PYRAMIDA DLOUHODÉHO ROZVOJE HRÁČE

seminář pro trenéry hokejbalu

Michal Ježdík, Martin Kafka

Praha, 2. června 2018

Generace Y - Millennials

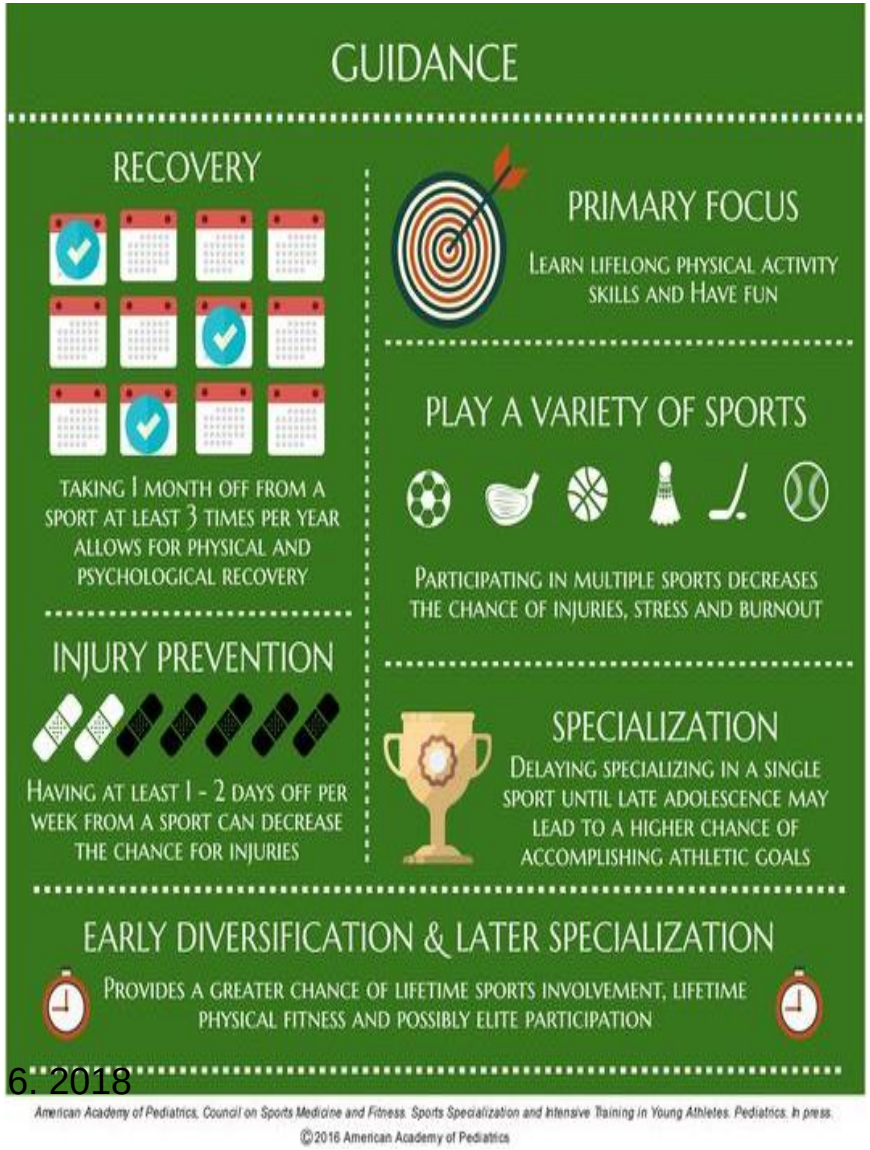
Boomer	Gen X	Millennial (Y)	Gen Z
1945-1964	**1964-1980**	**1980-2000**	**post-millen., igen, plurals founders, homeland gen.**
face 2 face or call **loyal to job**	**e-mail** **work to live**	**just text me** **play then work**	**lidé narození po roce 1995 (v ČR 22 % populace)**
print me a copy	**send me a copy**	**I´ll google myself**	Neznají život bez moderních technologií a internetu -základní rozdíl s generací Y
respect my title **focus on process** **work comes first**	**respect my ideas** **focus on results** **family comes first**	**respect my skills** **focus on involvement** **friends come first** **confident** **open to change** **connected**	**sociální média jsou nedílnou součástí jejich života** (on line 24/7, okamžitě sdílí poznatky a informace + psaný text, obrázky, videa a GIFy) **TV sledují minimálně, pokud ano, tak formou ivysílání - spíše používají you-tube**

