

Tréninková jednotka (jak ji připravovat, jak ji provádět)

Obsah

1. Plánování a evidence tréninkového procesu
2. Struktura TJ
3. Příprava na TJ
4. Vedení TJ
5. Organizační formy

1. Plánování a evidence tr. procesu

- plán na sezonu
- plány na ½ sezony
- plány na ¼ sezony
- měsíční plány
- týdenní plány
- plány TJ

Obsah plánování a evidence

Nespecifické ukazatele:

- ✓ počet dnů zatížení
- ✓ počet TJ
- ✓ počet hodin zatížení
- ✓ počet hodin regenerace
- ✓ počet soutěžních utkání
- ✓ počet pohárových utkání
- ✓ počet přípravných utkání

Specifické ukazatele:

- herní trénink
 - tréninková hra
 - herní cvičení
- nácvik
- kondiční trénink
 - speciální
 - všeobecný
- regenerace

Evidence - TRÉNINKOVÝ DENÍK = „BIBLE“ TRENÉRA

Hodnocení uplynulé sezony:

- personální obsazení
- soupiska
- organizačně materiální zabezpečení
- výsledky v soutěži, tabulky, statistiky
- výsledky v poháru, turnajích
- celkový počet TJ, soustředění atd.

Cíle do nové sezony:

- ❖ umístění v soutěži (rozvoj)
- ❖ kondiční složka
- ❖ technická složka
- ❖ taktická složka
- ❖ psychologická složka
- ❖ formativní složka (výchovná)
- ❖ cíle individuální (HČJ)
- ❖ cíle týmové (HK, HS)
- ❖ cíle brankářské
- ❖ organizační možnosti
- ❖ specifické a nespecifické ukazatele

Tréninkový deník

Základní obsah:

- cíle
- podmínky
- harmonogram sezony
- plány na jednotlivá období
- běžná evidence

Běžná evidence:

- Docházka
- TJ s hodnocením
- Zápasy s hodnocením
- Hodnocení plánů jednotlivých období

Nástroje plánování:

V tréninkové praxi se rozlišují určité typy mikrocyklů:

VŠEOBECNĚ ROZVÍJEJÍCÍ

obecný rozvoj předpokladů sportovní výkonnosti

SPECIÁLNĚ ROZVÍJEJÍCÍ

rozvoj a zdokonalování jednoho nebo více faktorů sportovního výkonu

VYLAĐOVACÍ

výkonnostní předpoklady se převádějí na specializovaný sportovní výkon

STABILIZAČNÍ

upevňování dosaženého stavu jednotlivých faktorů,

popř. úroveň sportovního výkonu jako celku

• SOUTĚŽNÍ

udržení dosažené úrovně sportovní formy a úkoly průpravy k soutěži

REGENERAČNÍ

změnou zatížení, obsahu a struktury tréninku se odstraňují následky únavy a předchází stavu přetrénovanosti

KONTROLNÍ

všechny formy kontroly sportovní výkonnosti i její komplexní úrovně

Jednotlivé typy mikrocyklů na sebe plynule navazují, mohou se zdvojovat i ztrojovat a vytvářet ucelený řetězec v přípravě.

Další zaznamenávané údaje:

- kvantifikace tréninkového obsahu:
 - kondiční trénink
 - herní trénink
 - nácvik
 - regenerace
- psychologická příprava
- technicko-taktická příprava
- hráčské karty
- výsledky testování

Zhodnocení sezony:

- ✓ zhodnocení výsledků
- ✓ zhodnocení hráčů
- ✓ celkové výsledky, statistiky
- ✓ poznatky pro zlepšení na příští sezonu



2. Struktura TJ

TJ = základní organizační celek tréninkového procesu

Uskutečňují se zde v konkrétní podobě dlouhodobé tréninkové záměry, proto je potřeba dbát na návaznost obsahu jednotlivých TJ.

Stavba TJ:

- A) **přípravná část**
 - I úvodní
 - II průpravná
- B) **hlavní část**
 - a, monotematická
 - b, multitematická
- C) **závěrečná část**
 - I dynamická
 - II statická

A. Přípravná část TJ

dále se strukturuje na:

- a, úvodní část
- b, průpravná část

a, úvodní část

- příprava organismu i psychiky sportovce na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu TJ
- přivítání, příchod ze šatny na trénink
- seznámení s obsahem, s cíly TJ
- sportovec musí být seznámen s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí se být schopen koncentrovat na jeho rozhodující momenty
- organizační záležitosti, hodnocení předchozího utkání atd.
- postavení mantinelů
- motivace

b, průpravná část

- příprava hybného a nervového systému hráče na tréninkové zatížení (**rozcvičení**)
- pohybová činnost mírné intenzity (pomalý běh s obraty, poskoky apod. bez rychlých švihových pohybů, základní atletická abeceda (*drobné pohybové hry, honičky*))
- po zahřátí organismu (především svalového aparátu) následuje protahovací cvičení (**strečink**)
 - Hlavní cíle strečinku:
 - příprava na cvičení
 - snížení napětí
 - psychické vyladění
 - Základní druhy strečinku - aktivní x pasivní / statický x dynamický / PNF techniky atd.
 - Strečink a děti ? - laxnost vazivového aparátu, ne statický strečink (nezvládnou správnou základní polohu), provádět zejména z pedagogických důvodů
 - Zásady provádění - správná základní poloha, po zahřátí, všechny velké svalové skupiny, popořadě, do mírného tahu nikoliv bolesti, koncentrace atd.
- po strečinku **dynamická činnost** (*speciální - s hokejkou a míčkem anebo všeobecně rozvíjející cvičení*) připravující především vnitřní orgány na zatížení
- dokončení dynamické části zvýšením intenzity činnosti organismu (**zpracování**) - příprava funkčních systémů organismu na očekávanou intenzitu a objem v hlavní části

