

Příloha č. 1 – Rozhodnutí etické komise



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešleslavín
tel.: 220 171 111
http://www.ftvs.cuni.cz/

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, doktorské, diplomové (bakalářské) práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Fotbal jako prostředek snížení pohybového deficitu populace

Forma projektu: diplomová práce

Autor (hlavní řešitel): Bc. Jan Mareš

Školitel (v případě studentské práce): Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.

Popis projektu Fotbal jako prostředek snížení pohybového deficitu populace
Výzkum se bude snažit objasnit, do jaké míry ovlivnil navržený tréninkový plán jednotlivé složky kondičních předpokladů. Při opakovaném měření budeme sledovat závisle proměnné maximální moment síly, celkovou práci, průměrný výkon a dobu do maximálního momentu síly. Probandi budou testováni dvakrát. Nejprve bude provedeno vstupní testování, po kterém bude aplikován měsíční tréninkový plán. Následně bude provedeno výstupní měření. Před samotným testováním budou probandí seznámeni s typem testu a bude jim předvedena ukázka.
Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky:
Vzhledem k povaze zvolených testů (Test běh na 2km, letmá rychlost na 20m, skok z místa, více-skok, bioimpedance) při testování jednotlivých kondičních předpokladů, nehrozí probandům žádné riziko úrazu.
Etické aspekty výzkumu
Výsledky ani osobní data nebudou zneužity
Informovaný souhlas (příložen)

V Praze dne 8. 7. 2012

Podpis autora: Jan Mareš

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Sťaša Bartůňková, CSc.
Prof. Ing. Václav Bunc, CSc.
Prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
Doc. MUDr. Jan Heller, CSc.

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 0188/2012
dne: 26. 11. 2012

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění biomedicínského výzkumu, zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu etické komise.

UNIVERZITA KARLOVA v Praze
Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

podpis předsedy EK

Příloha č. 2 – Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Vážený probande,

Jmenuji se Jan Mareš a právě dokončuji své navazující magisterské studium na FTVS při UK v Praze. Téma mé diplomové práce je Fotbal jako prostředek snížení pohybového deficitu populace. Výzkum se bude zabývat otázkou, zda navržený tréninkový program ovlivní kondiční zdatnost hráčů fotbalu amatérské úrovně.

O testování byste měl vědět:

1. Metoda měření je neinvazivní
2. V rámci celého výzkumu na Vás budu aplikovat měsíční tréninkový plán.
3. Samotný tréninkový plán se bude skládat z 16 tréninkových jednotek zaměřených na rozvoj kondičních předpokladů (rychlost, síla, vytrvalost)
4. Vstupní / výstupní měření budou probíhat za stejných podmínek
5. Pokud budete s tímto souhlasit, provedu na Vás toto měření: opakované měření tělesného složení (Bioimpedance), rychlosti (letný běh na 20m), vytrvalosti (běh 2km) a síly (skok z místa, víceskok).
6. Jednotlivé výsledky mezi sebou porovnáám a statisticky vyhodnotím.
7. Pokud projevíte zájem, se svými závěry Vás rád seznámím.
8. Doba nezbytně nutná pro výzkum je minimálně 1 měsíc.
9. Během testování, bude potřeba vynaložit maximální fyzickou námahu, po které může dojít k dočasnému vyčerpání.
10. Během výzkumu budou ošetřena všechna možná rizika úrazu.
11. Se zjištěnými údaji, budu nakládat podle platného zákona na ochranu osobních údajů, ČR.
12. V případě nutnosti, bude testovaným umožněno opuštění tohoto projektu.

Já....., narozen..... svým podpisem stvrzuji, že jsem byl obeznámen s průběhem testování a souhlasím s účastí na výzkumném projektu **„Fotbal jako prostředek snížení pohybového deficitu populace“**, prováděném v rámci FTVS UK. Dále beru na vědomí, že naměřená data budou použita v souladu se zákonem (viz. výše) a souhlasím s možností následného anonymního použití těchto dat.

Testující: Bc. Jan Mareš

V Chomutově dne

Hráč	věk	výška (cm)	Hmotnost (Kg)		Bio (ohmy)		ECM / BCM		ICW (l)		ECW (l)		% tuku		TPH (Kg)	
			vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup	vstup	výstup		
1	23	183	74	74	554	554	0,71	0,75	26,1	26,1	16,6	16,7	10,8	10,8	66	66
2	22	194	90	90	406	411	0,75	0,73	32,6	32,6	26,1	25,8	12,2	12,3	79	78,9
3	20	187	75	77	464	495	0,86	0,83	28,3	27,9	20,7	19,7	8,9	10	68,3	69,3
4	22	180	67	67	451	391	0,87	0,79	26,9	30,7	19,1	19,3	8	7,5	61,6	62
5	28	185	81	81	513	520	0,71	0,74	27,8	27,5	18,9	18,8	12,9	13	70,5	70,5
6	22	181	72	72	436	438	0,7	0,75	28,5	28,3	19,8	19,9	9,6	9,6	65,1	65,1
7	24	195	103	103	350	355	0,68	0,66	36,6	36,5	30,9	30,6	16,8	16,6	85,7	85,9
8	26	177	78	78	496	506	0,7	0,8	27,2	26,5	17,5	17,6	14,1	14,2	67	66,9
9	23	180	83	85	406	443	0,75	0,73	29,9	29,2	22,6	20,9	14,2	15,3	71,2	72
10	29	171	74	73	437	428	0,59	0,69	27,7	27,3	17,8	18,5	14,1	13,6	63,6	63,1
11	25	176	80	77	399	414	0,83	0,85	29,2	28,6	21,8	20,7	14,4	13,3	68,5	66,8
12	22	176	73	71	491	465	0,81	0,79	26,4	26,7	17,3	18	11,9	11,1	63,9	63,1
13	23	177	68	68	510	499	0,77	0,71	25,6	27,4	16,5	18,2	10	9,7	61,2	62
14	33	180	83,5	83	488	480	0,69	0,8	28,2	27,9	18,8	19,5	15,7	15,4	70,4	70,2
15	24	185	83	83	506	510	0,73	0,71	28,3	29	19,2	20,5	13,8	13,5	71,6	72,1
16	25	180	86	86	434	426	0,82	0,8	29,1	29,3	21,4	22,2	16,1	15,7	71,8	72,5
17	22	193	88	88	436	428	0,72	0,71	31,2	31,3	27,3	28	12	11,9	77,4	77,8

Příloha č 4. Popis jednotlivých testů

Test tělesného složení pomocí přenosné impedanční analýzy BIA 2000

Jedná se o velmi rychlou a přesnou metodu zhodnocení tělesného tuku, celkové tělesné vody, podílu extracelulární a intracelulární vody a také počítá důležitý parametr podíl extracelulární hmoty k buněčné hmotě (ECM/BCM). Tento parametr je velmi důležitý k hodnocení předpokladů svalové práce. Pro výpočty tělesného tuku jsou použity validizované rovnice na českou populaci.

***Unifittest (6-60)* – čtyřpoložková heterogenní testová baterie: jedná se o testovou baterii určenou k posouzení a sledování úrovně základní motorické výkonnosti u dětí školního věku, mládeže a dospělých. Rozmezí věku je od 6 do 60 let. Baterie obsahuje testy, které slouží k jednoduchému terénnímu posouzení elementárních nebo základních pohybových schopností a k jejich normativnímu hodnocení dle populační skupiny. Jednotlivé testy postihují profil a úroveň motorické výkonnosti s ohledem na základní pohybové schopnosti. Z velké části je zaměřena na kondiční předpoklady (rychlost, síla, vytrvalost, pohyblivost) a to nejčastěji pomocí přirozených motorických projevů dospělé populace (rychlý běh, skok, déletrvajících lokomoce, překonání odporu a jiné). (Kovář, Měkota, 1996)**

Test rychlostních předpokladů – letmý běh na 20 m:

Charakteristika: test rychlostních předpokladů pomocí běhu na 20 m s letmým startem ověřuje maximální rychlostní předpoklady hráče

Vybavení: k testu je potřebný dostatečný prostor, který umožní vyznačit 10 m náběhový úsek, 20 m dlouhou dráhu běhu a 10 m dlouhý prostor doběhu. Dále potřebujeme fotobuňky pro naměření času, kloboučky a tyče na vymezení daného 20 metrového úseku.

Realizace: Testovaná osoba (TO) se snaží překonat vymezený 20-ti metrový úsek svou maximální rychlostí. TO má k dispozici desetimetrový náběhový prostor, ve kterém postupně nabírá rychlost, aby se v následném 20-ti metrovém úseku pohyboval svou maximální rychlostí. Za měřeným úsekem je desetimetrový prostor na doběh. TO má k dispozici 3 pokusy, přičemž každý následující pokus byl realizován až po dostatečné fázi zotavení.

Test silových předpokladů – skok z místa „žabáky“, více – skok:

Charakteristika: test silových předpokladů ať už pomocí skoku z místa nebo více – skoku ověřují dynamicko-explosivní silové předpoklady hráčů.

Vybavení: pro realizaci testů je zapotřebí dostatečný prostor, který umožňuje provádět jednotlivé skoky, pásmo na měření a kloboučky nebo páska.

Realizace: U skoku z místa „žabáky“ se TO snaží skočit co možná nejdále pomocí tří za sebou následujících skoku snožmo. U více-skoku má TO k dispozici 4 skoky (skok střídavě z jedné nohy na druhou), přičemž se opět snaží „doskákat“ co nejdále. Pro test byla použita postranní „outová“ čára, jakožto nulový bod od kterého TO skákala. Každá TO má k dispozici 3 pokusy, přičemž každý následující pokus byl realizován až po dostatečné fázi zotavení.

