

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Sestavení a ověření ročního tréninkového plánu
u žáčků oddílu TJ Házená Jindřichův Hradec
(bakalářská práce)

Autor práce: Barbora Eliášová, Tělesná výchova a sport, BTV
Vedoucí práce: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle. CSc.

České Budějovice, 2012

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Establishment and verification of the annual training
plan for scholar section of TJ Handball Jindřichův
Hradec
(graduation thesis)**

Author: Barbora Eliášová
Supervisor: Doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle. CSc.

České Budějovice, 2012

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce:	Sestavení a ověření ročního tréninkového plánu u žaček oddílu TJ Házená Jindřichův Hradec
Jméno a příjmení autora:	Barbora Eliášová
Studijní obor:	Tělesná výchova a sport
Pracoviště:	Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích
Vedoucí bakalářské práce:	doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle. CSc.
Rok obhajoby bakalářské práce:	2012

Abstrakt:

Úkolem bakalářské práce bylo sestavit a ověřit roční tréninkový plán, který probíhal v družstvu mladších zákyň TJ Házená Jindřichův Hradec. Družstvo zákyň bylo sestaveno z ročníků 1999 a 1998. Sledovali jsme dodržování naplánovaných tréninkových jednotek v jednotlivých cyklech (přípravné, hlavní, přechodné) a jak se pak splnění či neplnění plánu projevilo na úspěšnosti družstva v soutěži a turnajích.

K ověření úspěšnosti byla použita testová baterie, kterou doporučuje ČSH (pohybový test výkonnosti v házené). Testování bylo provedeno v podzimní a jarní části tréninkového cyklu. Zjištěné a zpracované výsledky jsme vypracovali do přehledných tabulek a grafů, ve kterých se projevilo, zlepšení nebo zhoršení jednotlivých testovaných hráček.

Klíčová slova: házená, družstvo, sportovní trénink, tréninkový plán, testování

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Establishment and verification of the annual training plan for scholar section of TJ Handball Jindřichův Hradec

Author's first name and surname: Barbora Eliášová

Field of study: University of South Bohemia

Department: Department of Sports studies

Supervisor: doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle. CSc.

The year of presentation: 2012

Abstract:

The task of the graduation thesis was to build and verify the annual training plan, which took place in the team of younger female juniors of TJ Handball Jindřichův Hradec. The team was built from years of birth 1999 and 1998. We had in view the compliance of scheduled training units in various cycles (preparatory, primary/main, transitional) and subsequently the impact of fulfilment or non-fulfilment of the plan on the success of the team in the competition and tournaments.

To verify the success we used a testing battery, recommended by the CHF (a movement test in handball performance). The testing was carried out in the autumn and the spring part of the training cycle. We made up the recorded and processed results into well arranged tables and graphs, in which the improvement or worsening of individual tested players is demonstrated.

Keywords: handball, team, sports training, curriculum, testing

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Barbora Eliášová

V Českých Budějovicích dne 27. 4. 2012

.....

Poděkování

Poděkování bych chtěla věnovat panu doc. PaedDr. Zdeňku Šebrlemu, CSc. za spolupráci, odborné vedení a konzultaci při vytváření bakalářské práce. Také bych chtěla poděkovat svému trenérovi, který mi poskytnul cenné rady.

Barbora Eliášová

Obsah

1 Úvod.....	7
2 Přehled poznatků.....	8
2.1 Historie házené	8
2.2 Stručný popis pravidel házené	9
2.3 Charakteristika házené.....	10
2.4 Sportovní trénink	11
2.4.1 Etapy sportovního tréninku v házené.....	12
2.4.1.1 Etapa sportovní předpřípravy.....	12
2.4.1.2 Etapa základního tréninku.....	13
2.4.1.3 Etapa specializovaného tréninku.....	14
2.4.1.4 Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti	15
2.4.2 Tréninkové cykly	16
2.4.2.1 Makrocycklus.....	16
2.4.2.2 Mezocycklus	17
2.4.2.3 Mikrocycklus	18
2.4.2.4 Tréninková jednotka	18
2.4.3 Složky sportovního tréninku.....	20
2.4.4 Zvláštnosti sportovního tréninku dětí	21
2.5 Tréninkový plán družstva žaček v házené	22
2.6 Rozbor literatury	30
3 Cíle a úkoly práce	31
3.1 Cíl práce.....	31
3.2 Úkoly práce.....	31
4 Metodologie.....	32
4.1 Charakteristika souboru	32
4.2 Použité metody	32
4.2.1 Sestavení ročního tréninkového plánu.....	33
4.2.1.1 Rozpis tréninkových cyklů.....	33
4.2.1.2 Roční plán sportovní přípravy družstva žaček TJ Házená Jindřichův Hradec	34
4.2.1.3 Roční rozplánování tréninkových jednotek	35
4.2.2 Výkonnostní testy	36

4.2.2.1 Testová baterie	36
4.2.2.2 Pokyny k testování	47
5 Výsledky	49
6 Diskuze	56
7 Závěr	59
Referenční seznam literatury	60
Seznam příloh	62

1 Úvod

Téma bakalářské práce „Sestavení a ověření ročního tréninkového plánu u žaček oddílu TJ Házená Jindřichův Hradec“ bylo vybráno ze dvou důvodů. Za prvé je házená velice blízká autorce a má k ní velmi kladný vztah. Za druhé v budoucnu by se ráda věnovala trenérské činnosti v házené.

Moje sportovní kariéra začala už ve čtyřech letech, kdy mě rodiče přihlásili na sportovní gymnastiku. Dnes to vidím jako velký přínos pro další etapu mého sportovního rozvoje. V osmi letech jsem z individuálního sportu přešla na kolektivní sport. Házená je rychlá, dynamická, kontaktní hra, která mě přímo nadchla. Dnes už ji hraji šestnáctým rokem a druhým rokem se snažím trénovat a předávat svoje dovednosti a zkušenosti mladším kategoriím. S tímto sportem jako s každým jiným je spojena i řada zranění, která se stala i mě. Jen vůle a chtít něco dokázat mi pomohla, abych se mohla vrátit na tu nejvyšší úroveň, což se mi povedlo a velká odměna byla i pozvánka do reprezentace žen.

Na začátku nové sezóny se musí pro každé družstvo připravit roční tréninkový plán. Z tohoto důvodu jsme se rozhodli zabývat se tímto tématem v bakalářské práci. V každém družstvu je potřeba sledovat a porovnávat nejenom sportovní výsledky, ale také udržovat a sledovat herní výkonnost a její zlepšení. Proto jsme se rozhodli otestovat celé družstvo žaček TJ Házená Jindřichův Hradec, toto testování pohybové výkonnosti je nedílnou součástí ročního tréninkového plánu. Testování pohybové výkonnosti podléhá nařízením ČSH (SCM musí provádět testy 4x ročně) a družstva, která nepodléhá nařízením ČSH, by tyto testy měly provádět 2x ročně.

Sestavení a ověření ročního tréninkového plánu je předmětem této práce.

2 Přehled poznatků

2.1 Historie házené

Historii her založených na házení míče objevujeme už v nejstarších kulturních společnostech, ať to byla starověká Čína či Řecko. (Šafaříková, Táborský, 1986)

První formou házené můžeme považovat hru, kterou zavedl v Dánsku pro žáky ordrupského gymnázia učitel Holger Nielsen v r. 1898. Hra se nazývala haandbold. Haandbold se v Dánsku dosti rychle rozšiřoval. Již v r. 1904 byl založen dánský Haandboldový svaz, který pořádal pravidelné soutěže. O dva roky později byla vydána pravidla haandboldu. Tato hra byla dnešní házené v mnohém podobná, ale některé rozdíly v ní přece jen byly. Družstvo se skládalo z šesti hráčů v poli a jednoho brankaře. Branky měli stejné rozměry jako dnes, ale brankoviště bylo obdélníkového tvaru (5x7 m) a hřiště mělo rozměry 30x 45 m. (Táborský, Šafaříková, 1982)

Házená se šíří po celé Evropě. V roce 1911 vznikla v Německu jiná obdoba této hry zvaná handball. Nastupovali proti sobě dva týmy o jedenácti hráčích. Hrál se na fotbalovém hřišti s fotbalovými brankami. Varianta této házené se také objevila na olympijských hrách roku 1936 v Berlíně. To bylo první a poslední zařazení této obdoby do programu olympijských her. Hraje se dodnes, ale pouze v Německých zemích jako součást tréninkové jednotky nebo jako rekreační aktivita. (Tůma, Tkadlec, 2010)

Po mezinárodních verzích házené také v Čechách vznikla další podoba a to tzv. národní házená neboli česká házená, můžeme ji vidět dodnes ale pouze v České Republice. Hraje se na hřišti o rozměrech 30x 45 m, které je rozděleno na tři třetiny: obranou, střední a útočnou. Brankoviště je půlkruh o poloměru 6 m, branka je 2 m široká a 2,40 m vysoká. Každý tým se skládá ze 7 hráčů + náhradníci. Na hřišti hrají tři obránci, tři útočníci a jeden brankář. V 60. letech 20. století přecházelo dosti hráčů i celé kluby z národní házené na házenou mezinárodní, přinesli do ní řadu ve světě neznámých technických a taktických prvků, které jsou dodnes velkým přínosem. (Tůma, Tkadlec, 2010)

Nejznámější a nejrozšířenější formou házené dodnes po celém světě je mezinárodní házená o 7 hráčích. Pro mezinárodní rozvoj házené byl ústřední rok 1934, kdy se konal III. kongres IAHF (Mezinárodní amatérská házenkářská federace), ve Stockholmu, který uznal skandinávská pravidla. V zápětí nato se konalo první

mistrovství světa v házené mužů v roce 1938 v Berlíně. Délka utkání byla pouze 2x 15 minut. Po druhé světové válce nebyla činnost IAHF znovu obnovena. Na její sportovní činnost však navázala v roce 1946 nová organizace IHF (Mezinárodní házenkářská federace) založena v Kodani se sídlem v Basileji, která se dnes řadí mezi největší světové sportovní federace. Do programu olympijských her byla mužská házená zařazena poprvé v roce 1972 v Mnichově, stojí za zmínku, že naši házenkáři zde získali stříbrnou medaili. Házená žen se dostala na olympiádu o jeden olympijský cyklus déle v roce 1976 v Montrealu. (Táborský, Šafaříková, 1982)

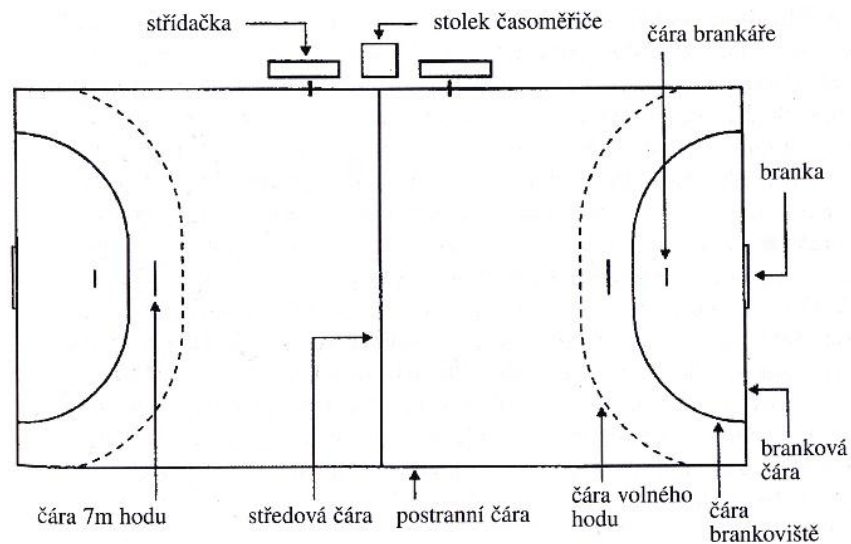
2.2 Stručný popis pravidel házené

„Každá lidská činnost je založena na dodržování určitých zásad. Čím přesnější jsou pravidla a čím lépe je lidé znají, rozumějí jim a řídí se jimi, tím snáze dosáhnou výsledku“ (Šafaříková, Táborský, 1986, 10).

Pravidla jasně vymezují čas, prostor i děj utkání. Určují délku utkání, rozměry hřiště, branek a míče, počet hráčů v družstvech a způsob jejich herní činnosti. Pravidla jsou definována tak, aby pro obě družstva byly totožné podmínky, možnosti, povinnosti, práva. (Šafaříková, Táborský, 1986)

Hrací prostor je obdélníkového tvaru dlouhý 40 m a široký 20 m, je rozdělen středovou čarou. Na každé polovině se nachází brankoviště, kde se smí pohybovat pouze brankař. Čáry, které ohraničují celé hřiště jsou postranní a brankové. (Matoušek, 1995)

Branka je opatřena sítí. Musí být připevněna do podlahy nebo do zdi z důvodu bezpečnosti a její rozměry jsou na výšku 2 m a šířku 3 m. (Matoušek, 1995)



Obr. 1. Házenkářské hřiště (<http://www.vysspa.cz/sportovni-pravidla-hazene.html>)

V házené se hraje na hrubý čas, což znamená, že hrací doba se přerušuje jen na pokyn rozhodčího. Normální hrací doba je 2x 30 minut s přestávkou 10 minut. Mladší kategorie mají hrací dobu kratší. V průběhu poločasu si může každé družstvo vybrat jeden oddechový čas, který trvá 1 minutu. (Tůma, Tkadlec, 2010)

Míč je vyroben z kůže nebo syntetického materiálu. Musí být kulatý a nesmí být přehuštěn. Všechny věkové kategorie mají rozdílné rozměry míčů jak ve velikosti, tak i v hmotnosti. (Matoušek, 1995)

Družstvo se skládá z 16 hráčů. Z každého družstva se nachází na hrací ploše 6 hráčů v poli plus jeden brankář. Ostatní hráči jsou připraveni ke střídání na střídačce. (Tůma, Tkadlec, 2010)

2.3 Charakteristika házené

Házená je bojová atletická hra, kde se střídají všechny prvky sportovních činností. Zařazujeme ji do kolektivních míčových sportů. Je to jedna z nejvšestrannějších her, kde proti sobě nastupují dvě družstva se šesti hráči v poli a brankáři v bráně. Má svoje pevné místo v systému tělesné výchovy a patří mezi čtyři základní míčové hry, kterým je ve školní tělesné výchově věnována pozornost. Tento dynamický sport je

svým charakterem, jednoduchostí a dostupností přitažlivý a oblíbený. Schopnostmi hráčů jsou koordinace, bojovnost, vytrvalost, kreativnost, odolnost, vůle po vítězství, ukázněnost, taktické myšlení. Házená vyžaduje, rozvíjí obratnostních (koordinačních), rychlostních, silových, vytrvalostních schopností. Je jedním z nejtvrdějších sportů. Důležitá je převážně rychlost a síla, rychlostní vytrvalost ale nesmíme zapomenout i na vytrvalost. V házené má svůj význam švihová síla horních končetin, výbušná síla a běžecká obratnost nohou (výskoky, starty, běh, změny směru pohybu, brzdění, zrychlení). Samotnou hru tvoří dvě herní fáze, obranná a útočná, podle toho, které družstvo má pod kontrolou míč. Ve všech kolektivních sportech je důležitý týmový duch. (Matoušek, 1995)

2.4 Sportovní trénink

S pojmem trénink se setkáme nejen ve sportu ale i v jiných významech např. ve vědě, ve výchově a v umění. Učíme se v něm novým pohybovým činnostem, opakujeme a zdokonalujeme pohybové činnosti již naučené a zvládnuté. Sportovní trénink můžeme chápat jako výchovně vzdělávací proces, kde se nemluví jenom o určitém zatížení organismu a odpočinku, ale i o poznávání, osvojování si nových vědomostí, dovedností, návyků, rozvoji schopností, které souvisejí s danou sportovní specializací. Cílem je snaha o co nejlepší sportovní výkony ve vybraném sportovním odvětví. Sportovní trénink ve skutečnosti probíhá jako komplexní proces. Sportovní trénink je prostředkem všestranného rozvoje sportovců. (Choutka, Dovalil, 1991).

V detailnějším pohledu to znamená pojímat sportovní trénink jako:

- proces morfologicko-funkční adaptace,
- proces motorického učení,
- proces psychosociální interakce (Dovalil a kol., 2002).

„Sportovní trénink je dlouhodobý plánovitě řízený proces, jehož podstatu tvoří soustava podnětů zaměřených na cílevědomé vytváření výkonnostních předpokladů sportovců, resp. sportovního kolektivu. Je to proces specializovaný, tedy uskutečňovaný ve vybraném sportovním odvětví“ (Choutka, Dovalil, 1991, 252).

2.4.1 Etapy sportovního tréninku v házené

Sportovní trénink je vhodné dělit do několika etap, které trvají různě dlouho a odlišují se od sebe svými cíly, úkoly a obsahem. Jedna na druhou navazují a navzájem se podporují. Proto není možné, aby se některá krátila nebo dokonce úplně vynechala, špatné návyky by se nám negativně projevily v budoucnosti. Tyto etapy nejsou od sebe jasně oddělené, ale navzájem se prolínají. (Dovalil a kol., 2002)

Je potřeba urazit dlouhou cestu, než se z malé sportovkyně stane kvalitní házenkářka a spolu s tím musíme dodržet určitá pravidla. Trénink mládeže je první etapou dlouhodobého (celoživotního) tréninku. Není možné trénovat s těmi nejmenšími kategoriemi stejně, jako s kategorií nejvyšší tj. seniorskou. Je třeba dodržovat určité etapy, ve kterých se vyrůstající jedinec nachází a zaměřovat se v nich na rozvoj těch vlastností a dovedností, které jsou s ohledem na věk k rozvoji ideální.

