

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Sportovní trénink dětí a mládeže v Národní házené
Sports training of children in National handball

Vedoucí bakalářské práce: PeadrDr. Ladislav Pokorný

Autorka BP: Klára Šulčíková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: TVS-ZSV

Forma studia: Prezenční

Rok dokončení BP: 2016

Čestné prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

Prohlašuji, že odevzdaná elektronická verze je identická s její tištěnou podobou.

V Kosmonosech

Podpis:

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat panu PeadDr. Ladislavu Pokornému, za užitečné rady a vedení práce.
Dále trenérům přípravných oddílů panu Kamilovi Žantovi a Luboši Pánkovi.

Abstrakt

Cílem bakalářské práce je porovnat pomocí mnou vytvoření testovací baterie výkonnost dětí v přípravkách v klubech TJ Sokol Podlázky a TJ Sokol Bakov. Hlavním přínosem práce je zjištění, jak moc záleží na správném vedení přípravek. Jaké metody se používají a hlavně čím jsou děti motivovány. Jak se zlepšují házenkářské schopnosti postupem času. Zpracovat házenkářské hry pro mládež.

Klíčová slova

Přípravka, Národní házená, trénink, testovací baterie, děti

Abstract

The results of the thesis is to compare two differnt teams Tj Sokol Bakov a Tj Sokol Podlázky by using my test battery performance. The main contribution of this work is to determine how much depends on the coach of teams and compere the trainnings. Find out what is the motivation. How to improve handball skills over time. Processing games for young people.

Key words

Prep section, National handbal, training, test battery, children, games for children

Obsah

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | Úvod..... | 6 |
| 2 | Problémy a cíle práce | 7 |
| 3 | Teoretická část..... | 8 |
| | 3.1 Historie | 8 |
| | 3.2 Pravidla..... | 9 |
| 3.3 | Sportovní trénink | 11 |
| | 3.3.1 DEFINICE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU..... | 11 |
| | 3.3.2 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 12 |
| | 3.3.3 ÚKOLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU | 12 |
| | 3.3.4 Složky sportovní přípravy | 12 |
| 3.4 | Roční tréninkový cyklus a skladba tréninkové jednotky | 14 |
| | 3.4.1 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS..... | 14 |
| | 3.4.2 Etapa sportovní předpřípravy | 14 |
| | 3.4.3 Etapa základního tréninku | 14 |
| | 3.4.4 Etapa specializovaného tréninku | 15 |
| | 3.4.5 Etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti | 15 |
| 3.5 | Tréninkové cykly | 15 |
| | 3.5.1 Makrocyklus | 16 |
| | 3.5.2 Mikrocyklus | 16 |
| 3.6 | Rozdělení tréninkové jednotky v Národní házené | 17 |
| | 3.6.1 Úvodní část tréninkové jednotky..... | 17 |
| | 3.6.2 Hlavní část tréninkové jednotky..... | 18 |
| | 3.6.3 Závěrečná část tréninkové jednotky..... | 20 |
| 3.7 | Tělesné předpoklady | 20 |
| 3.8 | Charakteristika DĚTÍ V RŮZNÝCH etapách života..... | 22 |
| | 3.8.1 Předškolní věk (od 3 let do 6 roků)..... | 22 |
| | 3.8.2 Mladší školní věk (6-12 let)..... | 22 |
| | 3.8.3 Pubesce (od 12-15 let)..... | 22 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.8.4 | <i>Adolescence (od 16-18 někdy 20 let)</i> | 23 |
| 3.9 | Členění věkových kategorií podle soutěží v Národní házené..... | 24 |
| 3.9.1 | <i>Přípravka (5-9 let)</i> | 24 |
| 3.9.2 | <i>Mladší žáci a žákyně (9-12)</i> | 24 |
| 3.9.3 | <i>Starší žáci a žákyně (12-15 let)</i> | 25 |
| 3.9.4 | <i>Dorostenci a dorostenky (15-18 let)</i> | 25 |
| 4.1 | Použité výzkumné metody a postup práce..... | 28 |
| 4.1.1 | <i>Zkoumaný soubor</i> | 29 |
| 4.2.1 | <i>Popis experimentu</i> | 30 |
| 4.2 | TESTOVÁNÍ POHYBOVÉ VÝKONNOSTI V NÁRODNÍ HÁZENÉ | 31 |
| 4.2.1 | <i>Složení testové baterie</i> | 31 |
| 4.2.2 | <i>Popis jednotlivých cviků</i> | 31 |
| 4.2 | Výsledky testování přípravek Tj Sokol Bakov a Tj Sokol Podlázky | 35 |
| 4.3 | Motivace dětí na tréninku a vedení tréninkové jednotky | 45 |
| 4.4 | Hra pro znalost pravidel | 46 |
| 4.4.1 | <i>Výsledky testování vedení tréninků, motivace a znalost pravidel</i> | 47 |
| 4.5 | Házenkářské hry pro mládež | 47 |
| 4.5.1 | <i>Výsledky házenkářských her</i> | 48 |
| 5 | Diskuze | 49 |
| 6 | Závěry..... | 52 |
| | Bibliografie | 54 |
| | Seznam grafů | 56 |
| | Seznam příloh..... | 57 |

1 Úvod

Národní házená je sport nedoceňovaný, přehlížený, žijící již několik desítek let ve stínu mnoha atraktivnějších a bohatších sportů. Sport, kde se nikdy nebude hrát o titul mistra Evropy nebo mistra světa, kde se neudělují medaile na olympijských hrách. Sport, který v posledním desetiletí musí čelit nástupu nových kolektivních sportovních odvětví, mající za sebou média, sponzory a peníze. Sport, kde nejvyšším oceněním je titul ligového mistra a u mládežnických družstvech každoroční klání vítězů jednotlivých krajských soutěží o titul přeborníka republiky. Sport skromný, životaschopný, jemuž se věnují i dnes stovky hráčů a hráček.

Všechny tyto kladné vlastnosti byly důvodem, proč jsem ji začala ve svých 12ti letech hrát. A stala se součástí mého života a teď dokonce i námětem na bakalářskou práci. Hlavním cílem mé práce je zjistit, jak děti v přípravných kategoriích trénují. A hlavně jak si vytvářejí vztah ke sportu. Výzkum bude probíhat pomocí mnou vytvořené testovací baterie, výsledky budou vyneseny do grafů a vyhodnoceny. Doufám, že se můj výzkum zdaří a bude sloužit trenérům přípravných oddílů.

2 Problémy a cíle práce

Cíle práce:

Hlavní cíle: Cílem bakalářské práce je zmapovat tréninkový proces mládeže v TJ SOKOL PODLÁZKY A TJ SOKOL BAKOV a zjistit pomocí testovací baterie, úroveň zlepšení v pohybových schopnostech a házenkářských dovednostech u dětí z přípravných oddílů TJ SOKOL PODLÁZKY a TJ SOKOL BAKOV po půl ročním tréninkovém procesu.

Dílčí cíle:

- 1) Zmapovat způsoby vedení tréninku v oddílech a navrhnout vzorové hodiny tréninku NH a realizovat je v praxi
- 2) Naučit děti správné technické dovednosti
- 3) Seznámit žáky s pravidly NH a zmapovat úroveň jejich znalostí
- 4) Zjistit postup zlepšení pohybových schopností a dovedností v průběhu tréninkového procesu
- 5) Zmapovat motivaci dětí na trénincích

Problémové otázky:

- 1) Jak jsou vedeny tréninky dětí a mládeže ve vybraných oddílech NH?
- 2) Docílí děti pokroků v technických dovednostech potřebných pro NH v průběhu půlročního tréninkového procesu?
- 3) Znají děti z přípravných oddílů alespoň některá pravidla Národní házené?
- 4) Jak se budou zlepšovat postupem času jejich výsledky?
- 5) Jak jsou děti během tréninků motivováni?

3 Teoretická část

3.1 Historie

Za vznik našeho jediného národního sportu vděčíme celkem třem učitelům tělocviku. První Václav Karas ji nazval „Vrhaná s přenášením“ a popsal ji v červnu 1905 v tehdejší brněnském odborném časopise „Výchova tělesná“. Hřiště bylo křížem rozděleno na čtyři čtvrtiny a hráči nesměli ze svých čtvrtin vycházet. Hráčů bylo devět. Každé družstvo mělo brankáře, dva pomezí obránce a dvě trojice útočníků. Střílelo se do branek na kopanou, které byly zmenšené.

Dalším pánem se sportovním duchem, jež zasáhl do vývoje naší hry, byl Josef Klenka. Ten místo zmenšených fotbalových branek zavedl terče, tj. kruhy o průměru 1 m upevněné na tyči 1,5 m od země. Kruhy byly polepeny a pomalovány jako šachovnice a po každém vstřeleném gólu se kruh znovu polepoval. Později se terče vyměňovaly celé. Družstva se změnila na šestičlenná a míč se mohl „honit rukama“ (dribling). Hru nazval „Cílová“ a roku 1907 byla předvedena na všesokolském sletu v Praze.

Konečnou úpravu pravidel provedl třetí učitel tělocviku Antonín Kryštof. Vrátil se k brankám a hru přejmenoval – „Házená“. Hřiště mělo obdélníkový tvar o rozměrech 25×45 m a bylo rozděleno na třetiny. (Nár13) Branky byly 2 m široké a 2,5 m vysoké, brankoviště obdélníkové o rozměrech 3×6 m a protihráč do něj nesměl vstoupit. Družstva byla sedmičlenná. Útočníci se mohli pohybovat jen v útočné a středním pásmu, náhradníci v pásmu středním a obranném, záložník s brankářem pouze ve vlastním (obránném) pásmu a oni jediní mohli vstoupit do brankoviště. S míčem se mohly udělat pouze tři kroky, byla zakázaná hra pěstí.

Házená se šířila i v jiných místech v Čechách a na Moravě. Dokonce se rozšířila i do Ruska a Jugoslávie, kam ji zanesli vysokoškoláci, kteří studovali v Praze. V Jugoslávii se házená velmi rychle rozšířila a nabyla takové obliby, že se česká házená udržela v této zemi i mezi dvěma světovými válkami. V Rusku se díky českým učitelům začaly hrát první soutěže v Charkově, ale další politický vývoj tento rozvoj přerušil.

3.2 Pravidla

Jedná se o kolektivní míčovou hru, která se hraje na hřišti o rozměrech 45×30 metrů. Hřiště je rozděleno na tři třetiny a to sice na útočnou, obrannou a střední, je odděleno čarami o rozměrech 6-8 cm. Povrch je z umělých materiálů, jako je tartan, umělá tráva nebo dokonce byla povolena i hra na asfaltu. Dříve se hrálo i na přírodních površích, ale dnes už se od nich z hlediska bezpečnosti upouští. Brankoviště je označeno brankovou čarou ve tvaru půlkruhu. Jeho poloměr je 6 metrů. Branka je vysoká 2,4×2,0 metry, u žactva je snížena na výšku 2,2 metrů.

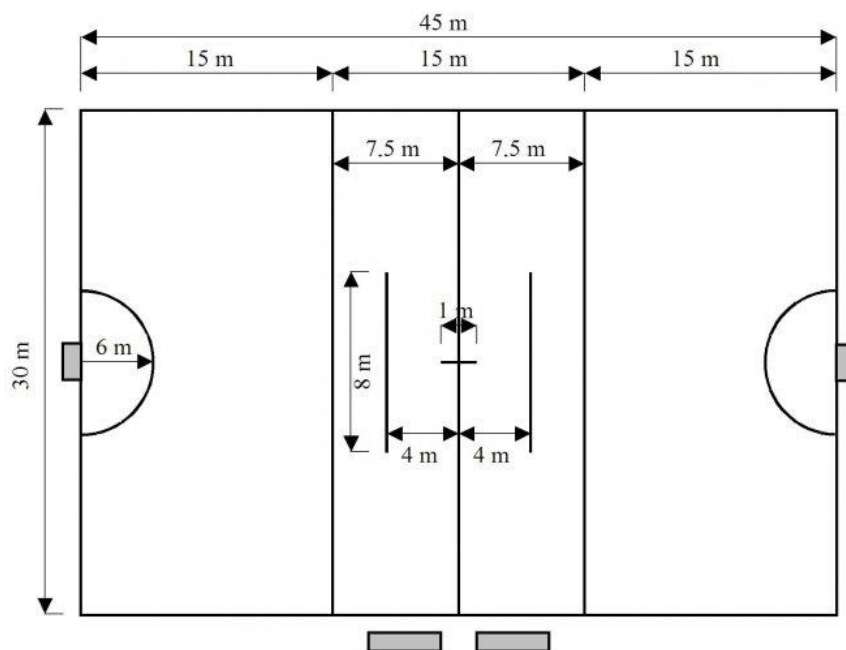
Ke hře může v jednom družstvu nastoupit 15 hráčů. A to sice 13 +2 brankáři. Během hry je na hřišti celkem 7 hráčů. 1 brankář, 1 obránce (bek), 2 záložníci a 3 útočníci. Míč je vyroben z kůže nebo z umělého materiálu s obvodem 580mm – 610mm. Hráč může držet míč 2 sec., pak si musí klepnout, nadhodit, přihrát nebo vystřelit. Klepnout a nadhodit si může pouze dvakrát.

Pozice hráčů v NH jsou přesně dané, útočníci se mohou pohybovat pouze v útočné a střední třetině, obránci jen v obranné a střední třetině a brankář v obranné a střední třetině. U obránců bylo navíc nově přidáno pravidlo offsidu. Tzn. že obránce musí co nejrychleji opustit vlastní obrannou polovinu, jakmile přejde míč ze střední do útočné třetiny. Pouze v případě, že se na jejich obranné polovině nezdržuje žádný soupeřův hráč, dostávají se tito záložníci do postavení mimo hru a přicházejí o držení míče. Přejít do své obranné poloviny můžou až po té, co se míč dostane z útočné třetiny. Obránce nesmí překročit brankovou čaru, kromě beka, který se může pohybovat i v prostoru brankoviště. Brankář se smí pohybovat v brankovišti obranné a střední třetině. Míč může zasáhnout i nohou, avšak pouze při střele na branku, jinak je nařízen pokutový hod. Útočník se smí pohybovat v útočné a střední třetině, smí se pohybovat i v brankovišti, ale nesmí z něj vystřelit, gól by neplatil. Jeho hlavním úkolem je vstřelit branku. Při ztrátě míče by se měli snažit obsazovat soupeře a pokusit se mu sebrat míč zpět.

Při porušení pravidel nastává trestný nebo pokutový hod, záleží na závažnosti provinění. Při trestném hodu pomáhá při chytání brankáři bek. Bek smí chytat pouze rukama, při zasažení míče nohou (pokud není pevně spojena se zemí) je nařízen pokutový hod. Branka je uznána, pouze pokud se míč dostane celým objemem za brankovou čarou a není porušeno žádné pravidlo.

Cílem hry je nastřílet více branek než soupeř. Délka hry je u dorostenecké a dospělé kategorie 2×30 minut, u mládežnických kategorií je hra zkrácena na 2×25 minut. Utkání je řízeno zpravidla jedním rozhodčím, který je vybaven píšťalkou a kartami.

Obrázek 1 Rozměry hřiště



zdroj: Pravidla národní házené

3.3 SPORTOVNÍ TRÉNINK

V nejstarších dobách ještě sportovní trénink neexistoval jako takový, ale pohybové dovednosti a kondice byly velmi důležité. Ať už se jedná o hod (dnes hod oštěpem, ale i hod na cíl resp. branku), který byl považován za jednu z nejdůležitějších dovedností, snad už i proto že se jím zajišťovalo přežití a sehnání potravy nebo rychlost běhu (útěku před nebezpečím). Podle mého názoru si dnes už jen málo lidí uvědomuje, že díky rozvoji svých pohybových schopností a dovedností můžeme přežít v nepříznivých podmínkách.

Sportovním tréninkem bychom se měli rozvíjet ve dvou rovinách a to sice v rovině sportovní, zdokonalovat svou fyzickou kondici a rovině lidské. V lidské rovině se jedná o správný životní styl a postoj dodržování fair play a morálních hodnot. To vše bychom se měli díky sportu naučit.

3.3.1 DEFINICE SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Trénink je složitý a účelně organizovaný proces rozvíjení specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně.

