

Univerzita Karlova  
Fakulta tělesné výchovy a sportu



**Komparace přípravy brankářek různých věkových kategorií  
v házené v letním přípravném období**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**PaedDr. Martin Tůma, Ph. D.**

Vypracovala:

**Šárka Peerová**

Praha 2011

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 20. 8. 2011

.....

podpis

### **Evidenční list**

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto bakalářskou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

### **Poděkování**

Tímto bych chtěla poděkovat svému vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Martinu Tůmovi, Ph.D. za jeho ochotu a cenné rady, které mi velmi pomohly při zpracování této práce. Dále bych také chtěla poděkovat brankářkám z oddílu DHC Slavia Praha za poskytnutí důležitých informací.

## **Abstrakt**

- Název:** Komparace přípravy brankářek různých věkových kategorií v házené v letním přípravném období
- Cíle:** Cílem práce je vyhodnocení porovnání odlišností jednotlivých kategorií brankářek v házené v letním přípravném období. Tři předem vybrané brankářky shromažďovaly data do tabulek a na základě jejich zápisů došlo k rozebrání zjištěných údajů. Posuzovány byly poměry mezi individuálním a hromadným tréninkem a mezi náročností tréninku s hodnocením brankářek během tréninkových jednotek v přípravném období, které u žen trvalo 6 týdnů, u starších dorostenek 5 týdnů, u starších zákyň 3 týdny. Výsledky nám ukazují, zda jsou mezi různými věkovými kategoriemi nějaké odlišnosti a jaké je jejich tréninkové zatížení.
- Metody:** Údaje jsme získali od brankářek v podobě záznamu a metodou přímého i nepřímého pozorování. Na vyhodnocování získaných podkladů jsou použity metody numerické a grafické (tabulky a grafy).
- Výsledky:** Výsledky práce nám potvrzují, že většina brankářů má málo individuálních tréninků, což se může odrazit na jejich výkonech. Potvrzují také, že kategorie žen má většinou větší objemovou stránku zatížení, ale obsahová stránka je srovnatelná s kategorií dorostenek.
- Klíčová slova:** Brankářka, trénink, výkon, příprava

## **Abstract**

**Title:** A comparison of the preparations of different age groups of handball goalkeepers during the summer off season

**Objectives:** The objectives of this work is evaluation to compare the differences in summer preparations for each category of handball goalkeepers. Three pre-selected goalies collect data in tables and based on their records there is a comparison of the collected data. We assessed the relationships between individual and collective training and training intensity during the evaluation. Goalkeepers training units in the preparatory period for women take 6 weeks, 5 weeks for junior girls, and younger girls 3 weeks. The results show us, whether there is a difference between different age groups and what is their training load.

**Methods:** The information we received from goalkeepers was a record of direct and indirect observations. The methods of evaluation of obtained materials are numerical and graphical (tables and graphs).

**Results:** The results of our work confirm that most goalies have minimal individuality, which may be reflected in their performances. They also confirm that the woman's category has a greater volume site, but the content is comparable with the junior girls category.

**Keywords:** goalkeeper, training, performance, off season training

## Obsah

1. Úvod.....	9
1.1 Výběr tématu.....	9
2. Teoretická část .....	10
2.1 Věková diferenciacie cvičení .....	10
2.2 Sportovní výkon.....	11
2.2.1 Herní výkon v házené.....	14
2.2.2 Herní výkon brankáře.....	15
2.3. Sportovní trénink.....	15
2.4 Činnosti brankáře .....	16
2.4.1 Obranné činnosti brankáře .....	18
2.4.2 Útočné činnosti brankáře.....	18
2.5 Trénink brankáře v házené .....	20
2.5.1 Individuální trénink brankáře .....	23
2.5.2 Skupinový a hromadný trénink .....	23
2.6 Evidence tréninku .....	24
2.7 Brankář před utkáním.....	25
2.8 Etapa specializovaného tréninku.....	26
2.9 Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti .....	27
2.10 Cíle a úkoly práce .....	27
2.11 Hypotézy .....	28
3. Metodika práce.....	29
3.1 Charakteristika výzkumu .....	29
3.2 Použité metody.....	30
4. Výsledky práce.....	31
5. Diskuse.....	43

6. Závěr .....	45
7. Použitá literatura: .....	47



# 1. Úvod

## 1.1 Výběr tématu

Házená je sportem, který si léta budoval své postavení mezi oblíbenými brankovými hrami. Jestli se jí to povedlo, zůstává otázkou. Házená je hra, která prošla poměrně velkým vývojem. Její současná podoba vznikala prolínáním her založených na ovládnutí míče, ať už to bylo házení, chytání či jiné základní dovednosti, ze kterých se vyvinula i dnešní moderní házená. Pokrokem může být zkvalitnění, zrychlení či zdokonalení těchto dovedností. (Keclíková, 2009)

Jsem aktivní házenkářkou již 14 let a v budoucnu možná i trenérkou. Prošla jsem všemi žákovskými i všemi dorosteneckými kategoriemi. Téma je vybráno z důvodu toho, že jsem od dětství byla obsazována na post brankářky a také ze zájmu dozvědět se, jaké pokroky udělají hráčky různého věku z jednoho týmu v daném období a čím se jejich tréninky liší. Dlouhodobá sledování vrcholových akcí potvrzují, že herní výkon brankáře v utkání v házené je jedním z faktorů, které rozhodují o výsledku. Přesto si myslím, že v přípravě brankářek v rámci tréninku zatím nebyla věnována zvýšená pozornost.

Na týmových hrách je krásné a zajímavé to, že jsou založeny na součinnosti, souhře a spolupráci všech hráčů družstva, a to nejen na hřišti, ale také mimo něj. Dobrý tým by měl být také dobrým kolektivem, který potom svoji kvalitu, pohodu, porozumění a vzájemnou spolehlivost dokáže přenést i na hřiště. Diváci raději sledují pěknou házenou plnou nejrůznějších herních kombinací, ve kterých musí být sladěn pohyb v čase a prostoru. Takové utkání je potom pro diváka více pestré, ojedinelé, zábavnější a více ho upoutá, než kdyby bylo nabitě sólovými akcemi. Zvláštností házené jako týmové sportovní hry s brankářem je právě činnost zvláštního hráče – brankáře, který se celým svým tělem snaží pokrýt co největší prostor branky a zabránit tak soupeři k docílení branky.

## 2. Teoretická část

### 2.1 Věková diferenciacce cvičení

Pro tuto práci, kde porováváme tři rozdílné věkové kategorie, jsou důležité různé zásady při fyzických aktivitách.

Hlavní zásadou, která musí být respektována při fyzických aktivitách, je zatěžování podle biologického věku. Biologický věk je používán pouze u dětí a adolescentů, kde špatným zatěžováním může dojít k nevratným škodám. Zjednodušeně řečeno je to věk „na jaký dítě vypadá“. Nejčastěji je určován pomocí růstového věku, porovnáním základních antropometrických parametrů s populační normou. Vztah mezi kalendářním a biologickým věkem dítěte informuje o eventuální akceleraci či retardaci růstu a vývoje. Nejčastěji posuzuje lékař biologický věk z důvodu tzv. ostaršování sportujících dětí a dospívajících. (Havlíčková a kol, 2008)

Způsob zatěžování dětí a mládeže musí vždy respektovat biologický věk jedince. Zatížení rozlišujeme podle charakteru (uplatnění určité pohybové schopnosti), intenzity a objemu. Výběr sportovní aktivity a jeho dávkování musí vycházet ze znalostí adaptačních možností příslušného věku na konkrétní tělovýchovnou činnost. Přiměřené zatěžování akceleruje růst i vývoj dítěte, nepřiměřeně vysoké může vést k retardaci. Například historické zkušenosti ukazují, že dlouhodobé konání práce nevelké intenzity zapříčiňuje růstovou retardaci, naproti tomu vysoká intenzita s menším celkovým objemem spíše růst akceleruje (vhodně dávkovaný trénink). Minimální pohybová aktivita nemusí hned negativně ovlivnit organismus dítěte, ale důsledky se mohou projevit až v dospělosti. V každém věkovém období jsou průměrná tělesná cvičení vhodná a žádoucí, protože vedou k optimalizaci orgánových funkcí (zejm. v dospělosti), k rychlejšímu růstu funkčních kapacit tělesných systémů (zejm. v dětství) a ke zpomalení poklesu výkonnosti ve stáří. Hlavní zásady cvičení v dětství musí respektovat věková období, princip všestrannosti a pestrosti a více než v dospělosti metodické postupy, pravidelné kontroly zdravotního stavu, hygienické zásady a životosprávu. (Havlíčková a kol., 2008)

## 2.2 Sportovní výkon

Sportovní výkon je jednou z hlavních kategorií sportu a sportovního tréninku. Soustřeďuje se k němu pozornost sportovců, trenérů a dalších odborníků. Pro trénink, v němž se výkon především buduje, má jeho hlubší poznání zásadní význam.

Sportovní výkony se realizují ve specifických pohybových činnostech, jejichž obsahem je řešení úkolů, které jsou vymezeny pravidly příslušného sportu a v nichž sportovec usiluje o maximální uplatnění výkonových předpokladů. Tyto činnosti, ovlivňované vnějšími podmínkami, představují určité požadavky na organismus a osobnost člověka. Vysoký výkon charakterizuje dokonalá koordinace provedení, jeho základem je komplexní integrovaný projev mnoha tělesných a psychických funkcí člověka, podpořený maximální výkonovou motivací. Lze rozlišit průběh činnosti, jehož analýza má pro pochopení sportovního výkonu mimořádný význam, a výsledek činnosti. (Choutka, Dovalil, 1987)

