



www.fitkouc.com

Vytrvalost

Jak být neúnavný celý zápas





CHARAKTER OBSAHU

TENTO EBOOK JE VÝUKOVÝ MATERIÁL URČENÝ PRO ZDRAVÉ SPORTOVCE NEJDE O ZDRAVOTNÍ SLUŽBU ANI INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÉ VEDENÍ. DOPORUČENÍ JSOU OBECNÁ A JE NUTNÉ JE PŘIZPŮSOBIT TVÉ AKTUÁLNÍ KONDICI, DOVEDNOSTEM A ZDRAVOTNÍMU STAVU.

OSOBNÍ ODPOVĚDNOST

CVIČÍŠ NA VLASTNÍ ODPOVĚDNOST. VŽDY ZVAŽ SVÉ SCHOPNOSTI, PRACUJ S ROZUMNOU PROGRESÍ ZÁTĚŽE A DODRŽUJ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY NÍŽE. MÁŠ-LI ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, POÚRAZOVÉ/POOPERAČNÍ STAVY NEBO KONTRAINDIKACE, PORAD' SE PŘED ZAHÁJENÍM S LÉKAŘEM.

BEZPEČNOST A TECHNIKA

- PŘED KAŽDÝM TRÉNINKEM SE ROZCVIČ (MOBILITA + AKTIVACE).
- ZÁTĚŽ ZVYŠUJ POSTUPNĚ (ORIENTAČNĚ MAX. +2,5–5 % TÝDNĚ) A RESPEKTUJ UVEDENÉ ROZSAHY OPAKOVÁNÍ.
- UKONČI CVIK PŘI OSTRÉ BOLESTI NEBO NEOBVYKLÝCH NEUROLOGICKÝCH PROJEVECH (MRAVENČENÍ, ZTRÁTA CITU).
- NEZKOUŠEJ MAXIMA BEZ JIŠTĚNÍ/SPOTTERA A BEZ SPRÁVNÉHO VYBAVENÍ (POJISTNÉ HÁKY/ZARÁŽKY).
- CVIČ V BEZPEČNÉM PROSTŘEDÍ: STABILNÍ STOJANY, UZÁVĚRY NA OSÁCH, VOLNÁ DRÁHA POHYBU, VHODNÁ OBUV.
- VYBÍREJ ZÁTĚŽ, SE KTEROU UDRŽÍŠ ČISTOU TECHNIKU V CELÉM ROZSAHU POHYBU.

ZDRAVOTNÍ UPOZORNĚNÍ

- NECVIČ PŘI HOREČCE, AKUTNÍ BOLESTI, PO ČERSTVÉM ÚRAZU NEBO BEZ POVOLENÍ LÉKAŘE PO OPERACI.
- PŘI DLOUHODOBÝCH POTÍŽÍCH SE OBRAŤ NA LÉKAŘE NEBO KVALIFIKOVANÉHO SPECIALISTU.

REGENERACE A ZÁTĚŽ

- DODRŽUJ SPÁNEK, HYDRATACI A VÝŽIVU, RESPEKTUJ TÝDENNÍ OBJEM A PLÁNOVANÉ DELOADY.
- V PŘÍPADĚ ÚNAVY NEBO ZHORŠENÉ TECHNIKY SNIŽ ZÁTĚŽ/OBJEM.



Proč trénovat vytrvalost



Florbal je dynamický a rychlý sport, který vyžaduje nejen technické dovednosti a týmovou spolupráci, ale také vytrvalost, rychlost a sílu. Tato e-kniha je určena všem hráčům, trenérům a nadšencům florbalu, kteří chtějí pochopit, jak důležitá je **vytrvalost** pro úspěch na hřišti, a jak ji efektivně rozvíjet.



Cíl tohoto e-booku

Cílem tohoto e-booku je poskytnout praktické a teoretické informace o vytrvalosti ve florbale. Chceme ukázat, jak vytrvalost ovlivňuje výkonnost jednotlivce i celého týmu, a nabídnout cvičení a tréninkové plány, které pomohou efektivně zlepšit vytrvalost.

Význam vytrvalosti ve florbale

Hráči musí být schopni udržet vysokou úroveň výkonu po celou dobu zápasu, což zahrnuje rychlou reakci, schopnost účinně se pohybovat a být fyzicky i psychicky připraven na výzvy, které florbal přináší. Vysoká úroveň vytrvalosti umožňuje hráčům lépe se vyrovnat s náročnými situacemi, jako jsou intenzivní nahánění soupeřů, udržování tempa v průběhu utkání a v neposlední řadě i schopnost se vrátit do hry po přestávce s obnovenou energií. Proto je vytrvalost nezbytná pro každého, kdo se chce stát nejlepším hráčem na hřišti.

Co je vytrvalost?

Vytrvalost je fyziologická a psychologická schopnost organismu podávat dlouhodobý výkon, a to i za nepříznivých podmínek. Tato schopnost se může vztahovat jak na aerobní (kardiovaskulární) aktivity, tak na anaerobní (silové) činnosti. Vytrvalost je základním předpokladem pro výkon ve sportu.

Důležitým prvkem vytrvalosti je schopnost efektivně transportovat kyslík do svalů a efektivně uvolňovat energii z uložených živin. V psychologickém smyslu vytrvalost zahrnuje motivaci, odolnost a schopnost překonávat únavu a nepohodlí během dlouhodobějších výkonů.