Test vytrvalostních předpokladů – 2 km běh:

Charakteristika: test 2 km běh ověřuje, na jaké úrovni mají hráči dlouhodobé lokomoční předpoklady.

Vybavení: k testu bylo zapotřebí využít běžeckého oválu (400 m) a digitálních stopek.

Realizace: U toho testu se TO snaží dle svých možností co nejrychleji uběhnout vzdálenost 2 km. Testovanou skupinu jsme rozdělili na dvě poloviny. Rozdělení jsme zvolili z důvodu usnadnění měření časů jednotlivých hráčů.

Příloha č. 5 – Tabulka výpočtů Mann – Whitneyho testu

Hodnocení rychlostních předpokladů

Nonparametric Tests Section

Quantile (Sign) Test

Null Quantile (Q0)	Quantile Proportion	Number Lower	Number Higher	H1:Q<Q0 Prob Level	H1:Q>Q0 Prob Level	H1:Q=Q0 Prob Level
0	0,5	2	15	0,002350	0,999863	0,001175

Wilcoxon Signed-Rank Test for Difference in Medians

W Sum Ranks	Mean of W	Std Dev of W	Number of Zeros	Number Sets of Ties	Multiplicity Factor
130,5	76,5	21,04163	0	4	168

Alternative Hypothesis	Exact Probability		Approximation Without Continuity Correction			Approximation With Continuity Correction		
	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050
X1-X2<=0			2,5663	0,010278	Yes	2,5426	0,011004	Yes
X1-X2<0			2,5663	0,994861	No	2,5901	0,995203	No
X1-X2>0			2,5663	0,005139	Yes	2,5426	0,005502	Yes

Hodnocení vytrvalostních předpokladů

Nonparametric Tests Section

Quantile (Sign) Test

Null Quantile (Q0)	Quantile Proportion	Number Lower	Number Higher	H1:Q<Q0 Prob Level	H1:Q>Q0 Prob Level	H1:Q=Q0 Prob Level
0	0,5	4	13	0,049042	0,993637	0,024521

Wilcoxon Signed-Rank Test for Difference in Medians

W Sum Ranks	Mean of W	Std Dev of W	Number of Zeros	Number Sets of Ties	Multiplicity Factor
120,5	76,5	21,10391	0	4	42

Alternative Hypothesis	Exact Probability		Approximation Without Continuity Correction			Approximation With Continuity Correction		
	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050
X1-X2<=0			2,0849	0,037076	Yes	2,0612	0,039281	Yes
X1-X2<0			2,0849	0,981462	No	2,1086	0,982511	No
X1-X2>0			2,0849	0,018538	Yes	2,0612	0,019641	Yes

Hodnocení silových předpokladů

Skok z místa – „žabáky“

Nonparametric Tests Section

Quantile (Sign) Test

Null Quantile (Q0)	Quantile Proportion	Number Lower	Number Higher	H1:Q<>Q0 Prob Level	H1:Q<Q0 Prob Level	H1:Q>Q0 Prob Level
0	0,5	13	3	0,021271	0,010635	0,997910

Wilcoxon Signed-Rank Test for Difference in Medians

W Sum Ranks	Mean of W	Std Dev of W	Number of Zeros	Number Sets of Ties	Multiplicity Factor
23	76	21,06834	1	5	102

Alternative Hypothesis	Exact Probability		Approximation Without Continuity Correction			Approximation With Continuity Correction		
	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050
X1-X2<>0			2,5156	0,011882	Yes	2,4919	0,012707	Yes
X1-X2<0			-2,5156	0,005941	Yes	-2,4919	0,006353	Yes
X1-X2>0			-2,5156	0,994059	No	-2,5394	0,994447	No

Více – skok

Nenalzene žádný signifikantní rozdíl ve výsledích mezi vstupním a výstupním testováním

Nonparametric Tests Section

Quantile (Sign) Test

Null Quantile (Q0)	Quantile Proportion	Number Lower	Number Higher	H1:Q<>Q0 Prob Level	H1:Q<Q0 Prob Level	H1:Q>Q0 Prob Level
0	0,5	2	15	0,002350	0,999863	0,001175

Wilcoxon Signed-Rank Test for Difference in Medians

W Sum Ranks	Mean of W	Std Dev of W	Number of Zeros	Number Sets of Ties	Multiplicity Factor
130,5	76,5	21,04163	0	4	168

Alternative Hypothesis	Exact Probability		Approximation Without Continuity Correction			Approximation With Continuity Correction		
	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050	Z-Value	Prob Level	Reject H0 at ,050
X1-X2<>0			2,5663	0,010278	Yes	2,5426	0,011004	Yes
X1-X2<0			2,5663	0,994861	No	2,5901	0,995203	No












Příloha č. 6 - Tréninkový deník

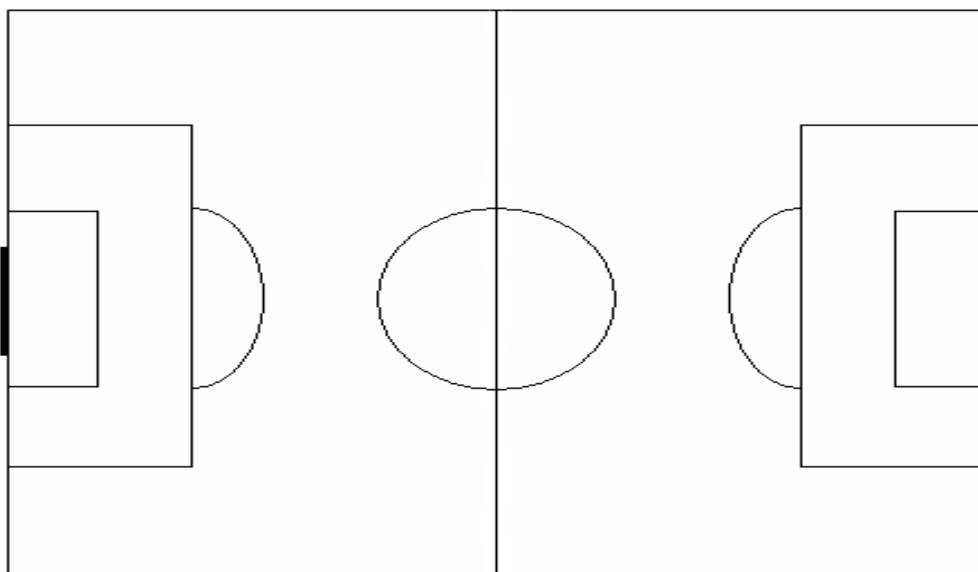
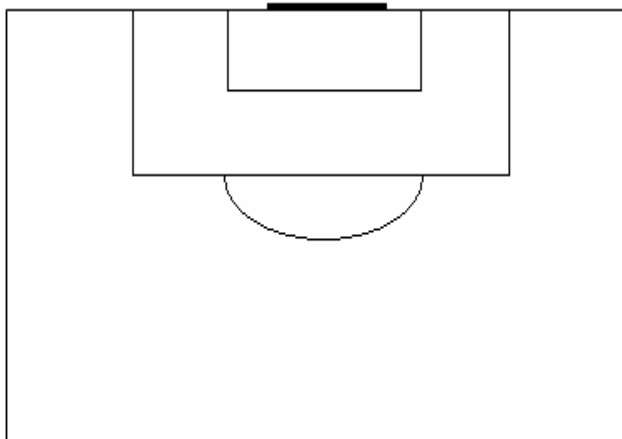
Harmonogram tréninků

18.7.2011 - 14.8.2011

DEN	DATUM	ČAS	PROGRAM	MÍSTO	DOBA TJ
Pondělí	18.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	80 min
Úterý	19.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	90 min
Středa	20.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	90 min
Čtvrtek	21.7.2011		Volno		
Pátek	22.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	90 min
Sobota	23.7.2011	10:00	Zápas		
Neděle	24.7.2011		Volno		
Pondělí	25.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	90 min
Úterý	26.7.2011	18:00	Posilovna	SŠESCV	60 min
Středa	27.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	85 min
Čtvrtek	28.7.2011		Volno		
Pátek	29.7.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	85 min
Sobota	30.7.2011		Volno		
Neděle	31.7.2011	10:00	Zápas		
Pondělí	1.8.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	95 min
Úterý	2.8.2011		Volno		
Středa	3.8.2011	18:00	Posilovna	SŠESCV	65 min
Čtvrtek	4.8.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	80 min
Pátek	5.8.2011	17:00	Trénink	SK Černovice	80 min
Sobota	6.8.2011	16:00	Zápas		
Neděle	7.8.2011		Volno		
Pondělí	8.8.2011	17:30	Trénink	Loko Chomutov	100 min
Úterý	9.8.2011	18:00	Posilovna	SŠESCV	60 min
Středa	10.8.2011	17:30	Trénink	Loko Chomutov	95 min
Čtvrtek	11.8.2011		Volno		
Pátek	12.8.2011	17:30	Trénink	Loko Chomutov	90 min
Sobota	13.8.2011		Volno		
Neděle	14.8.2011	16:30	Zápas		

POMŮCKY

-  trenér
-   útočník
-   obránce
-  brankář
-   kloboučky
-  tyče
- IIIII** překážky
-  brána
-  míč



TJ - č.1 - 18.7.2011 - SK Černovice - 17:00

Zaměření - Herní trénink

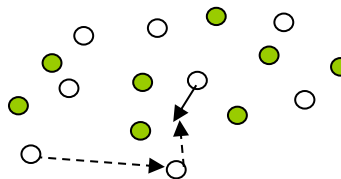
Min.