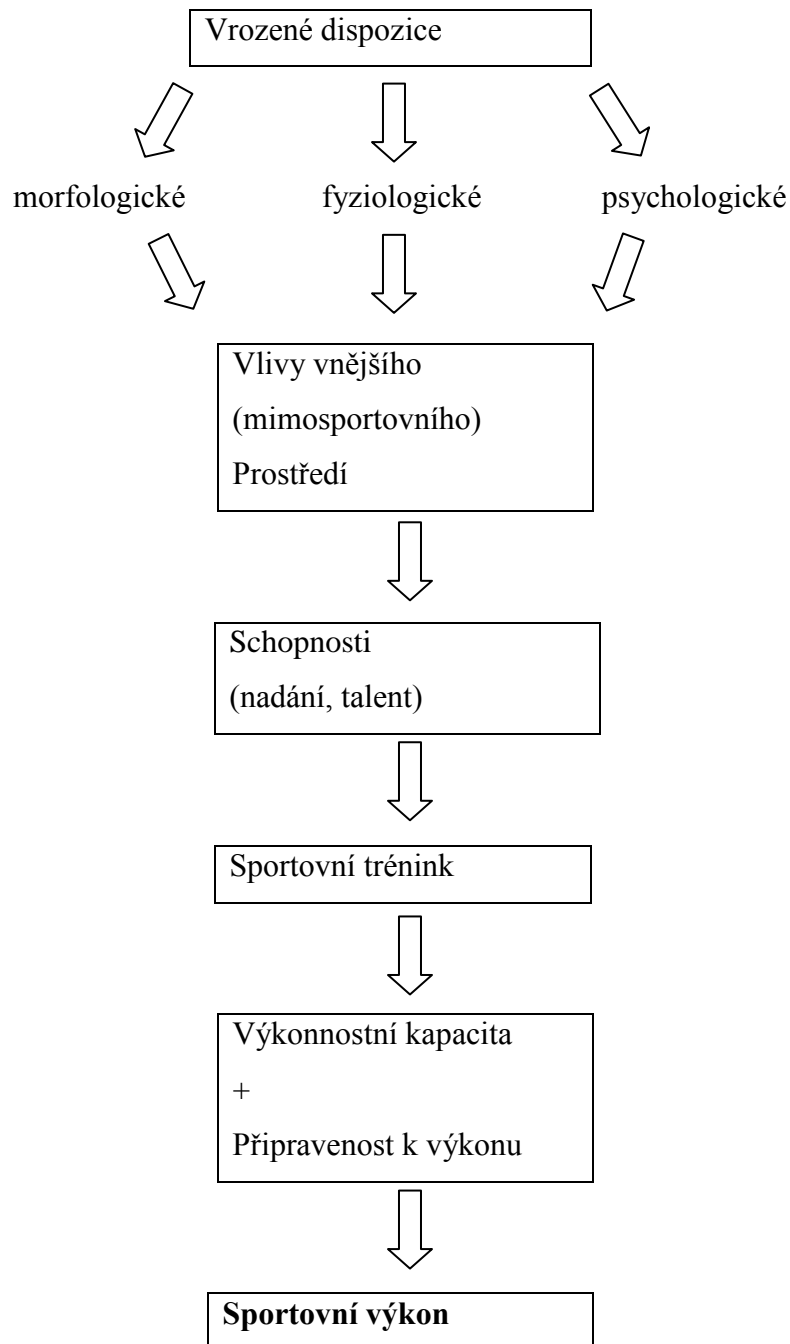
Získání znalostí o sportovních výkonech znamená vyhledávat a shromažďovat četné dílčí (empirické a vědecké) informace, ale hlavně je integrovat (zajímat se o souvislosti) a pro využití sportovního tréninku transformovat do roviny didaktické – tj. zkoumat, co je podstatou výkonu, proč dochází k jeho změnám, co má být obsahem tréninku a jak postupovat. (Choutka, Dovalil, 1987)

Pro úspěšnou tréninkovou akci to má zásadní význam. Hlubší poznání obsahu sportovních výkonů, resp. specifikace požadavků, které jednotlivé typy sportovních výkonů kladou na osobnost sportovce a jeho organismus, patří ke stěžejním cestám hledání, jak zvyšovat výkonnost. Objektivizace počtu, charakteristiky a hierarchického uspořádání požadavků vymezuje přesněji obsah a systém sportovního tréninku, dává mu potřebný směr. S jejich znalostí lze efektivněji volit příslušná cvičení a metody tréninku. Nezanedbatelný význam to má i při výběru talentů. Jedinci, u nichž se již v mladších letech ukáže vyšší než průměrná úroveň schopností, somatických i psychických znaků, funkčních předpokladů atd., které odpovídají požadavkům jednotlivých sportů, jsou pro ně velmi perspektivní a žádoucí. Také kontrola trénovanosti, má-li být účinná, musí být založena na sledování ukazatelů, které vycházejí z diagnostiky příslušných požadavků daného typu sportovního výkonu. Teoreticky nacházejí tyto myšlenky odraz v konceptu struktury sportovního výkonu.

Její praktická aplikace je v různých sportech na různé úrovni. Vychází se ze zkušenosti, v některých případech se opírá o výzkumné studie. (Choutka, Dovalil, 1987)

Výkon je rovněž definován z pozic jiných vědních oborů (fyziky, biologie, psychologie, ekonomie aj.), ty však nemohou postihnout podstatu sportovního výkonu, neboť se týkají jen některé z jeho stránek. Pojem sportovní výkon musí být tak široký, aby dosáhl všechny jeho aspekty a tím i požadavky všech zúčastněných vědeckých disciplín. Tomuto požadavku odpovídá charakteristika sportovního výkonu na úrovni nejvyšší, tj. na úrovni společenské. Ta umožňuje vyjádřit obsah pojmu v souvislosti s úkoly sportu a tělesné kultury i zkoumat dílčí aspekty tohoto jevu různými vědeckými disciplínami. (Choutka, Dovalil, 1987)

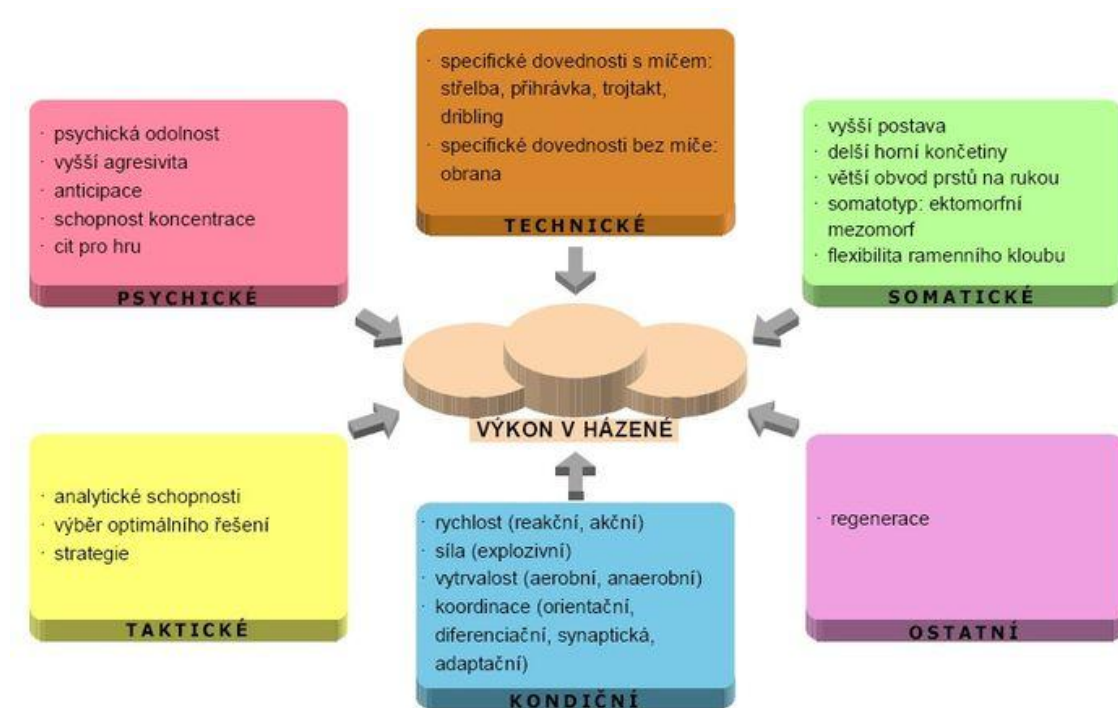
Uvedená charakteristika umožňuje zkoumat sportovní výkon jako proces, který podléhá určitým zákonitostem. Schéma sportovního výkonu jako důsledku těchto zákonitostí, tj. jeho chápání jako výsledku dlouhodobé adaptace, znázorňuje obrázek:



Obr. 1 - Sportovní výkon jako výsledek dlouhodobé adaptace (Choutka, Dovalil, 1987)

## 2.2.1 Herní výkon v házené

Házená vyžaduje vysokou úroveň specifických pohybových dovedností (střelba, přihrávka, dribling, trojtakt), ale i kondiční schopnosti. Jako v ostatních sportovních hrách se jedná o sport s kolísavou intenzitou zatížení. Hráč během utkání naběhá 4 – 6,5 km, vykoná asi 20 – 30 výskoků a udělá asi 30 – 110 přihrávek. (Bernaciková, Kapounková, Novotný, 2010)



Obr. 2 - Faktory sportovního výkonu – házená.

(Bernaciková, Kapounková, Novotný, 2010)

## 2.2.2 Herní výkon brankáře

Dle Lišky (2005) je herní výkon každého hráče, ale také brankáře, vždy dán průběhem a výsledkem specifické sportovní činnosti v konkrétním utkání a je ovlivněn těmito skupinami příčin:

- vnitřním stavem organismu sportovce, který můžeme označit jako předpoklady výkonu
- vnějším stavem prostředí, čili podmínkami výkonu s důrazem na úroveň součinnosti brankáře a obránců

Výkon hráče u sportovních her můžeme hodnotit ve dvou rovinách:

- útočné činnosti (u brankáře zejména založení protiútoků či rychlého útoku, výjimečně hra v poli),
- obranné činnosti (které převládají ve výkonu brankáře).

Mezi obranné činnosti brankáře řadíme z pohledu místa:

- v brankovišti – chytání, srážení a vyražení vystřelených míčů (dále jen chytání)
- v poli (jde o součinnost s obranou proti protiútokům či rychlému útoku soupeře). (Liška, 2005)

## 2.3 Sportovní trénink

Co je to vlastně trénink? Lze na něj pohlížet mnoha způsoby. Každý trénink je v podstatě proces adaptace, neboli přizpůsobení se. Adaptace znamená schopnost živého organismu reagovat na podněty z okolního prostředí. Každý podnět v organismu vyvolává množství reakcí, které ovlivňují stálost vnitřního prostředí, odborně zvanou homeostáza. Lidské tělo má snahu co možná nejméně měnit vnitřní stav organismu, při jeho narušení má tendenci navracet se k původním hodnotám. Mezi hlavní ukazatele stálosti vnitřního prostředí patří například tělesná teplota, pH krve (a její mírná zásaditost), osmotický tlak (vnitřní tlak ve tkáních) apod. (Perič, 2008)

Adaptace je jedním ze základních východisek tréninku. Při dlouhodobém opakovaném působení vlivů vnějšího prostředí se postupně začnou zmenšovat reakce na ně, protože dochází k pozvolné změně organismu. A to je právě podstatou tréninku. Snažíme se zatěžovat organismus určitými podněty, kterými mohou být např. vzpírání činky, opakované běžecké úseky nebo jízda na kole. Tyto podněty obecně nazýváme zatížením. Právě dlouhodobé a opakované zatížení vyvolává v těle řadu změn, ať již morfologických (změna struktury tkání – např. ve svalech), funkčních (např. zvýšení transportní kapacity krve pro kyslík), ale mohou to být i změny anatomické (zvětšení srdce apod.), které umožňují lepší reakci organismu na zatížení. (Perič, 2008)

Sportovní trénink se v mnoha případech definuje Dobrý (1983) jako „proces“, který se v nejjednodušší podobě chápe jako pouhá opakování tělesných cvičení. Takový pohled zastávají většinou lékaři, biologové. Mnozí autoři připojují k výrazu proces další přívlastky, např. organický proces rozvoje výkonnosti sportovce, proces zaměřený na dosahování vysokých sportovních výkonů, proces specializované adaptace, proces sociálně-interakční, pedagogický proces, specializovaný tělovýchovný proces apod.

