

# STAVBA TRÉNINKU DOSPĚLÝCH

Tréninkové prostředky  
( Výběr cvičení - Zásobník cvičení -  
Tréninkové pomůcky )

BLAHOPŘEJI !!



# KDY – CO - PROČ

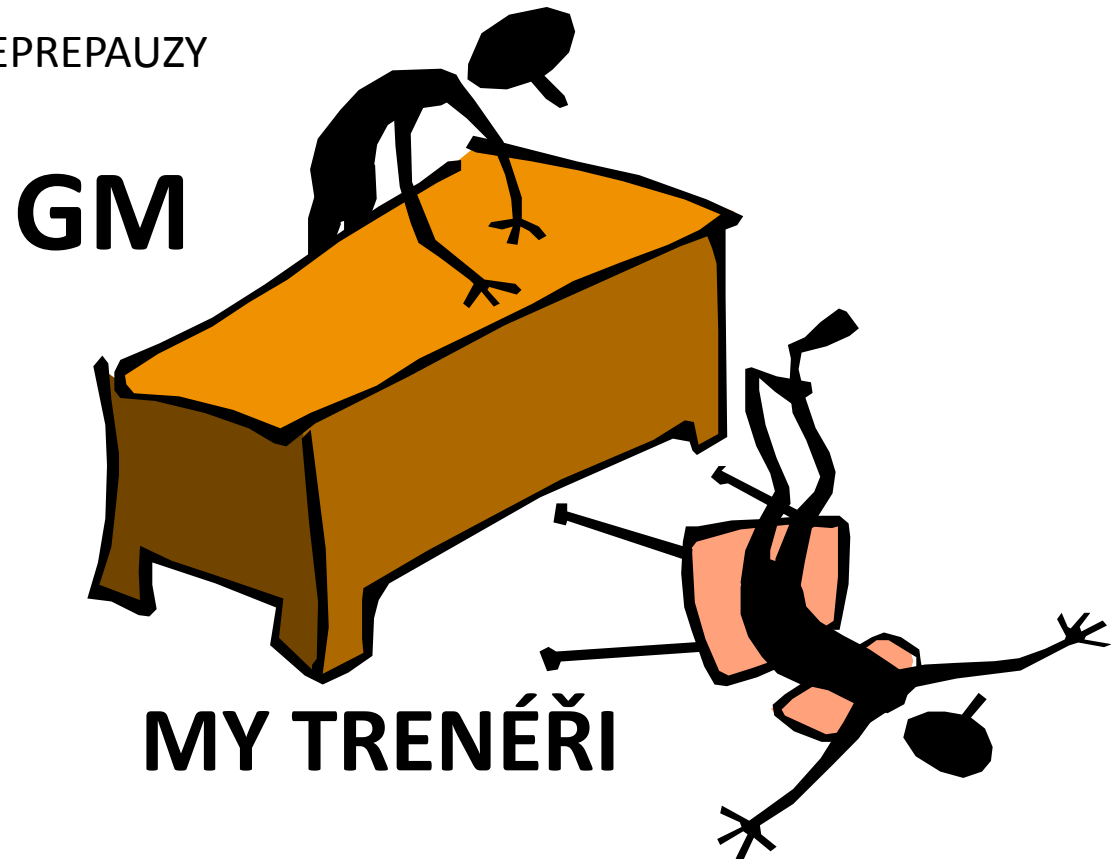
**TRÉNINKOVÁ TEORIE  
(TEORIE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU)  
ROČNÍ PLÁN – PLÁN NA PŘÍPRAVNÉ -  
PŘEDZÁVODNÍ - ZÁVODNÍ OBDOBÍ  
MIKROCYKLY ATD....  
VŠICHNI ZNAJÍ**

# ROČNÍ PLÁN

POUŽÍVAT ?? ( NEBO JEN ORIENTAČNĚ ?? )

- PŘEDBĚŽNĚ PLÁN UTKÁNÍ+REPREPAUZY

- DŮVOD



# 1.ÚKOL

## PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

## PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

VOLBA

KONDIČNÍ TRENÉR

( PLNÁ ODPOVĚDNOST ?????? )

OSOBNÍ ANGAŽOVANOST

( VŠECHNO SAMI S KOLEGOU NEBO  
SPOLUPRÁCE S KONDIČNÍMI  
TRENÉRY – SPECIALISTY ?? )

= SOUČASNÝ TREND

UMOŽŇUJE LEPŠÍ INDIVIDUALIZACI I KONTROLU TRÉNINKU  
V PRŮBĚHU CELÉ SEZÓNY

# ZÁKLADNÍM TRÉNINKOVÝM PROSTŘEDKEM NA LEDĚ I MIMO LED

## TRÉNINKOVÁ CVIČENÍ

NEPODCEŇOVAT ANI DALŠÍ  
PROSTŘEDKY DŮLEŽITÉ K  
TRÉNINKU Z DŮVODU  
KVALITY A PESTROSTI  
CELÉHO TRÉNINKOVÉHO  
PROCESU

**KDYŽ NEJSOU – NUTNO  
IMPROVIZOVAT – BOJOVAT  
ZA PODMÍNKY = VELMI  
DŮLEŽITÉ !!!**

### PROSTORY K TRÉNINKU

HALY, HŘIŠTĚ, TRASY, SCHODY.....KOPCE

### VYBAVENÍ K TRÉNINKU

RŮZNÉ MÍČE, PODLOŽKY, ČINKY, PŘEKÁŽKY..., KOLA...  
ROTOPEDY.....

### TECHNIKA

POČÍTAČE, TABLETY, SPORTTESTERY, PROJEKTORY  
(VIDEO),...

### MOŽNOSTI REGENERACE

SAUNA, BAZÉNY, VÍŘIVKY APOD., MASÉRY  
ATD.

# PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉHO A ZÁPASOVÉHO ROZVRHU V PŘÍPRAVNÉM A PŘEDZÁVODNÍM OBDOBÍ

„A“ TÝM HC BÍLÍ TYGŘI LIBEREC



**A - TÝM DUBEN - KVĚTEN - ČERVEN - ČERVENEC - SRPEN - ZÁŘÍ**

PRIPRAVNÉ A PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ HC LIBEREC 2011 (změny vyhrazeny)

DAT.	DEN	DOPLEDNE	ODPOLEDNE	DAT.	DEN	DOPLEDNE	ODPOLEDNE	DAT.	DEN	DOPLEDNE	ODPOLEDNE	DAT.	DEN	DOPLEDNE	ODPOLEDNE	DAT.	DEN	DOPLEDNE	ODPOLEDNE
26.4.	úř	HRŠTĚ / POSILOVNA																	
27.4.	st	HRŠTĚ / POSILOVNA																	
28.4.	čt	HRŠTĚ / POSILOVNA																	
29.4.	pá	9.00 WINGATE TEST																	
		3 PERMICE	3 ČARODĚJ																
1.5.	NE			1.6.	ST			1.7.	PÁ	DOVOLENÁ		1.8.	PO	LED		1.9.	ČT	LED	MANHEIM D
2.5.	PO	8.30 HRŠTĚ / POSILOVNA	POSILOVNA	2.6.	ČT			2.7.	SO			2.8.	ÚT	LED	SPARTA - LIB V	2.9.	PÁ	GOLF VŠICHNI	
3.5.	ÚT	8.00 Vo2max	7 LIDI TĚLOCVIČNA /KURT	3.6.	PÁ			3.7.	NE			3.8.	ST	LED		3.9.	SO		LULEA D
4.5.	ST	8.00 Vo2max	7 LIDI	4.6.	SO			4.7.	PO	DOVOLENÁ		4.8.	ČT	LED	17.30 V SLAVIA - LIB EDEN	4.9.	NE		EISBAREN D
5.5.	ČT	8.30 Vo2max	13.30 Vo2max	5.6.	NE			5.7.	ÚT	DOVOLENÁ		5.8.	PÁ	LED		5.9.	PO	LED	BANKET VŠICHNI
6.5.	PÁ	1 HRÁČ HRŠTĚ / POSILOVNA	3 HRÁČI POSILOVNA	6.6.	PO			6.7.	ST	DOVOLENÁ		6.8.	SO			6.9.	ÚT	LED	
7.5.	SO	JEŠTĚD		7.6.	ÚT			7.7.	ČT	DOVOLENÁ		7.8.	NE			7.9.	ST	LED	11.00 FOTO 13.00 TISKOVKA
8.5.	NE			8.6.	ST			8.7.	PÁ	DOVOLENÁ		8.8.	PO	LED		8.9.	ČT	LED	ODPOLEDNE RADNICE VŠICHNI
9.5.	PO			9.6.	ČT			9.7.	SO			9.8.	ÚT	LED		9.9.	PÁ	LED	LIB-SPARTA D
10.5.	ÚT			10.6.	PÁ			10.7.	NE			10.8.	ST	LED		10.9.	SO	SPORTLIFE VŠICHNI	
11.5.	ST	Vo2max 8.00	7 LIDI	11.6.	SO			11.7.	PO	DOVOLENÁ		11.8.	ČT	LED		11.9.	NE		
12.5.	ČT		18.00 MOTOKROS VIP 12 HRÁČŮ	12.6.	NE			12.7.	ÚT	DOVOLENÁ		12.8.	PÁ	LED		12.9.	PO	LED	
13.5.	PÁ			13.6.	PO			13.7.	ST	DOVOLENÁ		13.8.	SO			13.9.	ÚT	LED	
14.5.	SO			14.6.	ÚT			14.7.	ČT	DOVOLENÁ		14.8.	NE			14.9.	ST	LED	



**A - Tým DUJEN - KVIETEN - CERVEN - CERVEN - SRPEN - ZDVA**  
**PRIPRAVNE A PREZÁVOVNÍ ORDOŘ HC LIBEREC 2011 (základní vyhlášení)**

Č.	HR	HRÁČI / POŠLOVNA	DOPLETNĚ	DOPLETNĚ	DAT	SEK	DOPLETNĚ	DOPLETNĚ	DAT	SEK	DOPLETNĚ	DOPLETNĚ	DAT	SEK	DOPLETNĚ	DOPLETNĚ
1.	HR	HRÁČI / POŠLOVNA			1.1.	PA	DOVOLENA		1.1.	PO	LED		1.1.	OT	LED	MANHEIM D
2.	HR	3 PERMICE 3 ČARODĚJ.			1.2.	ST			1.2.	OT	LED	SPARTA - LIB V	1.2.	PA	GOLF VŠICHNI	
3.	HR	HRÁČI / POŠLOVNA	POŠLOVNA		1.3.	ST			1.3.	ST	LED		1.3.	SO		LULEA D
4.	OT	8.00 Vožmax HRÁČI / POŠLOVNA	7 LED TELOVÁŽBA MURTEL		1.4.	PA			1.4.	ST	LED		1.4.	HR		EISSBAREN D
5.	ST	8.00 Vožmax HRÁČI / POŠLOVNA	7 LED		1.5.	PO	DOVOLENA		1.5.	OT	LED	17.30 V SLAVIA - LIB EDEN	1.5.	HR		
6.	ST	8.30 Vožmax HRÁČI / POŠLOVNA	13.30 Vožmax 3 HRÁČI POŠLOVNA		1.6.	OT	DOVOLENA		1.6.	PA	LED		1.6.	PO	LED	BANKET VŠICHNI
7.	OT	HRÁČI / POŠLOVNA JESTĚD			1.7.	ST	DOVOLENA		1.7.	SO			1.7.	OT	LED	
8.	PA				1.8.	PO			1.8.	SO			1.8.	ST	LED	11.00 FOTO 13.00 TISKOVKA
9.	SO				1.9.	OT			1.9.	OT	LED		1.9.	CT	LED	DOPRAVA RADNICE VŠICHNI
10.	HR				1.10.	PA	DOVOLENA		1.10.	PO	LED		1.10.	PA	LED	LIB-SPARTA D
11.	PO				1.11.	OT			1.11.	SO			1.11.	SO	SPORTLIFE VŠICHNI	
12.	OT	Vožmax 8.00	7 LED		1.12.	PO	DOVOLENA		1.12.	CT	LED		1.12.	HR		
13.	ST		18.00 MOTOKROS VIP 12 HRÁČŮ		1.13.	SO			1.13.	PA	LED		1.13.	PO	LED	
14.	CT				1.14.	HR	DOVOLENA		1.14.	SO			1.14.	OT	LED	
15.	PA				1.15.	PO			1.15.	OT	LED		1.15.	ST	LED	
16.	SO				1.16.	OT	DOVOLENA		1.16.	CT	LED		1.16.	OT	LED	
17.	HR				1.17.	PA	DOVOLENA		1.17.	PO	LED		1.17.	PA	LED	ZACATEK BLN
18.	PO				1.18.	OT			1.18.	OT	LED	BRNO D	1.18.	PA	LED	
19.	OT				1.19.	PA			1.19.	ST	LED		1.19.	SO		
20.	ST				1.20.	PO	Vožmax LED VŠICHNI		1.20.	CT	LED	PRAGUE D	1.20.	HR		
21.	PO				1.21.	SO	Vožmax LED		1.21.	PA	LED					
22.	OT				1.22.	HR	Vožmax LED		1.22.	SO						
23.	PA				1.23.	PO	Vožmax LED		1.23.	OT						
24.	SO				1.24.	OT	Vožmax LED		1.24.	HR						
25.	HR				1.25.	PA	Vožmax LED		1.25.	PO	LED					
26.	PO				1.26.	OT	LED VŠICHNI		1.26.	OT	LED					
27.	OT				1.27.	PA	LED		1.27.	PO	LED					
28.	PA				1.28.	SO	LED		1.28.	OT	LED					
29.	SO				1.29.	HR	LED		1.29.	PA	LED					
30.	HR				1.30.	PO	ZOD 4 HRÁČI		1.30.	CT	LED	HV 71 V				
31.	PO				1.31.	OT	CANADA		1.31.	PA	LED					
32.	OT				1.32.	PA	CANADA		1.32.	SO	LED	B - GROUP 10 HRÁČŮ	LIBKOPING V			
33.	PA				1.33.	PO			1.33.	OT	LED					
34.	PO				1.34.	OT			1.34.	HR	LED	17.30 LITV - LIB V				KARPAT V
35.	OT				1.35.	PA	9.00 WINGATE TEST + DENÁTRV		1.35.	PO	LED		9.00 WINGATE TEST			
36.	PA				1.36.	SO	VYSVĚDČENÍ 3 HRÁČI		1.36.	OT	LED					
37.	SO				1.37.	HR			1.37.	OT	LED					