Praha, 2. 6. 2018

HLAVNÍ PRIORITY MODELU ROZVOJE SPORTOVCŮ

- Sjednocení komunity dané sportovní hry
- Vývoj udržitelného ekonomického modelu
- Vybudování infrastruktury pomocí zlepšení tréninkového procesu na všech úrovních (pomocí systému založeném na principech, které zdůrazňují participaci a excelenci)
- Trenéři budou vzděláni s ohledem na potřeby svých hráčů a nároky na ně kladených (na základě analýzy SH, př. elitního bb)
  - Kliniky, konference, semináře a další vzdělávací zdroje

SPORTOVNÍ SPECIALIZACE A INTENZIFIKACE TRÉNINKU U MLADÝCH SPORTOVCŮ – American Academy of Pediatrics

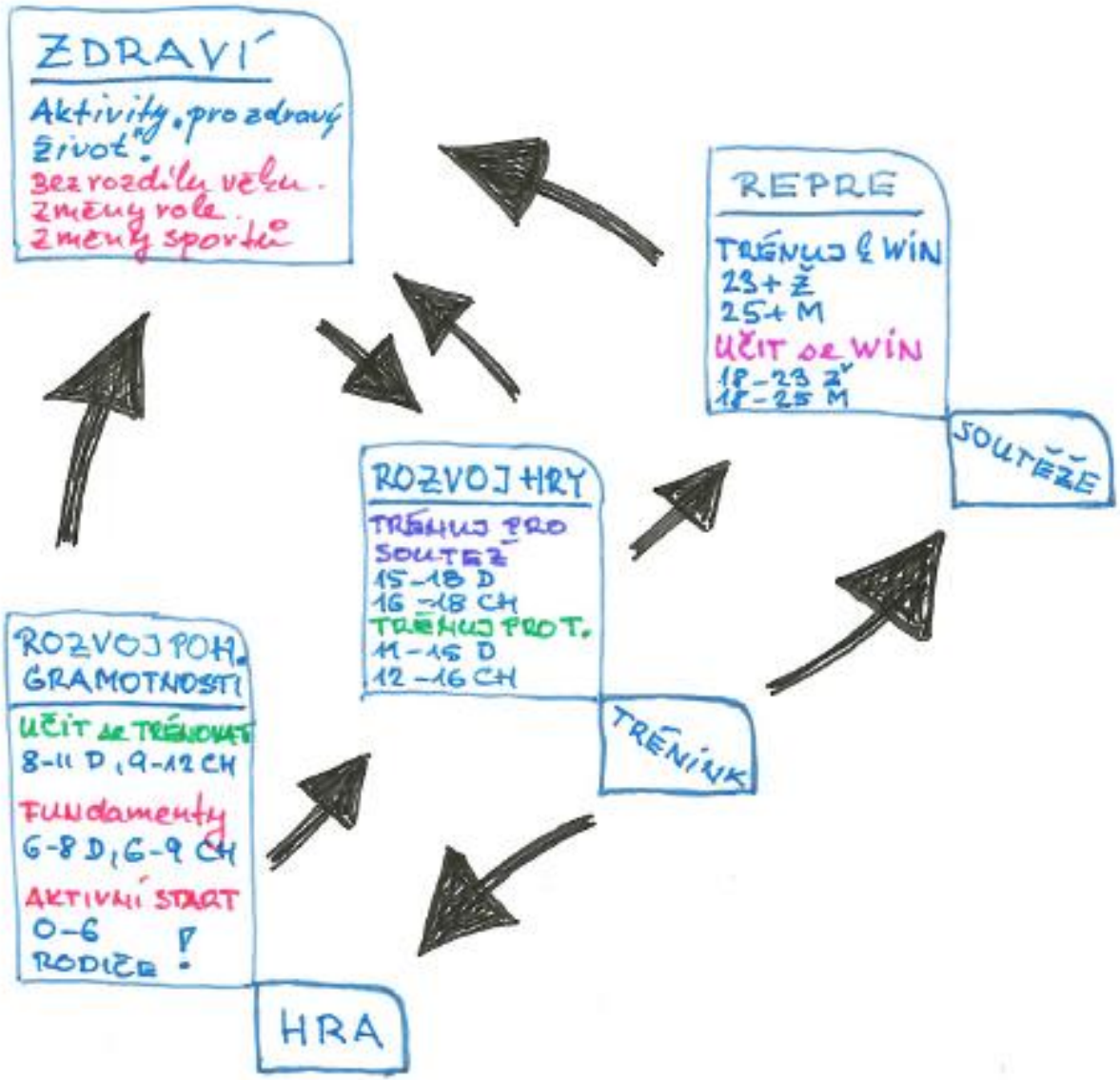


Praha, 2. 6. 2018

FÁZE ROZVOJE SPORTOVNÍ HRY

- Kontinuum soutěž/zábava
- SH jsou ze své podstaty soupeřivými hrami
- Úroveň soupeřivosti spadá do kontinua od radosti ze hry k vyhrávání medailí
- Věk a rozvoj dovedností jsou úzce navázány
- V mladším věku zábava a radost ze hry mají nejvyšší prioritu
- S pokračujícím věkem zdravá úroveň soutěživosti narůstá
- S časem přijde bod, kdy se hráči budou chtít vzdát soutěží na nejvyšší úrovni s touhou vrátit se k pouhé participaci, užívat si radost ze hry
- Trenéři si musí být vědomí, že nováčci vstupující do systému budou postrádat některé dovednosti.

FÁZE ROZVOJE SPORTOVNÍ HRY



Praha, 2. 6. 2018

BIOLOGICKÝ A KALENDÁŘNÍ VĚK

- Děti a dorostenci dospívají různým tempem
- Mezi věkovými kategoriemi 8 – 16 let věku může svalový, kosterní a emoční vývoj zaznamenávat obrovské rozdíly
- Obsah sportovní přípravy by měl patřičně odpovídat vývojovým fázím
- Volejbal, basketbal, házená, florbal, ragby, fotbal, LH jsou sami o sobě dospěláckými a velmi vyspělými sporty, tudíž nelze doporučit jakékoli formální, dospělácky organizované tréninky v nejrannější fázi sportovního rozvoje dětí (aplikace sportu dospělých na sport dětí vnímáme jako častý negativní faktor)

