

Seminář o vlivu sportů na lidský organismus

partneři:



Výchova talentované mládeže pro vrcholový sport

System výchovy mládeže v HC České Budějovice, o.s.

4. února 2009

v 18.00 hod.

v restauraci na zimním stadionu

Vypracoval Mgr. Jaroslav Liška



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

www.cb-sport.cz

V Budvar Aréně se budou konat akce v rámci projektu

partneři:



Vstup do I. haly



Vstup do II. haly



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

www.cb-sport.cz

HC České Budějovice, o.s.:

- největší uživatel ledové plochy
- členská základna: 13 mužstev s 340 dětmi
- 10 profesionálních trenérů a 12 smluvních
- účast ve všech nejvyšších mládežnických soutěžích v ČR

partneři:



I. ledová plocha



II. ledová plocha



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita

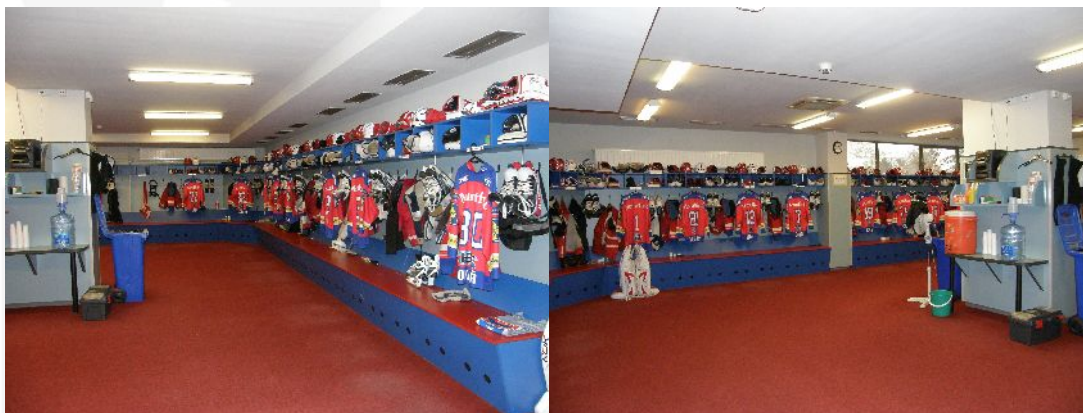


PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Zázemí 1. mužstva:

- šatna
- posilovna
- regenerace – sauna, bazén, vířivka

partneři:



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

www.cb-sport.cz

Zázemí pro mládežnická mužstva:

- šatny pro 12 mužstev
- rozcvičovna: pro cvičení na spinningových kolech, bosu a overballech a pro rozcvičení před tréninkem a utkáním

partneři:



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNÍ

www.cb-sport.cz

Úspěchy mládežnického klubu:

partneři:



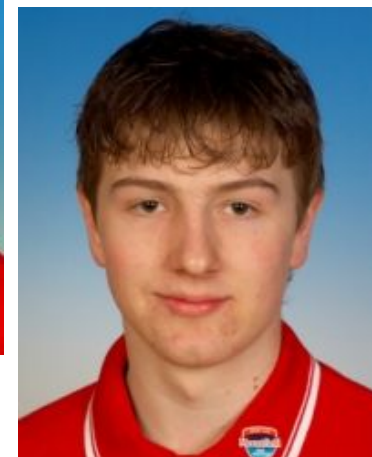
Martin Hanzal
reprezentant ČR
NHL Phoenix Coyotes



Jakub Kovář
brankář HC Mountfield
reprezentant ČR „20“



Martin Parýzek
reprezentant ČR „20“



Rudolf Červený
reprezentant ČR „20“



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

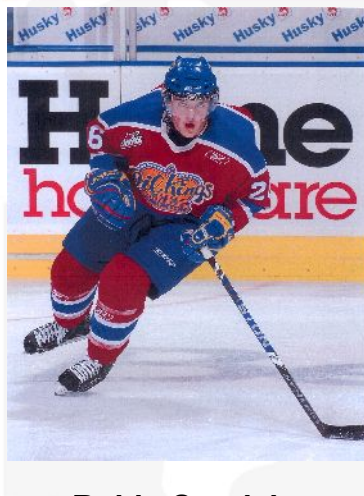
Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Úspěchy mládežnického klubu:

partneři:



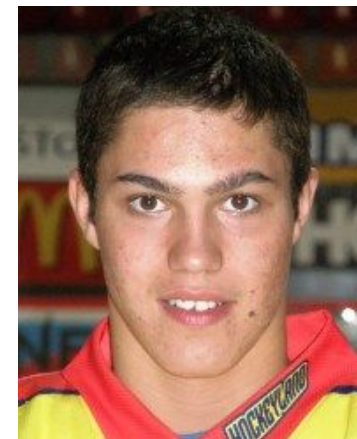
Robin Soudek
reprezentant
ČR „18“
WHL Edmonton
Oil Kings



Roman Horák
reprezentant
ČR „18“



Radim Heřman
reprezentant
ČR „18“



Bohumil Jank
reprezentant
ČR „17“



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Mistr ČR 7. tříd, s. 2007-2008

partneři:



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

www.cb-sport.cz

partneři:



Rámcový tréninkový program sportovních tříd ZŠ se zaměřením na lední hokej

... vrcholový sport jako náplň
volného času ...

