

# GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA

Stanislav Duben



## Grassroots UEFA licence C - 20.-21.1.2024

Den	Datum	Čas	Předmět	Teorie	Praxe	Lektor	Místo	Forma
Sobota	20.01.2024	9:00 - 10:30	Herní koncepce U12/U13 - mladší žáci	2		Tůma	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Sobota	20.01.2024	10:30 - 11:15	Vedení míče ( akcent na dynamiku činnosti ), obcházení soupeře		1	Tůma	UT ZŠ Wolkerova	Trénink
Sobota	20.01.2024	11:15 - 12:00	Přihrávka, převzetí míče, zakončení		1	Tůma	UT ZŠ Wolkerova	Trénink
Sobota	20.01.2024	12:00 - 12:45	Hra hlavou a soubojové chování		1	Tůma	UT ZŠ Wolkerova	Trénink
Sobota	20.01.2024	12:45 - 14:00	OBĚD					
Sobota	20.01.2024	14:00 - 16:00	Gymnasticko - atletický základ v přípravě fotbalistů	2		Duben	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Sobota	20.01.2024	16:00 - 17:30	Gymnasticko - atletický základ v přípravě fotbalistů, koordinační cvičení, TJ v tělocvičně		2	Duben	Tělocvična ZŠ v Wolkerova	Ukázka
Neděle	21.01.2024	8:00 - 9:30	Pedagogicko-psychologický základ, jak učit a vychovávat	2		Ondra	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Neděle	21.01.2024	9:30 - 10:15	Psychosociální aspekty vedení dětí	1		Ondra	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Neděle	21.01.2024	10:45 - 11:00	Psychologická příprava - motivace, komunikace	1		Ondra	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Neděle	21.01.2024	11:00 - 11:45	Spolupráce s rodiči	1		Ondra	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Neděle	21.01.2024	11:45 - 13:00	OBĚD					
Neděle	21.01.2024	13:00 - 13:45	Grassroots program FAČR, UEFA	1		Duben	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Neděle	21.01.2024	13:45 - 14:30	Školní fotbal	1		Duben	Učebna ZŠ Wolkerova	Přednáška
Neděle	21.01.2024	14:30 - 15:15	Management - celoroční cyklus, organizace TP v klubu		1	Duben	Učebna ZŠ Wolkerova	Skupinová práce
Neděle	21.01.2024	15:15 - 16:00	Stavba TJ, zákresy a popisy cvičení a her, tréninkové plány (naučit trenéry grafický záznam)		1	Duben	Učebna ZŠ Wolkerova	Skupinová práce

11

7

**Legenda:** *Přednáška* teorie v učebně  
*Ukázka* sledování tréninku/utkání  
*Trénink* aktivní účast

---

## K ZAMYŠLENÍ

- Máme ve fotbale dost hráčů?
- Umí děti běhat, skákat, házet, chytat?
- Pohybová aktivita dětí ve volném čase?
- Školní pohybová aktivita?
- Dodržují se senzitivní období?

---

# VÝZNAM ATLETIKY A GYMNASTIKY

- přispívá k rozvoji pohybových schopností (rychlost, síla, koordinace, vytrvalost)
- přispívá k rozvoji dovedností (technika a koordinace spolu úzce souvisejí)
- podílí se na všestranném pohybovém rozvoji jedince

---

# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Kondice:

- síla (odrazová, maximální, rychlá...)
- rychlost (akcelerační, reakční, lokomoční, se změnou směru...)
- vytrvalost (krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá...)
- koordinace (obratnost, diferenciacce, rytmika, rovnováha...)

---

# POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

<b>IZ</b>	Interval zátěže
<b>IO</b>	Interval odpočinku
<b>PO</b>	Počet opakování
<b>PS</b>	Počet sérií
<b>IOS</b>	Interval odpočinku mezi sériemi
<b>Intenzita zatížení</b>	Maximální, submaximální, střední, mírná