„1. Trénink je proces složitý a účelně organizovaný. Činnost ve většině sportovních odvětví má podobu velmi složitých pohybů či jejich kombinací. Jejich zvládnutí vyžaduje přístup, který v sobě tvůrčím způsobem kombinuje různé metody, prostředky a formy tréninku. Přitom je zřejmé, že není možné tyto specifické přístupy volit náhodně (např. podle momentální nálady trenéra), ale je nezbytné je určitým způsobem plánovat, organizovat a řídit. Určitý prvek nahodilosti se v trenérské práci vyskytuje vždy, ale dobrý trenér by se jej měl snažit vždy co nejvíce redukovat a dávat přednost dobře organizovanému a systematickému vedení svých svěřenců.

2. Trénink je dlouhodobý proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce. Např. dosáhnout vysokého výkonu ve skoku vysokém není otázkou jen jednoho týdne či měsíce. Jedná se o dlouhodobý proces, který začíná již v raném dětském věku (např. ve sportovní gymnastice či v krasobruslení již ve 4–5 letech) a vrcholí v některých sportech i po 30. roce věku závodníka. Zatímco u nejmladších adeptů sportu má trénink spíše přípravný charakter, v pozdějších letech dochází k postupnému zvyšování specifčnosti tréninku i jeho náročnosti. Ani toto se ovšem neděje ze dne na den, ale postupným kladením všeobecných a všestranných „základních kamenů“, na který plynule navazuje vysoce specifický trénink vedoucí až ke sportovnímu mistrovství.

3. *Proces ve vybraném sportovním odvětví nebo disciplíně. Sportovní trénink není primárně zaměřený na např. formování postavy, zdravotní a kondiční aspekty (prevence kardiovaskulárních chorob, kompenzace sedavého způsobu života, kondiční posilování apod.) či naplnění určitých „estetických kánonů“ (např. vypracovaná muskulatura), to jsou z pohledu podstaty tréninku ve sportu efekty sekundární. Sportovní trénink směřuje k dosažení individuálně i týmově nejvyšší výkonnosti v konkrétní sportovní disciplíně a jejímu projevu výkonem v soutěžích.“ (Perič, 2010)*

3.3.2 CÍL SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Cílem tréninku je dosažení individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve zvoleném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce.

3.3.3 ÚKOLY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Osvojování sportovních dovedností v tréninku a použití v soutěžních podmínkách, včetně výběru vhodných řešení a rozvoje tvůrčích schopností, řeší systémově hlavně technická a taktická příprava.

Stimulace pohybových schopností odpovídajícím zatížením s cílem vytvořit potřebné kondiční základy sportovního výkonu je předmětem kondiční přípravy.

Ovlivňování psychiky, osobnosti a chování sportovce – ve smyslu specifických, ale i obecnějších psychických a sociálních požadavků výkonu a sportu, ve sportu řeší samostatná složka tréninku psychologická příprava, s níž je úzce spojena výchova sportovce. (Tomáš Peřič, 2010)

3.3.4 Složky sportovní přípravy

Sportovní příprava se skládá celkem ze 4 složek: **kondiční, technická, taktická a psychologická.**

Kondiční příprava má za úkol rozvíjet fyzickou stránku jedince. Rozvoj obecných pohybových schopností a zlepšit funkci vnitřních orgánů. Kondiční příprava by se měla skládat z cvičení na rychlost, dynamiku, sílu, vytrvalost a obratnost. U mládeže a dětí by se mělo posilovat pouze silou vlastního těla. Nikdy ne pomocí posilovacích strojů! Příprava by měla být pestrá a tvárná. Nesmí však dojít k přetrénování. V národní házené se musí rozvíjet jak stránka silová, tak také rychlostně vytrvalost, aby házenkář měl sílu přetlačit soupeře, vydržet se silami celý zápas a utéci protihráčům do tzv. brejku.

Technická příprava se v Národní házené týká především technickým provedením střel. Nácvik střelby s pádem, technika bránění. U brankářů se zaměřujeme na zvládnutí techniky chytání pomocí metody „semaforu“, vystavování se při střele. Umění číst z nápřahu a odhodu.

Taktická příprava se odvíjí od věků svěřenců. Jedná se o nácvik jednotlivých systému, umění číst hru soupeře a podle toho reagovat. Musí být znalost pravidel, aby sportovci věděli, co si můžou dovolit, např. o zdržování hry (pravidlo tří přihrávek) při vedení o branku atd.

Psychologické přípravě by se měl věnovat prostor především před důležitými utkáními a vrcholovými soutěžemi. Nesmíme ji však opomínat ani při běžné sezóně. Hráči se musí naučit správně jednat ve vypjatých situacích a adekvátně zareagovat. Musí se vyrovnat s tlakem, který na ně může být kladen např. ze strany trenéra, diváků, spoluhráčů...

3.4 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS A SKLADBA TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

3.4.1 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS

Roční tréninkový cyklus se dělí do tří období:

- Přípravné
- Soutěžní
- Přechodné

Je jasné, že tréninkové jednotky v ročním tréninkovém cyklu musí být upraveny podle věku a zkušeností z daných sportem.

Podle Choutka a Dovalila (1991) rozlišujeme tyto etapy:

- etapu sportovní předpřípravy
- etapu základního tréninku
- etapu specializovaného tréninku
- etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti (Choutka, 1991)

3.4.2 Etapa sportovní předpřípravy

V této etapě je za úkol vytvořit všeobecné podmínky pro rozvoj dětí. Měla by se zde rozvíjet všestrannost a psychika, upevňovat zdraví a díky pohybu zvyšovat odolnost jedinců. Klade se také důraz na rozvoj koordinace. Jedná se o skupinu přípravek. Měly by se zde položit základní stavební kameny pro další sportovní činnost. V této etapě se trénují všeobecné dovednosti jako je např. běh, přihrávky, kotouly... Soutěže dříve neprobíhaly u této kategorie vůbec, ale s postupem času soutěží dnes i přípravky, avšak s nižší brankou a zkrácenou dobou hry. Proto je také důležité seznámit žáky, alespoň okrajově s pravidly hry.

3.4.3 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, 1991)

Zde se jedná o žákovské kategorie. Měl by to být start pro dlouhodobý trénink ve vybraném sportu. Začíná se jednat o specifickou přípravu a rozvoj herní činnosti. Důkladné seznámení s pravidly a určení si funkce v týmu. (brankář, obránce, útočník). Avšak měly bychom se vyvarovat úplné specializaci, protože jen velmi zřídka se z velmi nadaných dětí v tomto období stanou profesionální hráči.

3.4.4 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, 1991 str. 36)*

Tato etapa by se měla týkat starších žáků/žákyň a dorostenců. V tomto období se odkláňáme od obecné přípravy a věnujeme se spíše specializované. Tzn. tréninky zaměřené na střelbu s pádem, nácvik systémů, pozic při bránění...

3.4.5 Etapu tréninku maximální sportovní výkonnosti

Etapa, do které se dostanou jen profesionální sportovci. Jsou to již dospělí jedinci. Jedná se o dlouhodobý specializovaný trénink zaměřený na dodržování tréninkového plánu a správnou životosprávu. Jsou to jedinci na mistrovské úrovni. Musí se rozvíjet jak jejich fyzická kondice, tak také i psychické dovednosti a dbát na psychickou pohodu.

3.5 TRÉNINKOVÉ CYKLY

Pokud chceme ať už jako učitel nebo jako trenér dělat trénink efektivní musíme brát v potaz tréninkové cykly. Měli bychom dbát především na časová kontinuitu, díky které získáme efektivní využití tréninkových jednotek. Z tohoto důvodu musíme vytvářet tréninkové cykly podle času. Tréninkové cykly mohou mít různou dobu trvání od dní po měsíce nebo dokonce let a musí být spojeny s tréninkovými cíli, které chceme splnit. Tréninkové cykly mají povahu kruhu, nedochází však k prostému opakování. V každém cyklu by se mělo objevit opakování některých rysů z předchozích cyklů, ale zároveň by se v něm měly objevit zcela nové prvky, například odlišný obsah, velikost zatížení, atd.

(Choutka, 1991) Tréninkové cykly se dělí na mikrocykly. Mikrocykly jsou krátkodobé jednotky opakující se v schématu. Další v pořadí jsou mezocykly, které mají střednědobý sled několika mikrocyklů. Po mezocyklech následují makrocykly, ty trvají až po dobu několika let, jsou to opakující se mezocykly, které se střídají podle stavby tréninku. Díky správnému sestavení těchto cyklů dosáhneme větší efektivity tréninků.

3.5.1 Makrocyklus

Jedná se o nejdelší cyklus. Obvykle se jedná o plán tréninkových jednotek na rok či celou sezónu. Je to tudíž dlouhodobí cyklus a skládá se z menších cyklů, jako jsou mikrocykly a mezocykly. Co se týče konkrétně národní házené, zde se volí převážně makrocyklus na jednu sezónu, u mladších kategorií jako jsou minižáci či starší žáci můžeme zvolit dlouhodobější plán, ale z mé zkušenosti se to dělá jen velmi zřídka. Především proto že za krátký časový úsek není tak prudký nárůst výkonnosti.

3.5.2 Mikrocyklus

Mikrocyklus trvá obvykle několik dní a hraje v tréninkové jednotce hlavní roli. Jedná se o stavební kámen celého tréninku. Jejich sestavování vychází ze struktury mezocyklů a makrocyklů. Podle toho jak máme naplánovaný roční tréninkový plán. V těchto cyklech můžeme provádět změny podle aktuální výkonnosti. Samozřejmě musíme brát také v potaz individualitu sportovců jejich aktuální výkony v soutěžích a psychickou pohodu. Tyto cykly obvykle trvají jeden týden, avšak záleží na počtu tréninkových jednotek během trvání mikrocyklu. Z důvodu obměny mikrocyklů rozlišujeme celkem sedm typů a to sice podle toho jak jsou tréninkové jednotky upraveny a v jakém stavu se nachází svěřenci.

První z mikrocyklů se nazývá úvodní. Úvodní mikrocyklus se používá především po tréninkové pauze, ať už nucené např. kvůli zranění nebo nenucené v rámci odpočinku po sezóně. Tento cyklus slouží jako příprava na další zatěžování. Dalším z mikrocyklů, je mikrocyklus rozvíjející. Ten je nejdůležitější pro dosahování změn v trénincích a v pokroku. Jedná se o dobu přípravného období, ale občas se může objevit i v období závodním a to zejména na začátku. Tento cyklus se projevuje vysokým zatížením a je zde největší intenzita a dosahuje se nejvyšších hodnot. Tréninkové jednotky by měli být nápadité a měli by vést k maximální stimulaci adaptačních podnětů. Nesmíme však také zapomínat na regeneraci, která je velmi důležitá, protože zatížení je velmi vysoké.

Po této fázi, následuje mikrocyklus stabilizační. Zde je snížené zatížení, snažíme se o udržení formy a stavu trénovanosti. Opět nezapomínáme na regeneraci a pestrosti tréninkových jednotek.

Následuje cyklus kontrolní. Zde je funkce jasná, zjišťuje v jakém aktuálním stavu se sportovec nachází a jaká je jeho výkonnost. Probíhají různé druhy přátelských utkání, testování, přípravná utkání. Tento mikrocyklus používáme v předzávodním období a přípravném období.

Vyladovací mikrocyklus se používá taktéž v předzávodním období, ale i v závodním období. Zde dochází ke snižování objemu tréninků, klade se důraz na kvalitu a přesnost provedení. Dbáme na regeneraci a důležité je rozcvičení před soutěží.

Mikrocyklus soutěžní, jak už název napovídá, jedná se o období hlavní sezóny. Vyladujeme formu a udržujeme ji alespoň na té úrovni, na které byla před vrcholem hlavní sezóny. Dbáme na regeneraci, musíme se zaobírat i taktikou a odstranit nedostatky v technice. Připravujeme se na nadcházející utkání rozebíráním taktiky soupeře a snažíme se sportovce připravit i po psychické stránce. Zdůrazňujeme celkový zájem ročního cyklu.

Jako poslední je mikrocyklus zotavný. Slouží jako regenerace a odstranění únavy po hlavní sezóně. Na nějaký čas vynecháme tréninky, nebo je nahradíme nějakou regenerační formou, což je např. sauna, pára, odjezd za teplem. Zatížení se pohybuje na velmi nízké úrovni.

3.6 ROZDĚLENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY V NÁRODNÍ HÁZENĚ

Jedna tréninková jednotka se dělí celkem na tři části a to sice na: **Úvodní, hlavní a závěrečnou.**

3.6.1 Úvodní část tréninkové jednotky

Jedná se o začátek tréninkové jednotky. Mělo by zde dojít k přípravě organismu na zátěž a k jeho zahřátí. Hlavním cílem úvodní části je ukázat svěřence, získat si autoritu. Trenér oznámí svěřencům, co bude náplní tréninku, získá si jejich pozornost, ukázní je a motivuje k provádění dalších úkolů.

Svěřenci se protáhnou, můžeme zařadit i lehké posilovací cviky. Přípravná část: využívají se cvičení, které slouží k aktivaci organismu a příprava do hlavní části. Nastartuje se zde organismus na větší zátěž. V NH se využívají cviky jako například běžecká abeceda

pro rozcvičení dolních končetin, cviky na protažení a posílení ramenních kloubů, posilování hrudníku a steh. Nesmí se zapomínat na cviky, které posilují svaly okolo kolenního kloubu. Z důvody nejčastějších zranění, kam se kolena a ramena řadí.

3.6.2 Hlavní část tréninkové jednotky

Zde by se měla rozvíjet cvičení na koordinaci, vytrvalost, rychlost a sílu. Probíhá tu hlavní část tréninku. U mladších dětí jako je přípravka a minižáci se musí dbát na rozvoj všeobecných dovedností. S postupem věku se můžeme specializovat na určité dovednosti. Zatížení by mělo dosáhnout vrcholu.

Začínat bychom měli koordinačními cvičeními, kvůli nejvyšší připravenosti centrální nervové soustavy. Koordinační cvičení nejsou náročné na množství energie, ale spíše na soustředěnost a pozornost. Jsou to cvičení na nácvik techniky, nácvik herních variant...

Poté následují cvičení na rozvoj rychlosti. Máme celkem dva typy rychlosti, a to sice **reakční rychlost a akční.**

Reakční rychlost

Rychlostní schopnost lze definovat jako „schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku“ (Čelíkovský, 1990)

- je to schopnost reagovat na určitý podnět, v co nejkratším čase.

- **Jednoduchá** – schopnost reagovat na předem známý podnět.

Např. cvičení ve dvojicích, cvičení s dodatečnými informacemi, zrcadlová cvičení, drobné reakční hry, používání speciálních pomůcek.(Reakční míče, reakční stěny...)

- **Složitá (výběrová)** – předem neznáme situaci, proto se mezi podnětem a reakcí udělá prodleva, kterou nazýváme „latentní doba“. Vyskytuje se úpolových sportech, míčových hrách, všude tam, kde neznámě předem podněty, na které budeme muset reagovat.

Dnes se dá reakční rychlost testovat, pomocí počítačového programu. Tento program se jmenuje Reaktometr a funguje na principu červeného kolečka, které se objeví na obrazovce. Testovaný má za úkol, co nejrychleji stisknout klávesu (mezerník), je jedno

jakým prstem. Samozřejmě před zahájením testu musíme vyplnit parametry, jako je věk, pohlaví zdravotní stav, aby byl výsledek objektivní. Poté zapisujeme časy do tabulky, pomocí exelu a ze získaných časů uděláme průměr. Tím zjistíme naši reakční rychlost.

Akční rychlost

- **Cyklická** (rychlost stálého pohybu) – můžeme si ji představit jako rychlost celého těla, při zdolávání nějaké vzdálenosti. V podstatě se jedná o rychlost v před. Př. dribling, běh na 100...
- **Acyklická** – jedná se o jednorázové provedení pohybu, jednotlivých částí těla. Rychlost jednotlivých akcí. Např. střelba s otočkou, odebírání míče, naznačení tělem...

Akční rychlost testujeme pomocí Talířového tappingu. Cílem tohoto testu je se co nejvíce krát dotknout talířů během 20sec. Testovaná osoba se na povel start střídavě dotýká jednoho a druhého terče (talíře). Druhá ruka se při dotyku nesmí pohnout z prostředka mezi talíři. Jeden dotek se zaznamenává po dotyku obou talířů. Počet doteků zapisuje dohlážitel do záznamového archu pomocí čárek a po skončení testu vypočítá výsledek pomocí korelace mezi počtem cyklů a BMI¹ testovaného.