BIOLOGICKÝ A KALENDÁŘNÍ VĚK

- Aktivní start je fází zábavy a hry - mezi 0. - 6. rokem
- Následná fáze se nazývá FUNdamentální (6. - 9.), přičemž zásadní je důraz na zábavu (FUN)
- Není neobvyklé, že trenéři s minimálními, či dokonce žádnými zkušenostmi, zodpovídají za sportovní výuku malých dětí.
- **V každé fázi vývoje dětí existují specifická období, v nichž je třeba trénovat náležité pohybové dovednosti**
- fáze Učit se trénovat - Learn to train (L2T) a Trénovat k tréniku - Train to train (T2T) jsou podloženy biologickými zvláštnostmi příslušných hráčských kategorií

ROZVOJ HRÁČŮ

- ve **FUNdamentální** fázi jsou dvě sub-fáze
  - *Pohybová fáze* - pro děti mezi 6. a 7. rokem
  - *Průpravné hry* – pro děti mezi 8. a 9. rokem (tzv. drobné hry, 1na1,

  2 na 2, aj.)
- **Učit se trénovat** – pro děti mezi 9. a 12. rokem
- soustřeď se především na rozvoj dovedností. Jedná se o hlavní fázi motorického učení, nazývanou ‚**zlatým věkem učení se dovednostem**‘

ROZVOJ HRY

- fáze **Trénovat pro trénink** - pro hráčky mezi 11. a 15. rokem a hráče mezi 12. a 16. rokem.
- Koncentruj se na část technických a taktických dovedností
- Nadále přetrvává důraz na fundamentální pohybové dovednosti
- S dospíváním hráčů se poměr tréninku vůči soutěžím začíná vychylovat ve prospěch soutěží
- Pozornost se přesouvá k orientaci na vítězství
- Větší důraz se klade na soutěžení a nikoli na učení fundamentům
- Soustřeďte se na rozvoj ucelených hráčů a hráček
- V této fázi jsou dvě odlišné sub-fáze. Rozděluje rozkol v kontinuu **soutěž/zábava** (problémy však mohou nastat za situace, kdy je k dispozici pouze jedna strana kontinua)