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Házená

Hráči hrají házenou ve vymezeném prostoru.
Aby mužstvo získalo bod musí si po každé třetí přihrávce rukou vrátit míč hlavou.



15'

Protažení, strečink

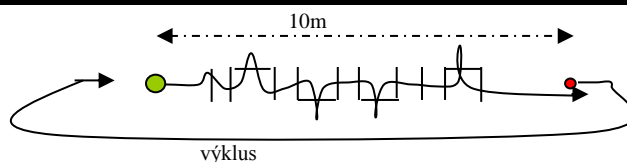
10'

HLAVNÍ ČÁST

Koordinace

Rychlé nohy přes tyčky dle obrázku

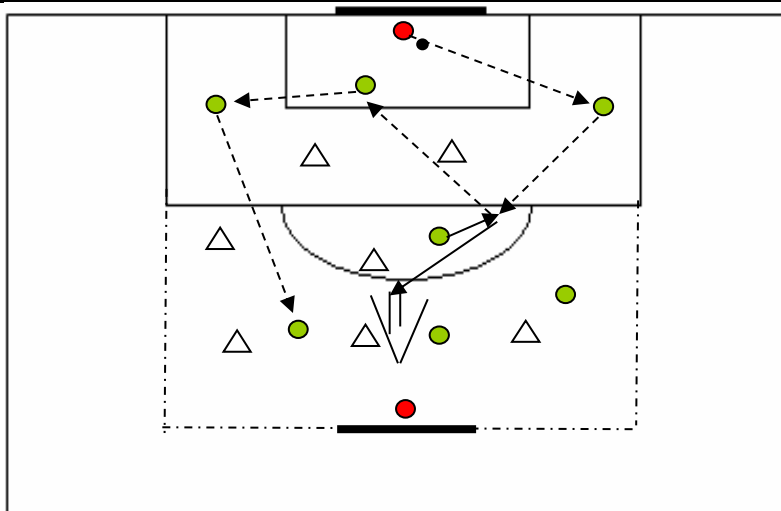
5 sérií po 5 opakováních
IZ:IO - 1:15



10'

Hra

Hra 7:7 na velké branky s brankáři,
na zmenšené hřiště.
3 x 10 minut
10 minut - hra na dva dotyky
10 minut - hra na střídavé dotyky (1 a 2)
10 minut - hra neomezený počet dotyků
Při vstřelené (obdržené) brance musí být všichni hráči na útočné (obraně) polovině



35'

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protažení, posilování

10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
kužely, míče, branky

Celkem

80'

TJ - č.2 - Úterý 19.7.2011 - SK Černovice - 17:00

Zaměření - Rozvoj fyzické kondice

Min.

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Ve vymezeném prostoru 2 týmy. Každý tým 2 míče a volně si určeným způsobem míč hází (normálně, o zem, koulet po zemi, half volej). Týmy si míč neberou!!!! Poté to samé, ale přihrávky jsou od oranžového na žlutého a naopak. NE tomu hráči, který míč přihrál.

10'

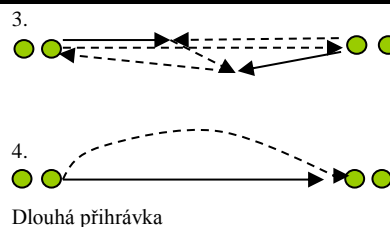
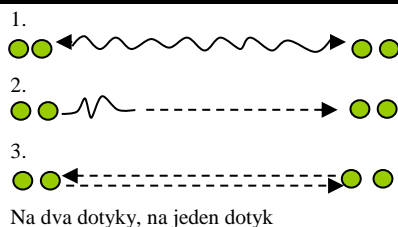
Na závěr házená-každý tým jeden míč a snaží se přihrávkama míč udržet. Získá-li některé mužstvo oba míče-druhé mužstvo-5 kliků.

Protahení, strečink

10'

HLAVNÍ ČÁST

Práce s míčem



15'

Rychlostní vytrvalost

Člunkový běh

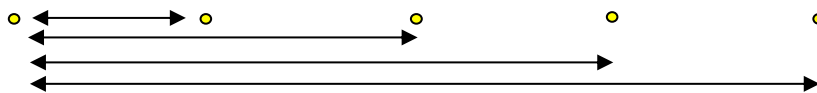
Vzdálenost kuželů - 10m

Hráč běží k prvnímu kuželu

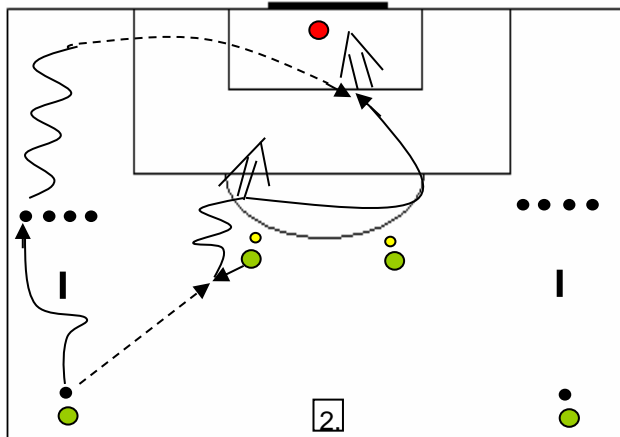
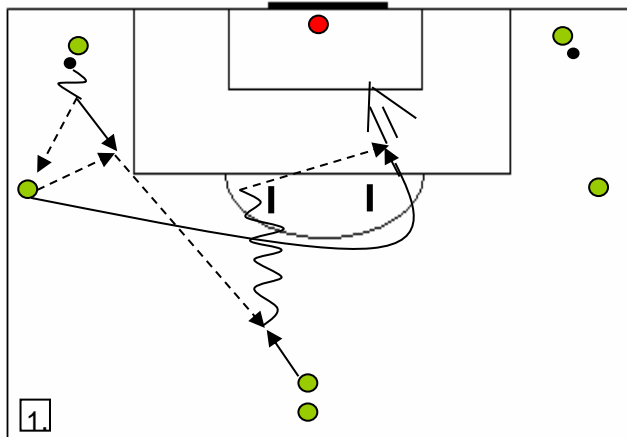
sprintem a zpět výklusem,

k druhému sprintem - zpět výklus, ke třetímu sprint - výklus a k poslednímu to samé. Toto je jedno opakování.

Celkem 10 opakování v jedné sérii. Celkem 2 série.



Zakončení po zatížení



45'

Cvičení provádíme z obou stran. Hráči se pravidelně střídají na všech postech na obou stranách.

Dvojitá střelba. Cvičení provádíme z obou stran. Hráči se střídají pravidelně mezi sebou ve dvojicích

Mužstvo je rozděleno na dvě skupiny.

Jedna skupina provádí rychlostní vytrvalost (člunkový běh) - 1 série.

Druhá skupina provádí cvičení číslo 1.

Poté se skupiny vymění.

Skupiny jedna provádí druhou sérii rychlostní vytrvalosti (člunkový běh)

Druhá skupina provádí cvičení číslo 2.

Poté se mužstva opět vymění

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protahení, posilování

10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
kužely, míče, branky, zapichovací tyče

Celkem

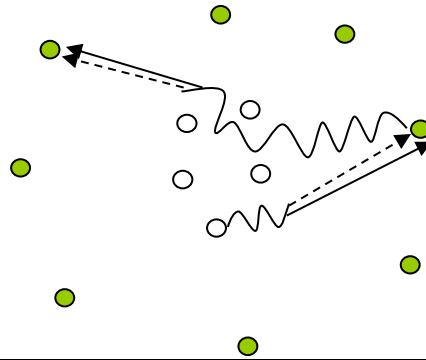
90'

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Pocit míče, vedení a rozběhání

bílá - volný pohyb s míčem u nohy
 (3-4 dotyky) po té přihrávka zelenému.
 zelený míč přijme a vede do kruhu a vybírá
 si jiného hráče na hraně kruhu.
 Postupně přidáváme po přihrávce prvky
 běžecké abecedy - zakopávat, skipping,
 lifting, bokem, předkopávat atd.



