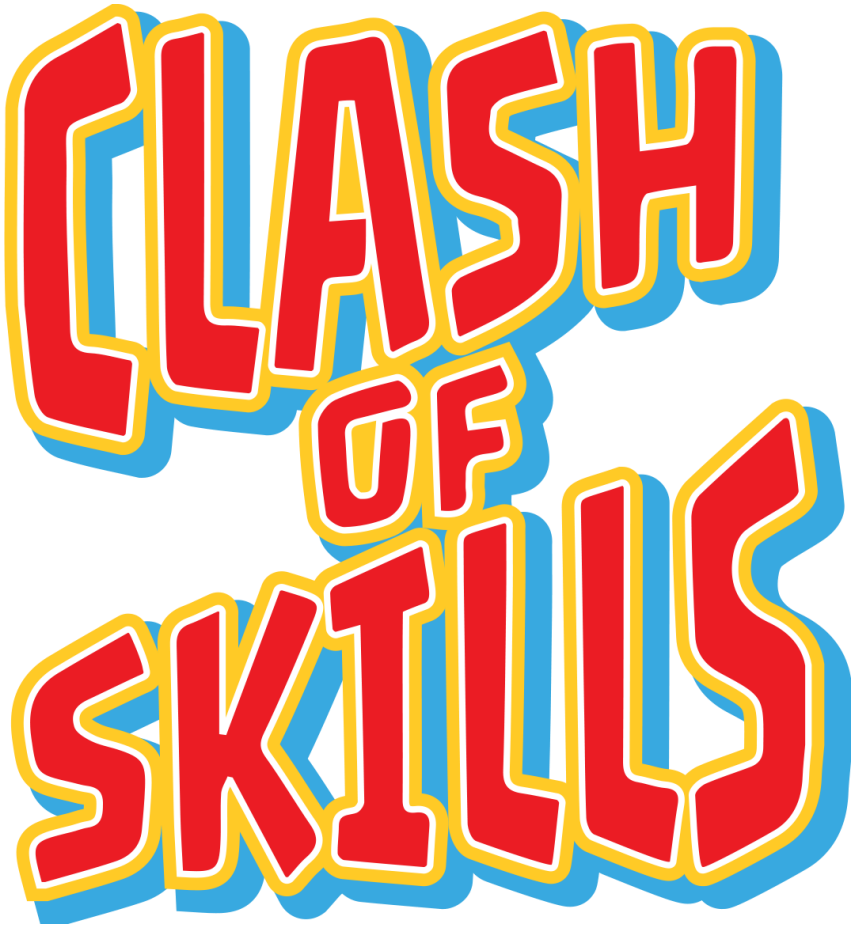


POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

U SOFTBALLOVÉ MLÁDEŽE

Helena Novotná

ZÁBAVA
HRY, SOUTĚŽE

ZAMILOVAT DĚTI DO SPORTU

PŘÍSTUP
KOMUNIKACE

POMĚR
POHYBOVÉ
SCHOPNOSTI
VS
SPECIFICKÉ
DOVEDNOSTI

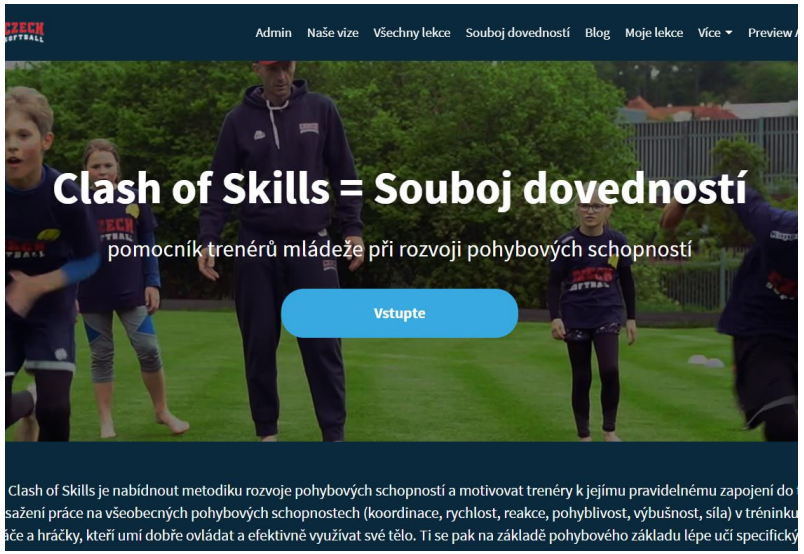
MAXIMALIZOVAT POTENCIÁL

SENZITIVNÍ
OBDOBÍ

NEOMEZIT BUDOUCNOST

ZNÁT SVOU ROLI
V ŘETĚZCI

II. inning
CZE 3 0 NED
Rebel
havlíčkobrodské
pivo
28

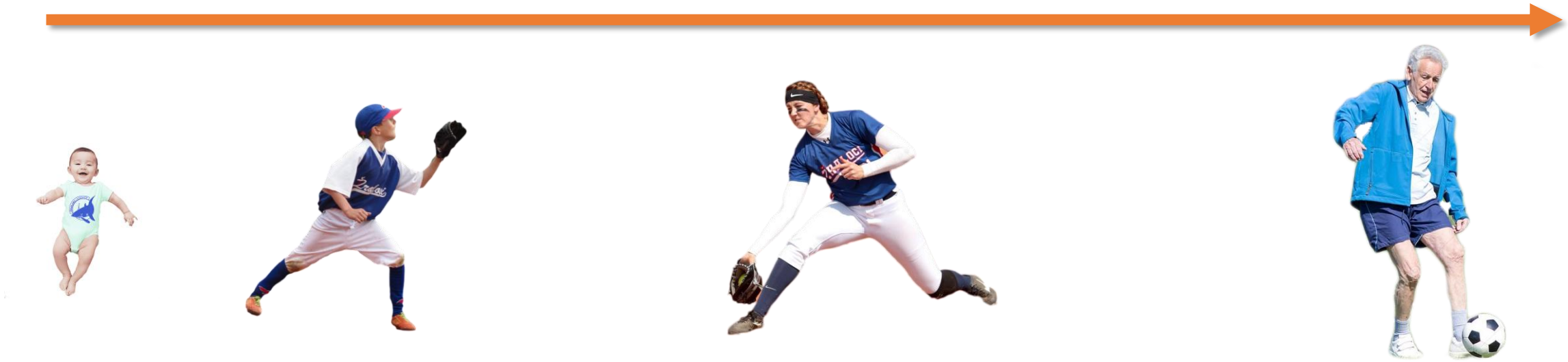

Admin
Naše vize
Všechny lekce
Souboj dovedností
Blog
Moje lekce
Více
Clash of Skills = Souboj dovedností
pomocník trenérů mládeže při rozvoji pohybových schopností
Vstupte
Clash of Skills je nabídnout metodiku rozvoje pohybových schopností a motivovat trenéry k jejímu pravidelnému zapojení do
sažení práce na všeobecných pohybových schopnostech (koordinace, rychlost, reakce, pohyblivost, výbušnost, síla) v tréninku
áče a hráčky, kteří umí dobře ovládat a efektivně využívat své tělo. Ti se pak na základě pohybového základu lépe učí specifický