V zásadě provádí rychlostní cvičení na závěr hlavní části tréninkové rychlosti. Kvůli velkému energetickému výdeji.

Výpočet BMI $BMI = \text{tělesná váha (kg)} / \text{tělesná výška}^2 (m)$
např. člověk s váhou 80 kg a výškou 183 cm si BMI vypočítá podle uvedeného vzorce takto:
 $BMI = 80 / 1,83^2 = 23,89$

Tabulka BMI

¹ Body mass index

Tab. 1: Kategorie BMI a zdravotní rizika

| BMI | Kategorie podle WHO | Zdravotní rizika |
|-------------|---------------------|-----------------------------------|
| < 18,5 | Podváha | Poruchy příjmu potravy (anorexie) |
| 18,5 – 24,9 | Normální váha | Minimální |
| 25,0 – 29,9 | Nadváha | Lehce zvýšená Zvýšená |
| 30,0 – 34,9 | Obezita stupeň I. | Středně vysoká |
| 35,0 – 39,9 | Obezita stupeň II. | Vysoká |
| > 40 | Obezita stupeň III. | Velmi vysoká |

Zdroj:

https://www.google.cz/search?q=tabulka+bmi&source=lnms&tbn=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjx66ys5OvNAhWHVRQKHZqPBpoQ_AUICCG&biw=1366&bih=667#imgrc=lsUWyykJOJ6QmM%3A

3.6.3 Závěrečná část tréninkové jednotky

V této části by se měl organismus zklidnit a zotavit. Na závěr tréninkové jednotky přijde zhodnocení a pochvala dětí, svěřenců za snahu a zvládnutí tréninkové jednotky. Trenér by měl tako seznámit svěřence s dalším tréninkem.

Dělí se na část **Dynamickou**: cvičení s nízkou intenzitou, např. vyklusání, slouží k odbourání škodlivých látek z organismu a rychlejší regeneraci.

Statickou: závěrečné protažení s větším počtem opakování

Kompenzační cvičení bychom měli provádět pokaždé na konci tréninkové jednotky. Díky jednostranné zátěži vede k přetížení pohybového aparátu, což vede ke svalovým disbalancím a bolestivým stavům zejména páteře. Musíme hlídat svalové skupiny, které se buď zkracují, nebo ochabují. Do kompenzačních cvičení řadíme např. stretching (cviky protahovací) a cviky posilovací.

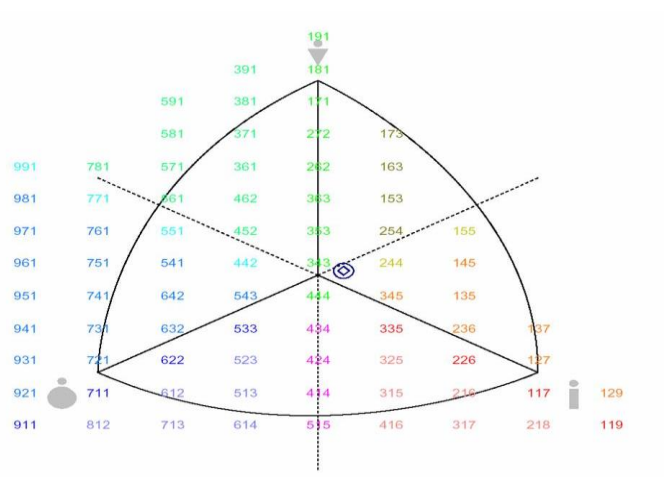
3.7 TĚLESNÉ PŘEDPOKLADY

Dle Dovalila et al. (2008) je somatotyp souhrn tvarových znaků jedince, poměrně přesný popis stavby těla. “Tato typologie jedinců je vyjadřována pomocí tří čísel. Nejčastěji od 1 do 7, ale v extrémních případech i více. První číslo vyjadřuje endomorfní komponenty. Jsou to tloušťka těla, množství podkožního tuku a obvodové znaky. Mezomorfní komponenty jsou stupeň rozvoje svalstva a stupeň rozvoje kostry.

Jsou značeny druhým číslem. Poslední číslo vyjadřuje ektomorfní komponenty. Jsou to křehkost, 17 vytáhlost a útlost. Somatotyp zaznamenáváme do grafického schématu ve formě sférického trojúhelníku (viz. Obrázek 3).

Pro stanovení somatotypu je potřeba speciální vybavení. Měříme výšku, hmotnost, kostní řasy, kostní prameny a obvody částí těla. Dále potřebujeme atlas somatotypů, přepočtové tabulky a fotografickou dokumentaci jedince. Hodnoty somatotypu jsou orientačním ukazatelem výkonnosti jedince. V házené jsou doporučené hodnoty somatotypu pro muže 2,4 – 5,6 – 2,6 a procenty 3,3 – 4,1 – 2,5 (Dovalil et al., 2008). Nejvyšší obvykle bývají obránci a bek. Útočníci bývají menší,

Obrázek 3 Somatotypy



Zdroj: https://www.google.cz/search?q=somatotypy&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjW4uv5evNAhVG6xQKHW8OBE0Q_AUICCGb&biw=1366&bih=667#imgdii=Zj5u9RhwXs1PdM%3A%3BZj5u9RhwXs1PdM%3A%3BLUe90Avx8iGUM%3A&imgrc=Zj5u9RhwXs1PdM%3A

lehčí a mrštnější. Brankaři bývají vyšší a mohutnější (Bernaciková et al., 2010)

Svalové vlákno je základní jednotkou kosterního svalu. Rozlišujeme celkem 2 typy těchto vláken. Pomalá svalová vlákna a rychlá svalová vlákna. Ty jsou do značné míry geneticky dány.

Pomalá svalová vlákna: převládají především u vytrvalců, jsou méně unavitelné, mají na starost déle trvající kontrakce, vyznačují se vysokým obsahem myoglobinu.

Rychlá svalová vlákna: Jsou využívány na počáteční fázi při výkonu. Jsou silnější a jejich koncentrace je daleko větší než u pomalých svalových vláken. Na druhou stranu jsou však velmi rychle unavitelné.

3.8 CHARAKTERISTIKA DĚTÍ V RŮZNÝCH ETAPÁCH ŽIVOTA

3.8.1 Předškolní věk (od 3 let do 6 roků)

Výška dětí se pohybuje kolem 117cm. A váží 22kg. Probíhá zde rozšiřování poznatků a získávají schopnost regulovat své jednání podle instrukcí. Dítě se začíná poprvé odpoutávat od rodiny a navazuje další sociální vztahy. Jedním z důležitých sociálních vztahů je větší kontakt se svými vrstevníky. Získání nových kamarádů.

Časté je kladená otázky „A proč?“ Děti jsou velmi zvědavé a vše je zajímá. Rádi se učí novým věcem, toho bychom jako trenéři měli využít. Na začátku tohoto období převládá tzv. synkretismus. Synkretismus je schopnost soustředit se na části celku. Později je dítě schopnost vnímat celek.

Co se týče pohybu, tak se rozvíjí jemná motorika. Dítě se učí zvládat své emoce. Myslí egocentricky (nechápe, že někdo může mít jiný názor), roste kapacita paměti. V tomto věku je velmi rozvinutá představivost proto je důležité uzpůsobovat tomu trénink. Zařazovat různé hry zaměřené na představivost. Už si uvědomuje, že má své povinnosti a musí je plnit.

3.8.2 Mladší školní věk (6-12 let)

Dítě má okolo 20-40kg. Podle věku a somatotypu a měří zpravidla okolo 120-150cm. Z hlediska pohybu je velmi obratné, učí se jízdě na kole. V oblasti psychiky převládá kladné citové ladění. Dítě se rádo pohybuje v kolektivu, má radost z maličností, mělo by být bezstarostné, hovorné avšak citově povrchní.

V období kolem 10 let se zastavuje růst mozku, škola má za úkol učit dítě myslet. Dítě je schopno používat až 5000 slov. Zlepšuje se také paměť. Většinou se váže na silnějšího jedince, je mu vzorem. Bývá to nejčastěji třídní učitel, trenér. Proto bychom děti neměli mystifikovat, stoprocentně nám věří a nechápou, že vše, co říkáme, nemusíme myslet vážně. Děti jsou velmi soutěživé, rády se porovnávají se svými kamarády, mají radost z výhry. Jsou schopné spolupráce, což je velmi důležité pro kolektivní sporty. Je to „ZLATÝ VĚK MOTORIKY“ Toto období končí nástupem puberty.

3.8.3 Pubesce (od 12-15 let)

Dítě má okolo 40-70kg. Samozřejmě záleží na pohlaví. Měří v průměru okolo 150-170 cm. Probíhá zde pohlavní dospívání, růstový spurt. Často se pohybuje s kamarády v partě. Ta má větší vliv než rodina. Učitel a trenér přestávají být hlavní autoritou, probíhá období vzpoury. Je velmi psychicky labilní, má problémy se sebe přijetím. Z hlediska

tělesného je jedinec velice snadno unavitelný. Proto musíme dbát na regeneraci. Probíhá zde rychlý nárůst výšky, rozvíjí se sekundární pohlavní znaky. Růstem se prodlužují končetiny a tím se ztrácí přesnost koordinace. Snížená tělesná zdatnost. Děti bývají kritické k přijetí změn na svém těle. Necítí se dokonalý.

3.8.4 Adolescence (od 16-18 někdy 20 let)

V tomto období jedinec dosahuje konečné tělesné výšky a váhy. Musí se poprat s přechodem z dětství do dospělosti. Musí se osamostatnit. Je to jedno z nejtěžších období v životě člověka. Projevují se zde časté pocity nejistoty, strachu a obav z budoucnosti, z toho co bude v životě dělat. Jedinec se zařazuje do nových kolektivů, navazuje nové sociální vztahy. Ty už mají hlubší povahu. Přicházejí první vážné známosti. Můžeme už klást větší nároky na fyzickou kondici, avšak musíme brát v potaz, že ještě není ukončen fyzický vývoj jedince. Toto období končí osamostatněním.

3.9 ČLENĚNÍ VĚKOVÝCH KATEGORIÍ PODLE SOUTĚŽÍ V NÁRODNÍ HÁZENĚ

3.9.1 Přípravka (5-9 let)

Doporučený počet tréninkových jednotek 1-2 týdně.

Zde by měla být národní házená podávána formou hry a obecné přípravy. Hry musíme upravit a uzpůsobit věku, mentální vyspělosti a fyzickým schopnostem. Hlavní je děti neustále chválit i za maličkosti. Cílem přípravy je seznámení s hrou jako takovou, rozvoj fyzické kondice a získání nových dovedností. Svěřenci by měli získat kladný vztah ke sportu a měli by se rozhodnout, zda-li je tento druh sportu baví a chtějí v něm pokračovat. Naopak úkolem trenéra je motivovat své svěřence a snažit se aby je neodradili první neúspěchy. Děti zde získávají, také nové kamarády a vytvářejí si sociální vazby.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Základní techniky národní házené
- Obecná příprava
- Naučit děti správnou techniku běhu
- Snažit se rozvíjet techniku házení
- Zlepšit obecnou koordinaci
- Vytvořit zdravého ducha sportu a probudit u dětí vztah ke sportu

3.9.2 Mladší žáci a žákyně (9-12)

Doporučený počet tréninkových jednotek 2-3 týdně.

V této kategorii už je naším úkolem seznámit svěřence důkladně s pravidly národní házené. Učíme děti jednoduché útočné systémy. Určují se pozice v týmu, kdo hraje útok, obranu a brankáře. Obránci se učí správně bránit s pokrčenými koleny a napnutými pažemi. Gólmani se seznamují s velikostí branky a dostávají rady ohledně správných pozic při střele. Nesmíme však zapomínat na obecnou průpravu a musíme se snažit o zpestření tréninkových jednotek různými hrami. Děti jsou velmi soutěživé v tomto věku, proto bychom toho měli využít a motivovat je různými soutěži. Důležitá je také regenerace, na kterou se velmi často zapomíná.

Zde už probíhají soutěže, ve kterých si jednotlivé týmy porovnávají své schopnosti.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Pokračovat v obecné přípravě
- Seznámit svěřence se základními pravidly
- Naučit svěřence/svěřenkyň správnou techniku házení
- Držet si své pozice při hře
- Osvojení si jednoduchých systémů
- Rozvoj fyzické kondice

3.9.3 Starší žáci a žákyně (12-15 let)

Doporučený počet tréninkových jednotek 3 týdně.

Házenkáři už mají na pevně dané své pozice v týmu. Znájí všechny systémy a jsou schopni improvizovat, během zápasu. Hlavní je rozvoj silových schopností a vytrvalost. Upouští se od obecné přípravy a věnujeme se specializované. Trénuje se tvrdost a přesnost střelby, nácvik systémů. Obránci trénují čtení systémů, nácvik obrany a bloků. Hrají se oblastní soutěže, nejlepší z oblasti postupuje na Mistrovství České republiky.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Ukončená obecná příprava
- Rozvoj technických dovedností
- Stálé místo v týmu
- Znalost všech systémů svého klubu
- Důkladná znalost pravidel

3.9.4 Dorostenci a dorostenky (15-18 let)

Doporučený počet tréninkových jednotek 3-4 týdně.

Zde je možné již zvětšovat tréninkové nároky. Organismus by měl být připraven už i na větší anaerobní zatížení. Tréninky jsou zaměřené na rozvoj silových schopností. Se svěřenci bychom však neměli chodit do posiloven, ale měli byste s nimi trénovat pomocí jejich vlastní váhy těla. Snažíme se rozvíjet i koordinační schopnosti, které by měly být na velmi vysoké úrovni. Dbáme na rozvoj fyzické kondice. Technické schopnosti rozvíjíme pomocí náročných technických cvičení. Svěřenci by měli být schopni provést pohyby technicky dokonale, kombinujeme i několik prvků

dohromady. Na závěr tréninkové jednotky přijde protažení. Nezapomínáme dbát na správnou regeneraci.

Čeho bychom tedy měli dosáhnout:

- Rozvíjet silové schopnosti
- Technické schopnosti na dokonalé úrovni
- Koordinace všech naučených pohybů je plynulá

4 Hypotézy

H1) Očekávám, že tréninky budou založeny na stejném principu s obměnou cvičení pro útočné systémy, jelikož se jedná o blízké oblasti, se stejnou formou výuky.

H2) Předpokládám, že děti z Podlázek se v technické disciplíně hod do dálkylepší v průměru minimálně o 5% a Bakov bude mít lepší průměrné výsledky minimálně o 6%.

H3) Předpokládám, že děti z Podlázek se v technické disciplíně hod medicinbalemlepší v průměru maximálně o 20% a Bakov bude mít lepší průměrné výsledky maximálně o 17%.

H4) Předpokládám, že průměrný výsledek dětí z Podlázek, v technické disciplíně skok do dálky z místa, se postupem časulepší v průměru minimálně o 8% a u Bakova to bude minimálně o 10%.

H5) Předpokládám, že nikdo z dětí nebude znát žádná specifická pravidla Národní házené (offside, trestný hod, tečování, zdržování, počet hráčů na hřišti při zápase, význam karet), avšak alespoň 50% z nich se bude orientovat v pravidlech podobných pro všechny míčové sporty (roh, out, volný hod)

H6) Očekávám, že se družstvo Podlázek v disciplíně hluboký předklonlepší v průměru minimálně o 50% a družstvo Bakova minimálně o 40%.

H7) Očekávám, že se družstvo Podlázek v běhu na 50m.lepší v průměru maximálně o 6% a Bakov maximálně o 5%.

H8) Očekávaný progres u Podlázek v disciplíně angličáky bude v průměru maximálně 13% a u Bakova maximálně o 10%

H9) Předpokládané zlepšení v disciplíně člunkový běh u Podlázek se bude pohybovat v průměru maximálně o 6% a u Bakova maximálně o 7%

H10) Děti budou motivovány především jejich vrozenou soutěživostí při hrách a při zápase. Po zápase se bude motivace projevovat věcnými cenami, jako jsou nové dresy a sladké odměny ve formě čokoládových medailí.

4.1 Použité výzkumné metody a postup práce

Vytvoření testovací baterie

V bakalářské práci byla použita testovací baterie, která byla založena na testování celkem 22 dětí ze dvou přípravných oddílů. Testování probíhalo celkem třikrát. Díky této testovací baterii se snažím interpretovat výsledky, které byly zaneseny do grafů.

Základní metoda experimentu, byla použita na testování mých svěřenců, probíhala pomocí sestavení testovací baterie.