B. Hlavní část TJ

- ✓ rozvoj nebo stabilizace jednotlivých PS nebo kondice jako celku
- ✓ nácvik a zdokonalování techniky a taktiky
- ✓ upevňování struktury sportovního výkonu (popř. jeho dílčích částí)

Z hlediska obsahu se dělí na:

- a, **monotematickou** - pouze 1 cíl (př. Trénink pro zlepšení koordinačních schopností)
- b, **multitematickou** - má více cílů v jedné TJ

b. multitematická

Je možné stanovit obecnou zásadu stavby hlavní části, cvičení by měla mít následující posloupnost, která vychází z fyziologických zákonitostí:

Posloupnost cvičení:

- 1, nácvik nových dovedností, dosud neprováděná cvičení
- 2, cvičení koordinačně náročná = rozvíjející obratnostní schopnosti
- *náročná na vysokou koncentraci*
- 3, cvičení rozvíjející rychlost a rychlostně silové schopnosti
- *odehrávají se ve vysoké intenzitě, je zapotřebí mnoho energie, hráči musí být „čerství“*
- 4, cvičení na rozvoj silových a vytrvalostních schopností
- *provádět v závěru hlavní části anebo po předchozích*
- *vyžadují překonání únavy*
- 5, stabilizace a variabilita dovedností v únavě

C. Závěrečná část TJ

- ✓ Podceňovaná, ale **důležitá součást tréninkového procesu!**
- ✓ Zajišťuje plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu
- ✓ Správné organizování této části přispívá k urychlení regeneračních procesů
- ✓ Obsah je závislý na charakteru zatížení v hlavní části a musí být v souladu s ním
- ✓ Úkoly by měly být zaměřeny na uklidnění funkčních systémů a upravení psychických stavů

Vymezují se 2 části podle druhu pohybů:

a, dynamická

- pohybová činnost s relaxačními účinky – vyklusání

b, statická

- protahovací a kompensační cvičení
(urychlení regeneračních procesů, zklidňující a relaxační účinek)
- zhodnocení tréninku, diskuze, nebát se zeptat hráčů na názor
- organizace (příští trénink, utkání, mantinely)
- motivace (pokřik)

Proč kompenzovat?

- => přetěžování beder
- => zvětšování hrudní kyfózy
- => zkracování prsních svalů

Nezbytná vyrovnávací cvičení ! - soustavnost, systematickost

Kompensační cvičení

Cvičení, jimiž lze cíleně působit na jednotlivé složky pohybového systému a zlepšit jejich **funkční parametry!**
(*kloubní pohyblivost, napětí, sílu a souhru svalů, nervosvalovou koordinaci...*)

Druhy kompenzačních cvičení:

- **uvolňovací**
- **protahovací**
- **posilovací**

Cíle

- odstranění sv. dysbalancí
- zlepšení držení těla
- snížení bolestivosti svalů
- dosažení správných pohybových stereotypů

svaly posturální (tonické) X svaly fázické (dynamické)

Správné X špatné držení těla

Svalové dysbalance

Zkřížené syndromy atd.

Poměr jednotlivých částí TJ

Přípravná : Hlavní : Závěrečná = 2 : 3 : 1

V praxi nejčastěji zabírá:

přípravná část 20 – 40 min.

hlavní část 30 – 60 min.

závěrečná část 10 – 20 min.

Délka a frekvence TJ

- Závislost na věkové kategorii, ročním období, výkonnostní úrovni a na počtu TJ v MC.
 - Nejčastěji trvá 1,5 – 2 hod. (u dětí kratší).
 - Efektivní využití času - přípravná (nebo alespoň úvodní) a závěrečná část se realizuje mimo tělocvičnu.
 - Vyvarovat se zbytečných „hluchých“ míst v TJ. („Napít a jede se dál“)
 - Frekvence TJ by měla být minimálně **4x týdně**, což je na amatérské úrovni problematické. TJ 1-2x týdně **nevedou k výrazným funkčním změnám v organismu sportovce!**
- Klást důraz také na osobní iniciativy hráčů (fyzicka, regenerace, výživa, zdravý životní styl x doping).

3. Příprava TJ

= mnohdy zanedbávaná („neviditelná“) část tréninku

- Primární otázka zní: **co chceme tréninkem zlepšit**, sekundární: **jakým způsobem**.
- Tréninková cvičení jsou pouhými prostředky k dosažení cílů!
- Máme-li ujasněno, co chceme trénovat, zvažujeme formy, do jakých tréninkových cvičení vybraný tréninkový obsah zpracujeme, co konkrétního budeme po hráčích požadovat, jak dlouho a jakým způsobem budou hráči cvičení vykonávat (*rychlost provedení, úsilí, obtížnost provedení apod.*), příp. do jaké míry budeme do cvičení zasahovat (*cvičení řízená na pískání, zapojení při tréninku brankářů, cvičení, která se řídí podle vizuálních podnětů trenéra apod.*).
- ❖ **Bezhlavým opsáním několika cvičení se trénink naplánovat nedá!**
 - lepší je připravit si raději víc cvičení než méně, být dobře připraven
 - struktura vlastní tréninkové jednotky je závislá na cílech tréninku, tréninkovém období, věku, herní způsobilosti hráčů, prostředí, použitých formách, metodách, prostředcích i materiálním a personálním zajištění. obsah TJ bere v potaz kromě fyziologických zákonitostí požadavky na rozvoj technické, taktické a psychologické stránky IHV, THV
 - manipulace se zatížením se odvíjí od trenérových úvah před zahájením tréninku - určit cíl tréninku, zvolit odpovídající zaměření (návčik, herní trénink kondiční trénink..), provést výběr odpovídajících forem a prostředků (přípravná cvičení, herní cvičení, průpravné hry, hromadný trénink, skupinový trénink..)
 - podle cíle tréninku trenér zvažuje **dávkování zátěže** (intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, počet zátěžových intervalů) a **odpočinku** (délku trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, mezi sériemi).
- ❖ **Trenérská filozofie – cesta k úspěchům.**
- ❖ **Může být každý dobrým (úspěšným) trenérem?**