TRENÉR JE SOUČÁSTÍ

POHYBOVÉHO / SPORTOVNÍHO ŽIVOTA

JEDINCE

ZASAHUJE DO DLOUHODOBÉHO PROCESU - ŘETĚZEC



NEZANEDBAT

SENZITIVNÍ OBDOBÍ – POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

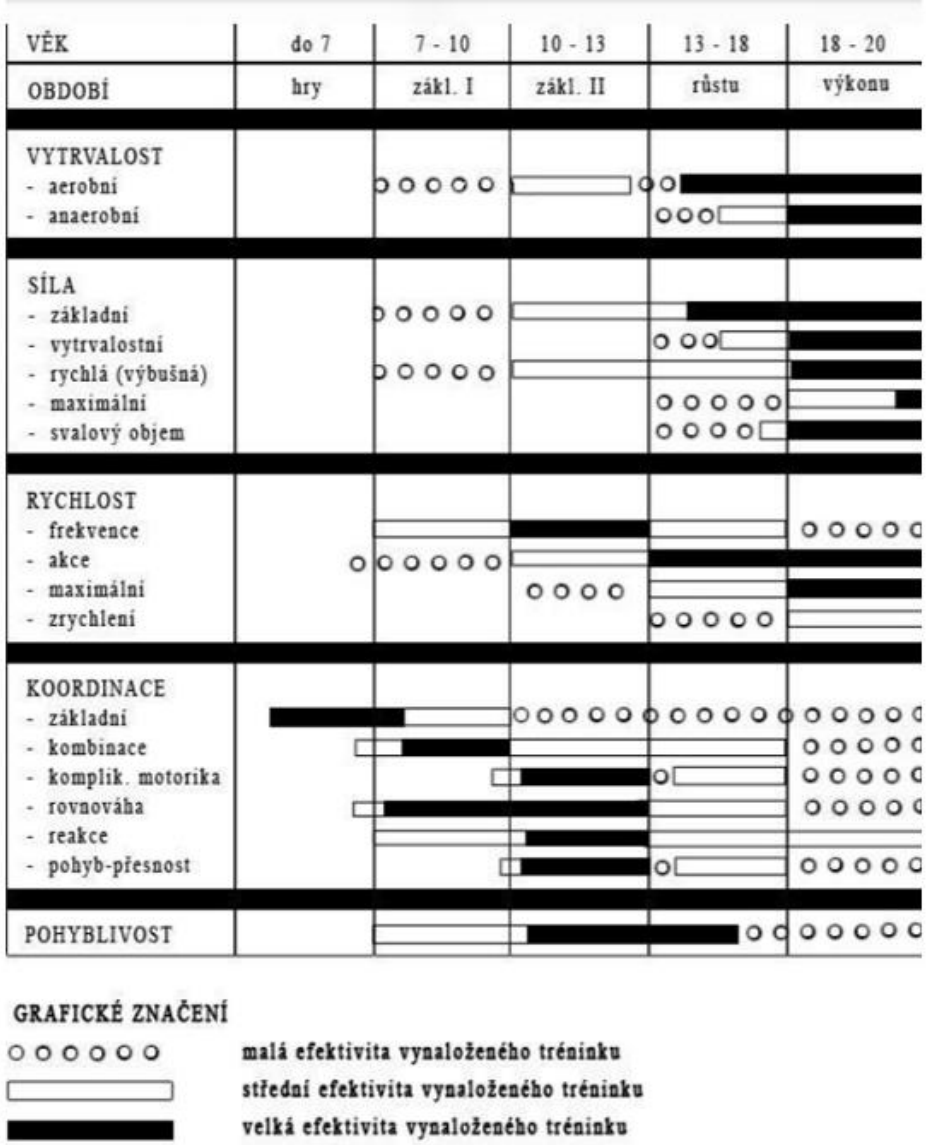
Koordinace, rychlost, síla, vytrvalost

SPECIFICKÉ DOVEDNOSTI

Slajdování, čtení hry, základní techniky

SENZITIVNÍ OBDOBÍ

+ nové přístupy - síla



zdroj:
Sportovní příprava dětí,
Tomáš Perič, 2004

POSLOUPNOST V TRÉNINKU

Vedle specifických dovedností cíleně pracovat na pohybových schopnostech

1) **KOORDINACE –** alespoň 10 minut
2) **RYCHLOST –** lépe 15 minut
3) **SÍLA –** 10 minut (dle věku)
4) **FLEXIBILITA –** 10 minut

KOORDINACE V TRÉNINKU

CÍL: Rozvinout pohybové učení, získat arzenál pohybů, využít zlatý věk motoriky pro osvojení základních technik daného sportu

OVLÁDÁNÍ TĚLA, ORIENTACE V PROSTORU, RYTMIKA, REAKCE NA OKOLÍ, ČASOVOST AKCE, ODHAD SÍLY, ROVNOVÁHA, KOMBINACE POHYBŮ

1) **ÚVODNÍ/KONEČNÁ HRA –** cílená volba hry
2) **ROZCVIČKA –** koordinačně náročné cviky, nové cviky
3) **SPECIÁLNÍ BLOK –** gymnastika, švihadla…

RYCHLOST V TRÉNINKU

CÍL: Nepromeškat období, kdy se rychlost (frekvence + reakce) nejvíce rozvíjí – později se nebude případně moci rozvinout naplno

RYCHLOST DO 10 s, NA 100 %, PAUZY

1) **SPECIÁLNÍ BLOK**
- **Hrou (výzva, území)**
- **Soutěží (štafety, stopky)**
- **Cvičením (žebříky, kužílky)**

SÍLA V TRÉNINKU

CÍL: Dle věku; efektivně použít své tělo, příprava na kondiční přípravu, kondiční příprava

VÝBUŠNOST, ZAPOJENÍ STŘEDU TĚLA, POZNÁVÁNÍ SVÝCH SCHOPNOSTÍ

1) **ROZCVIČKA** – vložení průpravných cviků
2) **SPECIÁLNÍ BLOK –** cílené cvičení na konci tréninku
3) **HRA –** na konci tréninku

FLEXIBILITA V TRÉNINKU

CÍL: Důsledně pracovat na zlepšení pružnosti těla, bojovat proti tuhnutí dětí, předávat důležitost péče o vlastní tělo a výkon

LEHKÉ PROTAŽENÍ, ROZVÍJEJÍCÍ PROTAŽENÍ

1) DOCVIČKA – konec tréninku

- Statické protažení
- Protažení „hrou/úkolem“

VYUŽIJME HRY CÍLENĚ

- Obratnostní, rychlostní, silové, reakční, rovnovážné, komunikační/na spolupráci, na orientaci
- Plní hra to, co chci?
- Hýbají se všichni?
- Hrajme si s proměnnými (prostor, pomůcka, čas, počet hráčů, směr, způsob pohybu)

NABITÁ ROZCVIČKA

- Kloubní pohyblivost, koordinace, střed těla, prevence zranění – péče o klouby – aktivace