Metoda zúčastněného pozorování

Stala jsem se účastníkem tréninkových jednotek po dobu 5 měsíců, a to sice hned ve dvou oddílech, kde jsem se aktivně účastnila jejich vedení. Z počátku jsem se spíše učila od starších kolegů, jak s dětmi pracovat a jaké cviky jsou pro ně vhodné a zvládnutelné. Zhruba po 5 trénincích jsem byla schopna vést celý oddíl sama. Nepřestala jsem však získávat nové poznatky a dovednosti. Bylo to také tím, že sama jsem aktivní hráčka a vím, jak probíhaly moje tréninky postupem času.

Vedení tréninkové jednotky

Po absolvování několika tréninkových jednotek, jsem se stala sama trenérem přípravného oddílu TJ SOKOL PODLÁZKY. Čímž jsem získala cenné zkušenosti s vedením vlastního oddílu. Naučila jsem se správně rozvrhnout čas, zařazovat adekvátní cvičení a zvládnutí neposednost skupiny dětí.

Sestavení her pro mládež

V bakalářské práci jsem se také věnovala sestavení her pro starší žáčky s ambicemi na medaili. Hry slouží jako obměna a zpestření tréninku, byly sestaveny na základě mých zkušeností a rad od trenéra Radka Ulmana. Hlavním cílem je zvýšení fyzické kondice a technických dovedností. Pan Ulman je hlavním trenérem starších žaček Podlázek.

Zkoušení znalostí pravidel

Během tréninkových jednotek jsem zkoušela děti z pravidel NH. Zkoušení probíhalo formou soutěže. Děti stály v kruhu a každému z nich jsem podle směru hodinových ručiček pokládala otázku. Zvítězilo to dítě, které mělo nejvíce správných odpovědí. Pokud byla

odpověď špatná, hra pro dotyčného skončila a musel udělat 10 dřepů. Znalost nemohla být ověřena pomocí testů, jelikož svěřenci ještě neumí číst a psát.

4.1.1 Zkoumaný soubor

Zkoumaným souborem budou přípravné oddíly TJ SOKOL PODLÁZKY A TJ SOKOL BAKOV. Děti navštěvující tyto dva oddíly budou účastníky půlročního testování, které bude probíhat na základě mnou sestavené testovací baterie. Jedná se o děti ve věku od 4-6 let. Dále zjistím, jaká je jejich motivace a jak se orientují v pravidlech. Druhým zkoumaným souborem jsou starší žačky Podlázek, pro ně vytvořím soubor házenkářských her.

4.2.1 Popis experimentu

V praktické části předpokládám, že pomocí testovací baterie zjistím, který oddíl je na tom fyzicky i technicky lépe. Testování bude probíhat celkem třikrát. A to sice na začátku sezóny, kdy se děti po pauze opět vracejí do tréninkového procesu. Druhé testování bude probíhat zhruba po třech měsících, kdy už děti budou mít za sebou několik tréninkových jednotek. Na závěr přijde třetí testování. Toto testování bude provedeno těsně před začátkem soutěže. Délka celého zkoumání se bude pohybovat kolem 5-6 měsíců, kdy budu osobně navštěvovat tréninky jednoho z oddílů. Druhá část testování bude ověření znalosti pravidel NH pomocí soutěže. Předpokládám, že děti nebudou pravidla znát, a že je budu spíše touto metodou učit. Zaměřím se také na to, čím je trenér v době tréninkových jednotek motivuje k výkonu. V neposlední řadě se zaměřím na starší žačky a jejich obměnu tréninku. Mým cílem bude vytvořit soubor her, pro zpestření a zefektivnění tréninků.

Nejspíše dojdou k závěru, že oddíl TJ SOKOL BAKOV bude v testování na lepší úrovni, protože děti už mají s Národní házenou alespoň malé zkušenosti. Trénují totiž už 1 sezónu. Děti z TJ SOKOL PODLÁZKY se s Národní házenou zatím seznamují, většina z nich trénuje pouze 2-3 měsíce a některé přišly dokonce na první trénink. Tenhle oddíl má navíc problémy s tréninky přes zimní období. Nemá totiž k dispozici vhodné prostory. Děti trénují v malé sokolovně, kde není dostatek místa na provádění základních dovedností NH².

Dále zjistím, jak probíhají tréninky v přípravném oddíle TJ SOKOL PODLÁZKY a TJ SOKOL BAKOV. V čem se liší a v čem jsou naopak vedeny stejně. Jaká je motivace dětí. Doufám, že se mé hypotézy potvrdí a pomohou trenérům ve vedení jejich oddílů.

Mým posledním úkolem bude vytvoření souboru házenkářských her pro obměnu tréninkových jednotek u starších žaček s ambicemi na medaili v Mistrovství České republiky.

² Národní házená

4.2 TESTOVÁNÍ POHYBOVÉ VÝKONNOSTI V NÁRODNÍ HÁZENÉ

4.2.1 Složení testové baterie

- Člunkový běh
- Hod do dálky z místa
- Hluboký předklon
- Běh na 50 m
- Hod medicinbalem
- Skok do dálky z místa
- Angličáky

4.2.2 Popis jednotlivých cviků

Člunkový běh na 4 x 10m.

Vybavení:

Hřiště na házenou, stopky nebo jakákoliv jiná časomíra, kužely, píšťalka, pásmo (pokud nemáme, využijeme čáry na hřišti)

Testujeme explozivní sílu a běžeckou rychlost a hbitost. Hbitost je důležitá hlavně pro útočníky, aby dokázali zmást obránce.

Jak připravit test:

Připravíme čtyři kužele, ve vzdálenosti 10m. Vytvoříme tvar osmičky.

Provedení:

Vyběhneme od prvního kužele, který máme po pravé ruce, oběhneme druhý kužel tak, že ho máme po levé ruce a vrátíme se zpět k prvnímu kuželi, který oběhneme tak, že ho máme po pravé ruce. Na konci třetího úseku už kužel neobíháme, pouze se ho dotkneme rukou a běžíme zpět.

Hod do dálky z místa

Vybavení:

Míč na házenou, hřiště na házenou, pásmo.

Testujeme sílu paží a horní části trupu. Důležité zejména pro brankáře pro dlouhé rozehrávky z brankoviště.

Jak připravit test:

Hřiště rozměříme po několika metrech, určíme čáru, ze které se bude házet a připravíme k ní míče, alespoň tři abychom se nezdržovali jejich sbíráním. Můžeme testovat.

Provedení:

Testovaný si stoupne na čáru odhodu, tak, aby při hodu nepřeslápнул. Proveďte odhod jak nejlépe dovede. Čeká na změření hodu. Celý test opakuje třikrát pro objektivnost měření.

Hluboký předklon

Vybavení:

Lavička, nebo jiné vyvýšené místo, metr.

Testujeme protažení svalů dolních končetin. Tento test nám ukáže, zdali dbáme na rozcvičení a není-li nějaký svěřenec zkrácený.

Jak připravit test:

Připravíme lavičku nebo jiné vyvýšené místo, ale zde musíme důkladně dbát na bezpečnost. Dále si musíme nachystat metr.

Provedení:

Svěrence postavíme na lavičku a řekneme mu, ať udělá hluboký předklon. Cílem je se dostat rukama, co nejvíce pod lavičku.

Běh na 50m.

Vybavení:

Hřiště na házenou, stopky, pásma. Rychlost je důležitá jak pro obránce, aby stihli dostihnout rychlý brejk, tak pro útočníky, aby mohli obráncům utéci.

Jak připravit test:

Na hřišti odměříme 50 metrů pomocí pásma. Připravíme si stopky a určíme startovací a finišovou čáru. Můžeme také oddělit dráhy, pro bezpečnost a objektivnost výsledku.

Test opakujeme pouze jednou. Testujeme rychlost.

Provedení:

Svěřenec si stoupne na startovní čáru a čeká na pokyny startéra. Ten zahlásí, připravte se, pozor a na písknutí píšťalky svěřenci vyběhnou na plno do cílové čáry.

Hod medicinbalem

Vybavení:

Medicinbal, hřiště na házenou a pásmo. Testujeme sílu svěřenců. Síla je důležitá zejména pro obránce, aby dokázali odtlačit útočníka, ze střelecké pozice.

Jak připravit test:

Přichystáme si medicinbaly a odměříme si hřiště pásmem. Určíme odhodovou čáru. Testujeme sílu horních končetin a celého trupu.

Provedení:

Postavíme si testovaného na odhodovou čáru, dáme mu medicinbal a řekneme mu, ať hodí, co nejdále dokáže. Po odhodu změříme, kolik testovaný hodil. Musíme však také kontrolovat, zdali při odhodu nepřešlápnul, jinak by byl pokus neplatný. Testovaný má celkem tři pokusy na odhody.

Skok do dálky z místa:

Vybavení:

Hřiště na házenou, startovací čáru, pásmo. Testujeme odrazové schopnosti jednice. Které jsou důležité jak pro útočníky pro střelu, tak pro brankáře.

Jak připravit test:

Připravíme si startovní čáru. Pásmem naměříme na hřišti vzdálenosti, předpokládaných skoků a testování může začít. Pro objektivnost dáme testovaným tři pokusy.

Provedení:

Testovaného postavíme na startovní čáru. Nohy jsou snožmo. Cílem testu je pomocí odrazu z dolních končetin doskočit, co nejdále ze startovní čáry.

Angličáky:

Vybavení:

Hřiště na házenou, nebo jakýkoliv jiný prostor, tělocvična, stadion, stopky, píšťalka. Testujeme fyzickou kondici jedinců. Která je velmi důležité pro zvládnutí odehrání celého zápasu.

Jak připravit test:

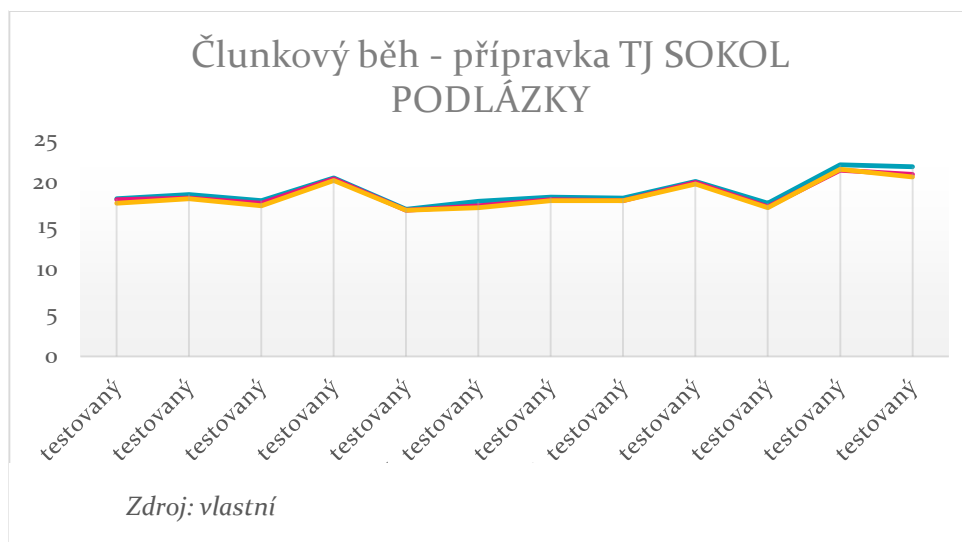
Připravíme si vhodný prostor, aby nedošlo ke zranění. Stopky a píšťalku, pro zahájení a skončení testu. Musíme dbát na to, aby svěřenci šli až do hlubokého dřepu, aby bylo provedení správné.

Provedení:

Testované postavíme do prostoru, tak, aby nedošlo ke kontaktu. Dětem cvik ukážeme, aby věděli, co po nich chceme, a testování může začít. Test trvá celkem 30sec. u mladších kategorií a u starších můžeme prodloužit dobu, až na 1 min. Testujeme pouze jednou vzhledem k fyzické náročnosti.

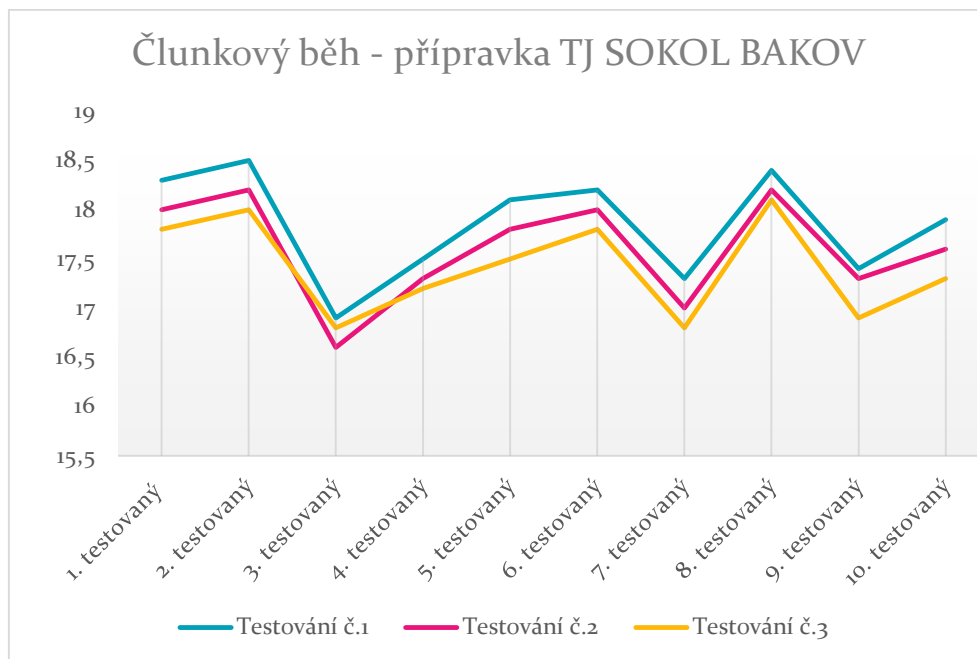
4.2 VÝSLEDKY TESTOVÁNÍ PŘÍPRAVK TJ SOKOL BAKOV A TJ SOKOL PODLÁZKY

Graf 1 Člunkový běh



Z grafu jasně vyplývá, že se děti v člunkovém běhu zlepšovaly a dosahovaly lepších časů než na počátku sezóny. V počátečním testování děti zvládly trať v průměru za **19,0 sec.** V druhém testování zlepšily průměrný čas na **18,6 sec.** A na závěr dosáhly lepšího průměrného času dokonce o 0,5 sec., než při prvním testování, a to tedy času **18,5 sec.** Došlo ke zlepšení v průměru o **2,65%.**

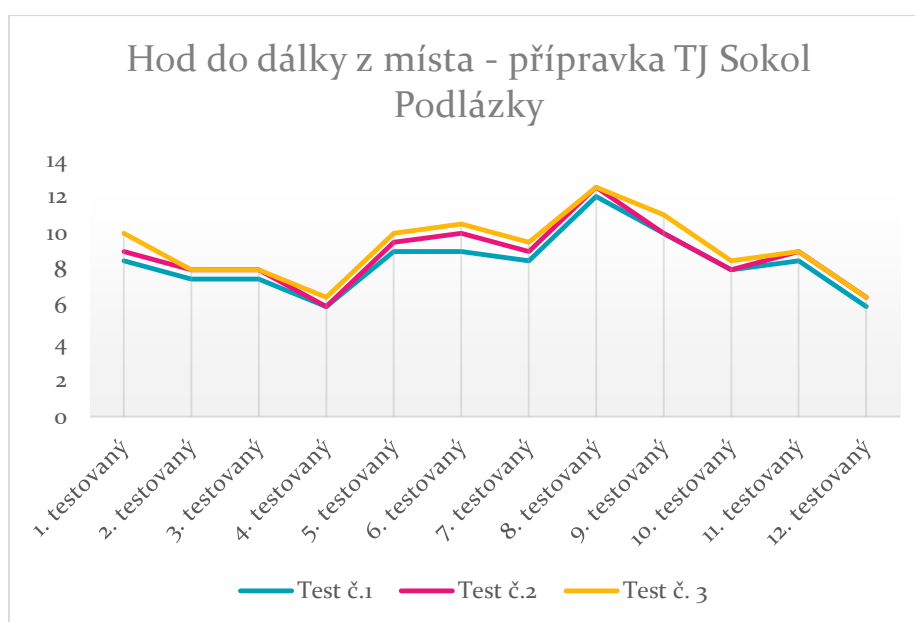
Graf 2 Člunkový běh



Zdroj: vlastní

Děti z TJ Sokol Bakov zvládly první testování v člunkovém běhu v průměru za **17,9 sec.**, v druhém testování dokonce snížily průměrný čas na **17,6 sec.** A na závěr před hlavní sezónou dosahovaly v průměru času **17,4 sec.** Z těchto výsledků vyplývá, že děti ze Sokola Bakov jasně předčily TJ Sokol Podlázky. V průměru došlo ke zlepšení o **2,8%**.

