kdy florbalové vybavení přivezli do Čech ze Švýcarska bratři Vaculíkové. V roce 1992 byla založená Česká florbalová unie, jejímž prvním předsedou byl právě Martin Vaculík. V roce 1993 byla Česká florbalová unie oficiálně přijata do IFF i do ČSTV. V tomto roce se také konal první ročník mezinárodního turnaje Czech Open. V České republice je florbal velmi oblíbeným sportem. Jeho popularita neustále roste, v současnosti je zřejmě nejrychleji se rozvíjejícím sportem. V roce 2014 bylo v České florbalové unii registrováno 496 oddílů.

1.1.4. Současný světový florbal

V roce 1986 vznikla Mezinárodní florbalová federace IFF (International Floorball Federation), jejímiž zakládajícími členy bylo Švédsko, Švýcarsko a Finsko. V současné době je jejími členy přes 50 zemí. IFF stanovila mezinárodní pravidla, kterými se všechny členské státy řídí. Od roku 1996 se pravidelně po dvou letech konají Mistrovství světa. V sudé roky hrají muži, v liché ženy. Česká republika doposud získala tři medaile – jedno stříbro a dva bronzy. Příští Mistrovství světa se uskuteční v roce 2018 v České republice.
V roce 2008 dostal florbal uznání od Mezinárodního olympijského výboru. Od té doby se florbal snaží o zařazení mezi olympijské sporty.

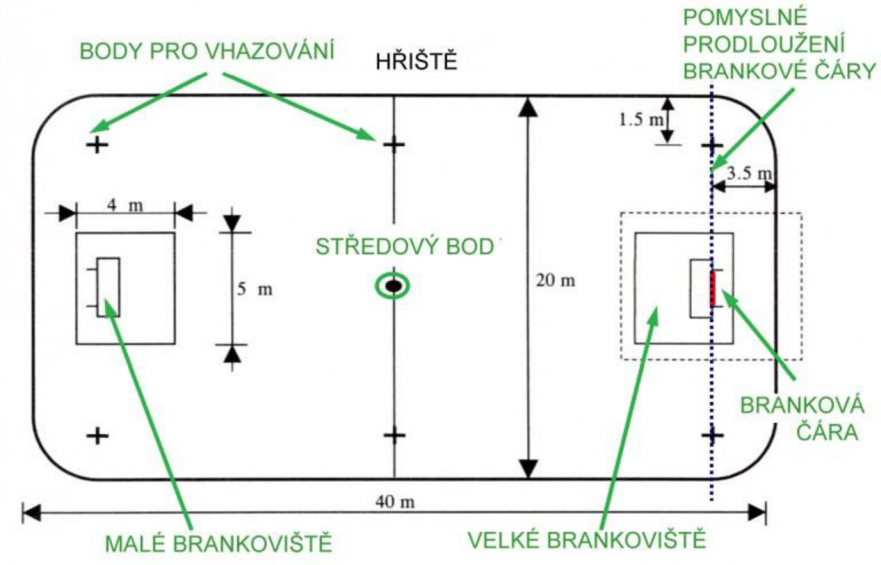
1.2. Pravidla florbalu

Florbal je kolektivní sport, který je provozován v tělocvičnách a halách. Hraje se formou utkání mezi dvěma družstvy. Cílem hry je dosáhnout více branek než soupeř při dodržení ustanovení pravidel. Jedná se o divácky velmi atraktivní sport.

Běžný hrací čas je 3 x 20 minut se dvěma desetiminutovými přestávkami, během nichž si hráči družstev musí vyměnit strany. Hrací čas je čistý, to znamená, že čas je zastaven kdykoliv je hra přerušena signálem rozhodčích a znovu spuštěn, když je míč uveden do hry.

Během utkání má každé družstvo právo vyžádat si jeden time-out – odpočinkový čas využívaný k taktickým radám a pokynům.

Hřiště má rozměry 40 m x 20 m a je ohraničeno mantinely se zaoblenými rohy. Mantinely musí být schváleny IFF a příslušně označeny. Povrch muže být umělý nebo klasicky dřevěný.



Obrázek 1: Hřiště

(zdroj: http://www.doswich.cz/pravidla-florbalu/)

Každé mužstvo může mít na soupisce pro zápas maximálně 20 hráčů a 5 členů realizačního týmu. Aby se mohl zápas zahájit, musím mít tým minimálně 5 hráčů v poli a 1 brankáře a to s předepsaným vybavením. Hráč, který začne jako brankář, nemůže později již nastoupit jako hráč v poli. Každé družstvo musí mít kapitána, který je označen v zápisu o utkání. Pouze kapitán družstva má právo mluvit s rozhodčími a zároveň je povinen s nimi spolupracovat.

Střídání hráčů se může provádět kdykoliv během utkání a bez omezení počtu střídání a může probíhat pouze ve vymezeném prostoru.

Utkání je kontrolováno a řízeno dvěma rozhodčími s rovnocennou autoritou.

Tělesný kontakt je povolen jen v určitých mezích vymezených pomocí jasně daných pravidel. Pro tento sport je typický pohyb ve vysoké rychlosti s mnohými změnami směru.

Florbal se hraje s hokejkami, které jsou kompletně vyrobeny z umělé hmoty. Dále je ke hře potřebný umělohmotný míček, který je dutý s dírami pro lepší aerodynamiku.

Brankáři mají na sobě speciální výzbroj, která má své předepsané prvky. Brankář jako jediný nemá v ruce hokejku.
. Všichni hráči v poli musí mít oblečeny dresy skládající se z trika, trenýrek a štulpen a vhodného sportovního obutí.

1.2.1. Dělení hráčů

Základní rozdělení hráčů je na brankáře, obránce a útočníka. Dále je ještě můžeme dělit a křídelního útočníka a středního útočníka.

1.1.1.1. Brankář

Brankář má za úkol bránit svoji branku jako jediný může hrát i rukama avšak pouze ve vymezeném prostoru brankoviště, v němž musí být alespoň jednou částí těla. Brankář je nejvíce důležitý člen týmu. Je důležité, aby měl dobré reflexy a byl psychicky odolný vůči vnějším vlivům, měl důvěru ve svojí výkonost.

1.1.1.2. Obránce

Obránce by měl být schopen dobře vést míček a být schopen rozehry na vysoké úrovni neboť často to bývá právě on, kdo zahajuje akci. Měl by být schopný v osobních soubojích, neměl by mít strach z blokování střel. Ideální je, když je schopen i dobře střílet z větších vzdálenosti, tak aby byl platný i v útočné fázi hry. Většinu hry tráví na své polovině hřiště, popřípadě se pohybuje kolem půlící čáry při útočné fázi hry.

1.1.1.3. Střední útočník

Střední útočník bývá často nejvíce flexibilní a komplexní hráč v poli neboť se musí ve větší míře podílet jak v obrané tak i v útočné fázi hry. Bývají taky spojením mezi obranou a útokem při zakládáním útoku. Jelikož se tento útočník ohybuje především ve středu hřiště tak je důležité, aby byl schopen vnímat prostor a současně byl schopen číst hru.

1.1.1.4. Křídelní útočník

Křídelní útočník má jako hlavní úkol střílet branky. Jsou to tedy většinou koncoví hráči útočných akcí, proto by měli být nejlepší střelci týmu. Často jsou rychlí s míčkem a silní při průchodu s míčkem na holi přes soupeře. U křídelních útočníků je také důležitá schopnost hledání si ideálních prostoru odkud mohou střílet nebo kde jsou nejvíce nebezpeční po přijmutí přihrávky pro soupeřovu bránu.

Přestože se florbal více a více profesionalizuje, je stále dostupný pro širokou veřejnost a každý jedinec má stále velkou šanci dostat se na vysokou úroveň.

Velká výhoda tohoto sportu je nenáročnost a relativní jednoduchost pro začátečníky, dále například i podobnost s hokejem.

Díky tomuto je velmi mezi mladými lidmi a dětmi oblíbený. Velkou výhodou je i to, že se tento sport se hraje také v ženském podání. Tato rovnost umožnila větší přísun nových členů a jednodušší rozšíření členské základny.[1]

2. BIOLOGICKÉ A PSYCHOLOGICKÉ FAKTORY SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY MLÁDEŽE

Vývoj dítěte můžeme rozdělit do následujících období :

;Rané dětství – od narození do 3 let

Předškolní věk – 3 – 6 let

Mladší školní věk – 6 – 12 let

Starší školní věk – 12 – 15 let

Období které nás zajímá nám bylo již specifikováno (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012, p.13)

Starší školní věk (12-15 let)

- *nerovnoměrné biologické změny (puberta)*
- *v důsledku hormonálního působení se urychluje růst*
- *vzestup pohlavních hormonů zřetelně zvyšuje svalovou sílu, tomu však nejsou uzpůsobené šlachy, vazy, úpony*
- *znak: motorická neohrabanost – dočasná ztráta koordinace vlivem rychlého růstu (13-14 let)*
- *rozvoj logického, abstraktního myšlení*
- *výrazné prohloubení citového života*
- *přirozeně roste výkonnost*
- *začínají se projevovat rozdíly mezi chlapci a děvčaty*
- *stále není ukončena osifikace kostí, která limituje výkonnost*
- *senzitivní období pro rozvoj rychlosti*
- *rozvoj vytrvalosti hlavně metodami nepřerušovaného zatížení mírné intenzity a delšího trvání*
- *velmi taktní přístup trenéra (důvod psychické změny v pubertě)*

Pro mou práci je z hlediska vývoje jedince důležité období od 6 do 15 let, tedy - 6-12 let mladší školní věk a 12-15 let starší školní věk.

V tomto období je velmi důležité podpořit zdravý vývoj jedince, vytvořit a podporovat jeho dobrý vztah ke sporu a samozřejmě naučit jej všeobecné základy

sportu tak, aby měl základ do budoucna, ať již pro aktivní profesionální sportovní karierů a nebo jen pro pouhé nácviky sportovních dovedností pro stálé udržování se v určité aktivitě a formě.

Mladší školní věk je obdobím, ve kterém dochází k růstu organismu, přibývají nové vědomosti, rozvíjí se paměť a představivost jedince.

V tomto období je velmi vhodné rozšiřovat koordinační a rychlostních schopností. Je třeba se vyvarovat jednostrannému zatížení, které by nám mohlo narušit či zbrzdit rozvoj a zdokonalení sportovce. Následkem může být také zranění, které nás může pozdržet v dosažení naších cílů, kterých chceme dosáhnout a nebo nám je zcela zhatit a mi jsme donuceni zcela ukončit svojí sportovní kariéru.

Děti v tomto přecházejí od spontánního pohybu k záměrné a systematické pohybové průpravě. Osvojují si hygienické i etické normy, seznamují se s pravidly daného sportu a učí se je dodržovat. Je to období, kdy dítě získává základní nácviky, zároveň se vytřídí a ucelí díky čemuž dozrává jeho osobnost.

V období staršího školního věku se začíná objevovat puberta, urychluje se růst. Z rozumového hlediska dochází k rozvoji paměti. Toto období je příznivé pro rozvoj rychlostních schopností. Zároveň se jedná o období vzdoru, kdy je největší odliv dětí a tím pádem je to nejvíce kritické období pro každý sport. Proto zde musíme vyvíjet největší snahu pro zaujetí pozornosti sportovce tak, aby se nerozptyloval něčím jiným.

Ve všech zmíněných obdobích je velmi důležitá osoba trenéra a jeho přístup k mládeži.

V prvním období by měla v tréninkové činnosti převládat pestrost a všestrannost. Děti se v tomto období snadno podřizují autoritě, proto je osobní příklad trenéra velmi důležitý. Měl by u nich podporovat optimismus a nadšení, ale i smysl pro povinnost a učit je dodržovat pravidla. U trenéra je všeobecně důležité rozumět psychice svých svěřenců tak, aby byl schopen flexibilně fungovat a nenastal komunikační problém, který by měl špatný vliv na fungování. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

Tři základní priority trenéra dětí:

1. Nepoškodit děti - zdraví je nejdůležitější
2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě – výchova a vzdělání
3. Vytvořit základy pro pozdější trénink - výkon

Při plánování ročního tréninkového plánu (makrocyklu) je nutné mít na paměti fyzické zvláštnosti jednotlivých vývojových období i jedince od jedince které pod sebou máme. Kořeny a idea, periodizace pocházejí z modelu Hanse Selye známého jako Všeobecný adaptační syndrom, který byl poprvé použit u atletů na konci 50. let 20. století.

Příprava, stejně jako sezónní tréninky, má kondiční část zaměřenou na rozvoj pohybových schopností, technickou část zaměřenou na rozvoj sportovních dovedností, taktickou a psychologickou část. V pohybové části např. při běžeckém tréninku je třeba dodržovat správnou techniku odrazu a dopadu, správný úhel horních končetin. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.1. Stres

Z pohledu fyziologie můžeme stres definovat jako soubor fylogenetických zakódovaných nervově-humorálních a funkčních-metabolických reakcí na vnější a vnitřní podněty. Tyto podněty vedou k narušení rovnováhy organismu. Jedná se o něco, co aktivuje náš organizmus, který je nucen na danou věc reagovat.

Základním principem zlepšování kondice je kontrolované porušení homeostázy fyzickou aktivitou. Při sportovním tréninku se snažíme o kontrolované vychýlení organismu sportovce z homeostázy za pomoci zatížení. Zátěž organismu v tomto případě působí jako stresor. Pod vlivem vyvolaného stresu dochází a aktivaci celé řady fyziologických funkcí lidského organismu. Mobilizace fyziologických funkcí organismu se projevuje například zvýšeným dýcháním spolu se srdeční frekvencí, zvýšením hladiny adrenalinu apod. Při sportovním tréninku jsou tyto stresory nazývány adaptačním podnětem. Příkladem tělesného cvičení může být například opakované zvedání zátěže (činky) při cvičení bench press v posilovně. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.2. Superkompenzace

Superkompenzace je zvýšená úroveň energetického potenciálu a to v důsledku předchozího zatížení. V souvislosti s tím je také zvýšená funkční úroveň organismu.
Podle Jansy Adovalila (2007)můžeme superkompenzaci chápat jako následovně - organizmus má k dispozici určité množství energetických zásob, které vydává při

zatížení. Množství těchto zásob můžeme nazvat aktuální energetický potencionál. Při zatížení organismu se tento potencionál snižuje. V okamžiku, kdy přestane působit zatížení, snaží se organismus doplnit tyto zásoby na úroveň, která byla před začátkem zatížení. Přitom dochází k tomu, že v určité chvíli se množství těchto zásob zvýší na vyšší úroveň, než byla výchozí. Zvýšení energetického potencionálu je však pouze dočasné a po určité době pomine.