Rozdělení vytrvalosti



Aerobní vytrvalost: Tato forma vytrvalosti se projevuje při aktivitách, které trvají delší dobu a vyžadují stálou dodávku kyslíku do svalové tkáně. Typickými příklady aerobní vytrvalosti jsou běh na dlouhé vzdálenosti, cyklistika a plavání. Hlavním ukazatelem aerobní vytrvalosti bývá maximální spotřeba kyslíku (VO2 max).



Anaerobní vytrvalost: Tato forma vytrvalosti se týká schopnosti vykonávat intenzivní cvičení na krátké vzdálenosti bez dostatečného přísunu kyslíku. Měří se například v disciplínách jako je sprint nebo vzpírání, kde je schopnost udržet výkon po omezenou dobu klíčová.



Kondiční vytrvalost: Tato kategorie se zaměřuje na celkovou schopnost organismu udržet fyzickou aktivitu a je často spojována s různými tréninkovými programy, které zlepšují celkovou výkonnost sportovce.



Specifická vytrvalost: Vztahuje se na vytrvalost potřebnou pro konkrétní sportovní disciplínu. **Například vytrvalost potřebná pro maraton je jiná než vytrvalost potřebná pro florbal!**

Psychická vytrvalost: Tato kategorie se týká psychologických aspektů vytrvalosti, jako je odolnost, schopnost soustředění, motivace a zvládání stresu. Psychická vytrvalost hraje významnou roli při výkonu v náročných situacích a soutěžích.



Proč trénovat vytrvalost



Dělení vytrvalosti je důležité pro sportovce a trenéry, a to jak pro plánování tréninkových programů, tak pro hodnocení výkonu a pokroku v tréninku. Každý typ vytrvalosti může vyžadovat odlišné tréninkové metody a strategie pro jeho rozvoj.



Energetické systémy



Při sportovní činnosti se energetické systémy organismu aktivují v závislosti na intenzitě a délce aktivit.

Tyto systémy zahrnují

Existují různé typy síly, které odrážejí specifické pojmy a cíle tréninku:



Anaerobní systém: Tento systém je primárně odpovědný za dodávku energie během krátkodobých, vysoce intenzivních aktivit, jako jsou sprinty nebo vzpírání. Využívá glukózu jako zdroj energie a produkuje kyselinu mléčnou, která způsobuje bolest svalů po zátěži.



Aerobní systém: Tento systém se aktivuje při střední až nízké intenzitě fyzické aktivity, kdy je potřeba dodávat energii na delší dobu. Významně se spoléhá na kyslík. Je klíčový pro vytrvalostní sporty, kde je nutnost udržovat výkon při delších časových intervalech (například ve druhé či třetí třetině zápasu).



Smíšené systémy: Při florbale působí kombinace anaerobních a aerobních energetických systémů. Proto bychom měli vytrvalost na tento sport trénovat ideálně intervalovými tréninky, což je hra maximálně podobná!

Rozdíl mezi aerobním a anaerobním výkonem

Dodávka energie: Aerobní výkon závisí na kyslíku pro produkci energie, zatímco anaerobní výkon se uskutečňuje bez přístupu kyslíku.

Délka trvání: Aerobní výkon lze udržovat po delší dobu (minuty až hodiny), zatímco anaerobní výkon je krátkodobější a obvykle trvá pouze několik sekund až minut.

Produkují se odpady: Anaerobní výkon produkuje kyselinu mléčnou jako vedlejší produkt, což může vést k únavě. Aerobní metabolismus produkuje oxid uhličitý a vodu, což má méně škodlivý vliv na výkon.

Typická cvičení: Aerobní výkon se projevuje například při běhu na dlouhou trať, cyklistice nebo plavání. Anaerobní výkon je typický pro sprinty, vzpírání či intenzivní intervalový trénink.



Cílem tréninku by mělo být zlepšení výkonnosti v obou těchto oblastech





Charakteristika florbalu



Florbal, jako vysoce dynamický a rychlý sport, vyžaduje od hráčů široké spektrum dovedností a fyzických schopností. Trénink florbalistů by měl reflektovat specifické potřeby tohoto sportu a být co nejvíce podobný zápasové praxi.



Intervalový charakter hry

Hra se skládá z krátkých, intenzivních intervalů, ve kterých hráči běží, driblují a střílí. Po těchto intenzivních fázích následují krátké přestávky během střídání hráčů.

Tréninkové metody: Aby se maximálně využil intervalový charakter hry, trénink by měl zahrnovat cvičení zaměřená na intervalový trénink. To může zahrnovat sprinty, plyometrická cvičení a drilové aktivity, které simulují herní situace. Například sériové úseky sprintu na 30 metrů s 20-40 sekundovými přestávkami či různé kruhové tréninky.

Vytrvalost hraje klíčovou roli ve florbalovém tréninku, neboť umožňuje hráčům udržet vysokou úroveň výkonu během celé hry. Dlouhé herní úseky s vysokou intenzitou vyžadují, aby hráči měli dobře rozvinutou vytrvalost.

