



www.fitkouc.com

Střela jako brom a rychlý jako blesk

e-book o síle, rychlosti a její kombinace ve florbale





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 být rychlejší a silnější?



Ve florbale hraje síla a rychlost klíčovou roli, a to na několika úrovních, které ovlivňují výkonnost hráčů a poté i celého týmu.

Rychlost pohybu

Hra se vyznačuje rychlým tempem a častými změnami směru. Hráči, kteří jsou schopní rychle reagovat a pohybovat se po hřišti, mají výhodu, protože mohou:

- Rychleji obsazovat prostor a bránit protihráče
- Efektivněji provádět útoky a využívat možnosti ke střelbě
- Překonávat protivníky a vytvářet si pozice pro přihrávky



Síla ve fyzickém střetu

Síla je důležitá v situacích, kde dochází k fyzickým střetům, například při obranných zákrocích nebo při soubojích o míček.

Hráči s dobrou fyzickou kondicí mají:

- Větší schopnost ustát souboje a udržet rovnováhu
- Lepší kontrolu nad situací, což zvyšuje šanci na úspěch v kritických momentech zápasu
- Větší odolnost vůči zraněním, což je důležité pro dlouhodobou kariéru



Zvýšení výkonu celého týmu

Orchestrace síly a rychlosti jednotlivců může mít pozitivní efekt na týmovou dynamiku.

Rychlí a silní hráči dopomáhají:

- Zvyšovat intenzitu hry, což může demotivovat soupeře
- Umožnit rychlé přechody z obrany do útoku, čímž se vytvářejí příležitosti pro skórování
- Vytvářet příležitosti pro kombinaci herního stylu, který zahrnuje rychlé přihrávky a pohyby



Důraz na techniku

I když síla a rychlost jsou důležité, nikdy by neměly převážet nad technickými dovednostmi. Proto je nutné tyto atributy kombinovat s:

- Kvalitními dovednostmi v manipulaci s míčkem, jako je dribling a střelba
- Schopností číst hru a předvídat pohyb soupeře, což zvyšuje efektivitu rychlosti a síly



Trénink a příprava

Aby hráči mohli optimalizovat svou sílu a rychlost, je nezbytné zařazovat specifické tréninkové metody, které obsahují:

- Vytrvalostní a silový trénink zaměřený na posílení svalů a zvýšení celkové fyzické kondice
- Plyometrická cvičení pro zlepšení explosivnosti a rychlosti reakcí
- Agility drily, které zlepšují schopnost rychle měnit směr a zrychlovat



Upozornění:

Před jakémkoliv tréninku je důležité naučit se správnou techniku běhu a silových cviků, aby nedocházelo k naprosto zbytečným zraněním!





Rozvoj síly



Síla je fyzická schopnost vykonávat práci, vyvíjet tlak nebo odolávat proti působení vnějších sil. Je to základní komponenta fyzické výkonnosti, která ovlivňuje schopnost jednotlivce plnit každodenní úkoly a sportovní aktivity. Síla je klíčová pro prevenci zranění, zlepšení sportovních výkonů a obecnou kvalitu života. Dobrá úroveň síly zvyšuje metabolismus, podporuje zdravou tělesnou hmotnost a přispívá k celkovému zdraví kostí a svalů.



Různé typy síly

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

Maximální síla - Je to největší množství síly, které je jedinec schopen vyvinout při jednom opakování. Obvykle se trénuje s těžkými váhami a nízkým počtem opakování.

Dynamická síla - Vztahuje se na sílu, kterou je možné využít při pohybových aktivitách, a zahrnuje schopnost reagovat na změny v situacích, jako je sprintování nebo skákání.

Výbušná síla - Je to schopnost vyvinout maximální sílu v co nejkratším čase. Výbušná síla je důležitá pro atletické výkony, jako jsou skoky, sprint nebo rychlé změny směru.

