BLEK BOOK

komplexní rozvoj jedince

Dobrý den maminko a tatínku, ahoj holky a kluci.

Jsme velmi rádi, že jste členi naší BLACK ANGELS rodiny. Vážíme si Vaší důvěry a jsme rádi, že Váš drahocenný čas trávíte tak krásnou aktivitou, jako je sport. Do rukou se Vám dostává brožura, která by měla pomoci jak nastavit svůj běžný den k tomu aby vám pomáhal se neustále zlepšovat. Dále by měla odpovědět na řadu otázek v rozvoji mladých kluků a holek, a to nejen po sportovní, ale i po osobnostní stránce. Jedná se o tzv. “BA kuchařku”. Podobná pomáhá trenérům namíchat komplexní “koktejl” dovedností hráče a hráčky BLACK ANGELS. Budeme nesmírně rádi, pokud Vám pomůže i u vás doma a společně se nám podaří vychovat komplexního "človíčka" pro sportovní a životní kariéru.

výkonný výbor klubu BLACK ANGELS

Dlouhodobé klubové cíle

Po získání široké základny a prvních sportovních úspěchů, jsme zaujali nejen florbalovou veřejnost. Naše značka je kontroverzní , čím napovídá náš název - BLACK ANGELS. Nejsme vždy "andílci", protože víme, že život je boj. Našim primárním a dlouhodobým cílem je naše členy připravit na to "nejhorší" co je může potkat, tím nejlepším způsobem. Hrou a nadšením k něčemu co má smysl.

Směřuje pozornost klubu na rozvoj lidské stránky našich členů. Stále máme chuť vyhrávat, ale vnímáme, že sportovní oddíl vstupuje do výchovy dětí a mládeže jako terciální instituce. Chceme se společně v Vámi spolupracovat na rozvoji našich ratolestí tím nejvhodnějším způsobem.

Všichni ve vedení klubu i trenéři jsme měli, nebo ještě máme sportovní "kariéru". Díky naším zkušenostem víme, jak je důležité se v kolektivu cítit dobře. Víme jaké to je být "otloukánkem", leaderem i nenapádným členem týmu.

Úkolem pro nás je v dětech uvědomit si nejen svoji vlastní osobnost, ale umět se svou osobností pracovat v týmu, respektovat autority, naučit se pravidla hry a ty pak **respektovat hrdě a tvrdě.** Připravit je na to, že budoucí šéf může být "osina", že se krátkodobě nemusím cítit skvěle, ale svou prací a přístupem mohu změnit nejen sebe, ale i své okolí.

Toto všechno se nám ale nepovede na tréninkách, proto je nezbytné spolu mluvit, kooperovat a posouvat naše cíle a hranice dál za obzor.

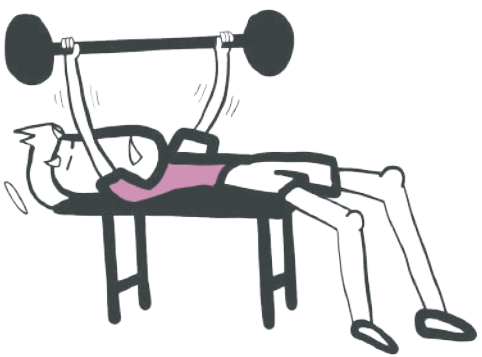
ROZVOJ JEDINCE

Sportování a trénink dětí je celkem široký pojem, běžné slovní spojení. Každý z nás si představuje jinou, ale konkrétní činnost sportujících dětí. To zároveň skrývá hodně protichůdných názorů. Je třeba připustit, že sportování dětí není pouze cesta k zvyšování sportovní výkonnosti, k závodění, k vítězstvím, Je to začátek dlouhé cesty, na konci které by měl stát člověk, kterému sport především dal – krásné dětství, kamarády, zábavu, prožitky, vzpomínky na úspěchy a možná i neúspěchy, také ho naučil respektovat pravidla, bojovat s překážkami.

Ke sportovnímu rozvoji dětí se využívají:

Schopnosti - rychlostní, koordinační, silové, vytrvalostní, flexibilita (pohyblivost). Se schopnostmi se každý člověk narodí. Tréninkem se většina schopností může vylepšit.

Dovednosti - Specifické pohyby v dané pohybové činnosti (chycení míče, přehled ve hře, technika určitého pohybu, střela, přihrávka, blokování střely, obsazování hráče,aj.) Tyto dovednosti získá sportovec opakovaným tréninkem a správným didaktickým postupem.



Angelo radí:

Je vhodné využívat potenciál schopností, které mají vaše děti vrozené a ty ještě více vylepšovat. Je vaše dítě dobré ve vytrvalosti? Využijte toho. Formovat děti do představ trenéra, nebo rodiče, je jako nezalévat nejhezčí květiny na zahradě a spokojit se s rostoucím plevelem.

UŽ SI ROZUMÍME?

Trenér/rodič má v rukou obrovskou moc, kterou s vědomím uplatňuje na své svěřence. Ty připravuje na jejich běh životem, ale i jejich sportovní kariéru. Je tedy vhodné se držet několika zásad, které pomohou k dokonalé souhře hráčů a trenéra. Vždy je vhodné se svým týmem probrat tři základní otázky pro splnění společného cíle.

1. **Proč** (Proč tuto činnost děláme a kam se s její pomocí chceme dostat?)
2. **Co** (Co je ta konkrétní aktivita?)
3. **Jak** (Jak to provedeme, aby byla aktivita úspěšná?)

Angelo trénuje

"Kluci, v tomto období se zaměříme na trénink dovedností, které nám pomohou ke zlepšení počtu střel, abychom mohli dát gól (Proč). Nejvhodnější jsou rychlé přihrávky (Co). Pepa s Karlem teď poběží v plné rychlosti a zkusí si dát co nejvíce přihrávek (Jak)."

Nastavení cíle:
Hráč by měl být ztotožněn s cíli, kterých může dosáhnout. Zároveň je nezbytné, aby znal cestu, která k cílům vede. Dávejte však reálné cíle. Cíle, které motivují, ale nepohlcují. Pro psychickou odolnost je snadnější laťku zvyšovat, než snižovat.

KDY UŽ BUDEME HRÁT S FLORBALKOU?

Každá činnost má v životě rozvoje sportovce svůj čas a prostor. Je vhodné postupovat metodicky, nespěchat, zaměřit se na detail. Ale kdy je vhodné s dětmi jednotlivé činnosti dělat a jak se v takovém případě chovat?

Předškolní věk (3-6 let) - učení formou hry; objevování nových pohybů; důležitý je pestrý rozvoj ve všech prostředích (voda, vzduch, skály, stromy, chytání, házení, lezení, skákání); flexibilita.

Mladší školní věk (6-11 let) - koordinační, rychlostní schopnosti a úprava techniky pohybu; maximální využívání her jako prostředků k rozvoji schopností a dovedností.