Kondiční příprava: Trénink vytrvalosti by měl být součástí dlouhodobého plánování přípravy hráčů. Měl by se zaměřit nejen na aerobní vytrvalost, ale i na anaerobní vytrvalost, která zahrnuje schopnost hrát ve vyšší intenzitě během delšího časového úseku.



Tréninkový cyklus



Rozdělení tréninkového cyklu (od začátku letní přípravy)

Tréninkový cyklus lze rozdělit do tří hlavních fází, z nichž každá má svou specifickou roli v procesu rozvoje vytrvalosti.

Přípravná fáze: V této fázi se zaměřujete na budování základní vytrvalosti a síly. Typicky trvá 4-6 týdnů a zahrnuje:

- Základní aerobní trénink, jako jsou dlouhé běhy při nízké intenzitě
- Posilovací cvičení pro zpevnění svalstva a prevence zranění
- Práce na technice běhu a správném dýchání
- Testování síly, rychlosti a vytrvalosti



Hlavní fáze: Tato fáze je zaměřena na intenzivnější trénink a zlepšování výkonu. Obvykle trvá 6-8 týdnů a zahrnuje:

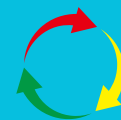
- Zvýšení objemu tréninkových kilometrů
- Zařazení specifických vytrvalostních tréninků, jako jsou intervaly a tempové běhy
- Pravidelné testování dosaženého pokroku, např. prostřednictvím závodů nebo časovek

Vrcholová fáze: Tato poslední fáze trvá před samotným startem sezony, obvykle 2-3 týdny a zaměřuje se na zajištění optimálního výkonu. Cílem je dostat se do závodní formy a přitom nevyhořet. Klíčové činnosti zahrnují:

- Snížení objemu tréninků (tapering) s udržováním intenzity.
- Psychologická příprava
- Optimální výživa a regenerace



Tréninkový cyklus



Správně nastavený cyklus je klíčovým nástrojem pro dosažení optimálních výkonů během zápasů či turnajů, a proto je důležité mít jasně definované cíle, strukturu tréninkových fází a vhodné tréninkové metody.



Stanovení cílů



Než začnete s tréninkem, je nezbytné si stanovit konkrétní cíle. Tyto cíle by měly být měřitelné, dosažitelné. **Například:**

Cíl: Zlepšit anaerobní kapacitu a obnovu po intenzivních výkonech.



Tréninkový plán na jeden trénink:



Rozcvička (5-10 minut): Dynamické protažení, rozběhání

Hlavní část (30 minut):

Sprinty (4x 30 sekund): Sprintujte maximální rychlostí po délce hřiště, pak se vraťte klusem zpět k výchozímu bodu. Po každém sprintu si dopřejte 1-2 minuty odpočinku (přechod na lehký jogging nebo chůzi), aby se zajistilo zotavení mezi jednotlivými sprinty.

Změny směru (10 minut): Nastavte kužely v různé vzdálenosti od sebe. Provádějte běhy o střední intenzitě mezi kužely, přičemž při každém kuželu měňte směr (např. běh na kužel, obrat a další kužel). Opakujte tuto sekvenci po dobu 10 minut, přičemž si každé 2 minuty dopřejte krátkou pauzu (30-60 sekund).

Fartlek (10 minut): Provádějte běh nebo jogging po hřišti. Každou minutu zrychlete na maximální úsilí na 10-20 sekund, poté se vraťte k joggingovému tempu na 40-50 sekund. Opakujte

Cool down (10 minut): Pomalu zklidněte tep během lehkého jogingu nebo chůze a zakončete statickým protahováním, aby se podpořila regenerace.

Další příklady tréninkových jednotek

Intervalový trénink (např. 30:30, 15:15, 1:1)

Intervalový trénink je efektivní metodou, jak zlepšit aerobní i anaerobní vytrvalost. V podstatě se jedná o střídání period vysoké intenzity s obdobím aktivní regenerace.

- 30:30: Hráči běží maximální intenzitou po dobu 30 sekund, poté přecházejí do pomalého výklusu nebo chůze na další 30 sekund. Tento cyklus se opakuje 10-15krát.
- 15:15: Tento model je vhodný pro intenzivní trénink zaměřený na zlepšení výbušnosti. Hráči provádějí vysokointenzivní úsilí po dobu 15 sekund, po kterém následuje 15 sekund aktivní regenerace.
- 1:1: Tento formát se většinou používá pro trénink ve skupině. Hráči se střídají po jedné minutě mezi maximálním výdejem energie a minutou odpočinku.

Tento typ tréninku je možné aplikovat na různých herních situacích, například při simulaci rychlých protiútoků

Fartlek a jeho aplikace ve florbale

Fartlek, což v překladu znamená „hra s rychlostí“, kombinuje prvky vytrvalostního tréninku s intervalovým tréninkem. Ta spočívá v různorodosti intenzity a tempa běhu, což simuluje herní podmínky během florbalových zápasů. (více na straně 8)



Sledování pokroku



Důležitost sledování pokroku ve vytrvalosti jsou metody, které vám pomohou vyhodnotit vaši výkonnost. S následným přizpůsobením tréninkového plánu podle výsledků můžete efektivněji cílit na zlepšení své vytrvalosti a celkového výkonu. **Jak sledovat svůj pokrok?**

Testování výkonu

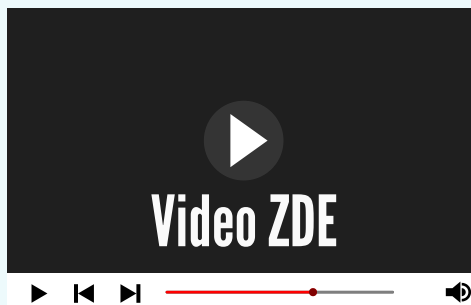
Pravidelně provádějte testy vytrvalosti, které jsou nejvíce podobné florbalovému zápasu.