Je proto ideální zařadit následné tréninkové zatížení do období, kdy je organismus ve fázi výš zmíněné superkompenzace. Pokud by bylo tréninkové zatížení zařazeno později, tedy po odeznění fáze superkompenzace, nevede k procesu adaptace. Také předčasné zatížení má negativní dopad na organismus, protože může dojít k nežádoucímu nahromadění únavy a snížení výkonnosti. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.3. Adaptace

Adaptace se obvykle definuje jako výhodné změny organismu, přizpůsobení se novým podmínkám.

Přizpůsobení se organismu dochází k mobilizaci četných funkcí organizmu, kterou se organizmus snaží zajistit novou rovnováhu, odpovídající příslušné situaci.

Jedná se tedy soubor změn morfologických, biomechanických, funkčních a psychologických, které probíhají v organismu jako celku nebo i na úrovni jednotlivých orgánů a buněk. Adaptace organismu vždy probíhá individuálně a v rámci daného genetického vybavení buňky.

Ve sportu je adaptace základem vyšší úrovně trénovanosti.

Schopnost organismu přizpůsobit se se nazývá adaptabilita.

Adaptace je něco, co nám pomohlo se vyvinout až do dnešní podoby v jaké je člověk znám. Tento proces je důležitý z důvodu zdokonalování se a právě přizpůsobení se dané aktivitě, činnosti, kterou chceme dělat.

V našem podání je to sport což je něco velice fyzicky náročné. Je to atypický pohyb a nebo pohyb v atypickém zatížení, který není pro normálního jedince součástí běžného dne. Proto se člověk musí adaptovat a proto musí posilovat, trénovat a zcelovat dané aktivity tak, aby se pro něj nevšední aktivy stali všedními a jemu daná aktivita ve

výsledku nedělala problém a on mohl pokračovat ve svém vývoji a dosažení lepších výsledků trénovanosti před zahájením přípravného období ročního tréninkového cyklu. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.4. Vytrvalost

Vytrvalostí můžeme označit schopnost provádět cvičení s nemaximální intenzitou co nejdéle, nebo po určitou stanovenou dobu s co možná nejvyšší intenzitou. Může se také jednat schopnost odolávat únavě.

Bez vytrvalosti v podstatě jako sportovci nemůžeme fungovat neboť by naše aktivita byla omezena intenzitou a nebo časovou hranicí, což by nám znemožňovalo dosahovat stanoveních cílů, a nebo možnosti dokončit danou činnost. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.4.1. Obecná vytrvalost

Obecná vytrvalost je schopnost odolávat únavě během fyzické činnosti. Je nám užitečná pro rekreační sportování .

Dobrá obecná vytrvalost je základ, na kterém sportovec může stavět (lepší regeneraci, zvyšování objemu a intenzity tréninkového proces, atd…). Všeobecnou zdatnost a obecnou vytrvalost můžeme zlepšovat pomocí různých cyklických pohybů – chůze, běh, cyklistika, kanoistika, veslování, atd….

Během této fáze si sportovec vytváří nebo udržuje základní úroveň vytrvalosti, která je nezbytná pro jeho další rozvoj.

Tato fáze trvá obvykle 6 týdnů až 3 měsíce v závislosti na požadované úrovni adaptace a druhu sportu. Probíhá během přechodného a přípravného období ročního cyklu. Během této fáze je třeba vývoj nebo úpravu v tréninkové zátěži provádět s pomocí zvyšování objemu při malé intenzitě zátěže. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.4.2. Speciální vytrvalost

Speciální vytrvalost je schopnost odolávat po delší časový úsek únavě během specifického sportovního pohybu a to jak s malou intenzitou zátěže, tak během soutěže s velkou intenzitou zatížení.

Trénink specifické vytrvalosti je velmi úzce spojen s maximálním osobním výkonem ve specifickém sportu a tréninkový systém musí obsahovat velkou míru specifických tréninkových prostředků, metod a rozsahů intenzity. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.4.3. Trénink vytrvalosti

Trénink vytrvalosti je důležitý snad v každém sportovním odvětví a proto má vždy své nezastupitelné místo v každém tréninkovém plánu. U dětí by měl být trénink 3x týdně.

Metody rozvoje vytrvalostních schopností rozdělit na:

2.4.1.1. Kontinuální metody:

- tyto metody se využívají pro rozvoj aerobní vytrvalosti
- jedná se o nepřerušované zatížení, které má cyklický opakující se charakter v řádu desítek minut až hodin.

2.4.1.2. Intervalové metody:

- podstata intervalové metody spočívá ve střídání intervalu zatížení a intervalu odpočinku
- charakteristickým rysem je neúplné zotavení srdeční a ventilační činnosti (využití takzvaného prodlouženého podnětu) v průběhu intervalu odpočinku mezi jednotlivými úseky
- míra zotavní procesů srdeční činnosti slouží sledování srdeční frekvence v průběhu intervalu odpočinku.

2.4.1.3. Nepřerušované metody

„Mezi tyto metody počítáme souvislou metodu a metodu se střídavou intenzitou.

Souvislá metoda znamená zátěž s konstantní úrovní intenzity nebo rychlosti. Zátěž trvá obvykle déle než 30 minut (až do několika hodin). Tato metoda se používá pro rozvoj základní (obecné) vytrvalosti, smíšeného aerobně - anaerobního metabolismu nebo udržení úrovně dosažené vytrvalostní adaptace. Zátěž s nižší intenzitou (pod 80 - 85 % SF_{max}) se hodí pro rozvoj zásob energie, zlepšení schopnosti zásobovat pracující svaly

energetickým substrátem po dlouhou dobu a rozvoj ekonomiky pohybu. Střední nebo submaximální intenzita se využívá pro zvýšení rychlosti na úrovni ANP. Velká nebo maximální intenzita se využívá pro testování, pro kontrolní závod nebo testování schopnosti udržet závodní rychlost.

Možnost zvýšení VO_{2max} je menší než pomocí jiných metod (např. intervalového tréninku), ale v tréninkovém procesu pro začátečníky či děti může také i tato metoda pomáhat vylepšit tento parametr - obzvláště během prvních měsíců pravidelného tréninku.

Nepřerušovaná metoda se střídavou intenzitou

Během nepřerušované zátěže se střídavou intenzitou mění sportovec pravidelně nebo nepravidelně různou intenzitu a délku úseků. Intenzita zátěže se může lišit od nízké po velmi vysokou, délka úseků od desítek metrů po několik kilometrů nebo od několika vteřin do desítek minut. Počet, délka a intenzita úseků je obvykle plánována.‘‘ (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012, p.8)

2.4.1.4. Fartlek

„Metoda, která má svůj původ ve švédském tréninkovém systému a znamená hru s rychlostí. Změny zátěže (intenzita a délka úseků) se zařazují v tréninku podle osobních pocitů každého sportovce, přirozených podmínek, profilu a terénu atd. Obsah fartleku není obvykle dán předem. Během tréninku se intenzita nebo délka úseků mění nepravidelně. Minimální doba fartlekového tréninku je 30 minut.

Pro rozvoj a udržení vytrvalostní kondice a výkonnosti je nezbytné zahrnout do tréninkového plánu další metody zaměřené i na rozvoj vytrvalostní síly a rychlostní vytrvalosti.

Pro rozvoj rychlosti se používá hlavně rychlostní metoda. Tyto metody mohou pomoci zlepšit nervosvalové schopnosti a ekonomiku pohybu.‘‘ (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012, p.8)

2.4.2. Systém vytrvalostního tréninku

Vytrvalostní trénink je komplexkterý se skládá z několika částí z nichž každá má nějaká specifika a rysi které nám určují posloupnost v jaký části ročního tréninkového

plánu by se měli nacházet. Je to proces kdy prvně začneme s obecnou vytrvalostí na které následně stavíme a přecházíme na trenink specifické vytrvalosti.

2.4.2.1. Zóna intenzity 1

V této zoně se nejvíce používá nepřerušované metody a ffrtlek. Bývy zařazeno do přípravného a předsezonního období. V období sezony se pravidelné zatížení vyskytuje o nižších podnětech. Obsahem jsou tréninky na úrovni 70-75 % SF, zaatížení 50-70%.v Této zoně seda zařadit i aerobní kompenzační trenink okolo 50% SFmax, například kolo, běh a nebo plavání v časovém rozmezí 20-40 minut.

2.4.2.2. Zóna tréninkové intenzity 2

Zde se dostáváme do vyšší intenzity cvičení, intezita v oblasti ANP., 80-93% SFmax. Využíváme přerušované a nepřerušované metody. Souvislá a intervalová metoda u specifické vytrvalostis delším opakováním mezi 5-7 opakováními

2.4.2.3. Zóna intenzity 3

Odolnost vůči hromadění laktátu, vznik fyziologické a psychologické odolnosti vůci bolesti a křečím během tréninku a utkání. Zařazuje se většinou na konec přípravného období, předsoutěžní období k vytvoření maximální funkční kapacity sportovce. 90-100% SFmax. Počet opakování během tréninku je závislá na delce tréninku, čím jej uděláme delší tak zařadíme méně opakování.

2.4.2.4. Zóna tréninkové intenzity 4

Zapojení anaerobní alaktátový systém. Obsah specifických specifický pro všechny pro každý sport v němž je důležitá výbušnost a rychlost. Využitý velmi krátkých intervalů max 20 vsteřin, s obsahem cviků které obsahují právě výbušnost a rychlost jenž mají intenzitu větší než 100% SFmax. S intervalem odpočinku tak dlouhým aby bylo možno doplnit energetické zásoby. Intervalové s dostatečným odpočinkem.

2.5. Síla

Silové schopnosti patří mezi základní pohybové schopnosti.

Síla je schopnost překonávat nebo udržet vnější odpor prostřednictvím svalové akce (kontrakce) – smrštění svalu.

Rozeznáváme několik druhů síly.

- Absolutní (pomalá dynamická akce)

- Vytrvalostní
- Rychlou
- Výbušnou

Optimální období pro rozvoj síly souvisí u chlapců s hormonálním (testosteron) změnami v období jejich dospívání. Nejefektivněji jiu nich můžeme rozvíjet mezi 15-19 lety života.

2.6. Rychlost

2.6.1. Rychlost běhu

Běh se vyskytuje jako základní dovednost v mnoha sportovních disciplínách.

Běh po dvou končetinách je balistickým modelem pohybu, kdy dochází ke střídání letové fáze s fází opory jedné nohy.

Sprint je řada běžeckých kroků, které opakovaně posunují tělo sportovce jako projektil při maximálním zrychlení nebo rychlosti obvykle na krátkou vzdálenost a za krátký čas. Rychlost běhu je výsledkem frekvence a délky kroku.

Frekvence kroku je individuální. Zdá se, že je možné ji trénovat lépe než délku kroku. S tím, jak sportovec zrychlí na svou maximální rychlost kroku, se snižuje doba kdy je v kontaktu se zemí z 0,2 sekundy na 0,1 sekundy při maximální rychlosti. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

2.6.2. Metody rozvoje realizační rychlosti a hbitosti

Metody vedoucí k rozvoji realizační rychlosti a hbitosti lze rozdělit na:

- primární
- sekundární
- terciální

Metody musí být zaměřeny na parametry, které realizační rychlost ovlivňují. Mezi tyto parametry patří:

- impuls síly
- výstupní mechanický svalový výkon
- cyklus natažení a zkrácení svalů (SSC)
- frekvence kroku
- délka kroku

Primární metody - podstatou této techniky je provozování pohybové dovednosti při dodržení správné pohybové techniky

Sekundární metody - při této metodě je rychlostní zatížení v dostatečném intervalu přerušováno odpočinkem. Cílem je rozvoj speciálních dovedností při upravených výkonnostních podmínkách.

Odporová metoda – jedná se o běh ve ztížených podmínkách. Úkolem této metody je zajistit odpor, při zachování techniky. Je prostředkem pro zlepšení výbušné síly a délky kroku.

Asistenční metoda – základem této techniky je běh ve zlehčených podmínkách nebo jeho zrychlení za pomoci různých zařízení. Metoda poskytuje změnu mechaniky pohybu sportovce jako prostředek zlepšení frekvence kroku.

Kontrastní metoda – tato metoda je kombinací asistenční a rezistenční metody, je to kombinace zatížení v přirozených podmínkách se zatížením ve ztížených nebo naopak ve zlehčených podmínkách

Terciální metody – úkolem těchto metod je rozvoj všeobecných dovedností a schopností sportovce, zahrnují pohyblivost, sílu a silově vytrvalostní trénink.
Pohyblivost

Pohyblivost je důležitou podmínkou pro realizační rychlosti. Sportovec může být limitován malým kloubním rozsahem a nedostatečnou elasticitou kosterních svalů.

Rychlostní vytrvalost

Rychlostní vytrvalost můžeme chápat dvojím způsobem:

- jako schopnost udržet vysokou rychlost pohybu po dobu delší než 15 s s následnou dostatečně dlouhou dobou pro odpočinek (běh na střední tratě)
- jako schopnost opakovaně produkovat vysokou rychlost pohybu s minimální dobou odpočinku mezi jednotlivými opakováními (hokej, florbal), hráč musí být schopen maximálního výkonu po celou dobu zápasu.