Odlíšné cíle v tréninku dětí

- ✓ **Děti nejsou malí dospělí**, potřebují zvláštní přístup.
- ✓ Trénink dětí má diametrálně odlišné cíle a úkoly.
- ✓ V první řadě **nesmíme poškodit své svěřence** (fyzicky ani psychicky).
- ✓ Zatímco u dospělých se veškerá pozornost soustředí pouze na výkonnost a dosažené výsledky, u žáků je třeba **učit je dovednostem**. (Vytvoření předpokladů pro pozdější trénink)
- !!! Trénink dětí neznamenaá honbu za momentálním výkonem, dávkovat zatížení neznamenaá trénovat děti!
Chyby v rané specializaci, přehlížení **senzitivních období**.
- ✓ Práce trenéra mládeže se hodnotí až s odstupem, dobrý trenér nemusí být vždy ten, jehož žáci vyhrávají.
- !!! Dobrý trenér se pozná podle toho, kolik hráčů vychoval, naučil je potřebné základy a vedl je ke sportu.

Neučme děti taktiku, pokud neumí střílet.

Neučme děti střílet, pokud si neumí přihrát.

Příprava TJ - zatížení

Manipulace se zatížením se odvíjí od cílů tréninku, je třeba zvolit odpovídající zaměření (návčik, herní trénink kondiční trénink..)

- Zvažujeme **dávkování zátěže** (intenzitu činnosti, délku trvání zátěžového intervalu, počet zátěžových intervalů) a **odpočinku** (délku trvání zotavných intervalů mezi zátěžemi v jedné sérii, mezi sériemi).

Parametry zatížení:

- **doba trvání** (1 pokusu i v sérii)
- **počet opakování** (pokusů, sérií)
- **intenzita zatížení** (vztah mezi objemem a intenzitou)
- **délka odpočinku** (mezi opakováním i sériemi)
- **charakter odpočinku** (pasivní, aktivní)

Příprava TJ - florbal

- ✓ Florbal na amatérské úrovni = smíšené zaměření TJ.
- ✓ 2 tréninky do týdne = musí být kvalitní (*většinou 1 zaměřen více na fyziku a druhý více na techniku*)
- ✓ 3 tréninky = jeden trénink zaměřený spíše kondičně, jeden více na techniku a zbývající na taktiku, vždy má ale trénink prvky **komplexnosti**. (IHV i THV)
- V žádném tréninku by neměla chybět **střelba** (ta rozhoduje o výsledku utkání), dále by v každé TJ mělo být vždy alespoň jedno cvičení na rozvoj **rychlostních schopností** (příp. rychlostní vytrvalosti) a doporučuji jedno na rozvoj **koordinačních schopností** (obojí lze rozvíjet specifickými i nespecifickými prostředky).
- ✓ Cvičení je dobré postupně ztěžovat, a to jak v jedné TJ (3na1 – 3na2 – 3na3), tak i dlouhodoběji při respektování postupu od jednoduchého ke složitějšímu.
- ✓ Snažme se vytvářet cvičení přiměřeně náročná schopnostem hráčů, pokud je ztížíme příliš, hráči budou přehlcní úkoly a trénink nepovede ke kýženému efektu. Je zapotřebí citu a zkušeností.

V souvislosti s mírou specifčnosti se tréninková cvičení dělí:

- ✓ 1 - **tréninková hra** (řízená, volná)
- ✓ 2 - **herní cvičení** (rovnovážná, nerovnovážná)
- ✓ 3 - **speciální cvičení** (herní dovednosti)
- ✓ 4 - **speciálně průpravná cvičení** (kondice)
- ✓ 5 - **doplňková** (zdravotně kompenzační, regenerační fce)

Tréninková jednotka by měla představovat svébytný celek!

- V tréninku převaha fyzické zátěže, při zápase psychické!
=> „těžko na cvičišti, lehký na bojišti“