15'

Protahování, strečink

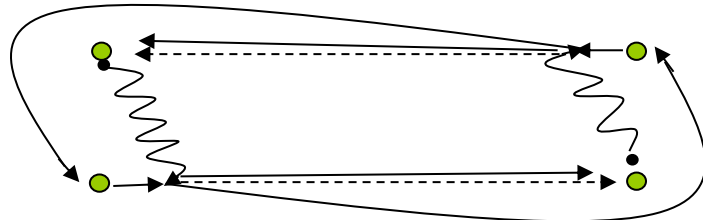
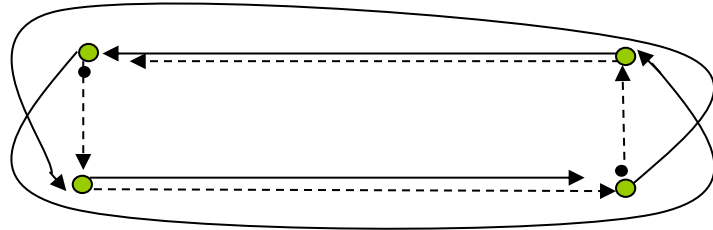
10'

HLAVNÍ ČÁST

Rozvoj rychlostní vytrvalosti

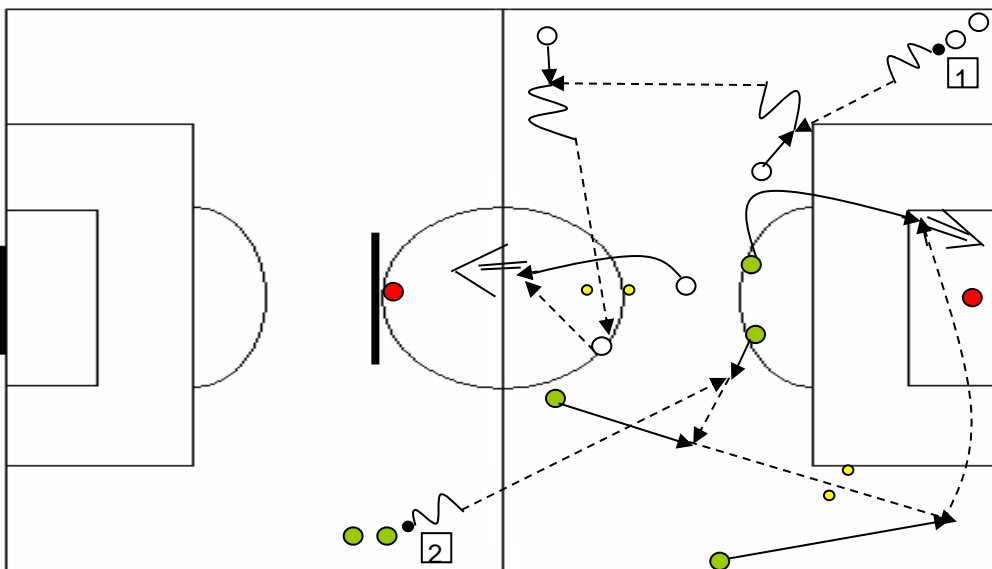
Obdelník o rozměrech 10x25m
 Hráči pracují 1 minutu.
 IZ:IO - 1:2

Obě cvičení provádíme na obě strany



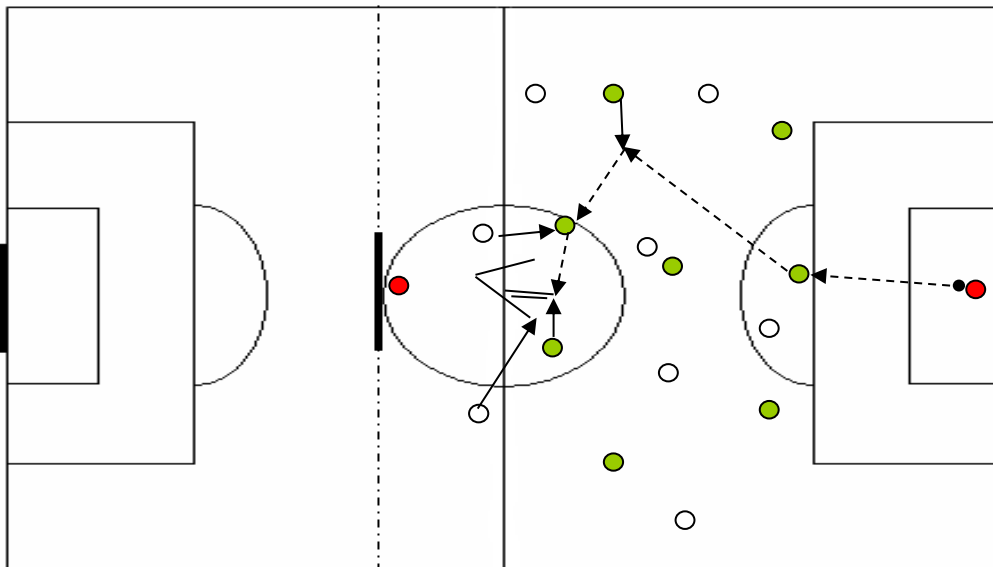
15'

Manéž



20'

1. Kombinace se zakončením střelou ze středu hřiště.
 2. Kombinace se zakončením po centru ze strany
 Cvičení se děje stále bez zastavení. Hráči se posouvají vždy o jedno stanoviště.
 Hlídáme přesné a správně provedení.
 Mužstva se po 10' vymění

Hra

20'

Hra 8:8 na velké branky s brankáři.

5 minut - hra na dva dotyky

5 minut - hra na jeden dotyk po signálu (píšťalka) hra neomezená (po dvou minutách)

10 minut - hra neomezeně

Mezi třetinami posilovací cviky

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protažení, posilování

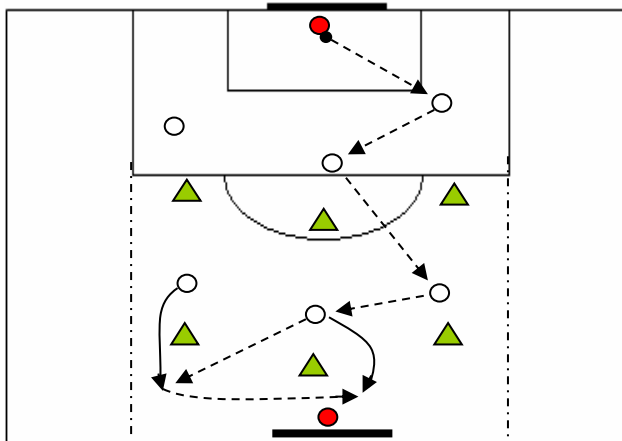
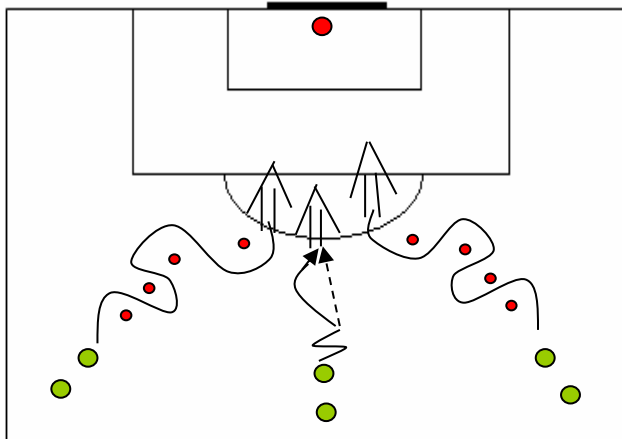
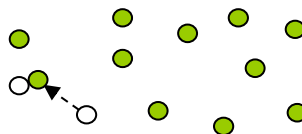
10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
kužely, míče, branky

Celkem**90'**

TJ - č.4 - Pátek 22.7.2011 - SK Černovice - 17:00

Zaměření - Střelba, herní trénink	Min.
ÚVODNÍ ČÁST	
Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem	5'
Honička s míčem - 2 hráči si házejí míč a snaží se dotknout míčem ostatních. Chycený hráč se k nim přidává. IZ 2 x 3', IO 2'	10'
Protážení, strečink	10'
HLAVNÍ ČÁST	
<p>Střelba</p> <p>Hráči se pravidelně střídají na všech pozicích. Střelba pravou i levou nohou</p>	10'
<p>Hra</p> <p>Hra 6:6 na velké branky s brankáři. Hráči, kteří nehrají - posilovací cviky (záda, břicho, kliky) nebo vyklusávají po obvodu hřiště Střídání po 5 minutách 2x střídání hra bez omezení 2x střídání hra na 2 dotyky</p>	45'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
Výklus, protážení, posilování	10'
Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva kužely, míče, branky	Celkem 90'



Zaměření - střelba, herní trénink

Min.

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Přihrávání

Hráči jsou postaveni jako na obrázku.

Žlutí (krajní) mají míč. Vždy pracuje celá trojice.

Hráči se na pozicích pravidelně střídají.

Způsoby přihrávání

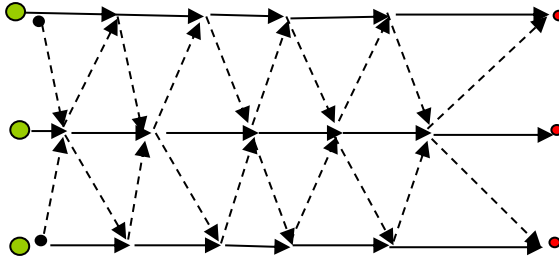
házání rukou

přihrávky po zemi

nahazování rukou, vrácení stehnem, placírkou,

hlavou

Každý způsob opakujeme 2x



15'

Protažení, strečink

10'

HLAVNÍ ČÁST

Rozvoj rychlosti s míčem

Hodinový ciferník

Metě jsou rozestaveny jako hodinový ciferník.

Každý hráč stojí na své pozici a ta znamená

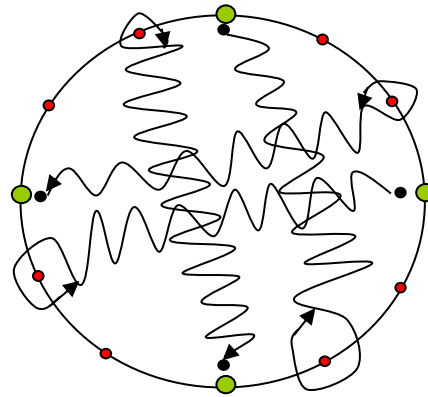
hodinovou ručičku na 12 ciferníku.

Na trenérův signál hráči oběhnou danou ručičku.

Příklad 5 (na brázku)

Hráč dovede míč k metě a zpět.