Rozvoj reakční rychlosti

Ve sportu se reakční rychlost projevuje v různých situacích – rekce na startovní výstřel, reakce brankáře na volný přímý kop. Rychlost reakce je určena dobou od podnětu do zahájení pohybu. Ve sportu se setkáváme s reakcí na jednoduché podněty (sportovec dopředu zná podobu podnětu) a s reakcí na výběrové podněty (sportovec očekává jednu z možných variant podnětu). Podněty můžeme rozdělit na tři skupiny – podněty akustické (zvukový signál), podněty vizuální (pohyb např.míče) a podněty taktilní (např.pohyb větru).

Základem tréninku rychlosti reakce je navozování specifických reakčních situací konkrétní sportovní disciplíny. Při trénink reakční rychlosti se musí sportovec plně soustředit na prováděný úkol a neměl být unaven.

Metody rozvoje reakční rychlosti

Metoda opakování

Podstatou této metody jsou opakované reakce na daný podnět (např. reakce na startovní výstřel).

Senzorická metoda

Princip metody rozšiřuje metodu předchozí, metodu opakování. Sportovec se při této metodě snaží subjektivně zhodnotit čas provedení reakce na daný podnět.

Metoda reakce na výběrový podnět

Úspěšné použití této metody souvisí s herní zkušeností hráče. Na základě svých zkušeností hráč předvídá typ a působení podnětu. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

Hlavní zásady rozvoje rychlosti

- Organismus sportovce nesmí být unaven.
- Sportovec musí být dobře naladěn
- Sportovec být vnitřně motivován pro trénink rychlosti.
- Tréninku rychlosti musí předcházet dobré rozcvičení.
- Veškerá cvičení musí být prováděná s maximální intenzitou.
- Použitá cvičení musí být sportovcem technicky dokonale zvládnutá.
- Rychlostní cvičení je správné zařazovat na začátek tréninkové jednotky.

Koordinační schopnost

Koordinační schopnost je schopnost rychle a účelně řešit složité časoprostorové struktury pohybu. Koordinační schopnosti jsou pozorovatelným výsledek pohybového projevu člověka. Vycházejí z procesů řízení a regulace pohybové činnosti centrální nervovou soustavou..

Základní koordinační schopnosti:

Schopnost adaptace umožňuje modifikaci pohybové činnosti na základě pozorování nebo předvídání nových či měnících se podmínek při provádění pohybové činnosti.

Rovnováhová schopnost - schopnost udržet tělo nebo jeho části v relativně stabilní poloze.

Kombinační schopnost - schopnost simultánně skládat dílčí pohyby do složitějších pohybových struktur.

Kinesteticko-diferenciační schopnost - schopnost uvědomit si kinematické a dynamické parametry pohybu.

Orientační schopnost - schopnost uvědomovat si polohu těla nebo jeho části v prostoru a čase.

Rytmická schopnost - umožňuje postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný, nebo v samotné pohybové činnosti obsažený

Pro rozvoj koordinačních schopností je vhodné období mezi 5 – 6 lety (rostou kvalitativní znaky: ekonomičnost, plynulost, přesnost) a kolem 12 let. Nejvyšších hodnot dosahují ukazatelé obratnosti mezi 17 – 20 rokem věku.

Při rozvoji koordinačních schopností dochází k rozšiřování pohybové zkušenosti. Na základě získaných pohybových zkušeností dochází k vytváření nových struktur pohybu. Provádění pohybů ve změněných podmínkách vyžaduje nové, tvořivé řešení problémových situací.

Princip a postup při stimulaci koordinačních schopností

Ke stimulaci koordinačních schopností se využívají především koordinačně náročnější cvičení. Tato cvičení se provádí v měnících se podmínkách, aby nedošlo k jejich automatizaci

Výběr cvičení

Nároky na koordinaci jsou tím větší, čím věší je pohybový obsah daného sportu, čím složitější a rychlejší je přemisťování v prostoru a čím složitější, rychlejší a obsažnější je manipulace (pohyb horních končetin) s náčiním nebo zařízením.

Praktický výběr cvičení:

- akrobatická cvičení (kotouly, odrazy, přeskoky, vazby cvičení)
- cvičení na nářadí (rotační cvičební tvary)
- cvičení s náčiním (švihadla, míče, kužely, koordinační žebřík, bosu)
- skoky do vody
- krokové variace
- cvičení spojená s překonáváním překážek (slalomové dráhy, překážkové dráhy)
- drobné úpoly

Ve sportu rozlišujeme pohyblivost:

Statickou - dosažení maximálního aktuálního rozsahu pohybu pomalým pohybem.

Dynamickou - opakované dosahování maximálního rozsahu pohybu normální nebo zvýšenou rychlostí

Dále , z hlediska příčin pohybu, rozlišujeme pohyblivost aktivní a pohyblivost pasivní.

Trénink pohyblivosti

Komplexní trénink pohyblivosti zahrnuje rozvoj kloubního rozsahu, posilování a eliminování svalových dysbalancí. Při tomto tréninku využíváme kombinaci:

- uvolňovacích cvičení – jejich cílem je snížení napětí ve svalu před jeho následným protažením, vhodné polohy jsou leh na zádech a na boku
- protahovacích cvičení – strečink – jedná se o řízené protahování kosterních svalů
- posilovacích cvičení

Technická příprava

Cílem technické přípravy je vytvoření a zdokonalení sportovní dovednosti

Fáze technické přípravy

- nácviku – seznámení s požadavky a potřebami daného sportu
- zdokonalování – upevňování a zdokonalování, zlepšování techniky
- stabilizaci – automatizace dovedností

Psychologická příprava

Psychologická příprava ne nezbytnou součástí sportovní přípravy. Cílem psychologické přípravy je zvýšení ostatních složek sportovního tréninku.
Psychologická příprava se ve svých přístupech zabývá:

- modelovaným tréninkem
- regulací aktuálních psychických stavů
- regulací meziosobních vztahů
- ovlivňováním osobnosti sportovců

Modelovaný trénink

Při modelovém tréninku dochází k zařazování modelových herních situací, na které se hráč musí adaptovat.

Regulace aktuálních psychických stavů

Aktuální psychické stavy dělíme na:

Předstartovní

soutěžní

posoutěžní

Koncepce sportovního tréninku dětí

Známe dvě koncepce vedoucí ke získání maximální individuální výkonnosti

- koncepce brzké specializace

- koncepce tréninku přiměřeného věku

Výše uvedené koncepce se liší podle sportu, který trénujeme, neboť každý sport má vrchol výkonosti v jiném věku. Například gymnasté mají vrchol před 20 rokem života, takže je pro ně potřeba brzká specializace, zatímco pro vytrvalce je důležitý pomalý postup a zdokonalování se.

Brzká specializace

Díky ní se sportovec může dostat na vrchol své výkonnosti daleko dříve. Je zde však problém s jednostranným zaměřením, kdy je riziko přetížení, které dovede jedince ke zranění a nebo dojde k takové dysbalanci, že se z toho bude člověk po zbytek života léčit a bude mít zdravotní problémy.

„Tréninková specializace se vždy vyznačuje vysokým podílem typických (specializovaných) tréninkových prostředků, metod a forem pro daný sport. Z několika výzkumů o brzké specializaci vyplývá následující:

- *sportovec, který se brzy specializuje, se prokazuje prudkým nárůstem výkonu, maximální výkonnost je dosažena rychleji*
- *vysoká výkonnost během dětství a mládí je spojena s menší výkonností po 18., 19. roku života*
- *sportovci, kteří se specializovali brzy, mají kratší období vrcholové výkonnosti*

absolutní hodnoty výkonu (světového rekordu) dosahují s menší převahou sportovci, kteří mají za sebou trénink odpovídající věku.“ (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012, p.13)

Některé sporty např. sportovní či moderní gymnastika (zejména v ženské kategorii) brzkou specializaci vyžadují. U těchto sportů je vrcholové výkonnosti dosahováno již před 20 rokem života

Koncepce tréninku odpovídající věku

Trénink odpovídající věku dětí a mládeže je trénink, který odpovídá jejich fyzické a psychické zralosti. Výhodou tohoto pojetí tréninku je prevence poškození mladého organismu a přirozený sportovní vývoj.

Sportovní život každého sportovce je nezbytné dělit do několika etap. Etapy dányí jeho fyzickým a psychickým stavem, zralostí, rozvojem výkonnosti, stupněm učení se dovednostem atd.

Obvykle jej dělíme do čtyř etap:

- etapa seznamování se se sportem
- etapa základního tréninku
- etapa specifického tréninku
- etapa vrcholného tréninku

Specifika rozvoje pohybových schopností v tréninku dětí

Během dospívání prochází člověk fázemi, kdy se rozvíjí určité vlastnosti více než jiné, pro je pro nás dobré o těchto obdobích vědět a zahrnovat je do svých tréninkových plánů. To nám může zefektivnit náš trénink s rychlost a hodnota úrovně na které daný jedinec bude zvládat určité dovednosti. Dále máme specifikaci pro období, které nás nejvíce zajímá vzhledem k tématu práce.

Specifikace podle (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012, p.13)

,,Rychlostní schopnosti

Chlapci 7-14 let

- *Doporučuje se rozvíjet společně s hbitostí.*
- *Interval zatížení je 10 sekund.*
- *Interval odpočinku je 1:6.*
- *Formou překážkových drah, vějířových běhů apod.*

Vytrvalostní schopnosti

Aerobní vytrvalost kdykoliv

Anaerobní vytrvalost od 14-15 let

- *V mladším školním věku nevede výrazný vytrvalostní trénink k nárůstu aerobního výkonu.*
- *Do 10 let není potřeba zvláštní vytrvalostní trénink.*

- *Smyslný trénink vytrvalosti by měl nastat až v pubertě.*
- *Na trénink anaerobní vytrvalosti je dost času v pozdějším věku.*

Silové schopnosti

Období 13-15 let

Období systematického silového rozvoje

Zvyšuje se efektivita práce jednotlivých svalů vlivem pohlavních a růstových hormonů

Zaměření na tři základní oblasti:

1. *Nácvik techniky posilování*

- *Ve cvičeních, ve kterých se zaměřujeme na manipulaci s osou volné činky.*

2. *Všeobecná silová průprava*

- *Vychází z metod a prostředků využívaných v předchozích obdobích silové přípravy.*
- *Obvykle formou kruhového provozu.*
- *Využívají se prostředky uvedené výše doplněné o expandéry, lehké činky apod.*

3. *Využití speciálních metod*

- *Aplikace speciálních metod silové přípravy (například metoda rychlostní, opakovaných úsilí apod.)''*

2.7. Psychologická složka

Tato složka je při trénování mládeže velice důležitá, protože se zaměřuje na pozitivní působení na daného sportovce (kolektiv) tak, aby mohl podávat výkony na své nejvyšší úrovni. Každý jedinec je originál a s tím musíme umět pracovat tak, abych neudělali chybu, která by měla negativní dopad. U kolektivních sportů je problém v tom, že je zde mnoho různých osobností v jedné skupině. Naším úkolem je proto dopomoc k vytvoření co nejlepší „chemie" v týmu. Je zde potřeba také osobní

komunikace s hráči a vnímání jejích potřeb a pocitů, podle nichž se poté řídíme. Může se stát, že naší plamennou řečí před zápasem můžeme půlku týmu nabudit a druhou zase uvrhnout do stresu a strachu z daného úkolu, který na ně čeká.

Proto se musíme orientovat v základní psychologii a specifikách jednotlivých věkových období.

Na světě neexistují dva absolutně stejní lidé. Každý z nás je originál, navenek se projevujeme jako osobnost.

Typologie osobnosti (podle C.G.Junga)

Osobnost člověka dělí podle jeho přístupu k okolnímu světu na :

Introvert – člověk, který žije především svým vnitřním životem, je velmi vnímavý ke svému okolí, bývá dobrým pozorovatelem, je velmi rozvážný ve svém jednání; ve společnosti dává přednost menším kolektivům

Extrovert – člověk, který snadno komunikuje se svým okolím, jedná rychle, rozhodně; často bývá rád středem pozornosti

Vlastnosti osobnosti jsou vrozené relativně trvalé rysy charakterizující osobnost člověka. Vlastnosti můžeme rozdělit na negativní a pozitivní. Obě tyto varianty se mohou v jakékoliv situace např. při velkém vypětí při sportovním výkonu. Pak záleží na osobě trenéra jak je schopen s nimi pracovat.

Postoje (určité způsoby jednání) jsou na rozdíl od vlastností získané. Během života jedince se mohou měnit pod vlivem prostředí, vývoje a zkušenosti.

Každá osobnost je charakterizována řadou faktorů. Mezi nejvýznamnější faktory z hlediska sportu patří:

2.6.1. Temperament

Temperament se projevuje prostřednictvím emocí a vztahuje se k dynamice duševních procesů. V praxi se rozlišují čtyři základní typy temperamentu: sangvinik, cholerik, flegmatik a melancholik.

Sangvinik - vyznačuje se především přiměřenou reaktivitou, to znamená, že na slabé podněty reaguje slabě, na silné silně ; je přizpůsobivý, emočně vyrovnaný, ale poněkud nestálý a lehkovážný, vesele laděný, optimistický

Cholerik - je silně vzrušivý, má sklon k výbuchům hněvu a k agresi, těžko se ovládá a reaguje často impulzivně, nerozvážně, má sklon „prorážet hlavou zeď", je netrpělivý

Flegmatik - je emočně celkem vyrovnaný, navenek se jeví jako lhostejný, vzrušují ho jen velmi silné podněty, vykazuje stálost a vcelku spokojenost, klid a až chladnokrevnost či apatii

Melancholik - vyznačuje se hlubokými prožitky a spíše smutným laděním, pesimismem a strachem z budoucnosti; usiluje o klid a nesnáší vypjaté situace, vzruchy, hlučnost

Další velmi důležitým psychologickým pojmem z hlediska sportu je motivace.

2.6.2. Motivace

Slovo motivace pochází s latinského slova "motus", které znamená pohyb. Motivaci můžeme tedy chápat jako „hybnou sílu" chování.