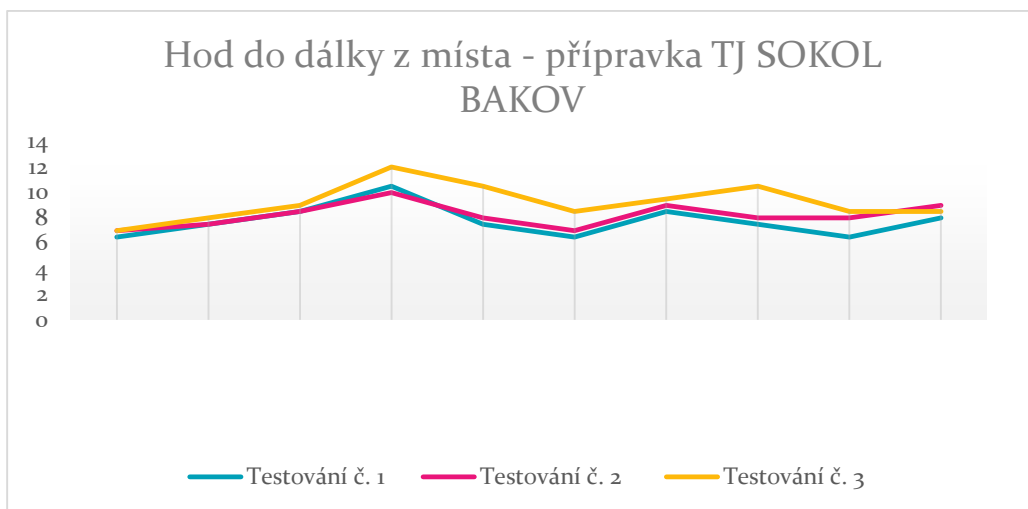
Graf 3 Hod do dálky z místa



Zdroj: vlastní

Průměrný výsledek prvního pokusu je **8,4m**. Druhé testování bylo o poznání lepší, děti hodily v průměru **8,8 m**. V posledním testování děti dosáhly průměrného výsledku **9,1 metru**. V průměru došlo ke zlepšení o **7,7%**.

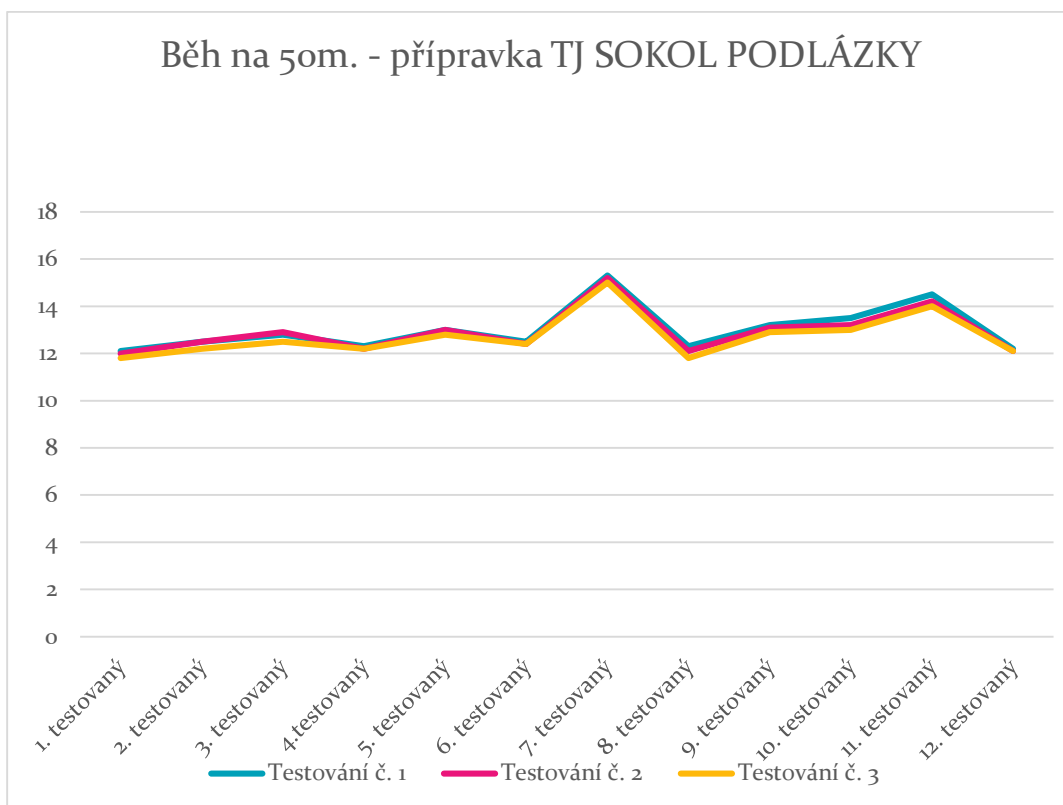
Graf 4 Hod do dálky z místa



Zdroj: vlastní

Průměrný výsledek prvního testování byl **7,8** metru. V druhém testování byl průměrný výsledek **8,2m**, a ve třetím dosáhli svěřenci průměrného výsledku **9,2 metru**. V průměru došlo ke zlepšení o **15,2%**.

Graf 5 Běh na 50m.

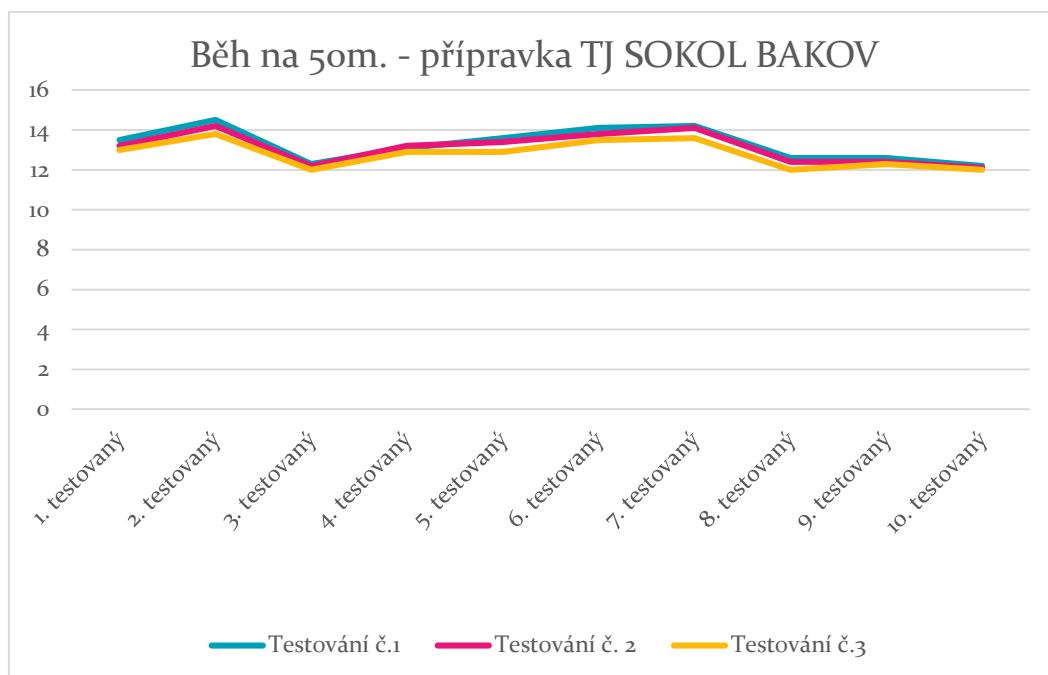


Zdroj: vlastní

V této disciplíně dopadlo testování následovně:

Po prvním testování děti dosáhly průměrného času 12,2 sec. V druhém se zlepšily o 0,1 sec. a získaly průměrný čas 12,1sec. Na závěr se dostaly na hodnoty 12,0 sec. Došlo k průměrnému zlepšení o **1,6%**.

Graf 6 Běh na 50m.

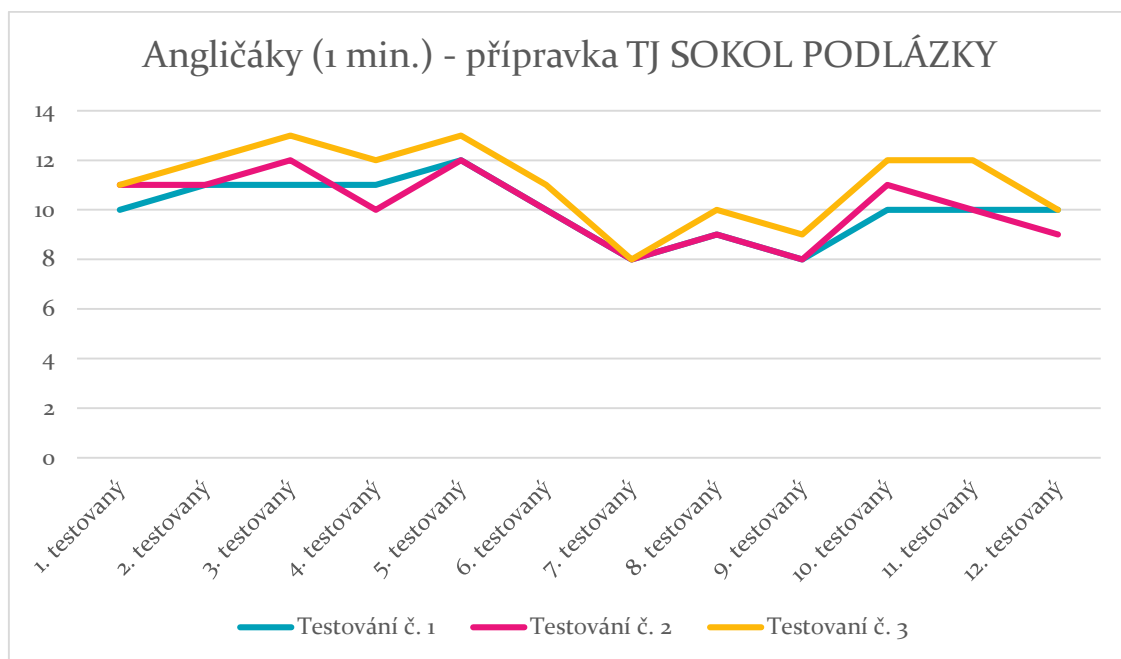


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrný čas):

Po prvním testování děti dosáhly průměrného času **13,0 sec.** V druhém se zlepšily na průměrný čas **12,9sec.** Na závěr ve třetím testování se dostaly na hodnoty **12,7 sec.** Docílily tak průměrného zlepšení o **2,3%.**

Graf 7 Angličáky

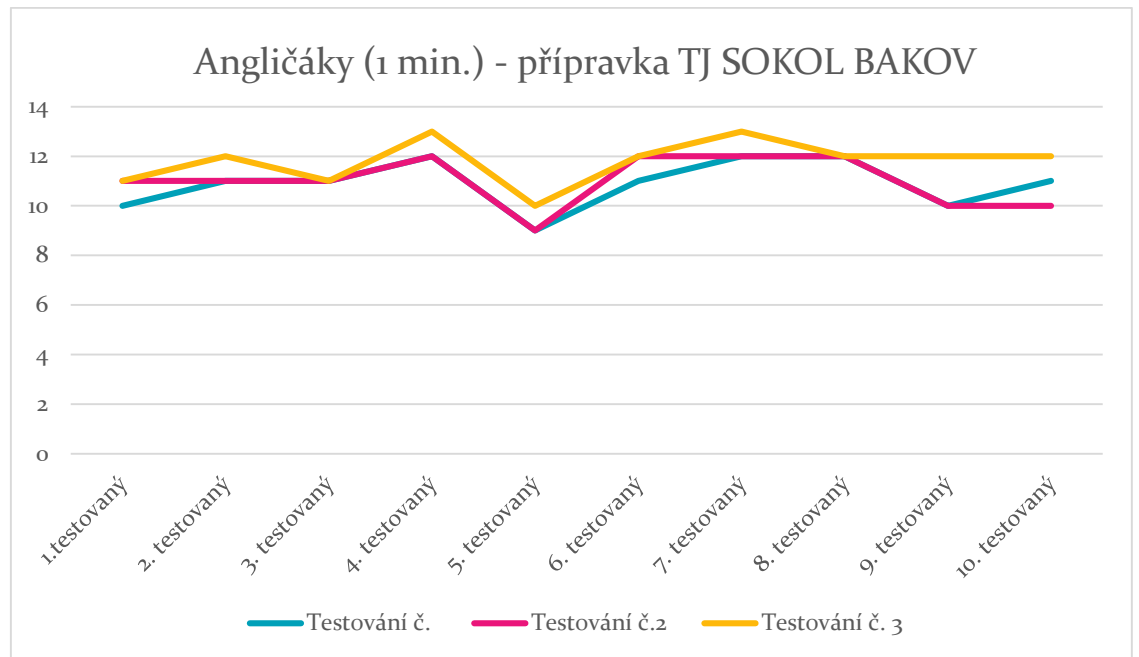


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrný výsledek):

V prvním testování děti udělaly v průměru **10 angličáků**. V druhém testování udělaly již **10,08 angličáků**. A ve třetím testování se dostaly na průměrnou hodnotu **11,08 angličáků** za minutu. Došlo ke zlepšení v průměru o **9%**.

Graf 8 Angličáky

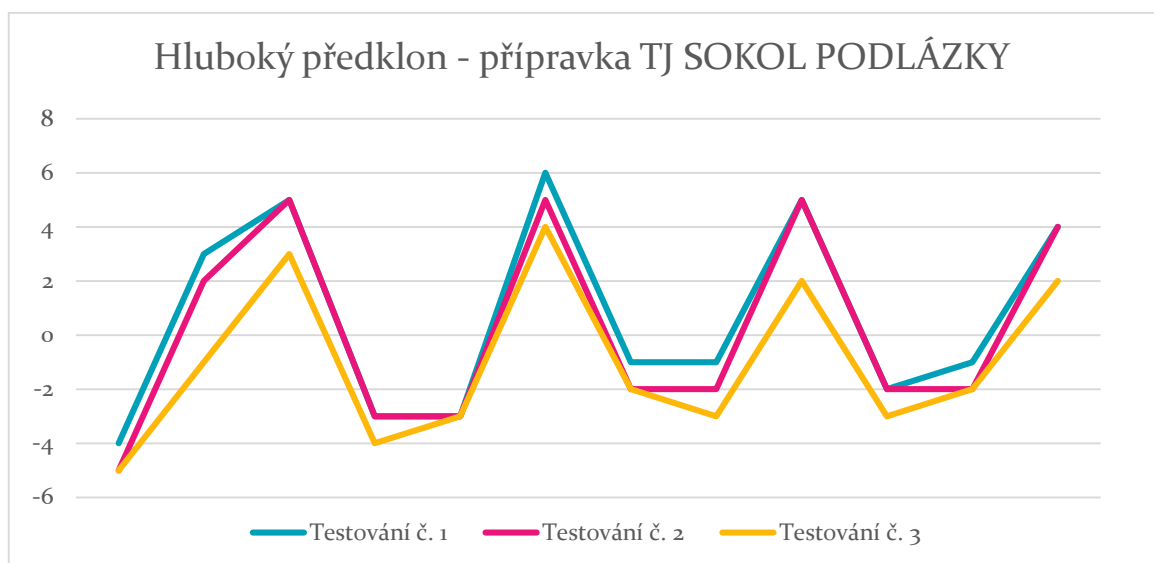


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrný počet angličáků):

V prvním testování děti udělaly v průměru **10,9** angličáků. V druhém testování udělaly již **11** angličáků. A ve třetím testování se dostaly na průměrnou hodnotu **11,8** angličáků za minutu. Došlo ke zlepšení o **7,3%**.