# Z ČEHO VYCHÁZET PŘI STAVBĚ TJ

MNOHO ASPEKTŮ  
NAPŘ.

- CHARAKTER HOKEJOVÉHO ZATÍŽENÍ V TRÉNINKU
- CHARAKTER HOKEJOVÉHO POHYBU PŘI CVIČENÍ
- Z INDIVIDUELNÍCH MOŽNOSTÍ HRÁČŮ  
(= např. VÝSLEDKY FUNKČNÍCH VYŠETŘENÍ, zdrav.stav)
- V JAKÉM OBDOBÍ ( LÉTO - PŘED UTKÁNÍM –  
REPREPAUZY APOD...)
- SLABINY VE HŘE / TAKTICE ATD...(CO ZROVNA  
POTŘEBUJEM) .....ATD

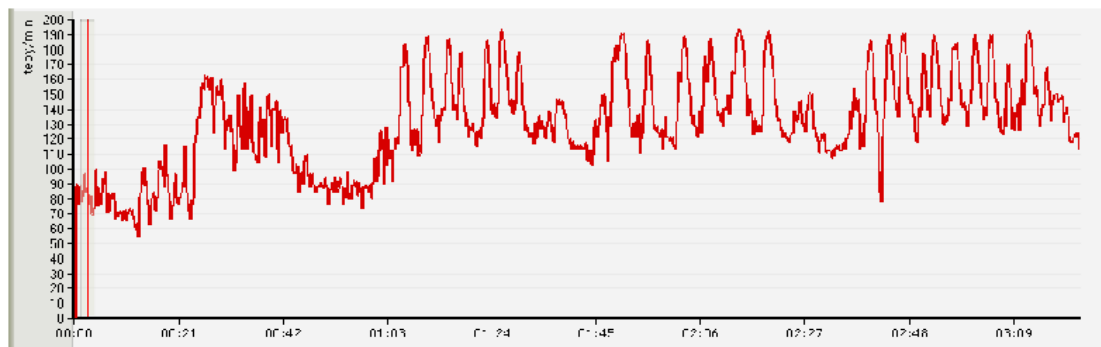
# OBSAH TRÉNINKOVÉHO PROCESU

## STAVBA TRÉNINKU

CO TRÉNOVAT ?  
VŠECHNO!!