Příprava TJ - hra

- Součástí každého tréninku v hlavní části by měla být vždy také hra!
- **Hra** by měla vyplnit (kromě vrcholových týmů) **cca 30% času tréninku**.
- Je vhodné střídat zapojení hry do různých částí tréninku. Herní čas může být rozložen např. na 3 krátké úseky – př. V průpravné části 5 minut „psí fotbal“, na začátku hlavní části 10 min. hra opačným držetím hole a na konci hlavní části 20 min. hra s omezením na dva dotyky. Celkem 38 min. hry = cca třetina tréninku trávající 120 minut.*
- Vhodně zvolená hra je součástí tréninkového procesu jako kterékoliv jiné cvičení. Při soutěžení jsou hráči **koncentrovanější**, zvyšuje se jejich **zájem, aktivita** a často i **rychlost provedení** herních prvků. Hra účastníky baví, podněcuje v nich **kreativitu, herní myšlení** a přitom může mít veliký význam (*např. zdravotní a obratnostní – opačné držetím hole, kondiční – „psí fotbal“, rychlost reakce, zlepšení nahrávek pod tlakem, kolektivní myšlení – hra na dva dotyky.*)
- Volit hru záměrně s návazností na obsah TJ. *Př. Hlavní náplní tréninku je přihrávání -> procvičit přihrávky v herním prostředí díky úpravě počtu hráčů (méně hráčů = více přihrávek), díky úpravě pravidel (hra na jeden dotyk / střílet se smí až po pěti nahrávkách / až po 3 nahrávkách smí družstvo překročit půlčí čáru apod.)*

Příprava TJ - kontrola

po přípravě tréninku jej zkontrolujeme z hledisek:

- **učebního** (má TJ svůj požadovaný efekt?)
- **fyziologického** (je vhodně rozložená zátěž v tréninku? je přiměřená?)
- **psychologického** (je trénink emocionálně bohatý?)
- **organizačního** (nebudeme 3x stavět kužely apod.?)

„Nepřipravujeme trénink tak, aby byl jednoduchý pro trenéra, nýbrž aby byl přitažlivý pro jeho účastníky!“


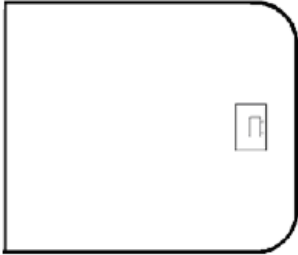
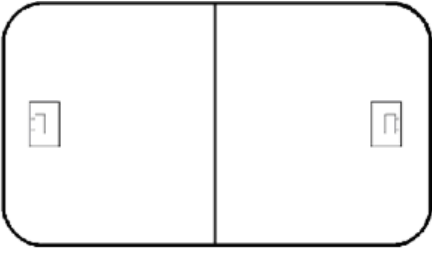
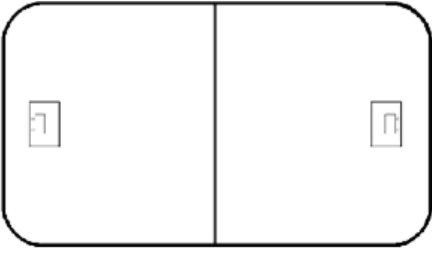
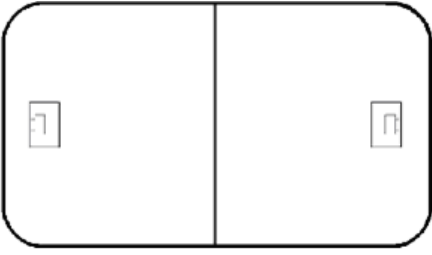

Příprava TJ - chyby

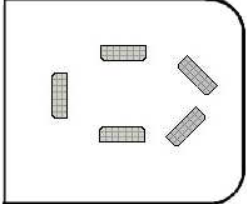
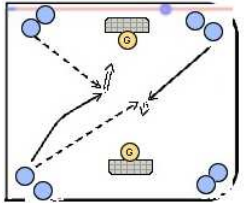
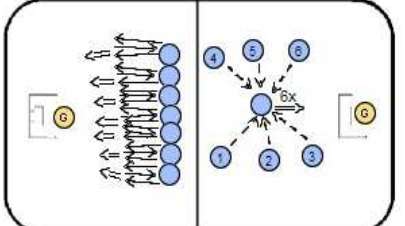
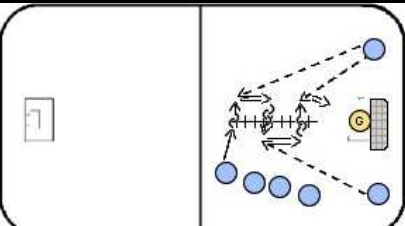
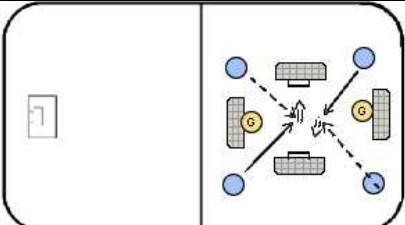

- ✓ V zápasech nemůžeme od hráčů požadovat, co jsme je na trénincích nenaučili!
- ✓ Je zapotřebí trénovat specifickou rychlost se změnou směru, periferní vidění, rychlost reakce (jednoduchá i výběrová), orientaci v prostoru, rychlé rozhodování, řetězení herních dovedností.
- ✓ Střelba – z místa s dostatkem času a prostoru? Z jaké dálky? Střelbu spojovat s pohybem, s únavou, s deformačními vlivy protihráčů, nezapomínat clonit brankáři, vyžadovat dorážení. **Kolikrát se stane v zápase, že se hráč dostane do situace, kdy si ve stoje zastaví míček a nikým neobtěžován vystřelí?**
- ✓ Častou chybou bývá **přehlížení obrany**.
- ✓ Důležitou součástí tréninku výkonnostního družstva tvoří nácvik rozehrávek, standartních situací (opět nejen z pohledu útočící strany) a přesilových her (oslabení). (**NE u dětí!!!**)
- ✓ Vystavujeme hráče intermitentnímu zatížení jako v utkání!
- ✓ Zapomínáme na zastavování, změny směru, pohyb vzad, pohyby stranou...
- ✓ **Vystavujeme hráče v tréninku časoprostorovým obtížím stejně jako se tomu děje v utkáních!**
- ✓ **Pěstujeme univerzálnost hráčů**, musí ovládat obě strany čepele, otočky i kličky na obě strany, nezapomínat na pohyby vzad apod., musí umět hrát na všech postech. atd.
- ✓ Náročné situace jako vedení více míčků, držení hole opačně, provádět vhodná cvičení bez zrakové kontroly, zapojme do cvičení obratnostní prvky (kotoul, oddělení práce rukou a nohou), poskytujeme hráčům možnost tvořivého rozhodování řešení.
- ✓ Snad nejčastější chybou je **přehlížení brankářů!**