Motivace usměrňuje naše chování a jednání pro dosažení určitého cíle. V případě sportovních výkonů je motivace jejich velmi důležitou složkou.

Motivaci můžeme rozdělit na vnitřní a vnější.

Vnitřní motivace – vychází z jedince (chce dosáhnout určitého osobního cíle)

Vnější motivace – vychází z okolí jedince (motivací je například dosažení medaile)

Při motivaci ve sportu je velmi důležité stanovení reálných, dosažitelných cílů.

Tři nejdůležitější zásady, které vedou k sportovnímu úspěchu dětí
1. podpora (rodičů, trenéra)
2. sport není o výkonnosti, ale o zábavě (více se ponaučíme z proher než z výher)
3. správná výživa, pitný režim

2.6.3. Aktivační úroveň

Aktivační úroveň si, můžeme představit jako úroveň nabuzení organismu, jakousi připravenost k činnosti. Mezi sportovním výkonem a aktivační úrovní existuje

určitá závislost v grafické podobě představující písmeno U, to znamená , že příliš vysoká nebo naopak velmi nízká mají špatný vliv na samotný sportovní výkon.

V souvislosti s aktivační úrovní můžeme hovořit o tzv. startovní horečce, což je nadměrná aktivace nebo naopak o startovní apatii ,tedy naprosté ochablosti ,která můžu přejít do naprosté apatie.

Úroveň aktuálního sportovního výkonu je ovlivněna především:

1) Připraveností k výkonu - soubor především psychických schopností sportovce podat sportovní výkon odpovídající úrovni výkonnostní kapacity.

2) Výkonnostní kapacitou - souhrn tělesných a duševních předpokladů (a jejich vazeb) determinujících sportovní výkon, 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 (dynamiky), který ovlivňuje průběh pohybové činnosti a dosažení stanoveného cíle.

3. Tréninkový cyklus

Tréninkový cyklus je časově omezený úsek, dělí se na menší časové úseky.

Dělíme jej podle délky trvání na :

- dlouhodobé – makrocykly
- střednědobé – mezocykly
- krátkodobé – mikrocykly
- tréninkové jednotky

Všechny uvedené cykly se vzájemně podmiňují. Rozsah a intenzita tréninků se u jednotlivých cyklů mění. Závisí na soutěžní úrovni, na věku, biologické vyzrálosti sportovců, specifických požadavcích daného sportu a období RTC. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

3.1. Makrocyklus

Makrocyklus je tréninkový celek, který je tvořen několika mezocykly. Jeho hlavním cílem je dosažení maximálních sportovních výkonů v době vrcholných soutěží . (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

Úkolem makrocyklu je členit a realizovat tréninkovou činnost soutěžních kalendářů. U mládeže jde především o systematický rozvoj osobnosti, o zvyšování trénovanosti v souladu se zákonitostmi adaptace, vývoje sportovce a s požadavky sportovní disciplíny.

Kratší makrocykly jsou jednotlivými obdobími RTC a skládají se ze dvou, tří nebo více mezocyklů. při tvorbě makrocyklu bychom měli brát v úvahy následující prvky:

- vytvořit roční tréninkový plán vycházející z kalendáře soutěží
- stanovit délku jednotlivých období
- vytvořit soubor úkolů pro jednotlivá období RTC a pro kratší časové intervaly
- určit poměr všeobecných, speciálních a soutěžních tréninkových prostředků
- stanovit počet tréninkových jednotek
- určit množství a intenzitu zátěže pro celý RTC a rozložení zátěže do jednotlivých období

3.2. Mezocyklus

Mezocyklus je tréninkový celek, který se skládá z několika mikrocyklů a užívá se k rozvoji nebo zlepšení specifických aspektů funkčních ukazatelů sportovce. Hlavním cílem je zlepšení soutěžní výkonnosti jedince. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

Mezocykly (MeC) mají podobné typy jako MiC:

- Zahajovací - používá se pro začátek ročního tréninkového cyklu.
- Základní - je hlavním typem přípravného období.
- Předsoutěžní - zahrnuje celou dobu předsoutěžního období.
- Závodní - je základním typem mezocyklu pro soutěžní období.
- Regenerační - obsahuje větší počet odpočinkových mikrocyklů

3.3. Mikrocyklus

Mikrocyklus je skupina několika tréninkových jednotek. Obvykle jej plánujeme na dobu jednoho týdne (pondělí až neděle). Obsah týdenního mikrocyklu je dán hlavním tréninkových úkolem daného období RTC. (ZAHRADNÍK, & KORVAS 2012)

Typy mikrocyklů

Zahajovací

- úkolem je příprava na náročnou tréninkovou zátěž.
- zařazuje se na začátek PO nebo po delší přestávce v tréninku.

Rozvíjející

- slouží ke stimulaci kondice, trénovanosti
- zařazuje se v přípravném období, během soutěžního období podle potřeb udržet výkon na vysoké úrovni

Stabilizující

- slouží k udržení úrovně adaptace
- zařazujeme jej během přípravného období, během soutěžního období pro udržení výkonnost na vysoké úrovni

Kontrolní

- úkolem je kontrola aktuálního stavu kondice, trénovanosti nebo výkonu
- zařazují se specifické nebo nespecifické testy kondice, trénovanosti nebo výkonu, kontrolní závod nebo zápas

Zaměřovací

- hlavním úkolem je dosažení vysoké výkonnosti nebo sportovní formy

Závodní

- cílem je předvedení výkonnosti
- zařazuje se pouze v soutěžním období

Regenerační

- cílem je odpočinek po náročném období
- je možné zařadit během všech období

Pro každý mikrocyklus je třeba stanovit úkol (např. zaměření na kondiční , technickou nebo taktickou složku), přesnou úroveň objemu, intenzity a specifické tréninkové metody, které by se měly uplatnit.

Pro splnění hlavního cíle a specifických úkolů mikrocyklů je potřeba zařadit do něj dvě nebo tři tréninkové jednotky s podobným zaměřením a obsahem. Pro rozvoj pohybových schopností musí obsahovat tréninkové jednotky s nadprahovými podněty (1-3 tréninkové jednotky). Opakování specifických podnětů je důležité pro zvládnutí technických prvků nebo pro rozvoj pohybových schopností.

- Zásady sportovního tréninku

Aby byl trénink efektivní a účelný, je zapotřebí dodržovat obecně platné zásady a pravidla. Zásady sportovního tréninku jsou souborem doporučení, pokynů nebo norem pro tréninkovou činnost, které směřují k zajištění co nejvyššího tréninkového efektu.

- Zásada jednoty všestrannosti a specializace

Pro optimální rozvoj sportovce je nutný optimální poměr všestranné a specializované přípravy, který se mění v jednotlivých etapách sportovní přípravy. Objem speciální přípravy postupně narůstá. Nevhodná je předčasná specializace, tj.nárůst specializované přípravy již v mladém věku.

- Zásada nepřetržitosti tréninkového procesu

Základním předpokladem růstu a udržování dosažené sportovní výkonnosti je systematická tréninková činnost. Zatěžování by mělo být plynulé, postupné, nepřetržité a plánovité.

- Zásada postupného zvyšování zatížení

Požadované výkonnosti dosáhneme postupným zvyšováním velikosti, náročnosti, zatížení. Velikost zatížení musí vycházet z momentální úrovně trénovanosti sportovce. V dlouhodobém horizontu musí zatížení postupně narůstat. V jednotlivých etapách, tréninkových obdobích a cyklech dochází k nárůstu, stabilizaci a poté ke snížení zatížení, má tedy vlnovitý charakter s k postupnému zvyšování zatížení.

- Zásada vlnovitého průběhu zatížení

Proto je vlnovitý charakter nejvhodnější i pro průběh tréninkového zatížení (jeho objem a intenzitu). Jinými slovy musí probíhat ve změnách, které představují vlny (oblíbené jídlo se také nedá jíst každý den). Z hlediska přípravy na dosahování maximálních výkonů se vlna intenzity opožďuje za vlnou objemu a ke vzniku sportovní formy dochází až při snížení objemu.

- Zásada cykličnosti

Základním předpokladem efektivních změn ve výkonnosti sportovce je systematické opakování obsahu, prostředků, metod a forem sportovního tréninku s cílem postupně zvyšovat sportovní výkonnost.

- Zásada variability

Pro úspěšné plnění cílů a úkolů jednotlivých tréninkových cyklů je vhodné střídat tréninkový obsah – prostředky, metody, druh, tréninkové zatížení.

3.4. Roční tréninkový plán (cyklus) - RTC

Cíl plánování - je připravit podmínky pro dlouhodobý rozvoj sportovce a vytvořit optimální model tréninkového procesu. Plánování je pro úspěšné vedení družstva nezbytné. (PAVLIŠ, Z. školení trenérů ledního hokeje. ČSLH, 2000)

Plán vychází z důkladné analýzy předchozího období, nedílnou součástí je kontrola tréninkového procesu tzv. zpětná vazba.

RTC dělíme na čtyři základní období:

1. Přípravné
- toto první období slouží především rozvoji kondice

2. Předsoutěžní
- v tomto období by mělo dojít ke zvýšení výkonnosti

3. Soutěžní
- v soutěžním období by měla být udržena vysoká úroveň výkonu

4. Přechodné
- slouží především k fyzické a psychické regeneraci

3.4.1. Přípravné období (PO)

Toto období je zřejmě nejdůležitější částí ročního tréninkového plánu. Je to období, kdy hráč (sportovec) získává potřeb fyzickou kondici i psychickou kondici, osvojuje si techniku hry. Délka tohoto období se liší podle daného sportu.

Přípravné období se může dělit na menší jednotky, nejčastěji dvě až tři kratší tréninková období. Začíná tréninkem motorických schopností, technických a taktických dovedností se provádí převážně odděleně. Zátěž v přípravném období je nízká až střední.

3.4.2. Předsoutěžní období (PSO)

Cílem je vytvoření základů budoucího výkonu, zajištění předpokladů pro další růst výkonnosti, zvýšení trénovanosti. Vyvolávají se stimuly jednotlivých složek sportovního výkonu (kondiční, technická, taktická, psychická) pro vytvoření adaptačních změn, které tvoří podmínku změn příslušné sportovní výkonnosti.

Toto druhé období se RTC zařazuje zpravidla 2 – 4 týdny před vlastním soutěžním obdobím. Hlavním úkolem předsoutěžního období je zvýšení výkonnosti. Nemělo by být však příliš dlouhé, aby během něj nedošlo ke snížení motivace. Nesmí se také zapomínat na dostatek odpočinku a regenerace. V předsoutěžním období se zařazují specifická tréninková cvičení. Mohou probíhat přípravné zápasy nebo soutěže.

3.4.3. Soutěžní období (SO)

Délka toho období je závislá na druhu sportu :

- jednoduché sportovní období - trvá 2 – 3 měsíce
- komplexní sortovní období – trvá 4 – 5 měsíců

Hlavním cílem SO je dosažení a ukázka maximální úrovně výkonnosti. Ta se postupně rozvíjí. Ve druhé části soutěžního období by se výkonnost měla udržovat na požadované výši. Sportovec by měl být v nejlepší sportovní kondici. Je třeba pravidelně zařazovat regenerační bloky.

3.4.4. Přechodné období (PřO)

Toto obdobím věnováno relaxaci. Trvá zpravidla 2 -6 týdnů podle délky předchozích cyklů – přípravného a soutěžního. Zařazují se krátké tréninkové jednotky zaměřené na regeneraci fyzickou, ale i psychickou. Trénink je zaměřen na udržení kondice. Během přechodného období neprobíhá soutěžní činnost.

4. NÁVRH ROČNÍHO TRENINKOVÝHO PLÁNU A SPECIFIKACE KAŽDÉHO OBDOBÍ

Plán tvořím pro kategorii starších žáků, pro sport který je dynamický plný rychlých změn směru, sprintů na krátkou vzdálenost. Hraje se za pomocí hokejky se kterou už by měly být schopny provádět základní úkony, náš úkol by měl být vše dostávat do vyšší rychlosti, práce s prostorem, počátek taktické stránky.

První co si před tvorbou plánu musíme říci, je cíl kterého chceme dosáhnout, ať už to je místo v tabulce a nebo plné zvládnutí nějaké dovednosti či komplexní zlepšení.

Pro mě je nejvíce důležitý růst hráčů a jejich příprava na budoucí karieru a udržení je u sportu.

Během celého cyklu je důležité vést si deník a archivovat si každý trénink i s poznámkami, například o reakci hráčů po fyzické stránce nebo zda byl pro ně zajímavý a dokázali být po celou dobu aktivní a nebo se od půlky trénink ztratil zájem o něj.

4.1. Přípravné období

Přípravné začíná na začátku června kdy začínáme s fyzickou přípravou. Primární trénink v tomto období je zaměřen na rozvoj po fyzické stránce hlavní cílem je nabrání dostatku sil a připravit tým na sezonu tak aby byl schopen splnit cíle které si na počátku stanovíme trvá nám až do konce srpna. Celý cyklus si rozdělíme na tri menší

mezocykly červen, červenec a srpen. Každý z nich se rozdělí na mikrocykly kdy každý mikrocyklus má délku jednoho týdne. Ty obsahují tělovýchovné jednotky.

ČERVEN Bude věnován především vytrvalosti a to obecné

1 týden

1 Trénink pondělí v 16:00 trvání cca 1 hodina

Forma tréninku bude pojata souvislou metodou, trénink začneme dynamickým strečinkem kdy se zaměříme především na dolní končetiny, které budou pod největší zátěží. Každý cvik budeme opakovat 10-15x. po řádném rozcvičení započneme výběh ideální by bylo kdyby měl každý svůj sportovní tester, avšak když tomu tak nebude tak se budeme orientovat podle mého, kdy musím myslet na rozdíl mezi ním a jejích srdečním maximem a trénovaností. Budeme se držet pod 80% SFmax takže zhruba kolem 150tepů za minutu. V tomto nastaveném tempu se budeme snažit držet déle jak 30minut.