## PŘÍPRAVA NA TYP TOHOTO ZATÍŽENÍ SCHÉMA TF PŘI UTKÁNÍ 28.7. CHARAKTERISTIKA KŘIVKY

Training Session Report  
28.7.2011 - běhy 18:27-19:49



# CHARAKTERISTIKA GRAFU TF

# PŘÍPRAVNÉ UTKÁNÍ SRPEN 12.8.

ROZBRUSLENÍ

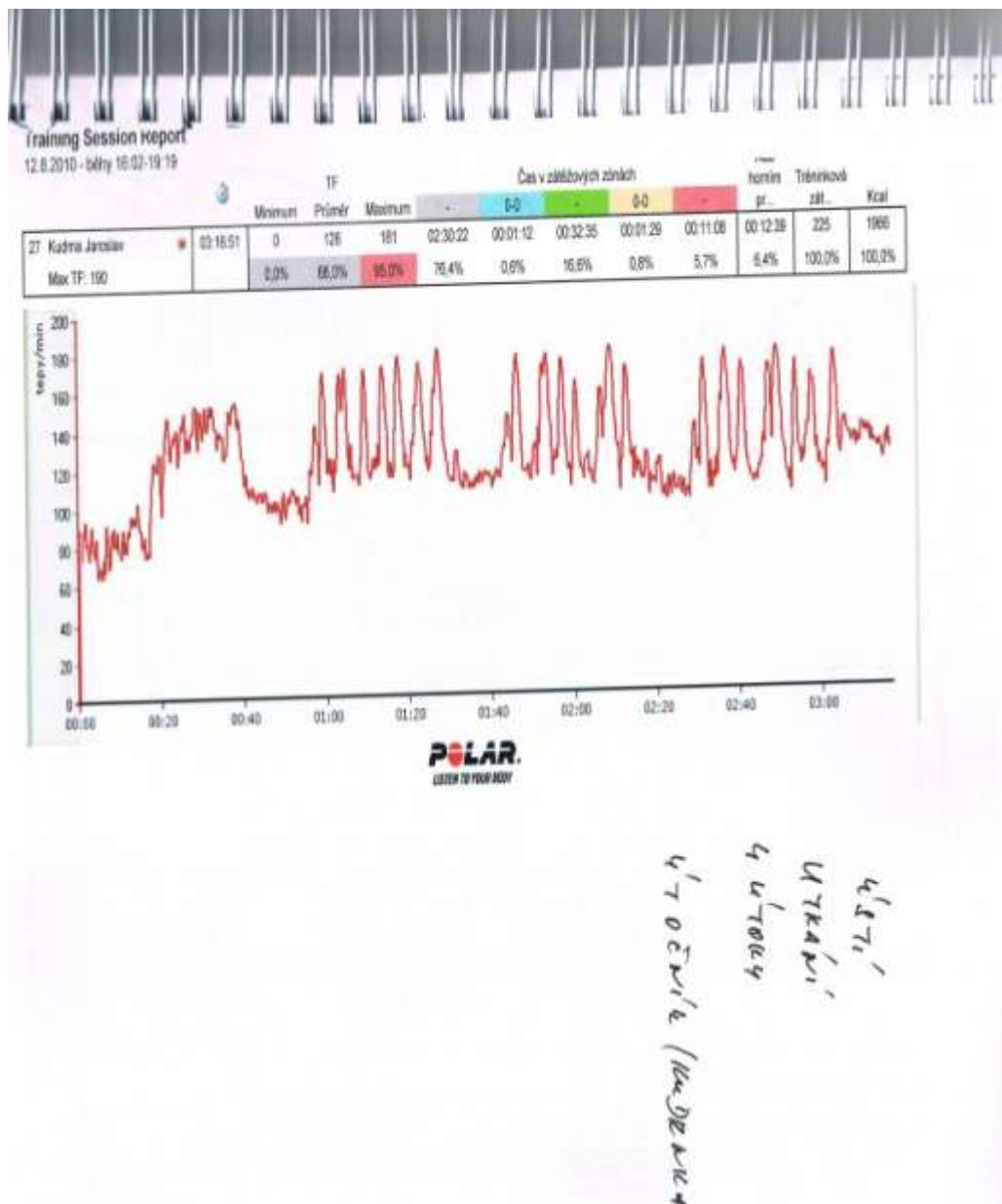
1.TŘETINA

2.TŘETINA

3.TŘETINA

POZN:

VŠECHNA MĚŘENÁ  
UTKÁNÍ MAJÍ STEJNÝ  
CHARAKTER GRAFU TF



# JAK NASTAVIT TRÉNINK

ZÁKLADNÍM CÍLEM (MIMO JINÉ)

- ADAPTACE ORGANISMU NA ZATÍŽENÍ A OPAKOVANÉ ZATĚŽOVÁNÍ (VIZ KŘIVKA TF)

STAVBA TRÉNINKU A VÝBĚR CVIČENÍ

- JE INDIVIDUELNÍ ZÁLEŽITOSTÍ KAŽDÉHO TRENÉRA (VAŠE ROZHODNUTÍ=VÁŠ ÚSPĚCH ...)

# PŘÍKLADY TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK A ODEZVY TF

## PRAHOVÝ TRÉNINK VS. INTERVALOVÝ TRÉNINK

- TRÉNINKY NA SUCHU
- TRÉNINKY NA LEDĚ


# ODEZVA TF TRÉNINK 2.5. ČLUNKOVÝ BĚH

## PRAHOVÝ TRÉNINK

PLÁN TRÉNINKU	5	DĚL	1	MEČKOVKA
DATA	2.5. 2011	ČAS TRÉNINKU	8:30-10:30	5
INSTRUKTOR	PO	ZÁMEK		

**1. ZAPĚČOVÁNÍ**  
rozhlás, atletická obuvce, krátké sprinty 15


**2. BĚHY** 3 SKUPINY (1:2) PRÁCE NOHOU, KOORDINACE (UMĚLÁ TRÁVA), činnost: 4 kliky, skok, přeběh, 4 překážky, oběh míče



činnost cca 30", odpočinek 50", 2 kola (20', pauza 5', 15') 45

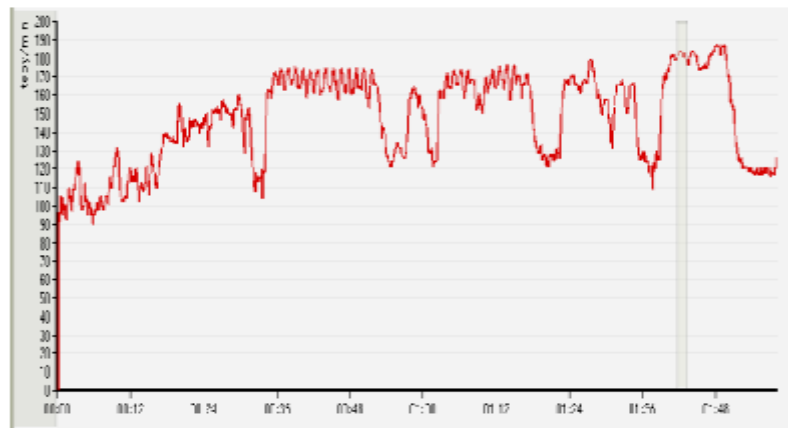
**3. FOTBAL - 2X 15' TURNAJ** 30

**4. KOMPENZACE - Hluboký stabilizační systém, protažení, posílení core** 30



KL	HRM	CP	LA	AMP	A	COLEGE

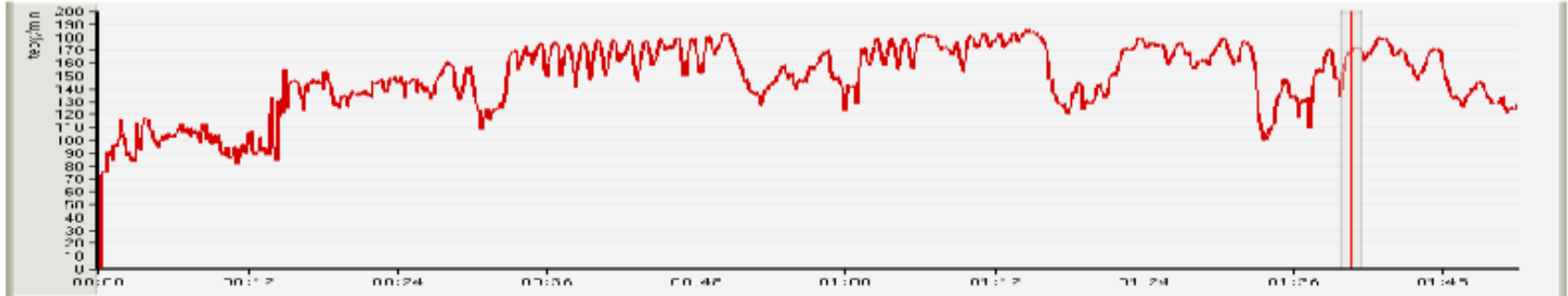
Training Session Report  
2.5.2011 - běhy 8:30-10:30