Starší školní věk (11-15 let) - silové a rychlostní schopnosti (výbušná síla - dynamika - rychlost); období vzdoru autoritám; trenér je starším a zkušenějším přítelem, který provádí sportovce tímto obdobím; herní pojetí se mění v povinnost; trénink by neměl být dlouhodobě vyčerpávající ´vyžaduj to, co sám dodržíš´.

Adolescence (15-20 let) - období osamostatnění se; hledání vlastních hodnot (po vzoru rodičů, učitelů, trenérů); osamostatnění dodává pocit sebejistoty a přidává sebevědomí; oboustranně uznávané partnerství mezi trenérem a hráčem.

Angelo radí:
Pracujte s dětmi tak, jak je to pro ně přirozené. Ve správném období jako je v tabulce. Zrychlení činností, které vedou k výkonu může kluky a holky zastavit v rozvoji. A to by byla škoda, ne?

NEPONOCUJ, AŤ JSI RÁNO VE FORMĚ

Sportující děti mají vyšší výdej energie, a proto má jejich organismus i vyšší nároky na kvalitní regeneraci a spánek. Vrcholoví sportovci by měli denně naspat až 10 hodin. Nepodceňovat ani kvalitu spánku. Nejen krátký, ale i nekvalitní spánek totiž s sebou nese řadu zdravotních rizik a prokazatelně zhoršuje sportovní výkon. Mezi sportem a spánkem by mělo tělo alespoň 1-2 hodiny vydechnout.

Předškoláky nenechávejte v žádném případě spát méně než osm hodin, ideálně 10 – 13. Jinak totiž hrozí, že děti budou mít problémy s chováním, citové obtíže a taky problémy komunikovat se spolužáky a spoluhráči.

Čím víc **školáci** spí, tím jsou chytřejší. Alespoň to tvrdí psycholog, který testoval 80 desetiletých dětí. Některé nechal spát více, některé méně a pak testoval jejich schopnost učit se. Více nevyspalé děti byly až o dva roky pozadu. Optimální doba spánku je 9 – 11 hodin.

Puberťáci nejsou protivní jen tak z legrace, jejich nálada je často důsledkem nedostatku spánku. Se všemi těmi tělesnými změnami, které se v pubertě dějí, je dostatek spánku důležitý pro správnou tvorbu hormonů. Potřebných je tedy 8 – 10 hodin spánku. Jedním z důvodů, proč dnešní mladí dost nespí, je jejich závislost na moderních technologiích. Světlo z tabletů a smartphonů totiž omezuje tvorbu melatoninu, spánkového hormonu.

Více zde:

ODPOČINKEM K LEPŠÍM VÝKONŮM

Aby mohl sportovec postupovat jednotlivými fázemi vývoje a aby dosáhl svého potenciálu, je nezbytné, aby dbal na své tělo a dokázal ho řádně vnímat. Bez dostatečného odpočinku nelze získat svalovou hmotu, nelze dovršit růst kostí v těle a může vzniknout řadu dalších problémů. Regenerace je pak obnovení fyzické i psychické síly.

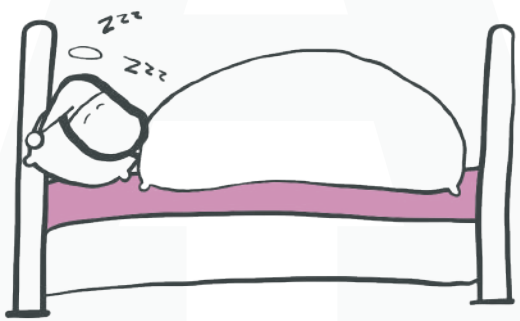
REGENERACE/ODPOČINEK

- Spánek = nejsnazší a nejdůležitější forma regenerace; ideální držet stálý počet hodin spánku
- Kompenzace jednostranného pohybu (sporty z jiného prostředí: plavání, lezení, kolo,aj.)
- Rozcvičení (warm up - připravuje organismus na zátež, zahřívá svaly, aktivuje mozek, zvyšuje srdeční frekvenci)
- Protažení (cool-down zklidňuje srdeční frekvenci, uvolňuje svalová vlákna, zvyšuje pohyblivost)
- Sauna, pára, výřivka, masáž, fyzioterapie

„Umění trenéra a rodiče je vycítit, kdy musí dopřát dítěti odpočinek, i přesto, že se dítě pídí po aktivitě."

Angelo radí:

Regenerace a aktivita se doporučuje v poměru 1:1. Tedy 90 minut florbalový trénink kompenzujte jiným cvičením (z jiného prostředí - lezení, cyklistika, plavání), saunou, bazénem, čímkoliv, co nepodporuje florbalový pohyb. A nezapomeňte na pitný režim a vhodnou stravu. Vitaminy a minerály vám pomohou dostat se do formy!



Více zde:

I FORMULE 1 JEZDÍ LÉPE NA KVALITNÍ PALIVO

Nejen tělo sportovce, ale i obyčejného člověka je závislé na energii. Jedná se o jednoduchý poměr mezi příjmem a výdejem. Pokud je tento poměr vyrovnaný, nezvyšuje se tělesná hmotnost a energie je dostatek. U sportovců je pozornost na vyváženost stravy vyšší. Zvýšený energetický výdej díky sportu musí být nahrazen kvalitními potravinami a to ve správném poměru pro zachování správné energie.

Angelo vysvětluje

Bazální metabolismus je údaj, který vyjadřuje, kolik kalorií potřebuje tělo v klidu spálit, aby si zachovalo základní vitální funkce. V takovém stavu se energie použije pouze na udržování životně důležitých orgánů, mezi které patří srdce, plíce, ledviny, nervový systém, střeva, játra, plíce, pohlavní orgány, svaly a kůže.

Energie pro zpracování potravy je energie vynaložená pro trávení potravy, vstřebávání, transport, skladování živin.

Energie vyprodukovaná fyzickou aktivitou je součet veškerých denních aktivit. Obsahuje chůzi do školy, domácí hygienu, pobyt ve škole, ale i koníčky, jako je sport. Právě v této části je výdej nejvyšší.

STAVEBNÍ MATERIÁL NAŠEHO TĚLA

Začněme od základů a podívejme se, v jakém poměru je třeba konzumovat hlavní složky potravy – tedy cukry, tuky a bílkoviny. Každá z nich má pro tělo zdravého člověka, a tedy i sportovce, svůj význam, proto by neměla být zbytečně vyřazována, a to ani z „preventivních" důvodů.

Základem zdravého životního stylu je pestrá a dobře vyvážená strava, do které patří i vitamíny, voda atd. Druh a množství potravin, které jíme, ovlivňuje naši energii a náladu. Zdravý životní styl hraje důležitou roli při podpoře imunitního systému.