---

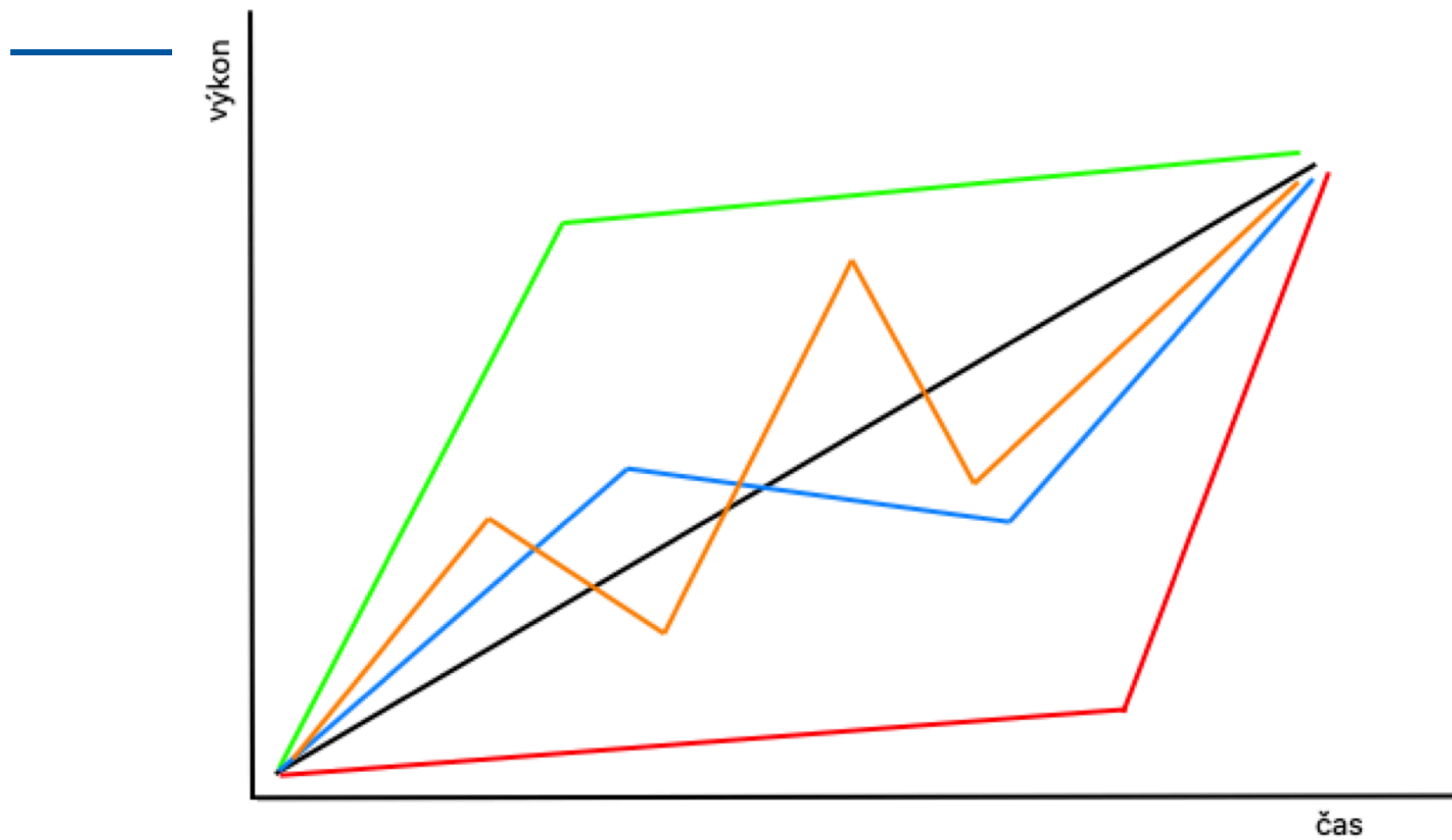
## VŠESTRANNOST x RANÁ SPECIALIZACE

- široká pohybová základna jako stavební materiál pro budoucí pohybové úkoly
- zajišťuje účinný rozvoj organismu dětí
- snahou je vytvořit pohybové stereotypy

Věk období	do 7 let	7-10 let	10-13 let	13-18 let	18-20 let	20+
	hra	základ I	základ II	růst	výkon	vysoký výkon
<b>VYTRVALOST</b>						
aerobní						
anaerobní						
<b>SÍLA</b>						
základní						
vytrvalostní						
výbušná						
maximální						
svalový objem						
<b>RYCHLOST</b>						
frekvence						
akce						
maximální						
zrychlení						
<b>KOORDINACE</b>						
základní						
kombinace						
komplik. motorika						
rovnováha						
reakce						
pohyb-přesnost						
<b>POHYBLIVOST</b>						
pohyblivost						

■ malá efektivita vynaloženého tréninku
 ■ střední efektivita
 ■ vysoká efektivita