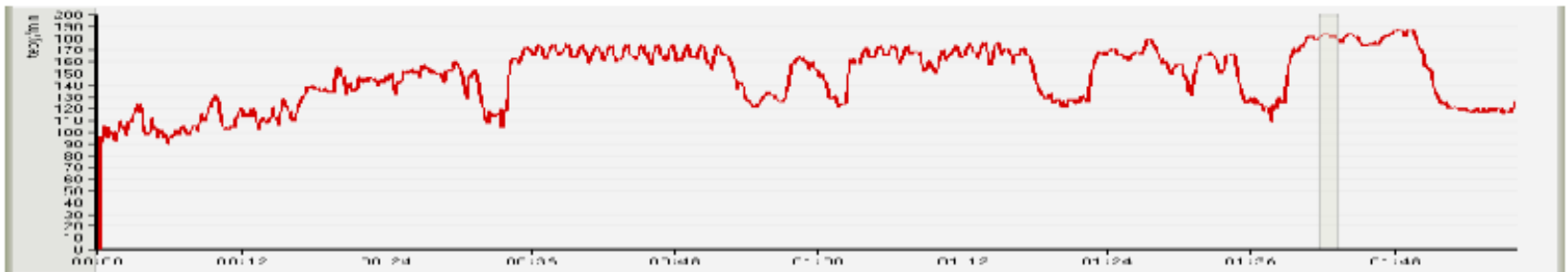
# SROVNÁNÍ 2 HRÁČŮ

## ROZDÍLY

Training Session Report  
2.5.2011 - běhy 8:30-10:33



Training Session Report  
2.5.2011 - běhy 8:30-10:33



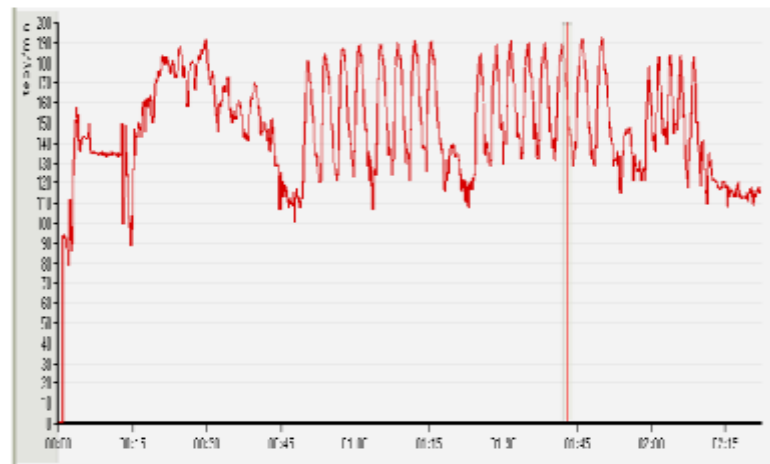


# UKÁZKA TRÉNINKU 6.5. A ODEZVY TF JINÁ ORGANIZACE – JINÝ ZÁMĚR ( SIMULACE UTKÁNÍ NA LEDĚ )

TR. JEDNOTKA č.	12	FÁZE	1	ZAMĚŘENÍ T.J.	
DATAUM	6.5. 2011	ČAS TRÉNINKU	8.00 - 10.15		12
DEH V ÝVODU	PÁ	ZATÍŽENÍ			
ORSAH TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY					ČAS
<b>1. ÚVOD</b>	<b>FOTBAL</b>			<b>30</b>	
<b>2. HLAVNÍ ČÁST</b>	<b>BĚHY - AGILITY DRÁHA (OBRATNOST)</b>				
<p>start TELEMARKY 6X</p> <p>činnost s míčem okolo / přes překážky 100%</p> <p>rychlý stop ke (překážky na míč)</p> <p>kíčky na míč 4x</p>					
<b>A. 8x 45" činnost jen přes hřiště na druhou stranu, chůze zpět a odpočinek cca 2'</b>					
pauza 6'					
<b>B. 5x 55" činnost přes hřiště a běh zpět (backchecking), odpočinek cca 2,5'</b>					
pauza 7'					
<b>3x 65" činnost přes hřiště, zpět a ještě běh na druhou stranu</b>					
<b>C. 6x 15" činnost, kratší, vysoká intenzita, odpočinek 45"</b>					
činnost, stopy, překážky					
běh zpět					
<b>3. KOMPENZACE - INDIVIDUÁLNÍ (KOLO, VÝBĚH, PROTAŽENÍ)</b>				<b>20</b>	