Podle Choutky a Dovalila (1991) rozlišujeme tyto etapy:

- etapu sportovní předpřípravy,
- etapu základního tréninku,
- etapu specializovaného tréninku,
- etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti

(Choutka, Dovalil, 1991)

Novosad et al., (1998) člení sportovní přípravu pouze do tří etap základního, specializovaného a vrcholného tréninku. (Novosad et al., 1998)

2.4.1.1 Etapa sportovní předpřípravy

Tréninková činnost v této etapě má všeobecný charakter:

- „zabezpečení optimálního tělesného a psychického rozvoje
- upevňování zdraví a zvyšování odolnosti
- zajištění všestranného pohybového a funkčního rozvoje a výchovy kladných morálně-volních vlastností
- vytvoření a upevnění návyků pravidelného cvičení a kladného vztahu k tréninku“

(Choutka, Dovalil, 1991, 224).

Tato etapa spadá do kategorie minižactva a přípravek. V těchto kategoriích jde především o všestranný pohybový i psychický rozvoj, o upevňování zdraví a zvyšování odolnosti, vytvoření a upevnění návyku k pravidelnému cvičení. V této etapě se pokládají základy k pozdějším individuálním, vrcholovým výkonům. Důležitá je všestrannost, rozvoj co nejvíce pohybových schopností a zvládnutí co největšího množství pohybových dovedností a základů techniky. Převažují tak činnosti, které se přímo v házenkářském utkání objevit nemusí, zároveň je kladen důraz na aktivity vedoucí k rozvoji obratnosti. V dřívější době se nedoporučovala pravidelná soutěž. V dnešní době s nárůstem hyperaktivity jedinců se hraje na hřištích s menšími rozměry a s menším počtem hráčů, kde dochází k několikanásobnému počtu soubojů, přihrávek, střel a tím i psychické zátěže. Zájemcům o sport se zde poskytuje příležitost projevit nadání a předpoklady pro perspektivní růst sportovní výkonnosti. Tím tato etapa přispívá k výběru talentů a současně i ke zkvalitnění přípravy potenciálních perspektivních sportovkyň (házenkářek).

2.4.1.2 Etapa základního tréninku

Počátečním obdobím dlouhodobého tréninku je ve vybraném sportovním odvětví etapa základního tréninku.

- „všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti, respektovat při tom citlivá období vývoje organismu a osobnosti sportovce
- osvojit si co největší množství pohybových dovedností a jejich variant a rozvíjet pohybové zkušenosti
- zvládnout základy techniky a taktiky ve zvoleném sportovním odvětví
- vypěstovat trvalý kladný vztah k systematickému tréninku
- rozvíjet osobnost sportovce současně s formováním výkonové motivace, klást důraz na kolektivní výchovu
- osvojit si základní vědomosti o zvoleném sportovním odvětví“ (Choutka, Dovalil, 1991, 225).

Do tohoto stadia spadají žákovské kategorie. Etapa základního tréninku je počátečním obdobím dlouhodobého tréninku ve vybraném sportovním odvětví. V této etapě se formuje přechod s přípravy nespecifické, všestranné na přípravu specifickou, ale všestranná příprava je stále nepostradatelná. Důležité je osvojení herních činností jednotlivce a základ spolupráce v obranné a útočné činnosti. Hráčka by se měla nejdříve

umět prosadit a rozhodovat sama, k tomu by měla sloužit cvičení jeden na jednu a systém osobní obrany. Pořád je důležité pracovat na rozvoji pohybových schopností. Současně s cvičením na obratnost by měla převažovat cvičení rychlostní a rychlostně vytrvalostní a běžecké. Součástí pohybové průpravy by mělo být i osvojení a pravidelné používání vyrovnávacích a protahovacích cvičení. V této etapě se setkáváme s výběrem talentů. U talentovaných jedinců je důležitá sociální a výchovná stránka s motivací ke sportovní činnosti. S různých důvodů, ať už v samotném klubu nebo rodině, může u talentovaných dětí vznikat pocit nadřazenosti. Důležité je vyvarovat se rané specializaci, neboť z velmi nadaných jedinců jen zřídka vyrostou vrcholoví hráčky nebo reprezentantky. U talentů je důležitý komplexní rozvoj a zabezpečení. Počátky úspěšné sportovní reprezentace se pokládají na začátku dlouhodobého tréninku.

2.4.1.3 Etapa specializovaného tréninku

Tato etapa se zabývá zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a částečným přechodem ke specializovaným tréninkovým prostředkům.

- „rozvoj základních a speciálních pohybových schopností
- rozšiřování zásoby pohybových dovedností
- zvládnutí a zdokonalování účelné techniky
- formování výkonové motivace
- upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku (škola-rodina-sport)
- rozvoj osobnosti na základě ideové a světonázorové výchovy“ (Choutka, Dovalil, 1991, 230).

Etapa se týká ještě části žákovského, ale hlavně dorosteneckého věku. Specializovaná forma přípravy už převažuje nad formou všeobecnou, ta zastává funkci podpůrnou. Tato fáze je charakteristická postupně se zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke specializovaným tréninkovým prostředkům. V tomto období už má každý jedinec jiné somatické znaky, podle kterých se rozhoduje o hráčských funkcích a postech. Díky tomuto rozčlenění je zapotřebí pravidelně zařazovat skupinový trénink zaměřený na individuální zatížení a nácvik herních činností jednotlivce dle nároků jednotlivých hráčských funkcí. Individuální zatížení by měla být zařazována i v kondiční přípravě, která už se začíná podobat přípravě dospělých. Zvláštní důraz je třeba klást na specifické pohybové schopnosti jako je např. švihová a odrazová síla a různé objemové zastoupení kondiční přípravy v jednotlivých mezocyklech ročního

tréninkového cyklu. Se zvyšujícími se nároky na tréninkové a herní povinnosti se také zvyšují nároky na kompenzační cvičení, regeneraci a dobu odpočinku. Spolupráce s lékařem a sportovní prohlídka by měli být nedílnou součástí v každém sportovním klubu. V tomto období se na vyšší výkonnostní úrovni sport (házená) stává dost podstatnou částí života sportovce. Zvláště u talentovaných jedinců, kdy je zapotřebí zdokonalování nebo stabilizace dovedností a budování speciálních základů pro budoucí vrcholové výkony. Není někdy snadné pracovat s vysokou intenzitou a bez problémů. Mohou se objevit projevy nadměrného sebevědomí, nekázně a laxního přístupu k tréninku. Je třeba vytvořit odpovídající podmínky a snažit se ovlivnit nejen tréninkový proces, ale chování v běžném životě. Zvláště v této kategorii je zapotřebí skloubit školní a tréninkové povinnosti, v dnešní době je důležité, aby sportovec měl dostatek času na regeneraci a zábavu.

2.4.1.4 Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti

Tato etapa navazuje na předešlý mnoholetý trénink a završuje dlouhodobý tréninkový proces.

- „dlouhodobě plánovat vysoké sportovní cíle
- rozvojem kondiční, funkční a psychické připravenosti vytvářet předpoklady pro další růst výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně
- zdokonalovat a stabilizovat racionální sportovní techniku
- rozvíjet taktické mistrovství především cestou rozšiřování zkušeností ze soutěží
- upevňovat rysy osobnosti
- v tomto smyslu podřídit životní způsob požadavkům tréninku“ (Choutka, Dovalil, 1991, 235).

Etapa naznačuje, že dosažení vrcholové sportovní (mezinárodní) výkonnosti je podmíněno dodržováním a plněním plánovaných úkolů. Toto se týká prakticky už dospělých a vybraných talentovaných jedinců, kdy tělesná a morálně-volní vlastnost umožňuje stupňovat zatížení až do individuálně mezních hranic. Teprve po 19. – 20-roce se dosahuje maximální trénovanosti.

Vrcholový trénink klade na hráčky mimořádné nároky, proto musí být sledována, jak po stránce zdravotní, tak z hlediska normálního psychického a sociálního vývoje jednice. Tato etapa je charakteristická plánovitým řízením tréninkového procesu, které vychází z poznatků o možnostech maximálního rozvoje herního výkonu. Zapotřebí je

další rozvoj kondiční a psychické připravenosti, zdokonalování a stabilizování techniky. Důležité jsou také zkušenosti získané léty tréninku a z odehraných soutěží. Na této úrovni se trénink vyznačuje vysokou intenzitou a objemem. Významnou roli hraje celková atmosféra, vzájemné interakce trenéra a hráček v kolektivu, ale i podmínky, ve kterých se vše odehrává (Choutka, Dovalil, 1991; Tůma, Tkadlec, 2010).

2.4.2 Tréninkové cykly

„Cyklům označujeme uzavřený tréninkový celek, v němž se řeší jeden či více úkolů, které spolu z pravidla úzce souvisí“ (Choutka a Dovalil, 1991, 238).

Náplní jednotlivých tréninkových fází jsou tréninkové cykly, ve kterých se řeší konkrétnější úkoly různého rozsahu a náročnosti. Základním dělicím kritériem pro rozlišení typů cyklů je jejich délka. Z časového hlediska rozlišujeme cykly na:

- makrocykly – dlouhodobý několikaměsíční, roční, dvouletý, nejčastěji čtyřletý cyklus,
- mezocykly – středně dlouhé 2-6týdnové, zpravidla 4týdnové cykly,
- mikrocykly – krátkodobé několikadenní spojení tréninkových jednotek, zpravidla týdenní cykly, které jsou rozhodující při praktickém realizování tréninkového procesu

2.4.2.1 Makrocyklus

Zpravidla se plánují na jeden rok či sezónu. Je charakterizováno dle celkového zaměření daného období např. přípravné, závodní, přechodné (Dovalil, a kol., 2002).

Autoři Choutka a Dovalil, charakterizují dlouhodobý cyklus jako fázi, jejímž základem je roční cyklus. Ve skutečnosti se však vyskytuje i delší čtyřletý (olympijský) cyklus nebo kratší dva cykly půlroční. Roční tréninkový cyklus se dále dělí na tři období: přípravné, hlavní a přechodné. Každé z těchto období má své zvláštní úkoly.

Přípravné období je z hlediska dlouhodobého růstu sportovní výkonnosti nejdůležitější. V průběhu přípravného období se má dosáhnout kvantitativních a kvalitativních změn ve funkcích orgánů. U kvantitativních jde o zvyšování funkčních možností orgánů a jejich systémů. U kvalitativních jde o přizpůsobení zvýšených funkčních možností organismu požadavkům sportovního výkonu. Začátek přípravného

období se tedy vyznačuje vysokým objemem tréninku. Spousta sportovců nemá právě tuto část v oblibě a je třeba, aby si uvědomili, že krácení nebo jiné nedoceňování této etapy se projeví v pozdější hlavní části sezóny menší výkonností a nestálostí výkonů. V další fázi přípravného období se objem postupně snižuje a zvyšuje se intenzita. Vysokou obecnou trénovanost je třeba převést na trénovanost speciální. Zvyšuje se důraz na zdokonalování techniky a jednotlivých herních činností. Zařazují se přátelská utkání a ladí se forma na hlavní část sezóny.

Hlavní období je část sezóny, kdy družstvo prokazuje svou výkonnost v soutěži. Hlavním úkolem je tedy zhodnotit předchozí přípravu a prokázat vysokou výkonnost (sportovní formu) tuto formu stabilizovat a udržet ji po celou dobu soutěže. Objem trénování není tak velký jako v přípravném období. Což se zvláště u kolektivních sportů nemusí vždy dařit. Záleží na zkušenostech trenéra a na přístupu každého hráče.

Přechodné období plní především úlohu regenerace a odpočinek po náročné sezóně. Hlavní pozornost je proto věnována fyzickému a psychickému odpočinku a to většinou formou aktivního odpočinku. Objem i intenzita v tréninku se celkově snižujíce, což znamená méně tréninkových jednotek, kratší tréninky. Obsahově má přechodné období zpravidla charakter všeobecné tělesné přípravy založené na pestrosti a variabilitě prostředí. Házenkář by se tedy neměl věnovat házené, ale dalším doplňkovým sportům a zálibám dle svého zájmu. Stále by si však měl udržovat určitou trénovanost.

2.4.2.2 Mezocyklus

Jsou to cykly většinou o délce čtyř týdnů, které vyplňují celý roční tréninkový cyklus. Zároveň blíže specifikují jednotlivé části makrocyklu. Přípravné a hlavní období je tak rozloženo do kratších časových úseků. V mezocyklech se mění velikost, poměr mezi objemem a intenzitou zatížení, kombinování všeobecně a speciálně rozvíjejících cvičení. Do mezocyklu musí být zařazovány regenerační mikrocykly, aby se předešlo přetrénování a případným zraněním. Tyto mikrocykly mají vliv na růst výkonnosti a stabilizaci formy.

2.4.2.3 Mikrocyklus

Mikrocykly se plánují zpravidla na 1 týden. Liší se od sebe obsahem a strukturou a věnují se úkolům dle aktuální situace. Obsahy mikrocyklu se podřizují úkolům mezocyklů. Choutka a Dovalil (1991) uvádí tyto typy mikrocyklů: všeobecně rozvíjející, speciálně rozvíjející, vyladovací, stabilizační, soutěžní, regenerační, kontrolní. Mikrocykly se stávají vzájemně spojitelnými, mohou se zdvojit i ztrojit, stále by se mělo dbát na pestrost tréninku, aby se předešlo především psychické únavě. Při sestavování všech cyklů je třeba brát v potaz několik vlivů (např. věk, výkonnost, sociální i materiální podmínky),(Choutka, Dovalil, 1991).

2.4.2.4 Tréninková jednotka

Tréninková jednotka je základním a hlavním kamenem tréninkového procesu.

„V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, ta je ztvárněna v cyklech různé délky. Bezprostředně je obsah, návaznost a spojitost jednotek určována záměrem mikrocyklu“ (Dovalil a kol., 2002, 267)

Každá tréninková jednotka tvoří samostatný celek, ale úzce navazuje na ostatní tréninkové jednotky. Podle toho v jaké části etapy nebo cyklu se nacházíme, jsou tréninkové jednotky plánovány. Například zvyšování či udržování kondiční připravenosti, nácvik nebo opakování nových herních dovedností, zlepšování pohybových schopností, regenerace atd. Tréninková jednotka by měla obsahovat přípravnou, hlavní a závěrečnou část.

Přípravnou část zahajujeme nástupem, prezencí, následuje seznámení s náplní tréninkové jednotky. Dále následuje rozcvičení a rozehrání organismu, aby byl sportovec připraven po stránce fyzické i psychické na tréninkové zatížení. (Dovalil a kol. 1982)

Dovalil a kol. (2002) upozorňuje na podceňování správného rozcvičení, jehož nedostatečnost může vést k opotřebování podpůrně pohybového aparátu, což se většinou projevuje v pozdějších letech.

V hlavní části tréninkové jednotky se věnujeme plnění stanovených tréninkových úkolů, které jsme si předem stanovili jako primární. Důležitá je zkušenost a odbornost trenéra, aby správně zařazoval cvičení dle následujícího pořadí. Na začátku by se měla

zařazovat cvičení náročná na koordinaci, pozdější únava by mohla kvalitu cvičení velmi ovlivnit. Na koordinaci by měla navazovat cvičení zaměřená na rychlostní a rychlostně-silové schopnosti, u nichž je zapotřebí rychlá a přesná reakce, která se s únavou snižuje. Dále by měla následovat cvičení posilovací a nakonec řadíme cvičení na rozvoj vytrvalosti. Cvičení řadíme vždy s ohledem na etapu nebo cyklus, ve kterém se nacházíme, na věku a jejich stupni výkonnosti atd.

Závěrečná část by měla vést ze zatížení do klidového stavu a uklidnění všech funkčních systému, které byly v hlavní části zatěžovány. Do závěrečné části tréninku řadíme cvičení mírné intenzity. Správné provedení této části přispívá k rychlejší regeneraci organismu. Neměli bychom opomenout závěrečné zhodnocení tréninkové jednotky.(Choutka, Dovalil, 1991)

Tréninková jednotka se může formovat do několika základních provedení:

Kolektivní trénink někdy nazývaný i jako hromadný trénink je příznačný pro sportovní hry tedy i pro házenou a další nižší výkonnostní úrovně. Trenér má všechny své svěřence pohromadě pod kontrolou a rozvíjí se kolektivní vztahy. Nevýhodou je nízká možnost individuálního přístupu a řízení tréninku.

Skupinový trénink spočívá v rozdělení sportovců do skupin stejné výkonnostní úrovně nebo postu a funkcí, které zastávají. V házené se mohou vytvořit skupiny dle herních postů a každá skupina se může zvláště věnovat herním činnostem, které jsou pro daný post dominantní. Výhodou je vyšší individualizace tréninku.

Individuální trénink se používá většinou jen u sportovců nejvyšší výkonnostní úrovně. Zaměřuje se čistě jen na sebe a své tréninkové potřeby. Je-li sportovec dostatečně vyzrálý, dá se trénovat i bez přítomnosti trenéra pouze podle jeho předem určených pokynů (Choutka, Dovalil, 1991).

