

ČESKÝ FLORBAL

KONDIČNÍ TESTY PROČ? KTERÉ? JAK?

Seminář při KTM

Tomáš Kalina | tomas.kalina@gmail.com | verze únor 2023



VÝSLEDEK TESTOVÁNÍ



- Porovnání výkonnostního růstu hráče v průběhu let
- Nastavení specifických cílů v kondiční příprava
- Identifikace silných a slabých kondičních složek na základě porovnání s ostatními hráči pomocí bodové zisku
- Motivace na sobě dál pracovat a rozvíjet se
- Young Star Weekend– bodování kondice jako jedna součást

kat.	VZNOS				YOYO				SKOK				BENCH (KG/KG)			
	5b	3b	2b	1b	5b	3b	2b	1b	5b	3b	2b	1b	5b	3b	2b	1b
BU14	6	3	1	0	2289	1709	1130	550	249	227	206	184	1,2	1	0,8	0,6
BU15	6	3	1	0	2542	2005	1469	932	256	237	219	200	1,2	1	0,8	0,6
BU16	12	8	3	1	2856	2290	1724	1158	261	246	232	218	1,4	1,15	0,95	0,7
BU17	12	8	3	1	2914	2308	1701	1094	264	250	235	221	1,4	1,15	0,95	0,7
GU15	3	2	1	0	1297	1004	711	418	220	204	189	B	0,7	0,55	0,45	0,35
GU17	6	3	1	0	1433	1118	802	487	222	209	197	185	0,8	0,6	0,5	0,4

Kat.	ILLINOIS				20 M				DŘEP (KG/KG)			
	5b	3b	2b	1b	5b	3b	2b	1b	5b	3b	2b	1b
BU14	13,7	14,6	15,4	16,3	2,94	3,22	3,49	3,77	1,5	1,25	1	0,75
BU15	13,4	14,1	14,9	15,6	2,73	3,01	3,29	3,56	1,5	1,25	1	0,75
BU16	13,2	13,8	14,4	15	2,76	2,96	3,16	3,36	1,7	1,4	1,15	0,85
BU17	13,1	13,7	14,3	14,8	2,74	2,95	3,15	3,35	1,7	1,4	1,15	0,85
GU15	13,8	14,9	16	17	3,36	3,49	3,63	3,77	1,1	0,9	0,7	0,5
GU17	14,4	14,9	15,4	15,9	3,29	3,43	3,57	3,71	1,2	1	0,8	0,6

TESTY KTM



- Silové schopnosti
 - Bench press – (relativní) maximální síla HK
 - Dřep – (relativní) maximální síla DK
 - Vznos – maximální/vytrvalostní síla + flexibilita
 - Skok daleký z místa – explozivní síla DK
- Vytrvalostní schopnosti
 - Yo-Yo Intermittent Recovery Test (YYIR1)
- Rychlost
 - 20 m – akcelerační rychlost
 - Illinois agility test (IAT) – rychlost se změnou směru
- Flexibilita
 - Ohnutý předklon
 - V sed
- Somatické ukazatele
 - Hmotnost, výška, % tělesného tuku
- Obecně je pořadí testů: rychlost → síla → vytrvalost

BENCH PRESS



- Správně nastavený stojan
- Spojnice A-B
- Pozice lopatek, drive nohou
- Vyšší pracovní objem než při dřepu, např. 5x5 a lineárně postupujeme přidávám zátěže (např. 2,5 kg v začátku, když už těžké tak 1,25)
- Začít na lehkém (ne smeták), ale pro lehké a (zatím) netrénované hráče může být standartní 20 kg osa příliš těžká pro začátek
- Točit videa, v pauze se na ně podívat



DŘEP



- Problém je mobilita kotníků a kyčlí – bude limitovat stabilitu nebo rozsah pohybu (izolovaně nebo komplexně – goblet dřep, kozáček)
- Program – obdobně jako bench press, ale doporučuji pak u těžších vah jet jen 3 série (tj. 3x5)



VZNOS



- Nevhodně zvolená progrese cviku. Pokud neudělám jedině opak, tak pokusy jsou pokusy ne tréninkem!
- Regresovat a vypracovat si dostatečný objem (cca 8 opak ve 3 sériích)
- Nebát se v jednoduchých regresí použít odpor (činka, manžety).