V poslední době se začaly objevovat nové pohledy a názory v chápání pojmu „sportovní trénink“. Je na nich vidět snaha o aplikaci systémového přístupu, o vymezení systémů a jeho prvků, zejména v oblasti vrcholového sportu. Např. Choutka (1982) se snaží o aplikaci současného pojetí řízení, jeho struktury a mechanismů v oblasti vrcholového sportu. Proto se také u něho objevuje vedle sportovce i trenér, chápaný jako řídicí subjekt, i když pojem činnost trenéra zde dosud není plně zvýrazněn. Zkráceně tedy můžeme říci, že sportovní trénink je dlouhodobý řízený proces, zaměřený k přípravě sportovce na dosahování vrcholných výkonů a ke zlepšování jeho sportovní formy. (Cepák, 1989)

## **2.4 Činnosti brankáře**

Udržet míč a zvítězit – výstižněji se nemůže role a odpovědnost brankáře házené vůbec vyjádřit. Titul knihy Chytat a vyhrát (Friedrich, 2005) říká skoro vše o příčinách a důvodech, o úspěchu i neúspěchu, o výkonu mužstva i samotného brankáře. Házená je týmovým sportem. V týmu má nepostradatelnou úlohu brankář. Je posledním, kdo může



zabránit obdržení branky na rozdíl od hráčů v poli, kteří si mohou v obraně vypomoci, je brankář odkázán sám na sebe. Podle Cepáka (1989) je brankář 60% týmu.

Autor publikace Friedrich (2005) v knize uvádí, jak důležitou roli pro mužstvo hraje právě brankář. Brankáři jsou pro házenou velmi důležitým článkem. Brankář je schopen zachytit mnoho rychlých a přesných střel. Uvádí se, že brankáři světové extratřídy jich zachytí přibližně polovinu. Dělá to sám nebo ve spolupráci s druhým brankářem. Brankář má velmi důležitý význam. Málo lidí ví, jak se učit správnou techniku a taktiku. Jak se stát nepřekonatelným. Brankáři bývají často samouci. Učí se stále v průběhu své kariéry jak chytit míče protihráčů, jak organizovat obranu a jak zorganizovat první vlnu rychlého útoku. Při dobrém a kvalitním tréninku se můžou rozvinout do světově uznávaných brankářů v házené. (Friedrich,2005)

Toto je názor autorů německé publikace, který se shoduje ve velké části s názory českých autorů, kteří se zabývají touto tematikou.

Brankář má pro hru družstva značný význam. Někteří autoři dokonce uvádějí, že dobrý brankář má až 50% podíl vlivu na výsledek družstva v utkání. O výjimečnosti brankáře svědčí nakonec i to, že jeho funkce je v pravidlech zvlášť vymezena. Jako jediný hráč družstva se může pohybovat uvnitř vlastního brankoviště. Tam se smí dotknout míče i nohou od kolena dolů s výjimkou případů, kdy se míč pohybuje směrem do hracího pole nebo leží v brankovišti. Pokud nemá míč pod kontrolou, může brankář opustit brankoviště a zapojit se do hry v poli. V tomto případě podléhá pravidlům pro hráče v poli. (Tůma, Tkadlec, 2002)

Výhodu má i v tom, že má všechny hráče před sebou a má nejlepší rozhled po hřišti. Proto často koriguje obranu, snaží se hráče povzbudit k lepší obranné činnosti a pomáhá jim tak se orientovat v prostoru a také hlídat neobsazené a zabíhající útočníky.

Brankář je klíčovou osobností každého družstva. Jeho dobrá, spolehlivá hra podněcuje spoluhráče k lepšímu výkonu a často deprimuje soupeře. Hra brankáře má více specifických, osobitých znaků. Proto i nároky na funkci brankáře jsou odlišné od nároků na funkci hráčů v poli. Brankář chytá nohama i rukama, velmi často mění polohy těla (sed, leh, unožení), ale i činnosti, jako jsou přesouvání, vybíhání, skoky, výskoky atd. (Zaťková, 1995)

Nejen hráči v poli mají své herní činnosti, důležitá je také činnost brankáře, která se rozděluje na útočné a obranné.

### **2.4.1 Obranné činnosti brankáře**

Brankář a jeho činnosti, zejména v obranné fázi přímo ovlivňují vývoj brankového poměru, který určuje vítěze utkání. Žádná jiná hráčská funkce v házené a vůbec brankových sportovních hrách nemá takový význam pro děj utkání jako právě brankářská funkce. Úspěšnost a neúspěšnost brankářových zákroků, který je posledním hráčem v obraně, působí na psychické stavy spoluhráčů a soupeře v daleko větší míře, než úspěšnost a neúspěšnost ostatních hráčů. Základní obranné činnosti brankáře vyžadují vysokou úroveň morálních vlastností (odvahu) a vysokou úroveň speciálních pohybových vlastností (rychlosti, obratnosti, pružnosti). Pohybovým základem zejména obranných činností u brankáře je zaujímání postojů a postavení, výkroky, výpady, rozštěpy, výskoky, poskoky, pády za současně intenzivních pohybů paží. Zvýšené nároky jsou kladeny na rychlost výběrové reakce, motorickou rychlost a přesnost činnosti v závislosti na rychlosti, dráze letu, umístění a rotaci soupeřem vystřeleného míče. (Jančálek, Táborský, 1973)

Hlavní činnosti brankáře:

- a) Zaujímání obranného postavení a postoje
- b) Chytání, vyrážení a srážení míče

### **2.4.2 Útočné činnosti brankáře**

I když hlavní činností brankáře je činnost obranná, nesmírně důležitá pro hru družstva je i jeho činnost útočná. Ta začíná okamžitě po jeho úspěšném zákroku, sražené střele a vystřelením mimo branku, nebo přihrávce do brankoviště. Hlavní útočnou činností je založení rychlého útoku, Ten se stal při postupném vývoji házené jednou z velkých zbraní všech předních mužstev a je potěšitelné, že kolébkou tohoto moderního prvku v házené bylo Československo. Z rychlého protiútoku se většinou

docílí branka a to snadným jednoduchým způsobem. Proto také působí depresivně na psychický stav soupeře. (Táborský a kol., 1970)

Při útoku vlastního družstva zaujímá brankář útočné postavení na značce 7 m hodu nebo na čáře volného hodu. Z tohoto postavení může v případě potřeby zastávat funkci sedmého útočníka. Toto postavení je následně výhodné pro zachycení dlouhé přihrávky při rychlém útoku soupeře. Vyhazování je činnost předepsaná brankáři pravidly hry vždy, kdykoliv přejde míč brankovou čáru mimo branku a dotkne se jej naposled útočník nebo samotný brankář nebo když útočník s míčem přešlápne čáru brankoviště. Vyběhnutí za branku, sebrání míče, rychlý návrat do brankoviště a přesné vyhození míče na volné spoluhráče je základem rychlého útoku. Již během návratu do brankoviště sleduje brankář vývoj situace, především postup vlastních útočníků. Není-li situace vhodná pro založení rychlého útoku dlouhou přihrávkou, vyhazuje míč nejbližšímu spoluhráči k založení postupného útoku. (Jančálek, Táborský, 1973)

Pokud ale při útoku vlastního družstva zaujímá brankář postavení na značce 7 m, platí pro něj stejná pravidla jako pro všechny ostatní hráče v poli. Může tedy, pokud bude držet míč, udělat pouze tři kroky a nesmí se s míčem vrátit do brankoviště. Je-li brankář v postavení na značce 7 m a chce zachytit dlouhou přihrávku při rychlém útoku soupeře, tak nesmí protihráče nijak ohrozit, ani srazit k zemi. V případě, že útočník brankáře nevidí a vrazí do něj, je brankář diskvalifikován (dostává červenou kartu).

Nejen hráči v poli, ale také brankář může vstřelit branku ze svého brankoviště. K tomu je zapotřebí dlouhý a přesný hod přes celé hřiště a brankářovo rychlé rozhodnutí.

### **Vstřelení gólu z vlastního brankoviště**

Brankář může realizovat vstřelení gólu z vlastního brankoviště tehdy, když soupeřův brankář stojí daleko od svojí vlastní branky. To je jen jeden z předpokladů vstřelení gólu brankářem z vlastního brankoviště. Druhým, ale rozhodujícím předpokladem, je překonání větší vzdálenosti (30 až 35 m) při střelbě na soupeřovu branku a ten je ještě podmíněný přesností střelby. Soupeřův brankář volí daleké postavení od svojí branky z více důvodů. Zaprvé, zná-li soupeřova brankáře a ví, zda umí vystřelit na bránu z vlastního brankoviště, zadruhé, věří, že se včas vrátí do brány

za účinné pomoci spoluhráčů, kteří se snaží vlastním pohybem zaclánět brankářovi a zatřetí, snaží se zabránit protiútku soupeře. Z toho vyplývá, že brankář musí zvládnout přihrávku resp. střelbu na velkou vzdálenost přes aktivní obránce a vracejícího se brankáře. I když se tento pokus ne vždy vydaří, soupeřův brankář znejistí, volí menší vzdálenost od vlastní brány a tím umožňuje zakládání protiútku soupeřovi. (Zaťková, 1995)

### **Hra brankáře v poli**

Brankář se může aktivně zapojit do hry. Po opuštění prostoru brankoviště pro něj platí stejná pravidla jako pro ostatní hráče. Zapojení brankáře do hry se využívá jen ve výjimečných situacích, při oslabení družstva nebo za účelem přečíslení soupeře v závěru utkání na zvrácení nepříznivého výsledku. Může si to dovolit ten brankář, který ovládá základní herní činnosti jednotlivce na přiměřené úrovni. (Zaťková, 1995)

Tento způsob hry se však často nevyskytuje. Pokud nastane situace, kdy chce družstvo posílit útok za účelem přečíslení, tak většinou brankář vystřídá za sedmého hráče, který hraje v poli a branka tak zůstává až do zpětného vystřídání prázdná.

