

# ***METODICKÉ POKYNY***

***LETNÍ PŘÍPRAVA  
KATEGORIE 15 – 19 LET  
2011***

***Jan Tlačil, Miroslav Přerost***

# TÝDENNÍ PROGRAM - MD



▶ cca **9h40min + 2h** domácí aktivita = **11h40min**

PO 16:00 - 17:30

UT 7:45 - 8:35 16:00 - 17:30

ST 16:00 - 18:00

ČT 7:45 - 8:35 16:00 - 17:30

PÁ 15:00 - 16:30

SO-NE 2h DOMÁCÍ AKTIVITA

# TÝDENNÍ PROGRAM - SD



▶ cca **10h30min + 2h** domácí aktivita = **12h30min**

PO	7:45 - 8:35	16:00 - 17:30
UT	7:45 - 8:35	16:00 - 17:30
ST		16:00 - 18:00
ČT	7:45 - 8:35	16:00 - 17:30
PÁ		15:00 - 16:30

SO-NE 2h DOMÁCÍ AKTIVITA

Pozn. U staršího dorostu s ohledem na nárůst počtu tréninkových jednotek - varianta střídání sudý týden 2x trénink v dopoledních hodinách a v lichém týdnu 3x trénink v dopoledních hodinách

# TÝDENNÍ PROGRAM - JUNIOŘI



▶ cca **10h30min + 2h** domácí aktivita = **12h30min**

PO	7:45 - 8:35	16:00 - 17:30
UT	7:45 - 8:35	16:00 - 17:30
ST		16:00 - 18:00
ČT	7:45 - 8:35	16:00 - 17:30
PÁ	7:45 - 8.35	15:00 - 16.30

SO-NE 2h DOMÁCÍ AKTIVITA

Pozn. U juniorů s ohledem na nárůst počtu tréninkových jednotek – varianta střídání sudý týden 3x trénink v dopoledních hodinách a v lichém týdnu 4x trénink v dopoledních hodinách.

# ZATÍŽENÍ SVALOVÝCH PARTIÍ - MD



- ▶ 55% NOHY (Dynamická síla)
- ▶ 15% RYCHLOST
- ▶ 15% AGILITY
- ▶ 10% CORE
- ▶ 5% HORNÍ ČÁST TĚLA

Vidíme nutnost hráče věkové kategorie mladší dorost naučit správným technickým základům **core** tréninku.

Stabilita tělesného jádra je, zjednodušeně řečeno, rozhodující pro transfer „energie“ z velkých svalových skupin na malé.

Tělesné jádro je převodní stupeň mezi horními a dolními končetinami.

# ZATÍŽENÍ SVALOVÝCH PARTIÍ - SD

---



- ▶ 65% NOHY (Dynamická síla)
- ▶ 15% AGILITY
- ▶ 10% RYCHLOST
- ▶ 5% CORE
- ▶ 5% HORNÍ ČÁST TĚLA

V kategorii staršího dorostu je nutné neustále revidovat správnou techniku provedení všech svalových partií.

# ZATÍŽENÍ SVALOVÝCH PARTIÍ - JUNIOŘI



- ▶ 70% NOHY (Dynamická síla)
- ▶ 15% AGILITY
- ▶ 10% RYCHLOST
- ▶ 5% HORNÍ ČÁST TĚLA

V důsledku nárůstu procentuálního zatížení nohou je nutné přesunout core trénink do domácí individuální aktivity, která bude prováděna min. 3x v týdnu.

Každodenní tréninkový proces by měl být zakončen protahovacím a vyrovnávacím cvičením, které bude harmonizovat svalové napětí a korigovat svalové disbalance. Procentuálně cca 10% času tréninkové jednotky.

# *PLYOMETRIE - TRÉNINK DYNAMICKÉ SÍLY*



Jako příklad uvedu seskok z lavičky a okamžitý výskok do výšky. Při seskoku pohyb brzdíme, což znamená, že se kinetická energie postupně transformuje do formy potenciální energie, kterou následně použijeme při výskoku, kdy se zase tato nabytá potenciální energie přemění na energii kinetickou.

## **Horní část těla:**

- ▶ Kliky na zemi s tlesknutím - v poloze kliku na zemi se odraďte co nejvíc a tleskněte. Zbrzděte dopad, odraďte se a opakujte. Pro vyspělé sportovce využívat nestejně úrovně dlaní a různé stabilní či nestabilní podložky.

## **Dolní část těla:**



# PLYOMETRIE - TRÉNINK DYNAMICKÉ SÍLY



## Dolní část těla:

- ▶ Skoky - Důležitou součástí všech skoků je využití celé délky svalu.
  - ▶ Variace skoků předváděné na semináři Praha, Olomouc

## DALŠÍ MOŽNOSTI S VYUŽITÍM POMŮCEK

- ▶ Rychlý dřep - vezměte si tyč (hokejku, železnou tyč - podle vyspělosti a věku sportovce), jděte až do spodní polohy, kde se zadek dotkne lýtek a explozivním pohybem se odražte až téměř vyskočíte. V konečné pozici jste v pozici výponu na špičkách.
- ▶ Výpady – Vykročení vpřed, šikmo stranou, bokem – fixované ruce za hlavou nebo v držení tyče za hlavou.
- ▶ Výstupy na box bokem – vystupujte na box s variací překřížování nohou.

# RYCHLOST

---



## ▶ Herní rychlost

- ▶ Rychlost vnímání a anticipační
- ▶ Rychlost rozhodování a reakce
- ▶ Základní rychlost (startovní, nástupová)

# AGILITY

---



- ▶ Silové změny směru

# CORE



- ▶ Je cvičení na zpevněné držení těla.
- ▶ Stabilita tělesného jádra je rozhodující pro transfer energie z velkých svalových skupin na malé.
- ▶ Core trénink ovlivňuje pozitivně držení těla a jeho vnímání v prostoru.
- ▶ Svaly tělesného jádra
  - ▶ Jako nejdůležitější jsou uváděny břišní svaly
  - ▶ Dále multifidy (drobné hluboko uložené svaly mezi obratli)
  - ▶ Svaly zad
  - ▶ Svaly pletence pánevního včetně flexory kyčelního kloubu

# ***HORNÍ ČÁST TĚLA***

---



- ▶ Při posilování horní části těla je tendence odstranit posilování na přístrojích. Vidíme velice důležité zařazovat posilování volnými činkami, gumami, TRX atd.

# ***DOPORUČENÉ MATERIÁLY***

---



- ▶ DVD
  - ▶ Seminář trenérů 4. 5. 2010
  - ▶ Seminář trenérů SCM 24. 1. 2011
  
- ▶ Web ČSLH
  - ▶ Pro trenéry – Videa ke stažení