Vypracoval Mgr. Bedřich Pastyřík



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

www.cb-sport.cz

Sportovní třídy s rozšířenou výukou školní tělesné výchovy

partneři:



- Historie
 - 70.léta 20.století – projekt ST a TSM
- Novodobá současnost
 - Od r.1990 pokračování v projektu
 - ZŠ s rozšířenou výukou šk.TV (MŠMT, ČSLH)
 - Sportovní střediska mládeže (SCM)
- **ZŠ Grünwaldova**
 - Zakládající člen projektu
 - Společná koexistence i s dalšími sporty (fotbal, krasobruslení)
 - ST od 3. do 9.třídy (celkem 7 tříd, 150 žáků)
- Vztahy HC a ZŠ
 - Rovnoprávný vztah 2 subjektů, které mají stejný cíl = výchova a vzdělání
 - **Škola na 1.místě !**



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Věkové kategorie, týmy a soutěže

partneři:



- **Přípravka** – mateřská škola
 - Škola bruslení
- **Základny** – mladší školní věk
 - 2.+3.třída - soutěže minihokeje
 - 4.+5.třída – krajské soutěže
- **Žákovská mužstva** – starší školní věk
 - Žákovská liga ČR
- Ročníky vs. třídy
- Návrh ČSLH na reorganizaci věkových kategorií



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Personální zabezpečení tréninkového procesu

partneři:



Profesionální trenéři

- 6 trenérů na plný úvazek (licence A,B)
- 1 profi trenér brankářů

Smluvní trenéři

- 14 smluvních trenérů (licence B,C)

Vedoucí mužstva

- 1 dobrovolný vedoucí/tým
- Organizační činnost ve spolupráci s trenéry



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Tréninkové zatížení

partneři:



- „postupné utahování kohoutku“
- 2.-3. třída (minihokej)
 - PO (květen-červen)
 - 3x týdně mimo led/8týdnů/cca 20 TJ á 75 min
 - ZO (září-březen)
 - 3x týdně led á 75 min/1-2x týdně mimo led á 30 min
 - sezóna
 - 100 TJ na ledě + 25 utkání / 28 týdnů
- 8.-9. třída (žakovská liga ČR)
 - PO (duben-červen)
 - 5x týdně mimo led/9 týdnů/cca 45 TJ á 100-120 min
 - ZO (září-březen)
 - 4-5x týdně led á 75 min/3x mimo led á 40-60 min/2x šk.TV
 - sezóna
 - 145 TJ na ledě + 45-50 utkání



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Diagnostika výkonnosti a zdravotního stavu

partneři:



- Motorické testy
 - ČSLH – testové baterie
 - Mimo led
 - Na ledě
 - Interní
 - Každý trenér
 - Plán – jednotná klubová baterie (šk.TV)
- Lékařská prohlídka
 - Základní prohlídka pohybového aparátu
 - EKG
 - Zátěžový test



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Péče o talenty

partneři:



- NÁBOR nikoli VÝBĚR
- Spádová oblast
 - Příchody hráčů od 7. třídy ZŠ
 - Hokejový dům
- Hodnocení míry perspektivnosti
 - 6.-7. třída
 - Zařazení do vyšší věkové kategorie
 - 8.-9. třída
 - přechod do dorostu
 - Smlouva s klubem
 - Zařazení do krajského výběru
 - Doporučení do národního mužstva



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Zdravotní hledisko náročného tréninku

partneři:



- Zdravotní nezávadnost
- Pravidelné lékařské kontroly
- Předcházení zranění a trvalému poškození
 - Vyrovnávací a kompenzační cvičení
 - Stretching
 - Overballs
 - Posilovací cvičení, silová koordinace
 - Výstroj a výzbroj
 - Kontrolovaná agresivita, dodržování pravidel
 - Doléčená onemocnění a zranění
- Pitný a stravovací režim



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

partneři:



SCM - předstupen vrcholového sportu dospělých

Vypracoval Mgr. Karel Soudek



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

www.cb-sport.cz

Kategorie

partneři:



Dorost – navazuje na poslední kategorii sportovních tříd

- přechod velmi složitý – citlivé období
- puberta
- 2. rychlá fáze růstu (někteří vyrostou až 10 cm/ rok) - problém s koordinací
- rozdíly ve vývoji jednotlivců - diferencovaný trénink
- podstatně větší objem tréninku než u ST (9. třída)
- počátek výraznějšího zapojení silového tréninku
- příprava zahrnuje – trénink na ledě
 - trénink na suchu (posilovna, hřiště, tělocvičny, les)

Junioři

- počet tréninkových hodin i TJ je vyšší
- výrazný nástup silového tréninku (činky)
- větší důraz na hru do těla
- u některých hráčů zapojení do tréninku dospělých



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Přechod ze sportovních tříd do SCM

partneři:



- větší konkurence
- příchod hráčů z regionu a někdy i odjinud na střední školy
- větší tlak na výsledky, sestup ze soutěží extraligy, hra do těla, rychlost
- někteří se s tím nedokáží vyrovnat a mužstvo musí opustit ⇒ negativní reakce rodičů a místních hráčů – „Proč zrovna ten můj, když tamten hraje stejně?“
- Okénko Stevena Finna – „Nikdo jiný nemá horší cit pro rozpoznání hokejových možností jednoho konkrétního kluka, než jeho rodič.“



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Roční tréninkový cyklus

partneři:



Přípravné období

- letní příprava (konec dubna, květen – konec června)
- počet TJ - 7 – 8x týdně (Po, Út - 2 fáze – ráno před školou)

Předzávodní období

- kombinovaná příprava 2. pol. července – konec srpna
- počet TJ - 9 - 10x týdně led + 8 - 10x sucho overbally, posilovna, běh

Závodní období - (září – duben) – 6x/týden + 3 - 4x sucho

Přechodné období - duben (regenerace, rehabilitace)



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Reprezentace „16“, „17“, „18“, „20“

partneři:



- počet reprezentantů v klubu
- reprezentační srazy v průběhu sezony tzn. další nárůst počtu utkání pro vybrané hráče (10 – 15 utkání)
- agenti - zástupci hráčů v jednání s kluby

Testování

- motorické testy (povinné - vyžadovány ČSLH) vstupní, výstupní, kontrolní
- Wingate test - rotoped - 30“ práce při zátěži 6-7 kW/kg
- lékařské funkční testy - na rotopedu (VO_2 /kg [ml.kg-1])
- Cooper test



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Škola

partneři:



- 20 středních škol či učebních oborů, včetně ZŠ Grünwaldova
- individuální studijní plány
- GON - největší zastoupení ze všech středních škol (15 hráčů)
- solidní spolupráce se školami, ale chybí zpětná vazba - výsledky ve školách, absence, chování, atd.
- není vypracován učební plán pro sportovce, aby mohli sportovat a zároveň studovat (MŠMT)



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Cíl

partneři:



- výkonnostní sport - vypěstovat kladný vztah k jakékoli pohybové aktivitě
- vrcholový sport - vychovat a připravit hráče pro vrcholový sport dospělých -extraligu v ČR nebo soutěže v zahraničí (podaří se však jen u mizivého procenta hráčů, péči ale nabízíme všem stejnou) a zároveň přispět k výchově slušného člověka



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ

Kompenzační cvičení

partneři:



Kompenzační cvičení jsou soubory jednoduchých cviků prováděných přesně a pravidelně. Jsou nejspolehlivější možností prevence a účinným prostředkem, jak odstranit funkční poruchy hybného systému.

Kompenzační cvičení u dorostu a juniorů a jejich zařazení do tréninků.

Cvičení Pilates s overbally (overball, poloha na míči, věk sportovce, prostředí, výběr hudby, délka lekce, části lekce, zaměření, počet opakování jednotlivých cviků).

Cvičení na Bosu (popis Bosu, postavení na Bosu, využití a zařazení do tréninku).

Literatura:

Vysušilová H.: Pilates - balanční cvičení, Arsco 2003

Buzková K.: Strečink, Grada 2006

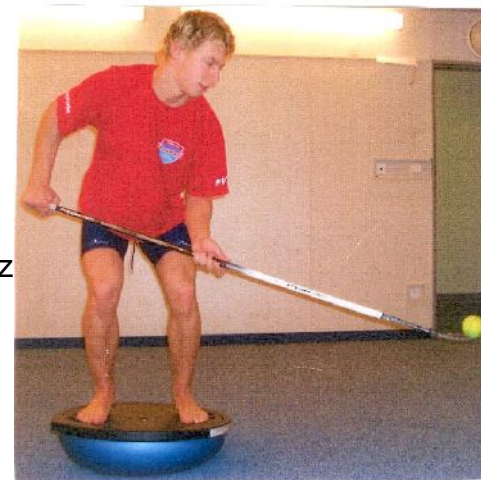
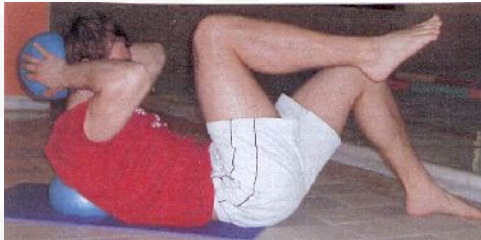
Alter J. M.: Strečink, Grada 1999

Bursová M.: Kompenzační cvičení, Grada 2006

Craig C.: Pilates on the Ball, Healing Arts Press 2001

Overball a Bosu zasílá na dobírku Weve spol. s r. o.:
tel.: 417 862 013, 724 247 429

PaedDr. Kamila Hansová: tel.: 602 866 098, e-mail: Hansova@seznam.cz



PODPOŘENO Z EVROPSKÉHO FONDU
PRO
REGIONÁLNÍ ROZVOJ

Směr budoucnost - cíl prosperita



PROJEKT
ČESKÉ BUDĚJOVICE - MĚSTO SPORTU
JE SPOLUFINANCOVÁN EVROPSKOU UNIÍ