## Training Session Report

6.5.2011 - běhy 7:57-10:10



# ODEZVA TF 9.5. – SIMULACE ZATÍŽENÍ V UTKÁNÍ

## POUŽITÍ KOLA-VÝJEZDY DO KOPCE

TR.JEDNOTKA č.	11	FAZE	1	ZAMĚŘENÍ TJ:	13
DATUM	9.5. 2011	ČAS TRÉNINKU	8.30 - 11.00		
DEN V TÝDNU	PO	ZATÍŽENÍ			

### OBSAH TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

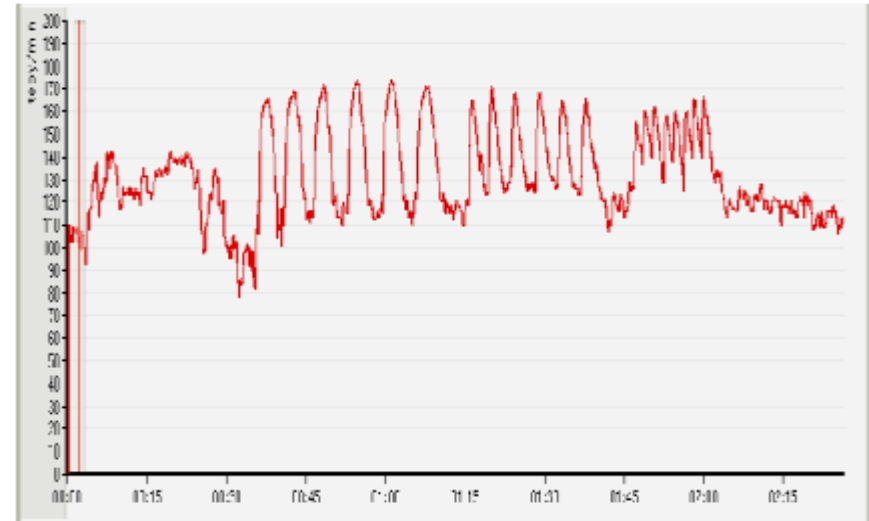
	ČAS
<b>1. PŘEJEZD POD JEŠTĚD NA VÝJEZDY</b>	<b>20</b>
<b>2. VÝJEZDY NAPLNO NAHORU, VOLNĚ DOLŮ, TŘI SÉRIE</b>	
<b>A. 1'30" VÝJEZD, 4' SJEZD DOLŮ</b>	
6krát	
<b>PAUZA 6'</b>	
<b>B. 40" VÝJEZD, 3' SJEZD DOLŮ</b>	
6krát	
<b>PAUZA 6'</b>	
<b>C. 20" VÝJEZD, 60" SJEZD DOLŮ</b>	
8krát	
<b>3. SJEZD NA STADION</b>	<b>10</b>
<b>4. REGENERAČNÍ VÝKLUS, TEP 120/130</b>	<b>30</b>



%	MIN	CP	LA	ANP	A	CELKEM
HRA						
H.CV.						
SP.CV.						
SI						
RYCHLOST						
OBRATNOST						
VYTRVALOST						
KOMPLEXNÍ ZATÍŽENÍ						
CELKEM						100

### Training Session Report

9.5.2011 - běhy 8:18-11:17

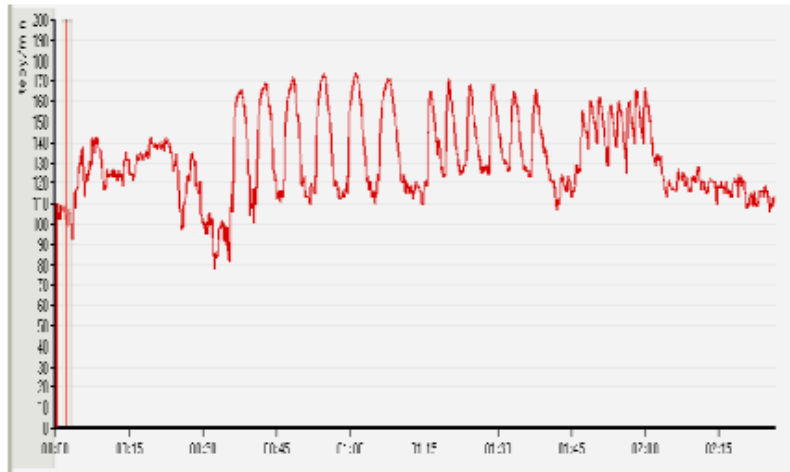


# SROVNÁNÍ DVOU HRÁČŮ

## ROZDÍL !!

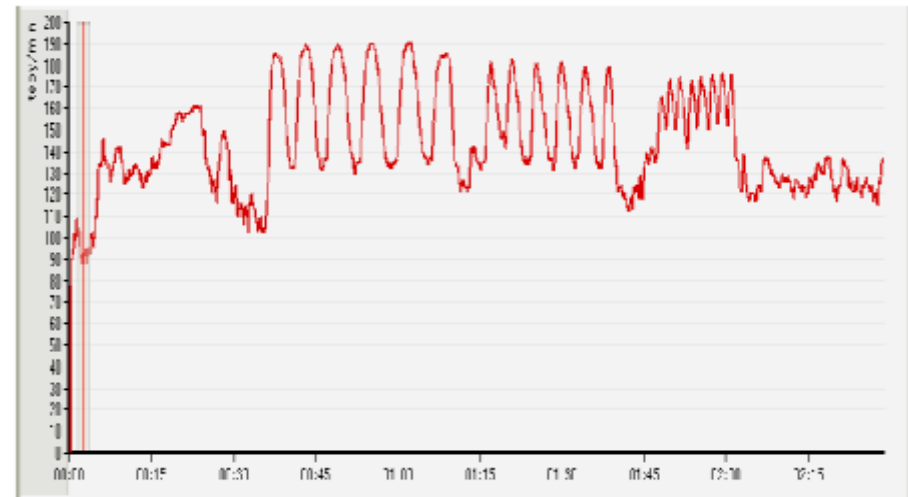
Training Session Report

9.5.2011 - běhy 8:18-11:17



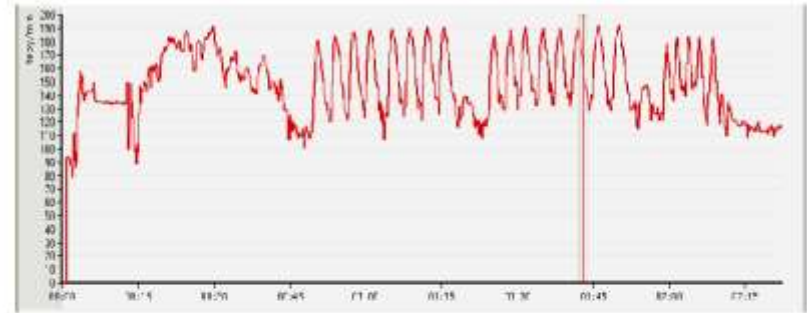
Training Session Report

9.5.2011 - běhy 8:18-10:47



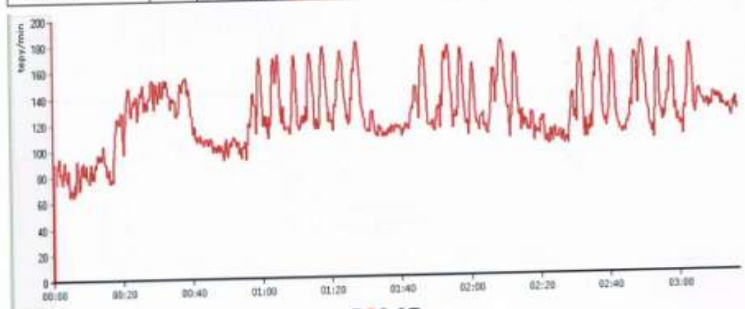
# POROVNÁNÍ GRAFŮ TF UTKÁNÍ NA LEDĚ + 2x TJ NA SUCHU