Převedeno do praxe:

Rozvoj síly je možné dosáhnout různými metodami cvičení, které se zaměřují na různé aspekty síly:

Silový trénink

Dřepy: posilují svaly stehen, hýždí a středu těla. Pomocí dřepů můžete budovat maximální sílu i dynamickou sílu v dolních končetinách. Příklad:



SAFETY DŘEP

2-3 série x 4-6 opakování



Lepší varianta dřepu, která umožňuje lepší držení těla

Safety osa nám pomůže udržet rovnější záda, díky tomu zvládneme udělat hlubší dřep s rovnějšími zády. Má taky pohodlnější úchop. Provedení: Nadechneme se do břicha, tím zpevníme střed těla. Se zatajeným dechem klesáme dolů a s výdechem tlačíme závaží na ose vzhůru. V horní fázi nepropínáme kolena a nekoukáme se před sebe do zrcadla. Hlavu se snažíme mít stále v prodloužení páteře. Pokud máte stále problém s kulacením zad ve spodní pozici, můžete si podložit paty podložkou nebo kotoučemi. Tím dokážete udělat hlubší dřep, ale začnou vám více zabírat přední stehna.

Chyby: nezpevněný střed těla, kolena se propadají směrem k sobě, zvedání pat do vzduchu, propínání kolen



Rozvoj síly



Silový trénink



Mrtvý tah: Tento cvik aktivuje svaly zad, hýždí a nohou. Je účinný pro rozvoj maximální síly a přispívá ke stabilitě páteře.

Bench press: Je zaměřený na rozvoj síly horní části těla, zejména prsních svalů, tricepsů a ramen.



PRSA - BENCHPRESS



3 série x 4-6 opakování



Cvik pro sílu našeho hrudníku



Pauza:
1 minuta

v leže na rovné lavici uchopíme činku nadhmatem na širší ramen (širší úchop není zdravý pro naše ramena), usadíme ramena na lavici, stáhneme lopatky k sobě. Osu se snažíme držet tak, že se jí pomyslně pokoušíme zlomit, klouby směřují vzhůru, zápěstí není propadlé. Se zpevněným středem těla spouštíme s nádechem pomalu činku dolů, až se dotkneme střední části hrudníku (přibližně oblast bradavek) s výdechem explozivně odtlačíme činku nahoru skoro do propnutí loktů.

chyby: moc široký nebo moc úzký úchop, nezpevněný střed těla, předsazená ramena mostování



Výbušná cvičení

Skoky: Skok do výšky nebo do dálky, zlepšují výbušnou sílu a dynamické schopnosti. Pomáhají rozvíjet rychlost reakcí a koordinaci.



PŘESKOKY NA JEDNÉ NOZE



2-4 série x 8-12 skoků

Přeskoky z jedné nohy na druhou je cvik, který nám zlepší rovnováhu, koordinaci a výbušnost

Postavte se rovně s nohama u sebe, mírně pokrčte kolena. Přesuňte váhu na jednu nohu a proveďte švihem skok na jednu stranu s tím, že se snažíte dopadnout pouze na tu druhou lehce pokrčenou končetinu a udržet při dopadu rovnováhu. Střídejte skoky doprava a doleva z jedné nohy na druhou. Ze začátku provádějte skoky pomaleji, pokud budete zvládat stabilitu při dopadu, můžete zrychlit

Chyby: propnuté nohy při skoku nebo dopadu, dopadání na obě nohy zároveň, velmi krátké skoky



Pauza:
1 minuta



Rozvoj síly



Výbušná cvičení

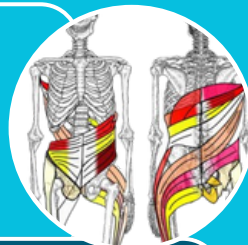


Medicinbaly: Hody s medicinbalem jsou efektivní pro trénink výbušné síly. Cviky jako hody nad hlavu nebo hody o podlahu aktivují celé tělo a zlepšují sílu a rychlost.



ODHODY MEDICIMBALU

2 série 6-12 opakování obě strany



Cvik na sílu rotace hrudníku, čímž získáme větší švih do střely

- Uchopím medicinbal, klečím a rotací s téměř propnutýma rukama udělám oblouk a hodím ho do země nebo do zdi



Pauza:
1 minuta

Chyby: hážu pouze rukama a ne rotací hrudníku

Trénink s vlastní vahou



Shyby: Shyby jsou výborným cvikem pro rozvoj síly horní části těla a jádra. Cvičí svaly zad, ramen a paží.