ROZVOJ HRY

- Fáze **Trénuj k soutěžení** pro hráčky ve věku mezi 15. až 18 +/- lety a hráče ve věku mezi 16. až 18 +/- lety
- Aplikujte velmi specifický VB, BB, FLB, HÁZ, RUG, LH, FB, kondiční a mentální trénink
- Každé tréninkové úsilí by mělo být provázeno vysokou úrovní intenzity
- Důležitost individualizovaných tréninků (v určité části je prioritním)

Praha, 2. 6. 2018

SOUTĚŽIT ZA NÁROD, ZA ZEMI, ZA KLUB

- Další dvě etapy hráčské sportovní přípravy jsou **Učit se vyhrávat** a **Trénovat k vítězství**
- Hráči a hráčky od 18 let výše
- Doporučují se kratší, vysoce intenzivní cykly, doprovázené častými zotavovacími mezocykly
- Zabraňte přetrénování a hráčskému vyhoření
- **Učit se vyhrávat** - hráčky mezi 18 a 23 +/- lety a hráči 18 a 25 +/-
- **Trénovat k vítězství** - hráčky 23 +/- věku a hráči 25 +/- věku (Wenger – kolik času potřebuje dobrý hráč k tomu, aby se stal skvělým týmovým hráčem?)

Praha, 2. 6. 2018

ZDRAVÍ (NÁRODA)

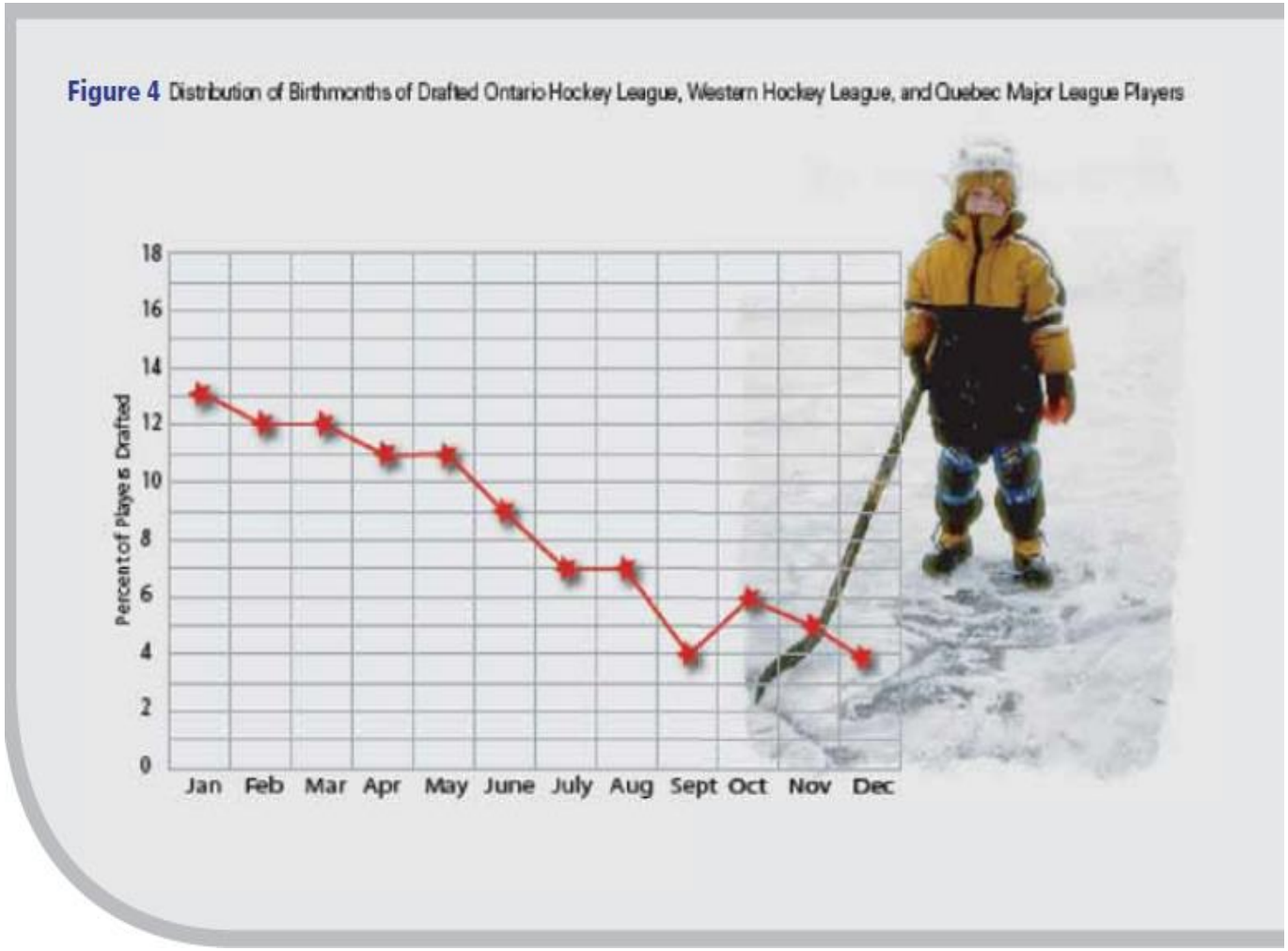
- Jakýsi způsob výslužby, či rovnou sportovní důchod
- Přechod od vysoce konkurenčních sportovních aktivit k více rekreačním
- Pro některé se jedná o přeškolení do jiných rolí (trenéři, rozhodčí, funkcionáři)