Training Session Report  
6.5.2011 - běhy 7:57-10:18



Training Session Report  
12.8.2010 - běhy 16:02-19:19

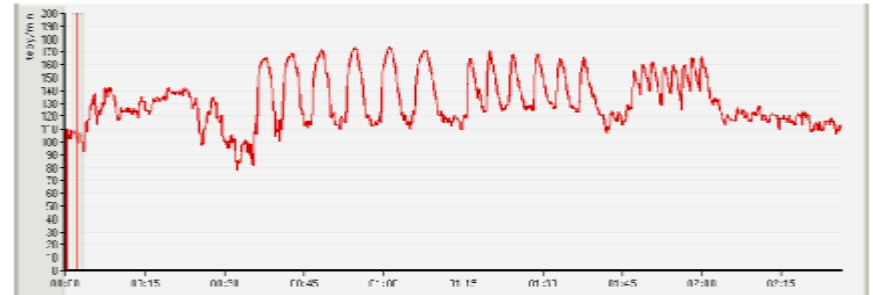
	TF			Čas v záložných zónách				horiz. pr.	Třídníková zhl.	Kcal	
	Minimum	Průměr	Maximum	0-0	0-1	1-0	1-1				
27 Kadra Janstev	0	126	181	02:30:22	00:01:12	00:32:35	00:01:29	00:12:35	225	1969	
Max TF: 190	0,0%	66,0%	95,0%	76,4%	0,6%	16,6%	0,8%	5,7%	8,4%	100,0%	100,2%



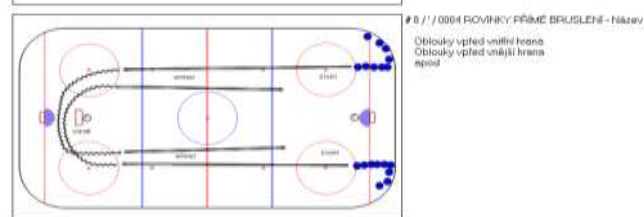
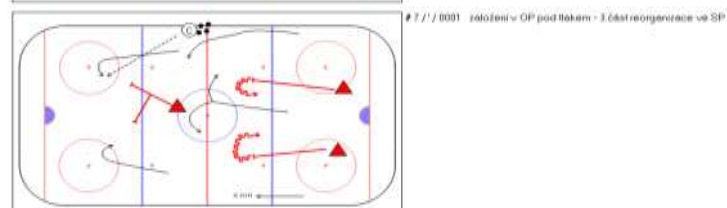
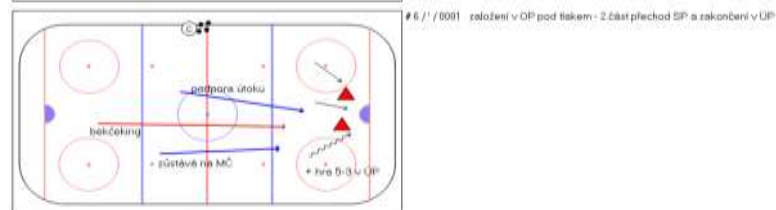
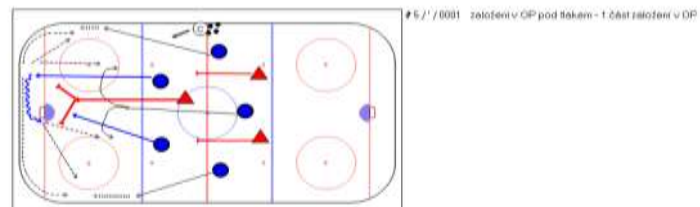
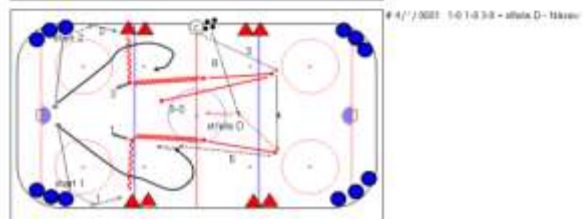
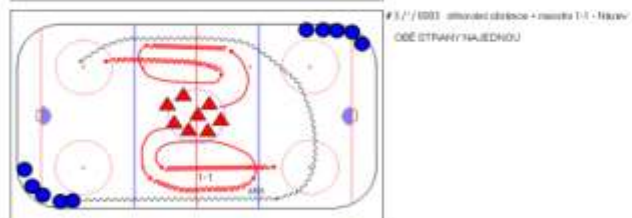
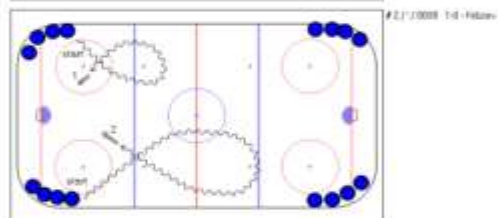
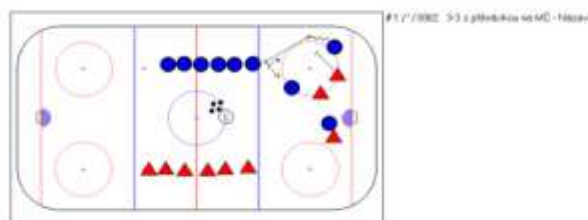
POLAR  
LEŽET NA POKRÝVCE