- Vždy dřep, vždy koordinace, vždy trup, obměna

ZÁVĚREM

- Jsem výkonnostní trenér
- Už já jsem ten, kdo dětem může umožnit, anebo uzavřít cestu k využití jejich maximálního potenciálu
  - Musí tu za těch X let být
  - Nesmí narazit na limity

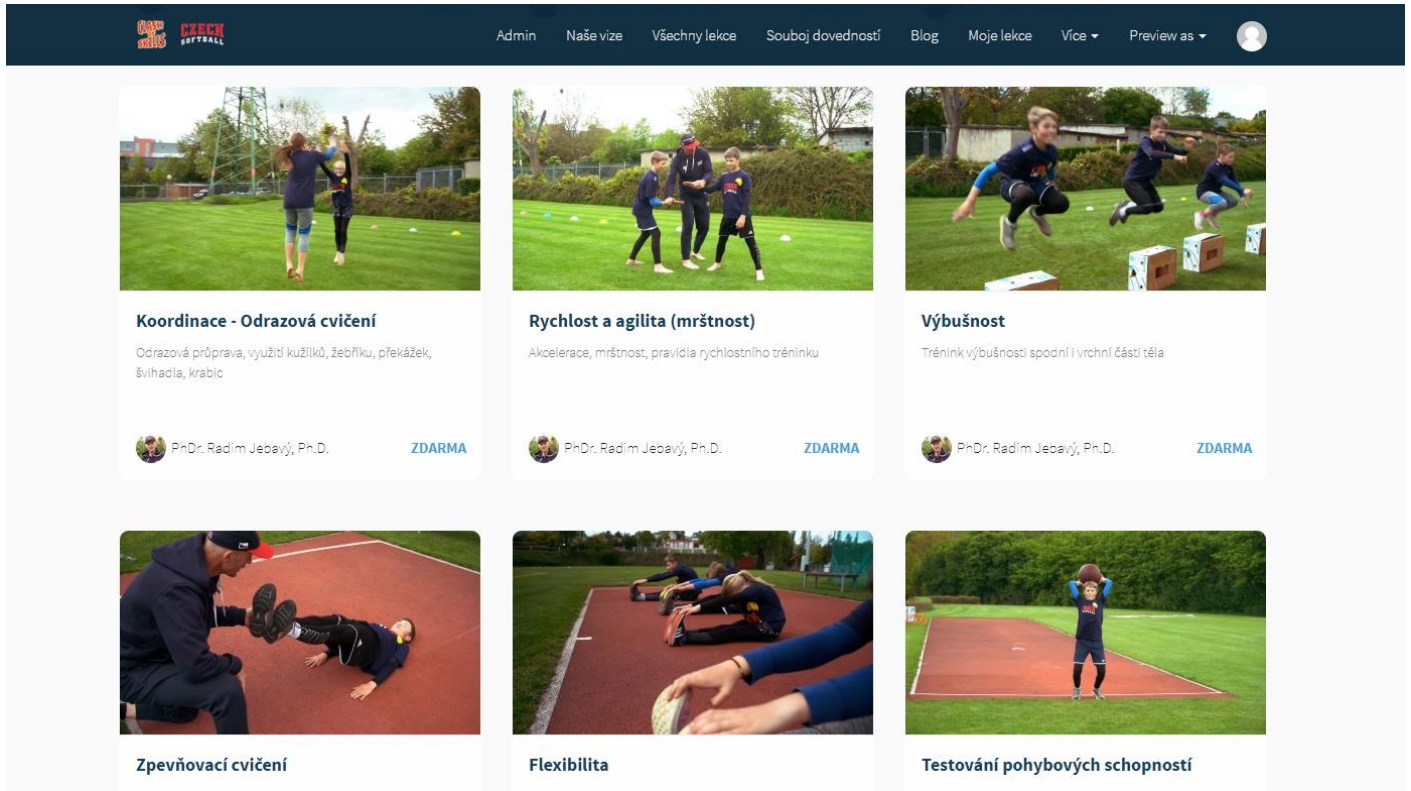
ZÁVĚREM II.

Byla jsi můj první trenér, naučila jsi mě házet, chytat, pálit, slajdovat, porozumět hře, naučila jsi mě být platná v týmu a být silná v každým okamžiku, i když ostatní zrovna nejsou, naučila jsi mě milovat softball. Věřila jsi ve mě. Byla jsi vedle mě i v tý úplně nejtěžší chvíli. Předala jsi mi lásku a nadšení k našemu sportu a jen díky tomu, cos do mě ty vložila, teď tu lásku a nadšení předávám dál já.
Děkuju

kontakt

Helena Novotná

novotna@softball.cz

725 007 360

http://clashofskills.teachable.com