2.4.3 Složky sportovního tréninku

V oblasti sportovních her je poměrně běžné dělení sportovního tréninku na složku kondiční, technickou (návík) a taktickou (herní trénink). Každou touto složkou organicky prolíná příprava psychologická, ve které jsou především u vrcholových družstev shledávány největší rezervy.

Podle Choutky a Dovalila (1991) Dělíme sportovní trénink do čtyř složek:

1. Kondiční příprava
2. Technická příprava
3. Taktická příprava
4. Psychologická příprava

Kondiční příprava je soustředěna na rozvoj obecných pohybových schopností a funkcí všech orgánů. U této přípravy zejména u mládeže musí být trénink pestrý. Zanedbání této přípravy se projeví později zejména v dlouhodobé soutěži. Dělíme ji na silovou, rychlostní, vytrvalostní a obratnostní schopnost.

U mládeže sílu rozvíjíme pouze váhou vlastního těla, nedoporučuje se trénovat v posilovnách se zátěžovými stroji.

Rychlost se rozvíjí kolem 10-12 roku a zde platí obecné atletické pravidlo „sprinterem se člověk rodí, vytrvalcem stává.“ V házené se trénuje hlavně rychlostní vytrvalost.

Vytrvalost se trénuje formou her a dlouhodobých cvičení.

Obratnosti se věnujeme zejména ve věku 6-10. Je to nejdůležitější schopnost pro rozvoj koordinace celého těla. Obratnost by se nadále měla zařazovat do tréninkového procesu dorostu a hlavně dospělých, ale bohužel toto se nestává.

Technická příprava je návík a zdokonalování techniky v házené. U mládeže je technika hlavně ovlivněna silovými, biomechanickými a psychickými možnostmi hráčky.

Taktická příprava je spojena s návíkem základní techniky a kombinací. Není vhodné se věnovat speciálních taktických vědomostí. Je dobré rozvíjet samostatné rozhodování a tvořivé řešení nejrůznějších situací. Důležité je udržet týmového ducha v družstvu před sobeckým a individualistickým projev.

Psychologická příprava se především zaměřuje na upevnění a rozvoj morálně volných vlastností, rozumových schopností a schopností koncentrace. U mládežnických celků doporučuji, aby se hra nestala mučením, ale zábavou a radostí. Tím pádem rozvíjíme kladný vztah k cvičením a hře.

2.4.4 Zvláštnosti sportovního tréninku dětí

Trénink dětí je specifický a nelze na něj pohlížet jako na trénink dospělých. Začátek koncepce tréninku tvoří zákonitosti fyziologického, somatického, psychologického a sociálního vývoje, které odrážejí určitými kvalitativními a kvantitativními změnami, které určují charakter jednotlivých etap. Všechny zvláštnosti sportovního tréninku mládeže se promítají: v obsahu, metodice, organizaci a řízení tréninku. Dítě se od dospělého odlišuje v mnoha oblastech, má jinou stavbu kostí, jinak mu pracuje srdce, jinak vnímá, jinak myslí, má jiné sociální vztahy atd. Trénink dětí by se měl zaměřovat nejen na oblast rozvoje pohybových schopností a dovedností, ale také na prožitek, radost z pohybů, atmosféru, kamarádství a dobrodružství (Perič, 2004).

Specializace a intenzivní trénink v raném věku může být i psychicky škodlivý. Mladí vítězové jsou často nuceni uspokojovat nároky a přání ambiciózních rodičů, trenérů a sponzorů. Silný tlak na vítězství může být nad síly dítěte a výsledkem pak může být katastrofický pro další rozvoj mladého sportovce. Proto se doporučuje upřednostnit kolektivní a týmový duch. Tréninkové jednotky by neměli být jednotvárné a měli by být prováděny formou hry a zábavy.

2.5 Tréninkový plán družstva žáčků v házené

Roční tréninkový plán konkretizuje cíle a úkoly na příslušný rok. Trenér při jeho sestavování vychází z důkladné a podrobné analýzy uplynulého roku, na základě které je schopen připravit prognózu dalšího růstu sportovní výkonnosti jak jednotlivce, tak i celého družstva.

Obsah: A/ základní rysy a podklady pro plánování sportovního tréninku

B/ tréninkový cyklus- struktura, charakteristika

C/ stavba ročního plánu- základní údaje, hlavní ukazatele, formy přípravy, periodizace, zpracování

D/ stavba plánu tréninkového období- základní údaje, zásady, mikrocykly, zpracování

E/ přehled prostředků sportovní přípravy

F/ evidence a kontrola- trenérský deník, kontrola správnosti výkonnosti, kontrola práce trenéra

A/ Základní rysy a podklady pro plánování sportovního tréninku

Plánování: - potřebný progresivní prvek organizace a vedení přípravy

- postupné zvyšování výkonnosti

- všestranný rozvoj

- ochrana zdraví sportovce

1/ Základní rysy:

a/ podíl všech složek sportovního tréninku (tělesná, herní, teoretická, morálně-volní, psychologická)

b/ úzké pojetí tělesné a herní přípravy

c/ nepřetržitost tréninku při systematickém střídání zatížení a odpočinku, najít optimální frekvenci, intenzitu, rytmus tréninku a odpočinku

d/ návaznost zatížení na stopy předcházející zátěže

e/ respektovat vlnité střídání zátěže (3 druhy vln – malá, střední, velká v rámci tréninkového cyklu, období, mikrocyklů)

Spojit tyto rysy a zásady s konkrétní situací.

2/ Základní podklady:

a/ kalendář soutěží, vrcholy ročního cyklu

- b/ hlavní cíle tréninku, tělesná nutnost, trénovanost, ovládnání stylu hry
- c/ dostatečné množství tréninkových jednotek při dostatečném zatížení a náplni
- d/ materiální možnosti (hřiště, haly, tělocvičny, tělovýchovná střediska, hory, finanční krytí)

B/ Tréninkový cyklus

Základ ročního plánu.

1/ Základní struktura: - přípravné období základní

- přípravné období speciální
- hlavní období
- přechodné období

2/ Charakteristika jednotlivých období:

Přípravné období – nejdůležitější, dostatečná délka

úkoly: - systematické zvyšování funkční připravenosti

- optimální herní a tělesná připravenost hráčů a družstva

a/ Přípravné období základní:

Tělesná příprava - velkým objemem a intenzitou získat základní připravenost

Herní příprava - jen individuální herní činnost

TP : HP - 3:1 tj. 75% : 25%

b/ Přípravné období speciální:

Tělesná příprava - udržet vysoký stupeň trénovanosti tělesné přípravy (všestranná),
získat speciální rychlost, rychlostní, švihovou a odrazovou sílu,
rychlostní vytrvalost

Herní příprava - nácvik individuálních činností jednotlivce, kombinací a systémů,
získat herní vyhranost

TP : HP - 1:2 tj. 35% : 65%

c/ Hlavní období:

Tělesná příprava - udržování síly, pokračovat ve speciální tělesné přípravě pomocí
herních cvičení

Herní příprava - v období ligových zápasů udržet herní vyhranost, najít poměr
tréninky-zápasy

TP : HP - 1:3 tj. 25% : 75%

d/ Přejchodné období:

Tělesná příprava - aktivní odpočinek pomocí prostředků všeobecné tělesné přípravy
(obecná rychlost, síla, rychlostní vytrvalost, obratnost, doplňkové hry
a sporty)

C/ Stavba ročního plánu

Roční plán stanoví:

- 1/ hlavní cíle roku- výkonnostní, tréninkové, výchovné
- 2/ základní úkoly a opatření- podle hlavních složek přípravy
- 3/ zajištění plánu- organizační, materiální, hospodářské, kontrolní
- 4/ základní rozpis tréninkových cyklů- časové rozpětí, rozdělení etap, výběr
tréninkových forem
- 5/ globál tréninkové práce v hlavních ukazatelích sportovního růstu

Ad 1/ - hlavní cíle roku

- a/ výkonnostní – umístění v soutěži, turnajích
- b/ tréninkové -stupeň trénovanosti
- zvládnutí nových hlavních činností
- c/ kádrové - úprava kádrového stavu družstva
-individuální hodnocení morálně volní, tělesné a herní přípravy

Ad 2/ - základní úkoly, opatření

- | | |
|-------------------------------------|---|
| a/ morálně volní příprava | b/ teoretická příprava |
| - režim tréninku | - rozbor pravidel |
| - odpovědnost, kolektivnost | - rozbor hry v obraně a útoku |
| - kulturně politická orientace | - přípravy na zápasy |
| - úcta ke klubovým barvám | - sociometrické měření |
| - spolupráce s radou družstva | - psychologické přípravy |
| - pravidelné měsíční rozbory | |
| c/ tělesná příprava | d/ herní příprava |
| - objem přípravy | - objem přípravy |
| - pravidelní kontrolní testy | - kontrolní testy individuální herní činnosti |
| - zaměření na rychlost, odraz, švih | - individuální úkoly, příprava |
| | - hra v obraně, útoku, oslabení, přesilovce |

Ad 3/ - zajištění plánu

a/ organizační

- utkání doma
- utkání venku
- přátelská utkání
- letní soustředění
- zimní soustředění
- účast na turnajích
- doplnění družstva o nové příchozí

b/ materiální

- dresy
- teplákovky
- míče, lahve na pití
- tréninkové pomůcky- švihadla, medicinbaly, kužele, rozlišováky

c/ hospodářské

náklady:

- soutěže
- rozhodčí
- materiální vybavení
- refundace
- turnaje, soustředění

d/ kontrolní

- kontrola práce s družstvem
- lékařské prohlídky
- rozborů utkání
- měsíční hodnocení
- sezónní hodnocení

příjem:

- soutěž
- příspěvky
- sponzoring
- jiné příjmy

Ad 4/ - základní údaje tréninkových cyklů

- počet, délka a vnitřní struktura tréninkových cyklů
- základní výběr forem přípravy
- počet akcí v tréninkových mikrocyklech

Ad 5/ - globální práce v hlavních ukazatelích sportovního růstu

- počet tréninkových jednotek
- počet tréninkových hodin
- počet tréninků
- počet zápasů (v soutěži, přátelských)
- počet přípravných turnajů
- počet forem teoretické přípravy
- počet dnů soustředění

D/ Stavba plánu tréninkového období – etapy

- 1/ rozpis tréninkových hodin podle jednotlivých druhů tělesné a herní přípravy
- 2/ vnitřní struktura týdenních mikrocyklů
- 3/ výběr a rozpis prostředků (cvičení) tělesné, herní a teoretické přípravy
- 4/ dávkování prostředků sportovní přípravy

Ad 1/ Rozpis tréninkových hodin

- výpis ročního plánu (rozpisy tréninkových cyklů)
- rozpracování stanovených hodin

Ad 2/ Tréninkové mikrocykly

a/ základní znaky

- základní jednotky tréninkových etap
- pravidelně se opakující
- jsou relativně uzavřenými celky
- mají svou vnitřní strukturu a režim

b/ režim mikrocyklu

- stanovení tréninkových a odpočinkových dní
- skladba tréninkového cíle – počet akcí
- počet fází

Ad 3/ Výběr prostředků sportovní přípravy

a/ Všestranná tělesná příprava

1/ základní síla-

- paže a pletenec: medicinbal, vlastní váha,
- trup a břicho: žebřiny, medicinbal
- nohy: zavěšené lavičky, dvojice

2/ rychlost - rychlostní vytrvalost

- běžecká abeceda
- rovinky
- výběhy z poloh
- fártlek
- dávkované úseky

3/ doplňkové sporty

- kopaná
- basketball

- plavání
- atletika
- frisbee
- sporty na postřeh stolní tenis, ricochet, squash

b/ Speciální tělesná příprava

1/ švih

- medicinbal
- tenisáky
- siliče prstů
- tahadla

2/ odraz

- stupňované nářadí
- schodovité nářadí
- výběhy do schodů
- dávkované skoky
- švihadlo

3/ rychlost

- sprinty 20, 30m
- opakované starty 3- 6 m
- stíhací závody skupin
- rychlé útoky (trháky) jednotlivců
- rychlé útoky (trháky) dvojic

4/ rychlostní vytrvalost

- dávkovaná cvičení rychlosti
- rychlé útoky (trháky) vlnou

c/ Individuální herní příprava

1/střelba

- volná střelba z postu
- dávkovaná střelba
- střelba na přesnost
- střelba na procenta úspěšnosti
- střelba přes obránce
- střelba 7, 9 m

2/akce

- individuální únik
- dvojitý nápřah
- uvolnění pivota
- jednoduchá clona
- kříž, tandem

3/brankář

- horní, dolní polovina
- pravá, levá polovina
- krytí náskoků
- trénink slabších míst
- chytání střel se clonou
- chytání 7, 9 m

d/ Kolektivní herní příprava

- útočné kombinace
- obranné kombinace
- útočné systémy
- obranné systémy
- tréninková hra

Ad 4/ Rozpis prostředků a sportovní přípravy

- vybrané prostředky se v rámci etapy nebo určeného cyklu nemění
- obměňuje se zátěž
- tréninky v určitém sledu mají různá zaměření
- v rámci tréninkového mikrocyklu se v tréninkových dnech seskupují prostředky a dávají charakteristiku jednotlivých tréninků
- závěr etapy nebo cyklů-kontrolní testy
- při zpracování nejprve jen přehled výskytu

Dávkování prostředků sportovní přípravy

- každý měsíční cyklus nebo etapa má svou uzavřenou tzv. střední vlnu zátěže
- každý týdenní mikrocyklus má tzv. malou vlnu zátěže
- pro dávkování určené zátěže je rozhodující objem a intenzita
- je třeba střídat kvalitativní a kvantitativní zaměření tréninků
- objem se zvyšuje- prodlužováním doby, zvýšením počtu pokusů, sérií
- intenzita se zvyšuje- zkrácením doby odpočinku, zrychlením tempa cvičení, cvičením v maximální rychlosti

E/ Evidence a kontrola

1/ Trenérský sešit:

- a/ roční plán- periodizace tréninkových cyklů
- b/ kalendářní přehled akcí- termínová listina
- c/ plány na tréninkový cyklus
- d/ soutěže- rozlosování, rozhodčí, tabulky, přehled sehraných utkání
- e/ tabulky- střelecké, výkonnostní, hodnocení
- f/ konspekty tréninků
- g/ záznamy z utkání
- h/osobní listy hráčů- základní údaje, kontrolní testy, hodnocení
- i/ rozbor, teoretická příprava, účast na tréninku, hodnocení

2/ Kontrola sportovní výkonnosti:

Výsledky družstva, pro jednotlivce kontrolní testy a hodnocení

Hlavní zásady: výběr testové baterie, standardizace, opakované používání, pravidelné vyhodnocování

a/ herní pozorování

- střídání

- plus akce: asistence (přihrávka, uvolnění), obranný zákrok, získání 7 m hoďu, celkově obrana a útok, zisk míče

- mínus akce: spálené akce, ztráta míče, zavinění branky, zavinění 7 m hoďu, celkově obrana a útok,

- střelba: pokusy, procenta,

- průběh hry: chronometráž, průběh stavu, způsob dosažení branky

b/hodnocení morálně volních vlastností

- tréninková docházka

- kázeň, píle, bojovnost

- vztahy v kolektivu

3/ Kontrola práce trenéra a družstva

a/ po každé tréninkové akci

- docházka

- splnění cíle

- objem a intenzita akce

b/ na konci výcvikového období, měsíčního cyklu

- souhrnná kontrola období

- vyhodnocení plánu výsledků

- hodnocení družstva a jednotlivců

- hodnocení trenérskou radou, výborem oddílu

c/ na konci tréninkového cyklu, sezóny

2.6 Rozbor literatury

Jedním z nejvýznamnějších autorů je Jančálek S., který se ve své knize *Házená – teorie a didaktika* (1978) zabývá základními zákonitostmi házené. Je to jedna ze základních literatur pro trenéry.

Dovalil J. a kolektiv v publikaci *Malá encyklopedie sportovního tréninku* (1982) se zabývá poskytnout zájemcům, trenérům, metodikům, posluchačům trenérských kurzů atd. -aktuální výklad základních pojmů sportovního tréninku, didaktiky sportu a systémů sportovního tréninku.

Šafaříková J. a Táborský F. v publikaci *Malá škola házené* (1986) podává výstižný, srozumitelný, názorný a ucelený návod k osvojení základu házené. Seznamuje s problematikou házené jak z hlediska trenéra, tak hráče.

Dobry L., Semiginovský B. v publikaci *Sportovní hry. Výkon a trénink* (1988) rozebírá sportovní trénink, herní pojetí, didaktickou technologii tréninkového procesu a řídicí činnost trenéra.

Choutka M. a Dovalil J. v publikaci *Sportovní trénink* (1991) je poznání různých aspektů přípravy sportovců, sportovních kolektivů a co největší propojení teorií s praxí. Konkrétně je doplněna o zkušenosti a poznatky z tréninku dětí a mládeže.

Házenou se také zabývá Matoušek J. ve skriptech *Teorie a didaktika házené* (1995), která je jedna z mála literatur vztahující se k metodice házené. Je v ní shrnuto stručně a přehledně vše, včetně příkladů cvičení a průpravných her, koučování v házené a jiných sportovních hrách. Co by měl ovládat každý trenér.

Šafaříková J. v publikaci *Házená* (1998) je určena především pro školní a mimoškolní tělesnou výchovu a sport 10-15 letých žáků a žákyň.

Dovalil J. a kolektiv *Výkon a trénink ve sportu* (2002) je to jedna z neznámějších publikací, která obsahuje vše, co se chceme dovědět o sportovním tréninku. Vychází ze struktury sportovního výkonu a systémově vysvětluje podstatu změn sportovní výkonnosti. V současné době jsou publikována nová vydání knihy (2005, 2010).