YYIR1 test

Yo-Yo Intermittent Recovery Test Level 1, je test zaměřený na posouzení aerobní kapacity a vytrvalosti florbalistů.

Jak se YYIR1 test provádí:

1. **Příprava:** Test se obvykle provádí na rovné a pevném povrchu, například na běžecké dráze nebo v hale
2. **Zahřátí:** Před samotným testem by měl být proveden dostatečný rozcvičovací program, který zahrnuje dynamický strečink a lehké aerobní aktivity, jako je výklus
3. **Test:**
 - Sportovec běží mezi dvěma značkami vzdálenými 20 metrů.
 - Běh se provádí v intervalech, které jsou synchronizovány s pípáním zvukového zařízení (např. z mobilní aplikace).
 - První interval běží rychlostí 8 km/h, která se postupně zvyšuje po každých 40 sekundách. Pípání signalizuje změnu rychlosti.
 - Po každém běhu mezi značkami má sportovec krátkou pauzu (10 sekund), během níž se může zotavit.
4. **Konec testu:** Test končí, když sportovec není schopen splnit požadovaný běh v časovém limitu (tj. není schopen dosáhnout značky v časovém limitu, nebo se nedokáže zotavit během přestávek).
5. **Vyhodnocení:** Výsledky se hodnotí podle toho, kolik úspěšných běhů sportovec zvládne, a lze je porovnat s normativními hodnotami pro různé sportovní disciplíny





Sledování pokroku



Airbike

Airbike je fitness zařízení, které kombinuje prvky běžného stacionárního kola a posilovacího trenažéru. Hlavní charakteristikou airbike je ventilátor, který vytváří odpor na základě síly, s jakou šlapete. Čím rychleji šlapete, tím větší odpor cítíte. Tato zařízení je výborné pro trénink intervalů



Jak se testovat na Airbike:

1. **Zahřátí:** Začněte s 5 - 10 minutovým pomalou jízdou, poté dynamickou rozcívkou
 2. **Hlavní část:** Poté, co jste se zahřáli, zvyšte intenzitu na maximum po dobu 20 sekund, následované 40 sekundami pomalejší jízdy.
 3. **Test:**
Sledujte, kolik kalorií nebo vzdálenosti ujedete celkem během těchto 20 sekundových sprintů.
-
1. **Délka testu a vyhodnocení:** Opakujte tento cyklus 8-10krát.
 2. **Vyhodnocení:** Výsledky kalorií si zapište a po měsíci se otestujte znovu





Sledování pokroku



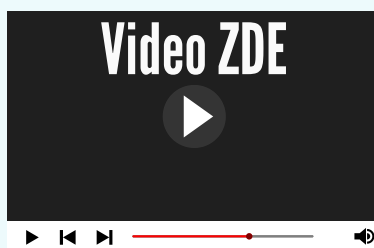
Fartlek

Fartlek je tréninková metoda, která kombinuje prvky vytrvalostního běhu a intervalového tréninku, která je nejvíce podobná florbalovému zápasu. Název pochází ze švédského slova, které znamená „hra s rychlostí“. Tento typ testu se zaměřuje na střídání různých intenzit během běhu.



Jak se běhá fartlek:

1. **Zahřátí:** Začněte s 5 - 10 minutovým lehkým během, poté dynamickou rozcívkou, abyste se zahřáli a připravili svaly na vyšší zátěž.
2. **Hlavní část:** Budete střídavě běhat rychleji a pomaleji.
3. **Test:**
 - Běžte na určité vzdálenosti (např. 50-100m) nebo čas (např. 10-20 sekund) sprintem, pak se vraťte k pohodlnému výklusů na vzdálenost 300-500m nebo na dobu 1-2 minuty
 - Délku a intenzitu intervalů můžete upravit podle své kondice a cíle
 -
4. **Délka testu:** Délka testu je na vás, ostrý fartlek trvá 20-30 minut, volný 40-60 minut.
5. **Vyhodnocení:** Výsledky se hodnotí podle toho, kolik úspěšných běhů sportovec zvládne, a lze je porovnat s normativními hodnotami pro různé sportovní disciplíny



doplňkové metody sledování výkonu

nyní si popíšeme metody, které mohou hráči používat individuálně pro sledování svého pokroku

Monitoring fyziologických ukazatelů

Pokud máte k dispozici zařízení na měření srdeční frekvence nebo chytré hodinky, využijte je k analýze vašich tréninků. Sledování ukazatelů jako je průměrná srdeční frekvence, VO2 max vám pomůže určovat vaši fyzickou kondici.

Sledování počtu kroků

Orientačně můžeme pomocí chytrých zařízení sledovat, jakou vzdálenost jsme naběhali při tréninku.