Cukry (sacharidy)
Jsou nejrychleji využitelným zdrojem energie a v jídelníčku by měly pokrývat maximálně 50–55 % celkové energie.
Nejčastěji je přijímáme ve formě polysacharidů (složených cukrů), které jsou odbourávány až na cukr jednoduchý – glukózu. Jinou cestu metabolizace má cukr ovocný – fruktóza. Protože v naší stravě je často nadměrné množství sacharidů, může to vést k obezitě. Jde tedy vždy o množství. Některé typy sacharidů jsou však metabolicky vhodnější než jiné:
Cukry vhodné: zelenina, ovoce v přírodní formě, luštěniny, ořechy, semena (např. chia – semena ze šalvěje hispánské), dýňová semínka, vybrané celozrnné potraviny, přílohy s vlákninou či pektinem

Tuky (lipidy)
Jsou zásobárnou energie. Rozpouštějí se v nich některé vitamíny (A, E, D, K). Tělesný tuk vnitřní chrání vnitřní orgány a v neposlední řadě slouží ve formě podkožního tuku také jako tepelná izolace těla. Tuk v těle je tvořen mastnými kyselinami. Podle aktuálních průzkumů ví pouhých 30 % Čechů o tom, že existují dva typy mastných kyselin, a to nasycené a nenasycené. Při příjmu potravou jsou nasycené mastné kyseliny pro tělo více škodlivé ve srovnání s nenasycenými mastnými kyselinami.
Tuky vhodné (s nenasycenými mastnými kyselinami): tučné ryby (makrela, losos nebo sardinky), kvalitní rostlinné oleje, avokádo, ořechy a semena
Tuky (s nasycenými mastnými kyselinami méně vhodné či nevhodné): prorostlé maso, uzeniny, paštiky, trvanlivé salámy, sladké polevy, plněné zákusky a čokoládové výrobky s nízkým obsahem kakaa a vyšším obsahem tuků

Bílkoviny (proteiny)
Pod pojmem bílkovina si většina lidí představí maso a spojí si tento pojem s nabíráním svalové hmoty. Bílkoviny jsou základním stavebním materiálem našeho těla, jsou nutné pro vývoj a udržení dobrého stavu svalstva, imunity a dalších tělesných funkcí. Dělíme je na bílkoviny živočišného a rostlinného původu. Hodnotnější jsou bílkoviny živočišné (maso, mléko, sýry, vaječný bílek). Rostlinných bílkovin většinou musíme přijmout při stejném účinku více než živočišných.
Zdroje živočišných bílkovin: maso a ryby (kuřecí a krůtí prsa – 23 g bílkovin ve 100 g), hovězí maso, vepřové maso, ryby: losos, tuňák, candát, kapr, mořské plody (14 g bílkovin ve 100 g), jerky (sušené hovězí maso – dokonalý zdroj bílkovin)
Zdroje mléčné bílkoviny: bílý neochucený tvaroh (polotučný), bílý jogurt (light obsahuje menší množství bílkoviny, vhodný např. řecký beztučný s vyšším obsahem bílkovin, 100% zfermentovaný jogurt), cottage sýr (14 g bílkovin na 100 g), mléko (light verze má méně bílkovin), olomoucké tvarůžky (vhodné i pro diabetiky), kefír, nízkotučné tuhé sýry (ementál – ve 100 g 25 g bílkovin) a tavené sýry, syrovátkový protein
Zdroje rostlinných bílkovin: brambory, avokádo, hrášek, kapusta, čočka, brokolice, fazole, arašídy, sója, oves, pohanka, quinoa, amarant

Získanou energii z potravin lze porovnat s denním výdejem a najít pak avizovanou rovnováhu, nebo dostatek energie ke sportování. Energetický výdej i příjem závisí na věku a výšce a hmotnosti dítěte.

Průměrný denní příjem energie:	***kcal/den***	***kJ***
Děti 4-7	1 450	6 100
Děti 7-10	1 800	7 500
Děti 10-13	2 150	8 950
Děti 13-15	2 450	10 300
Dospívající dívky, aktivní ženy, muži	2 150	9 000
Dospívající chlapci 13-19, aktivní muži	2 440	10 200

Vysoce energetické potraviny	Energie na 100 g	Tuky	Vhodné alternativy	Energie	Tuky
	na 100 g	na 100 g		na 100 g	na 100 g
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	šunka kuřecí/vepřová	440 kJ/105 kcal	2 g
paštika játrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	tuňák ve vlastní šťávě	471 kJ/113 kcal	< 1 g
kachna průměr	1600 kJ/ 384 kcal	37 g	kuřecí prsa (bez kůže)	630 kJ/150 kcal	3 g
vepřová tlačenka	1050 kJ/251 kcal	20 g	vejce 2ks	600 kJ/140 kcal	10 g
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	filé z tresky	320 kJ/76 kcal	< 1 g
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	žervé	745 kJ/178 kcal	16 g
tavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	cottage	455 kJ/108 kcal	6 g
pomazánkové (máslo)	1370 kJ/327 kcal	33 g	ricotta	530 kJ/126 kcal	9 g
anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	zavináč	749 kJ/179 kcal	12 g
niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	mozarella light	689 kJ/164 kcal	8,5 g
hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	hermelín Figura	1000 kJ/238 kcal	17 g
eidam 45 %	1434 kJ/342 kcal	26 g	olomoucké tvarůžky	524 kJ/125 kcal	< 1 g
majonéza	2840 kJ/678 kcal	75 g	jogurt bílý průměr	270 kJ/64 kcal	3 g
smetana 33%	1360 kJ/325 kcal	34 g	jogurt ovocný průměr	380 kJ/90 kcal	3 g
řecký jogurt jahoda	590 kJ/140 kcal	7 g	Ovofit	283 kJ/67 kcal	1,5 g
Krajanka smetanový jogurt	620 kJ/148 kcal	9 g	Madeta tvaroh s jogurtem	386 kJ/92 kcal	1,2 g
Pribináček	998 kJ/238 kcal	16 g	Termix	526 kJ/125 kcal	2 g
Florian	620 kJ/148 kcal	8,4 g	puding (se šlehačkou)	390 kJ/93 kcal	1,6 g
croissant plněný	1847 kJ/441 kcal	28 g	tvaroh nízkotučný	280 kJ/67 kcal	< 1 g
koblíha s marmeládou	1600 kJ/382 kcal	17 g	tvaroh polotučný	460 kJ/109 kcal	3,8 g
čokoláda mléčná/hořká	2230 kJ/532 kcal	30/40 g	nanuk Míša (1 ks)	530 kJ/126 kcal	7,7 g
závin jablečný	1650 kJ/298 kcal	16 g	nanuk Mrož (1 ks)	384 kJ/92 kcal	6 g
tatranka	2200 kJ/526 kcal	29 g	ovocný piškotový řez	830 kJ/198 kcal	1,4 g
dort průměr	1700 kJ/420 kcal	25 g	mléčná rýže	480 kJ/ 114 kcal	3,4 g
chipsy	2213 kJ/523 kcal	35 g	zelené olivy	581 kJ/139 kcal	14 g
zeleninové chipsy	2500 kJ/599 kcal	46 g	kedlubna	130 kJ/31 kcal	1 g
pražené mandle	2700 kJ/645 kcal	56 g	cherry rajčata	74 kJ/17 kcal	<1 g
popcorn	2070 kJ/496 kcal	26 g	mrkev	150 kJ/36 kcal	<1 g
spékané müsli	1981 kJ/473 kcal	19 g	+ dip z jogurtu/tvarohu	280-460kJ/67-109kcal	< 3,8 g
Nápoje s vysokým obsahem energie					
víno červené 200 ml	640 kJ/153 kcal		pivo nealko 500 ml	430 kJ/102 kcal	
tvrdý alkohol 50 ml	460 kJ/110 kcal		víno bílé suché 200 ml	600 kJ/143 kcal	
pivo 10° 500 ml	655 kJ/156 kcal		víno bílé polosladké 200 ml	770 kJ/184 kcal	
pivo 12° 500 ml	875 kJ/209 kcal				