Graf 9 Hluboký předklon

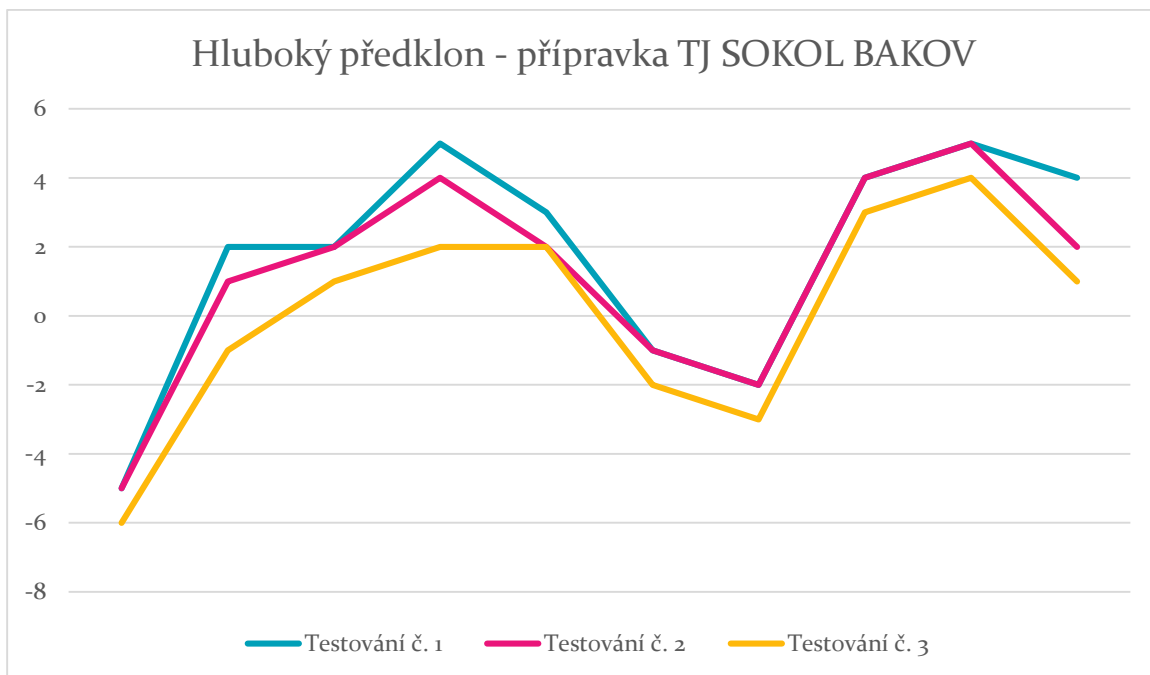


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrná hodnota v cm.):

V prvním testování dopadly hodnoty takto: děti se dostaly na hodnotu **0,7 cm**. V druhém testování to bylo již o něco lepší, děti dosáhly hodnoty **0,2 cm**. A na závěr se dostaly na hodnotu **-1 cm**. Došlo ke zlepšení v průměru o **170%**.

Graf 10 Hluboký předklon

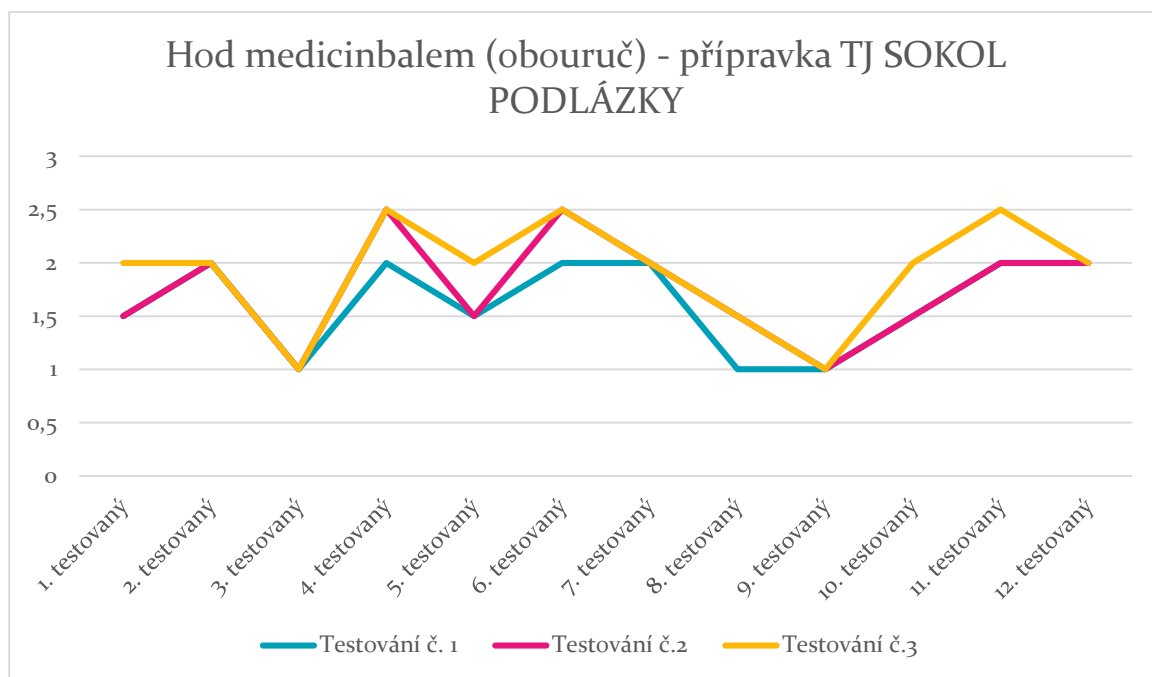


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrná hodnota v cm.):

V prvním testování dopadly hodnoty takto: děti se dostaly na hodnotu **1,7 cm**. V druhém testování to bylo již o něco lepší, děti dosáhly hodnoty **1,2 cm**. A na závěr se dostaly na hodnotu **0,1 cm**. V průměru došlo ke zlepšení o **94%**.

Graf 11 Hod medicinbalem

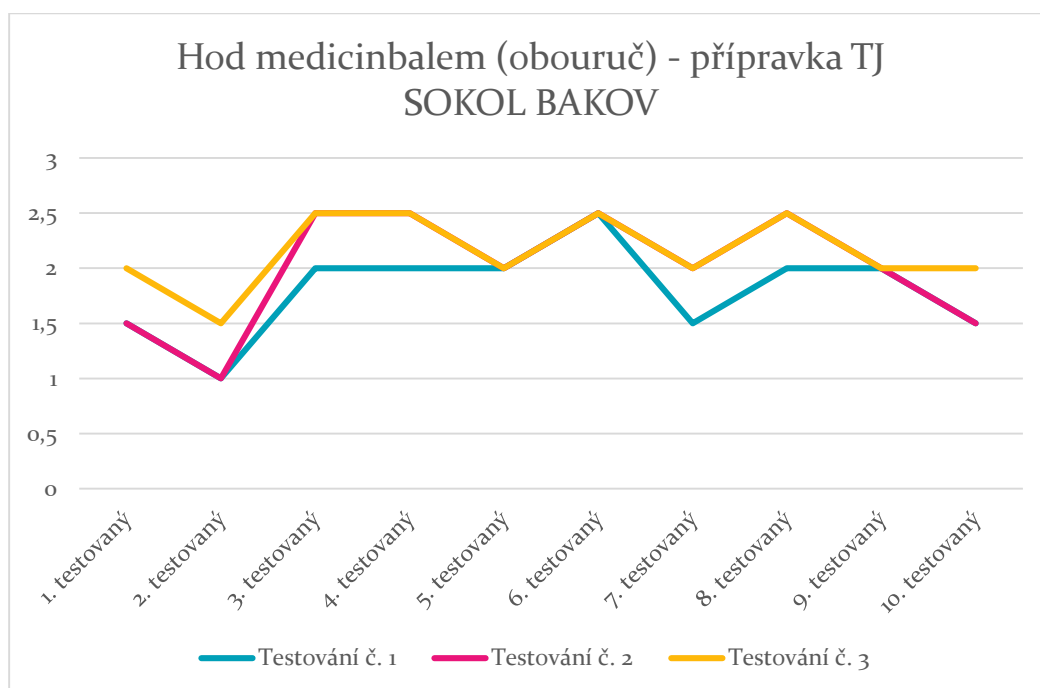


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrná hodnota v m.):

V prvním testování dopadly hodnoty takto: děti se dostaly na hodnotu **1,6 m**. V druhém testování to bylo již o něco lepší, děti dosáhly hodnoty **1,75 m**. A na závěr se dostaly na hodnotu **1,9 m**. V průměru došlo ke zlepšení o **16%**.

Graf 12 Hod medicinbalem

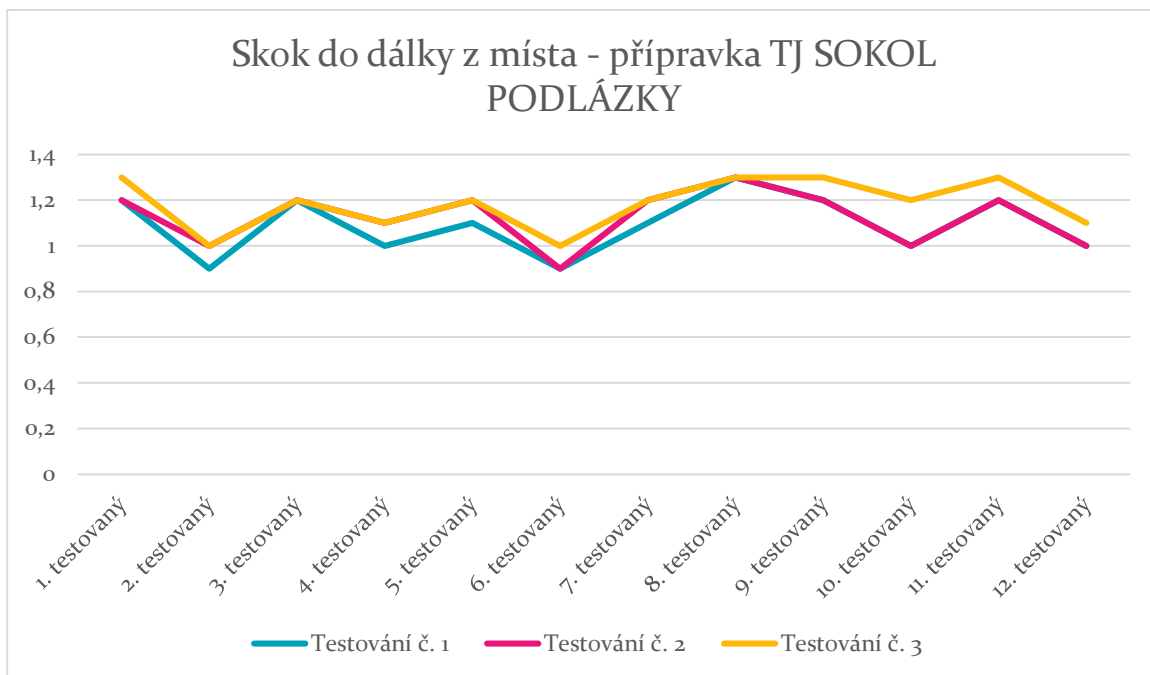


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrná hodnota v m.):

V prvním testování dopadly hodnoty takto: děti se dostaly na hodnotu **1,8 m**. V druhém testování to bylo již o něco lepší, děti dosáhly hodnoty **2 m**. A na závěr se dostaly na hodnotu **2,15 m**. V průměru došlo ke zlepšení o **16,5%**.

Graf 13 Skok do dálky z místa

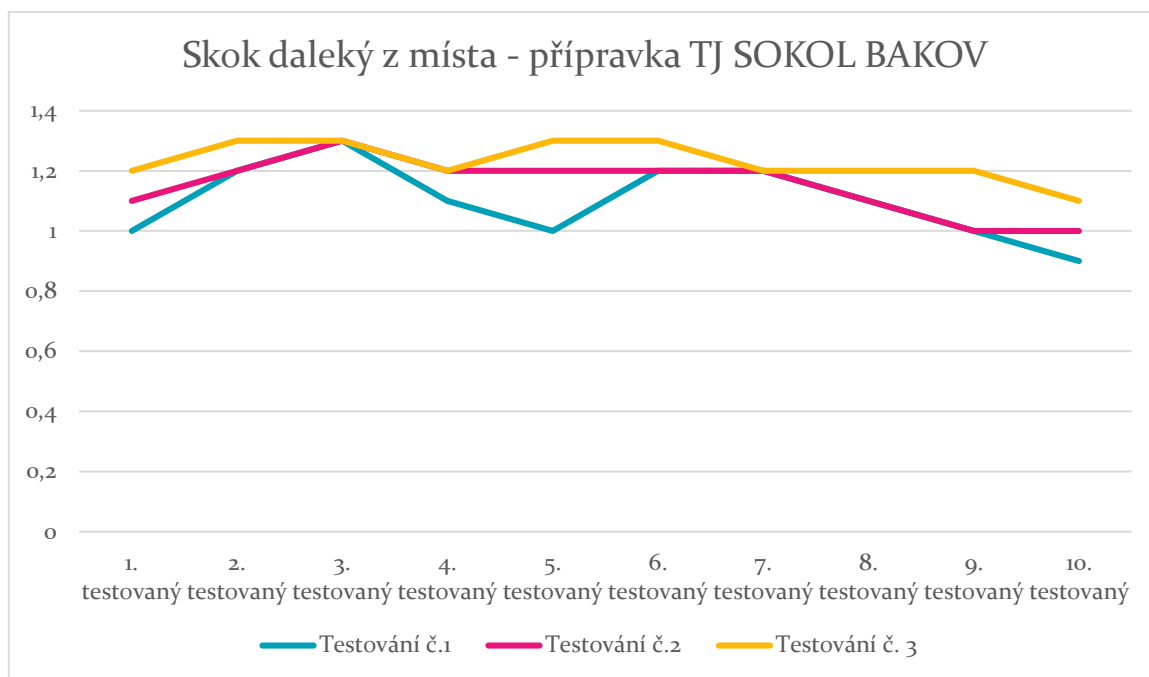


Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrná hodnota v m.):

V prvním testování odrazu obouoř z místa dosáhly děti průměrného výsledku **1,1m**. V druhém se odrazily na stejnou hodnotu a na závěr, tedy ve třetím testování doskočily v průměru **1,2m**. Došlo k pokroku v průměru o **9,5%**.

Graf 14 Skok do dálky z místa



Zdroj: vlastní

Výsledky testování (průměrná hodnota v m.):

V prvním testování odrazu obouoř z místa dosáhly děti průměrného výsledku **1,1m**. V druhém se odrazily na hodnotu **1,15m**, a na závěr, tedy ve třetím testování doskočily v průměru **1,23m**. V průměru se děti zlepšily o **10,5%**

4.3 MOTIVACE DĚTÍ NA TRÉNINKU A VEDENÍ TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY

Na základě bakalářské práce, jsem se stala trenérem přípravného oddílu TJ SOKOL BAKOV. Mé trénování probíhalo po dobu 5 měsíců, předtím jsem byla asistentem trenéra a zaučovala jsem se k samotné trenérské činnosti.

Mé vedení spočívalo v aktivním přístupu k dětem a snažila jsem se svůj slovní výklad doprovázet, co nejvíce názornými ukázkami. Vzhledem k věku svěřenců, jsem musela upravit obtížnost cviků a délku jejich provedení, aby děti neztrácely soustředěnost.

Př. tréninkové jednotky:

- **Úvodní část:**

Privítání dětí, seznámení je s náplní tréninkové jednotky

Hra na babu, hra na Mrazíka

Rozcvička s příběhem (Na Robota) velice oblíbená, spočívá v tom, že cvičenci jsou roboti a cestují vesmírem, trhají hvězdy z oblohy, hladí měsíc, nakopávají vesmírné komety a mnoho dalšího...