Jednou z nejnovějších publikací je *Házená* (2010), od Tůmy M. a Tkadlece J. zaměřuje se na oblasti sportovní přípravy, hlubší rozebrání herní činnosti v žákovských a popřípadě i dorosteneckých kategoriích.

3 Cíle a úkoly práce

3.1 Cíl práce

V házené je v postupném věku a tréninku k tomu směřujícím zvyšování a nárůst výkonnosti u stávajících družstev. Z tohoto pohledu se házená neustále dynamicky vyvíjí, a proto se zabýváme v práci nárůstem výkonnosti a odolnosti.

Cílem práce je sestavení a ověření tréninkového plánu u družstva žaček oddílu TJ HÁZENÁ Jindřichův Hradec.

3.2 Úkoly práce

Z cíle práce vyplývají následující úkoly:

- Sestavení ročního tréninkového plánu
- Ověření ročního tréninkového plánu u družstva mladších žaček oddílu TJ Házena Jindřichův Hradec v sezóně 2010/2011
- Výběr metody testování
- Testování hráček na začátku a na konci ročního období 2010/2011
- Zpracování výsledků testů a jejich vyhodnocení
- Zhodnocení ročního tréninkového plánu
- Doporučení pro další tréninkový rok

4 Metodologie

4.1 Charakteristika souboru

Sestavení ročního tréninkového plánu považujeme za základ dlouhodobého tréninkového procesu, který má svoje cíle a úkoly, které na sebe navzájem navazují a zajišťují plynulý růst výkonnosti sportovce. Roční tréninkový cyklus v házené jsme rozdělili na jednotlivá období přípravné I, přípravné II, hlavní a přechodné dále se dělí na mezocykly, mikrocykly a tréninkové jednotky.

Testování se zúčastnilo 10 hráček z týmu TJ HÁZENÁ Jindřichův Hradec věkového ročníku 1998-1999. Testované hráčky trénují 3x v týdnu. V tomto družstvu jsou hráčky, které mimo trénování házené absolvují ještě jiné sportovně zájmové kroužky. První testování proběhlo na konci srpna roku 2010 těsně před začátkem soutěžního období, kdy by měli hráčky vykazovat největší stupeň trénovanosti. Otestovány byly všechny hráčky i brankářky.

Výsledky testování se zapisovaly do předem připravovaných tabulek, které vydává ČSH. Následné zpracování tabulek slouží pro potřebu sledovanosti jednotlivých hráček v jednotlivých kategoriích po dobu jejich házenkářské kariéry.

4.2 Použité metody

V bakalářské práci jsme použili metodu pozorování pro sestavení a ověření ročního tréninkového plánu u družstva mladších žaček.

Pro testování jsme zvolili testy, který vydal Český svaz házené s názvem Pohybový test výkonnosti v házené. Tento test je určen pro všechny věkové kategorie v házené. Parametry testů jsou rozdílné ve všech věkových kategoriích.

Naměřené výsledky jednotlivých testů zpracujeme, vyhodnotíme a následně porovnáme.

4.2.1 Sestavení ročního tréninkového plánu

Cíle družstva mladších žáčků pro sezónu 2010/2011

Družstvo mladších žáčků se skládá z ročníků 1998/1999. Hlavní cíl je zdokonalení a osvojení herních činností jednotlivce a postupné učení útočných a obranných systémů, příprava hráčků do starších kategorií. Dalším cílem je umístění družstva v Jihočeském přeboru do třetího místa a účast v Jihozápadním poháru.

4.2.1.1 Rozpis tréninkových cyklů

Členění ročního plánu družstva se řídí stanoveným systémem soutěže, ve kterém je družstvo zařazeno.

Vzhledem k systému uspořádání házenkářských soutěží v cyklu podzim – jaro, můžeme pro potřeby ročního tréninkového plánu obecně stanovit následující období:

- a) Letní přípravné období -základní
-speciální
- b) Podzimní hlavní období
- c) Zimní přechodné období
- d) Zimní přípravné období -základní
-speciální
- e) Jarní hlavní období
- f) Letní přechodné období

Tab. 1 Základní rozpis tréninkových cyklů

Období cyklus	Termín	Týden	Tréninky	Zápasy	Testování	Tréninkové hodiny	Turnaje
Přípravné období I.	10.8. -15.8.	1	4	-	-	4	-
Přípravné období II.	17.8. -27.8.	2	4	-	1	12	-
Hlavní období	31.8. -4.12.	14	3	10	-	63	-
Přechodné období	10.12. -17.12.	1	2	-	-	3	1
Podzim	10.8. -17.12.	18	13	10	1	82	-
Přípravné období I.	21.12. -31.12.	1	4	-	-	4	-
Přípravné období II.	4.1. -7.1.	1	3	-	-	4,5	-
Hlavní období	11.1. -28.5.	20	3	9	-	90	1
Přechodné období	31.5. -17.6.	4	3	-	1	18	-
Jaro	21.12. -17.6.	26	13	9	1	116,5	2
Volno	18.6. -16.8.	individuálně					

4.2.1.2 Roční plán sportovní přípravy družstva žaček TJ Házená Jindřichův Hradec

Družstvo:TJ Házená Jindřichův Hradec	Soutěž: Jihočeský přebor	Ročník:1998-1999
--------------------------------------	--------------------------	------------------

1. Hlavní cíle roku

Výkonnostní: -umístění v soutěži -umístění v jihozápadním poháru -úspěchy v turnajích	Tréninkové: -návuk nových obraných a útočných činností jednotlivce -zvýšení trénovanosti	Týmové: -individuální hodnocení -příchody, odchody hráček
--	---	---

2. Základní úkoly, opatření

Morálně-volní příprava -režim tréninku -účast a pomoc hráček na kulturních akcích -měsíční rozbor Teoretická příprava -rozbor pravidel -psychologická příprava -rozbor hry v útoku -rozbor hry v obraně -příprava na zápas (rozcvička)	Tělesná příprava -objemy přípravy -základní zaměření na odraz, švih, rychlost -testování Herní příprava -objem přípravy -hra v obraně, útoku, přesilovce, oslabení -koncovky zápasu
---	--

3. Zajištění plánu

Organizační: -utkání doma -utkání venku -přátelské utkání -účast na turnajích -doplnění družstva (nábor) Materiální: -dresy -teplákovky -míče, lahve na pití -tréninkové pomůcky (švihadla, kužele, rozlišovány)	Hospodářské: 1/výdaje: -soutěž -rozhodčí -turnaje -materiální vybavení 2/příjmy: -sponzoring -příspěvky Kontrola: -lékařské prohlídky -kontrolní testy -rozbor utkání -měsíční a sezónní hodnocení
--	---

4.2.1.3 Roční rozplánování tréninkových jednotek

Tab. 2 Sestavení speciálních tréninkových ukazatelů

Počet tréninkových jednotek v měsících	12	12	11	11	12	9	12	14	10	13
	srpen	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen
Síla	10	5	5	5	7	5	5	5	5	2
Rychlostní-vytrvalost	12	10	10	10	12	9	10	10	10	10
Obratnost	10	12	11	11	10	9	12	12	10	10
Cvičení pro brankaře	0	6	6	8	5	6	8	8	6	3
Útočné činnosti jednotlivce:										
Uvolňování bez míče	5	7	5	6	4	4	5	6	5	6
Uvolňování s míčem	5	7	5	6	4	4	5	6	5	6
Přihrávky	5	7	5	6	4	4	5	6	5	6
Střelba z výskoku, ze země, z výklonu	5	7	5	6	3	3	5	6	5	4
Nácvik herního útočného systému	5	7	5	6	3	3	5	6	5	2
Obranné činnosti jednotlivce:										
Postoj a pohyb	5	5	4	4	6	6	5	6	5	6
Bránění prostoru	5	5	4	4	6	6	5	6	5	6
Bránění hráče bez míče	5	5	4	4	6	6	5	6	5	6
Bránění hráče s míčem	5	5	4	4	6	6	5	6	5	6
Blokování	5	5	4	4	6	6	5	4	5	2
Útočné herní kombinace:										
Přebíhání	0	1	2	1	0	0	2	1	2	3
Clonění	0	1	2	1	0	0	2	1	2	0
Odlákávání	0	1	1	2	0	0	1	2	1	2
Obranné herní kombinace:										
Zajišťování	0	1	2	1	2	2	2	1	2	1
Přebírání	0	1	1	2	1	1	2	2	1	2
Víceblok	0	1	2	1	0	0	2	1	2	0
Nácvik útočných systémů:										
Protiútok	2	1	2	2	2	2	1	1	1	0
Rychlý útok	2	1	2	2	2	2	1	1	1	0
Postupný útok	2	2	1	1	2	2	2	2	2	0
Signály	1	2	1	1	1	1	1	2	2	0
Nácvik obranných systémů:										
Systém obrany 0:6	3	3	3	3	3	3	3	3	3	0
Systém obrany 1:5	1	0	0	0	0	1	1	2	2	0
Systém osobní obrany	3	2	2	1	1	1	2	1	1	0

4.2.2 Výkonnostní testy

V jednotlivých družstvech se každoročně provádí testová baterie pro ověření výkonnosti hráček před začátkem podzimní soutěže a pro ověření na konci soutěžního období. Testová baterie se skládá ze šesti povinných testů: běh 2 x 15 m, dribling 30 m, pětiskok, hod míčem do dálky z místa, běh 10 x 20 a cooperův běh. Na test 2 x 15 m, dribling 30 m, pětiskoku a hod míčem jsou dva pokusy, započítává se ten lepší. V běhu na 10 x 20 m a cooperově běhu je pokus pouze jeden. Za každou disciplínu je možné získat maximálně 10 bodů celkem tedy 60 bodů.

Testová baterie použitá v této práci byla převzata z internetových stránek ČSH (<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>)

4.2.2.1 Testová baterie

1. Běh na 2 x 15 m
2. Driblink na 30 m
3. Pětiskok
4. Hod míčem do dálky z místa
5. Běh na 10 x 20 m
6. Dvanáctiminutový běh

Test 1 Běh na 2 x 15 m

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, stopky nebo elektrická časomíra (fotobuňky), pásmo, lepicí páska.

Příprava testu:

Dvěma rovnoběžnými čarami se vyznačí úsek 15 m. Při elektrické časomíře je ještě před startovní čarou ve vzdálenosti 0,5 m rovnoběžně s ní pomocná čára pro výchozí postavení hráče. Elektrická časomíra je v úrovni startovní čáry. (Obr. 2).

Činnost hráče:

a) Při měření stopkami:

Běží se souvisle dva patnáctimetrové úseky ve sportovní obuvi z polovysokého startu na zrakový signál, kterým je následující pohyb paže:

upažit – připrav se

vzpažit – pozor

upažením připažit – vpřed.

Hráč smí vyrazit opačným směrem až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry jednou nohou.

b) Při měření elektrickou časomírou:

Běží se souvisle dva 15 metrové úseky ve sportovní obuvi z polovysokého startu. Hráč zaujímá postavení těsně za pomocnou čarou, startuje sám po předběžném souhlasu osoby u elektrické časomíry. Hráč smí vyrazit opačným směrem až po dotyku nebo překročení vyznačené čáry jednou nohou.

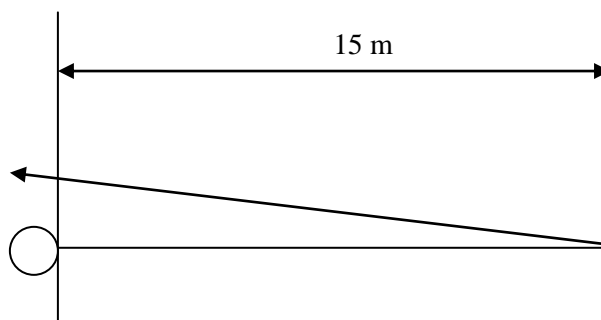
Pravidla:

Test tvoří dvojí proběhnutí úseku předepsaným způsobem. Provádí se dvakrát proudovou metodou.

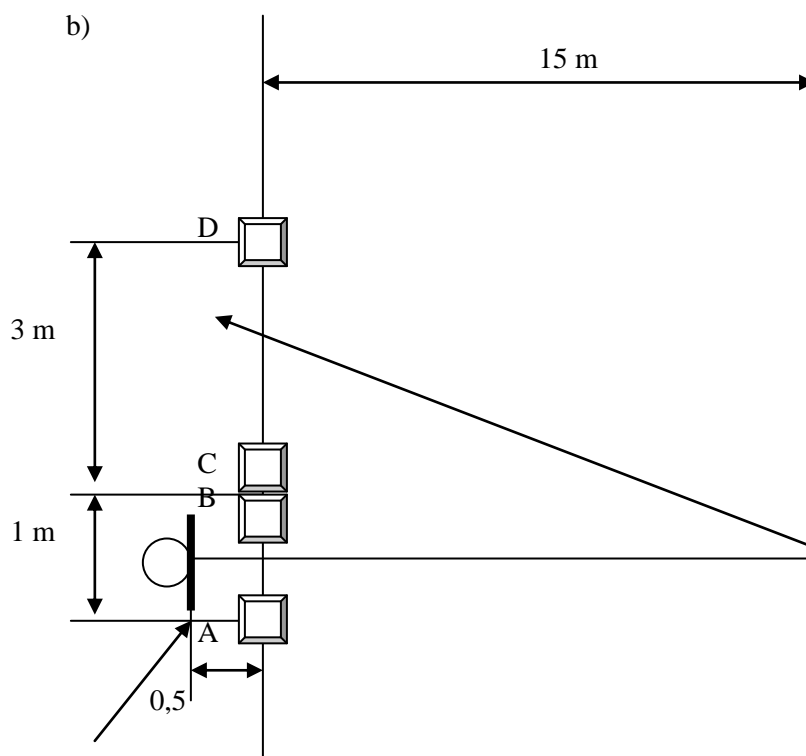
Hodnocení:

Čas od startovního povelu vpřed, u elektrické časomíry od proběhnutí roviny nad startovní čarou do proběhnutí druhého úseku s přesností 0,01 sekundy. Kritériem výkonnosti v testu je lepší čas. Zapisují se výsledky obou pokusů.

a)



b)



Fotobuňky

A – B (startovní)

C – D (cílová)

pomocná čára

Obr. 2 Nákres prostoru pro běh na 2 x 15 m

(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

Test 2 Driblink na 30 m

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, 6 míčů na házenou odpovídající hmotností a rozměrem testované kategorii hráčů a hráček, stopky nebo elektrická časomíra (fotobuňky), pásmo, lepicí páska.

Příprava testu:

Dvěma rovnoběžnými čarami se vyznačí úsek 30 m. Při elektrické časomíře je ještě před startovní čarou ve vzdálenosti 0,5 m rovnoběžně s ní pomocná čára pro výchozí postavení hráče. Ve 30 m úseku je další čarou podle obr. 2 vyznačen prostor prvního úderu míče. Elektrická časomíra je v úrovni startovní a cílové čáry. (Obr. 3)

Činnost hráče:

a) Při měření stopkami:

Hráč startuje z hráčského střehu těsně za startovní čarou na zrakový signál (pohyb paží – viz test 1), v rukou drží míč. Vypouští jej z rukou současně s prvním krokem do prostoru 30 metrového úseku, maximálně 1,5 m za startovní čarou. Míč nesmí kulminovat nad temenem běžícího hráče. Po proběhnutí 30 metrového úseku musí hráč zakončit test chycením míče (míč může chytit nejdříve po proběhnutí cílem).

b) Při měření elektrickou časomírou:

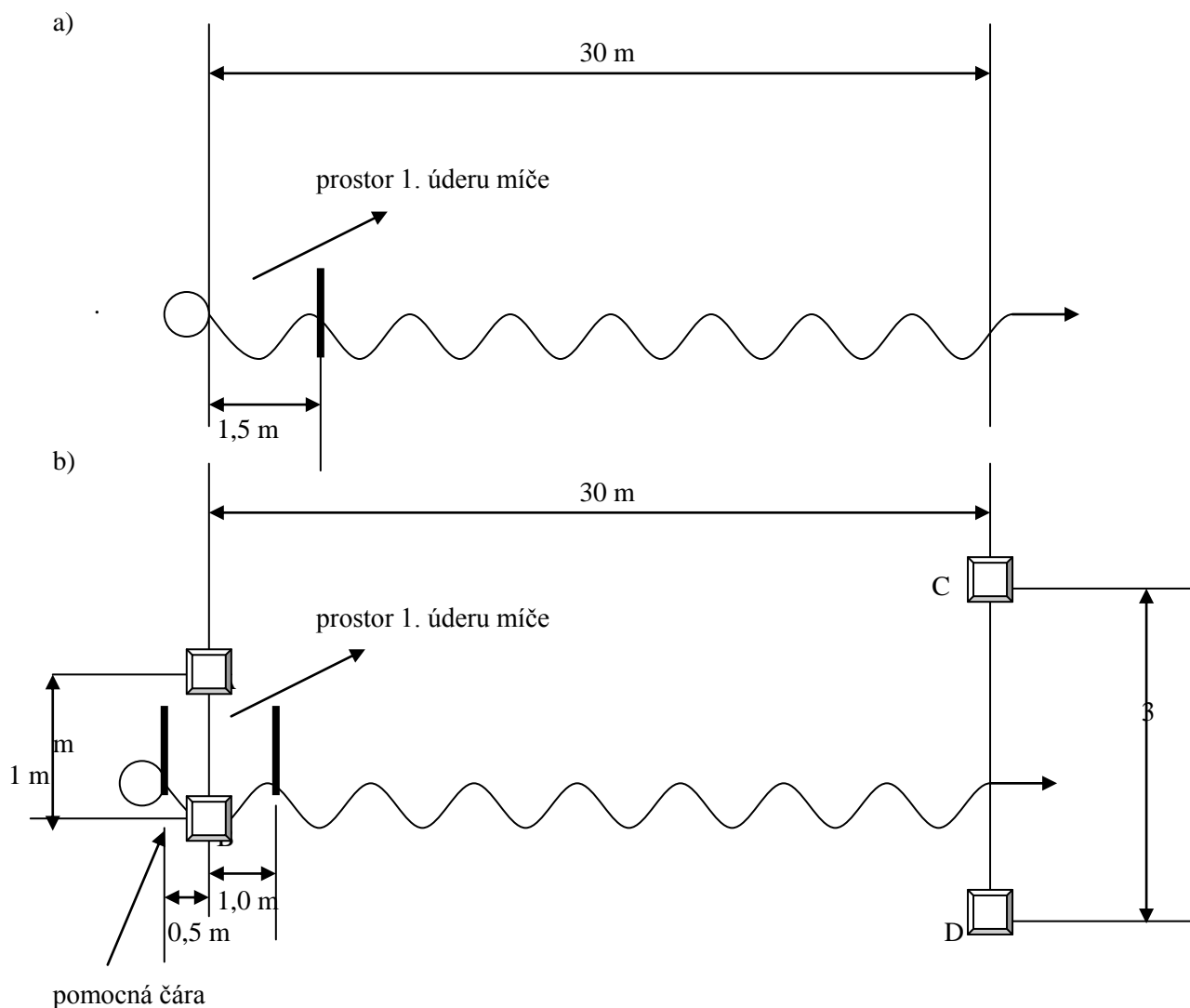
Hráč startuje z hráčského střehu těsně za pomocnou čarou sám po předběžném souhlasu osoby u elektrické časomíry (dále viz a).

