



KEMP NADĚJÍ – křídla 7. – 8. 12. 2014 Brandýs nad Labem

CELKOVÉ HODNOCENÍ

"Na kempu jsme se věnovali uvolnění hráčky s míčem z pozice křídla, správnému zakončení a přihrávání. Součástí bylo i testování základních běžeckých a stabilizačních stereotypů.

Opět jsme se přesvědčili o tom, že je potřeba se více zaměřit na detaily provedení základních dovedností, které by hráčky měly již zvládat, ale realita je jiná a proto nemá smysl se posouvat dále či přeskakovat určité fáze tréninkového procesu.

Chceme tím pomoci klubovým trenérům, kteří mají omezené možnosti s hráčkami více pracovat a řešit s nimi individuální nedostatky. Mnohá doporučení a hodnocení hráček, která posíláme trenérům, jsou většinou z nich známa, ale věříme, že pokud to hráčky uslyší z více stran a od dalších autorit, může to jediné pomoci. Hodnocení jednotlivých hráček je nedílnou součástí každého kempu.

Tentokrát jsme měli pozvaného kondičního trenéra Aleše Kaplana, který se zaměřil na rozcvičení a práci s hráčkami v oblasti běžecké abecedy, stability a pokusil se zhodnotit pohybové stereotypy a označit chyby v nich u jednotlivých hráček. Jeho shrnutí je uvedeno níže.

Všechny hráčky měly výborný přístup k tréninku a snažily se vnímat pokyny trenérů, ačkoliv mnohé z nich byly po náročném víkendovém programu. Věříme, že se stále budeme setkávat s touto snahou hráček a že kempy budou mít i nadále pozitivní ohlasy.

Hned po Novém roce začne 2. část Kempů nadějí opět v Brandýse nad Labem, kde se sejdou pivotmanky."

Milena Moulisová

Hlavní nedostatky:

- základní držení míče (v dlani, poloha loktů apod.)
- chycení míče po driblinku i po přihrávce (souvisí s držení míče)
- zastavení P-L a L-P (s míčem i bez míče): zrychlit a snížit tuto variantu zastavení
- doporučujeme trénink detailů techniky střelby (pozice nestřílející ruky)
- ohebnost

Komentář Aleše Kaplana – kondiční trenér: při hodnocení byla sledována poloha kolene v poloze podřepu či dřepu (záleželo na zaujmutí postoje hráčkou na nestabilní úseči BOSU) – podstatnou roli mohla sehrát praktická zkušenost hodnocené hráčky se stabilitou na nestabilní úseči (tzn. možnost trénovat v klubu), stabilita v jednooporovém a dvouoporovém (dřep) postoji na BOSU byla hodnocena po předcházejícím pohybu (liftink, skipink, apod.). Při interpretaci výsledků je možné se zamyslet nad otázkou dominantní nohy (tzn. odrazové nohy), která mohla logicky způsobit lepší stabilitu v postoji na jedné noze, oproti zaujmutí postoje při dřepu, kdy rozložení sil na obou nohách bylo ve většině případů převedeno podvědomě na levou nohu (předpokládá se na odrazovou nohu), což mohlo vést k nepřipravenosti stehenních a hýžd'ových svalů zvládnout větší tlak při dřepu. Jednoduše řečeno se hráčka podvědomě spoléhala při zaujmutí dřepu na svoji lepší nohu, však svalstvo na takový tlak nebylo připraveno, což mohlo vést ke směřování kolene dovnitř.

Celkové doporučení A. K.:

u všech hráček bych se vzhledem k jejich vývoji zaměřil na následující pracovní úkoly:

- a) zlepšit úroveň mezilopatkového svalstva a zároveň zlepšit protažení prsního svalstva,
- b) zlepšit úroveň svalstva „spodní části břicha“, většinou se stává, že posilováním břicha je předimenzována „horní část břicha“,
- c) zlepšit stabilitu pánve cvičením svalstva pánevního dna, zároveň posílením hýžďového svalstva,
- d) posilovat nejen přímou hlavu čtyřhlavého sv. stehenního, ale také vnitřní část stehna, nezapomenout na protahování tohoto svalstva,
- e) posilovat svalstvo zadní strany stehna, tzv. hamstringy – tendence je podceňovat posilování těchto svalů,
- f) zlepšit celkové protažení a celkovou ohebnost - provádět strečinková (dolní končetiny) a kompenzační cvičení jako prostředek pro zabránění výskytu svalových dysbalancí
- g) při běžecké abecedě zdůraznit kontrolovaný pohyb paží a zabránit rotačním pohybům (v současné době je pohyb pažemi nejvýraznějším nedostatkem).