Praha, 2. 6. 2018

NÁSTIN DLOUHODOBÉHO ROZVOJE HRÁČE

Praha, 2. 6. 2018

DESET KLÍČOVÝCH FAKTORŮ – DRH
3. Kalendářní / biologický věk

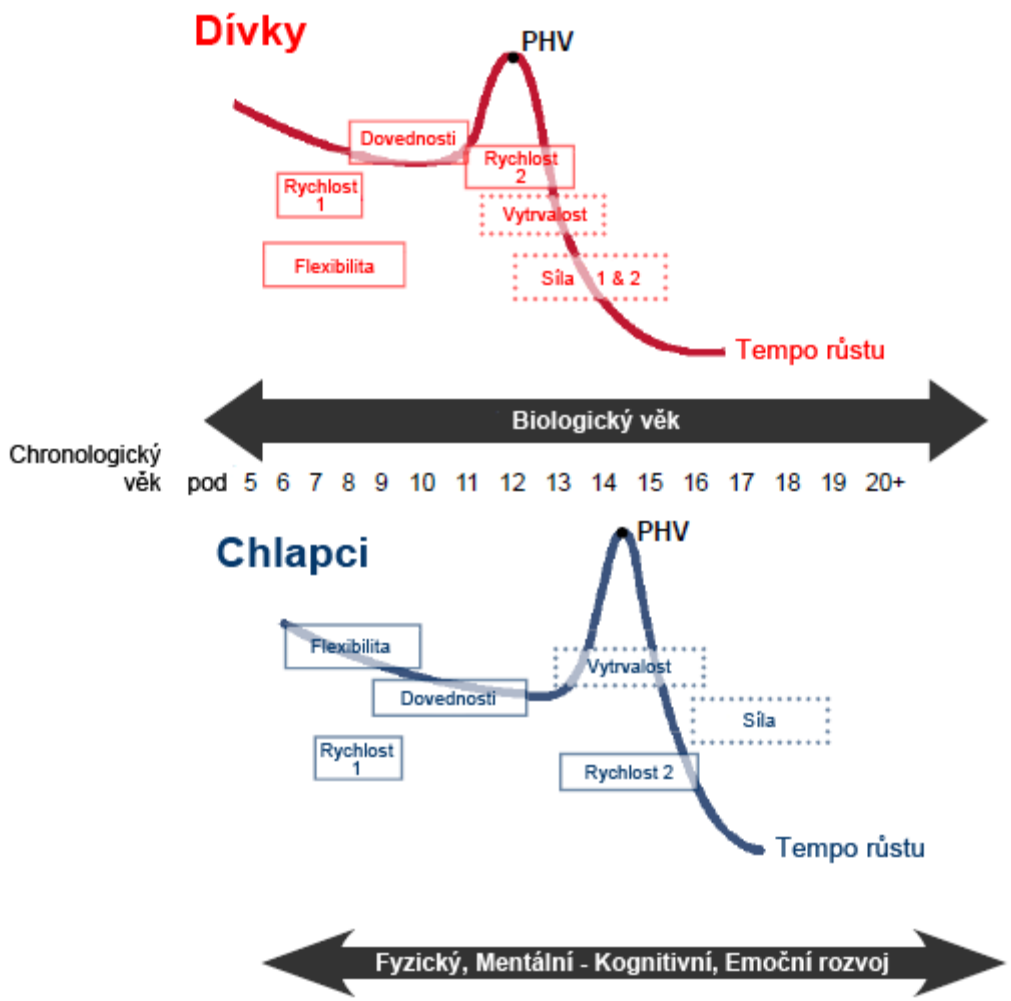


Praha, 2. 6. 2018