Konspekt TJ

- **zahrnuje obsah jejich jednotlivých částí**
 - časový rozvrh, výběr cvičení, jejich posloupnost, objem a intenzitu zatížení
- musí mít **PÍSEMNOU FORMU**,
- musí stanovit **HLAVNÍ ÚKOLY**,
- rozpracovat je do **DÍLČÍCH ÚKOLŮ**,
- určit **PROSTŘEDKY**, jichž použije,
- **ORGANIZACI**, **MATERIÁLNÍ ZABEZPEČENÍ** a **METODICKÉ POSTUPY**,
- kromě slovního popisu se využívá nejrůznějších způsobů grafického znázornění, symbolů, schémat.

GRAFICKÉ SYMBOLY		© Oxygenum 2008
● útočník	→	běh bez míčku
▲ obránce	→	běh s míčkem
⊙ brankář	→	běh s míčkem pozadu
T trenér	→	zastavení
■ hráč 3. družstva	→	naznačení
• míček	→	přihrávka
▲ kužel	→	střela
■ brána	←	bránění
┌ malá branka	+++++	lavička (mantinel)
1, 2, 3 pořadí akcí		

Konspekt tréninkové jednotky pro florbal		<i>© Oxygenum 2008</i>
Datum:	Družstvo:	Místo:
č. MC:	Pomůcky:	Délka trvání:
č. TJ:	Zaměření TJ:	
<i>Čas:</i>	<i>Obsah:</i>	<i>Organizace:</i>
		
		
		
		
		
Hodnocení TJ:		
		

Konspekt tréninkové jednotky pro florbal - příklad		© Oxygenum 2008
datum: 1.2.	Družstvo: Sts Chvojkovice Brod, 16 + 3	Místo: SH Chvojkovice
č. MC: 26	Pomůcky: 5 branek, mety, rozliše, 50 míčků	Délka trvání: 2 hodiny
č. TJ: 64	Zaměření TJ: střelba příklepem / brankáři: chytání a vyrážení míčků	
<i>Čas:</i>	<i>Obsah:</i>	<i>Organizace:</i>
5	Postavení mantinelů, Zahájení tréninku	Mantinely staví ti, co minule
	Každý si bude počítat celkový počet gólů za trénink	prohráli - bílé družstvo
5	Hra - všichni proti všem, 3 brány, se všemi míčky.	
10	Strečink - důraz na „střelecké“ svaly	
10	Štafetové závody čtveřic - musí dát gól do každé brány opačným držením hole, soupeřící družstva si mohou škodit (vyrážet míček) - obr.1	
3x1 min.	Brankáři chytání míčků odrazem o zeď - 2 brány s přemístováním - stůl střídavě podlézat a přelézat	
10	„Kříž“ na půlce, nejdříve střítel pouze bekhendem, Po rozchytání brankářů libovolně - obr.2	
10	Do čtvrté brány plastového „brankáře“ „Makačka“ na půlce. Hráč vyběhne z půlky na bílou čáru, pokládá míček, běží zpět, bere hokejku, Běží na bílou a z první střílí příklepem - míří nahoru	
	Jakmile 1. bere hokejku, už vybíhá 2. - obr.3a	
15	Opakovaná střelba „Kolečko“ na půlce - obr. 3b	
	- příklepem, snažit se střítel stále do stejného místa	
15	Opakovaná střelba „Přeskokovaná“ na půlce	
	- střítel z první příklepem	
	- mířit vždy do stejného místa	
	- obr. 4	
30	Rozdělení na 3 stanoviště	
	A - 2 hráči a brankář, 10 míčků příklepem za sebou	
	- Jakmile oba mají, vystřídají další dvojici	
	B - Hra 4 na 4 na půlce - branky = mety	
	- gól platí jen při střele příklepem po nahrávce	
	C - „Střelecký kříž na 4 brány“ - obr. 5	
	- střelba příklepem zblízka z první	
10	Po polovině času vystřídat skupiny B a C i brankáře.	
	Stanoviště A = za mantinelem.	
	Regenerační výklus	
	Kompenzační cvičení („střelecké“ svaly)	
	Vyhlásit nejlepšího střelce	
	Oznámit nominaci na zápas	
Hodnocení TJ:	<i>Příjemný trénink, dobrá atmosféra.</i>	
	<i>Nedávat příště do společné pětice Michala s Mirkem (oba praváci.</i>	
	<i>Brankář Jarda dostává hodně gólů mezi nohy - zaměřit se na to a zlepšit.</i>	
	<i>Petr má pořád velké potíže s příklepem. Ivan donominován na zápas.</i>	

4. Vedení TJ

Trenér – diktátor či motivátor...