Pravidla:

Provádí se dvakrát proudovou metodou. Nesmí se porušit pravidlo hraní míčem.

Hodnocení:

Čas od startovního povelu vpřed, u elektrické časomíry od sepnutí fotobuňky do proběhnutí cílem s přesností 0,01 sekundy. Kritériem výkonnosti v testu je lepší čas. Zapisují se výsledky obou pokusů.



Fotobuňky
 A – B (startovní)
 C – D (cílová)

Obr. 3 Náskres prostoru pro dribling na 30 m

(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

Test 3 Pětiskok

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, pásmo, tyč minimálně 1 m dlouhá.

Příprava testu:

Pásmo se položí na zem číselnými údaji vzhůru. Nulová hodnota je na vnější straně čáry, která určuje místo prvního odrazu.

Činnost hráče:

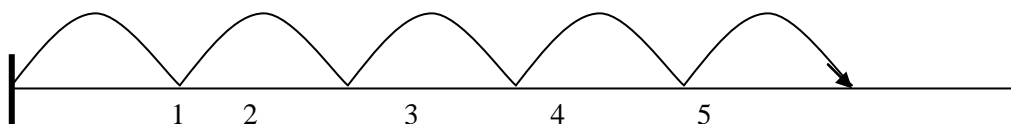
Hráč stojí za čarou, která určuje místo prvního odrazu s odrazovou nohou vpředu. V blízkosti pásma a bez nakročení překonává pěti skoky pouze z odrazové nohy co největší vzdálenost, poslední dopad může být obounož. (Obr. 4)

Pravidla:

Provádí se třikrát proudovou metodou.

Hodnocení:

Zapisuje se délka všech tří pětiskoků s přesností 5 cm. K posouzení výkonu se používá tyč, kterou se označí místo posledního dopadu. Místem dopadu je nejbližší část chodidla či jiné části těla směrem k místu startu. Výkon se zaokrouhluje směrem dolů (např. 10,54 cm se zapíše jako 10,50 cm). Při porušení některého pravidla testu se pokus započítává, ale neměří.



Obr. 4 Nákres prostoru pro pětiskok (<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

Test 4 Hod míčem do dálky z místa

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, 6 míčů na házenou odpovídající hmotností a rozměrem testované kategorii, pásmo nejméně 25 m dlouhé, 6 kuželů pro vyznačení výseče.

Příprava testu:

Na brankové čáře se vyznačí úsek 1 m široký. Kolmo na odhodovou čáru se položí na zem pásmo s číslicemi vzhůru. Ve vzdálenosti 20 m se dvěma kužely vyznačí šíře výseče, tj. 3 m na každou stranu od pásma. Dalšími 4 kužely se vyznačí výseč ve vzdálenosti 30 a 40 m dle obrázku 4. Je-li k dispozici jen kratší pásmo, pokládá se nulová hodnota pásma do vzdálenosti 20 m od odhodové čáry a tato hodnota se přičítá. Doporučuje se pro rychlejší čtení vyznačit v těsné blízkosti pásma kolmé čáry (např. po 1 m) a u nich připsat číslicemi vzdálenosti. Míče je třeba před testováním zkontrolovat! (Obr. 5)

Činnost hráče:

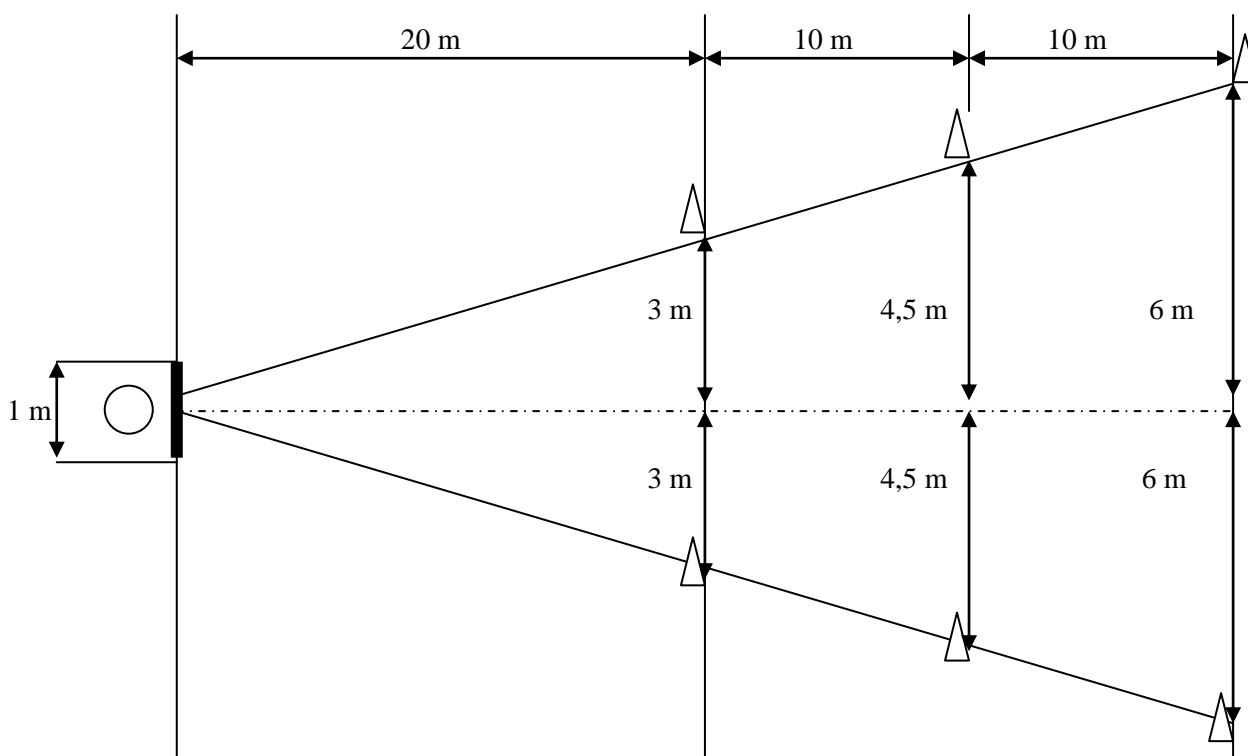
Hází se od odhodové čáry z místa vrchním způsobem jednoruč do výše. Při provádění hodu se hráč musí nepřetržitě dotýkat země aspoň částí jedné nohy (obdobně jako při 7 metrovém hodu). Překročení čáry je možné až po odhodu.

Pravidla:

Hráč má tři pokusy bezprostředně za sebou. Hráč nesmí při hodu přešlápnout odhodovou čáru a míč musí padnout do výše.

Hodnocení:

Zapisuje se délka všech platných hodů s přesností 10 cm. Vzdálenost se měří tak, že se vede myšlená kolmice od místa dopadu míče k pásnu. Při porušení některého pravidla testu se pokus započítává, ale neměří se. Kritériem výkonnosti v testu je nejlepší výkon.



Obr. 5 Nákres prostoru pro hod míčem do dálky z místa

(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

Test 5 Běh na 10 x 20 m

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou, stopky nebo elektrická časomíra (fotobuňky).

Příprava testu:

Dvacetimetrový úsek je vyznačen středovou a brankovou čarou. Na středové čáře test začíná i končí. Při elektrické časomíře je ještě před startovní čarou ve vzdálenosti 0,5 m rovnoběžně s ní pomocná čára pro výchozí postavení hráčů. Elektrická časomíra je v úrovni startovací čáry. (Obr. 6)

Činnost hráče:

a) Při měření stopkami:

Běží se souvisle deset dvacetimetrových úseků z polovysokého startu. Hráč smí pokaždé vyrazit opačným směrem až po dotyku nebo překročení vyznačených čar jednou nohou.

Provádí jeden či dva hráči současně. Startuje se na zrakový signál (viz test 1).

b) Při měření elektrickou časomírou:

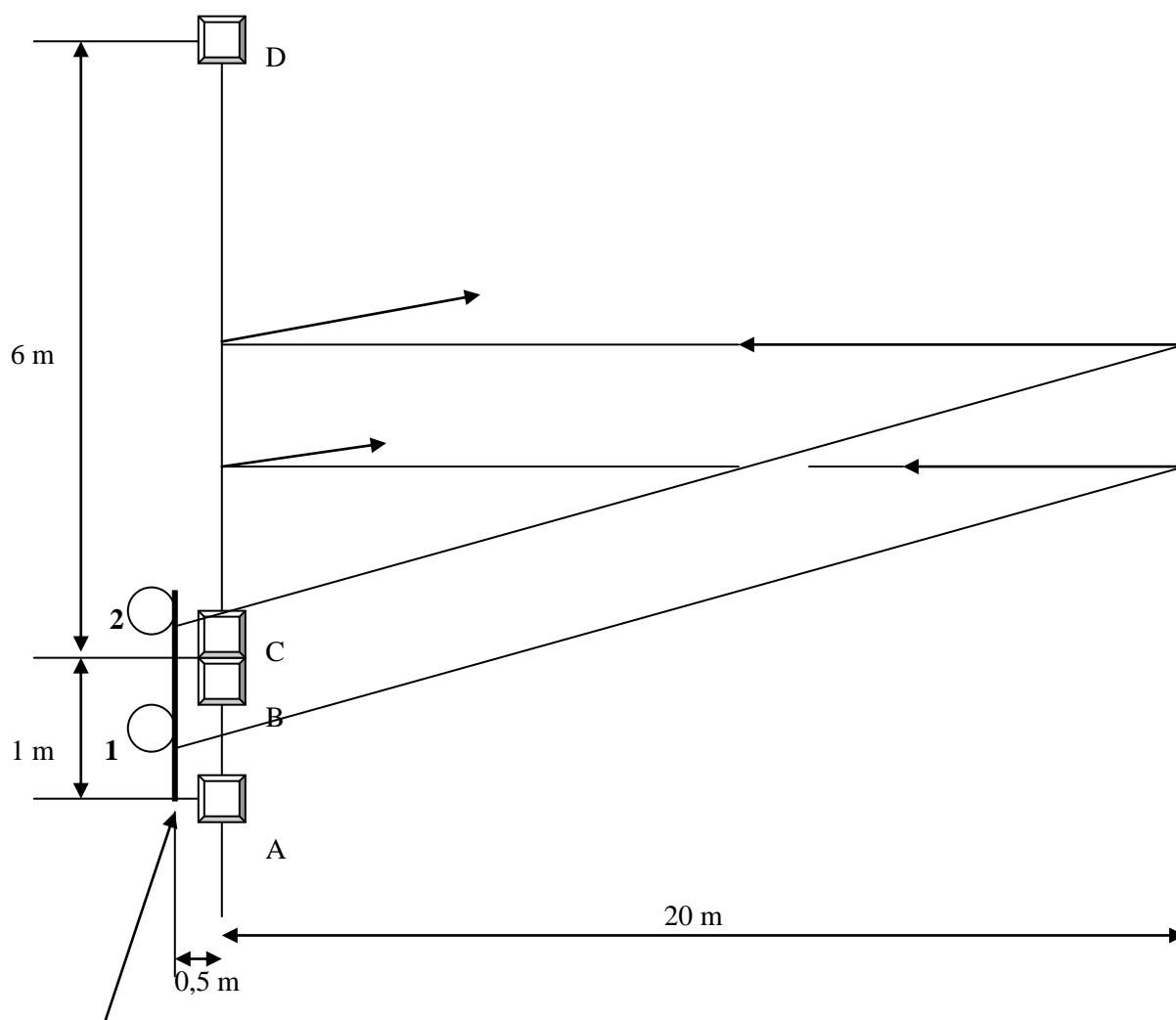
Hráči vyběhají z prostoru těsně za pomocnou čarou, z míst na obr. 6 vyznačených jako 1 a 2. Startují na stejný signál jako při měření stopkami. Dále běží po dráze vyznačené na obrázku a musí dodržovat pravidla testu jako při měření stopkami. Doběh obou hráčů musí být mezi fotobuňkami C a D.

Pravidla:

Test tvoří deset proběhnutí úseku předepsaným způsobem. V případě, že hráč poruší pravidla testu nebo z jiných objektivních důvodů (porucha časomíry apod.) pokus nedokončí, může vrchní rozhodčí testu výjimečně povolit nový pokus.

Hodnocení:

Zapisuje se čas od startovního povelu nebo u elektrické časomíry od sepnutí fotobuňky do proběhnutí 10. úseku s přesností 0,01 sekundy. Zapisuje se výsledek jediného pokusu a ten je považován za kritérium výkonnosti. Při porušení pravidel testu se výkon neměří.



pomocná čára

Fotobuňky

A – B (startovní)

C – D (cílová)

Obr. 6 Náskres prostoru pro běh na 10 x 20 m

(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

Test 6 Dvanáctiminutový běh

Materiální vybavení:

Hřiště na házenou o rozměrech 40 x 20 m, 4 kužele, hráčské dresy, startovní čísla, stopky, dle možností elektrická časomíra, píšťala.

Příprava testu:

Okruh na házenkářském hřišti se vyznačí 4 kužely na vrcholech obdélníka. (Obr. 7)

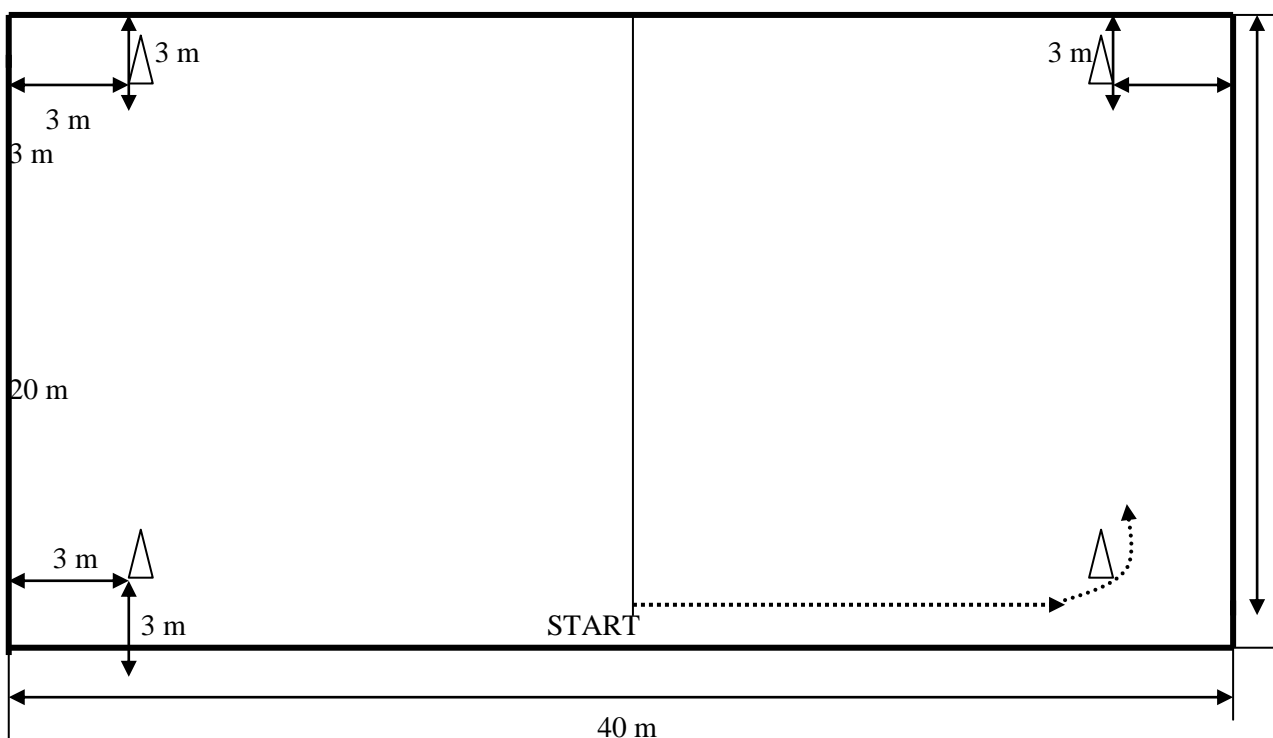
Činnost hráče:

Z vysokého startu hráč ve sportovní obuvi v dresu s číslem, resp. se startovním číslem běží tak, aby uběhl za vymezenou dobu co nejvíce metrů. Běh lze prokládat chůzí.