3 série, 5 opakování

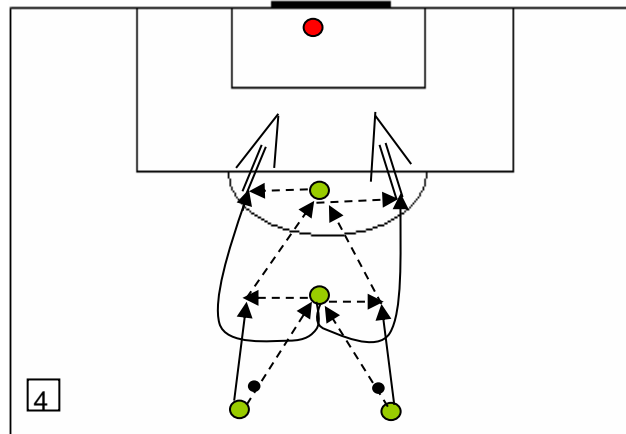
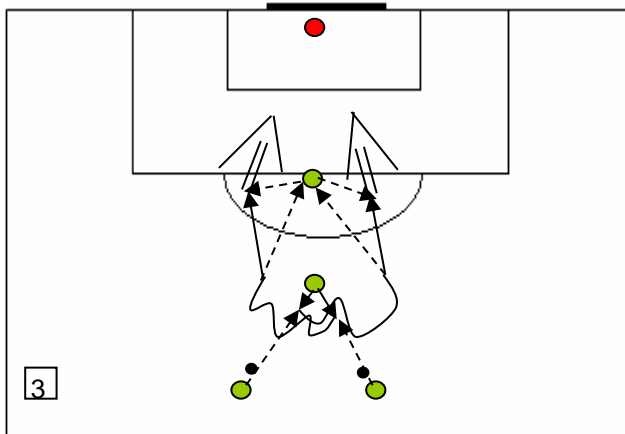
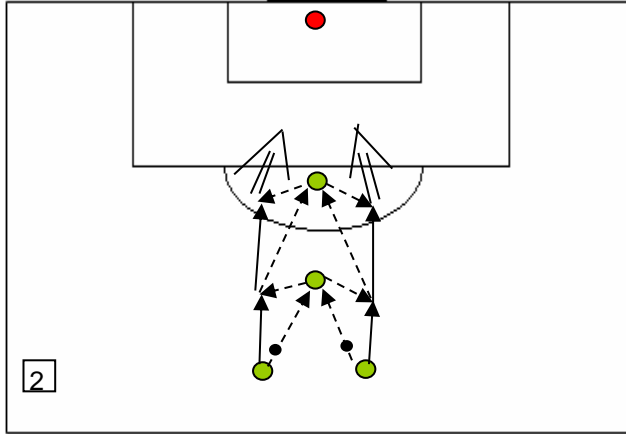
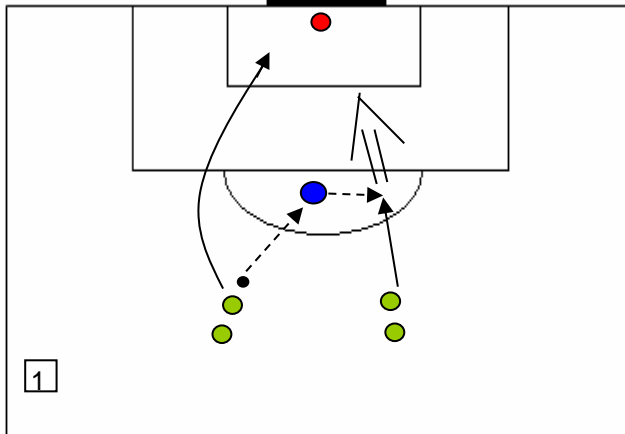


10'

Střelba a herní trénink

Hráči jsou rozděleni do dvou skupin. Jedna provádí cvičení na střelbu a druhá má herní varianty.

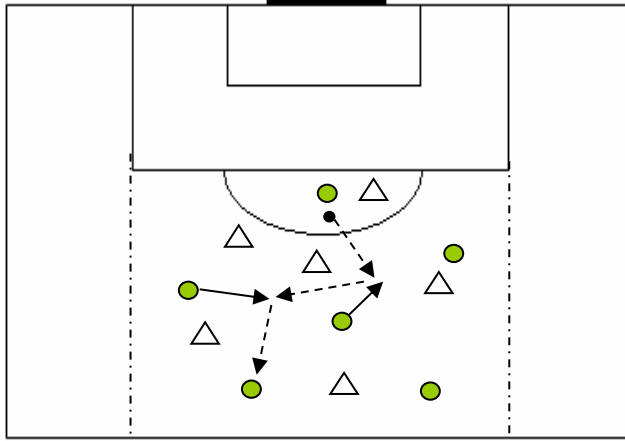
Skupiny se střídají po 10 minutách



45'

Všechna 4 cvičení provádíme rychle, přesně a na obě strany se střelbou pravou i levou nohou!!!

Herní trénink



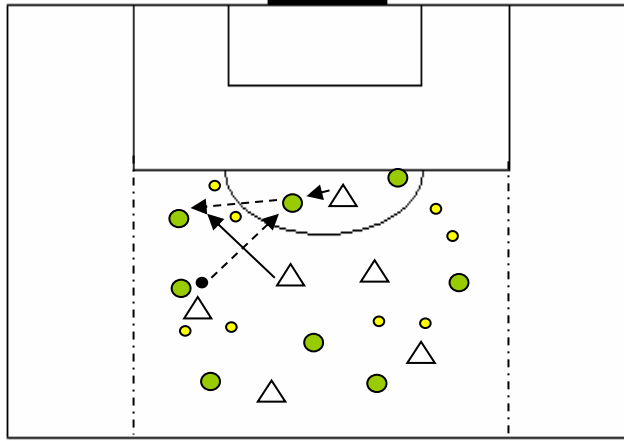
Hra na udržení míče

dva týmy proti sobě bez branek a bez brankářů.

Volná hra bez omezení. Hráči si musí přihrát

10 přihrávek bez přerušení.

Druhé mužstvo - 2 kotouly



Hra-přihrávka skrz branku

dva týmy proti sobě. Hra je omezena počtem dotyků.

5 minut-hra na dva dotyky.

5 minut-hra bez omezení

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protažení, posilování

10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva

kužely, míče, branky

Celkem

90'

TJ - č.6 - Úterý 26.7.2011 - Posilovna - SŠESCV 18:00	
Zaměření - posilování	Min.
ÚVODNÍ ČÁST	
Zahřátí Jízda na rotopedu	5'
HLAVNÍ ČÁST	
Posilovací cviky Záda Přítahy na hrazdě - 3x8 opakování Stahování kladky (středně široký úchop) - 3x15 opakování Hrudník Tlaky na šikmé lavici - 3x15 opakování Benchpress na stroji - 3x15 opakování Triceps Vzpory mezi lavicema Ramena upažování, předpažování, tlaky s jednoručkama - vše 10x v sérii (celkem 3 série) Nohy Dřepy - 3x20 Výpady - 3x20 Břicho Podsazování pánve s přednožováním - 3x20 opakování	40'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
Jízda na rotopedu	
Protahení (hlavně posilovaných svalových skupin)	15'
Pomůcky - posilovací stroje, rotoped, činky (jednoručky)	Celkem 60'

TJ - č.7 - Středa 27.7.2011 - SK Černovice - 17:00

Zaměření - Kondiční cvičení s míčem

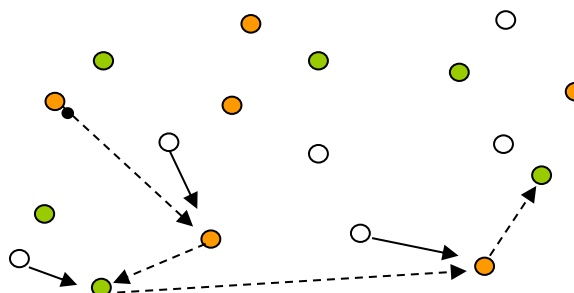
Min.

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Hra

Hra "stavěčka" - 6+6:6
 3 barevně odlišená mužstva
 Dvě mužstva (oranžová a zelená) hrají spolu.
 Bílá brání. Které mužstvo co má v držení
 míč ztratí, tak brání.
 Nejdříve jako házená
 Poté hra normální (fotbal)



15'

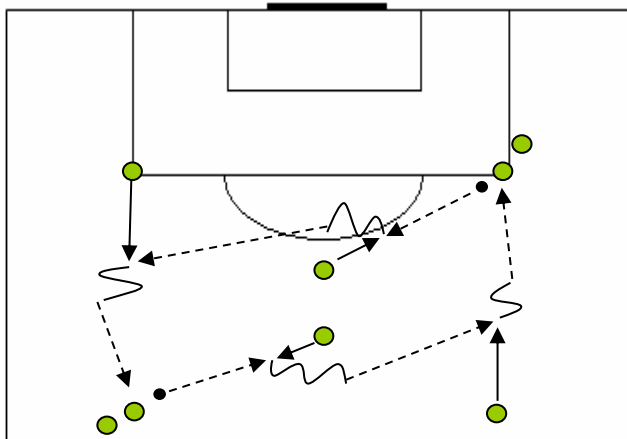
Protahání, strečink

10'