Kliky: Kliky jsou velmi univerzální cvik, který posiluje hrudní svaly, ramena a triceps. Lze je provádět v různých variantách pro různé stupně obtížnosti a zaměření.

Silový trénink s minimálním vybavením/vlastní vahou:



Video

KLIKNI ZDE



Všechny tyto typy cvičení bychom měli zařazovat alespoň jednou týdně do našeho tréninkového plánu.





Rozvoj rychlosti



Definice rychlosti a její význam ve florbale

Rychlost je schopnost provádět pohyb co nejrychleji, což je nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím výkon hráče ve florbale. Zahrnuje schopnost sprintovat, reagovat rychle, měnit směr a celkovou koordinační dovednost. Rychlost hráče má vliv na útok, obranu, vyhýbání se soupeřům a dokončení akcí. Pohyb rychle a efektivně po hřišti může rozhodovat mezi vítězstvím a porážkou.

Typy rychlosti

Rychlost ve florbale lze rozdělit do několika kategorií:

Startovní rychlost (náběhová rychlost): Důležitá pro rychlý start z výchozí pozice, což je stěžejní pro úniky do protiútoků nebo rychlé reakce.

Maximální rychlost: Nejvyšší dosažená rychlost při maximálním úsilí, která vyžaduje schopnost zrychlení a udržení vysoké rychlosti pro efektivní reakci na hru a soupeře.

Rychlostní vytrvalost: Zaměřuje se na udržení vysoké intenzity pohybu po delší dobu, což je klíčové pro hráče sprintující a vyvíjející úsilí během celého zápasu.

Cvičení pro zlepšení rychlosti



Praktické tipy:



Sprinty na různé vzdálenosti:

Krátké sprinty (např. 10, 20, 30 metrů) zlepšují startovní rychlost a maximální rychlost. Doporučuje se provádět sprinty s maximálním úsilím a následnými pauzami pro regeneraci. Variabilita sprintů, včetně sprintů z různých pozic (stoj, poklek, již v pohybu), je doporučena.



Cvičení agility:

Cílené cviky na obratnost pomáhají hráčům zlepšit schopnost rychle měnit směr a udržovat stabilitu. Mezi ně patří cvičení na rovnováhu a změny směru.



Intervalový trénink:



Kombinace krátkých, ~~intenzivních~~ úseků s odpočinkem. Například 50 sekund maximálního úsilí (sprint) následovaných 1-2 minutami lehkého běhu nebo chůze.

Efektivní trénink rychlosti by měl obsahovat všechny tyto prvky a měl by být pravidelnou součástí tréninkového plánu, ideálně s procvičením těchto dovedností minimálně jednou týdně.



Rozvoj rychlosti



Jak nejrychleji vybudovat rychlost?

Především je důležité podotknout, že pokud chceme posunout nějakou dovednost na vyšší level, musíme jí v individuálním tréninku postavit vždy na první místo s dostatečnými přestávkami na regeneraci.



Plyometrie (skoky)

Plyometrie je forma cvičení, která se zaměřuje na zlepšení síly a rychlosti pomocí explozivních pohybů. Tyto cviky zahrnují rychlé a silné kontrakce svalů, které následně vedou k maximálnímu výkonu, například skoky, výskoky nebo různé varianty kliků. Plyometrie zvyšuje výbušnost a zlepšuje výkonnost.

Rozdělení plyometrických skoků

Light Tear (Lehká úroveň): Tato úroveň zahrnuje základní plyometrické cvičení, která jsou vhodná pro začátečníky na naučení techniky a tyto skoky vychází z kotníků. Příklady zahrnují malé skoky, skoky z místa nebo jednodušší varianty skoků.

Příklady takových skoků:



poskoky s
jednou nohou
vepředu - s
oporou



Poskoky s
rotací v
kotníku



poskoky z
kotníků
dopředu



boční skoky v
kotníku



snožmo, každý
čtvrtý výskok
je vysoký



Medium Tear (Střední úroveň): Na této úrovni jsou cvičení náročnější a zahrnují větší výšku skoků nebo složitější pohyby (například skoky po jedné noze) a zapojujeme nejen kotníky do skoků, ale i kolena. Tato úroveň je vhodná pro sportovce, kteří mají určitou úroveň zkušeností skoků a chtějí zlepšit svou výbušnost.