Sledování pokroku



Úpravy tréninkového plánu na základě výsledků

Na základě výsledků testování a sledování pokroku je důležité provést potřebné úpravy v tréninkovém plánu. Není možné mít stále nastavený stejný trénink. Pokud se snažíme dosáhnout nějakého zlepšení, musíme postupně trénink upravovat a ideálně posunovat na vyšší level.

Cítíte zlepšení

Pokud zjistíte, že vaše vytrvalostní testy ukazují zlepšení, můžete experimentovat se zvyšováním intenzity vašich intervalových tréninků, například změnou délky cvičení nebo odpočinkových intervalů. Nemusí to být o hodně, klidně i jen o 10% (v tomto případě pár vteřin), ale každý pokrok se počítá.



Stagnace

- Při nedostatečném pokroku můžete začlenit nové tréninkové metody, jako je plyometrie, silový trénink, kuřový trénink nebo můžete vyzkoušet indiánský běh. Změna typu tréninku může stimulovat svaly novým způsobem, zrychlit adaptaci a posunout váš výkon.
- věnujte větší pozornost svému jídelníčku, hydrataci a regeneraci. Přehodnocení celkového stylu života může mít vliv na vaši vytrvalost.
- Spolupráce s trenérem, který může poskytnout objektivní zpětnou vazbu a navrhnout nezbytné úpravy tréninkového plánu

Frekvence a podmínky testování



Doporučuje se testy provádět pravidelně (například každé 2-3 měsíce) za stejných podmínek (teplota, terén) pro dosažení srovnatelných výsledků.



Tréninkový deník:

Tréninkový deník je nástroj, který sportovcům pomáhá zaznamenávat a sledovat pokrok v čase, identifikovat slabé stránky a přizpůsobovat další tréninkové plány.





Tréninkový deník



Co zahrnout do tréninkového deníku:

Datum a čas tréninku: Umožňuje sledovat frekvenci tréninků.



Typ tréninku: Zaznamenání typu cvičení (kondiční, silový, technický) a jeho délka.



Výkonové metriky: Záznam výsledků testů a výkonu (např. váhy, časy sprintu).



Subjektivní pocity: Jak se sportovec cítil během tréninku, úroveň únavy, nálady a aktuální zranění



Hodnocení pokroku: Krátká analýza pokroku, co fungovalo a co bude potřeba zlepšit.

Benefity vedení tréninkového deníku:



Motivace: Zaznamenávání pokroku může motivovat sportovce k dalšímu zlepšování.

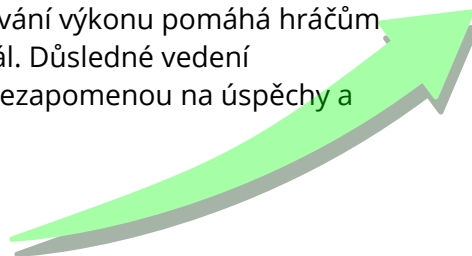


Identifikace trendů: Sledujte zlepšení, stagnaci nebo zpětný krok a přizpůsobte trénink tomu, co funguje nejlépe.



Komunikace s trenérem: Umožňuje trenérovi mít jasnější obraz o vývoji sportovce a přizpůsobit tréninkový plán podle jeho potřeb.

V závěru je třeba říci, že měření pokroku ve florbale je proces, který kombinováním různých testů a systémového sledování výkonu pomáhá hráčům dosáhnout svých cílů a maximalizovat svůj potenciál. Důsledné vedení tréninkového deníku dále zajišťuje, že hráči nikdy nezapomenou na úspěchy a pokroky, kterých dosáhli.



Ideální kombinace tréninkového cyklu je nejen cvičení vytrvalosti, ale i zahrnutí plyometrie a síly. Záleží na individuálních nedostacích hráčů a vašich cílů





S čím kombinovat cvičení vytrvalosti



Je důležité kombinovat technické dovednosti, taktickou přípravu a fyzickou kondici. Zaměříme se na

- **silový trénink**
- **plyometrická cvičení**
- **a prevenci zranění prostřednictvím mobility a flexibility.**

Silový trénink



Zvýšení síly: Základní silové cvičení pomáhá zlepšit výkon při střelbě, osobních soubojích a prevence zranění

Prevence zranění: Silový trénink posiluje svaly kolem kloubů a pomáhá předcházet zraněním.

Hlavní cviky



Dřepy: Posilují dolní část těla a zlepšují stabilitu.

Mrtvé tahy: Zpevňují zádové, svalové skupiny v trupu a svaly na nohou, což je důležité při dělení rychlých pohybů na hřišti.

Tlak nad hlavou: Pomáhá rozvíjet sílu ramen, což je důležité pro sílu střelby

Výpady: Zlepšují rovnováhu a sílu dolních končetin.

Plyometrická cvičení a jejich přínos

Plyometrická cvičení zvyšují explosivní sílu a rychlost, což je stěžejní pro rychlé starty a plynulé zrychlení

Zvýšení explosivity

Plyometrické tréninkové metody zlepšují výbušnost svalů, což přispívá k vyšší rychlosti na hřišti.

Zlepšení změny směru: Pomáhají hráčům lépe reagovat na rychle se měnící herní situace.