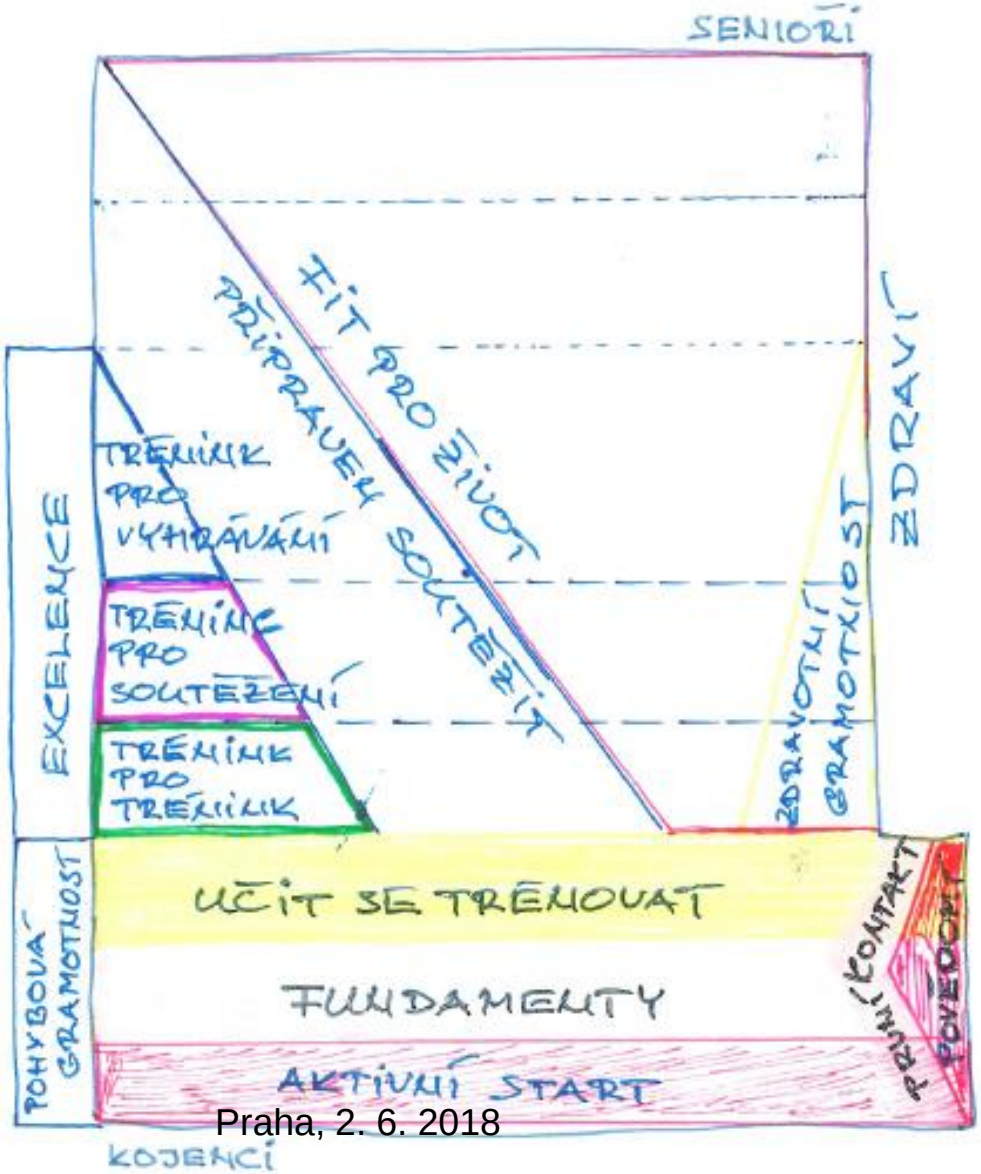
DESET KLÍČOVÝCH FAKTORŮ – DRH

4. Trénovatelnost

Okna akcelerované adaptace na trénink



Praha, 2. 6. 2018

DESET KLÍČOVÝCH FAKTORŮ – DRH

6. Periodizace