Nejpozději v 11. minutě a v 11. minutě 30. sekundě hráči dostávají slovní informaci o čase. Informace umožňuje upravit tempo běhu. Ve 12. minutě zazní zvukový signál (píšťala nebo klakson) a hráči se zastaví na místě, kam doběhli.

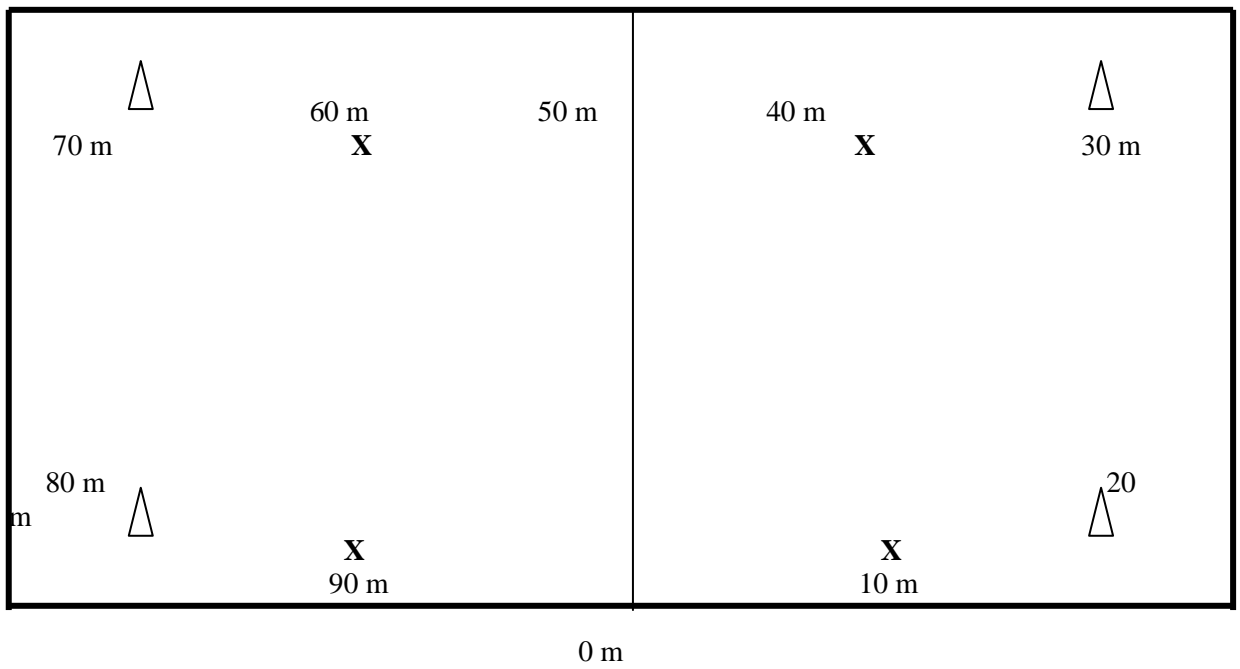
Hodnocení:

Zapisuje se počet naběhaných metrů s přesností 10 m. U každého hráče se zaznamenává (na pomocný záznamní arch) počet naběhaných kol škrtním čísla příslušného kola na připraveném záznamním archu (1 2 3 4 atd.) a počet metrů v nedokončeném kole (Obr. 8). Nakonec se zapíše celkový počet metrů s danou přesností do archu pro záznam výkonů ve všech testech.



Obr. 7 Nákres prostoru pro 12 minutový běh

(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)



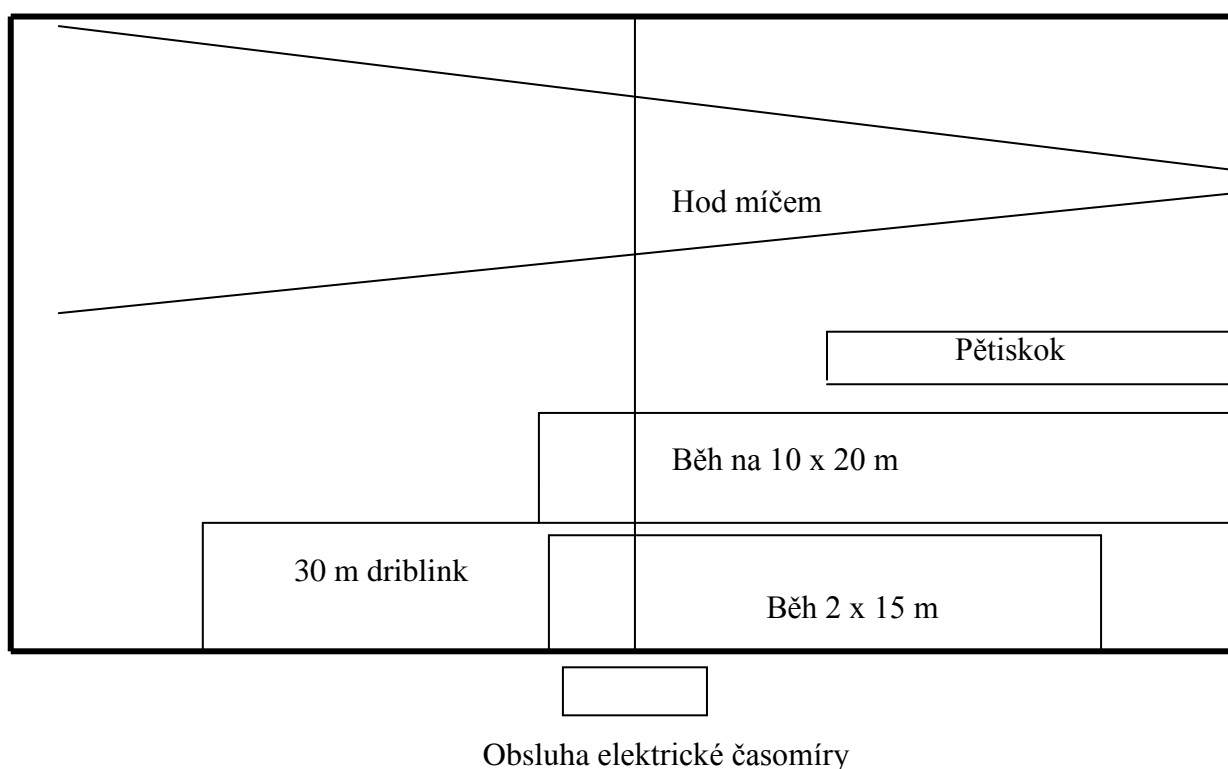
Obr. 8 Pomocné vzdálenosti v metrech (při zaokrouhlování na 10 m)

(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

4.2.2.2 Pokyny k testování

Pro zabezpečení co největší objektivity při provádění testování a pro následné vyhodnocení jednotlivých výkonů je třeba vytvořit takřka shodné „standardní“ podmínky. Proto je třeba dodržet následující pokyny:

1. Před prvním prováděním testové baterie je třeba slovně hráče dokonale seznámit s jednotlivými testy. Pro dosažení lepších výkonů se doporučuje slovní výklad doplnit i praktickou ukázkou, čímž se dosáhne toho, že hráči budou přistupovat k testování připraveni a výsledek nebude ovlivněn podstatnými nedostatky vzniklými z neznalosti.
2. Všichni hráči absolvují 6 testů v pořadí určeném (běh 2x15m, 30m driblink, pětiskok, hod do dálky míčem, běh na 10x20m, dvanáctiminutový běh).
3. Závazné rozvržení testů v prostoru je uvedeno na následujícím obrázku 9.



Obr. 9 Celkové rozmístění testové baterie na celé ploše házenkářského hřiště
(<http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>)

4. V den konání testování pohybové výkonnosti je nezbytné a nutné před prvním testem zajistit minimálně 15-ti minutové rozcvičení.
5. Klub je povinen připravit odpovídající formulář pro záznam výkonů se jmény hráčů, herní funkcí (HF), tělesnou výškou (TV), tělesnou hmotností (TH) a datem narození.

6. Hráči absolvují testování pohybové výkonnosti v pořadí uvedeném na formuláři pro záznam výkonů. V průběhu měření nelze měnit pořadí hráčů.

7. Osoby ve funkci zapisovatelů zapisují výkony do formuláře pro záznam výkonů.

8. Nejlepší výkon hráče v každém testu se převádí na body podle norem.

V předposledním sloupci se uvede součet bodů hráče dosažený v šesti testech.

V posledním sloupci se stanoví pořadí hráče v družstvu (nejvyšší součet bodů = první hráč v družstvu, atd....).

9. Originál formuláře pro záznam výkonů odveze supervizor okamžitě po skončení testování a v nejbližším možném termínu předá na ČSH.

10. Testování se provádí ve sportovní hale.

11. Výsledky testování všech hráčů a hráček budou zpracovány a poskytnuty zúčastněným klubům.

BODOVACÍ NORMY K TESTŮM POHYBOVÉ VÝKONNOSTI- převzaty z internetových stránek ČSH (<http://www.svaz.chf.cz/metodika.aspx>)

Tab. 3 Žactvo – dívky 7. třída (druhým rokem mladší žákyně)

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	7,57 a více	6,63 a více	6,85 a méně	12,8 a méně	56,51 a více	1740 a méně	0
1	7,39-7,56	6,43-6,62	6,90-7,30	12,9-14,4	55,21-56,50	1750-1850	1
2	7,21-7,38	6,23-6,42	7,35-7,75	14,5-16,0	53,91-55,20	1860-1960	2
3	7,03-7,20	6,03-6,22	7,80-8,20	16,1-17,6	52,61-53,90	1970-2070	3
4	6,85-7,02	5,83-6,02	8,25-8,65	17,7-19,2	51,31-52,60	2080-2180	4
5	6,67-6,84	5,63-5,82	8,70-9,10	19,3-20,8	50,01-51,30	2190-2290	5
6	6,49-6,66	5,43-5,62	9,15-9,55	20,9-22,4	48,71-50,00	2300-2400	6
7	6,31-6,48	5,23-5,42	9,60-10,00	22,5-24,0	47,41-48,70	2410-2510	7
8	6,13-6,30	5,03-5,22	10,05-10,45	24,1-25,6	46,11-47,40	2520-2620	8
9	5,95-6,12	4,83-5,02	10,50-10,90	25,7-27,2	44,81-46,10	2630-2730	9
10	5,94 a méně	4,82 a méně	10,95 a více	27,3 a více	44,80 a méně	2740 a více	10

Tab. 4 Žactvo – dívky 6. Třída (prvním rokem mladší žákyně)

Body	Běh 2 x 15 m	Driblink 30 m	Pětiskok	Hod míčem	Běh 10 x 20 m	12 minutový běh	Body
0	7,58 a více	6,73 a více	6,60 a méně	11,6 a méně	57,11 a více	1730 a méně	0
1	7,43-7,57	6,55-6,72	6,65-6,95	11,7-13,1	56,01-57,10	1740-1830	1
2	7,28-7,42	6,37-6,54	7,00-7,30	13,2-14,6	54,91-56,00	1840-1930	2
3	7,13-7,27	6,19-6,36	7,35-7,65	14,7-16,1	53,81-54,90	1940-2030	3
4	6,98-7,12	6,01-6,18	7,70-8,00	16,2-17,6	52,71-53,80	2040-2130	4
5	6,83-6,97	5,83-6,00	8,05-8,35	17,7-19,1	51,61-52,70	2140-2230	5
6	6,68-6,82	5,65-5,82	8,40-8,70	19,2-20,6	50,51-51,60	2240-2330	6
7	6,53-6,67	5,47-5,64	8,75-9,05	20,7-22,1	49,41-50,50	2340-2430	7
8	6,38-6,52	5,29-5,46	9,10-9,40	22,2-23,6	48,31-49,40	2440-2530	8
9	6,23-6,37	5,11-5,28	9,45-9,75	23,7-25,1	47,21-48,30	2540-2630	9
10	6,22 a méně	5,10 a méně	9,80 a více	25,2 a více	47,20 a méně	2640 a více	10

5 Výsledky

Výsledky roční tréninkové práce jsou v souladu s ročním tréninkovým plánem, ve kterém jsme se soustředili na zlepšení rychlosti a koordinace pohybu hráček. Z tohoto důvodu jsme použili pro ověření testovou baterii, která se používá pro hodnocení výkonu hráček.

V ročním tréninkovém plánu je období, kdy se hráčky připravují individuálně-základní příprava. Dále pak navazuje tréninkový proces ve družstvu-speciální příprava, která se skládá z tréninkových jednotek a mikrocyklů. Toto přípravné období se v ročním tréninkovém plánu objevuje i v jarní části. Přípravného období završujeme doloženou testovou baterii s výsledky jednotlivých disciplín.

Tab. 6 První výsledky testové baterie 27. 08. 2010

Formulář pro záznam výkonů																						
Oddíl TJ Házená Jindřichův Hradec					Kategorie :			MLADŠÍ ŽÁKYNĚ			Datum :		27.08.2010									
HRÁČ - HRÁČKA					BĚH na 2 x 15 m		BODY	DRIBLINK 30 m		BODY	PĚTISKOK		BODY	HOD míčem do dálky		BODY	BĚH 10 x 20 m		BODY	12 min	Součet bodů	POŘADÍ
					1	2		1	2		1	2		1	2		1	1				
Jméno	HF	TV	TH	Narozen (a)	1	2	BODY	1	2	BODY	1	2	BODY	1	2	BODY	1	1	BODY			
Berenika	Br	165	69	01.05.1999	7,89	8,05	0	6,53	6,65	2	7,20	7,05	2	17,40	19,00	5	01:02,42	0	1450	0	9	7
Jana	S	166	69	29.03.1999	7,39	7,36	2	6,90	6,99	0	7,50	7,60	3	17,00	16,90	4	00:59,69	0	1700	0	9	7
Eliška	Pi,S	168	59	15.10.1999	7,12	7,15	4	6,01	6,05	4	8,05	8,10	5	19,00	19,30	6	00:54,20	3	2010	3	25	1
Nikola	Pi	163	82	02.02.1999	8,10	8,15	0	7,05	7,20	0	6,30	6,60	0	16,00	17,20	4	01:10,32	0	1200	0	4	10
Barbora	K	154	44	10.05.1999	7,29	7,33	2	6,30	6,35	3	7,80	7,69	4	14,60	13,10	2	00:55,97	2	1720	0	13	4
Tereza	S	170	59	31.05.1998	7,39	7,45	1	6,35	6,32	2	8,20	7,90	3	19,50	19,30	5	00:57,53	0	1980	3	14	3
Michala	S,K	157	50	23.10.1998	7,12	7,10	3	5,80	6,00	5	8,20	8,40	4	21,00	20,10	6	00:51,43	4	2010	3	25	1
Natálie	S	167	61	09.06.1998	7,28	7,30	2	6,41	6,38	2	8,15	8,22	3	18,90	19,00	4	00:58,50	0	1750	0	12	5
Denisa	K	167	63	23.07.1998	7,45	7,35	1	6,15	6,18	3	8,20	8,26	4	18,90	17,05	4	00:59,50	0	1600	0	12	5
Zlata	K	155	43	27.04.1998	7,20	7,30	3	6,55	6,62	1	7,30	7,50	2	11,90	12,95	1	01:01,00	0	1580	0	7	9
Průměry					7,41			6,40			7,42			18,39			00:59,62		1700		13	

Další část v ročním tréninkovém plánu je herní období, kde dovednosti natrénované a zdokonalené v tréninkových cyklech jsou zúročeny v mistrovských utkáních a turnajích. V házené je soutěž rozdělena na podzimní a jarní část. Proto je k tomuto přizpůsoben roční tréninkový plán.

V Jihočeském přeboru družstvo po podzimní části skončilo na čtvrtém místě a v konečném pořadí se umístění nezměnilo. Cíl, který jsme si zadali, nebyl splněn.

Družstvo mladších žaček se dále probojovalo z oblastní soutěže do Jihozápadního poháru skupiny B, kde se umístilo na prvním místě.

Během sezóny 2010/2011 se družstvo mladších žaček zúčastnilo dvou turnajů, z toho jeden byl mezinárodní. V prvním turnaji se družstvo umístilo na třetím místě z pěti účastníků a v mezinárodním turnaji na pátém místě z pěti účastníků.