Dobrá koordinace: Plyometrická cvičení zlepšují rovnováhu a koordinaci pohybů

Příklady plyometrických cvičení

Skoky do dálky: Zvyšují explosivní sílu dolních končetin

Box jumps: Pomáhají zlepšit explosivitu a sílu nohou.

Skoky/přeskoky: Cvičení zaměřená na zlepšení svalové koordinace.

Plyometrické klonění: Zůstává v kontaktu s podložkou, ale rychle se mění poloha těla.



Mobilita a flexibilita

Mobilita a flexibilita jsou velmi důležité pro prevenci zranění a zajištění plynulosti a efektivity pohybů

Důležitost mobility a flexibility

Prevence zranění: Dobrá flexibilita snižuje riziko zranění, protože ochraňuje svaly a klouby před námahou.

Zlepšení pohybu: Flexibilita je důležitá pro rozsah pohybu

Obnovovací proces: Cvičení na mobilitu a flexibilitu přispívají k regeneraci po tréninku



Cvičení na mobilitu a flexibilitu

Dynamické protahování: Řada cvičení, která se provádějí před tréninkem pro aktivaci svalů

Statické protahování: Používá se po tréninku pro uvolnění svalů a zlepšení flexibility

Jóga a pilates: Pomáhají zlepšit rovnováhu, stabilitu a celkovou flexibilitu

Zahrnutí těchto doplňkových aktivit do tréninkového plánu může výrazně zlepšit výkonnost a přispět k dlouhodobé kariéře. Kromě toho je důležité pravidelně sledovat pokrok a přizpůsobovat tréninky individuálním potřebám hráčů.



Chyby, kterých se vyvarovat



- Mnoho hráčů se zaměřuje výhradně na aerobní trénink na dlouhé vzdálenosti (např. běhání dlouhých tratí nebo cyklistika), ale při rozvoji vytrvalosti specifické pro florbal je **důležité se zaměřit na rozvoj intervalové vytrvalosti**. Dále se opomíjí specifické cvičení zaměřená na sílu a rychlost, které jsou ve florbale rovněž nezbytné. Je důležité kombinovat různé typy tréninkových metod.
- **přehánění s intenzitou**: Silná touha po zlepšení výkonu může vést k nadměrnému zatížení těla během tréninků. Trénink by měl být postupně zvyšován
- **Ignorování zotavovací fáze**: Mnozí hráči podceňují význam odpočinku a regenerace po intenzivních trénincích. Nedostatečný odpočinek může vést k fyzickému a psychickému vyčerpání
- **Nedostatek rozmanitosti**: Trénink, který se skládá pouze z monotónních aktivit, může vést k psychické stagnaci a ztrátě motivace. Zahrnutí různých tréninkových metod pomáhá udržet zájem

Psychologické aspekty a motivace

Nerealistická očekávání: Mnoho hráčů si klade příliš vysoké cíle, jako například okamžité zlepšení výkonu. Je důležité si uvědomit, že rozvoj vytrvalosti je postupný proces, který vyžaduje čas a trpělivost

Vliv negativity a sebekritiky: Negativní myšlenky a sebekritika mohou mít škodlivý dopad na motivaci a výkon. Je důležité se naučit pozitivnímu myšlení a sebevědomí

Nedostatečná vnitřní motivace: Přesvědčení se o vlastním záměru a cílech může výrazně ovlivnit úsilí v tréninku. Vnitřní motivace, jako je touha zlepšit se a dosáhnout osobních cílů, je mnohem silnější než motivace z vnějšku

Psychologická příprava na soutěž: Mnozí sportovci nedostatečně trénují svoji psychickou stránku. Techniky jako vizualizace, dýchací cvičení a mindfulness mohou pomoci zlepšit koncentraci a snižovat stres během soutěží.





Vhodná výživa



florbal vyžaduje specifické výživové strategie zaměřené na zajištění dostatečné energie, elektrominерálních rezerv a optimální regeneraci

Vyvážená strava

Sportovci by měli přijímat pestrnou stravu obsahující všechny makroživiny: sacharidy, bílkoviny a tuky. Sacharidy jsou hlavním zdrojem energie, a proto by měly tvořit 55-70 % denního příjmu kalorií. Bílkoviny (15-20 %) jsou nezbytné pro regeneraci svalové hmoty, zatímco zdravé tuky (10-30 %) poskytují trvalý zdroj energie.

Sacharidy před výkonem: Před tréninky a zápasy je důležité konzumovat potraviny bohaté na sacharidy, které zajistí rychlý přísun energie. Ideální jsou těstoviny, rýže, celozrnné pečivo nebo ovoce.

Dostatečné množství bílkovin: Po fyzické aktivitě je klíčové doplnění bílkovin, které pomáhají obnovit svalovou tkáň. Doporučuje se konzumovat bílkoviny jak z živočišných (např. kuřecí maso, ryby, mléčné výrobky), tak z rostlinných zdrojů (např. luštěniny, ořechy) ve formě svačiny do 30 minut po výkonu.

Hydratace: Udržení správné hydratace je klíčové pro výkon a regeneraci. Hráči by měli pravidelně pít vodu po celý den a přijímat elektrolyty (například sodík a draslík) během delších tréninků a soutěží.

Mikronutrienty: Vitamíny a minerály hrají klíčovou roli ve metabolismu a regeneraci. Důležitými mikronutrienty jsou železo (pro transport kyslíku), vápník (pro zdravé kosti) a antioxidanty (pro boj se stresem z tréninku), které lze najít v ovoci, zelenině, ořechách a celozrnných produktech.