## **2.5 Trénink brankáře v házené**

Jedním z úspěšných článků úspěšné mezinárodní reprezentace v brankových sportovních hrách je kvalitní výkon brankáře. Protože se některé zainteresované sportovní svazy věnují problematice funkce brankáře již několik let, potvrzuje se v současné době stále více nutnost specializovaného brankářského tréninku. Je to samozřejmé, když si uvědomíme, že např. brankář v házené je schopen svým výkonem negativně nebo pozitivně ovlivnit průběh utkání až ze 60%, ve fotbale a v hokeji jeden chybný zákrok brankáře i na začátku utkání může rozhodnout o jeho výsledku atd. Je potěšující, že házená patří do skupiny těch sportovních her, které na úrovni reprezentačních výběrů již přistoupily k systematickému provádění specializovaných brankářských tréninků. Přesto tento nesporný úspěch však praxe ukazuje, že základ práce s vybranými brankáři musíme vidět ve specializovaném tréninku brankářů přímo v oddílech, přičemž základním předpokladem konečného úspěšného výsledku je vhodný výběr chlapců a děvčat pro tuto exponovanou hráčskou funkci. (Cepák, 1989)

Z hlediska brankářské činnosti – a nejen v házené – se domníváme, že je vhodnější posuzovat druhy sportovního tréninku z odlišného pohledu. Hlavní částí tréninku brankáře totiž musí být specializovaný trénink, v rámci kterého v průběhu ročního tréninkového cyklu provádíme:

- nácvik herních činností
- trénink herních činností
- kondiční trénink

Všechny tyto herní činnosti by měl brankář dokonale ovládat. Proto by tedy specializovanému tréninku brankáře v souladu s plánováním měla být vyhrazena vždy část tréninku se zaměřením na brankářovy potřeby.

Specializovaný brankářský trénink je přímou a nutnou nadstavbou výběru brankářů. Jeho nutnost a potřebu dnes většina trenérů uznává, stejně jako vedoucí úlohu brankáře a jeho úspěšnou činnost v utkání. Přesto je trénink brankářů od samého začátku většinou nesystematický, v nejlepším případě se provádí až ve vyšších kategoriích – dorost, dospělí. (Cepák, 1989)

Specializované tréninky brankářů jsou i v žákovských kategoriích, jen ne v takovém objemu, která následuje v dorostenkách a v ženách.

Faktem zůstává, že trénink brankáře je ve většině družstev, a to jak v mládežnických kategoriích, tak v dospělých zanedbáván. Problém je především v mládežnickém věku, kde si brankář potřebuje zafixovat správné herní návyky, které si s sebou nese do budoucna. Pokud je trénink brankáře zanedbán, je později velmi obtížné odstranit špatné herní návyky. Může se také stát, že už se jich nikdy nezbaví. Kvalitní brankář proto potřebuje i kvalitně trénovat, hlavně specifické herní činnosti, kterými se prezentuje ve hře. Zjednodušeně řečeno je třeba vyčlenit v každém tréninkovém cyklu čas, který budeme tréninku brankáře věnovat. Ze stručného shrnutí problematiky tréninku brankáře bychom měli ukázat alespoň pár základních principů, na které je třeba se v tréninku brankáře zaměřit. Jen tak lze zlepšit výkonnost brankáře a naučit ho dobrým základům chytání, které bude moci rozvíjet v pozdějším věku specializovaným tréninkem. (Liška, 2005)

## **Nácvik základních a speciálních způsobů chytání**

V případě zaměření se na nácvik správné techniky chytání brankáře, hráči mají určené prostory, do kterých musí umísťovat střelbu. V tomto případě nám nejde o úspěšnost střelby útočníka, ale o osvojení si správné techniky chytání vysokých, polovysokých a nízkých míčů. Ve fázi zdokonalování chytání může brankář využít opět všechna cvičení, která jsou uvedena při zdokonalování střelby z jednotlivých prostorů. (Zat'ková, 1995)

## **Nácvik útočných činností**

### Založení rychlého útoku

Nejčastěji zakládá rychlý útok či protiútok brankář. Záleží na jeho rozhodnosti a rychlosti dostat míč do hry. Vybere si výhodně postaveného nebo běžícího spoluhráče a prudkou přesnou přihrávkou mu míč hodí. Volba, kterému spoluhráči míč přihrát, je důležitá, běží-li do rychlého útoku více hráčů a nemají-li stejné postavení. Rychlý útok můžeme uskutečnit i tehdy, běží-li spoluhráč se soupeřem v malé vzdálenosti od sebe. Pak musí brankář volit přihrávkou nikoliv přímou, ale obloukem přes běžícího protihráče. Zde rozhoduje dobrá odhad vzdálenosti, rychlosti hráče i vlastní přihrávky a také nácvik s určitým spoluhráčem. (Táborský a kol., 1970)

Při nácviku založení rychlého útoku se zaměříme na přesnou a rychlou přihrávku brankáře spoluhráčovi do běhu. Cvičení obměníme vzdáleností a rychlostí hráče. Hráči startují z různých prostorů brankoviště. (Zat'ková, 1995)

Při zdokonalování se zaměříme na přihrávku spoluhráčovi do běhu s aktivní obranou. Brankář musí volit takový oblouk a rychlost přihrávky, aby ji obránce nezachytil. Další cvičení by měly být zaměřené na řešení herní situace při rychlém útoku skupiny hráčů. Brankář musí rychle reagovat na pohyb obránců a přihrát neobsazenému hráči. (Zat'ková, 1995)

Samozřejmě, že pro nácvik založení rychlého útoku používá každý trenér jiná cvičení. Nejprve je cvičení lepší provádět bez obránců a teprve později je do cvičení zařadit.

### **2.5.1 Individuální trénink brankáře**

Na prvním místě stojí především individuální forma tréninku. Na vyšších výkonnostních úrovních je dnes už samozřejmostí, že ji řídí trenér – specialista. Ve většině případů však tuto odpovědnost musí vzít na svá bedra sám trenér. Individuální trénink se může odbyvat v rámci tréninkové jednotky celého družstva, což nemusí být zcela efektivní. Proto si trenér musí najít čas pro samostatný individuální brankářský trénink před tréninkovou jednotkou nebo po jejím skončení. Z hlediska zatěžování a nutné regenerace je optimální organizovat individuální trénink zcela odděleně od družstva. (Svoboda, 2010)

### **2.5.2 Skupinový a hromadný trénink**

Součinnost brankáře s obranou je vždy specifickou obrannou kombinací, protože se jedná o spolupráci dvou či více hráčů (z nichž jeden je vždy brankář), která je prostorově a časově sladěna s cílem zabránit proniknutí míče do vlastní branky. (Liška, 2005)

Na začátku je třeba si uvědomit, že brankář je jednou z nejdůležitějších, ne-li nejdůležitější osobou v družstvu. Na jeho výkonech často závisí úspěch celého družstva. Jeho výkon je nejvíce vidět z celého družstva. Z toho vyplývá, že pokud chceme uspět jako družstvo, je nezbytné, abychom měli kvalitního brankáře. (Liška, 2005)

Pokud se v družstvu nachází více brankářů, mohou cvičení provádět společně. Některá cvičení dělají všichni najednou, u jiných se musejí prostrídat. Trenér by na ně měl po celou dobu přihlížet, cvičení jim srozumitelně vysvětlit a následně opravovat jejich chyby, aby měli zpětnou vazbu.

V žákovských kategoriích se součinnost brankáře s obranou ještě tolik nevyskytuje. Součinnost se většinou začíná trénovat a vyskytovat v kategorii dorostenek, které ji jsou již schopny provádět na velmi dobré úrovni. V ženách je potom na součinnosti obránců s brankářkou obrana z velké části založena.

## 2.6 Evidence tréninku

Evidence tréninku se v širším pojetí často ztotožňuje s dokumentací tréninku, tj. se zaznamenáváním všech podstatných a nezbytných informací o tréninku. V užším smyslu je to jeden z nástrojů řízení tréninku, v tomto případě jde hlavně o evidenci tréninkového a závodního zatížení. O tom, zda během určité doby trénování dojde či nedojde k požadovaným změnám stavu trénovanosti a výkonnosti, rozhoduje převážnou měrou absolvovaný trénink, jeho míra specifčnosti a velikost zatížení, jeho postupné zvyšování. Zodpovědný přístup k tréninku proto předpokládá dostatečné informace o druhu a velikosti zatížení, aby bylo možné pro vyhodnocování tréninku, kdy se ptáme na efekt tréninku, poskytnout dostatečnou odpověď na otázku, co a kolik bylo v uplynulém období trénováno. Při současných nárocích již nestačí pouhé slovní vyjádření (trénovali jsme hodně, málo apod.), zásadním požadavkem se stává kvantitativní popis zatížení. Tento způsob je mnohem přesnější, celý tréninkový proces objektivizuje a umožňuje používat při jeho vyhodnocování mimo jiné i statistických postupů a vyjadřovat hledané závislosti. Potom lze lépe posuzovat dosažené výsledky a odstraňovat chyby, vhodná evidence je nepostradatelná také pro plánování i tréninku. Evidence se provádí pomocí vybraných ukazatelů, jimiž se číselně zachycuje obsah (použitá cvičení), objem (tréninkové dny, jednotky, hodiny, utkání) a intenzita tréninkového a závodního zatížení. Ukazatele se vybírají podle jednotlivých sportů: mohou být obecně použitelné ve všech sportech (hlavně ukazatele objemu – např. počty tréninkových hodin), ale především specifické, platné jen pro daný sport. Prakticky se vychází ze základního výčtu tréninkových cvičení a jejich charakteristik. Ty představují množinu tréninkových vlivů, která je přístupná kvantitativnímu i kvalitativnímu vyjadřování, hodnocení, posuzování, hledání vztahů k parametrům trénovanosti a výkonu. V různých sportech je evidence propracována nestejným způsobem. Účinnější řízení tréninku, vyhodnocování, možnosti srovnávání s ostatními, využívání výpočetních možností vyžadují však určité sjednocení používaných parametrů. Některé sportovní svazy se proto za spolupráce trenérů a metodiků snaží dohodnout na variantách počtu ukazatelů, které by se daly využít při konstrukci a vedení tréninkových deníků. Z deníku se potřebné údaje po určitých časových intervalech (po mikrocyklech, mezocyklech, po ukončení ročního tréninkového cyklu) souhrnně zpracovávají a stávají



se spolu s výsledky kontrol trénovanosti a samotnou výkonností podklady k vyhodnocování tréninku. (Dovalil, 2009)

I v házené je samozřejmě důležitá tvorba tréninkových plánů. Celá tato tvorba nebo alespoň její většina stojí na trenérovi. Trenér si určí, co chce se svým družstvem trénovat a v čem se chce zlepšit a za jak dlouhé období má k výsledkům dojít.

Dle Tkadlece a Tůmy (2010) je úspěšnost plánování a sestavení tréninkových plánů vyšší, když má trenér co nejvíce informací o celém družstvu i o všech sportovcích. Tyto informace se získávají analýzou a hodnocením předchozího období.

Nejčastěji se v tréninkovém plánu objevují tyto údaje:

Družstvo, datum, čas, místo, počet hráčů, pomůcky, cíl, vybraná cvičení, charakteristiky zatížení a zhodnocení. (Tkadlec, Tůma, 2010)

## **2.7 Brankář před utkáním**

Pro brankáře je velmi důležitá taktická příprava. Pokud už brankář svého soupeře alespoň trochu zná, může mu úmyslně nabízet prázdný prostor v brance a na poslední chvíli ho svým tělem zakrýt. Pokud ho nezná, je pro něj lepší shlédnout video s jejich utkáním a na soupeře se důsledně připravit.