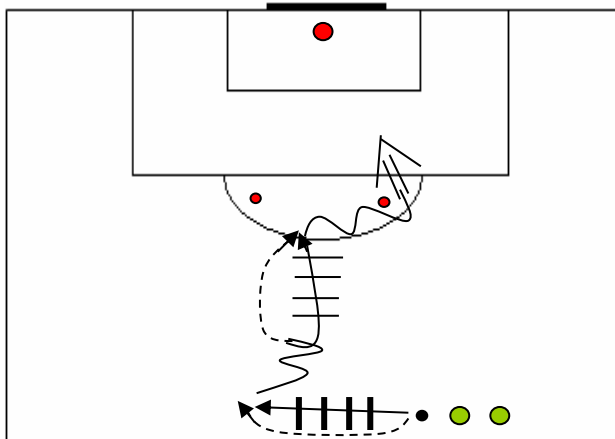
HLAVNÍ ČÁST

Kondiční cvičení s míčem

Hráči jsou rozděleni na dvě skupiny. Jedna skupina - střelba po zátížení a druhá skupina - průpravné cvičení

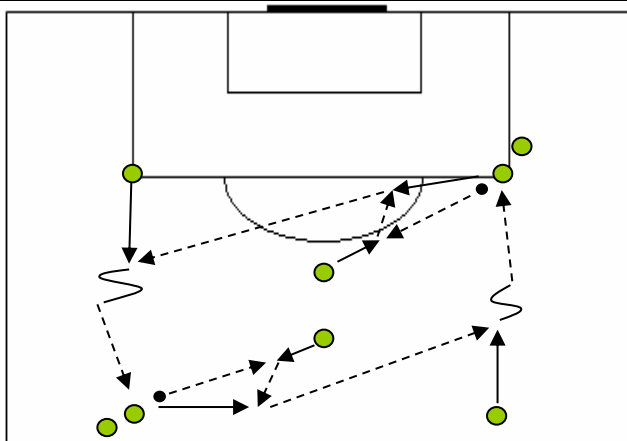


Cvičení provádíme v rychlosti a na obě strany

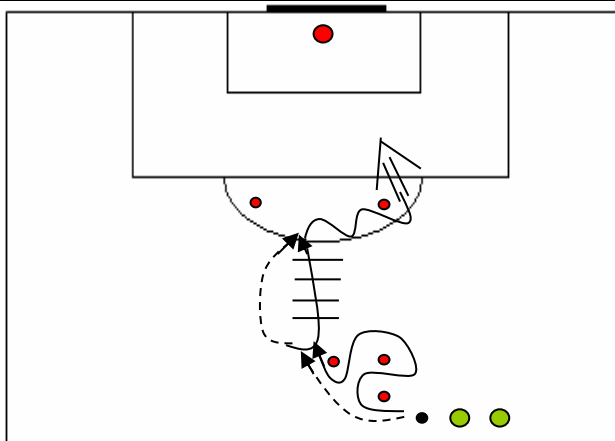


Silné čáry-překážky, slabé čáry-rychlé nohy (popředu)
 Každý hráč střílí 5x pravou a 5x levou nohou

10'



Cvičení provádíme v rychlosti a na obě strany



Slalom bez míče a rychlé nohy bokem
 Každý hráč střílí 5x pravou a 5x levou nohou

10'

		10'	
<p>Cvičení provádíme v rychlosti a na obě strany</p>	<p>Slalom s míčem a přes tyčky po jedné noze Každý hráč střílí 5x pravou a 5x levou nohou</p>		
<p>Hra Hra 10 na 10 na zmenšené hřiště. Hra je bez omezení. Na signál trenéra hrají hráči na jeden dotyk</p>		20'	
<p>ZÁVĚREČNÁ ČÁST</p>			
<p>Výklus, protažení, posilování</p>			10'
<p>Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva kužely, míče, branky</p>			<p>Celkem 85'</p>

Zaměření - Kondiční cvičení s míčem

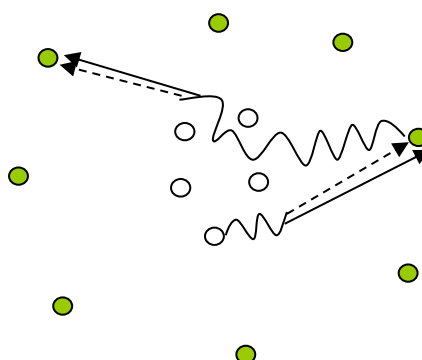
Min.

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Pocit míče, vedení a rozběhání

bílá - volný pohyb s míčem u nohy
(3-4 dotyky) po té přihrávka zelenému.
zelený míč přijme a vede do kruhu a vybírá si jiného hráče na hraně kruhu.
Postupně přidáváme po přihrávce prvky běžecké abecedy - zakopávat, skipping, lifting, bokem, předkopávat atd.



15'

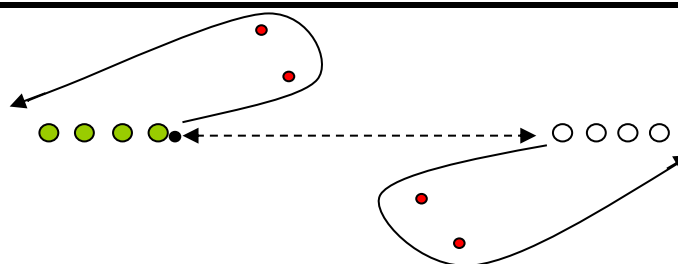
Protážení, strečink

10'

HLAVNÍ ČÁST

Rozvoj rychlosti

Celkem 5 sérií.
V každé sérii 2x na pravou stranu a 2x na levou
1. série - po přihrávce sprint
2. série - dřep a sprint
3. série - dřep a výsko
4. série - sed na zem
5. série - kotoul IZ - IO 1:10

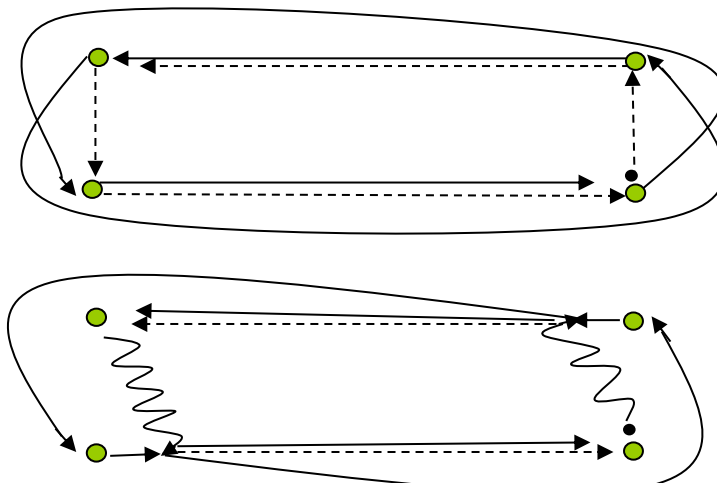


10'

Rozvoj rychlostní vytrvalosti

Obdelník o rozměrech 10x25m
Hráči pracují 1 minutu.
IZ:IO - 1:2

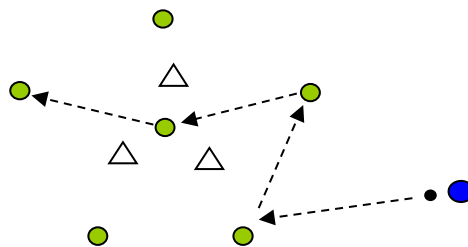
Obě cvičení provádíme na obě strany



15'

Hra

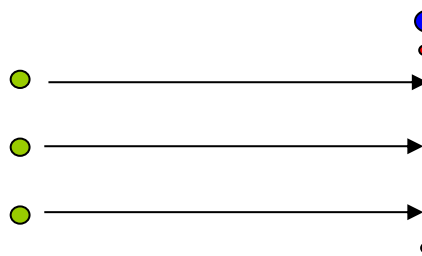
Hra 6:3.
Útočící hráči si musí nahrát 10 přihrávek bez přerušení.
10 přihrávek = 1 bod.
Hra trvá 2 minuty. Poté se hráči vymění.
Hráči se 2x prostřídají na všech pozicích.



15'

Výřazovací závody

Na signál trenéra vyrážejí všichni tři hráči.
Nejrychlejší hráč již další běh neběží.
Zbylí dva se vrací na startovní čáru.
Poslední dva hráči - 3 kotouly
Celkem 2x



10'

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protážení, posilování

10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
kužely, míče, branky

Celkem

85'

TJ - č.9 - Pondělí 1.8.2011 - SK Černovice - 17:00	
Zaměření - herní trénink	Min.
ÚVODNÍ ČÁST	
Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem	5'
Práce s míčem Ve vymezeném prostoru mají všichni hráči míč. Individuální práce s míčem. Na signál hráči provedou cvik a pokračují ve volné práci s míčem. Cviky: zaseknout míč otočka (bez míče) otočka s míčem (vnitřní stranou nohy, vnější stranou nohy) - oběma dřep kotoul popředu kotoul pozadu Každý cvik hráči provádí 3x.	10'
Protážení, strečink	10'
HLAVNÍ ČÁST	
Rozvoj rychlosti Sprinty 3 série po 5 sprintech 1. sprint - 5m - sprint na danou úroveň, vycouvání zpět a opět sprint na úroveň. 2. sprint - 10m - sprint na danou úroveň, couvání (do signálu) a opět sprint na úroveň. 3. sprint - 20m - sprint na danou úroveň, couvání (do signálu) a opět sprint na úroveň. Po každé sérii - výklus celá šířka a zpět IZ:IO - 1:12 (mezi sprintama v sérii)	10'
Hra Hra 6:6 na velké branky s brankáři. Střídání po 5 minutách 2 střídání hra na dva dotyky 2 střídání hra na jeden dotyk 1 střídání hra bez omezení Hráči, kteří nehrají sprinty (3m) do kopečka 3 série - po 5 sprintech	50'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
Výklus, protážení, posilování	10'
Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva kužely, míče, branky	Celkem 95'

TJ - č.10 - Středa 3.8.2011 - Posilovna - SŠESCV 18:00	
Zaměření - posilování	Min.
ÚVODNÍ ČÁST	
Zahřátí Jízda na rotopedu	5'
HLAVNÍ ČÁST	
Posilovací cviky Záda Stahování kladky (široký úchop) - 3x15 Veslování (úzký úchop) - 3x15 Přítahy činky v předklonu - 3x10 Hrudník Benchpress - 3x15 Rozpažky (rovná lavice) - 3x15 Packdeck - 3x15 Triceps Stahování provazu na kladce - 3x15 Biceps Zdvih na Scottově lavici Ramena upažování, předpažování, tlaky s jednoručkama - vše 10x v sérii (celkem 3 série) Břicho Zkracovačky - rovně, šikmo (obě strany) - 3x30 Přítahy ve visu - 3x20	50'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
Protahení (hlavně posilovaných svalových skupin)	10'
Pomůcky - posilovací stroje, rotoped, činky (jednoručky)	Celkem 65'

Zaměření - herní trénink

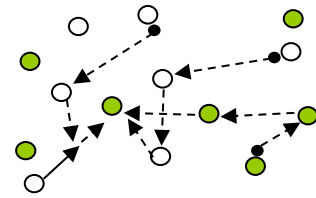
Min.