VAŘÍME S ANGELEM

SNÍDANĚ = základ dne
Vařené vejce, celozrnný chléb, zelenina/ovoce, mléko, vločky s mlékem, oříšky, marmeláda, čaj, žitný chléb, šunka sýr, vejce, zelenina, jogurt, lněné semínko, chia semínka, ořechy.

SVAČINA
Záleží na jídle před a po; nepotřebuješ doplnit něco konkrétního? Ovoce, jogurt, cottage, pomazánka, zeleninový salát, zrající sýr, rohlík.

OBĚD
Polévka - hlavní chod - zelenina; luštěniny, připravené kuřecí, krůtí, hovězí maso, omáčka, rýže, brambory, těstoviny.

VEČEŘE - *alespoň 4 hodiny před spánkem*
Ryby, zelenina, kuskus, bulgur, nesmažené maso, těstoviny.

II. VEČEŘE - *nejméně 90 minut před spánkem*
Zelenina, odtučněné jogurty, cottage, tvarohy.

Před tréninkem/zápasem - velké jídlo max 2,5h před; svačina bohatá na sacharidy.
Po tréninku/zápase - nejdůležitější je doplnit vodu, sacharidy a proteiny!

TURNAJOVÁ STRAVA
- snídaně tvoří základ pro energetické rezervy v průběhu celodenních akcí (bohatá na složité sacharidy s vysokým GI, doplněná bílkovinami)
- sendviče nebo tortilly s plátky přírodního kuřecího nebo krůtího masa + zelenina (rajče, salát, okurka...); celozrnné pečivo se šunkou a nízkotučným sýrem
- čisté tekutiny (voda/minerální voda); sycené nápoje okyselují organismus, studené nápoje zpomalují metabolismus

TIP:
„Čím více se přejíš, tím déle bude tělo zpracovávat potravu. Přemýšlej nad tím, co budeš dělat po jídle."

MOJE KAMARÁDKA CHYBA

Chyba. Slovo, které snad nemá nikdo rád. A přitom právě chyba je první krok v procesu zlepšování. Než se chyby bát, je lepší s ní pracovat a přijmout ji za součást svého vývoje. A počítat s tím, že chyba přijde. Důležité je však pracovat s mírou rizika, které chyba může způsobit. Je rozdílné udělat chybu na začátku utkání, či na tréninku, nebo v nervydrásající koncovce finálového utkání. I tak si musíme říct pravdu, že se ještě nenarodil člověk, co by chybu neudělal. Jen je dobré o ní mluvit.

- bez chyby se nelze zlepšit
- chyba je přirozená
- na chybu lze nahlížet jako na příležitost nebo na hrozbu
- minulost nelze ovlivnit, je potřeba dostat se zpět do přítomného okamžiku
- k tomu pomůže uvědomění si chyby, akceptování chyby, nalezení cesty k opravě a poučení z chyby

Angelo cituje:

„Každý člověk dělá chyby, ale jen hlupák u nich zůstává."
- Marcus Tullius Cicero

„Někteří lidé nedělají chyby, protože se vůbec nepokusili udělat něco, co stojí za to."
- Johan Wolfgang von Goethe

„Člověk, který nikdy nedělá chyby, je člověk, který nikdy nedělá nic."
- Theodore Roosevelt

KOKTEJL DOVEDNOSTÍ

V dnešní době lidé pracují ve velkých kolektivech, které jsou sestaveny z pracovníků, přičemž každý jeden jednotlivec má svou silnou stránku, která překrývá slabé stránky ostatních. Tímto stylem se budují úspěšné týmy. Ve sportu je to obdobné. Každý hráč je silný v jiné činnosti. Jeden má šikovné ruce, druhý dobře čte hru. Jeden umí útočit, druhý bránit. Třetí se obětuje pro tým.

Metodika objevování silných a slabých stránek funguje jak na trenéry, tak na jeho hráče. Aby trenér/rodič mohl vést skupinu lidí, musí nejprve poznat sám sebe (silné stránky, slabiny,) - poté poznává hráče. Jak na to?

- pokud se soustředěním pouze na slabé stránky, nedosáhnu maximálního potenciálu sebe, ani svých hráčů
- ze silných stránek uděláme svou nejsilnější zbraň
- slabé stránky dotáhneme do průměru tak, aby nás nebrzdily
- komunikace a budování kreativního myšlení pomáhá k nalezení dalších cest k řešení
- při vzniklé chybě zkusíme zjistit, proč k ní došlo, a opakujeme úkon znovu, tentokrát správně

Angelo barmanem:

Pojďme si namíchat koktejl vítězství. Z Pepy, Jardy, Tomáše a Jindry si vezmeme 4 páry šikovných rukou, z Karlíka, Marka a Lukáše vezmeme tři kusy dobré obrany. Od Bořka, Vojty a Honzíka se vezme celá krabice dobré nálady a Květoslav to celé začaruje v bráně.

NEJZÁKEŘNĚJŠÍ SOUPEŘ - HLAVA

Ke sportu jednoznačně patří dobrá nálada a duševní pohoda. Je paradoxem, že se sport primárně zabývá rozvojem fyzické rychlosti, vytrvalosti, zlepšováním herních dovedností. Přesto největší soupeř, nad kterým se snadno nevyhrává, není na hřišti, ale v hlavách. Aby se předešlo psychickým problémům, jako je deprese, či úzkost, doporučuje se tzv. psychohygiena. Jak už název napovídá, jedná se o očistu našich myšlenek a prevenci psychických problémů.

Psychické problémy mají nejvíce děti mezi 14-16 rokem. Proto je dobré dát jim návod, jak se do dobré psychické pohody dostat:

1. Ovládej svoji pohodu - dostatečným spánkem, zdravou stravou, přísunem čerstvého vzduchu.
2. Pohybuj se - najdi si fyzickou aktivitu, která tě baví a po které je ti dobře.
3. Udělej si čas na své myšlenky a pocity - každý den na nějakou dobu vypni počítač, telefon a televizi.
4. Buď součástí skupiny - věnuj čas lidem, se kterými je ti dobře.
5. Měj realistická očekávání, všichni máme někdy špatnou náladu, kdy nezvládáme být pozitivní (pokud máš ale špatnou náladu několik týdnů, vyhledej pomoc).
6. Nastav si dosažitelné cíle - zvol si cíle, které tě motivují, ale nepohlcují
7. Buď na sebe hodný - pokud jsi v těžké situaci, dýchej zhluboka a mluv na sebe tak, jako by jsi mluvil k dobrému příteli.