### **Sledování soupeřů**

Nejlepší brankáři věnují hodně pozornosti a tráví hodně času sledováním a analýzou předchozích utkání opačného týmu. Používají se k tomu speciální počítačové aplikace nebo videa.

Pro každého brankáře jsou znalosti o soupeři velmi cenné. Pokud je to možné, tak brankář sleduje video s utkáním, ve kterém hraje jeho budoucí protihráč. Díky tomu je potom schopen odhadnout, který z hráčů hrozí nejvíce svou střelbou a ze které pozice. Většina hráčů má svá oblíbená místa kam střelbu umísťují. Brankář by měl po shlédnutí soupeře lépe číst taktiku hry, předvídat umístění střely. Stejně tak je pro něj užitečné zjistit, jakým způsobem provádí protihráč sedmimetrový hod. V případě, že je pro něj složité si všechny střely pamatovat, může si dělat jednoduché záznamy. (Nowiński, 2009)

U dorostenek takovéto taktické přípravy většinou nebývají. Dají spíše na trenéra, co jim k soupeři poví. Brankáři dospělých kategorií shlédnou video s utkáním svého soupeře a přitom si zapisují své poznámky o střelách. Jsou potom lépe připraveni na utkání a nepřekvapí je tolik soupeřovy střely. Analýzu utkání si můžou dělat v průběhu týdne a potom se na soupeře při tréninku lépe připravit nebo těsně před utkáním.

## **2.8 Etapa specializovaného tréninku**

Kavka (2004) píše, že úzce specializovaný trénink brankáře házené zahajujeme zpravidla až v mladším dorostu. Tato věková kategorie je vlastně obdobím konce staršího školního věku a proto pro ni platí obdobné zásady tréninku jako u starších žáků, ale také přibývají některé prvky z tréninku starších kategorií. Proto zde upozorňuje jen na ty zásady tréninku (brankářů), které pokládá v tomto věku za podstatné. Všeobecně lze říci, že bychom měli rozvíjet rychlost a to především ve spojení s rozvojem výbušné a rychlé síly.

Končí zlatý věk motoriky, můžeme zařazovat nejsložitější pohybová cvičení (spojujeme a řetězíme pohyby a cviky), opakujeme, prohlubujeme a zlepšujeme již osvojenou techniku. (Kavka, 2004)

V kategorii dorostenek již musí být specializované funkce brankářů jednoznačně určeny. Často je s funkcí brankáře již spojována i taktika družstva a jejich výkon má stále větší podíl na konečném výsledku. U starších dorostenek se můžeme plně věnovat komplexní specializované přípravě brankářek v házené. Nutno rovnoměrně nebo podle okamžité potřeby zařazovat všechny složky sportovního tréninku (kondiční, technickou, taktickou a psychologickou). Na konci tohoto období k nim lze přistupovat v tréninku jako k dospělým. Nácvik provádíme převážně za ztížených a měnících se podmínek. Důležité je opakovat a stabilizovat naučené dovednosti a podněcovat tvořivost a kreativitu při řešení herních situací. Stále bychom měli rozvíjet rychlost ve spojení s rozvojem výbušné a rychlé síly. Žádoucí jsou návštěvy posilovny a práce s činkami nebo na posilovacích strojích. (Kavka, 2004)

## **2.9 Etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti**

Speciální příprava brankáře házené pokračuje i v dospělosti. Rovnoměrně podle potřeby nebo podle fáze přípravy zapojujeme všechny složky sportovního tréninku. Nácvik provádíme při ztížených a měnících se podmínkách. Kondiční přípravu uzpůsobujeme potřebám.

Na komplexní přípravu musí navazovat potřebný systém odpočinku a obnovy sil (fyzických i psychických). Nutnou součástí tréninkového procesu je také potřebná lékařská péče, regenerační procedury, materiální a technické vybavení, sociální podmínky, personální zajištění (vedení klubu, složení družstva a realizačního týmu).

Důležitou částí přípravy brankáře je taktika a strategie, protože úkoly brankářům jsou trenérem stále jednoznačněji vymezovány podle vlastního herního stylu a hry soupeře.

Stále více se propojují obranné úkoly brankáře s útočnými. Piluje se také spolupráce brankáře s obránci proti akci (střelbě či uvolnění) soupeře. (Kavka, 2004)

## **2.10 Cíle a úkoly práce**

Cílem práce je analyzovat obsah a objem specializované přípravy brankařek v jednotlivých věkových kategoriích u vybraného klubu a porovnat je navzájem, popř. s doporučenými standardy. Posuzovány budou poměry mezi individuálním a hromadným tréninkem a mezi fyzickou náročností tréninku s hodnocením přínosu tréninku během tréninkových jednotek v přípravném období, které u žen trvá 6 týdnů, u starších dorostenek 5 týdnů a u starších žákyň 3 týdny. Tyto brankářky budou potom moci zjistit, jak moc se jejich tréninky obsahově liší a která z nich měla největší zatížení v době letní přípravy. Z práce také vyplyne, které tréninky jim byly velkým přínosem, a které za velký přínos nepovažují.

## **2.11 Hypotézy**

Hypotéza 1: Předpokládáme, že brankářky žákovského a dorostového věku mají kratší letní přípravu, méně tréninků v týdnu a občas jen jednofázové tréninky, proto mají menší fyzické zatížení než ženy.

Hypotéza 2: Předpokládáme že, ženy mají delší přípravné období, do kterého spadá i více nejen tréninků, ale i přátelských utkání či turnajů, proto mají větší fyzické zatížení než žákyně a dorostenky.

### **3. Metodika práce**

#### **3.1 Charakteristika výzkumu**

K výzkumu byla zvolena metoda analýzy písemného záznamu, který budou zapisovat samy brankářky.

Z každé kategorie je vybrána jedna brankářka. Vynechána je pouze kategorie minižákyň, protože se v ní vybírají vhodné adeptky pro tento post, ale brankářskému tréninku se tam zatím mnoho nevěnuje. A právě proto jsou vybrány pouze tři brankářky z vyšších kategorií.

Všechny tři brankářky trénují ve stejném družstvu DHC Slavia Praha, tudíž se všechny pohybují ve stejném nebo hodně podobném prostředí. Trénují ve stejné hale, tak je při mém porovnávání výhodou, že mají všechny stejné podmínky pro přípravu.

Do sešitu mají vyplnit následující údaje:

- 1) Délka tréninku
- 2) Fyzické zatížení 1-10 (1 nejmírnější, 10 nejtěžší)
- 3) Individuální trénink
- 4) Společný trénink
- 5) Hodnocení přínosu tréninku 1-10 (1 nejhorší, 10 nejlepší)

Desetibodovou škálu vybereme z toho důvodu, že tato širší stupnice dokáže rozeznat jemnější rozdíly při bodování tréninku brankářkami. Body si určí samy podle jejich subjektivního názoru.

Brankářky budou subjektivně posuzovat své fyzické zatížení během tréninku. Toto hodnocení se odvíjí podle toho, jak velké je zatížení jejich organismu. Další hodnocení se zabývá tím, jestli dal trénink brankářkám nějaký přínos (tzn., jestli jim poskytl nové zkušenosti, jak se jim líbil a zda pocítují své osobní zlepšení). Přínos tréninku je také hodnocen jejich subjektivními pocity.

Hodnocení fyzického zatížení budou posuzovat podle:

- délky trvání tréninku
- podle subjektivní unavenosti a vyčerpání (jak moc jsou po tréninku unaveny)
- podle kondiční, koordinační, intelektuální náročnosti (náročnost provedení jednotlivých speciálních cvičení, např. chytání dvou míčů zároveň)

Hodnocení přínosu tréninku hráčem budou posuzovat podle:

- zajímavosti a pestrosti tréninku
- vlastních kladných či záporných pocitů (zda mají pocit, jestli se v něčem zdokonalily, jestli jim trénink něco dal...)

Hodnocení z fyzického zatížení zprůměrujeme a výsledky nad 7 bodů budeme považovat za výborné, 5-7 bodů průměrné a nižší za podprůměrné. Tato kritéria jsou ovlivněna subjektivním pocitem hráček, což se nedá ovlivnit.

### **3.2 Použité metody**

Pozorováním a studiem účinnosti a obsahu tréninků je analyzován objem a obsah tréninku brankářek v přípravném období. Nejvíce informací je získáno pomocí brankářek, jejichž výkon byl v určité době sledován. Díky jejich a také svým poznámkám o jejich trénincích, které mají několikrát v týdnu, jsou porovnávány jejich tréninky.

Posuzováno bude graficky fyzické zatížení, které si brankářky samy ohodnotí. Toto hodnocení bude následně zprůměrováno a vyhodnoceno.

Pro zpracování dat použijeme metodu záměrného pozorování a písemného záznamu. Dále využijeme metody tabulek a grafů. Z těchto metod se bude moci nejlépe rozeznat poměr mezi individuálním a hromadným tréninkem a díky tabulkám bude přehledný obsah tréninků.

#### 4. Výsledky práce

Tři vybrané brankářky si v průběhu určeného období vyplňovaly údaje o svých trénincích metodou písemných záznamů. Na základě těchto záznamů jsme dospěli k následujícím výsledkům.

##### **Brankářka: 1**

Datum narození: 12. 2. 1996

Oddíl: *DHC Slavia Praha*

Kategorie: *Starší žákyně*

Celková doba letní přípravy: 3 *týdny*

Tabulka č. 1

Datum	Počet hodin	Fyzické zatížení	Individuální trénink	Hromadný trénink	Hodnocení přínosu tréninku
9. 8.	1,5	4	Cvičení na postřeh a rychlost (přihrávání si s více míči)	Rozcvičení, protažení, střelba	5
11. 8.	1,5	4	-	hra	6
13. 8.	1,5	5	Ze základního postavení výpady do stran a výskoky do horních rohů brány	Střelba z prostorů křídel a pivota, rychlé útoky	8

16. 8.	1,5	3	Cvičení s dvěma míči, cvičení na postřeh	Střelba z prostorů krajních spojek přes obranu	5
18. 8.	1,5	6	Cvičení na udržení rovnováhy a zároveň přihrávky se spoluhráčem	Rychlé útoky, postupné útoky	3
20. 8.	1,5	5	Rychlostní cvičení zakončené přihrávkou do rychlého útoku	Rychlé útoky	8
23. 8.	1,5	8	Cvičení na rychlost a postřeh	Střelba z prostoru krajních i středních spojek, s obranou	6
25. 8.	1,5	3	-	Průpravné hry	9
27. 8.	1,5	5	Posilování břišních svalů, skoky přes švihadlo	Střelba z prostoru krajních spojek, herní kombinace	7
30. 8.	1,5	3	-	Rychlé útoky a	4