Výsledky jednotlivých zápasů:

11. 09. J. Hradec – HBC Strakonice	8 : 9
18. 09. J. Hradec – Č. Budějovice	4 : 14
16.10. J. Hradec – Třeboň	15 : 6
23. 10. Písek – J. Hradec	11 : 2
02. 04. HBC Strakonice – J. Hradec	11:12
10. 04. Č. Budějovice – J. Hradec	17:10
14. 05. Třeboň – J. Hradec	6 : 22
28. 05. J. Hradec – Písek	5 : 10

Tab. 7 Výsledná tabulka soutěže mladších žáčků ročníku 2010/2011

Týmy:	Z	V	R	P	skóre	B
Písek	8	7	0	1	110:66	14
Č. Budějovice	8	6	0	2	168:84	12
HBC Strakonice	8	4	0	4	102:111	8
TJ Házená J. Hradec	8	3	0	5	78:84	6
Třeboň	8	0	0	8	68:181	0

Celkové umístění družstva v Jihozápadním poháru:

TJ Házená Jindřichův Hradec	16 bodů
HC Plzeň	14 bodů
TJ Slavoj Strojplast Tachov	12 bodů
Třeboň	0 bodů

Po hlavním období vždy následuje přechodné období, které se opakuje v ročním tréninkovém plánu v první a druhé část ročního tréninkového plánu (podzim, jaro). Na konci ročního tréninkového plánu byla provedena kontrolní testová baterie. Dále pak uvádíme srovnávací tabulky s jednotlivými disciplínami, kde je ověřena výkonnost hráčků.

Tab. 8 Druhé výsledky testové baterie 03. 06. 2011

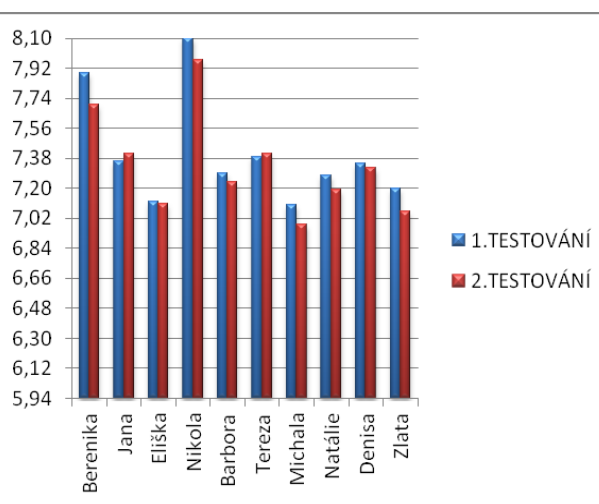
Formulář pro záznam výkonů																							
Oddíl TJ Házená Jindřichův Hradec					Kategorie :					MLADŠÍ ŽÁKYNĚ					Datum :		03.06.2011						
HRÁČ - HRÁČKA					BĚH na 2 x 15 m		BODY	DRIBLINK 30 m		BODY	PĚTISKOK		BODY	HOD míčem do dálky		BODY	BĚH 10 x 20 m		BODY	12 min	BODY	Součet bodů	POŘADÍ
					1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		BĚH			
Jméno	HF	TV	TH	Narozen (a)	1	2		1	2		1	2		1	2		1	2		1			
Berenika	Br	165	67	01.05.1999	7,70	7,85	0	6,43	6,40	2	8,08	7,36	5	17,40	20,60	6	01:01,38	0	1560	0	13	7	
Jana	S	167	70	29.03.1999	7,41	7,52	2	6,33	6,80	3	8,00	7,80	4	17,50	17,40	4	00:58,69	0	1825	1	14	6	
Eliška	Pi,S	169	60	15.10.1999	7,13	7,11	4	6,05	5,59	5	8,15	8,27	5	19,80	20,80	7	00:54,15	3	2020	3	27	2	
Nikola	Pi	163	80	02.02.1999	7,97	8,06	0	6,59	7,01	0	6,85	6,90	1	17,90	18,00	5	01:07,60	0	1500	0	6	10	
Barbora	K	154	45	10.05.1999	7,31	7,24	3	6,26	6,31	3	7,79	7,80	4	17,00	17,50	4	00:55,77	2	1770	1	17	3	
Tereza	S	171	58	31.05.1998	7,41	7,41	1	6,29	6,31	2	8,56	8,53	4	21,40	20,00	6	00:57,49	0	2020	3	16	4	
Michala	S,K	157	51	23.10.1998	7,10	6,98	4	6,30	5,74	5	8,89	8,50	5	20,90	22,20	6	00:51,33	4	2190	5	29	1	
Natálie	S	168	62	09.06.1998	7,19	7,22	3	6,32	6,35	2	8,30	8,32	4	19,25	19,30	5	00:58,11	0	1780	1	15	5	
Denisa	K	167	62	23.07.1998	7,40	7,32	2	6,00	6,05	4	7,86	8,10	3	19,20	19,05	4	00:59,42	0	1630	0	13	7	
Zlata	K	155	44	27.04.1998	7,06	7,15	3	6,42	6,55	2	7,70	7,75	2	15,30	15,90	2	01:00,16	0	1610	0	9	9	
Průměry					7,35			6,19			8,07			19,24			00:58,41		1790,5		16		

Rychlostní disciplína v testové baterii je běh na 2x 15 a 30 m dribling. Rychlostní cvičení jsou pro tuto danou kategorii jednou z nejdůležitějších cvičení v tréninkovém procesu. Proto jsme na tyto cvičení kladli důraz v ročním tréninkovém plánu. Je známo, že sprinterem se člověk rodí a vytrvalcem stává, proto je velmi těžké natrénovat rychlost. Pro rozvoj rychlosti jsou cvičení prováděna do 20 vteřin s maximálním nasazením. Dále pak je důležité počítat s odpočinkem. Pro příklad zde uvádíme některé ze cvičení pro rozvoj rychlosti.

- rychlost základních pohybů
- startovní rychlost
- rychlost pohybu paže
- rychlost různých herních činností
- rychlost řešení herních situací

Tab. 9 a graf 1 Běh na 2 x 15 m

BĚH na 2 x 15 m	Datum	
	Jméno	27. 8. 2010
Berenika	7,89	7,70
Jana	7,36	7,41
Eliška	7,12	7,11
Nikola	8,10	7,97
Barbora	7,29	7,24
Tereza	7,39	7,41
Michala	7,10	6,98
Natálie	7,28	7,19
Denisa	7,35	7,32
Zlata	7,20	7,06



Tab. 10 a graf 2 Driblink 30 m

DRIBLINK 30 m	Datum	
	27. 8. 2010	3. 6. 2011
Jméno		
Berenika	6,53	6,40
Jana	6,90	6,33
Eliška	6,01	5,59
Nikola	7,05	6,59
Barbora	6,30	6,26
Tereza	6,32	6,29
Michala	5,80	5,74
Natálie	6,38	6,32
Denisa	6,15	6,00
Zlata	6,55	6,42

Další disciplínou v testové baterii je pětiskok. Tato disciplína se zaměřuje na výbušnou a odrazovou sílu dolních končetin. Příklady cvičení pro rozvíjení odrazu jsou přeskočky přes švihadlo, přeskočky přes lavičku, násobené skoky snožmo ze dřepu.

Tab. 11 a graf 3 Pětiskok

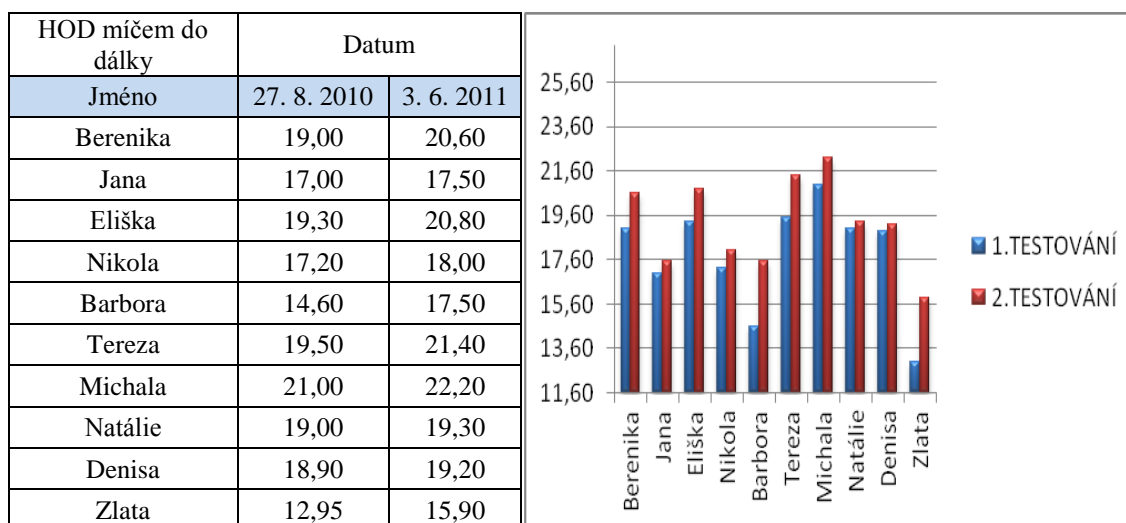
PĚTISKOK	Datum	
	27. 8. 2010	3. 6. 2011
Jméno		
Berenika	7,20	8,08
Jana	7,60	8,00
Eliška	8,10	8,27
Nikola	6,60	6,90
Barbora	7,80	7,80
Tereza	8,20	8,56
Michala	8,40	8,89
Natálie	8,22	8,32
Denisa	8,26	8,10
Zlata	7,50	7,75

Hod míčem je další prvek z testové baterie. Švihová síla patří k jednomu z nejdůležitějších schopností sportovců v házené. V tomto období růstu jsme v tréninkovém plánu rozvíjeli pouze všeobecnou sílu a to pouze vlastní vahou těla.

Cvičení, které sílu rozvíjí:

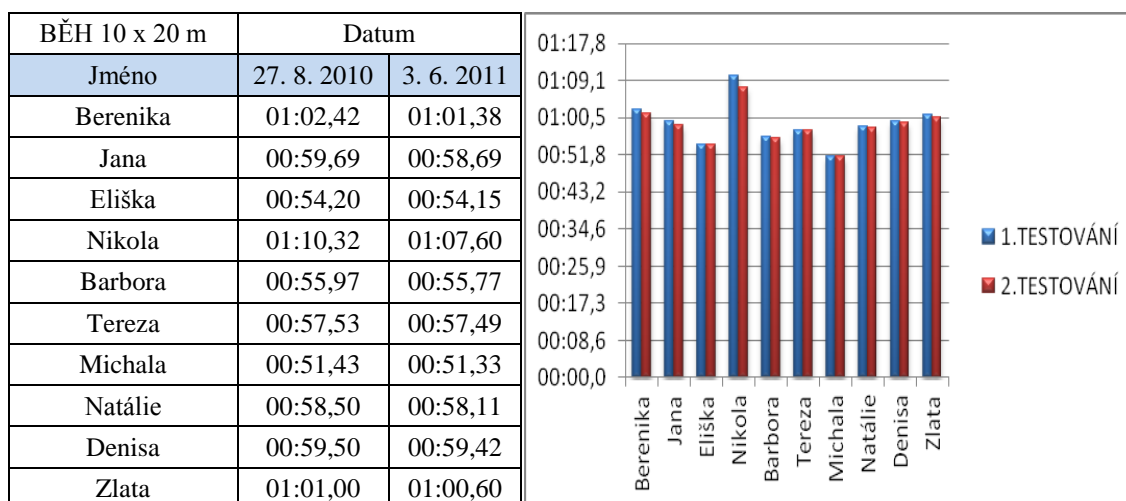
- kliky
- opakované přihrávky
- expandery
- přihrávky s tenisáky a pěnovými míči na různou vzdálenost

Tab. 12 a graf 4 Hod míčem do dálky



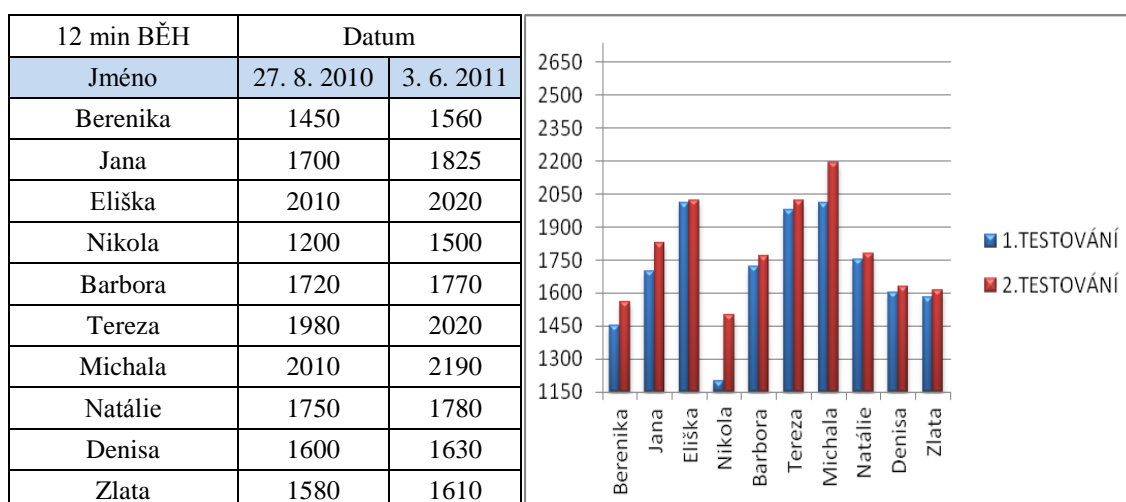
Jedna z disciplín v testové baterii se věnuje rychlostní vytrvalosti. Rychlostní vytrvalost je základním kamenem v házené. Tato cvičení se provádějí intervalovým způsobem do 40 vteřin s maximálním zatížením, pak následuje 40 vteřinový odpočinek a cvičení se opakuje.

Tab. 13 a graf 5 Běh na 10 x 20 m



Poslední disciplínou v testové baterii je 12 minutový běh (Cooperův běh). V tomto věku jsme se věnovali získávání všeobecné vytrvalosti, speciální vytrvalost se zařazuje až v pozdějším věku. Tuto vytrvalost jsme trénovali především ve sportovních hrách a herních cvičeních.

Tab. 14 a graf 6 12 minutový běh (Cooperův běh)



Veškeré naměřené výsledky jednotlivých testů byly zpracovány a vyhodnoceny v přehledných tabulkách a grafech. Následně byly výsledky testů z podzimní části porovnávány z výsledků testů z jarní části.

Zhodnocení tréninkové plánu

Roční tréninkový plán u družstva žaček byl navržen ve speciálních tréninkových ukazatelích. Hlavní zaměření ročního tréninkového plánu bylo na pohybové schopnosti (síla, rychlost, vytrvalost, obratnost) a na útočné a obranné činnosti jednotlivce, které jsou jedním z nejdůležitějších prvků v házené. Dále nácvik útočných a obranných systémů (viz tabulka 2).

Při vyhodnocení ročního tréninkového plánu je vidět viz tabulka 15, kde se plán podařilo splnit nebo jsme ho museli upravit dle potřeby trénovanosti v jednotlivých měsících.

Z tabulky 15 je vidět, že jsme věnovali pozornost nejvíce herním činnostem jednotlivce v házené, které jsou v tomto období trénovanosti jedním z nejdůležitějších.

V měsíci prosinci a březnu jsme museli snížit počet tréninkových jednotek z důvodu nemoci hráček, proto jsme museli v tréninkových ukazatelích věnovat menší pozornost cvičením na nácvik herních útočných systémů a blokování.

Z výsledných tréninkových jednotek a pohybové testové baterie vidíme zlepšení nebo stagnaci jednotlivých hráček.