Příklady takových skoků:



postranní
skoky na jedné
noze



poskoky do
strany se
změnami
pozice pravé a
levé nohy



střídání nohou
+ pohyb
dopředu



poskoky
dvakrát
dopředu,
jednou zpět





Rozvoj rychlosti



Jak nejrychleji vybudovat rychlost?

Deep Tear (Hluboká úroveň): Jsou skoky, které jsou určeny narozdíl od ostatních skoků, na absorpci energie a ne na produkci, protože svaly jsou převážně v natažené pozici a zapojujeme i kyčle. Skvěle dokážou tyto skoky budovat rozsah pohybu.

Příklady takových skoků:



poskoky v
dřepu s
medicimbálem
(podložené
paty)



poskoky ve
výpadu



Skoky do stran
v dřepu s
medicimbálem



poskoky do
stran ve
výpadu



poskoky v
dřepu



Ping Tear (Ping úroveň): Tato úroveň zahrnuje velmi rychlé a těžké explozivní pohyby, jako jsou skoky s minimálním kontaktem se zemí, kdy se při skoku v letu snažíme jít co nejprudčeji nohou k zemi. Jsou určeny pro vrcholové sportovce.

Příklady:



co nejďál +
střídání nohou



skok co nejvýš
a do dálky



snožmo s co
největší razancí
do země



Před zahájením pokročilejších cvičení by měl hráč mít dostatečnou základní sílu a techniku. Doporučuji všem začínat úrovní a "Ping tear" úroveň nedoporučuji dělat bez dohledu zkušeného trenéra!



Tip: "Při budování rychlosti musíme dodržovat dostatečné pauzy mezi sériemi. Pokud poběžíme sprint na 20 metrů s maximálním úsilím a poté dáme pauzu pouze například 20 vteřin, nedokážeme se v rychlosti zlepšit, protože v další sérii nepracujeme se 100% energetickou kapacitou"





Kombinace síly a rychlosti



Kombinace síly a rychlosti je nejlepší možnost pro hráče všech věkových kategorií. Síla a rychlost spolu úzce souvisejí a jejich synergický efekt může výrazně zlepšit hráčův výkon. Jak je efektivně zkombinovat a jak vytvořit ideální tréninkový plán?

Kombinace síly a rychlosti vyžaduje promyšlenou metodologii tréninku.

Strategie kombinace síly a rychlosti:

Specifikace cíle: Je důležité mít jasno v tom, na co se chcete zaměřit. Ať už jde o zlepšení rychlosti sprintu, rychlostní vytrvalosti nebo výbušnosti, cíle vám pomohou strukturovat trénink (ideálně si vše ozkoušet dle níže uvedených testů a podle toho se rozhodnout).

Periodizace tréninku: V závislosti na ročním období a konkrétním výkonu můžete střídat fáze zaměřené na sílu, rychlost (nebo je ideálně kombinovat). Na sílu se například můžeme zaměřit na začátku letní přípravy.

Využití plyometrických cvičení: Plyometrická cvičení, jako jsou skoky a výskoky, pomáhají zlepšovat rychlost a výbušnost, zároveň posilují svalovou sílu.

Silové tréninky: Zahrnutí základních silových cvičení (např. výše uvedené dřepy, mrtvé tahy, bench press) do tréninkového plánu zvyšuje celkovou sílu a stabilitu těla.

Technika: Zaměřte se na techniku cvičení, abyste minimalizovali riziko zranění. Správná technika u silových i rychlostních cvičení zajistí maximální efektivitu.

Intervalový trénink: Vytvoření kombinace cvičení zaměřených na sílu a rychlost prostřednictvím intervalového tréninku, kde střídáte intenzivní cvičení s kratšími dobami odpočinku (sám hráčům volím metodu 1 stanoviště silové, další rychlostní a poté opět silové)

Vytváření tréninkového plánu

Hodnocení aktuální úrovně

Stanovte si úroveň fyzické připravenosti a identifikujte silné a slabé stránky vaše nebo vašich svěřenců.