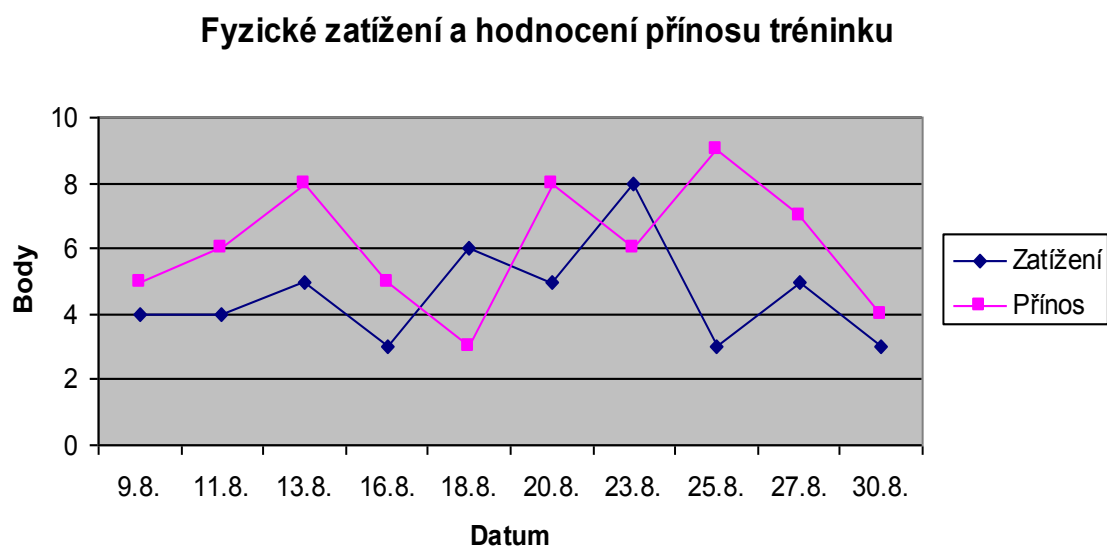


				protiútoky	
--	--	--	--	------------	--

Brankářka 1: průměr fyzického zatížení je u této brankářky 4,6. Což je podprůměrný výsledek, který vypadá jako nedostačující. Svým známkováním brankářka č. 1 sama přiznává menší fyzické zatížení. Avšak v této věkové kategorii by hráčky ani větší zátěž mít už neměly. Z grafu, který je na další straně, současně vyplývá zajímavost, že hráčka většinou hodnotí přínos tréninku a jeho atraktivnost výše než fyzické zatížení.

Brankářka č. 1

Graf č. 1



Z grafu vyplývá zajímavost, že hráčka většinou hodnotí kvalitu tréninku výše než jeho fyzickou náročnost. To znamená, že i atraktivní, ale přesto méně náročná cvičení mohou mít pro brankářky větší váhu.

**Brankářka: 2**

Datum narození: 23.5. 1991

Oddíl: DHC Slavia Praha

Kategorie: juniorka

Celková doba letní přípravy: 5 týdnů

Tabulka č. 2

Datum	Počet hodin	Fyzické zatížení	Individuální trénink	Společný trénink	Hodnocení Přínosu tréninku
18.7.	2	6	-	Rozběhání, výběh, posilování	8
29.7.	2	4	-	Aerobic, posilovna	10
29.7.	1,5	7	-	Rozběhání, rychlé útoky	6
30.7.	2	4	-	Aerobic, posilovna	6
2.8.	2	7	Cvičení na rozvoj koordinace a prostorové orientace	Cvičení s míčem, rychlé útoky	8
4.8.	3	6	-	chůze 20 km	10
5.8.	3	4	-	Stabilizační cv., práce s míčem, hry	8

6.8.	2	7	-	Fartlek, posilovna	4
9.8.	2	5	-	Běh, kondiční cvičení	4
11.8.	3	6	Práce nohou (výskoky v písku), cvičení na postřeh	Sřelecký trénink, plavání	10
13.8.	3	5	-	Posilovna, aerobic, stabilizační cv.	8
17.8.	2	7	Chytání míčů a následně medicimbalů	Obrana, útok, herní cvičení	8
17.8.	2	7	-	Přátelské utkání	8
18.8.	2	7	Brankář hází míč na stěnu, úkolem je chytit míč před dopadem na zem	Obrana, útok, herní cvičení	8
19.8.	2	6	Nácvik přehození, dlouhých přihrávek, rychlost	Herní kombinace	10
19.8.	1	8	-	výběh	6
20.8.	1,5	7	-	Běh,	6

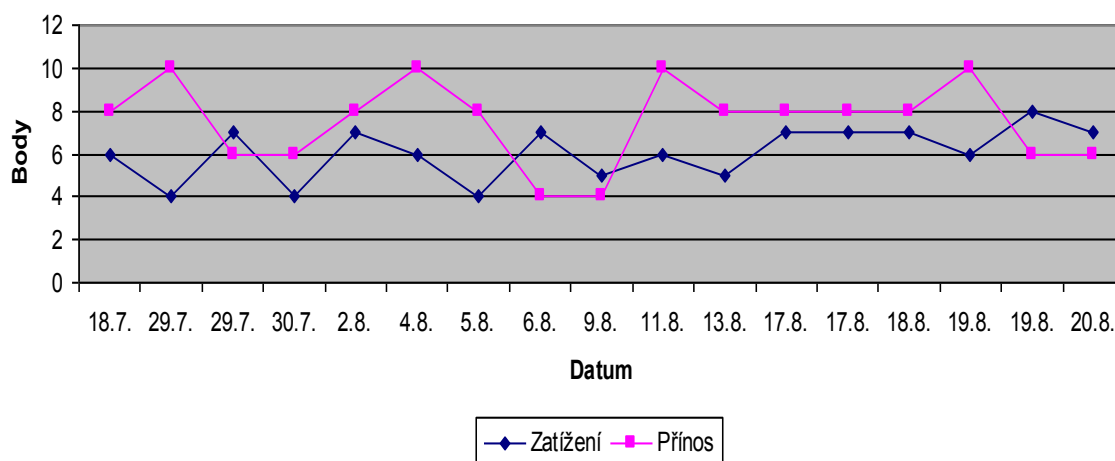
				posilování, hra	
--	--	--	--	--------------------	--

U brankářky č. 2 je průměr celkového fyzického zatížení za hodnocené období 6,05, což je výsledek podle našich kritérií průměrný, tzn. lepší než u brankářky č. 1.

Brankářka č. 2

Graf č. 2

**Fyzické zatížení a hodnocení přínosu tréninku**



**Brankářka: 3**

Datum narození: 3. 7. 1989

Oddíl: *DHC Slavia Praha*Kategorie: *ženy*

Celková doba letní přípravy: 6 týdnů

Tabulka č. 3

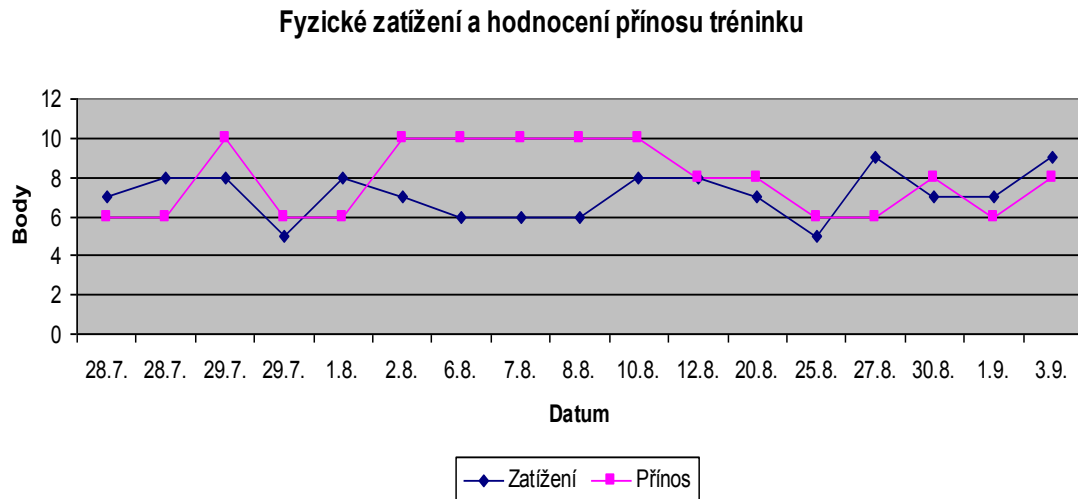
Datum	Počet hodin	Fyzické zatížení	Individuální trénink	Společný trénink	Hodnocení přínosu tréninku
28.7.	2	7	-	Rozcvičení, spinning	6
28.7.	1,5	8	-	Běh 8 km	6
29.7.	2	8	-	Bruslení na ledě	10
29.7.	1,5	5	-	Práce s míčem, rozchytání, rychlé útoky	6
1.8.	1,5	8	-	Běh 8 km	6
2.8.	2	7	-	Rozcvičení, rozchytání, rychlý útok, střelba	8
6. - 8.8.	1,5	6	-	Turnaj- Frankfurt	10
10.8.	2	8	Přihrávky s dvěma míči, cvičení na	Střelecký trénink	10

			postřeh, obratnost		
12.8.	2	8	Postřehová cvičení (dvě hráčky naznačují střelbu, následně ale střílí jen jedna z nich)	Nácvik obrany, herní kombinace	8
20.8.	2	7	Cvičení na postřeh a rychlost	Herní kombinace, hra	8
25.8.	2	5	-	Střelecký trénink	6
27.8.	2	9	-	Výběh, sprinty do kopce (10x20, 10x40, 10x60)	6
30.8.	2	7	Cvičení na rychlost a obratnost	Rychlý útok, útočné akce	8
1.9.	1,5	7	Chytání obouruč, posilování břišních svalů, chytání přehozů	Střelba z prostoru krajních spojek, herní kombinace	6
3.9.	1,5	9	Brankář ve stoji vyhodí míč tak, aby jej po provedení kotoulu vpřed chytil v sedě	Herní kombinace, hra	8

U brankářky č. 3 je průměr fyzického zatížení nejvyšší 7,26, to znamená, že je výsledek podle našich kritérií výborný. Čím vyšší věková kategorie, tím větší je zatížení hráčky.