SKOK DALEKÝ Z MÍSTA



- Začátek TJ! Explosivní síla.
- Začít s výskoky na bednu (5x3) → jedno nož následně varianty obou nož vpřed → navázané, jedno nož
- Dovednostní charakter (timing práce HK, DK a trupu) – nácvik se submax int.
- Cílem není test, ale je obrazem celkové práci na explozivní síle DK



20M SPRINT



- Nácvik startovní pozice
- Běžecká průpravná cvičení
- Přenos do výkonu z dobrého a silného dřepu
- Dostatečné pauzy
- Relativně i malý objem funguje (např. 4x20m@95+%/1:30rest)
- Submax int. – práce na technice
- Max int. – práce na rozvoji
- Odporová metoda – kopce
- Chyba: snaha být rychle vzpřímený



IAT



- Nácviky decelerace
- Nácviky změny směru (posun těžiště do oblouku)
- Dostatečný odpočinek
- Test samotný může být i způsobem rozvoje (max 3 opak v TJ)
- Modifikace pro florbal – polovysoký start

- 20 m vs IAT → identifikovat si slabou stránku a tu se snažit rozvinout



YYIR1



- Zaměření se na rozvoj vytrvalosti střídavými/intervalovými metodami (podobnost s hrou)
- Specifičtější pro test i hru je např. 3x10x(0:30fast/0:15rest) než 4x1 km
- Schopnost opakovaně provádět změnu směru v únavě může být limitující
 - Umět provádět dobře na obě strany, střídat
- Aktivní regenerace v pauzách
- Audio:
<https://youtu.be/O0LKPFT9loE>



ODKAZY



Ukázky a metodika

- Bench press
 - <https://www.youtube.com/watch?v=SCVC LChPQFY>
 - Metodika: <https://www.youtube.com/watch?v=rxD321I2svE>
- Dřep
 - <https://www.youtube.com/watch?v=QmZAiBqPvZw>
 - Metodika: <https://www.youtube.com/watch?v=nhoikoUEI8U>
- Vznos
 - https://www.youtube.com/watch?v=EYe6dc_i4L0
- 20 m
 - <https://www.youtube.com/watch?v=13K8CIuUIXY>

Testová sestav ČF

- Dostupná online vč. videí <https://www.ceskyflorbal.cz/testova-sestava>

Druhé téma KTM 2022/2023

ČESKÝ FLORBAL

**FAKTA A MÝTY
V SILOVÉM A
KONDIČNÍM
TRÉNINKU**

Seminář při KTM

Tomáš Kalina | tomas.kalina@gmail.com | verze únor 2023







- 1) Je to jen pro dospělé muže.
- 2) Silový trénink není účinný prostředek pro snížení tělesného tuku.
- 3) Pro silový trénink stačí jen lehké váhy a hodně opakování.
- 4) Pro zrychlení stačí samotná florbalová hra.
- 5) Výbušnost vybudují hrou.
- 6) Silový trénink musí být prováděn 5x týdně a ideálně ve „splitech“.
- 7) Je potřeba posilovny.
- 8) Mládež by měla pracovat pouze s vlastní vahou.
- 9) Silový trénink „zkrátí“ svaly.
- 10) Silový trénink zpomalí.



- 1) Silový trénink zvýší šanci, že se hráč zraní během samotného silového tréninku.
- 2) Lze zhubnout na určitých partiích.
- 3) Pocení a bolest je indikátorem kvalitního tréninku
- 4) „Pekáč buchet“ = silný střed.
- 5) Delší silový trénink = efektivnější.
- 6) Ranní běh na lačno zlepší vytrvalost.
- 7) Čím delší souvislý běh, tím lepší rozvoj vytrvalosti.
- 8) Je nezbytné používat vzpěračský pásek.
- 9) Silovým tréninkem zvýším tělesnou hmotnost.
- 10) Silovým tréninkem přeměním tuk na svaly.



- 1) Suplementy jsou dopingem.
- 2) Koleno při dřepu nesmí před špičku.
- 3) Při silových cvicích musí být za jakékoli situace páteř v neutrálním postavení.
- 4) Krátký trénink nemá smysl a je neefektivní.
- 5) Přestanu cvičit, svaly se přemění v tuk.
- 6) Při silovém tréninku je nezbytná suplementace.
- 7) Podkládání pat při dřepu je podvod.
- 8) Sumo varianta mrtvého tahu je podvod.
- 9) HIIT je v rozvoji vytrvalosti nadřazeno souvislým metodám.
- 10) Cvičení na nestabilních podložkách více zaktivuje „core“.

ODKAZY



- Členění suplementů dle AIS:
https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements/group_a

Děkuji za pozornost!

Čas na otázky