Zdroj: www.nevypustdusi.cz

Angelo učí:
Sport jako takový pomáhá k psychické prevenci díky "hormonu štěstí" endorfinu, který nám společně s dopaminem a serotoninem dává dobrý pocit.

EMOCE SE DAJÍ OVLÁDAT

Emoce ke sportu patří. Oblíbená fráze trenérů, hráčů, diváků. "Blikance" slavného fotbalisty se stejně jako právě emoce dají ovládat. Není to totiž reakce, která je vyloženě příjemná a k něčemu prospěšná. Rozhodně ne v kolektivním sportu. Je vhodnější si emoce nevšímat, potlačit ji, nebo s ní naopak pracovat? Odpověď je jednoduchá. Emoce je totiž jako malé dítě. Pokud se jí nevěnuje pozornost, vynutí si ji. A to zcela nekontrolovatelným způsobem, výbuchem v situaci, kdy se to nejméně hodí. Někdo dokáže emoci potlačit a dostat ji zcela mimo své vnímání. Emoce se pak však objeví v podobě fyzických problémů, bolestmi v žaludku, hlavy, zkrátka se lidé necítí dobře a nevědí proč.

Nevšímat si emocí, není nejlepší cesta. Jak ale mít situaci pod kontrolou? Využitím její největší slabiny, a to je načasování. Tento stav přichází velmi rychle, a proto je vhodné získat čas. A nechat emoci odejít. Zde platí staré dobré pravidlo počítání do deseti. Poté přichází opět racionální přemýšlení a emoce se pak může vyřešit s klidnou hlavou, často s opačným řešením.

Jednou z technik, jak se dostat velmi rychle do pohody ve vypjatých situacích, je "krabicové dýchání".

Po dobu dvou minut opakujte cyklus:
- Nádech 4 vteřiny (počítáme v duchu do čtyř)
- Zadržení v nádechu 4 vteřiny
- Výdech 4 vteřiny
- Zadržení ve výdechu 4 vteřiny

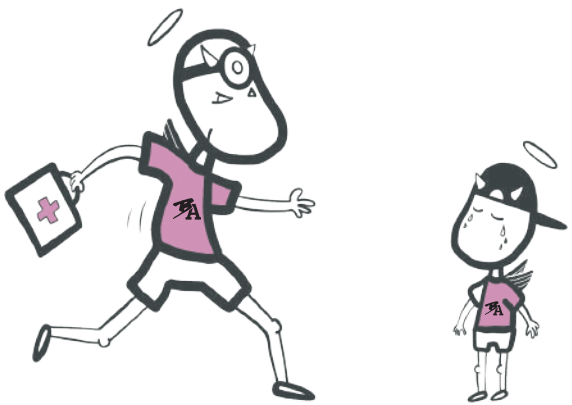
Vyzkoušejte na sobě, a pak na "horkých hlavičkách" svých svěřenců.

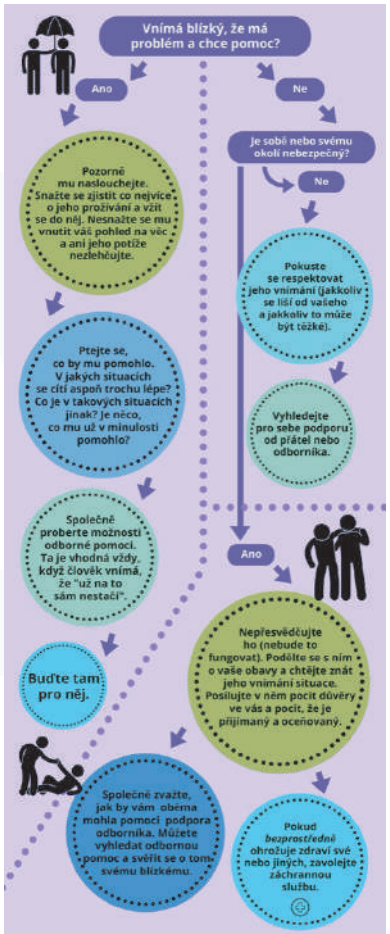
Angelo baví:
Pro děti existuje zábavnější forma uklidnění své ´´opičky pomocí banánu´´.
Nádech 4 vteřiny, s vnitřním vyjádřením "dávám", zadržení dechu 4 vteřiny, s vnitřním vyjádřením ´´svojí opičce´´, vydechování po dobu 4 vteřin, s vnitřním vyjádřením ´´banán´´.
Pokud takto nakrmí děti svou opičku, dostanou se do přítomného okamžiku a přemýšlí pouze o současnosti.

PRVNÍ POMOC PŘI PSYCHICKÝCH POTÍŽÍCH

Současná doba klade velký důraz na výkon. U sportu to může být vidět ještě více. Není to však problém jen dospělých. Tlak na výkon nepříjemně ovlivňuje i děti. Stejně tak další aspekty, které ovlivňují jejich vývoj. Proto je možné, že právě dítě ve vašem okolí může trpět psychickými problémy. Jak pomoci a neuškodit a jaké jsou zásady, se dozvíte v přiloženém taháku - Manuálu pro blízké.

Zdroj: www.nevypustdusi.cz





HRDINOU ZA PÁR CHVIL

Do situace, kdy jde o lidský život, se nikdo dostat nechce. Přesto je vhodné si umět rychle a efektivně poradit. Poskytnutí první pomoci do okamžiku, než přijedou odborníci a převezmou si zraněného, může zachránit život a z vás udělá hrdinu jak z amerického filmu. Postup v přiloženém taháku pomůže zachránit zraněného v bezvědomí.

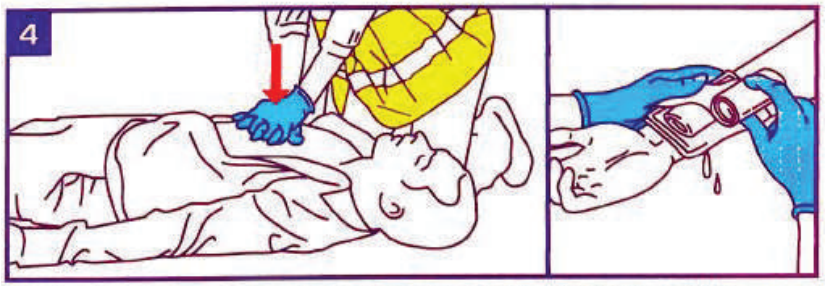
Angelo prosí:
Nebojte se poskytnout první pomoc, i když nemáte patřičné dovednosti, či vzdělání. I neodborná lekařská pomoc je lepší než žádná.

