

TRÉNINK DOVEDNOSTÍ

LUDĚK BUKAČ
TRENÉR ČSLH



DOVEDNOSTI

- Spektrum herní činnosti tvoří hokejové dovednosti. Bruslení, střelba, přihrávání, kličkování.
- Opakováním se dovednost stává návykem.
- Dovednostní návyky musejí být integrované do herních celků, nutnost reakce na změnu, podnět.
- Opakovaný trénink dovedností zrychluje naše reakce, dělá je plynulými.

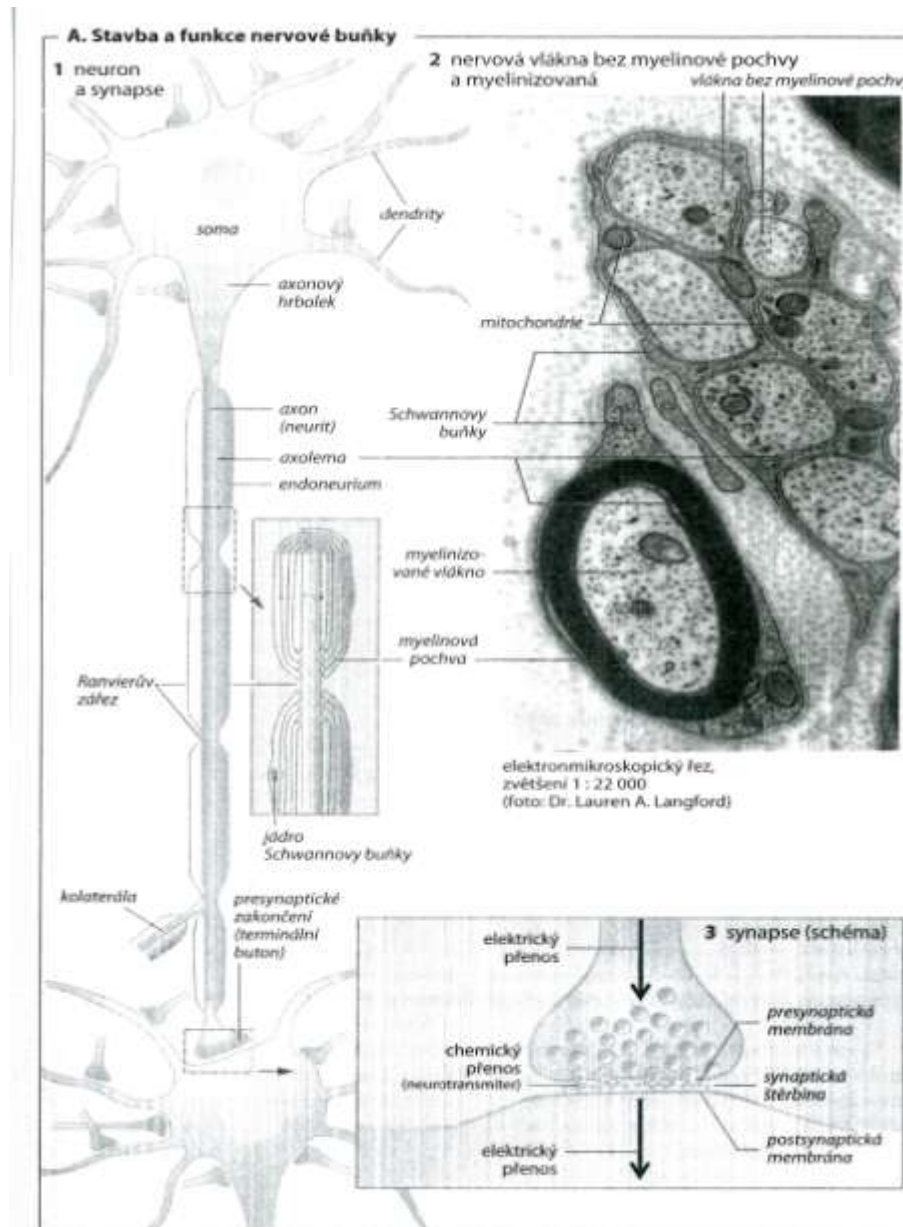


MYELIN

- Myelin - ***tuková izolace obalující axony nervových buněk. Vrstvení této myelinové izolace narůstá opakováním a tréninkem specifických podnětů.***
- Každá klička, střelba – souhra množství svalů, kde zapojujeme nervosvalová propojení.
- Největším problémem je propojování dovednostních celků.
- Největší tvorba je v mládí.
- Všestrannost je k ničemu!