2 Trénink středa 18:00 trvání 1 hodina

Zde využijeme střídavou metodu. Kdy po dynamickém strečinku, atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Běh na určeném okruhu s určenými úseky, první trénink běží se skupinou jeden člověk s testerem aby jím určil tempo. Okruh má vzdálenost 500m kdy měníme tempo a délku úseku po kterou tempo držíme.

400m běh pod úrovní 70% SFmax – 100m běh pod 80% SFmax

400m běh pod úrovní 70% SFmax – 100m běh pod 80% SFmax

400m běh pod úrovní 70% SFmax – 100m běh pod 80% SFmax

aktivního odpočinku

300m běh pod úrovní 70% SFmax – 200m běh pod 80% SFmax

300m běh pod úrovní 70% SFmax – 200m běh pod 80% SFmax

aktivního odpočinku

200m běh pod úrovní 70% SFmax – 300m běh pod 80% SFmax

aktivního odpočinku

300m běh pod úrovní 70% SFmax – 200m běh pod 80% SFmax

300m běh pod úrovní 70% SFmax – 200m běh pod 80% SFmax

aktivního odpočinku

400m běh pod úrovní 70% SFmax – 100m běh pod 80% SFmax

400m běh pod úrovní 70% SFmax – 100m běh pod 80% SFmax

400m běh pod úrovní 70% SFmax – 100m běh pod 80% SFmax

Závěrečný statický strečink.

Pozn. Tento trénink můžeme upravit tím že upravíme vzdálenost či odstraníme pauzy během běhu, tyto úpravy provádíme jako reakci na výkony svých svěřenců, po prvním tréninku také zjistíme orientační časy na dané úseky s danou tepovou frekvencí které můžeme dále využívat.

3 Trénink pátek 16:00 trvání 1 hodinu

Trénink který nám bude sloužit jako orientační pro to abychom věděli jakou mají svěřenci výkonost a trénink pro nápravu a posílení svěřenců. Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Cooperův test

MUŽI					
věk	velmi dobré	dobré	průměr	špatné	velmi špatné
13–14	2700 a víc	2400–2700	2200–2400	2100–2200	pod 2100
15–16	2800 a víc	2500–2800	2300–2500	2200–2300	pod 2200

(zdroj: http://www.bezvabeh.cz/clanek/2375-pro-zacatecniky-cooperuv-test)

Tabulka 1: cooperův test

Kdy určíme okruh jehož víme vzdálenost, hráči mají za úkol vyběhnout na trat a na které během 12 minut musí uběhnout co největší vzdálenost po 12minut se na písknutí zastaví a mi zjistíme jakou vzdálenost mají za sebou. Daná vzdálenost nám napoví jak na tom naši svěřenci jsou a jestli naše tréninkové metody fungují.

Poté dáme hráčům 5 minut aktivní odpočinek formou chůze. Poté přejdeme do druhé části tréninku kdy se zaměříme na koordinační cvičení. Které budou nejvíce cílit kdy budeme posilovat střed těla a posilovat mezilopatkové svaly, při protahování se zase budeme zaměřovat na pletenec ramenního kloubu, zad a zadní strany stehen. Tak abychom co nejvíce vykompenzovali hru s hokejkou a styl pohybu během hry

Pozn. Cvičení v kompenzační části budeme obměňovat a vybírat podle zjištění po prvním tréninku.

4 Trénink neděle 18:00 trvání 1 hodina

Tento trénink bude sloužit k utužení kolektivů, psychickému odreagování a poznání jiných sportů.

Zahřátí pomocí nějaké hry, například na babu nebo něco podobného, poté následuje dynamický strečink. Poté již hra, hru se budeme snažit vybírat tak, aby neměla těžká pravidla na pochopení a nebo si je upravíme pro její zjednodušení. Budeme se snažit vybírat dynamické sporty abychom simulovali zátěž stejnou jako ve florbale.

Červenec bude ještě navazovat na minulý měsíc se zaměřením na vytrvalost avšak bude se již prokládat tréninkem do rychlosti

1 Týden

1trenink pondělí v 16:00 trvání cca 1 hodina

Forma tréninku bude pojata souvislou metodou, trénink začneme dynamickým strečinkem kdy se zaměříme především na dolní končetiny, které budou pod největší zátěží. Každý cvik budeme opakovat 10-15x. po řádném rozcvičení započneme výběh ve kterém se budeme snažit zvýšit tempo a náš limit pod kterým se budeme chtít držet je 80% SFmax. Během výběhu se budeme zaměřovat na výběhy a sběhy z kopce, kdy se budeme snažit zrychlit avšak nedostat se přes 90 % SFmax výběh chceme mít delší jak 30 minut.

2 Trénink středa 18:00 trvání 1 hodina

Zde využijeme střídavou metodu. Kdy po dynamickém strečinku, atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Běh na určeném okruhu s určenými úseky, první trénink běží se skupinou jeden člověk s testerem aby jím určil tempo. Okruh má vzdálenost 400m kdy měníme tempo a délku úseku po kterou tempo držíme.

300m běh pod úrovní 80% SFmax – 100m běh pod 90% SFmax

300m běh pod úrovní 80% SFmax – 100m běh pod 90% SFmax

400m běh pod úrovní 80% SFmax – 100m běh pod 90% SFmax

aktivního odpočinku

200m běh pod úrovní 80% SFmax – 200m běh pod 90% SFmax

100m běh pod úrovní 80% SFmax – 300m běh pod 90% SFmax

aktivního odpočinku

200m běh pod úrovní 80% SFmax – 300m běh pod 90% SFmax

aktivního odpočinku

200m běh pod úrovní 80% SFmax – 200m běh pod 90% SFmax

200m běh pod úrovní 80% SFmax – 200m běh pod 90% SFmax

aktivního odpočinku

300m běh pod úrovní 80% SFmax – 100m běh pod 90% SFmax

300m běh pod úrovní 80% SFmax – 100m běh pod 90% SFmax

300m běh pod úrovní 80% SFmax – 100m běh pod 90% SFmax

Závěrečný statický strečink.

Pozn. Tento trénink můžeme upravit tím že upravíme vzdálenost či odstraníme pauzy během běhu, tyto úpravy provádíme jako reakci na výkony svých svěřenců, po prvním tréninku také zjistíme orientační časy i na dané úseky s danou tepovou frekvencí které můžeme dále využívat.

3 Trénink pátek 16:00 trvání 1 hodinu

Tento trénink má v této fázi největší důraz na rychlost a zároveň nám bude dávat i zpětnou odezvu o aktuálním

Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Na okruhu 400m vyznačíme úsek 100m na kterém proběhne stupňovaná rovinka, vyznačíme bod zhruba 10m před cílem kde již musí hráči běžet naplno. Po proběhnutí cílem volně přejdou do výklusu a doběhnou v nastaveném tempu až na start. Odkud znovu vybíhají, avšak čas mezi proběhnutím cílem a opětovným výběhem nesmí být kratší jak 2 minuty. Cely okruh se oběhne celkem 10x.

Poté si dají 5 minut aktivní odpočinek ve formě chůze poté následuje člunkový běh ten se běží 4x10m.

Pro chlapce kolem 14 let je průměrný čas mezi 10,6-13,3 sekund.

Poté statický strečink.

4 Trénink neděle 18:00 trvání 1 hodina

Tento trénink bude sloužit k utužení kolektivů, psychickému odreagování a poznání jiných sportů.

Zahřátí pomocí nějaké hry, například na babu nebo něco podobného, poté následuje dynamický strečink. Poté již hra, hru se budeme snažit vybírat tak, aby neměla těžká pravidla na pochopení a nebo si je upravíme pro její zjednodušení. Budeme se snažit vybírat dynamické sporty abychom simulovali zátěž stejnou jako ve florbale.

V této fázi se již tlačíme větší důraz na dynamičnost což se snažíme dokázat zkrácením času hry a pomocí častějšího střídání aby bylo vše v co největším tempem.

Srpen zde již důraz na rychlost

1 týden

1 Trénink pondělí v 16:00 trvání cca 1 hodina

Zde využijeme střídavou metodu. Kdy po dynamickém strečinku, atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Sprinty do kopce a z kopce, sprint do kopce který trvá 6-20 sekund odpočinek aktivní pomocí výklusu to po dobu delší jak 2 minuty. Poté sprint opět mezi 6-20 sekundami avšak tentokrát z kopce poté opět odpočinek formou výklusu po dobu delší jak 2 minuty. Výběh a sběh každý zopakujeme 6x. Poté aktivní odpočinek po dobu 5 minut pomocí chůze. Poté následuje 10x sprint a to (2x na 100m, 2x na 80m, 2x na 50m, 2x na 20m a 2x na 10m) tak že jdu od nejdelšího úseku po nejkratší a pak zase opačně. Mezi každým sprintem je aktivní odpočinek formou výklusu, do dalšího kola nesmí vyběhnout dříve jak 2 po doběhnutí sprintu

Statický strečink.

2 Trénink středa 18:00 trvání 1 hodina

Zde využijeme střídavou metodu. Kdy po dynamickém strečinku, atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Běh na určeném okruhu s určenými úseky, první trénink běží se skupinou jeden člověk s testerem, aby jím určil tempo. Okruh má vzdálenost 400m kdy měníme tempo a délku úseku po kterou tempo držíme.

200m běh pod úrovní 90% SFmax – 100m běh pod 100% SFmax

200m běh pod úrovní 90% SFmax – 100m běh pod 100% SFmax

200m běh pod úrovní 90% SFmax – 100m běh pod 100% SFmax

aktivního odpočinku

150m běh pod úrovní 90% SFmax – 150m běh pod 100% SFmax

150m běh pod úrovní 90% SFmax – 150m běh pod 100% SFmax

aktivního odpočinku

100m běh pod úrovní 90% SFmax – 200m běh pod 100% SFmax

aktivního odpočinku

150m běh pod úrovní 90% SFmax – 150m běh pod 100% SFmax

150m běh pod úrovní 90% SFmax – 150m běh pod 100% SFmax

aktivního odpočinku

200m běh pod úrovní 90% SFmax – 100m běh pod 100% SFmax

200m běh pod úrovní 90% SFmax – 100m běh pod 100% SFmax

200m běh pod úrovní 90% SFmax – 100m běh pod 100% SFmax

Závěrečný statický strečink.

Pozn. Tento trénink můžeme upravit tím že upravíme vzdálenost či odstraníme pauzy během běhu, tyto úpravy provádíme jako reakci na výkony svých svěřenců, po prvním tréninku také zjistíme orientační časi na dané úseky s danou tepovou frekvencí které můžeme dále využívat.

3 Trénink pátek 16:00 trvání 1 hodinu

Tento trénink má v této fázi největší důraz na rychlost a zároveň nám bude dávat i zpětnou odezvu o aktuálním

Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

12 sprintů, 6x na 10m a 6x na 20m, tyto vzdálenosti se střídají 2,1,2,1,2,1,1,2,1,2,1,2 mezi každým sprintem je odpočine formou chůze kdy do dalšího sprintu jde po odpočinku minimálně 2 minuty.

Poté si dají 5 minut aktivní odpočinek ve formě chůze poté následuje člunkový běh ten se běží 4x10m.Pro chlapce kolem 14 let je průměrný čas mezi 10,6-13,3 sekund.

Poté statický strečink.

4 Trénink neděle 18:00 trvání 1 hodina

Tento trénink bude sloužit k utužení kolektivů, psychickému odreagování a poznání jiných sportů.

Zahřátí pomocí nějaké hry, například na babu nebo něco podobného, poté následuje dynamický strečink. Poté již hra, hru se budeme snažit vybírat tak aby neměla těžká pravidla na pochopení a nebo si je upravíme pro její zjednodušení. Budeme se snažit vybírat dynamické sporty abychom simulovali zátěž stejnou jako ve florbale.

V této fázi se již tlačíme větší důraz na dynamičnost což se snažíme dokázat zkrácením času hry a pomocí častějšího střídání aby bylo vše v co největším tempem.

Během přípravného období se plán může upravit kvůli klimatickým podmínkám, například místo trénink formou běhu jít na výlet, nebo jít na koupaliště. Nebo když se nám zdá že se trénink míjí účinkem tak se jej pokusíme upravit. Proto se musíme stále zpětně dívat na poznámky z předchozích tréninků a doptávat se hráčů na jejích pocit z tréninků.

4.2. Předsoutěžní období

Předsoutěžní je čas mezi srpnem a prvním zápasem délka záleží na rozlosování utkání proto se vždy tento úsek mění. V této části již začneme pracovat s hokejkou a trénink se přesouvá i do haly.