Osobní přístup: Každý sportovec má jiné potřeby a reakce na výživu. Je dobré vypracovat individuální stravovací plán, který odpovídá specifickým energetickým nárokům a cílům





Doplňky stravy



Doplňky stravy

mohou hráčům pomoci optimalizovat výkon a regeneraci. Zde jsou některé z nejdůležitějších a nejefektivnějších doplňků pro hráče a sportovce obecně:

Kreatin

se nachází přirozeně v těle a pomáhá dodávat energii svalům během krátkých a intenzivních fyzických aktivit, jako jsou například sprinty. Může zlepšit výkon a urychlit regeneraci. Kreatin pomáhá zvyšovat sílu, vytrvalost a svalovou hmotu, když se kombinuje se silovým tréninkem.



Protein

Protein je základní makronutrient, zásadní pro růst a obnovu svalových tkání a také pro imunitní funkce a výrobu hormonů. Hráči a cvičenci často užívají proteinové suplementy, jako jsou syrovátkový protein, kasein nebo rostlinné proteiny (např. hrachový, sójový), aby uspokojili své potřeby na bílkoviny, obzvláště po trénincích.



Omega 3

Omega-3 mastné kyseliny jsou esenciální tuky, které mají prospěšné účinky na zdraví srdce, mozkou a kloubů. Mezi hlavní zdroje omega-3 patří tučné ryby (např. losos, makrela), lněná semínka a vlašské ořechy. Tyto kyseliny pomáhají snižovat zánětlivé procesy a mohou mít pozitivní vliv na kardiovaskulární systém.



Vitamíny

Vitamíny jsou organické sloučeniny nezbytné pro růst, vývoj a udržování zdravého těla. Existuje mnoho různých vitamínů, z nichž každý má specifické funkce, například vitamín C podporuje imunitní systém a vitamíny B-komplexu hrají klíčovou roli v energetickém metabolismu. Vitamíny můžeme získat z vyvážené stravy, ale někdy je vhodné uvažovat o doplncích.

Minerály

Minerály jsou nezbytné pro řadu tělesných funkcí, jako je tvorba kostí, přenos nervových impulzů a regulace metabolismu. Důležité minerály zahrnují vápník, hořčík, draslík, železo a zinek. Stejně jako vitamíny je důležité přijímat minerály z vyvážené stravy, ale doplňky mohou být užitečné, pokud je ve stravě nedostatek.



kloubní výživa

Kloubní výživa zahrnuje doplňky stravy, které obsahují látky jako glukosamin, chondroitin a MSM (methylsulfonylmethan), a které jsou vyvíjeny za účelem podpory zdraví kloubů, zmírnění bolesti a zlepšení pohyblivosti, zejména u lidí trpících artritidou nebo jinými kloubními problémy. Tyto doplňky mohou pomoci zmírnit zánět a podporovat regeneraci kloubní chrupavky. Každý z těchto suplementů má své výhody a možné užití, ale je důležité se před jejich užíváním poradit se zdravotnickým profesionálem nebo odborníkem na výživu, abyste zajistili, že jsou pro vás tyto doplňky vhodné a že nebudou mít nežádoucí účinky na vaše zdraví.



Je důležité si uvědomit, že doplňky stravy by měly sloužit jako doplněk k vyvážené stravě a neměly by nahrazovat běžné jídlo. Před zahájením užívání jakýchkoli doplňků je vhodné konzultovat to s odborníkem na výživu nebo sportovním lékařem, aby se zajistilo, že jsou vybrány správné produkty a dávky. Je zde i možnost zakoupit si e-book zabírající se tímto tématem na mém eshopu.



Regenerace a prevence zranění



Regenerace

Regenerace po tréninku je hodně podceňovaným prvkem tréninkového procesu. Správná regenerace pomáhá nejen v úlevě od únavy, ale také v **prevenci zranění** a zlepšení výkonu.

Rozdělení regenerace



Hydratace: Po tréninku je důležité doplnit tekutiny, které tělo ztratilo během fyzické aktivity. Ideální je pít vodu nebo elektrolyty - obohacené nápoje, které pomohou vyrovnat elektrolytickou rovnováhu v těle.



Výživa: Důležité je také příjem vyvážené stravy. Po tréninku by se měl konzumovat proteinový zdroj (např. proteinový shake, jogurt, vejce), aby podpořil regeneraci svalů, a sacharidy (např. ovoce, celozrnný chléb), které doplní glykogenové zásoby.



Aktivní regenerace: Místo pasivního odpočinku může být užitečné zařadit nízkointenzivní aktivity, jako je chůze, plavání nebo jízda na kole, které pomáhají zlepšit prokrvení svalů a urychlit odplavování metabolických odpadních látek.



Ochlazení a protahování: Po tréninkovém sezení by mělo následovat krátké ochlazení a lehké protahovací cvičení, které pomůže snížit svalové napětí a zlepšit flexibilitu.



masážní pistole: Využívají perkusivní terapii, což znamená, že vytvářejí rychlé a intenzivní pulzující pohyby, které mohou pomoci uvolnit svalové napětí, zvýšit prokrvení a zmírnit bolest svalů po fyzické aktivitě.