Trenérské typy (styly vedení):

- Autokratický přístup
- Liberální přístup
- Demokratický přístup

Jaký vlastně jsem? (*diktafon...*)

Podněty k zamýšlení

- Každé cvičení má svůj význam (stejně cvičení může mít různé zaměření při upravení podmínek).
- U každého se zamýšlím, jestli by šlo nějak vylepšit, jak by to šlo efektivněji, jak zapojit více hráčů, jak zkrátit dobu čekání hráče ve „frontě“.
- Jak dosáhnout za stejný čas cvičení více kontaktů s míčkem, přihrávek, střel ...
- Při nespécifických cvičení – šlo by to i s hokejkou?
- Jak cvičení ztraktivnit – využití soutěživosti (počítání bodů)
- Jak cvičení zlepšit využitím náradí a pomůcek (kužely, branky, ale i stoly, židle, zlomené hole, reakční míček, balanční pomůcky atd.)

Vedení tréninku

- **Hráči musí být vždy na prvním místě.**
- Cvičení realizovat na tak velkém prostoru, kolik je hráčů.
- Jednostranná cvičení vždy realizovat z obou stran.
- Vhodně motivovat, povzbuzovat hráče.
- Opravovat hráče, korigovat jejich snahy, chválit!
- Vysvětlit hráčům smysl cvičení (zlepšíš se v ...)
- **Jestliže hráči nepochopili cvičení, trenér ho špatně vysvětlil!**
- Elévům je třeba místo vysvětlení předvést ukázkou, mladším žákům verbálně vysvětlit cvičení, nákresy používat až od kategorie starších žáků (vývoj paměti, abstraktního a logického myšlení)
- **Pestrost cvičení**
- Požadavek **zábavnosti** tréninku (soutěžní princip = efektivnější)
- Škola hrou při dodržování nastavených pravidel – důsledně vyžadovat
- Jsme pro děti vzory, udělejme si čas na komunikaci s nimi, jděme příkladem
- Trenér má vždy dobrou náladu! :)

Improvizace

- Aktivně reagovat při řízení tréninku.
- I když je trénink sebeděle připraven, bývá potřeba rychle se přizpůsobit situaci.
(*př. nejsou rozlišovávky, nepřišel brankář, je k dispozici jen půlka hrací plochy apod.*)
- Improvizace je vlastnost pro trenéra velmi důležitá (**trénink ale nesmí být pouze výsledkem improvizčních dovedností**, musí mu předcházet příprava).
- Trenér stále sleduje cvičení a v případě nutnosti reaguje. Když cvičení „nefunguje“, udělal jej zřejmě příliš náročné pro svěřence, je třeba zastavit jej a zjednodušit. Nebát se přiznat svou chybu, svěřenci to ocení!
- Když jsem naopak připravil cvičení moc lehké a neplní tak mé záměry, **aktivně do něj vstoupím a ztížím jej** (*přidám obránce, zmenším hřiště, přidám druhý míček, omezím způsob držení hole, stanovím regulativní způsob nahrávání nebo střelby, zintenzivním provádění cvičení, ztížím cvičení pohybem vzad, otočkami, zřetěžením dovedností apod.*)
- Je třeba reagovat i na aktuální stav svěřenců. Když hráči evidentně nemohou, změním své plány a přizpůsobím tomu náročnost tréninku...

5. Organizační formy v TJ

Úroveň tréninkového procesu je závislá na následujících činitelích:

- a, řídicí činnosti **trenéra**
- b, učební činnosti **hráčů**
- c, optimální aplikaci obsahu, forem a metod

- Výběr forem vychází z cílů TJ a je závislý na věku hráčů, výkonnostní úrovni a vnějších podmínkách (materiální a personální zabezpečení).
- Vhodná volba interakčních forem podstatně ovlivňuje kvalitu trénování v každé TJ.

Podle rozsahu interakce mezi trenérem a hráčem rozlišujeme :

- A, hromadnou formu = **kolektivní trénink**
- B, skupinovou formu = **skupinový trénink**
- C, individuální formu = **individuální trénink**

A. Kolektivní trénink

- typický pro nižší výkonnostní úroveň florbalových klubů, ale i ve školách
- všichni hráči vykonávají činnost ve stejný okamžik na stejném prostoru
- **tato forma je někdy nutná, neměla by ale převládat!**
- nevýhodou je, že téměř neposkytuje možnost řízení individuálního tréninku a jeho kontroly. Trenéroví kolektivní trénink téměř **neumožňuje diferencovat zatížení činnosti** podle technické úrovně hráčů, podle specifík jednotlivých hráčských postů atd.
- v hromadné formě tréninku většinou všichni hráči vykonávají stejnou činnost.
- **Snažme se alespoň o drobnou diferenciaci úkolů hráčům.**

Příklad: Průpravné cvičení střelby na přesnost po úniku s přeskočením lavičky:

- *Začátečníky necháme lavičku oběhnout, pokročilejší hráči míček přehazují přes lavičku, více pokročilejší přehazují lavičku behndem a nejspokvnější ji překonávají v pohybu vzad.*
- *Při střelbě mají začátečníci za úkol snažit se trefit branku, pokročilejší vystřelit tahem vzduchem, více pokročilejší mířit do horní poloviny branky a nejspokvnějším hráčům ukazuje druhý brankář za bránou před každou strelou, kam mají mířit.*

B. Skupinový trénink

Hráči jsou rozděleni do několika skupin, tato forma naprosto respektuje požadavky diferenciacie činnosti z různých hledisek, např. z hlediska:

- ✓ **kondičního** – jiné tréninkové potřeby má hráč po zápasech a náhradník
- ✓ **technického** – jiné tréninkové potřeby má začátečník a jiné pokročilý hráč
- ✓ **taktického** – diferenciacie podle postů, pětiek apod.