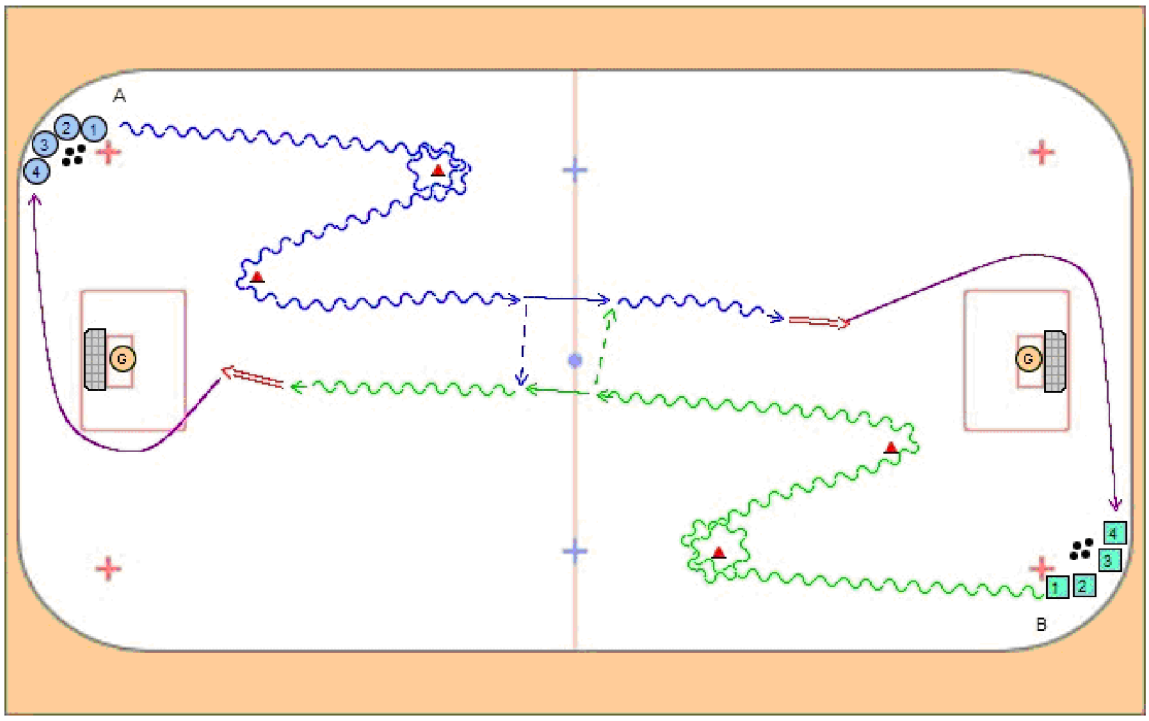
1 týden
1 Trénink

Úterý 16:30 trvání 1h 30 minut
Tento trénink je věnován na nácvik základních věcí jako je forma bránění, chování se při standartních situací a početném oslabení či když má náš tým přesilovou hru.

Trénink zahájíme nějakou hrou abychom nastartovali organizmus například ocásky. Ocásky každý si vezme rozlišovák, ten si zastrčí zezadu do kraťasů, tak aby větší část koukala ven. Ve vymezeném prostoru mají účastníci hry za úkol získat co nejvíce rozlišováků vytažením z pod kraťasů, aniž mu je jeho ocásek odejmut někým jiným.

Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Dva zástupy v rozích, v obou míčky. Z obou zástupu vybíhá hráč s míčkem, obkrouží kužel poté oběhne druhý kužel, ve středu hřiště se navzájem přihrají, tím si vymění míčky, potáhne míček a střílí, poté vybíhají další hráči ze zástupu. /čelem cvičení je zahřátí brankáře a taky, aby si sáhnul na míček proto by první střely měyi být lehké.



Obrázek číslo 2: 1 na brankáře

(Zdroj: http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnik-cviceni-22/)

Poté se již věnujeme organizované hře, kdy se snažíme simulovat potřebné situace.

Závěrečný statický strečink.

2 Trénink

středa v 16:00 trvání cca 1 hodina

Zde využijeme střídavou metodu. Kdy po dynamickém strečinku, atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Sprinty do kopce a z kopce, sprint do kopce který trvá 6-20 sekund odpočinek aktivní pomocí výklusu to po dobu delší jak 2 minuty. Poté sprint opět mezi 6-20 sekundami avšak tentokrát z kopce poté opět odpočinek formou výklusu po dobu delší jak 2 minuty. Výběh a sběh každý zopakujeme 6x. Poté aktivní odpočinek po dobu 5 minut pomocí chůze. Poté následuje 10x sprint a to (2x na 100m, 2x na 80m, 2x na 50m, 2x na 20m a 2x na 10m) tak že jdu od nejdelšího úseku po nejkratší a pak zase opačně.

Mezi každým sprintem je aktivní odpočinek formou výklusu, do dalšího kola nesmí vyběhnout dříve jak 2 po doběhnutí sprintu

Statický strečink.

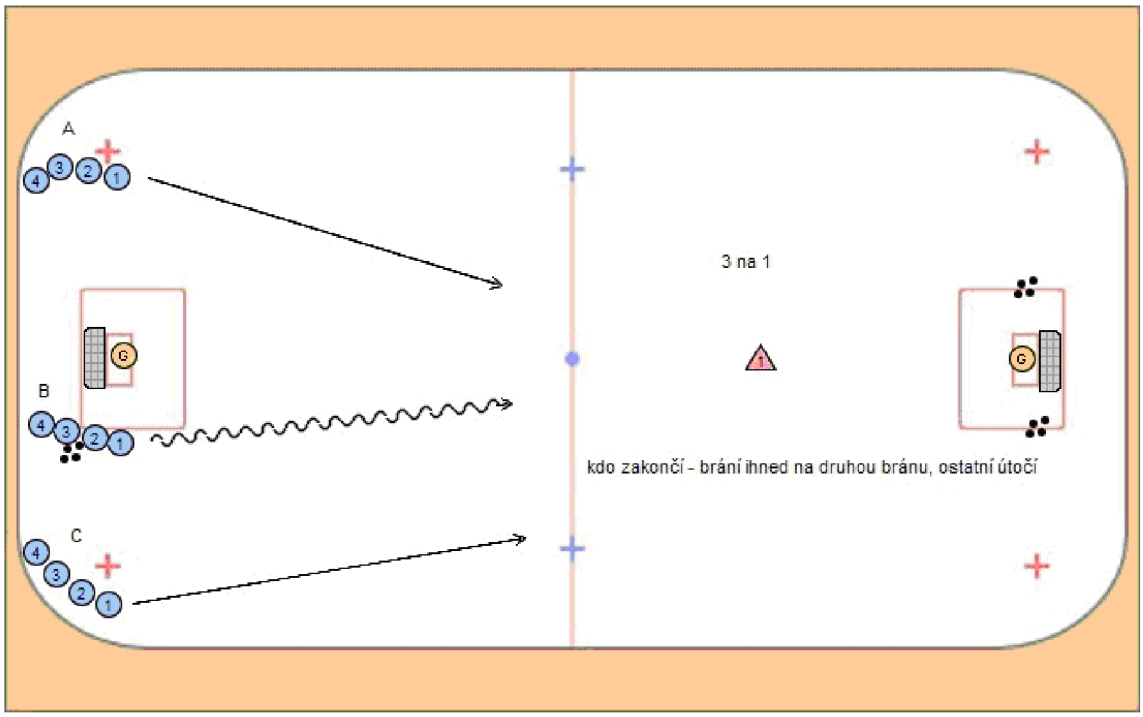
3 Trénink
Pátek 15:00

> Trénink zaměřený na znovu seznámení se s hokejkou, základní nácvik přihrávky, převzetí míčku a střelby.

Trénink zahájíme nějakou hrou, abychom nastartovali organizmus například vybíjena. Máme 2-5 míčů, hráči se pohybují ve vymezeném prostoru. Kdo má míč tak vybíjí míč mohu získat tak, že jej chytím a nebo seberu ze země. Když jsem vybitý, udělám si deset kliků a pokračuji ve hře.

Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

Poté utvoříme zástup na středu hřiště směrem bráně, ve které je brankář. Každý hráč má míček, na písknutí vyběhne první hráč v zástupu a po několika krocích vystřelí, jak vystřelí tak vybíhá další až do posledního. Toto ještě dvakrát zopakuji, s tím že první sérií je střelba pouze lehká, aby si brankář šáhnul na míček, další sérii se intenzita již zvyšuje.

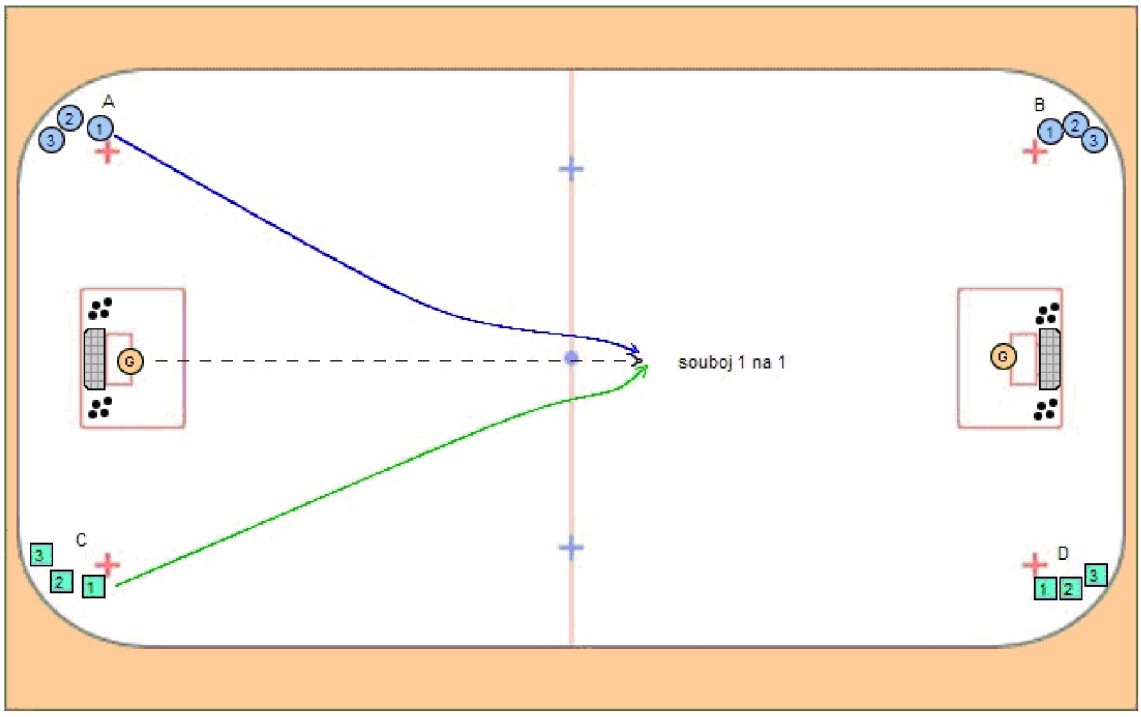


Obrázek číslo 3: 3 na 1

(Zdroj: http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnik-cviceni-22/)

Popis:

Ze zástupu A,B a C vybíhá hráč, hráč B má míček, útok 3 na 1 kdy to jak situaci daní tři hráči vyřeší je na nich. Po zakončení se hráč který zakončí stává obráncem a brání druhou branku, hráč co byl obráncem se stává útočníkem a je to opět útok 3 na 1. Po tomto útoku vyráží další trojce.

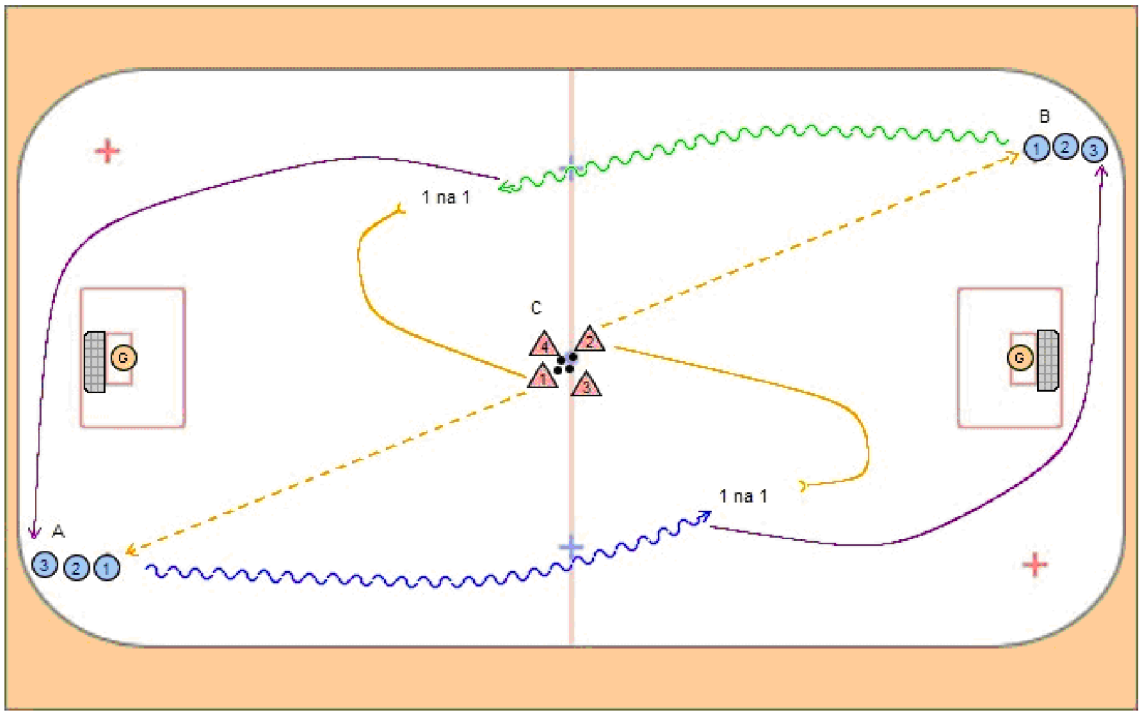


Obrázek číslo 4: 1na 1

(Zdroj: http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnik-cviceni-22/)

Popis:

Brankář výhozen vyzve hráče ze zástupu A a C ty se utkají o míček a vítěz pod tlakem zakončuje. Poté se jede to sáme z druhé strany.



Obrázek číslo 5: 1 na1 s přihrávkou

(Zdroj: http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnik-cviceni-22/)

Popis:
Ze středu kde je vice hráčů (do cvičení vždy zapojeni 2) nahraje hráč míček do zástupu A a pote jde na stejnou stranu na kterou nahrál i bránit a brání hráče ze zástupu B. Hráč A po přijetí píčků běží v plném tempu na protější branku a snaží se zakončit.

Závěrečný statický strečink.

4.3. Soutěžní období

Soutěžní toto období trvá od října do dubna.