NEUSTÁLÝM OPAKOVÁNÍM SE VRSTVÍ MYELIN.



2011



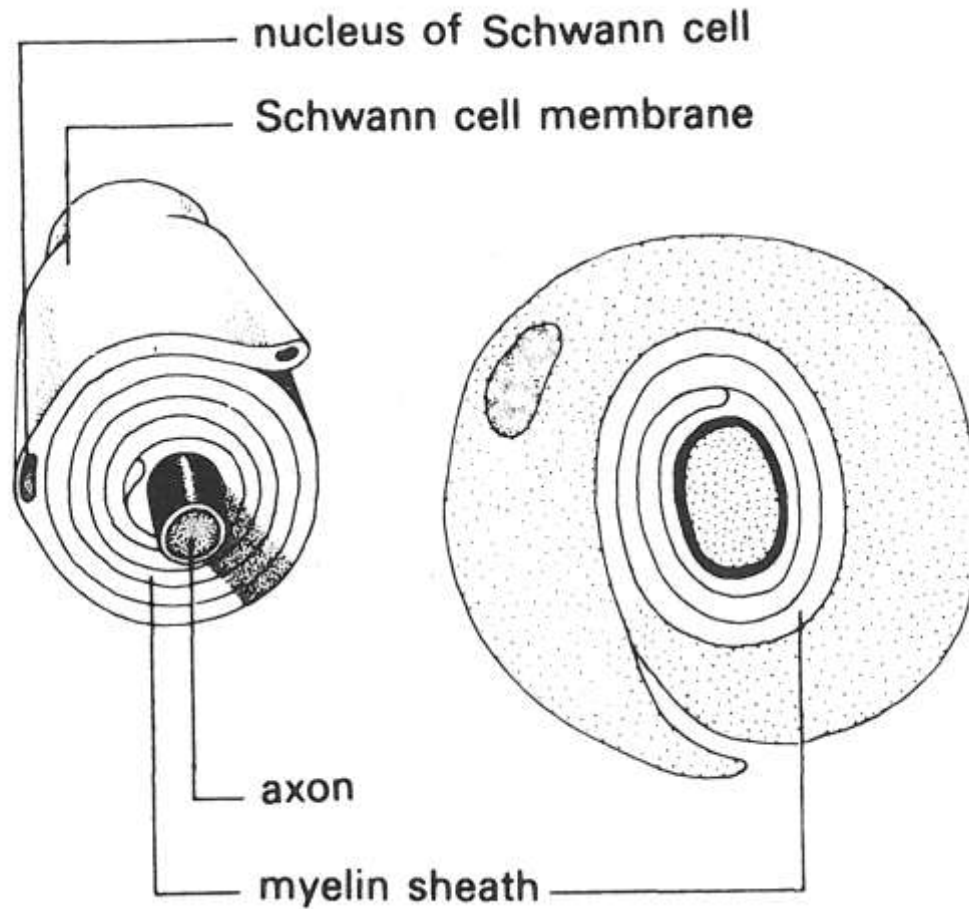
INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Jsou-li axony – vodiče dostatečně silné a tréninkem na pravidelných okruzích **návykově propojovány a myelinem dostatečně vrstveny**, je vedení a sladování signálů optimalizováno. Dokonalá synchronizace motorických stimulů může vést až k dovednostní virtuozitě.

Například si lze představit, že tréninkem myelinizovaná **kabeláž hokejové činnosti** se přemění na dálnici, na které signály získávají přednost, rychlost, potřebnou frekvenci, intenzitu a přesně určený sled.



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava



HERNÍ ČINNOST – začíná vždy čtením

HRÁČ REAGUJE - 1. AUTOMATICKOU REAKCÍ
2. NA ZÁKLADĚ ZKUŠENOSTI

**TRÉNINK DOVEDNOSTÍ MUSÍ OBSAHOVAT JAK
AUTOMATIZACI, TAK I STIMULACI INTELEKTU.**

**PŘI UČENÍ JE EFEKTIVNĚJŠÍ ROZŠIŘOVAT
DOVEDNOSTNÍ OBSAH, NEŽ UČENÍ NEUSTALE
NOVÝCH DOVEDNOSTÍ.**



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

- Základní funkční jednotkou propojování senzomotorických okruhů jsou spoje mezi **axony**. Nazývají se **synapse** (obr.).
- **Synapse** spojují, ale i řídí tok informací.
- Nepřijímají jen pokyny z mozku, zautomatizované dovednosti řídí samy.
- Učením, tréninkem dovedností, hrou zakládáme senzomotorické okruhy, opakováním a správnou korekcí myelin vrstvíme.
- **POČET SYNAPSÍ NA NEURONU JE VARIABILNÍ, OD DESÍTEK DO STOVEK TISÍC.**