4 7 0 2 1 6 (Max) 2 2 2 2 2 2  
4 4 7 0 2 1 6  
4 7 0 2 1 6  
4 7 0 2 1 6

Training Session Report  
6.5.2011 - běhy 8:18-11:17



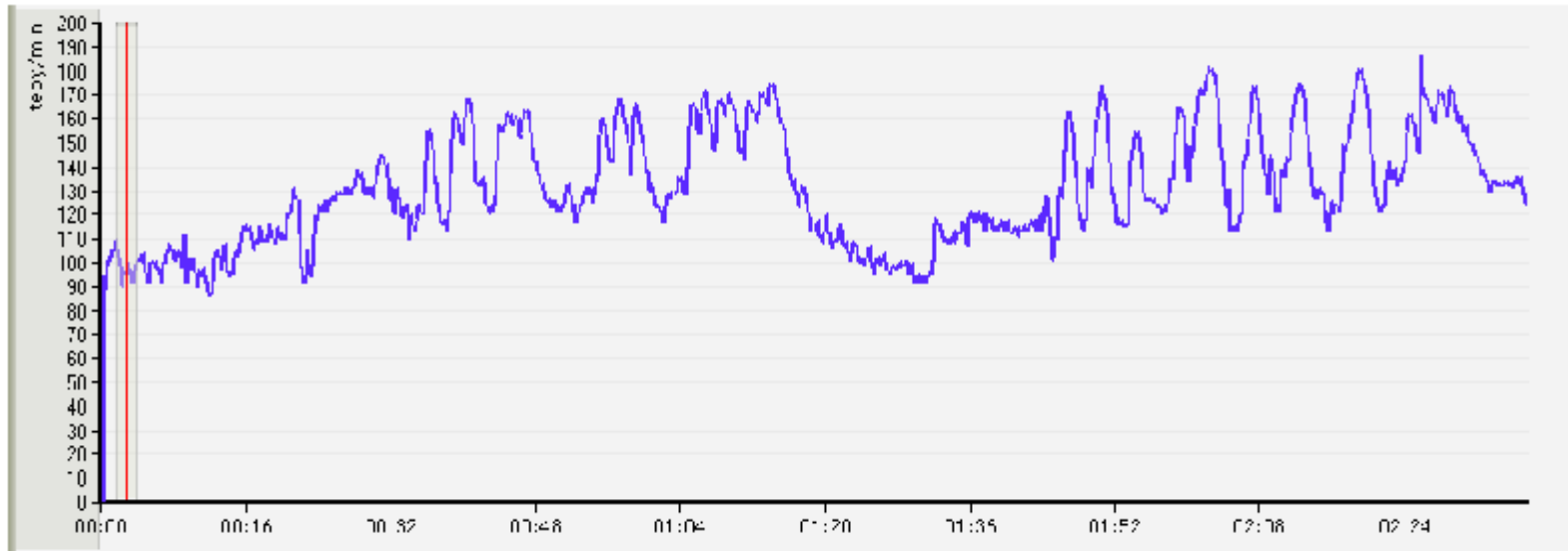
# PŘÍKLAD TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY NA LEDĚ 3.8.



# ODEZVA TF TRÉNINK NA LEDĚ 3.8. OBRÁNCE

## Training Session Report

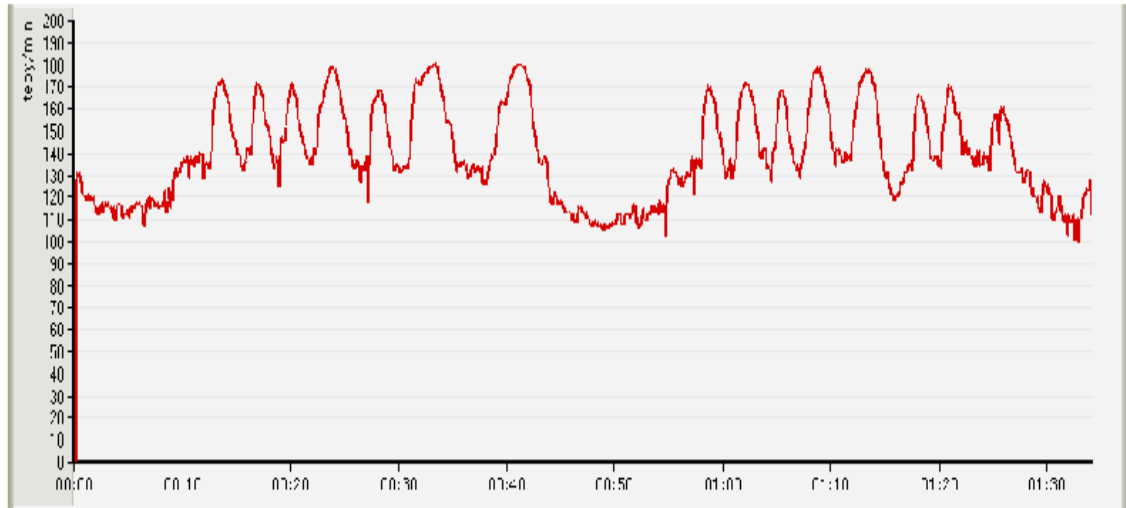
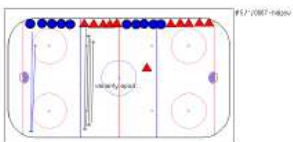
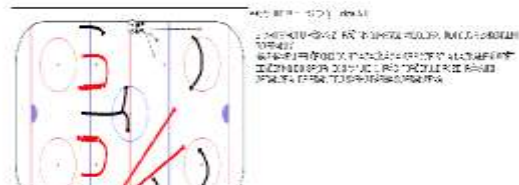
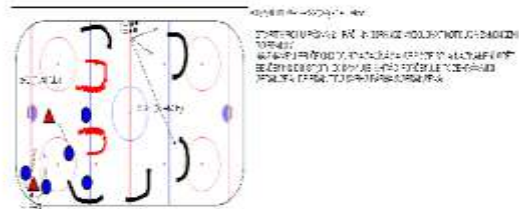
3.8.2011 - běhy 8:29-11:07



# TJ NA LEDĚ 2.8. + ODEZVA TF

## Training Session Report

2.8.2011 - běhy 16:22-21:21



# UKÁZKA ROZCVIČENÍ PŘED TRÉNINKEM NA LEDĚ











# ZÁSOBNÍK CVIČENÍ VÝBĚR CVIČENÍ

VYUŽITÍ POČÍTAČOVÉHO PROGRAMU

DRILL BOOK

DĚKUJI ZA POZORNOST

PŘEJI VŠEM RADOST Z PRÁCE