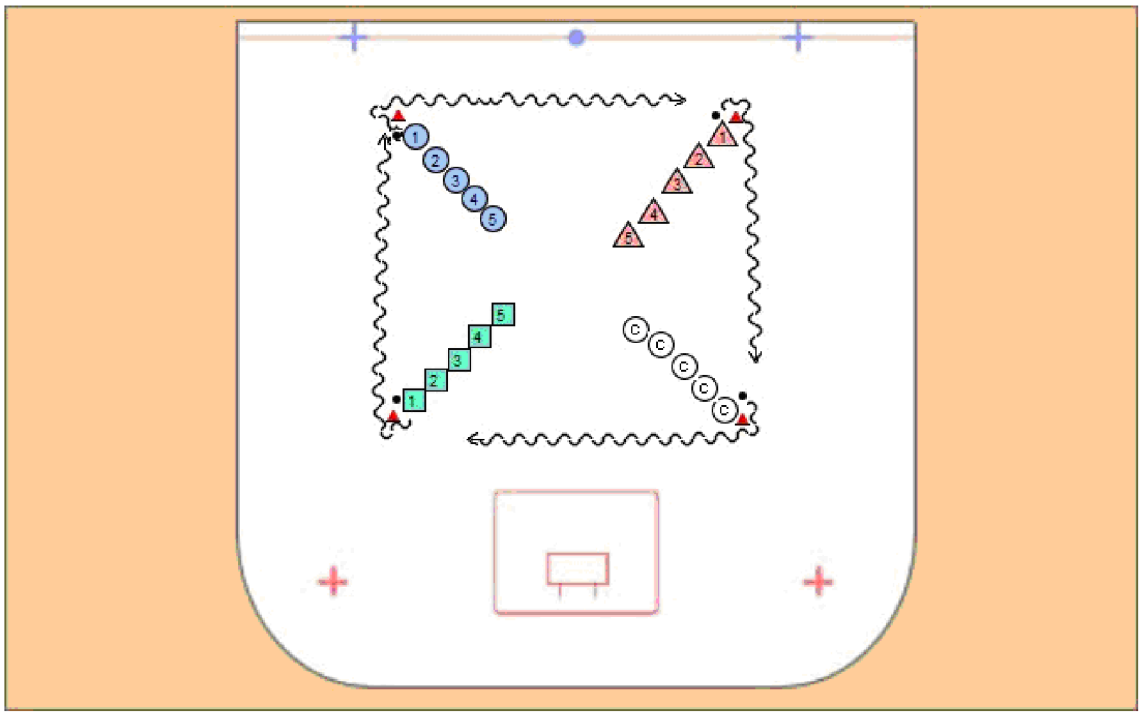
V tomto období se věnujeme především práci s míčkem ale i udržování fyzické úrovně které jsme dosáhli během předchozích fází ročního tréninkového plánu.

Během tohoto období se reaguje na to co je aktuálně potřeba. Když víme že většina týmu má problém s nahrávkami tak se soustředíme na tento problém. Aktivně reagujeme během celého období. Avšak již na začátku to chce mít naplánováno určitou strukturu, například že do vánoc se budeme soustředit na trénink individuálních činností jako je přihrávka, vedení míčku a střelba. Do druhé poloviny zase trénovat kombinace, trénovat řešení situací nebo tvorba útočných šancí a zakládání útoku. Vše jak už kombinace a nebo individuální činosti se snažíme dostat do co nejvyšší rychlosti. Proto zde máme snahu o automatizaci.

Příklad tréninku před vánoci

Hra na zahřátí například na klasická hra pro děti na ovečky a vlka kdy proti sobě stojí skupina hráču na jedné straně a na druhé straně je jednotlivec. Principem hry je že tyto dvě strany proti sobě rozběhnou jednotlivec(vlk) se nesmí vracet smí běžet pouze kupředu. Skupina(ovece) mohou i couvat. Ovce se chtějí dostat na druhou stranu vymezeného prostoru. Vlk má za úkol dotknout se ovce, tím se z ní stane také vlk. Takto to probíhá dokud nezbyde pouze jedna ovce, v tu chvíli se role otáčejí.

Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)

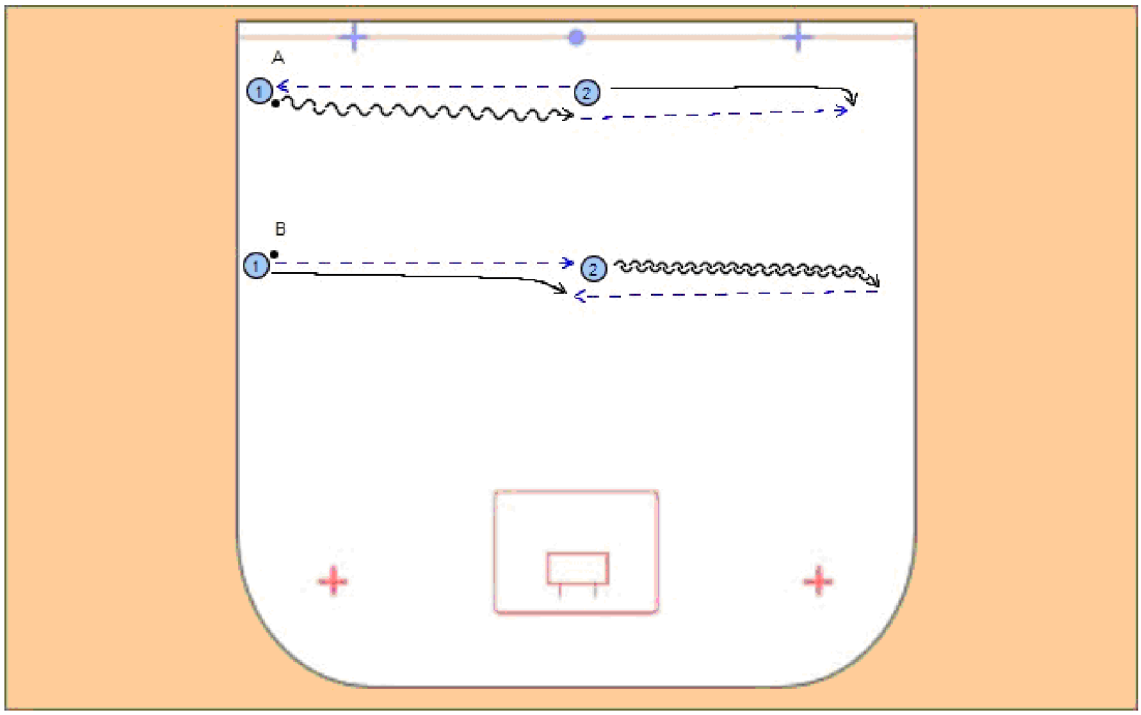


Obrázek číslo 6: závod

(zdroj:http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/)

Popis:

Mám 4 družstva každé má svůj kužel, první v zástupu má míček. Na signál vybíhá a obíhá všechny kužele až doběhne ke svému, v tu chvíli předá míček dalšímu v zástupu. Tým který se jako první protočí tak vítězí.



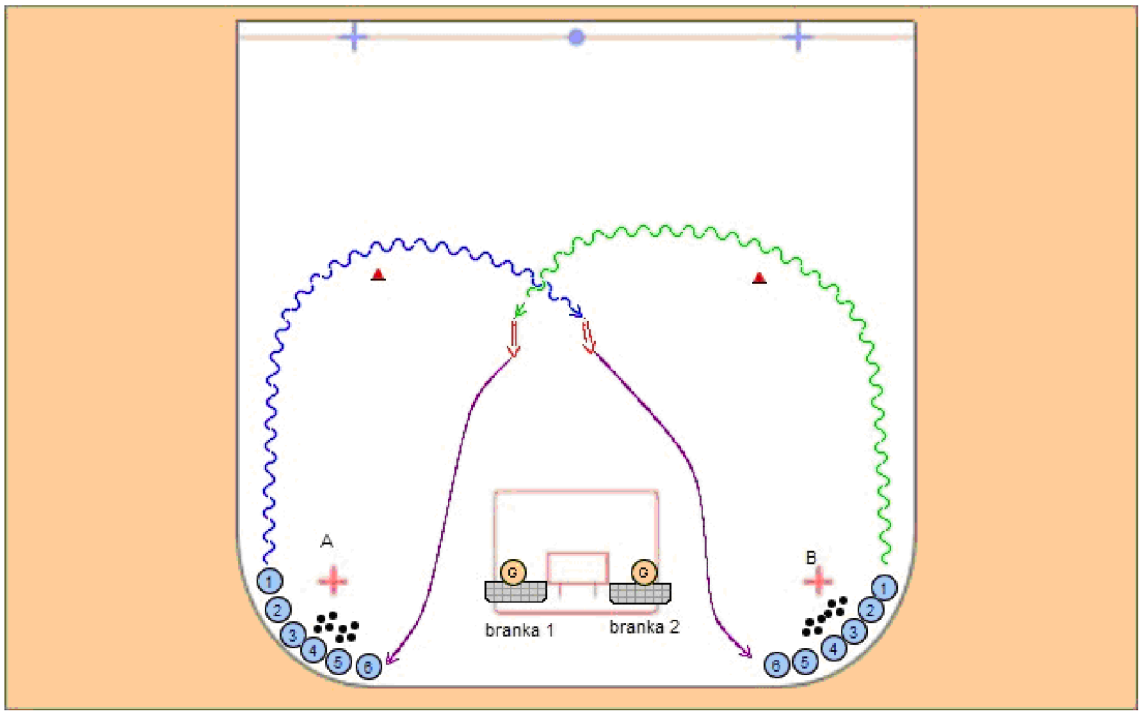
Obrázek číslo 7: přihraj a běž

(zdroj:http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/)

Popis:

Varianta A: hráč 1 vybíhá s míčkem v tu chvíli vybíhá i hráč 2. ve chvíli kdy hráč 1 doběhne do místa kde stál hráč 2 tak mu přihraje, ten míček zpracuje a jde se to samé na druhou stranu.

Varianta B: hráč 1 stojí v zástupu. Přihraje míček hráči 2 ten s ním běží na vymezené místo na druhé straně ve stejnou chvíli vybíhá i hráč 1. hráč 2 přihrává po dosažení místa určení. Ten bere míček a běží tam kde již stojí hráč číslo 2 v tu chvíli vybíhá další hráč ze zástupu. Tak to jde až do té chvíle kdy je na druhé straně celý zástup.

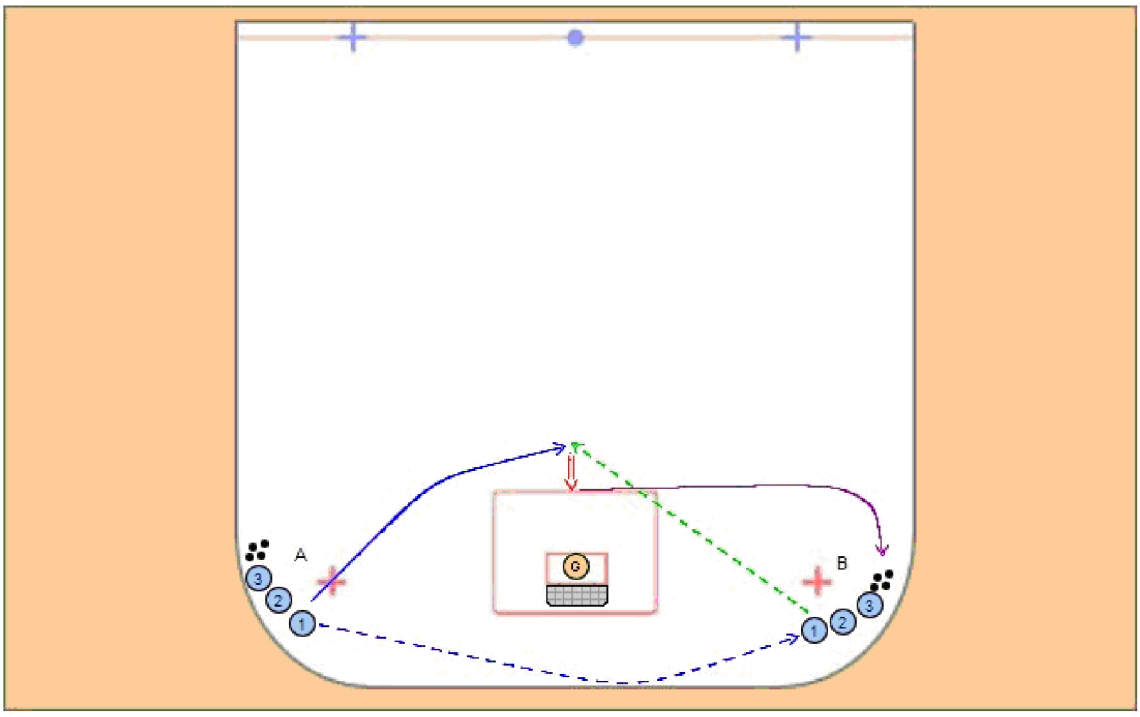


Obrázek číslo 8: střelba

(zdroj:http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/)

Popis:

V jednu chvíli vybíhají z obou zástupu hráči. Jejich úkol je oběhnout daný kužel a vystřelit na vzdálenější branku, po střele běží do druhého zástupu a vybíhá nová dvojice. Hráči musí dávat pozor aby se nesrazily.