### Brankářka č. 3

Graf č. 3

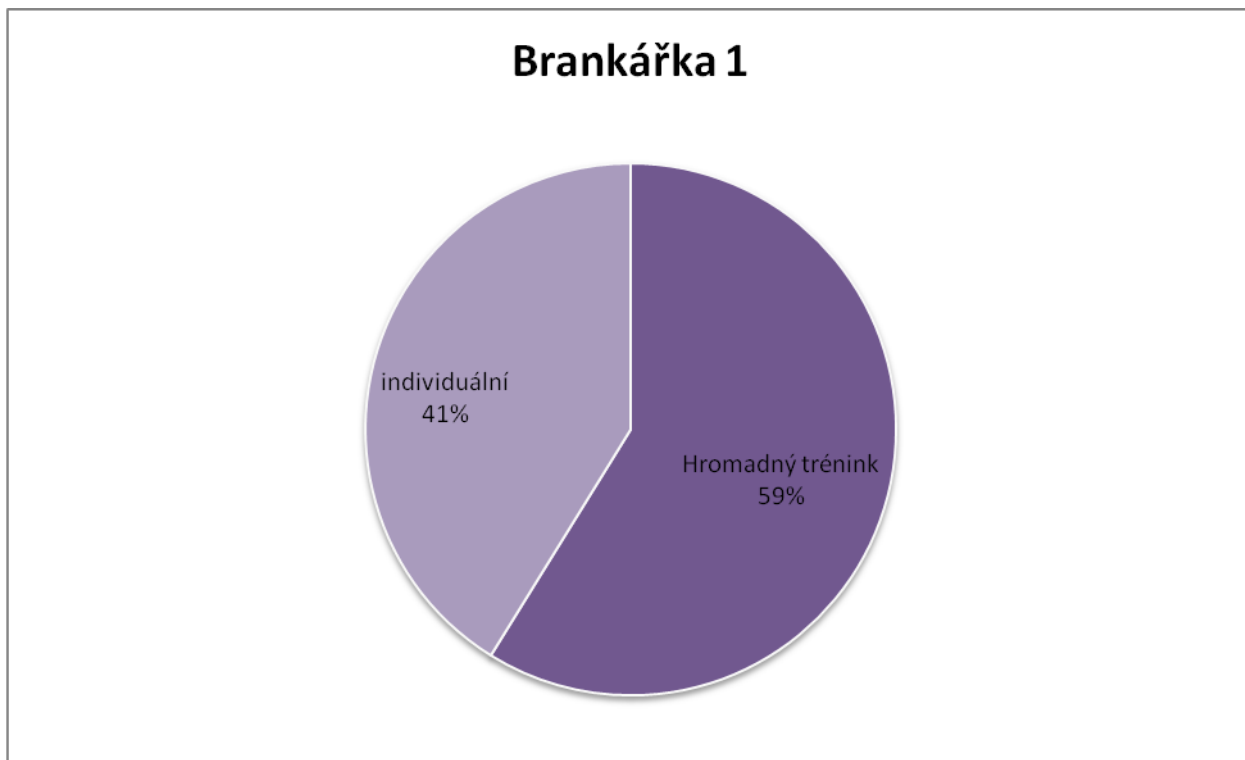


Z grafů vychází, že přínos tréninků je často hodnocen lépe než hodnocení zatížení. Z toho vyplývá, že by hráčky mohly mít trénink o něco více náročný. Takto je to zbytečně pod jejich možnosti. Náročnější tréninky hodnotily brankářky většinou kladně, zatímco nudnější trénink, kde se moc nevyčerpaly, je příliš nezaujal.

Z dalších grafů můžeme zjistit poměr mezi hromadným tréninkem a individuálním tréninkem.

Starší žákyně:

Graf č. 4

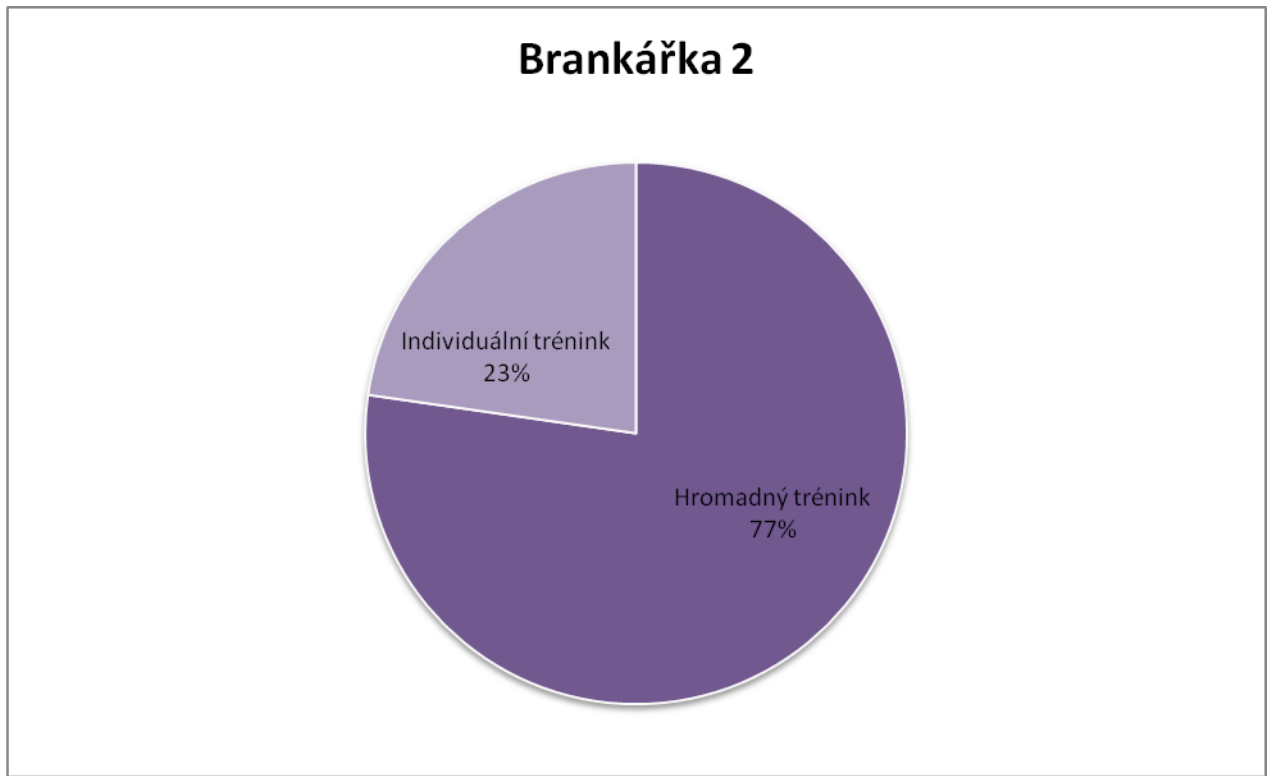


U první brankářky můžeme vidět celkem vyvážený poměr mezi hromadným a individuálním tréninkem. U mladších kategorií se klade velký důraz na lehčí cvičení, která nejsou moc složitá, na osvojování si technických dovedností a „zafixovat“ si práci na svém postu. Individuálnímu tréninku se nevěnuje celý čas, stačí půl hodina z jedné tréninkové fáze.



Starší dorostenky:

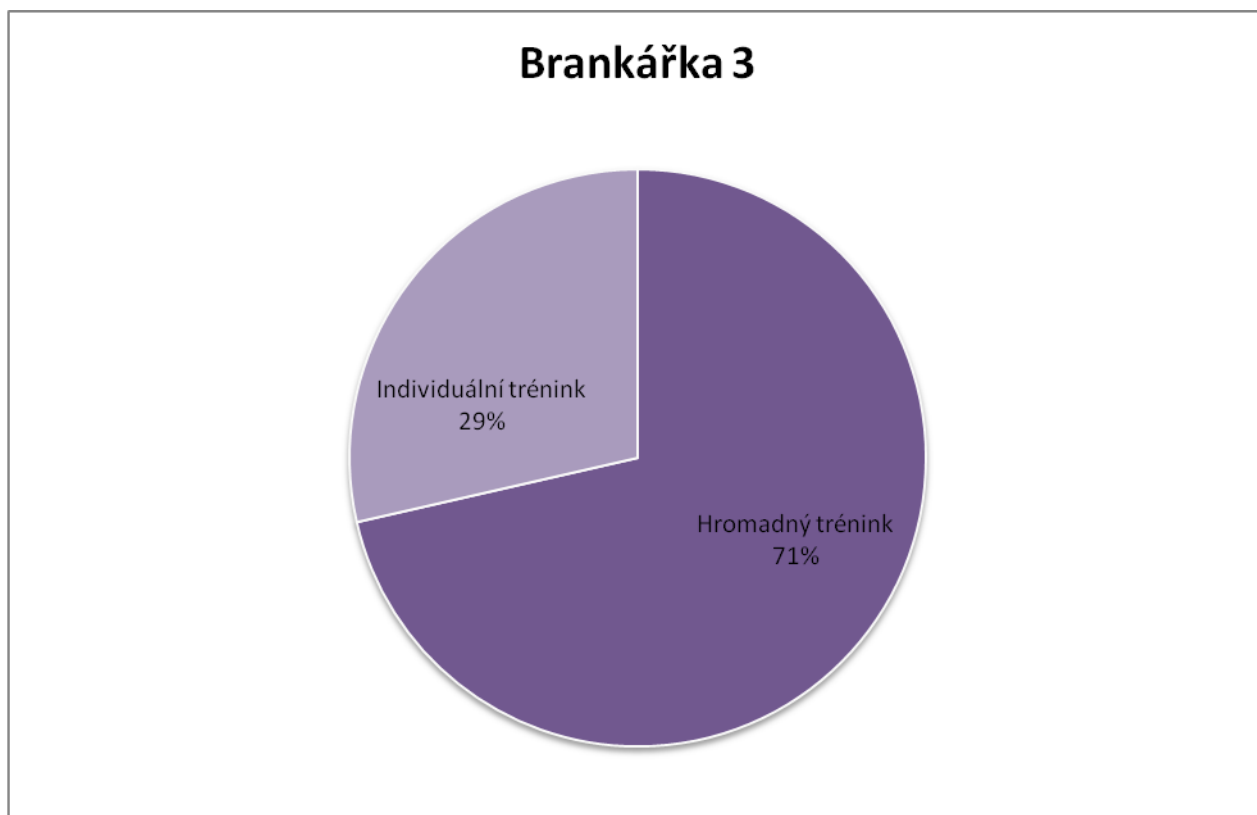
Graf č. 5



U druhé brankářky můžeme vidět pokles individuálních tréninků. Brankářky se více zapojují do herních cvičení s celým družstvem a individualizaci se nevěnuje tolik pozornosti. I přesto není brankářský trénink zcela zanedbán. Brankářky ve starším dorostu dělají s trenérem cvičení na rozvoj koordinace a prostorové orientace, cvičení na postřeh a rychlost. Trénuje ve v obměněných a těžších podmínkách. Hráčky jsou schopny zvládnout složitější cvičení, při kterých používají různé pomůcky ve větším množství (míče, medicinbaly).

Ženy:

Graf č. 6



Poměr tréninků u třetí brankářky se téměř shoduje s poměrem tréninků dorostenky. Důvod může být ten, že tyto dvě kategorie mají speciální tréninky občas dohromady. Rozdíl je pouze ten, že dospělé hráčky jsou schopny zvládat cvičení rychleji a lépe.

## 5. Diskuse

Teorie potvrzuje, že je vyhrazena část tréninku na brankářské činnosti, ale moc ho není a navíc toto vyhrazení nebývá pravidelné. V přípravném období by se však alespoň jeden trénink v týdnu mohl brankářsky zaměřit. Z počátku přípravy mají brankářky naplánované kondiční tréninky s ostatními hráčkami, potom už se ale zaměřují na specializovaný trénink. To platí u všech kategorií.