Zdroj: #prpom

Vidíte zraněného? Nejprve volejte **155**. Pokud nemáte signál, tak **112**.

Poté ke zraněnému opatrně přistupte. Oslovte ho a zatřeste mu rameny, abyste zjistili, zda není v bezvědomí. Pro vlastní ochranu použijte vždy rukavice.

Tahem za bradu a tlakem na čelo zprůchodněte dýchací cesty. Přiložte ucho k ústům zraněného. Poslouchejte jeho dech. Za **10 vteřin** musí vydechnout **2–4krát**.



Pokud postižený lapá po dechu nebo vůbec nedýchá, zahajte resuscitaci. Stlačujte hrudník do hloubky **5–6 cm** frekvencí **100–120 stlačení za minutu**. Umělé dýchání použijte, pouze pokud jste v něm proškolení nebo postiženého znáte. Pak střídejte stlačování hrudníku s umělým dýcháním v poměru **30 : 2**.

Jestliže vidíte krvácení, zastavte ho. Ucpěte ránu. Pokud krev stále teče, použijte tlakový obvaz. Když to nepomůže, použijte zaškrcovadlo.

DÁREK JMÉNEM ZPĚTNÁ VAZBA

Člověk je tvor chybující. Každý za den udělá řadu přešlapů. Z chyb, které jsou vidět na první pohled se může poučit. Jak však zjistit problém u chyb, kterých si lidé nejsou zcela vědomi? Poslouží zpětná vazba. I ta má několik zásad. Neměla by být mířena za účelem ponížení chybujícího. Naopak má pomoci získat jiný úhel pohledu a poskytnout tak příležitost k lepšímu řešení.

Pokud se trenér/rodič rozhodne udělit zpětnou vazbu, měl by dodržovat následující pravidla:

- Zpětná vazba je pozitivní a stručná
- Zpětná vazba hodnotí činnost a provedení pohybového úkolu, nikoliv dítě.
- Zpětná vazba podává konkrétní informace, které dítě nevidí.
- Zpětná vazba obsahuje i pochvalu za konkrétní případy.
- Zpětná vazba definuje, co konkrétního opravit nebo změnit.
- Na konci zpětná vazba s optimismem motivuje do dalších kroků.

Jak ANO:

„Kluci, co hrají v první lajně, na hřišti se moc nevidíte. Je třeba zvednout hlavu a více spolu mluvit. Pak se nám podaří vyhrát a to chceme všichni."

Jak NE:

„Kluci, dneska hrajete nějak divně, musíte hrát jinak."

JAK BÝT DOBRÝM NÁČELNÍKEM

Trenér i rodič má obrovský vliv na rozvoj dítěte. Pokud jej dospělí využívají i v činnosti, kterou dítě miluje (oblíbené koníčky), stávají se pro dítě nadpozemským hrdinou. V tu chvíli získává trenér i rodič velkou moc. Proto je vhodné tuto moc směřovat správným směrem. V mladém věku se snaží děti ztotožnit se svým vzorem, kopírují jeho chování.

Náčelník je ten, kdo je průvodcem na cestě. Ukazuje dětem, jak se zlepšit. Nepřikazuje, jaké činnosti má dítě dělat, ale radí, jak si vylepšit činnost potřebnou ke správnému řešení.

Náčelník je ten, kdo připraví pro každého vhodnou roli v týmu a nastavuje prostředí ke zlepšení. Nesoustředí se jen na ty nejlepší.

Náčelník je ten, kdo dělá sám věci, které chce po svém týmu. Chce, aby chodili včas? Sám nechodí pozdě. Chce, aby jeho tým měl úctu k soupeřům? Sám je ctí. Chce, aby jeho tým žil zdravý životní styl? Jeho samotného tým nevidí s cigaretou ani s alkoholem.

Náčelník je tahounem, nikoliv generálem. I on je součástí týmu. Není pro náčelníka hanbou, zeptá-li se na názor jiných členů. Na základě názorů pak sám udělá náčelnické rozhodnutí.

HRÁČSKÉ A TRENÉRSKÉ DESATERO

1. Dodržuji pravidla fair play.
2. Sdílím cíle klubu, svým chováním reprezentuji a podporuji klub.
3. Upřednostňuji týmový výkon nad osobními zájmy.
4. Respektuji rozhodnutí trenérů a realizačního týmu.
5. Omlouvám svou nepřítomnost na tréninku i zápasech.
6. Dodržuji správnou životosprávu.
7. Na klubové akce nosím týmové oblečení.
8. Ctím spoluhráče, rozhodčí a soupeře.
9. Vždy předvádím nejlepší možný výkon.
10. Upřednostňuji sportovní cíle klubu nad osobními.

1. Trenér vede své hráče podle svého nejlepšího vědomí a svědomí.
2. Zdokonaluje se v trenérské činnosti a koučinku.
3. Respektuje rozhodnutí klubového vedení, nemá však problém dodat zpětnou vazbu.
4. Trenér přistupuje ke všem hráčům individuálně a spravedlivě.
5. Pracuje koncepčně na zlepšení výkonnosti svých svěřenců.
6. Komunikuje s rodiči, včas zajistí nominaci na zápasy a turnaje.
7. Pracuje s chybou. Chyba je nedílná součást vývoje.
8. Spolupracuje s ostatními trenéry BA.
9. Trenér chodí na klubové akce v klubovém oblečení.
10. Za jakékoliv situace neztrácí dobrou náladu.

MAMINKO, TÁTÍNKU, HRAJETE S NÁMI?

Otázky směrem k hráčům a trenérům:

- Užil sis hru? Vyhráli jste?
- Bavili jste se u toho? Byla legrace?
- Co tě nejvíce baví na sportování?
- Co nového jsi zkusil/naučil se?
- Máš pocit, že se zlepšujete? V čem konkrétně?
- Co se ti/vám daří?
- Co bys/te chtěli zlepšit?
- Máš z vaší hry radost?
- Víš, co udělat příště jinak?
- Není to zbytečné? Opravdu jsi mohl ovlivnit tuto situaci?
- Jak bys to udělal teď?

JSI DOMA A NEVÍŠ CO S ČASEM?

V životě se může přihodit, že se budeš muset spolehnout sám na sebe. Ostatně i cílem našich trenérů je, abys je nepotřeboval a zvládal jsi cestu životem bez pomoci okolí, avšak pakliže to bude potřeba, byl/a jsi schopen/na si o ni říct.

Angelo:

„Florbalista na hřišti absolvuje spoustu soubojů a žádný z jeho výkonů v jednotlivých zápasech se nevztahuje k zatížení delšímu než 12-30 minut čistého hracího času. Ovšem výkon v tomto čase je maximálně intenzivní."