Obrázek číslo 9: střelba z první

(zdroj:http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/)

Popis:

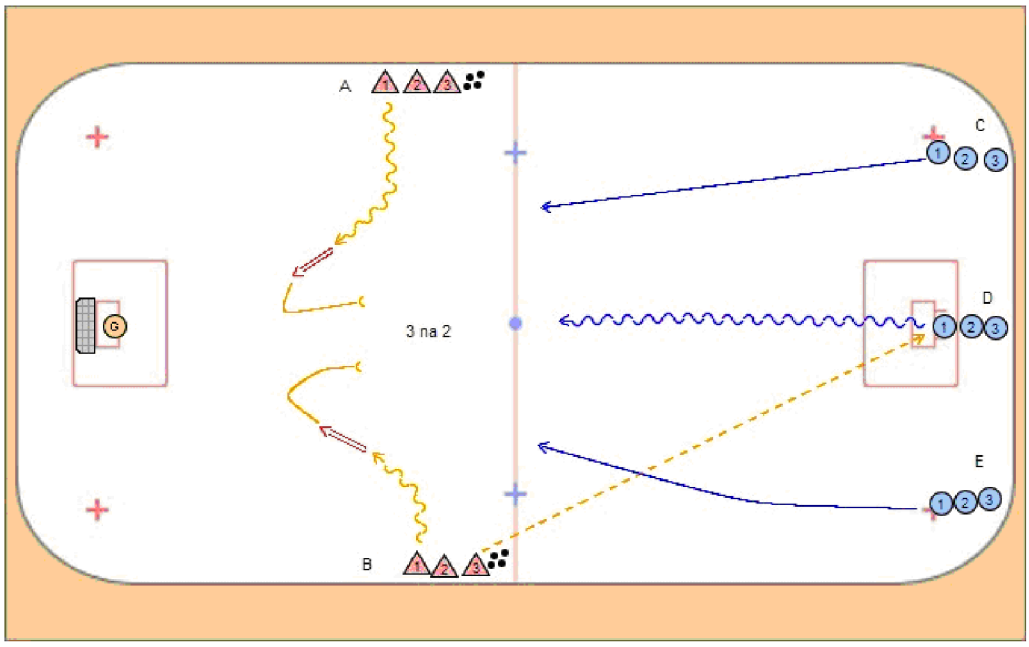
Hráč ze zástupu A přihraje míček o mantinel prvnímu hráči v protějším zástupu. Poté co nahraje tak ihned spěchá před branku kam od hráče kterému nahrál dostává přihrávku a střílí z první. Po střele se jde to samé z druhé strany.

Závěrečný statický strečink.

Příklad tréninku po vánocích

Hra na zahřátí, dva týmy jeden míč a vymezený prostor. Tým co má míč má za úkol házet si míč a počítat počet přihrávek aniž by jim míč spadnul nebo byl zachycen, protože v tomto případě připadne míč druhému týmu.

Dynamický strečink pak atletická abeceda (lifting, skipink, zakopávání, předkopávání, koleso, cval stranou, jelení skoky,…)



Obrázek číslo 10: 3 na 2

(zdroj:http://www.florbalovytrener.cz/materialy-2/zasobnik-cviceni/zasobnicek/)

Popis:

A a B jsou obránci C,D a E jsou útočníci. Z jednoho ze zástupu, například ze zástupu B poslední hráč nahraje připravenému hráči D. v tu chvíli už vybíhá první hrači v zástupa A a B a postupně střílí na brankáře, poté se otáčejí a brání trojici hráčů která na ně již běží.

Hráč na písknutí vybíhá z čáry i z hokejkou v ruce. Úkolem je sprintem proběhnout cílem ve vzdálenosti 10m. po proběhnutí cílem dostane přihrávku, míček převezme a jde do zakončení. Toto se jde na obě strany.

Hráči i s míčkem běhají okolo haly, na písknutí musí udělat 3 rychlé kroky pote zaseknout s míčkem a změnit směr.

Hra při níž se snažíme simulovat situace ze zápasu a nebo zkoušíme nácvik obrany a ní zároveň i útok tak abychom uměli reagovat na různé herní styly.

Závěrečný statický strečink.

4.4. Přechodné období

Přechodné období bývá během měsíce května, kdy již máme po sezoně. V tomto období není žádný povinný trénink. Je zde pouze jeden trénink týdně a to po domluvě. Během tohoto tréninku si pouze něco zahrajeme. Dále je zde dán plán toho, co by měli během týdnu hráči stihnout, jako je jít si zaplavat nebo jet na kole či kolik času mají věnovat kompenzačním cvičením.

Takto uvolněné nastavení je z důvodu regenerace jak po psychické tak i fyzické stránce.

ZÁVĚR

V první kapitole si specifikujeme florbal, jeho historii, základní údaje které je důležité vědět. V druhé kapitole jsou poté nahromaděné informace které nám říkají jak rozvíjet jednotlivé složky a na co je potřeba dávat důraz. Ve třetí kapitole jsou dodány informace o tom jak si rozdělit roční tréninkový plán a jak ho systematizovat.

V poslední kapitole již je vytvořená struktura a náznak ročního tréninkového plánu podle výše zmíněních informací a rad.

Cílem práce bylo vytvořit roční tréninkový plán. To se v zásadě povedlo, ale pro ověření zda daný plán je správně sestaven navrhuji aplikaci daného plánu do prakce. Po uvedení plánu do reálu budeme tyto chyby schopný najít a opravit.

ZDROJE
Seznam literatury

1. Alter, J. (1991). Strečink. Praha: Grada.
2. Astrand, P,O., & Rodahl, K. (1986). Textbook of Work Physiology. McGraw-Hill: New York.
3. Beachle T. R., & Earle R. W. (2008). Essentials of strength training & conditioning. 3th ed. Champaign, IL: Human Kinetics.
4. Bompa, T., & Cornacchia, L. (1998). Serious Strength Training: Periodization for building muscle power and mass. Champaign IL: Human Kinetics.
5. Bompa,T. (1999). Periodization: Theory and Methodology of Training. 4th ed. Champaign: Human Kinetics.
6. Cacek, J., & Hlavoňová, Z., & Michálek, J. (2009). Intervalový trénink včera a dnes (1. díl). Atletika, 61(11), 25-26.
7. Cacek, J., & Michálek, J., & Hlavoňová, Z., & Korvas, P. (2010). Řízení, periodizace a plánování tréninku (I. díl, řízení sportovního tréninku). Atletika, Praha : Česká atletika s.r.o. 62 (3): 54 – 57.
8. Counsilman, J. E. Competitive Swimming Manual for Coaches and Swimmers. Bloomington, Indiana. Counsilman Co., INC. 1977
9. Dovalil, J. et.al. (2008). Výkon a trénink ve sportu. Praha: Olympia.
10. Dovalil, J. et.al. (2009). Lexikon sportovního tréninku. Praha: Karolinum.
11. Fleck S., & Kraemer W. (1996) Periodization Breakthrough: the ultimate training system. Advanced Research, Press.
12. Fleck, S. J. (1999). Periodized strength training: A critical review. Journal of Strength and Conditioning Research, 13, 82-89.
13. Formánek, J., & Horčič, J. (2003). Triatlon. Praha: Olympia.
14. Frankel, C.C., & Kravitz, L. (2000). Periodization. IDEA Personal Trainer, 11, 15-17.
15. Gajda, V., & Fojtík, I. (2008). Úvod do kinantropologie. Ostrava: Pdf OU.
16. Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). Sportovní geny. Brno: Computer press.
17. Hill, A.V. (1927). Muscular movement in man: The factors governing speed and recovery from fatigue. London: McGraw-Hill.
18. Choutka, M. a kol. (1981). Sportovní výkon. Praha: Olympia.
19. Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). Sportovní trénink. Praha: Olympia/ Karolinum.
20. Matwejew, L.P.(1971) Periodisierung des sportlichen Trainings. Berlin- München – Frankfurt/Main.

21. Jandacka, D., & Beremlijski, P. (2011). Determination of Strength Exercise Intensities Based on the Load-Power-Velocity Relationship: Determination of Strength Exercise Intensities. Journal of Human Kinetics, 28, 33-44.
22. Jandacka, D., & Uchytil, J. (2011). Optimal load maximizes the mean mechanical power output during upper extremity exercise in highly trained soccer players. Journal of Strength and Conditioning Research, 25(10), 2764-2772.
23. Jandacka, D., & Vaverka, F. (2008). A regression model to determine load for maximum power output. Sports Biomechanics, 7(3), 361-371.
24. Jandacka, D., Jandacka, P., & Vaverka, F. (2010). The optimal load for the thrower´s dynamic effort strength training determined by usage of different methods. 7th International Conference on Strength Training (pp. 157-158). Bratislava: Slovak Olympic Committee.
25. Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). Trénink kondice ve sportu. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
26. Matwejew, L.P. (1981). Grundlagen des sporlichen Trainings. Berlin: Sportverlag.
27. Miller, G. P., Groslambert, A., Barier, B., Rouillon, J. D., & Candau, R. B. (2005). Modelling the relationships between training, anxiety, and fatigue in elite athletes. International Journal of Sports Medicine,26(6),492-498.
28. Moravec, R. a kol. (2007). Teoria a didaktika športového tréninku.Bratislava: FTVŠ UK.
29. Neumann, G. a kol. (1998). Optimiertes Ausdauertraining. Aachen: Meyer und Meyer.
30. Neumann, G., Pfützner, A., & Hottenrott, K. (2007). Trénink pod kontrolou. Praha: Grada.
31. Noakes,T.D. (2000). Physiological models to understand exercise fatigue and the adaptations that predict or enhance athletic performance. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 10, 123-145.
32. Noakes, T.D. (2004). Lore of Running. 4th edn, Champaign, IL: Human Kinetics
33. Novotný, J. & Bernaciková, M. (2010). Fyziologické principy tréninku běžců. In: Pohybové a zdravotní aspekty v kinantropologickém výzkumu. (p 91-97). Brno: Masarykova univerzita.
34. Perič,T. (2008). Sportovní příprava dětí. Praha: Grada.
35. Perič, T. (2010). Identifikace sportovních talentů. Praha: Karolinum.
36. Perič, T., & Dovalil, J. (2010). Sportovní trénink. Praha: Grada.
37. Plisk, S.S., & Stone M.H. (2003). Periodization strategies. Strength & Conditioning Journal, 25(6), 19-37.
38. Rusko, H., (2003). Cross country skiing. Oxford: Blackwell Publishing.

39. Saltin, B., & Rowell, L.B. (1980). Functional adaptation to physical aktivity and inactivity. Federaton Proceeding, 39, 289-305.
40. Selye, H. (1956). The stress of life. New York: McGrawHill.
41. Sharkey, B.J., & Gaskull, S.E. (2006). Sport pfysiology for Coaches. Champaign, IL: Human Kinetics.
42. Shephard, R.J., Bouhlel, E., Vandewalle, H., & Monod, H. (1998). Muscle mass as a factor limiting physical work. Journal Applied Physiology, 64,1472-1479.
43. Shepard, R.J., & Astrand, P.O. (2000). Endurance in Sport. Oxford: Blackwell Science.
44. Schnabel, G., Harre, H.D., & Kkrug, J. (2008). Trainingslehre - Trainingswissenschaft: Leistung-Training-Wettkampf. Aachen:Meyer-Meyer.
45. Verchšanskij, J.V. (1992). Ein neues Trainingssystem für zyklische Sportarten. Münster: Philippka.
46. Verchšanskij, J.V. (1995). Ein neues Trainingssystem für azyklische Sportarten. Münster: Philippka.
47. Verkhoshansky, Y. (1985). Programming and Organization of Training. Livonia Michigan: Sportivny Press,
48. Viru, A. (1995) Adaptation in Sports Training. Boca Raton FL: CRC Press.
49. Wilmore, J.H., Costill, D.L., & Kenney,W.L. (2008) Physiology of Sport and Exercises. Champaign:Human Kinetics.
50. Wasserman, K., Hansen, J.E., Sue, D.Y., & Whipp, B.J. (1986). Principles of exercise testing and interpretation. Philadelphia: Lea and Sibinger.
51. Zatsiorsky, V.M. (1995) Science & Practice of Strength Training. Champaign IL: Human Kinetics.
52. FURLONG, Andy. Youth Studies: An Introduction. USA: Routledge, 2013. ISBN 978-0-415-56476-2.
53. ZAHRADNÍK, DAVID a PAVEL KORVAS. *Základy sportovního tréninku* [online]. 1. 2012 [cit. 2019-04-29]. ISBN 978-80-210-5890-3. Dostupné z: https://munispace.muni.cz/library/catalog/book/697
54. BRADFORD, Mark RIPPETOE a Andy BAKER . Practical programming for strength training. 3. USA: Routledge, 2014. ISBN 9780982522752.
55. MURRAY, Andrew. Managing the Training Load in Adolescent Athletes. International Journal of Sports Physiology [online]. 2017, 12, S2-42 [cit. 2017-10-21]. DOI: 10.1123/ijspp.2016-0334. ISSN 15550265.
56. LUFF, Christine. Running form mistake 1 heel striking. In: Verywell [online]. 2017 [cit. 2017-10-21]. Dostupné z: https://www.verywell.com/running-form-mistake-1-heel-striking-2911286

57. HEJNÝ, Radek. Návrh projektu rozvoje sportovní přípravy dětí a mládeže v házené. brno, 2017. ISBN 9780982522707. Diplomová práce. Masarykova univerzita. Vedoucí práce Mgr.Dagmar Heiland Trávníková, Ph.D.

Internetové zdroje

58. ČESKÝ FLORBAL. . [online]. 29.11.2016 [cit. 2016-11-29]. Dostupné z: *https://www.ceskyflorbal.cz/cfbu/informacni-deska/co-je-florbal*

59. Sports periodization. In: Wikipedia: the free encyclopedia [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2017 [cit. 2017-10-21]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Sports_periodization#cite_note-zfw-periodization-6

SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Seznam obrázků

Obrázek 1: hřiště……..9
Obrázek 2: 1 na brankáře……..... 48
Obrázek 3: 3 na 1…….....50
Obrázek 4: 1na 1……..... 51
Obrázek 5: 1 na1 s přihrávkou……..... 51
Obrázek 6: závod…… 53
Obrázek 7: přihraj a běž……..... 53
Obrázek 8: střelba…… 54
Obrázek 9: střelba z první…….....55
Obrázek 10: 3 na 2……..……56

Seznam tabulek

Tabulka 1: cooperův test…….....40

RESUME

Práce pojednává o tom co jak sestavit roční tréninkový plán. Podle čeho se řídit.

První kapitole je specifikován florbal. V dalších kapitolách si dodáváme informace které jsou potřebné a na které musíme dávat důraz při tvorbě ročního tréninkového plánu. V poslední kapitole již je navržení takového plánu.

Resume

The work deals with what to create an annual training plan. How to follow. The first chapter specifies floorball. In the following chapters, we supply the information that is needed and to which we have to emphasize the creation of the annual training plan. The last chapter is about designing such a plan.