Stanovení frekvence tréninků: Rozhodněte se, kolikrát týdně budete trénovat. Obvykle se doporučuje 2-5 tréninků týdně pro vyvážený rozvoj síly a rychlosti, ale hodně záleží na možnostech vašich nebo možnostech klubu.

Tvorba tréninkových bloků:

Týden 1-4: Zaměřte se na silová cvičení (např. 3-4 série po 6-8 opakováních) a zařadte plyometrické cvičení 1-2x týdně.

Týden 5-8: Zvyšte důraz na rychlost (např. 30m sprinty, sprinty do MÍRNÉHO kopce) a udrzte silové cvičení s nižší objemností (2-3 série po 8-10 opakováních) + plyometrii.

Regenerace: Nezapomeňte zařadit regeneraci do tréninkového plánu. To zahrnuje aktivní odpočinek, strečink a regeneraci svalů, aby se předešlo přetížení a zraněním (v netréninkové dny)



Příklady komplexních cviků



Kettlebell swing + sprint:

Po provedení 10-15 kettlebell swingů ihned přejděte do sprintu na 20-30m.

Video:



Dřep s výskokem:

Provedte dřep a po jeho dokončení vyskočte co nejvýše. Toto cvičení kombinuje sílu dolních končetin s výbušností. Můžete zde použít i závaží (dřep s jednoručkami)

Video:



angličák + sprint:

Po pár opakování angličáku (3-5 opakování) okamžitě sprintujte na 10-20m

Video:



Medicinbalové hody:

Provádějte medicinbalové hody na stěnu, do země nebo na partnera (například 6 hodů), a poté ihned běžte na 20m sprint.

Video:



Důležité je, abyste průběžně sledovali pokroky a postupně přizpůsobovali cvičení podle vaší výkonnostní úrovně a nastavení cílů. Nezapomínejte, že bychom takovéto tréninky měly zařadit i během sezony! Trenéři často dělají chybu v tom, že zařazují rozvoj síly a rychlosti pouze v letní přípravě!



Spousta hráčů buduje pouze rychlost dolní části těla a to je chyba! Když si uvědomíme, že střely a přihrávky vychází z explosivního pohybu vrchní části těla, musíme uznat důležitost tohoto cvičení a pravidelně ho zařazovat!





Sledování pokroku v síle a rychlosti



Definice klíčových parametrů:

Síla: Můžeme měřit (jak bylo výše uvedené rozdělení) maximální, dynamickou a rychlostní sílu jak celého těla, tak i specifických svalových skupin.

Rychlost: Zde se zaměřujeme na krátké sprinty (například 5, 10 a 20 metrové sprinty), agilitu a rychlost reakce.

Testy síly:



Dřep:

Maximální váha + technika, kterou jedinec provede v dřepu, může poskytnout výsledky o celkové síle dolních končetin.

Video:



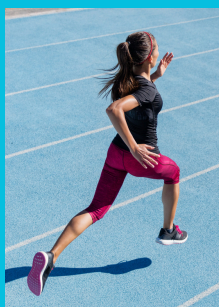
Bench press:

Změření maximálního počtu kilogramů, které jedinec zvedne na bench pressu, pomůže pochopit sílu horní části těla.

Video:



Testy rychlosti:



Sprint na 30 metrů:

Tento test pomůže měřit dobu, kterou sportovec potřebuje k uběhnutí trasy 30 metrů.

Video:



Agility test:

Tyto testy hodnotí rychlost změny směru a schopnost pohybovat se v prostoru. Například: Sprint od kuželu ke kuželu - třeba řada 10 ti s dvěma metry od sebe vzdálených nebo člunkový běh

Video:





Sestavení tréninkového plánu



Nyní si ukážeme pár příkladů, jak by mohl vypadat váš tréninkový plán, který kombinuje sílu a rychlost:

Trénink 1 (začátečník)

1. dynamické protažení
2. rotace hrudníku s medicimbalem
3. odhody medicimbalu
4. light tear skoky
5. light tear skoky
6. cvik na nohy (explosivně)
7. cvik na prsa (explosivně)
8. silový cvik na široký sval zádočný

Trénink 2 (začátečník):