2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

HERNÍ ČTENÍ A REAGOVÁNÍ

- Žádná kondice, žádná taktika, nýbrž herní čtení a reagování dělá hráče hráčem
- Herní čtení vyvolává myšlenkové pochody iniciující dovednostní reakce.
- Herní čtení = včasné rozhodování
- **HRA, TRÉNINK NA MALÉM PROSTORU S MOŽNOSTÍ ROZHODOVÁNÍ ZLEPŠUJE ČTENÍ A REAGOVÁNÍ**



ROZHODOVÁNÍ A HERNÍ ŘEŠENÍ

- Tvořiví hráči respektují principy
- Kondiční hráči často fatálně chybují
- Vzorová řešení se neustále opakují
- Hledáme herní tvořivé hráče (U16)

TVOŘIVOST A DOVEDNOSTI

a/ Talent

b/ Herní praxe

- Koučink učí hráče vidět, rozeznávat, zkušeností a opakováním rozšiřujeme paměť.

2011

IIHF



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

- Cvičení 1-1, 2-1, 2-2 na malém prostoru vyžadují tvořivost i dovednosti
- TALENT z 1/3 vrozený zbytek je intelekt (vnímání, rozhodování, reagování), kvalita tréninku, vůle, píle a postoj
- **OD POČÁTKU VŠE OVLIVŇUJE TRENÉR.**
- Míra talentovanosti nabývá na významu až někdy od 14 -15 let. Tedy až od doby stabilizace výškového vzrůstu a do dotváření integrity osobnosti.



CÍLENÁ A OPĚRNÁ MOTORIKA

- Kosterní svalstvo (něco přes 600 svalů) má v této soustavě dvě základní funkce. První funkcí je produkce cílových dovedností (main movers). Druhou funkcí je opěrná činnost stabilizující konečný úkon (supporters). Cílená i opěrná motorika vždy probíhá zároveň. Znamená to, že jejich koordinace funguje pouze tehdy, když CNS a PNS informace z periferie zpracovávají společně. . . Takto chápaná koordinace formuje dovednosti. Přesnost učebního zaměření a případných korektur vyžaduje bruslení a střelba.



- Dovednosti je nutné zpomalovat
- Korigovat
- Cílem je automatizmus
- Využití dovedností v zápase je závislé na čtení

2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

KVALITA DOVEDNOSTÍ JE OVLIVNĚNA :

1. ZMĚNA TEMPA A RYTMU – FORČEKING, BEKČEKING VYŽADUJÍ JINÉ TEMPO NEŽ PŘIHRÁVÁNÍ, KLIČKOVÁNÍ
2. KOORDINACE RUCE NOHY
3. ELASTICKÁ ENERGIE SVALSTVA DOLNÍCH KONČETIN
4. ANAEROBNÍ KAPACITA
5. SYNERGIE CORE



TRÉNINK DOVEDNOSTNÍCH CELKŮ, BLOKŮ - CHUNKING

- Spojování dovedností v bloky
- Musí mít herní kontext, izolované dovednosti od hry nemají efekt

2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

- **MLADÉ HRÁČE MUSÍME NAUČIT UČIT SE – NUTNÁ JE SAMOSTATNOST A OTEVŘENOST**
- **TRENÉR MUSÍ PRACOVAT S POČTEM OPAKOVÁNÍ, KOREKCIÍ, INTENZITOU, RYCHLOSTÍ**
- **JDE O EXPERTNÍ ZKUŠENOST**
- **DOBŘÁ UKÁZKA JE ZÁKLADEM – UPOUTÁVÁ POZORNOST**

2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava

Skupinové dovednosti a spolupráce

- SEHRÁVÁNÍ HRÁČŮ
- PRINCIP NÁVYKU SHODNĚ ORIENTOVANÉHO MYŠLENÍ, VNÍMÁNÍ VLASTNÍHO POHYBU A POHYBU SPOLUHRÁČŮ

2011



INTERNATIONAL
YOUTH COACHING
SYMPOSIUM
SLOVAKIA
Bratislava