Venku:
Zde se opravdu omezení tvořivosti nekladou. Zkus se zeptat rodičů jak oni vyrůstali a kde všude si hráli. Zcela to nejlepší co můžeš udělat je, se sebrat a jít si ven hrát. Co, jak a proč? Dělej to co tě baví. Přirozený pohyb (běh, lezení, skákání, chytání, házení,...) je to nejlepší, čemu se můžeš věnovat.

Doma:
Maminka s tatínkem nebudou rádi, pokud jim budeš střílet do stěn a zdí. Dejte však společně s rodiči průchod tvé kreativitě a iniciativě.

Co kdybychom ale společně našli možnost, jak se věnovat zpevnění těla a práci s florbalkou doma?

A

INDIVIDUÁLNÍ PŘÍPRAVA

VENKU:

Varianty:

- **Fartlek** (15 minut běh; 45´´ klus, poté 10´´ maximální rychlostí sprint, poté opět klus a po 45´´ opět sprint, takto po dobu 15´)
- **Rychlé změny směru** - vyznač si vzdálenosti, které absolvuješ v zápasech (krátké starty 3-5metrů); běžíš vždy k bodu a zpět. Důležité je běžet do všech směrů (4 směry). Po běhu se projdi a vydýchej, běh absolvuj 6x v celkem čtyřech sériích (6x4 běhy)
- **Starty z poloh** - vymysli si polohu a z té se, na nejlépe zrakový podnět, pokus co nejrychleji vyběhnout na vzdálenost 3-5 metrů (4x8 startů)

DOMA:

Posilování s váhou vlastního těla. Ideální variantou je kruhový trénink. Připrav si doma sudý počet stanovišť (ideálně 6), kdy se ti budou střídat partie horních končetin, trupu, zad a dolních končetin.

Pro trénink florbalových dovedností je nejdůležitější ovládat míček florbalkou. Sleduj proto své oblíbené seriály s florbalkou a míčkem na čepeli. Výborný je trénink u zrcadla, kdy se vidíš a přitom se nekoukáš na míček.

Angelo doporučuje:

Doporučuji ti, posilovat stabilizační systém (střed těla), který je pro sportovce nejvíce důležitou oblastí. Pamatuj, že nejdůležitejší je u cvičení správné technické provedení. ´

Více zde:

SPORTOVNÍ KONCEPCE BA

PŘÍPRAVKA = aktivní start

Hlavní cíl a zaměření: HRA - vytvoření emoční vazby ke sportování

Sekundární cíle: získávání správných pohybových vzorců (postavení, základní technika pohybu).

Sportovní příprava: rozvoj základních, přirozených, pohybových dovedností (házení,-chytání, lezení, plazení, skákání, běhání, přelézání) a schopností (agilita, rovnováha, koordinace a rychlost).

Florbalová příprava: správné držení hole, postavení těla a hokejky, dribling hokejový, florbalový (vedle sebe, před sebou) správný postoj u přihrávek, přihrávka po zemi (střela je silnější přihrávka).

Psychologie/sociální zařazení: získání jistoty a důvěry v trenéra a hráčů mezi sebou

Fyziologie: protahování celého těla (vytváření návyku, že se něco dělá před hrou i po hře); výuka správného dýchání (nádech nosem); zaměření na pohyblivost.

SPORTOVNÍ KONCEPCE BA

ELÉVOVÉ A ELÉVKY

Hlavní cíl a zaměření: všestranný pohybový rozvoj

Sekundární cíle: podpora emoční vazby k činnosti; preferujeme radost před časově omezeným uspokojením (potěšením).

Sportovní příprava: koordinační a rychlostní schopnosti (vývoj CNS 6-7, poté úprava techniky pohybu); využívání pohybových her v rámci osvojování a získávání pohybových dovedností; využití jiných sportů (kopání, lezení, házení, chytání, přeskakování).

Florbalová příprava: zaměření pouze na roli 1 (hráč s míčkem); zdokonalení v dovednostech, kdy hráč pracuje s balónkem; míček na čepeli, hlava nahoře, vedení míčku na obou stranách čepele; střela zápěstím, zdokonalení přihrávky.

Psychologie/sociální zařazení: chlapci v tomto věku vidí na hřišti soupeře i ve spoluhráčích; nechtějí spolupracovat a z tohoto důvodu se zaměřujeme pouze na roli 1 a 3.

Fyziologie: hráči nemají vyvinuté periferní vidění; důležitost pestré stravy.

SPORTOVNÍ KONCEPCE BA

MLADŠÍ ŽÁCI A ŽÁKYNĚ

Hlavní cíl a zaměření: jako trenér a rodič jdeš příkladem svým svěřencům; dodržuj, co řekneš, všímej si všech jedinců ; situace řeš racionálně bez emocí a chyby řeš s jedinci individuálně.

Sekundární cíle: zvládání pohybových úkolů přesně a v maximálně rychlosti

Sportovní příprava: rozvoj základních, přirozených, pohybových dovedností (házení, chytání, lezení, plazení, skákání, běhání, přelézání) a schopností (agilita, rovnováha, koordinace a rychlost).

Florbalová příprava: perfektní zvládání role 1; zapojení role 2 - učíme hrát hráče bez míčku.

Psychologie/sociální zařazení: využívání her jako prostředků k rozvoji schopností a získání nových dovedností; roste význam sociální skupiny (parta + první lásky).

Fyziologie: přechod mezi dětstvím a počátkem dospělosti; nesmírně vitální a živelné období; období prepuberty.

SPORTOVNÍ KONCEPCE BA

STARŠÍ ŽÁCI A ŽÁKYNĚ

Hlavní cíl a zaměření: příprava na výkonnostní sport; seznámení se skutečnostmi a potřebami výkonnostního sportu.

Sekundární cíle: sport předkládáme nejen jako hru, ale už jako určitou povinnost.

Sportovní příprava: silové a rychlostní schopnosti (výbušná síla - dynamika - rychlost); zatížení nesmí být dlouhodobě maximálně vyčerpávající.

Florbalová příprava: seznámení s herními systémy; zvládání kontroly míčku v maximální rychlosti.

Psychologie/sociální zařazení: období vzdoru autoritám; trenér je starším a zkušenějším přítelem, který provádí sportovce tímto obdobím; herní pojetí se mění v povinnost; trénink by neměl být dlouhodobě vyčerpávající ***„vyžaduj od dítěte/hráče to, co sám dodržíš“.***

Fyziologie: dochází k anatomicko-fyziologické změny spojené s pohlavním dospíváním (dopad na psychocociální vývoj); růstové procesy spotřebují mnoho energie (význam výživy a regenerace).

SPORTOVNÍ KONCEPCE BA

DOROSTENECKÝ VĚK

Hlavní cíl a zaměření: příprava na výkonnostní sport, vnímání hry a prostoru na hřišti.

Sekundární cíle:nalezení správné inspirace, která má za výsledek sportovní dlouhověkost.

Sportovní příprava: vzhledem k fyziologickému vývoji je umožněno intenzivnější zatěžování organismu, rozvoj síly a výbušnosti.