1. dynamické protažení
2. rotace hrudníku s jednoručkami
3. light tear skoky
4. light tear skoky
5. cvik na nohy (silově)
6. cvik na prsa (silově)
7. silový cvik na zadní ramena
8. supersérie cviků na ruce

Trénink 1 (pokročilý)

1. dynamické protažení
2. rotace hrudníku s medicimbalem
3. odhody medicimbalu
4. light tear skoky
5. medium tear skoky
6. deep tear skoky
7. cvik na nohy explosivně
8. cvik na nohy silově
9. cvik na prsa explosivně
10. cvik na prsa silově
11. cvik na záda silově

Trénink 2 (pokročilý)

1. dynamické protažení
2. cvik na rotaci
3. light tear skoky
4. deep tear skoky
5. medium tear skoky
6. cvik na nohy silově
7. cvik na prsa explosivně
8. cvik na ramena silově
9. cvik na záda silově
10. cvik na triceps silově
11. cvik na biceps silově

Pokud byste však chtěli připravit tréninkový plán přímo vám na míru, neváhejte se mi ozvat na mém webu!



Sledování pokroku v síle a rychlosti



Frekvence a podmínky testování

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

Vedení tréninkového deníku



Účel tréninkového deníku:

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



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 a nálady.



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.

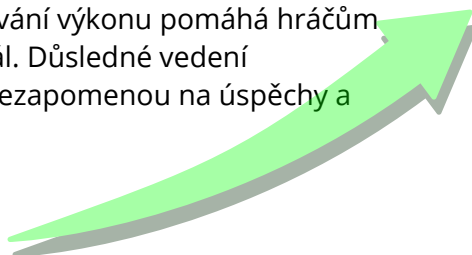


Identifikace trendů: Sledujte zlepšení, stagnaci nebo zpětný krok a přizpůsobte trénink tomu, co funguje nejlépe.



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.





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 do tréninkového plánu 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.

Důraz na sílu+rychlost napříč věkem

Je potřeba si uvědomit, že každá věková kategorie má svá specifika a nelze ke všem věkovým skupinám přistupovat stejně.

6-8 let:

Zaměření: Základní pohybové dovednosti, koordinace, základní síla s malým závažím. Je velká chyba říci, že děti nemohou cvičit s činkami! Pokud položí dítě na záda a ono provede tlak s jednoručkami, kdy v každé ruce bude mít 2kg, zvedá mnohem méně než když by prováděl klik s vlastní vahou!

Cíle: Rozvoj pohybové gramotnosti. Hlavní důraz na hru a zábavu, aby se děti cítily motivované.

Aktivita: Hry zaměřené na běh, skoky, lezení apod. Cvičení s vlastním tělem, jako jsou dřepy a kliky, ale v hravé formě (například trakař).

8-10 let:

Zaměření: Základní síla a rychlost, zlepšení techniky a koordinace.

Cíle: Rozvíjet základní dovednosti a rychlost, iniciativa v trénincích.

Aktivita: Herní aktivity s důrazem na rychlost a obratnost (např. závody, hry na zrychlení). Zavedení základních silových cvičení, jako jsou dřepy, výskoky a běhy.

11-13 let:

Zaměření: Zlepšení síly a rychlosti, rozvoj vytrvalosti a agility.

Cíle: Růst síly a rychlosti, tréninkové cykly se zaměřením na výkonnost.

Aktivita: Větší zaměření na posilování s vlastní hmotností a lehkými závažími (kam dosáhnou bezpečně). Diskrétnější trénink rychlosti s intervalovými běhy a hlídáním techniky.

14-16 let:

Zaměření: Silový trénink, pokročilé techniky rychlosti, specifické dovednosti pro florbal.

Cíle: Zvýšení celkové síly a rychlosti, zdokonalení schopnosti reagovat ve hře.

Aktivita: Kombinovaný trénink síly (silové cvičení s činkami) a rychlosti (sprinty, plyometrie, agility drily).

17-20 let:

Zaměření: Optimalizace výkonnosti, specifické tréninky zaměřené na potřeby jednotlivce.

Cíle: Maximální síla, rychlost a výbušnost.

Aktivita: Pokročilé silové programy, integrace různých tréninkových metod (např. kombinace silového a kondičního tréninku, plyometrická cvičení).

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.



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 sílu a rychlost. 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