Kvalitní spánek: Během spánku dochází k obnově tkání, což je klíčové pro zotavení organismus po fyzické zátěži.

Prevence zranění

Prevence zranění je důležitá pro každého sportovce, ať už se jedná o rekreačního nebo profesionálního atleta.

Jak snížit riziko zranění:



Správná technika: Učení se správné technice cvičení a provádění pohybů pomáhá minimalizovat zátěž na klouby a svaly.



Postupné zvyšování zátěže: Je důležité zvyšovat intenzitu, objem a frekvenci tréninků postupně, aby se tělo mělo možnost přizpůsobit.



Silový trénink: Zařazení silového tréninku může pomoci posílit svaly a zlepšit stabilitu kloubů, což vede ke snížení rizika zranění.



Mobilizační a protahovací cvičení: Nakonec je důležité zahrnout do tréninkového plánu také mobilizační a protahovací cvičení, která zlepšují flexibilitu a rozsah pohybu.

- **Mobilizační cvičení:** Tato cvičení slouží k přípravě těla na intenzivní fyzickou aktivitu. Měla by být součástí warm-up rutiny a zaměřují se na klouby a svalové partie, které budou během tréninku aktivovány, nebo se kterými máme nějaké obtíže - kotníky, kolena atp. Zařazujeme i zde *dynamické protahování* - plynulé pohyby pro zlepšení flexibility a prokrvení svalů.



Regenerace a prevence zranění



Prevence zranění



- **Protahovací cvičení:** Protahování se dělí na *statické* a *dynamické*. Statické protahování se zaměřuje na udržení určité pozice po dobu několika sekund, kdy jdeme do bodu mírného napětí svalů.

Fasciální uvolnění: Pomocí pěnového válce nebo masážních míčků lze uvolnit napětí ve svalech, čímž se zlepší prokrvení a urychlí regenerace.



Jak se vyvarovat zranění

Sledování signálů těla: Je zásadní se naučit naslouchat svému tělu a rozpoznat příznaky únavy nebo bolesti. Pokud se objeví jakékoli známky zranění nebo nadměrného vyčerpání, je důležité s tréninkem přestat a vyhledat odbornou pomoc.

Zajištění vyváženého tréninkového plánu: Zahrnutí odpočinkových dnů v tréninkovém plánu je nezbytné. Ideální je, aby mezi tréninky byl jeden den odpočinek.

Pravidelné kontroly a konzultace s odborníky: To zahrnuje nejen trenéry, ale i fyzioterapeuty, kteří mohou posoudit techniku cvičení a pomoci při prevenci zranění.

Vhodná výživa a hydratace: Správná strava a hydratace podporuje regeneraci po trénincích. Je možné zařadit i doplňky stravy.

Konzultace s trenérem: Komunikujte s trenérem, pohled třetí osoby vám dá novou perspektivu.



Tipy:

Zábava a motivace: Zachování hravosti a motivace v každé kategorii by mělo být důležité. Přeci jen florbal je volnočasová aktivita a musí to děti všech kategorií bavit, jinak na tréninky zpravidla chodit nebudou.

Regenerace a prevenci zranění: V každém věku je důležité zařazení regenerace a prevenci úrazů do tréninkového programu - například kompenzační cvičení, izometrické výdrže.



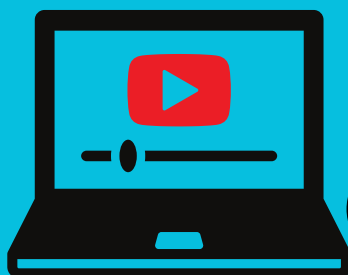
Bonusy



Zde vám jako bonusy přikládám dva video návody na cvičení mobility a silový trénink pro florbalisty na doma.

MOBILITA

Cviky na mobilitu jsou dobré pro udržení a zlepšení pružnosti, flexibility a pohyblivosti těla. Pravidelné cvičení mobility může pomoci snížit bolest a napětí ve svalech, zlepšit kvalitu pohybu a prevenci zranění. Důležité je také udržení celkového zdraví kloubů a šlach. Cviky na mobilitu mohou být také užitečné při rehabilitaci po zranění nebo operaci.



Video mobilita:

KLIKNI ZDE



TRÉNINK NA DOMA

Pokud nemáš zrovna možnost jít do posilovny, zde máš silový trénink na doma, na který je potřeba minimální vybavení.



Video trénink:

KLIKNI ZDE





Čas začít!



Nyní přichází čas na akci. Prvním krokem je provést analýzu svých (nebo svých svěřenců) aktuálních sil a slabin. Zmapujte, které oblasti potřebují zlepšení, a podle toho si vytvořte plán tréninku. Zapište si své cíle, naplánujte si tréninky zaměřené na vytrvalost. Investice do vlastního rozvoje se vám vrátí v podobě výrazně lepších výkonů na hřišti.

Děkuji, že jste si našli čas na studium tohoto eBooku. Věřím, že informace, které jsem nasdílel, vám pomohou a uvidíte pozitivní změny ve své hře. Nyní je čas vyrazit na cestu k vítězství!



Google recenze



FIT_KOUC



602-233-847



JAN VRÁBEK FITKOUČ



WWW.FITKOUČ.COM