Florbalová příprava: herní příprava - vstupy do útoků a obrana, zaměření na hru v pohybu a důraz kladen na finální zakončení pod tlakem/ z první.

Psychologie/sociální zařazení: vytváření si životních cílů a ideálů; vztah s druhým pohlavím; vlastní názory, které je třeba bez emocí, racionálně konzultovat se zkušenějším přítelem (trenérem/rodičem).

Fyziologie: dochází k poslední fázi vývoje orgánů, svalstva a skeletu; důležité je naučit jedince vnímání svého těla; co mu dovolí a schopnosti regenerace.

SPORTOVNÍ KONCEPCE BA

ELITNÍ DRUŽSTVA (JUNIOŘI, JUNIORKY, MUŽI A ŽENY)

Hlavní cíl a zaměření: výkonnostní sport (schopnost podávat opakovaně nejlepší možné výkony).

Sekundární cíle: udržení hráčů u sportu; nalezení cesty, která bude dávat smysl všem stranám (zapojení do klubu v rolích trenérů, pomocníků, vedoucích pracovníků, apod.).

Sportovní příprava: rozvoj všech pohybových schopností; zaměření především na kondiční oblast.

Florbalová příprava: důraz klademe na zvládání specializovaných dovedností pod velkou zátěží; perfektní znalost a ovládání herních systémů.

Psychologie/sociální zařazení: na konci juniorského období se jedná o plně fyzicky i mentálně rozvinutého člověka; práva a povinnosti od 18ti let; definitivní osamostatnění a oddělení od rodičů; juniory brzdí nedostatek zkušeností; výhodné je uplatňovat přátelský přístup založený na oboustranném respektu.

Fyziologie: plně vyvinutý skelet, svalstvo i funkční oběhový systém umožňuje intenzivní zatěžování.

HRÁČSKÉ ROLE

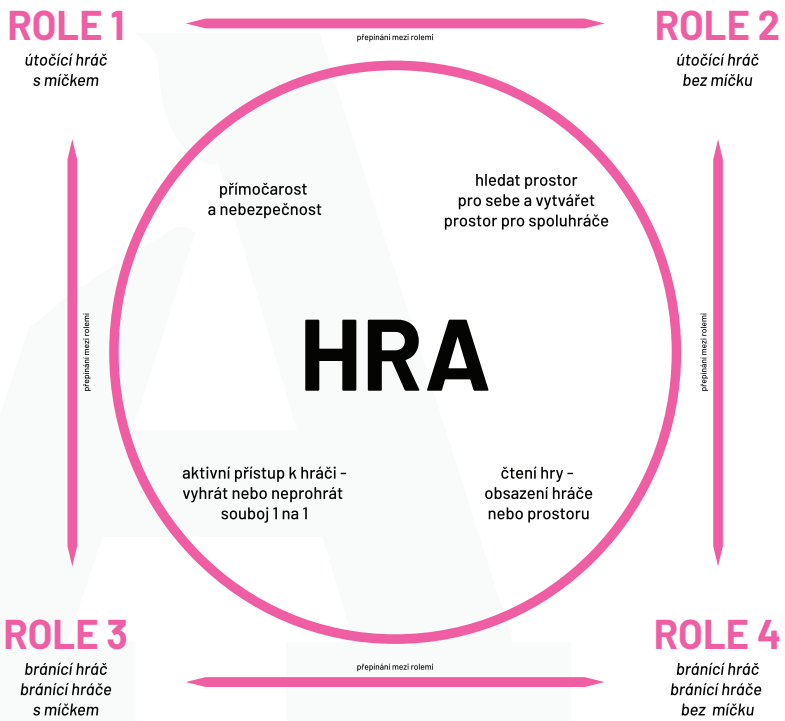
Tak jako v divadelním představení musí herec znát svou roli, i my musíme na hřišti znát své pozice. Pro jednodušší vysvětlení herních dovedností a jednotlivých činností si tě rozdělíme do čtyř herních rolí na hřišti, podle kterých tě provedeme tvou florbalovou kariérou.

Role 1
- Klid a síla na míčku = předpoklad pro správné rozhodování
- Pohyb hráče = zisk prostoru a tvorba přečíslení
- Touha dát gól = neustálá nebezpečnost

Role 2
- Hráč je ve hře = ONline, připravený ke hře
- Taktický pohyb hráče = po odehrání míčku pohyb do prostoru, kde bude nebezpečný nebo užitečný pro spoluhráče
- Nebezpečnost hráče = vždy připraven zakončit, přihrát, vést míček

Role 3
- Připravenost k souboji
- Tlak na soupeře = rychlý přístup k hráči
- Zisk míčku = svým pohybem donutím hráče k chybě
- Pozice šermíře
- Aktivní práce s holí

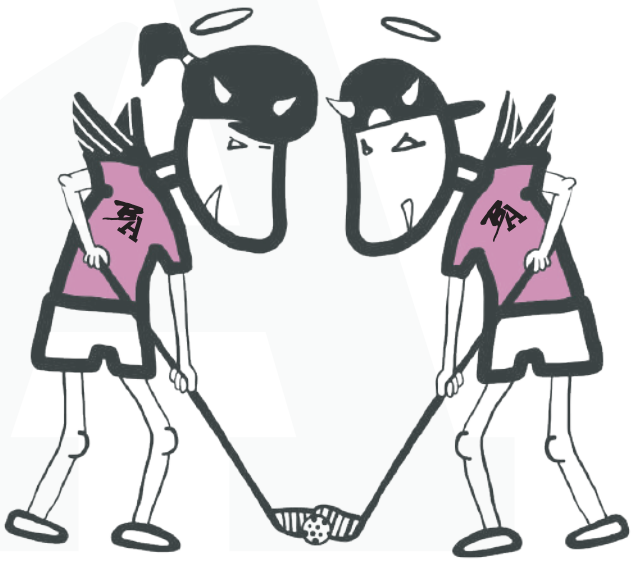
Role 4
- Vnímání a postavení v prostoru, udržování ideální vzdálenosti
- Zisk míčku



SPECIFIKACE KLUKŮ A DĚVČAT

- *Chlapci vidí do období mladšího školního věku pouze sebe a ostatní na hřišti jsou soupeři X dívky jsou naopak silné v komunikaci a spolupráci právě v tomto období*
- *Zlatý věk učení (motoriky) chlapci 10-12 rok života X dívky 12-13*

Rozdíly jsou také v tom, kdy se na co v jakém věkovém období zaměřovat. Dívky jsou dříve vyspělé mentálně. Je tedy na místě využívat jejich schopnosti soustředěnosti a spolupráce dříve, než u chlapců. Naopak chlapci mají svá koordinační a rychlostní okénka dříve, než dívky.



DĚKUJEME VŠEM VĚRNÝM SPONZORŮM

florbal expert

ZONEFLOORBALL.

macron

Dratton

SAPHO

zoom cargo
LOGISTIC INTERNATIONAL

BG

BLUE ORANGE
RESORT

www.blackangels.cz