Tab. 15 Vyhodnocení speciálních tréninkových ukazatelů

Počet tréninkových jednotek v měsících	12	12	11	11	11	9	12	13	10	13
	srpen	září	říjen	listopad	prosinec	leden	únor	březen	duben	květen
Síla	10/10	5/5	5/5	5/5	7/5	5/5	5/5	5/5	5/5	2/2
Rychlostní-vytrvalost	12/10	10/9	10/9	10/10	11/11	9/9	10/9	10/9	10/9	10/7
Obratnost	10/10	12/12	11/11	11/11	9/9	9/9	12/12	12/12	10/10	10/10
Cvičení pro brankaře	0/1	6/6	6/7	8/7	4/6	6/7	8/7	8/7	6/6	3/3
Útočné činnosti jednotlivce:										
Uvolňování bez míče	5/7	7/8	5/6	6/6	3/2	4/5	5/5	6/7	5/6	6/5
Uvolňování s míčem	5/6	7/8	5/5	6/6	3/3	4/5	5/5	6/7	5/6	6/5
Přihrávky	5/6	7/8	5/7	6/7	3/3	4/4	5/5	6/7	5/7	6/5
Sřelba z výskoku, ze země, z výklonu	5/5	7/7	5/5	6/6	2/2	3/3	5/5	6/6	5/5	4/4
Nácvik herního útočného systému	5/4	7/5	5/5	6/4	3/0	3/3	5/4	6/3	5/5	2/2
Obranné činnosti jednotlivce:										
Postoj a pohyb	5/5	5/5	4/4	4/4	5/4	6/5	5/5	6/5	5/5	6/5
Bránění prostoru	5/4	5/4	4/5	4/5	5/5	6/6	5/6	6/6	5/5	6/5
Bránění hráče bez míče	5/6	5/6	4/5	4/4	5/5	6/6	5/5	6/7	5/6	6/5
Bránění hráče s míčem	5/6	5/6	4/5	4/4	5/5	6/6	5/5	6/7	5/6	6/5
Blokování	5/3	5/3	4/3	4/4	5/2	6/3	5/4	4/1	5/3	2/2
Útočné herní kombinace:										
Přebíhání	0/0	1/1	2/2	1/1	0/0	0/0	2/2	1/1	2/2	3/3
Clonění	0/0	1/1	2/2	1/1	0/0	0/0	2/2	1/1	2/2	0/0
Odlákávání	0/0	1/1	1/1	2/2	0/0	0/0	1/1	2/2	1/1	2/2
Obranné herní kombinace:										
Zajišťování	0/0	1/1	2/2	1/1	2/2	2/2	2/2	1/1	2/2	1/1
Přebírání	0/0	1/1	1/1	2/2	1/1	1/1	2/2	2/2	1/1	2/2
Víceblok	0/0	1/1	2/2	1/1	0/0	0/0	2/2	1/1	2/2	0/0
Nácvik útočných systémů:										
Protiútok	2/2	1/1	2/2	2/2	2/2	2/2	1/1	1/1	1/1	0/0
Rychlý útok	2/2	1/1	2/2	2/2	2/2	2/2	1/1	1/1	1/1	0/0
Postupný útok	2/2	2/2	1/1	1/1	2/2	2/2	2/2	2/2	2/2	0/0
Signály	1/1	2/2	1/1	1/1	1/0	1/1	1/1	2/0	2/2	0/0
Nácvik obranných systémů:										
Systém obrany 0:6	3/3	3/3	3/3	3/3	3/1	3/3	3/3	3/1	3/3	0/2
Systém obrany 1:5	1/1	0/1	0/1	0/1	0/1	1/1	1/1	2/1	2/1	0/0
Systém osobní obrany	3/2	2/2	2/2	1/0	1/0	1/1	2/3	1/2	1/2	0/1

6 Diskuze

Výsledky práce byly vyhodnoceny na základě ročního trénování a sledování družstva mladších žáček TJ Házená Jindřichův Hradec. Družstvo mladších žáček se během celého roku počtem hráček měnilo. Jedním z důvodů úbytku hráček je ekonomické zatížení rodin z důvodu dnešní recese ve společnosti. Naopak nárůst je způsoben příchodem nových hráček z jiných sportovních klubů a nábořem nových hráček do házenkářského klubu TJ Házená Jindřichův Hradec.

Zabývali jsme se sestavením tréninkového plánu, z kterého by měl vyplývat roční záměr trenéra. Plán byl sestaven na základě schopností, dovedností a předpokladů hráček dále podle počtu tréninkových jednotek, rozepsaných mistrovských zápasů, naplánovaných turnajů. Snažili jsme se nastínit hlavní cíle roku umístění v Jihočeském přeboru, postup a umístění v Jihozápadním poháru. Zlepšení v rychlosti, obratnosti hráček a herních činnostech jednotlivce.

V podzimní části jsme trénovali útočné a obranné činnosti jednotlivce hlavně rychlostní-vytrvalost a obratnost. Náplní tréninků byla útočná činnost uvolňování hráče bez míče a s míčem. Zdokonalování a nácvik přihrávek a střelby. Tato cvičení byla prováděna formou soutěží, soubojů dvojic, trojic a skupin. K částečnému zlepšení došlo u hráček, které mají dobré fyziologické předpoklady pro sport (výška, váha), další hráčky měly zlepšení z pravidelné docházky na tréninkové jednotky a vlastní píle a houževnatosti a u některých hráček se neprojevilo zlepšení ani zhoršení (Nikola, Denisa, Zlata).

Jarní část tréninkových jednotek byly dále věnovány útočným a obranným činnostem jednotlivce a útočným a obranným systémům. Tréninkové jednotky byly zpestřeny hrou. Z důvodů dané trénované kategorie je toto nutností, aby se nám hráčky co nejvíce vyhrávaly a zdokonalovaly. Tyto hry nám slouží k poznání hráčské kreativity a inteligence ve hře. Jedním z největších problémů v této kategorii je udržení koncentrace a pozitivního přístupu k tréninkovým jednotkám. Proto je potřeba cvičení a hry provádět zábavnou formou a mít pestrost cvičení na tréninkových jednotkách. Z výsledků zápasů v Jihočeském přeboru je vidět, že družstvo vstřelilo více branek, což koresponduje z trénování družstva v útočných činnostech jednotlivce a útočných systémů. Naopak družstvo obdrželo totožný počet branek v podzimní a jarní části soutěže. Z tohoto je vidět, že se nám nepovedlo dobře natrénovat a nacvičit obrannou činnost jednotlivce a obranné systémy družstva.

Druhou částí práce bylo testování hráček testovou baterií vydanou ČSH. Testování se zúčastnilo 10 hráček, 5 hráček ročníku 1999 a 5 hráček ročníku 1998. Všechny disciplíny z testové baterie jsou bodovány od nejhoršího 0 k nejlepšímu výsledku 10 bodů.

První porovnávaná disciplína z testové baterie byl běh na 2 x 15 m. Kde měla být sledována co nejvyšší rychlost hráček. Došlo ke zlepšení v časech (viz tabulka 9 graf 1), ale ne v dosažených bodech (viz tabulka 15).

Druhou disciplínou byl driblink na 30 m, kde se sleduje nejenom co nejvyšší rychlost hráček, ale i ovládání míče. Zde došlo ke zlepšení ve všech směrech jak v časech (viz tabulka 10 graf 2) tak bodech (viz tabulka 15).

Další disciplína testové baterie byl pětiskok, kde sledujeme odrazovou sílu dolních končetin. Zde došlo k jednomu z největších zlepšení v testové baterii (viz tabulka 11 graf 3) a (viz tabulka 15).

Čtvrtá disciplína je hod míčem do dálky z místa, kde sledujeme švihovou sílu horní končetiny paže. Také v této disciplíně je vidět nejvyšší zlepšení (viz tabulka 12 a graf 4) a (viz tabulka 15).

Pátou disciplínou je běh 10 x 20 m, ve které sledujeme rychlostní - vytrvalost hráček. V této disciplíně je vidět nejmenší zlepšení (viz tabulka 13 a graf 5) a (viz tabulka 15).

Poslední disciplínou 12 minutový běh, zde sledujeme vytrvalost hráček. Zde také nedošlo ke zlepšení (viz tabulka 14 a graf 6) a (viz tabulka 15).

Výsledky jarního testování ukazují zlepšení oproti podzimnímu. Takové zlepšení může být způsobeno nejenom vlivem tréninkových jednotek, ale v tomto vývojovém období jsou hráčky ještě přizpůsobivější a mají nejlepší předpoklady pro získání všech dovedností (obratnost, rychlost, vytrvalost).

Tab. 16 Porovnání bodů z jednotlivých disciplín testové baterie Podzim/Jaro

Disciplíny	BĚH na 2 x 15 m		DRIBLINK 30 m		PĚTISKOK		HOD míčem do dálky		BĚH 10 x 20 m		12 min BĚH	
	Podzim	Jaro	Podzim	Jaro	Podzim	Jaro	Podzim	Jaro	Podzim	Jaro	Podzim	Jaro
Berenika	0	0	2	2	2	5	5	6	0	0	0	0
Jana	2	2	0	3	3	4	4	4	0	0	0	1
Eliška	4	4	4	5	5	5	6	7	3	3	3	3
Nikola	0	0	0	0	0	1	4	5	0	0	0	0
Barbora	2	3	3	3	4	4	2	4	2	2	0	1
Tereza	1	1	2	2	3	4	5	6	0	0	3	3
Michala	3	4	5	5	4	5	6	6	4	4	3	5
Natálie	2	3	2	2	3	4	4	5	0	0	0	1
Denisa	1	2	3	4	4	3	4	4	0	0	0	0
Zlata	3	3	1	2	2	2	1	2	0	0	0	0

Tab. 17 Porovnání výsledných bodů obou testových baterií Podzim/Jaro

Porovnání výsledných bodů z obou testových baterií		
Jméno	27. 8. 2010	3. 6. 2011
Berenika	9	13
Jana	9	14
Eliška	25	27
Nikola	4	6
Barbora	13	17
Tereza	14	16
Michala	25	29
Natálie	12	15
Denisa	12	13
Zlata	7	9

Negativem práce je naopak zhoršení v oblasti rychlosti. Proto pro další ročníkový plán doporučujeme věnovat se vytrvalosti a rychlostní – vytrvalosti.

Po skončení soutěžního období se hráčky shodli, že došlo k hernímu zlepšení z důvodu lepšího tréninkového procesu, který byl prováděn především formou her. Vedení klubu vyhodnotilo, že v soutěžním ročníku 2010-2011 družstvo mladších žákyň odvedlo nejenom dobré sportovní výkony pod vedení jejich trenérky, ale účastnili se i jiných sportovních akcí, které byly pořádány městem Jindřichův Hradec (Mezinárodní den dětí, přes Hradec na kopec atd.,).

7 Závěr

Bakalářská práce je zaměřena na sestavení a ověření ročního tréninkového plánu pro družstvo mladších zákyň TJ Házená Jindřichův Hradec v sezóně 2010/2011.

Úvodní část bakalářské práce je věnovaná házené obecně její historii, charakteristikou a pravidly. Dále se zabýváme sportovním tréninkem, jeho etapami a tréninkovými cykly. Při psaní těchto kapitol jsme se inspirovali odbornou literaturou a internetovými zdroji.

Druhá část práce je zaměřena na samotný rozbor ročního tréninkového plánu a hodnocení a porovnání pohybového testu výkonnosti. Využito bylo vlastní zkušenosti autora jako hráčky a rad profesně starších trenérů v klubu TJ Házená Jindřichův Hradec.

Roční tréninkový plán jsme sestavili do dvou částí podzimní, kde jsme věnovali pozornost útočným a obranným činnostem jednotlivce a rozvíjením pohybových schopností (síla, rychlost, obratnost). V jarní části ročního tréninkového plánu jsme se zaměřili kromě herních činností jednotlivce i na zdokonalování útočných a obranných systémů. Všechny tréninkové ukazatele byly splněny podle navrženého plánu. Nad rámec plánu byl vyšší počet utkání z důvodu účasti v Jihozápadním poháru. Negativum dnešní mládežnické házené je nedostatečná konfrontace se zahraničními družstvy a výsledkem je malá konkurenceschopnost.

K testu pohybové výkonnosti jsme použili testovou baterii, která se skládá ze šesti povinných testů: běh 2 x 15 m, dribling 30 m, pětiskok, hod míčem do dálky z místa, běh 10 x 20 a cooperův běh.

Cíl práce sestavit roční tréninkový plán byl naplněn a prokázal se platným pro další sezónu. Úkoly naplánované před začátkem sezóny byly splněny. Umístění v Jihozápadním poháru bylo příjemných překvapením a naopak se nám nepodařilo splnit umístění do třetího místa v Jihočeském přeboru.

Věříme, že se tato práce stane přínosem nejen pro trenéry, ale i pro všechny, kteří se daným tématem budou zabývat.

Referenční seznam literatury

1. DOBRÝ, L.; SEMIGINOVSKÝ, B. *Sportovní hry. Výkon a trénink*; Praha: Olympia, 1988. 197 s.
2. DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008. 313 s. ISBN 978-80-246-1404-5.
3. DOVALIL, J. a kol. *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1982. 239 s.
4. DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2002. 336 s. ISBN 80-7033-760-5.
5. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1991. 333 s. ISBN 80-7033-099-6.
6. JANČÁLEK, S. a kol. *Házená – teorie a didaktika*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1978. 182 s.
7. MATOUŠEK, J. *Teorie a didaktika házené*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita, 1995. 86 s. ISBN 80-210-1203-X.
8. PEŘIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004. 200 s. ISBN 80-247-0683-0.
9. SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006. 230 s. ISBN 80-246-1290-9.
10. SVOBODA, B., VANĚK, M. *Psychologie sportovních her*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1986. 190 s.
11. ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Házená*. 1.vyd. Praha: NS Svoboda, 1998. 78 s. ISBN 80-205-0554-7.
12. ŠAFAŘÍKOVÁ, J., TÁBORSKÝ, F. *Malá škola házené*. Praha: Olympia, 1986. 187 s.
13. TÁBORSKÝ, F., ŠAFAŘÍKOVÁ, J. *Kapitoly z teorie a didaktiky házené III*. 1. vyd. Praha: Karlova univerzita, 1982. 169 s.
14. TŮMA, M., TKADLEC, J. *Házená*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2010. 128 s. ISBN 978-80-247-0219-3

Internetové zdroje

1. <http://zcsch.2009.archiv.chf.cz/content.aspx?catid=424>
2. <http://www.svaz.chf.cz/>
3. <http://jcsch.2010.archiv.chf.cz/index.aspx>
4. <http://cs.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1zen%C3%A1>
5. <http://www.vysspa.cz/sportovni-pravidla-hazene.html>
6. <http://www.svaz.chf.cz/download.aspx?catid=436>

Seznam příloh

Příloha 1: První výsledky testové baterie 27. 08. 2010

Formulář pro záznam výkonů																									
Oddíl TJ Házená Jindřichův Hradec						Kategorie :			MLADŠÍ ŽÁKYNĚ		Datum :														
									27.08.2010																
HRÁČ - HRÁČKA																									
Jméno	HF	TV	TH	Narozen (a)	BĚH na 2 x 15 m		DRIBLÍNK 30 m		PĚTISKOK		HOD míčem do dálky		BĚH 10 x 20 m	12 min BĚH	BODY	Soutěž bodů	POŘADÍ								
					1	2	1	2	1	2	1	2													
Beremika	Br	165	69	01.05.1999	7,89	8,05	6,53	6,65	7,20	7,05	17,40	19,00	01:02,42	1450	0	9	7								
Jana	Š	166	69	29.03.1999	7,39	7,36	6,90	6,99	7,50	7,60	17,00	16,90	00:59,69	1700	0	9	7								
Eliška	Pi,Š	168	59	15.10.1999	7,12	7,15	6,01	6,05	8,05	8,10	19,00	19,30	00:54,20	2010	3	25	1								
Nikola	Pi	163	82	02.02.1999	8,10	8,15	7,05	7,20	6,30	6,60	16,00	17,20	01:10,32	1200	0	4	10								
Barbora	K	154	44	10.05.1999	7,29	7,33	6,30	6,35	7,80	7,69	14,60	13,10	00:55,97	1720	0	13	4								
Tereza	Š	170	59	31.05.1998	7,39	7,45	6,35	6,32	8,20	7,90	19,50	19,30	00:57,53	1980	3	14	3								
Michala	Š,K	157	50	23.10.1998	7,12	7,10	5,80	6,00	8,20	8,40	21,00	20,10	00:51,43	2010	3	25	1								
Natálie	Š	167	61	09.06.1998	7,28	7,30	6,41	6,38	8,15	8,22	18,90	19,00	00:58,50	1750	0	12	5								
Denisa	K	167	63	23.07.1998	7,45	7,35	6,15	6,18	8,20	8,26	18,90	17,05	00:59,50	1600	0	12	5								
Zlata	K	155	43	27.04.1998	7,20	7,30	6,55	6,62	7,30	7,50	11,90	12,95	01:01,00	1580	0	7	9								
Průměry													7,41		6,40		7,42		18,39		00:59,62		1700		13

Formulář pro záznam výkonů																					
Oddíl TJ Házená Jindřichův Hradec					Kategorie :			MLADŠÍ ŽÁKYNĚ		Datum :		03.06.2011									
HRÁČ - HRÁČKA				BĚH na 2 x 15 m		DRIBLINK 30 m		PĚTISKOK		HOD míčem do dálky		BĚH 10 x 20 m		12 min BĚH		BODY		Soutěž bodů	PORADÍ		
Jméno	HF	TV	TH	Narozen (a)	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2			
Berenika	Br	165	67	01.05.1999	7,70	7,85	6,43	6,40	2	8,08	7,36	5	17,40	20,60	6	01:01,38	0	1560	0	13	7
Jana	S	167	70	29.03.1999	7,41	7,52	6,33	6,80	3	8,00	7,80	4	17,50	17,40	4	00:58,69	0	1825	1	14	6
Eliška	Pi,S	169	60	15.10.1999	7,13	7,11	6,05	5,59	5	8,15	8,27	5	19,80	20,80	7	00:54,15	3	2020	3	27	2
Nikola	Pi	163	80	02.02.1999	7,97	8,06	6,59	7,01	0	6,85	6,90	1	17,90	18,00	5	01:07,60	0	1500	0	6	10
Barbora	K	154	45	10.05.1999	7,31	7,24	6,26	6,31	3	7,79	7,80	4	17,00	17,50	4	00:55,77	2	1770	1	17	3
Tereza	S	171	58	31.05.1998	7,41	7,41	6,29	6,31	2	8,56	8,53	4	21,40	20,00	6	00:57,49	0	2020	3	16	4
Michala	S,K	157	51	23.10.1998	7,10	6,98	6,30	5,74	5	8,89	8,50	5	20,90	22,20	6	00:51,33	4	2190	5	29	1
Natálie	S	168	62	09.06.1998	7,19	7,22	6,32	6,35	2	8,30	8,32	4	19,25	19,30	5	00:58,11	0	1780	1	15	5
Denisa	K	167	62	23.07.1998	7,40	7,32	6,00	6,05	4	7,86	8,10	3	19,20	19,05	4	00:59,42	0	1630	0	13	7
Zlata	K	155	44	27.04.1998	7,06	7,15	6,42	6,55	2	7,70	7,75	2	15,30	15,90	2	01:00,16	0	1610	0	9	9
Průměry					7,35		6,19		8,07		19,24		00:58,41		1790,5				16		