ÚVODNÍ ČÁST

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Hra

Dva týmy ve vymezeném prostoru (20x20m). Jeden tým má dva míče a hráči si hází rukama. Druhý tým má jen jeden míč a hráči si přihrávají po zemi nohou. Úkolem je aby hráči, kteří si míč házejí trefili hozeným míčem míč druhého týmu, který si přihrávají po zemi. Pokud si dají před trefením více jak 10 přihrávek získávají bod.



15'

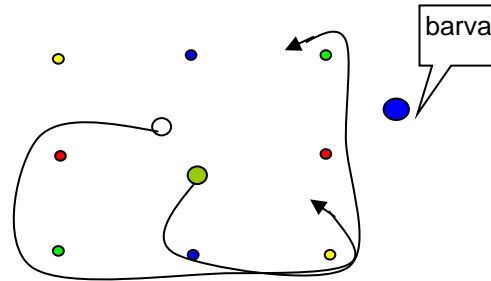
Protážení, strečink

10'

HLAVNÍ ČÁST

Rozvoj rychlosti

4 barvy kuželů
Hráči se volně pohybují ve vymezeném území, kde je na obvodu 8 kuželů. Kužely jsou po dvo od každé barvy
Na pokyn trenéra, hráči sprintují
Barva-hráči oběhnou od každé barvy jeden kužel
Číslo (3) - hráči oběhnou tři kužely libovolné barvy
barva (žlutá) - hráči oběhnou oba dva žluté kužely



10'

Všech met které obíhají se musí dotknout

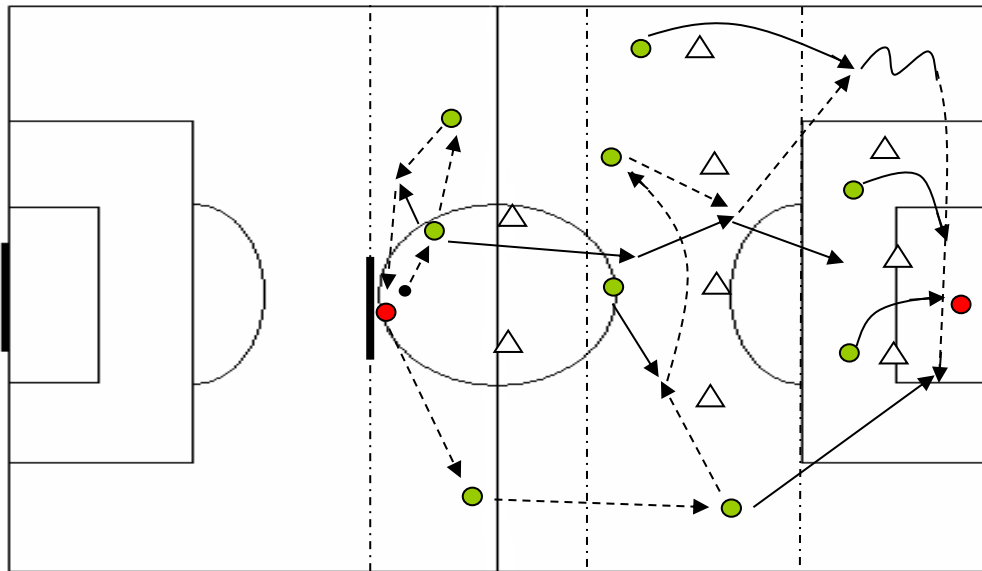
IZ - IO - 1:10

Pásmové hry

1.) Hra na tři pásma
Obrané: hráči kombinují 4 na 2 (s brankářem). Na signál trenéra přihrávkou posunou míč do středního pásma a doplňuje je 1 obránce.

Střední: Po doplnění obráncem dochází ke hře 5 na 4. Opět kombinace do signálu trenéra. Poté přihrávkou posun míče do útočného pásma a 2 středoví hráči doplňují.

Útočné: Po doplnění dvou záložníků dochází ke hře 4 na 3. Úkolem je vstřelit branku.



35'

2.) Stejně jako hra 1, ale míč se z pásma do pásma posouvá převedením míče.

3.) Volný pohyb hráčů (bez omezení pásem), ale v jednotlivých pásmech jsou povoleny různé počty dotyků.

V obraném pásmu - neomezený počet dotyků

Ve středním pásmu - hra na 1 dotyk

V útočném pásmu - hra na 2 dotyky

Každá hra 10 minut

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protážení, posilování

10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
kužely, míče, branky

Celkem

80'

TJ - č.12 - Pátek 5.8.2011 - SK Černovice - 17:00

Zaměření - Herní trénink	Min.	
ÚVODNÍ ČÁST		
Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem		
<p>Házená Hráči hrají házenou ve vymezeném prostoru. Aby mužstvo získalo bod musí si po každé třetí přihrávce rukou vrátit míč hlavou.</p>		15'
Protažení, strečink	10'	
HLAVNÍ ČÁST		
<p>Koordinace Rychlé nohy přes tyčky dle obrázku</p> <p>5 sérií po 5 opakováních IZ:IO - 1:15</p>		10'
<p>Hra Hra 7:7 na velké branky s brankáři, na zmenšené hřiště. 3 x 10 minut 10 minut - hra na dva dotyky 10 minut - hra na střídavé dotyky (1 a 2) 10 minut - hra neomezený počet dotyků Při vstřelené (obdržené) brance musí být všichni hráči na útočné (obraně) polovině</p>		35'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Výklus, protažení, posilování	10'	
Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva kužely, míče, branky	Celkem	80'

TJ - č.13 - Pondělí 8.8.09 - Loko Chomutov - 17:30

Zaměření - Herní trénink	Min.	
ÚVODNÍ ČÁST		
<p>Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem</p> <p>Hra Hra "stavěčka" - 6+6:6 3 barevně odlišená mužstva Dvě mužstva (oranžová a zelená) hrají spolu. Bílá brání. Které mužstvo co má v držení míč ztratí, tak brání. Nejdříve jako házená Poté hra normální (fotbal)</p>		15'
Protážení, strečink		10'
HLAVNÍ ČÁST		
<p>Herní trénink</p> <p>Velikost hřiště 8x12 m. Hra 1:1 po dobu 1,5'. Hráč, který má míč se snaží přejít 1 na 1 a zašlápnout na koncové čáře. Pokud se mu to podaří, otáčí se s míčem a útočí tím samým způsobem na druhou stranu. IZ - IO - 1:1 V intervalu odpočinku se zelení hráči posunují do vedlejšího hřiště. Až hráči sehrají toto miniutkání s každým bílým je konec cvičení.</p>		25'
<p>Herní trénink Hřiště o velikosti 40x15 m. Rozdělené ještě na polovinu (20x15) Celkem máme 3 hřiště. Na velkém hřišti probíhá hra 4:4 bez brankářů na položené branky na mini fotbal. Na menších hřištích probíhá hra 2:2, také bez brankářů na menší branky postavené z kuželů (1,5 m). Všechny hry probíhají zároveň. Hrací doba jednoho zápasu 2 minuty. Poté se mužstva vymění. Hra probíhá formou turnaje, kdy všechna mužstva proti sobě hrají jak 4:4 tak 2:2. IZ - IO - 1:0,5. V IO pitný režim a přeskupení na hřišti.</p>		40'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST		
Výklus, protážení, posilování		10'
Pomůcky - rozlišovací tílka pro 4 mužstva kužely, míče, branky	Celkem	100'

TJ - č.14 - Úterý 9.8.2011 - Posilovna - SŠESCV 18:00	
Zaměření - posilování	Min.
ÚVODNÍ ČÁST	
Zahřátí Jízda na rotopedu	5'
HLAVNÍ ČÁST	
Posilovací cviky Záda Přítahy na hrazdě - 3x8 opakování Stahování kladky (středně široký úchop) - 3x15 opakování Hrudník Tlaky na šikmé lavici - 3x15 opakování Benchpress na stroji - 3x15 opakování Triceps Vzpory mezi lavicema Ramena upažování, předpažování, tlaky s jednoručkama - vše 10x v sérii (celkem 3 série) Nohy Dřepy - 3x20 Výpady - 3x20 Břicho Podsazování pánve s přednožováním - 3x20 opakování	40'
ZÁVĚREČNÁ ČÁST	
Jízda na rotopedu Protahení (hlavně posilovaných svalových skupin)	15'
Pomůcky - posilovací stroje, rotoped, činky (jednoručky)	Celkem 60'

TJ - č.15 - Středa 10.8.2011 - Loko Chomutov - 17:30

Zaměření - rozvoj fyzické kondice, herní trénink Min.