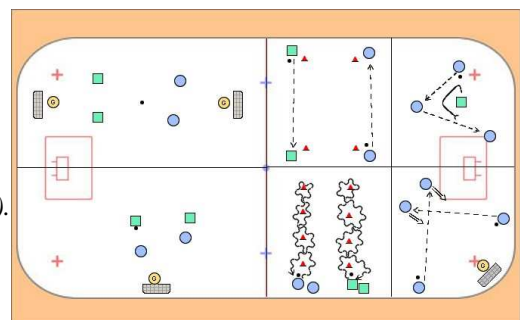
Tato forma je organizačně náročnější (potřeba **asistentů**), ale **podstatně zvyšuje efektivitu TJ**. Pokud trénink vedeme sami, při použití skupinového tréninku je třeba mít dopředu promyšlené, jak cvičení zorganizujeme. Nejen využití plochy, ale zejména zadávání úkolů.

Pokud budeme na polovině hřiště provádět nácvik, zadáme dalším skupinám úkoly pro ně přitažlivé. Samozřejmě je stále kontrolujeme, ale hlavní pozornost věnujeme nácviku. Máme pouze dvě oči, a hráči jsou si velmi dobře vědomi, když nejsou sledováni. Proto sami budou těžko provádět posilovací cviky, ale bez problémů je možné, aby stříleli nebo hráli.

Je možné mít družstvo dlouhodobě rozdělené třeba na 3 skupiny. Zejména v dětských kategoriích bývá vidina postupu do lepší skupiny při výborném nasazení tou nejlepší motivací. Podle přístupu hráčů k tréninku, jejich snaze a pokrokům hráči mohou být přeřazováni.

Zvláštním druhem skupinové formy je **Kruhový provoz (stanoviště)**.

Příklad kruhového provozu viz obrázek vpravo:



C. Individuální trénink

- Zpravidla užíván na nejvyšší výkonnostní úrovni.
- Při realizaci individuální formy trenér určuje úkoly jednotlivým hráčům.
- Trénink maximálně respektuje individuální zvláštnosti jedince a je proto maximálně účinný.
- Individuální forma slouží k odstraňování individuálních nedostatků, řešení specifických činností.

I v běžném tréninku lze alespoň částečně tuto formu uplatnit - např. při:

- *tréninku brankářů*
- *potřebě zlepšit určitou herní dovednost* (hráč dostane samostatný úkol)
- *postupném zapojování hráče po zranění apod.*

Je zřejmé, že při dvaceti hráčích na trenéra při souměrném „rozdělování času“ mezi hráče (*neupřednostňujeme hráče, s každým jednáme stejně / nováčci*) je výsledný čas věnovaný jednotlivci zanedbatelný. Proto je třeba snažit se o větší realizační tým, na každém tréninku by měli být **minimálně dva trenéři**.

Ideální počet hráčů na trenéra je v dětské kategorii 3 až max. 5 hráčů na jednoho trenéra (asistenta).

Je žádoucí, aby se trenér při tréninku plně věnoval hráčům (nikoliv telefonu apod.)! Hráči to vycítí (zejména ti menší), jestli nechcete ztratit jejich důvěru, věnujte se jim maximálně.

Hráči musí být vždy na prvním místě!

Dětem je možné zadávání „domácích úkolů“, dospělým ideomotorický trénink apod.

Metodicko organizační formy (MOF)

představují základní formy uspořádání obsahu v TJ.

Jsou určovány obsahem a vnějšími situačně-herními podmínkami:

- ✓ přítomnost nebo nepřítomnost **soupeře**
- ✓ stupeň **proměnlivosti podmínek** herního děje

MOF formy mohou tedy probíhat v:

- předem daných podmínkách
- náhodně proměnlivých podmínkách
- celistvých náhodně proměnlivých podmínkách
- bez soupeře nebo se soupeřem.

Rozlišujeme:

- Pohybové hry
- Průpravná cvičení (I. a II. typu)
- Herní cvičení (I. a II. typu)
- Průpravné hry

A. Pohybové hry

= poněkud zjednodušeně a v užším smyslu slova je ve florbalovém tréninku chápeme jako jednodušší pohybové činnosti, jako jsou např.

- štafetové soutěže
- honičky
- soutěživé činnosti úpolového charakteru
- drobné pohybové hry apod.

Využíváme je především při nácviku:

- pohybu hráče bez míče a nácviku klamavých pohybů
- rozvoji pohybových schopností
- rozvoji rychlosti reakce
- osvojování manipulace s hokejkou a míčkem na základní úrovni.

Nejčastější využití v přípravné části TJ.

B. Průpravná cvičení

charakterizována:

- **nepřítomností soupeře a předem určenými**, relativně **neměnnými** vnějšími situačně- herními **podmínkami** (průpravná cvičení I. typu). Mají tedy přesnou organizaci a řád, mohou se provádět jako závod.
- obtížnost cvičení můžeme zvýšit změnou neměnných, přesně vymezených vnějších podmínek na **podmínky proměnlivé** (průpravná cvičení II. typu).

Např. jednoduché zpracování a přihrávání míče určeným způsobem ve dvojici na místě změněme na libovolný způsob přihrávání a zpracování míče ve dvojici za pohybu.

Průpravná cvičení používáme především při nácvičku a zdokonalování technické stránky herních činností, protože umožňují hráči plně se soustředit a opakovat danou dovednostní úlohu bez rušivých zásahů soupeře v podmínkách předem určených trenérem (např. s rychlostí plně odpovídající technické úrovni hráče).