Vzhledem k věku jsem nemohla použít klasický strečink

- **Hlavní část**

Nácvik přihrávek (různé variace, ob jednoho, přihrávka levou rukou, přihrávka o zem, zadovka)

Střelba s pádem (učíme děti padat, ideálně do žíněnky nebo na trávě)

Hra na body (děti soutěží, kdo strelí nejvíce branek)

Vytlačování býka (cvičení pro obránce, útočník je býk a obránce se ho snaží nepustit do brankoviště, aniž by sám přešlápl brankovou čáru)

Vyřazovák (smyslem hry je vřadit soupeře pomocí vstřelené branky, hází se z 6 metrů, tzn. nácvik pokutového hoďu)

Imitace zápasu

- **Závěrečná část**

Vyklusání

Závěrečné protažení, zhodnocení tréninku a sdělení, co bude příště

Motivace:

Děti jsou motivovány pomocí soutěží, snaží se zvítězit a být nejlepší. Což je v tomto věku typické. Hlavní autoritou je pro děti trenér. V obou týmech se používá tzv. autoritativní princip vedení. Trenéři používají názorné ukázky cviků, modifikují cviky, aby byly dětmi zvládnutelné. Opakováním stejných cviků zajišťují jejich trvalost a dbají na aktivní přístup svěřenců. Dále jako motivace slouží nové dresy, které získaly od sponzorů za první vyhranný zápas. Děti jsou namotivovány také pomocí pozápasových odměn ve formě plechovek s pitím a čokoládovými medailemi.

4.4 HRA PRO ZNALOST PRAVIDEL

Děti se postavily na písčnutí do kruhu a trenér si stoupl doprostřed. Hry se účastnily všichni děti přítomné na tréninku. Při špatné odpovědi bylo dítě vyřazeno z kruhu a muselo udělat 5-10 dřepů, podle toho v jaké fázi byla hra. Vyhrál ten, co zůstal v kruhu jako poslední a prokázal největší znalost pravidel. Při častém opakování této hry, bylo vidět

na trénincích, ale hlavně v zápasech, že děti mají lepší znalosti a hlavně reakce na signalizaci rozhodčího. Nebylo možné testovat pomocí písemného testu, jelikož všechny děti neumí ještě číst a psát. Z tohoto důvodu byla mou volbou tato hra.

4.4.1 Výsledky testování vedení tréninků, motivace a znalost pravidel

Mým pozorováním bylo zjištěno, že tréninky podléhají stejnému vedení. Malé změny byly zaznamenány v nácviku útočného systému. Dále trenér Bakova mohl využít náročnější cviky, z toho důvodu, že měl již v házené alespoň trochu zběhlé děti. Tréninkové jednotky však probíhaly naprosto v identickém duchu a jejich skladba byla přímo úměrná schopnostem dětí.

Motivovány byly děti pomocí různých soutěží a her, což si myslím, že bylo nejlepším řešením. Na zápas byla použita motivace ve formě nových dresů a čokoládových medailí.

Co se týče pravidel Národní házené, zde 12 dětí mělo povědomí o pravidlech podobných pro všechny míčové sporty (roh, out). Žádné z dětí však nemělo přehled o specifických pravidlech pro tento sport (offside, tečování, trestný hod). Postupem času však díky mé hře znalosti získaly.

4.5 HÁZENKÁŘSKÉ HRY PRO MLÁDEŽ

- **Kozová házená**

Pravidla a popis hry

Hra spočívá v tom, že uprostřed kruhu, který má poloměr 6 metrů, stojí koza. Hráčky se rozdělí na dvě družstva o stejném počtu hráčů. Obě družstva útočí a brání. Cílem hry je trefit se míčem do kozy. Nesmí se vstoupit do kruhu, ani přešlápnout. Vítězí to družstvo, které se zasáhne kozu vícekrát.

Délka hry se dá obměňovat. Místo koz můžeme použít i jiné náradí např. venku na hřišti se dá využít lavička, žíněnka...

Pomůcky: Házenkářský míč, koza, házenkářské hřiště, stopky

Délka: cca. 20 min. dá se upravovat dle potřeb

- **Kruhová házená**

Pravidla a popis hry

Hráči utvoří kruh a jeden z nich si stoupne doprostřed. Úkolem hráček je přihrávat si přes kruh, aniž by jim byl míč zcizen lupičem uprostřed. Pokud lupič zcizí míč, střídá toho hráče, kdo nahrával. Hra trvá do té doby, dokud se všichni hráči nedostanou doprostřed.

Pomůcky: házenkářský míč

Délka: Dokud se všichni nevystřídají uvnitř kruhu

- **Přihrávky do sedu**

Pravidla a popis hry

Cílem hry je přihrávat si mezi sebou a dostat se za koncovou čáru soupeřovi poloviny hřiště, za koncovou čarou ovšem musí jít přihrávka do sedu. Pokud míč při přihrávání spadne, útočí soupeř. Stejně tak, pokud obránci vypíchnout přihrávku dle pravidel.

Pomůcky: házenkářský míč, házenkářské hřiště, stopky

Délka: 20-30min.

- **Kuželová**

Pravidla a popis hry

Cílem hry je trefit se, co do nejvíce kuželů, které jsou umístěny na koncové čáře hřiště. Hráč má celkem pět pokusů, které jsou prováděny z různých vzdáleností. Podle počtu trefených kuželů, získává hráč body. Samozřejmě kužely jsou obodovány podle vzdáleností. Za nejvzdálenější kužel je 10 bodů, za 4 je 8 bodů, 3 je 6 bodů... Vyhrává ten hráč, který nasbíral nejvíce bodů.

Pomůcky: Házenkářský míč, kužely, házenkářské hřiště

Délka: Dokud se všichni hráči nevystřídají

- **Láhvová**

Pravidla a popis hry

Do házenkářské branky pověsíme naplněné láhve s vodou. Z místa pokutového hodu, hráč trefuje láhve s vodou. Má celkem 6 střel a měl by trefit pokaždé jinou. Úspěšnost se odvíjí od počtu zasažených láhví. Vyhrává ten hráč, který se trefí nejvíce krát do různých láhví.

Pomůcky: házenkářský míč, branka, hřiště, láhve s vodou

Délka: Dokud se všichni hráči nevystřídají

4.5.1 Výsledky házenkářských her

Hry se v tréninkových jednotkách osvědčily a trenér je rád zařazoval do svého programu. Pomohly mu namotivovat svěřenkyně k lepším výkonům.

5 Diskuze

Tato kapitola bakalářské práce vyhodnocuje jednotlivé hypotézy z hlediska jejich pravdivosti. Praktická část mé práce se zabývala vedením přípravného oddílu TJ Sokol Podlázky, sestavením a použitím testovací baterie, znalostí pravidel a motivací dětí na trénincích i v zápasech.

Celkem jsem si v práci stanovila 1 hlavní cíl a 5 dílčích cílů. Mým hlavním cílem bylo pomocí mnou vytvořené testovací baterie zmapovat a zlepšit technické dovednosti a fyzickou kondici u dvou přípravných oddílů. Dílčí cíle se zaměřovaly na znalost pravidel Národní házené, zkoumaly motivaci dětí na tréninku, pokroky v technických dovednostech, procentuální zlepšení v testech a rozdíly ve vedení tréninkových jednotek. K těmto dílčím cílům bylo stanoveno celkem 10 hypotéz.

Hypotéza č. 1 se týkala vedení tréninků dětí a mládeže. Zde bych chtěla říci, že oba oddíly měly v podstatě stejné metody. Malé rozdíly byly v nácviku útočných systémů, což odpovídalo mým předpokladům. Převládal autoritativní typ vedení. Trenér byl hlavní, vůdčí osobností. Byly používány principy cílevědomosti, soustavnosti, trvalosti, názornosti a přiměřenosti. Oba trenéři volili v zásadě stejně modifikované cviky. Princip výuky byl demokratický, vždy se děti s trenérem dohodly na průběhu tréninkových jednotek. Malé odlišnosti byly zejména v nácviku systému. Každé družstvo má totiž své systémy a nechtělo je zveřejňovat, aby se nemohla obrana soupeřů připravit na jejich hru. Z těchto faktů vyplývá, že se **má první hypotéza zcela potvrdila.**

Hypotézou č. 2 jsem zjišťovala, o kolik procent se děti zlepší v technické disciplíně nazvané hod do dálky z místa. Můj původní předpoklad byl, že dojde ke zlepšení minimálně o 5% v družstvu TJ Sokol Podlázky a u Bakova to bude dokonce v průměru minimálně o 6%. Nakonec se v celkovém testování Podlázky dokázaly zlepšit v průměru o 7,7% a družstvo Bakova se dostalo na průměrnou hodnotu 15,2%, což je dle mého názoru obrovský progres. Tento pokrok byl nejspíše zapříčiněn systematickým tréninkem, zaměřeným na techniku hodu. Těmito výsledky bylo prokázáno, že u družstva Podlázek jsem se svým odhadem velmi těsně přiblížila k celkovému výsledku, ale Bakov můj odhad předčil skoro o polovinu. **Tím se má hypotéza z jedné poloviny potvrdila, ale v druhé části nikoliv.**

Hypotéza č. 3 zaměřující se na technickou disciplínu hod medicinbalem, se **mi potvrdila.** Můj původní předpoklad byl, že děti z Podlázek dosáhnou v průměru zlepšení o 20% a děti z Bakova o 17%. Podlázky si vedly v této disciplíně velmi dobře a dokázaly se

zlepšit v průměru o 16% a Bakov o celých 16,5%. Myslím si, že pokrok v této disciplíně byl zapříčiněn zlepšením silových schopností dětí a osvojením si správné techniky hodů, kterou se díky absolvování tréninkových jednotek naučily.

Hypotéza č. 4 se zabývala pokrokem v technické disciplíně s názvem skok daleký z místa. Zde jsem předpokládala průměrné zlepšení u Podlázek maximálně o 12% a u Bakova maximálně o procent 11. Družstvo Podlázek se dopracovalo k průměrnému zlepšení o 9,5% a Bakov překonal můj předpoklad o 0,5% a dostal se na průměrnou hodnotu 10,5%. Tyto výsledky jasně ukazují, že se **má hypotéza potvrdila**. Podle mého názoru to bylo zapříčiněno zlepšením odrazové síly v dolních končetinách.

Hypotéza č. 5, zda-li děti znají pravidla Národní házené, dopadla dle mých očekávání. Děti znaly pravidla, která jsou podobná pro všechny míčové sporty. Out a roh znaly všichni a dokázaly ho i správně rozehrát během zápasu. 12 dětí na počátku znalo pravidlo trestného a pokutového hodu. S ostatními pravidly to bylo o poznání horší. Pravidla specifická pro NH³ neznalo žádné dítě z Podlázek ani z Bakova. Tudíž jsem byla nucena je pravidla naučit. Použila jsem pro to hru, která děti velmi bavila. Tuto hru jsem však mohla využít pouze u svěřenců z Podlázek, kde jsem se stala trenérkou. Na konci sezóny, už děti chápaly během zápasu signalizaci rozhodčího a dokázaly na ni reagovat. Naučili se pravidlo tečování, rozehrávání volného hodu, věděly, kolik hráčů má nastoupit na hřiště, co znamená zdržování hry i jaký trest je za žlutou kartu. **Má hypotéza se potvrdila.**

Hypotéza s č. 6 o pokroku v disciplíně s názvem hluboký předklon dopadla následovně. Můj původní předpoklad byl, že se družstvo Podlázek dostane na maximální průměrnou hodnotu o 50% a Bakov o maximálně procent 40%. Děti byly zpočátku velmi zkrácené, což mě překvapilo. Postupem času se však situace zlepšila a děti se dokázaly dostat do mínusových hodnot a zlepšit svoji ohebnost. **Tím se má hypotéza se potvrdila.**

Hypotéza č. 8 byla zaměřená na pokrok v angličákách. Byly zde zprvu problémy s pochopením tohoto cviku. Děti z Podlázek se s ním před tím ještě nikdy nesetkaly, a tak jim dělala problém návaznost jednotlivých částí. Nakonec však po několika názorných ukázkách a po individuálním zkoušení si cviku, pochopily, co je od nich žádáno, tudíž mohly testy proběhnout. Očekávaný pokrok byl u Podlázek maximálně o 13% a u Bakova o procent 10%. V testování se Podlázky dokázaly zlepšit o průměrných procent 9% a Bakov o 7,3%.

³ Národní házená

Z těchto výsledků vyplývá, že se **má hypotéza nepotvrdila**. Nejspíše to bylo způsobeno neznalostí tohoto cviku z minulosti.

Hypotéza č. 9 byla zaměřená na disciplínu člunkový běh. Zde bylo očekávané zlepšení v průměru maximálně o 6% u Podlázek a o 7% u Bakova. Děti však takového zlepšení nedocílily. Byla jsem překvapena, že se jejich času zlepšily v průměru pouze o 2,65% u Podlázek a u Bakova o 2,8%. Z těchto čísel jasně vyplývá, že se **má hypotéza nepotvrdila**. Podle mého názoru byl malý nárůst způsoben tím, že se jednalo o běžeckou disciplínu, ve které se zlepšení dostavuje později.

V **hypotéze s č. 10** o motivaci dětí na tréninkách jsem očekávala, že děti budou motivovány především vrozenou soutěživostí a touhou vyhrát. Menší, ale neopomenutelnou roli potom budou hrát věcné ceny v podobě sladkých odměn a nového vybavení. **Hypotéza se mi opět potvrdila**. Děti byly velmi nadšené a soutěživé. Do každé hry šly s nadšením a touhou zvítězit. Trenér je motivoval také ziskem nových dresů, pokud vyhrají alespoň jeden zápas v sezóně, což se jim zdařilo. Radost, když dresy uviděly, byla neuvěřitelná. Po každém zápase dostaly také sladkou odměnu. Byla jsem velmi ráda, že děti mají ohromně kladný vztah k tomuto sportu a spolupracují jako tým.

6 Závěry

Má bakalářská práce byla zaměřena na problematiku dětí a mládeže v Národní házené. Konkrétně byla založena na půlročním testování pomocí testovací baterie a vedení přípravného oddílu. Dále jsem se zabývala motivací dětí v přípravných oddílech a znalostí pravidel Národní házené.

- 1) Jak jsou vedeny tréninky dětí a mládeže ve vybraných oddílech NH?

V mnou testovaných oddílech byly tréninky vedeny v podstatě stejně. Nepatrné rozdíly byly jen v nácviku útočných systémů, které se liší tým od týmu. Pokud by měla všechna družstva systémy stejné, hra by ztrácela smysl. Role trenéra byla taktéž stejná. V obou případech byl vůdčí osobností a vzorem dětí.

- 2) Docílí děti pokroků v technických dovednostech potřebných pro NH v průběhu půlročního tréninkového procesu?

Ano, docílí. Mým půlročním testováním se prokázalo, že pokud děti pravidelně navštěvují svůj oddíl a pracují na sobě, pokrok se vždy časem dostaví. Jak v technických dovednostech, tak v rozvoji rychlosti, síly a ohebnosti. Hlavní je zde však role trenéra, který musí vytvořit odpovídající tréninky s ohledem na věk a schopnosti dětí. Cviky musí modifikovat do přijatelné podoby. Zátěž musí být přiměřená, aby nedošlo k přetrénování.

- 3) Znají děti z přípravných oddílů alespoň některá pravidla Národní házené?

Po vytvoření hry na znalost pravidel, již děti ovládají hlavní pravidla Národní házené. Pravidla se naučily, velmi rychle a zábavnou formou, což je pro mě velice pozitivní. Se svými znalostmi dokáží odehrát celý zápas, což si myslím, že mluví za vše.

- 4) Jak se budou zlepšovat postupem času jejich výsledky?

Výsledky se zlepšovaly v každé disciplíně různě. V technických disciplínách docházelo k průměrnému zlepšení do 20%, naopak v obecných schopnostech, jako byly běhy, angličáky a hluboký předklon se výsledky lišily disciplína od disciplíny. Nikdy však nedošla k poklesu výkonosti. Tendence byla stále stoupavá.

- 5) Jak jsou děti během tréninků motivováni?

Děti byly během tréninků motivováni hlavně pro jejich věk typickou soutěživostí. Do tréninků byly zařazovány různé házenkářské hry, které

napomáhaly k jejich větší aktivitě. Po prvním vyhraném zápase byly odměněny novými dresy a čokoládovými medailemi. Velice mě těšilo, že děti se pod mým vedením děti na tréninky těšily a přišly motivované již z domova.

Myslím si, že má bakalářská práce usnadnila trenérům ověření aktuálního stavu jejich svěřenců. A dále by mohla sloužit trenérům Národní házené, jako inspirace na testování a zásobník nových her pro mládež. Mě obohatila cennou zkušeností s vedením přípravného oddílu TJ SOKOL PODLÁZKY.