ÚVODNÍ ČÁST

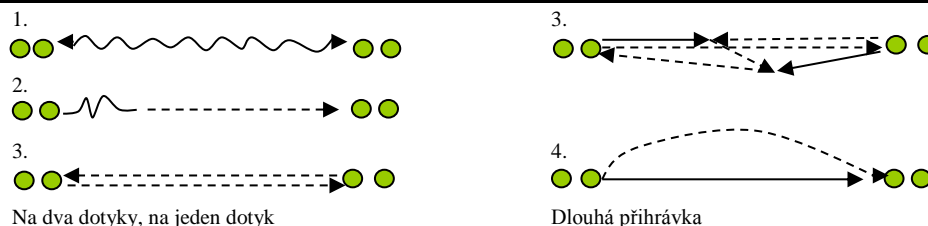
Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Hra 15'
 Házená - ve vymezeném prostoru hrají dva týmy proti sobě házenou. Bod získá tým, když si po třech přihrávkách vrátí míč hlavou

Protážení, strečink 10'

HLAVNÍ ČÁST

Práce s míčem

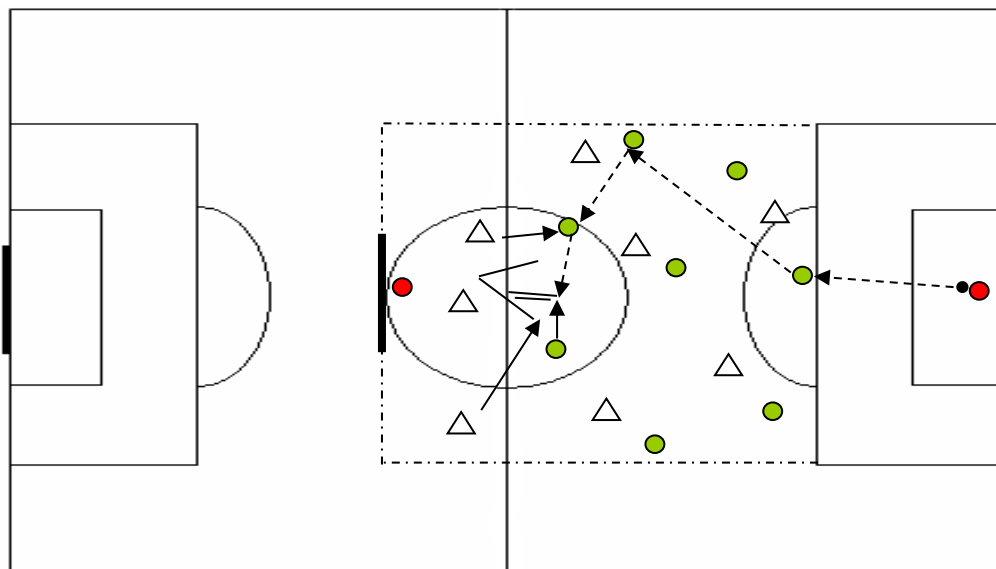


15'

Rozvoj rychlostní vytrvalosti

- 1) IZ 1x 400m - střední intenzitou 30'
 IO 1,5min, charakter pasivní
- 2) IZ 1x 400m - střídání druhu intenzity(každý ind. Sprint+volně+zrychleně+volně)
 IO 1,5min, charakter pasivní
- 3) IZ Běh 10s rychle/ 10s volně, 20s / 20sek, 30s / 30s, 20s / 20sek, 10 / 10s
 Trenér dává signál píšťalkou
 IO 1,5min, charakter pasivní
- 4) IZ Běh 8 x 30 m s míčem meziklus po doběhnutí 20s
 IO 1,5min, charakter pasivní
- 5) IZ 1x 400m - submaximální intenzitou, IO 1,5min pasivní
 IO 1,5min, charakter pasivní
- 6) IZ 1x 400m - mírnou intenzitou
 IO 1 min, charakter pasivní
- 7) IZ 1x 400m - střední intenzitou
 IO 1,5min, charakter pasivní
- 8) IZ 6 x 50 m , meziklus 20s
 IO 1,5min, charakter pasivní

Hra



15'

Hra 8:8 na velké branky s brankáři.

Bez omezení

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protážení, posilování 10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
 kužely, míče, branky

Celkem

95'

TJ - č.16 - Pátek 12.8.2011 - Loko Chomutov - 17:00

Zaměření - rozvoj fyzické kondice (Rychlostní vytrvalost), útočné kombinace

Min.

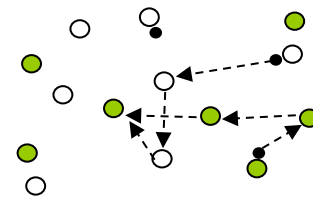
ÚVODNÍ ČÁST

Trenér - Pavel Jiřík

Zahřátí - rozběhání na šířku hřiště (4 šířky) s míčem

Hra

Dva týmy ve vymezeném prostoru (20x20m). Jeden tým má dva míče a hráči si hází rukama. Druhý tým má jen jeden míč a hráči si přihrávají po zemi nohou. Úkolem je aby hráči, kteří si míč házejí trefili hozeným míčem míč druhého týmu, který si přihrávají po zemi. Pokud si dají před trefením více jak 10 přihrávek získávají bod.



15'

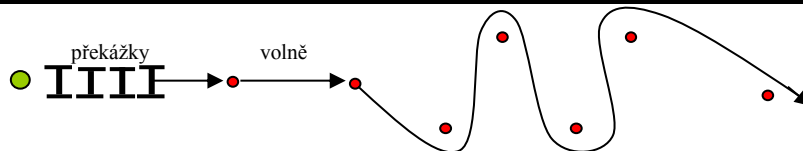
Protažení, strečink

10'

HLAVNÍ ČÁST

Rychlostní vytrvalost

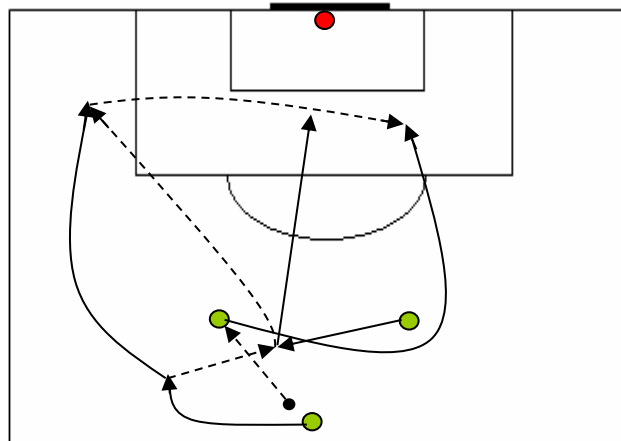
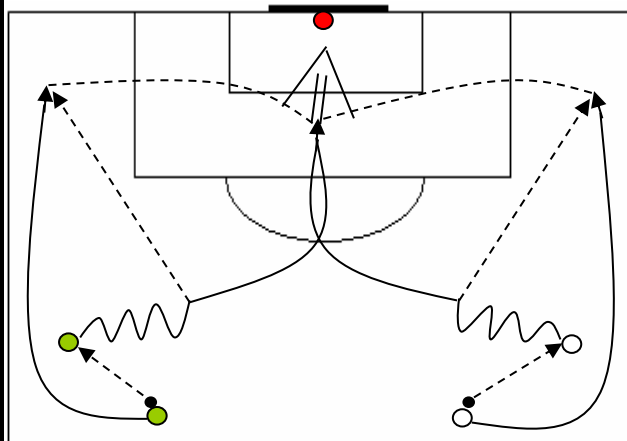
4 série po 5 bězích



20'

IZ - IO - 1:5

Útočné kombinace



20'

Cvičení provádíme z obou stran.

Cvičení provádíme z obou stran.

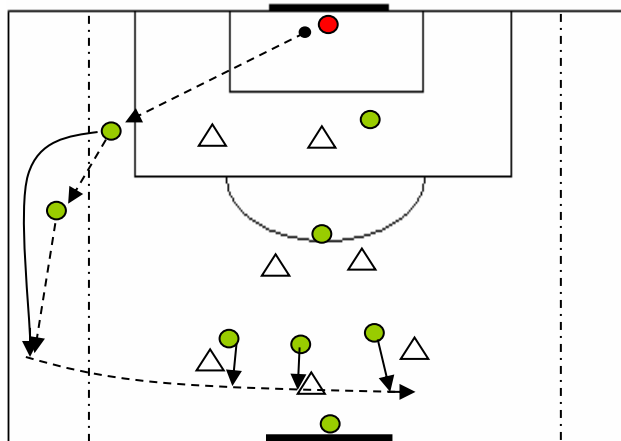
Hra

Hra 7:7 na zúžené hřiště.

Ve středu hřiště hra bez omezení.

V křídelních prostorech mají hráči pouze jeden dotyk a nesmí se tam bránit.

Branka platí pouze po centru z křídelního prostoru



15'

ZÁVĚREČNÁ ČÁST

Výklus, protažení, posilování

10'

Pomůcky - rozlišovací tílka pro 2 mužstva
kužely, míče, branky

Celkem

90'