Je také pravda, že u mladších kategorií je brankářský trénink méně systematický. To ale neplatí ve chvíli, kdy mají kategorie žákyň a dorostenek trénink dohromady, což může být pro mladší hráčky přínosem. V takovém případě měly brankářky obsahovou stránku stejnou, ale nejmladší brankářka prováděla cviky pomaleji a nebyla si v nich tolik jistá, jako druhá brankářka z kategorie dorostenek.

Ve výsledcích práce jsme zjistili, že průměr fyzického zatížení v bodování od 1-10 u brankářky č.1 je 4,6, u brankářky č. 2 je 6,05 a u brankářky č. 3 je průměr náročnosti 7,26. U nejmladší brankářky jsou hodnoty fyzického zatížení nejnižší, měla také nejkratší letní přípravné období, tudíž i nejméně tréninků a tím se potvrzuje hypotéza číslo 1. Potvrzuje se také hypotéza číslo 2. kde starší brankářky mají vyšší hodnoty fyzického zatížení, delší letní přípravné období i více tréninků.

Poměry mezi individuálním a hromadným tréninkem jsou u všech brankářek jiné, avšak u brankářky č. 2 a u brankářky č. 3 jsou velmi podobné. Může to být také tím, že některé tréninky měly tyto dvě brankářky společné. Přesto si ale myslím, že v mladších kategoriích by specializovaných tréninků nemuselo být tolik, mohlo by se na nich více pracovat spíše až v pozdějším věku.

Hodnocení přínosu tréninku bylo pro všechny brankářky různé. Nejmladší brankářka měla výsledky nejvíce kolísavé. Může to být také tím, že zábavné tréninky, na kterých se hrají různé sportovní hry, ohodnotí kladněji. Speciální cvičení jí příliš nebaví a dá jim nižší známku. Zatímco u nejstarší brankářky můžeme vidět hodnocení přínosu tréninku převážně vyrovnané, z čehož vyplývá, že bere vážně nejen fyzickou zátěž, ale také technickou a taktickou přípravu. Ve svém věku je již schopna si uvědomit, že jsou méně zábavná cvičení leckdy důležitější a ví, že jí mohou být větším přínosem.

Jak říká teorie, v žácích se mají především rozvíjet pohybové schopnosti a kondiční příprava. V této kategorii by měly být funkce brankářů pevně určeny, ale přesto se někdy ještě z různých důvodů mění. Proto si myslím, že je pro žáky individuální brankářský trénink důležitý, ale nemusí být v tak velkém množství, jako ho měla brankářka č. 1 (41%).

## 6. Závěr

V závěrečné části své práce bych chtěla všechny zjištěné informace shrnout. Tři sledované brankářky v zhruba jednoměsíčním soustředění (některé i v delším) mi byly ochotny poskytnout informace o svých pocitech a o svém vytížení. Na základě záznamů o jejich trénincích se podařilo splnit úkoly práce. Grafy, ve kterých je znázorněn poměr mezi individuálním a hromadným tréninkem brankářek, mohou posloužit k náhledu trenérům, kteří by chtěli znát rozložení brankářského tréninku a podle toho rozhodnout, zda by se individuálnímu tréninku měli věnovat více.

U mnoha brankářů chybí individuální tréninky (nebo jsou jen minimální), což se později může odrazit na jejich výkonech.

Doporučila bych, aby se v dorosteneckých a dospělých kategoriích věnovalo brankářským tréninkům mnohem více času a pozornosti. Z vlastní zkušenosti vím, že je nedostatek specializovaných trenérů a hlavní trenéři brankářům mnoho času nevěnují. Přitom specializovaným tréninkem by mohla stoupnout výkonnost našich brankářek a jejich dovednosti.

Podle výsledků z tabulek se domnívám, že zátěž u všech brankářek byla adekvátní k jejich věku. Určitě by se dalo vymyslet spoustu nových specializovaných cvičení. Rozhodně by se ale v trénincích neměl objevit pokles zatížení, než jaké měly brankářky doposud.

Výzkum práce potvrzuje, že brankářky žákovského věku mají kratší letní přípravu, ale mají více individuálních tréninků než dorostenky a ženy. Ovšem zamítá se hypotéza, že je obsahová stránka tréninků jak individuálních, tak hromadných rozdílná. Většinou brankářky prováděly stejná cvičení, jen v různých dnech.

V týmu DHC Slavia Praha etapa tréninku maximální sportovní výkonnosti odpovídá téměř všemu, co ve své práci uvádí Lubomír Kavka. Brankářkám se v dospělosti uzpůsobuje kondiční příprava jejich potřebám. Více se již při tréninkách zaměřují na techniku chytání a stále se rozvíjí výbušná síla. Rozebírají se videa s utkáním soupeře a brankáři se domlouvají se svými spoluhráči na taktice obranné činnosti. Do posilovny většinou chodí ve svém volném čase.

U dospělé kategorie v týmu DHC Slavia Praha také častěji probíhají regenerace, a to minimálně jednou týdně (masáže, sauna, vířivky...)

### **Brankářka č. 1 – starší žákyně:**

U této věkové kategorie jsou tréninky většinou připravovány formou průpravných her, či nejjednodušších herních kombinací, které mladší ročníky více zaujmou a udrží delší dobu jejich koncentraci a pozornost, a přitom je trénink baví. Brankářské tréninky jsou častější než u starších kategorií, Brankářky se snaží procvičovat svou koordinaci, orientovat se v prostoru a upevňovat své dovednosti. Trénuje se v lehčích podmínkách a jsou vybírána spíše jednodušší cvičení.

### **Brankářka č. 2 – starší dorostenka:**

V tomto věkovém období na Slávii brankářky začínají upouštět od obecných cvičení a začínají se specializovat na svůj post. Trénují i ve ztížených podmínkách (např. v písku), kde zdokonalují své dovednosti. U dorostenek se stále snažíme ještě více rozvíjet rychlost a výbušnost (více než je to potom u žen). V rámci tréninku se chodí do posilovny nebo běhat ven. Dorostenky občas trénují se svými staršími „kolegyněmi“ (ženami), čímž mohou získat mnoho cenných zkušeností

V kategorii dorostenek je již více znát zodpovědnost, se kterou k tréninku hráčky přistupují. Více chápou nutnost „nepopulárních“ a věčně se opakujících cvičení. Jsou ochotny ze sebe vydat maximum svých fyzických sil pro dosažení co nejlepšího výsledku. Mohou trénovat i ve ztížených podmínkách, více se ale zapojují do tréninku s celým družstvem a individuální trénink klesá.

### **Brankářka č. 3 – žena:**

Brankářka č. 3 již házenou hraje na vrcholové úrovni. Při tréninku jsou na ni kladeny vysoké nároky a požadavky. Brankářka je schopna zvyšovat nároky sama na sebe. Po tréninku někdy samy od sebe chodí do posilovny a tím se udržují ve „formě“. Opomenut není ani individuální brankářský trénink, který se dá porovnat s tréninkem dorostenek. Intenzita cvičení je sice větší než u dorostenek, ale obsahová stránka je stejná nebo velmi podobná. Díky své pili při trénincích dosáhla výborných výsledků v interlize i v reprezentačním družstvu žen.

## 7. Použitá literatura

- 1) Bernaciková, M. – Kapounková, K. – Novotný, J. *Fyziologie sportovních disciplín* [online]. 2010, [citováno 15. června 2011]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-hazena.html>
- 2) Cepák, B. *Specializovaná příprava brankáře v házené*, Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1989. 212 s.
- 3) Dobrý, L. *Didaktické zásady sportovního tréninku: obecná část učebních textů pro školení trenérů II. Třídy*. Praha: Olympia, 1983. 54 s.
- 4) Dovalil, J. *Výkon a trénink ve sportu*. 3. vyd. Praha: Olympia, 2009. 331 s. ISBN 978-80-7376-130-1.
- 5) Friedrich, A. *Halten und siegen*, Münster: Philippka, 2005. 171 s. ISBN 3-89417-137-5
- 6) Havlíčková, L.a kolektiv. *Fyziologie tělesné zátěže I. Obecná část* 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. 203 s. ISBN 978-80-7184-875-2
- 7) Choutka, M. *Základy sportovního tréninku*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1982. 146. s.
- 8) Choutka, M. - Dovalil, J. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1987. 318 s.
- 9) Jančálek, S. Tábořský, F. *Útok, obrana, trénink*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1973. 237 s.
- 10) Kavka, L. *Pohybové schopnosti brankáře potřebné pro zakládání rychlého útoku a jejich rozvoj*. Frýdek-Místek, 2004. 30 s. Závěrečná trenérská práce na fakultě tělesné výchovy a sportu University Karlovy. Vedoucí trenérské práce PaedDr. Martin Tůma PhD.
- 11) Keclíková, K. *Sledování věkového složení u českých družstev žen „WHIL“ za období od jeho vzniku*. České Budějovice, 2009. 93 s. Bakalářská práce na Pedagogické fakultě Jihočeské univerzity na katedře tělesné výchovy a sportu. Vedoucí bakalářské práce doc. PaedDr. Zdeněk Šebrle, CSc.

- 12) Liška, V. *Brankář v házené*. 1. vyd. Professional Publishing, 2005. 120 s.  
ISBN 80-86419-64-9
- 13) Liška, V. *Zpracování a obhajoba bakalářské a diplomové práce*. Professional publishing, 2008. 96 s. ISBN 80-86946-64-1
- 14) Nowiński, W. *Goalkeeper – the first steps* [online]. 2009, [citováno 1. června 2011]. Dostupné z:  
<http://ebook.eurohandball.com/goalkeeper-the%20first%20steps/>
- 15) Perič, T. *Sportovní příprava dětí*. 2. dopl. vyd. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-243-4.
- 16) Svoboda, M. *Pozorování tréninků fotbalových brankářů různých věkových kategorií se zaměřením na trénink žákovských brankářů*. Brno, 2010. 60 s.  
Bakalářská práce na Fakultě sportovních studií Masarykovy university na katedře sportovních her. Vedoucí bakalářské práce PaedDr. Karel Večeřa.
- 17) Táborský, F. a kolektiv. *Příručka pro školení trenérů III. a II. třídy*. Praha: Olympia, 1970.
- 18) Tkadlec, J. – Tůma, M., *Plánování a evidence tréninkového procesu v házené* [online]. 2010, [citováno 23. srpna 2011]. Dostupné z:  
<http://www.handballeshop.eu/handball/8-O-hazene/12-Planovani-a-evidence-treninku>
- 19) Tůma, M. - Tkadlec, J. *Házená*. 1. vyd. Praha: Grada, 2002. 95 s.  
ISBN 80-247-0219-3.
- 20) Začková, V. *Teória a didaktika hádzanej*. 1.vyd. Bratislava: 1995. 94 s.  
ISBN 80-223-0759-9.