Bibliografie

Knižní zdroje

1. **Bernaciková, Martina.** *Fyziologie sportovních disciplín.* Brno: MU, 2010. - ISSN 1802-128X. 2011.
2. **Čelíkovský, Stanislav.** *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. - str. 286. -ISBN 8004232485.
3. **Hájek, Jeroným.** *Antropomotorika.* Praha: UK, 2001. - str. 96. - ISBN 9788072905980.
4. Heider Tomáš Letní silová příprava v házené [Online] Dostupné z https://is.muni.cz/th/142933/fsps_b/moje_bakalarka_FINAL.pdf. - 2007. - 20. 5 2016.
5. **Choutka, Dovalil** *Sportovní trénink.* Praha : Olympia, 1991. str. 318- ISBN 80-7033-099-6. 3.
6. **Jančálek, Svatopluk a kol.** *Teorie a didaktika házené.* Praha: SPN, 1995. str. 86. - ISBN: 80-210-1203-X
7. **Šafaříková Jana.** *Testování pohybové výkonnosti v házené.* Praha: VSH ÚV ČSTV, 1989. str.7
8. **Tomáš Peříč, Josef Dovalil.** *Sportovní trénink.* Praha: Grada, 2010. str. 160- ISBN: 80-210-1203-X
9. **Tkadlec J., Tůma M.** *Házená.* Praha: Grada, 2002. - Sv. 1. vydání : str. 100. - ISBN 80-247-0219-3.

Internetové zdroje

10. **Ctirad Štěpán** Brankář v NH [Online]. - 7. 11 2016. - <http://docplayer.cz/459252-Brankar-v-narodni-hazene-jako-metodicky-dopis-pro-potreby-svazu-nh-zpracoval-v-roce-2001-v-elektronicke-podobě.html>.
11. **ČCHF** [Online]. - 6 2016. <http://www.chf.cz/>
12. **Dějiny národní házené** [Online] // Národní házená. - 23. 3 2013. -
13. **Jan Pánek** NH Sokol Bakov [Online]. - 20. 4 2016. - <http://www.nhbakov.cz/>.
14. **Mlejnek** Tj Sokol Podlázky [Online] Web Tj Sokol Podlázky. - 3. 7 2016. - <http://mlejndesign.webnode.cz>

15. **Svaz Národní házené** Svaz Národní házené [Online]. - 18. 5 2016. - <http://svaznarodnihazene.cz/20-princip-hry-a-zakladni-pravidla>.

Seznam obrázků

| | |
|--------------------------------|----|
| Obrázek 1 Rozměry hřiště | 10 |
| Obrázek 2 Tabulka BMI | 20 |
| Obrázek 3 Somatotypy | 21 |

Seznam grafů

| | |
|-------------------------------------|--|
| Graf 1 Člunkový běh..... | 35 |
| Graf 2 Člunkový běh | 36 |
| Graf 3 Hod do dálky z místa | 36 |
| Graf 4 Hod do dálky z místa | 37 |
| Graf 5 Běh na 50m..... | 38 |
| Graf 6 Běh na 50m. | 39 |
| Graf 7 Angličáky..... | 40 |
| Graf 8 Angličáky..... | 41 |
| Graf 9 Hluboký předklon | 41 |
| Graf 10 Hluboký předklon..... | 42 |
| Graf 11 Hod medicinbalem | 43 |
| Graf 12 Hod medicinbalem | 43 |
| Graf 13 Skok do dálky z místa | 44 |
| Graf 14 Skok do dálky z místa..... | 45 |
| Graf 15 Test výskoku | Chyba! Záložka není definována. |
| Graf 16 Test výskoku..... | Chyba! Záložka není definována. |

Seznam příloh

6.1 TABULKA ČLUNKOVÉHO BĚHU PODLÁZKY

| Člunkový běh (1) | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|-----------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. testovaný | 18,1 | 18 | 17,6 |
| 2. testovaný | 18,6 | 18,2 | 18,1 |
| 3. testovaný | 17,9 | 17,6 | 17,3 |
| 4. testovaný | 20,5 | 20,4 | 20,2 |
| 5. testovaný | 16,9 | 16,8 | 16,8 |
| 6. testovaný | 17,8 | 17,3 | 17,1 |
| 7. testovaný | 18,3 | 18 | 17,9 |
| 8. testovaný | 18,2 | 17,9 | 17,9 |
| 9. testovaný | 20,1 | 20 | 19,8 |
| 10. testovaný | 17,6 | 17,2 | 17,1 |
| 11. testovaný | 22 | 21,4 | 21,5 |
| 12. testovaný | 21,8 | 20,9 | 20,6 |
| | 18,98333 | 18,64167 | 18,49167 |

6.2 TABULKA ČLUNKOVÉHO BĚHU BAKOV

| Člunkový běh (2) | Testování č.1 | Testování č.2 | Testování č.3 |
|-----------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| 1. testovaný | 18,3 | 18 | 17,8 |
| 2. testovaný | 18,5 | 18,2 | 18 |
| 3. testovaný | 16,9 | 16,6 | 16,8 |
| 4. testovaný | 17,5 | 17,3 | 17,2 |
| 5. testovaný | 18,1 | 17,8 | 17,5 |
| 6. testovaný | 18,2 | 18 | 17,8 |
| 7. testovaný | 17,3 | 17 | 16,8 |
| 8. testovaný | 18,4 | 18,2 | 18,1 |
| 9. testovaný | 17,4 | 17,3 | 16,9 |
| 10. testovaný | 17,9 | 17,6 | 17,3 |
| | 17,85 | 17,6 | 17,42 |

6.3 TABULKA HODU DO DÁLKY PODLÁZKY

| Hod do dálky | | | |
|---------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| (1) | Test č.1 | Test č.2 | Test č. 3 |
| 1. testovaný | 8,5 | 9 | 10 |
| 2. testovaný | 7,5 | 8 | 8 |
| 3. testovaný | 7,5 | 8 | 8 |
| 4. testovaný | 6 | 6 | 6,5 |
| 5. testovaný | 9 | 9,5 | 10 |
| 6. testovaný | 9 | 10 | 10,5 |
| 7. testovaný | 8,5 | 9 | 9,5 |
| 8. testovaný | 12 | 12,5 | 12,5 |
| 9. testovaný | 10 | 10 | 11 |
| 10. testovaný | 8 | 8 | 8,5 |
| 11. testovaný | 8,5 | 9 | 9 |
| 12. testovaný | 6 | 6,5 | 6,5 |
| | 8,375 | 8,791667 | 9,166667 |

6.4 TABULKA HODU DO DÁLKY BAKOV

| Hod do dálky (2) | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. testovaný | 6,5 | 7 | 7 |
| 2. testovaný | 7,5 | 7,5 | 8 |
| 3. testovaný | 8,5 | 8,5 | 9 |
| 4. testovaný | 10,5 | 10 | 12 |
| 5. testovaný | 7,5 | 8 | 10,5 |
| 6. testovaný | 6,5 | 7 | 8,5 |
| 7. testovaný | 8,5 | 9 | 9,5 |
| 8. testovaný | 7,5 | 8 | 10,5 |
| 9. testovaný | 6,5 | 8 | 8,5 |
| 10. testovaný | 8 | 9 | 8,5 |
| | 7,75 | 8,2 | 9,2 |

6.5 TABULKA ANGLIČÁKY PODLÁZKY

| Angličáky (1) | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|---------------|----------------|-----------------|-----------------|
| 1. testovaný | 10 | 11 | 11 |
| 2. testovaný | 11 | 11 | 12 |
| 3. testovaný | 11 | 12 | 13 |
| 4. testovaný | 11 | 10 | 12 |
| 5. testovaný | 12 | 12 | 13 |
| 6. testovaný | 10 | 10 | 11 |
| 7. testovaný | 8 | 8 | 8 |
| 8. testovaný | 9 | 9 | 10 |
| 9. testovaný | 8 | 8 | 9 |
| 10. testovaný | 10 | 11 | 12 |
| 11. testovaný | 10 | 10 | 12 |
| 12. testovaný | 10 | 9 | 10 |
| | 10 | 10,08333 | 11,08333 |

6.6 TABULKA ANGLIČÁKY BAKOV

| Angličáky (2) | Testování č. 1 | Testování č.2 | Testování č. 3 |
|----------------------|-----------------------|----------------------|-----------------------|
| 1.testovaný | 10 | 11 | 11 |
| 2. testovaný | 11 | 11 | 12 |
| 3. testovaný | 11 | 11 | 11 |
| 4. testovaný | 12 | 12 | 13 |
| 5. testovaný | 9 | 9 | 10 |
| 6. testovaný | 11 | 12 | 12 |
| 7. testovaný | 12 | 12 | 13 |
| 8. testovaný | 12 | 12 | 12 |
| 9. testovaný | 10 | 10 | 12 |
| 10. testovaný | 11 | 10 | 12 |
| | 10,9 | 11 | 11,8 |

6.7 TABULKA HLUBOKÝ PŘEDKLON PODLÁZKY

| Hluboký předklon (1) | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|----------------------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 1. testovaný | -4 | -5 | -5 |
| 2. testovaný | 3 | 2 | -1 |
| 3. testovaný | 5 | 5 | 3 |
| 4. testovaný | -3 | -3 | -4 |
| 5. testovaný | -3 | -3 | -3 |
| 6. testovaný | 6 | 5 | 4 |
| 7. testovaný | -1 | -2 | -2 |
| 8. testovaný | -1 | -2 | -3 |
| 9. testovaný | 5 | 5 | 2 |
| 10. testovaný | -2 | -2 | -3 |
| 11. testovaný | -1 | -2 | -2 |
| 12. testovaný | 4 | 4 | 2 |
| | 0,666667 | 0,166667 | -1 |

6.8 TABULKA HLUBOKÝ PŘEDKLON BAKOV

| | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|----------------------|----------------|----------------|----------------|
| 1. testovaný | -5 | -5 | -6 |
| 2. testovaný | 2 | 1 | -1 |
| 3. testovaný | 2 | 2 | 1 |
| 4. testovaný | 5 | 4 | 2 |
| 5. testovaný | 3 | 2 | 2 |
| 6. testovaný | -1 | -1 | -2 |
| 7. testovaný | -2 | -2 | -3 |
| 8. testovaný | 4 | 4 | 3 |
| 9. testovaný | 5 | 5 | 4 |
| 10. testovaný | 4 | 2 | 1 |
| | 1,7 | 1,2 | |

6.9 TABULKA HODU MEDICINBÁLEM PODLÁZKY

| | Testování č. 1 | Testování č.2 | Testování č.3 |
|---------------|-------------------|------------------|------------------|
| 1. testovaný | 1,5 | 1,5 | 2 |
| 2. testovaný | 2 | 2 | 2 |
| 3. testovaný | 1 | 1 | 1 |
| 4. testovaný | 2 | 2,5 | 2,5 |
| 5. testovaný | 1,5 | 1,5 | 2 |
| 6. testovaný | 2 | 2,5 | 2,5 |
| 7. testovaný | 2 | 2 | 2 |
| 8. testovaný | 1 | 1,5 | 1,5 |
| 9. testovaný | 1 | 1 | 1 |
| 10. testovaný | 1,5 | 1,5 | 2 |
| 11. testovaný | 2 | 2 | 2,5 |
| 12. testovaný | 2 | 2 | 2 |
| | 1,625 | 1,75 | 1,916667 |

6.10 TABULKA HODU MEDICINBÁLEM BAKOV

| | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. testovaný | 1,5 | 1,5 | 2 |
| 2. testovaný | 1 | 1 | 1,5 |
| 3. testovaný | 2 | 2,5 | 2,5 |
| 4. testovaný | 2 | 2,5 | 2,5 |
| 5. testovaný | 2 | 2 | 2 |
| 6. testovaný | 2,5 | 2,5 | 2,5 |
| 7. testovaný | 1,5 | 2 | 2 |
| 8. testovaný | 2 | 2,5 | 2,5 |
| 9. testovaný | 2 | 2 | 2 |
| 10. testovaný | 1,5 | 1,5 | 2 |
| | 1,8 | 2 | 2,15 |

6.11 TABULKA SKOK DO DÁLKY PODLÁZKY

| | Testování č. 1 | Testování č. 2 | Testování č. 3 |
|---------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 1. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,3 |
| 2. testovaný | 0,9 | 1 | 1 |
| 3. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| 4. testovaný | 1 | 1,1 | 1,1 |
| 5. testovaný | 1,1 | 1,2 | 1,2 |
| 6. testovaný | 0,9 | 0,9 | 1 |
| 7. testovaný | 1,1 | 1,2 | 1,2 |
| 8. testovaný | 1,3 | 1,3 | 1,3 |
| 9. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,3 |
| 10. testovaný | 1 | 1 | 1,2 |
| 11. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,3 |
| 12. testovaný | 1 | 1 | 1,1 |
| | 1,091667 | 1,125 | 1,183333 |

6.12 TABULKA SKOK DO DÁLKY BAKOV

| | Testování č.1 | Testování č.2 | Testování č. 3 |
|---------------|------------------|------------------|-------------------|
| 1. testovaný | 1 | 1,1 | 1,2 |
| 2. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,3 |
| 3. testovaný | 1,3 | 1,3 | 1,3 |
| 4. testovaný | 1,1 | 1,2 | 1,2 |
| 5. testovaný | 1 | 1,2 | 1,3 |
| 6. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,3 |
| 7. testovaný | 1,2 | 1,2 | 1,2 |
| 8. testovaný | 1,1 | 1,1 | 1,2 |
| 9. testovaný | 1 | 1 | 1,2 |
| 10. testovaný | 0,9 | 1 | 1,1 |
| | 1,1 | 1,15 | 1,23 |

6.13 TABULKA BĚH NA 50M. PODLÁZKY

| | Testování | Testování | Testování |
|---------------|-----------------|-----------------|---------------|
| | č. 1 | č. 2 | č. 3 |
| 1. testovaný | 12,1 | 12 | 11,8 |
| 2. testovaný | 12,5 | 12,5 | 12,2 |
| 3. testovaný | 12,8 | 12,9 | 12,5 |
| 4. testovaný | 12,3 | 12,2 | 12,2 |
| 5. testovaný | 13 | 13 | 12,8 |
| 6. testovaný | 12,5 | 12,4 | 12,4 |
| 7. testovaný | 15,3 | 15,2 | 15 |
| 8. testovaný | 12,3 | 12,1 | 11,8 |
| 9. testovaný | 13,2 | 13,1 | 12,9 |
| 10. testovaný | 13,5 | 13,2 | 13 |
| 11. testovaný | 14,5 | 14,2 | 14 |
| 12. testovaný | 12,2 | 12,1 | 12,1 |
| | 13,01667 | 12,90833 | 12,725 |

6.14 BĚH NA 50M. BAKOV

| | Testování | Testování | Testování |
|---------------|-----------|-----------|-----------|
| | č.1 | č. 2 | č.3 |
| 1. testovaný | 13,5 | 13,2 | 13 |
| 2. testovaný | 14,5 | 14,2 | 13,8 |
| 3. testovaný | 12,3 | 12,2 | 12 |
| 4. testovaný | 13,1 | 13,2 | 12,9 |
| 5. testovaný | 13,6 | 13,4 | 12,9 |
| 6. testovaný | 14,1 | 13,8 | 13,5 |
| 7. testovaný | 14,2 | 14,1 | 13,6 |
| 8. testovaný | 12,6 | 12,4 | 12 |
| 9. testovaný | 12,6 | 12,4 | 12,3 |
| 10. testovaný | 12,2 | 12,1 | 12 |

Univerzita Karlova v Praze,

Pedagogická fakulta M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Evidenční list žadatelů o nahlédnutí do listinné podoby práce

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora. Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

| Poř. č. | Datum | Jméno a příjmení | Adresa trvalého bydliště | Podpis |
|---------|-------|------------------|--------------------------|--------|
| 1. | | | | |
| 2. | | | | |
| 3. | | | | |
| 4. | | | | |
| 5. | | | | |
| 6. | | | | |
| 7. | | | | |
| 8. | | | | |
| 9. | | | | |
| 10. | | | | |

Univerzita Karlova v Praze,

Pedagogická fakulta M. Rettigové 4, 116 39 Praha 1

Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby práce před její obhajobou

Závěrečná práce:

Druh závěrečné práce: Bakalářská práce

Název závěrečné práce: Sportovní trénink dětí a mládeže v Národní házené

Autor práce: Klára Šulčíková

Jsem si vědom, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora. Byl jsem seznámen se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení. Jsem si vědom, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady.

| | |
|---------------------------|--|
| Jméno a příjmení žadatele | |
| Adresa trvalého bydliště | |

V Praze dne

Podpis.....