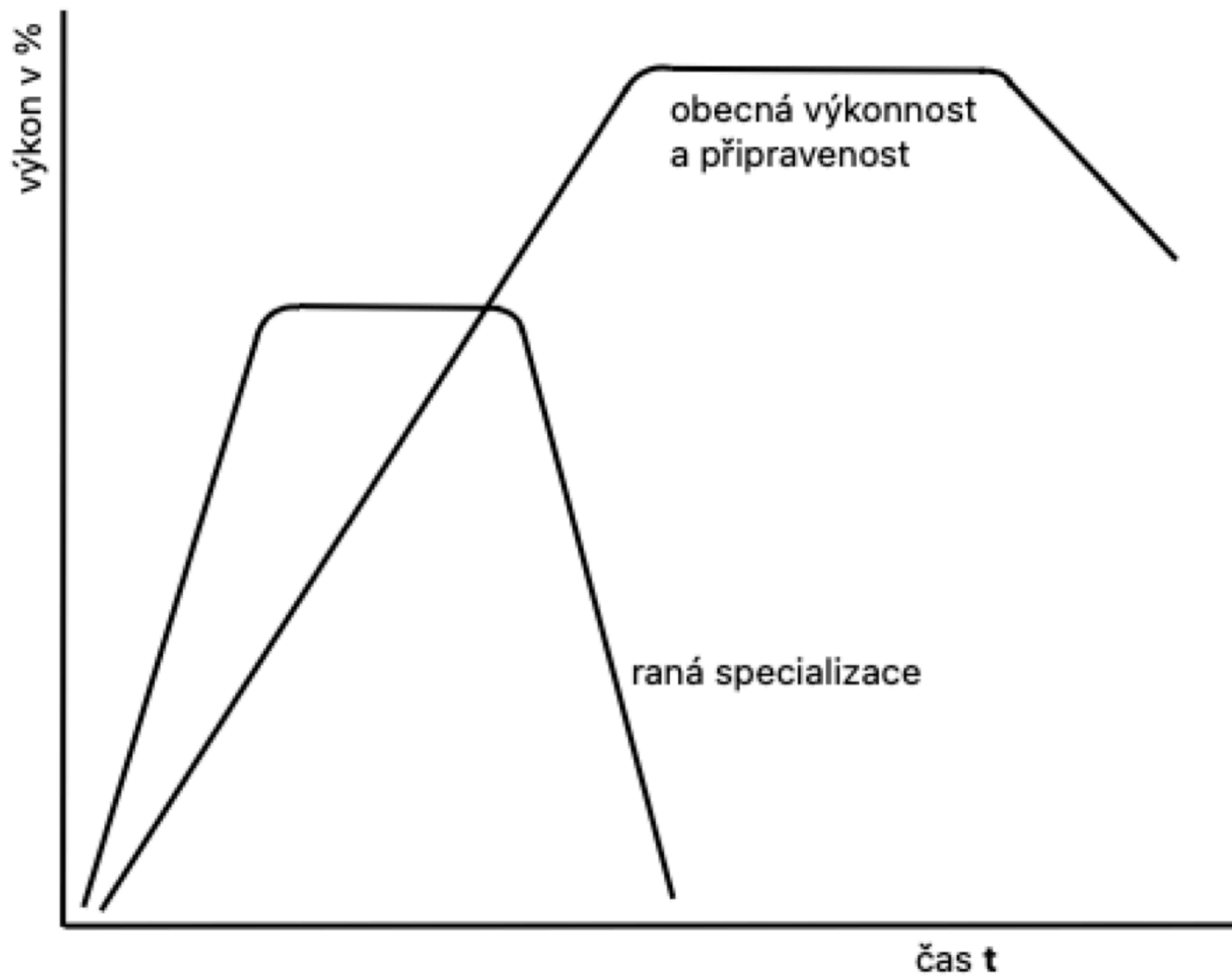
**FAČR**

- lineární
- retardovaný
- akcelerovaný
- nevyrovnaný
- přerušovaný

---

# VŠESTRANNOST x RANÁ SPECIALIZACE





# RANNÁ SPECIALIZACE



POHYBOVÁ  
PŘÍPRAVA DĚTÍ



# RANÁ SPECIALIZACE

**Marian Jelínek**



---

# ATLETICKÁ ABECEDA

- speciální běžecká a skokanská cvičení
- zdokonalení techniky běhu x rozcvičení
- důležitější technika než kondice – práce rukou, dopad na špičku, zatažená brada, zvednutí kolen, tělo dopředu, dýchání
- lifting, skiping, zakopávání, „vánočka“

---

## GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA – DRUHY

- cílem je naučit se ovládat své tělo, účelně se pohybovat – nejen gymnastické prvky
- cvičení zpevňovací, odrazová (plyometrie), poskoková
- využití nářadí (hrazda, kruhy, lavičky, žebřiny, šplh, ...)
- využití pomůcek (švihadla, plné míče, tyče)

**FAČR**



**DĚKUJI ZA  
POZORNOST**