Průpravná cvičení s hokejkou mohou být také určeny pro kondiční přípravu (v případě dobré osvojení techniky). V nejmenších věkových kategoriích je upřednostňujeme před herními cvičeními.

- obecně průpravná cvičení rozvíjí kondiční a technickou složku sportovního tréninku.

C. Herní cvičení

charakterizována:

- **přítomností soupeře** a
- buď **předem určenými herními podmínkami** (umožňují opakování jednoho řešení daného herního úkolu nebo situace, a to za podmínek, kdy soupeřova činnost je přesně vymezená a hráč se může více soustředit na způsob provedení i na klíčové kroky - herní cvičení I. typu)
- nebo **náhodně proměnlivými herními podmínkami** (umožňují opakovat řešení časově i prostorově omezených a různě složitých herních situací a úseků utkání v proměnlivých, podmínkách - herní cvičení II. typu).

např. Trenérem určený způsob řešení akce 2 na 1 výměnou hráčů (křížením) může být změněn na vyřešení akce libovolným (tvůrčím) způsobem.

Pokud chce trenér herními cvičeními zdokonalovat a rozvíjet technickou stránku provádění činností, prioritně nemanipuluje se zatížením. Pokud je záměrem trenéra rozvoj určité pohybové schopnosti v herních podmínkách, musí zorganizovat herní cvičení tak, aby intenzita a délka zatížení odpovídala požadované bioenergetické zóně podmiňující rozvoj příslušné pohybové schopnosti. (technika a taktika budou v tom případě odsunuty na „vedlejší kolej“).

Základem je v obou případech trenérova tvůrčí schopnost zorganizovat herní cvičení tak, aby jeho provedení bylo **v souladu s určenými prioritami a cíly tréninku**, což je u herních cvičení **podstatně složitější** než u průpravných cvičení (přítomnost soupeře – více proměnlivých variant a řešení).

D. Průpravné hry

charakterizovány:

- **přítomností soupeře**
- **souvislým herním dějem**, umožňujícím zdokonalování florbalových dovedností v podmínkách totožných nebo velmi blízkých utkání.
- dochází ke střídání útočné a obranné fáze, tedy i ke změnám rolí hráčů. Ve shodě s cíly tréninkové jednotky lze upravovat počty hráčů v mužstvech, velikost hřiště i délku trvání zatížení i odpočinku. Také můžeme upravovat pravidla průpravné hry tak, aby se zvýšila frekvence činností, které chceme zdokonalovat v podmínkách utkání.

např. Chceme-li v tréninkové hře nacvičovat standartní situace, zavedeme pravidlo, že jakmile míček opustí hrací plochu, družstvo, které se dotklo míčku jako poslední se brání standartní situaci před svým brankovištěm.

Rozlišujeme průpravné hry:

- a, **s návratem do základního postavení**
- b, **volné**

- při jejich využití si musíme uvědomit, že intenzita zatížení je kromě dalších faktorů ovlivněna podmínkami, které jsou dány:
 - ❖ *počtem hráčů v družstvu*
 - ❖ *velikostí hřiště*
 - ❖ *počtem a velikostí branek*
 - ❖ *počtem míčků*
- Dále je ovlivňují také organizační záležitosti. Např. předcházet prostojům vhozením dalšího míčku trenérem po vystřelení ze hřiště apod.
- Výběr a poměr těchto cvičení a her je závislý na věkové kategorii, výkonnosti hráčů, situaci a stavu mužstva, vnějších podmínkách (typ MC) a především cílech, kterých chceme dosáhnout.

Ve věkové kategorii dětí a mládeže jsou průpravné či modifikované (s upravenými pravidly) hry v tréninku jednoznačně preferovány!

Poměr jednotlivých MOF

Je závislý na věkové kategorii, výkonnosti hráčů, situaci a stavu mužstva, vnějších podmínkách (typ MC) a především cílech.

- **Ve věkové kategorii dětí a mládeže by měly průpravné hry jednoznačně převládat!**

Typy TJ

- **1. Návčičná**
jedná se o TJ převážně zaměřenou na nácvik (osvojování) nových herních dovedností, především jejich technické, v menší míře i taktické stránky (nedochází k záměrnému rozvoji pohybových schopností)
- **2. Zdokonalovací**
jde o TJ převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených dovedností, jejich technické i taktické stránky v herních podmínkách (samozřejmě současně může docházet i k záměrnému rozvoji PS)
- **3. Kondiční**
převážně zaměřenou na rozvoj PS (specifickými či nspecifickými prostředky)
- **4. Regenerační**
den po utkání sloužící k urychlení zotavných procesů

V tréninkové praxi se většinou jedná o tzv. smíšené TJ odrážející požadavky na komplexní rozvoj IHV i THV
V herním tréninku převládá specifická herní činnost. Působí současně na dovednostní i zdatnostní složku výkonu. Herní trénink chápeme jej jako komplexní psychofyziologický proces, který tvoří specifickou základnu herního výkonu. V herním tréninku zaměřeném na rozvoj herních dovedností v úzkém spětí s energetickými systémy používáme specifické herní činnosti.

Trenér by měl herní trénink zorganizovat z hlediska zátěže a odpočinku tak, aby došlo k záměrnému rozvoji funkční kapacity organismu v příslušné metabolické zóně. Tento druh tréninku by měl být těžištěm tréninkové jednotky a měl by být vhodně doplňován nácvikem a kondičním tréninkem

Reakce, dotazy, podněty, nápady, postřehy apod. směrujte na: oxygenum@email.cz