

PŘÍLOHOVÁ ČÁST

Seznam přílohové části:

Příloha 1 – Vyjádření etické komise

Příloha 2 – Kalendář uskutečněných testů, tréninků a utkání v průběhu výzkumu

Příloha 3 – Docházka hráčů experimentální skupiny do tréninků a utkání

Příloha 4 – Obsah tréninkového plánu

Příloha 5 – Standardizované rozcvičení pro potřeby testování

Příloha 1 - Vyjádření etické komise



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

Žádost o vyjádření etické komise UK FTVS

k projektu bakalářské práce, zahrnující lidské účastníky

Název: Trénink rychlosti v kondiční přípravě mladých basketbalistů.

Forma projektu: bakalářská práce

Autor: Martin Janíkov

Školitel: PhDr. Aleš Kaplan, PhD.

Popis projektu

Testované osoby budou podrobeny sérii testů zjišťujících míru rychlostní schopnosti lokomoce. Konkrétně se jedná o test akcelerace, maximální rychlosti a rychlosti změny směru. Následně bude jedna skupina sportovců podrobená tréninkovému plánu, se zvýrazněnou kondiční složkou, zaměřenou na rozvoj rychlostních schopností a druhá (kontrolní) skupina bude pokračovat v neupraveném basketbalovém tréninku. Po dokončení tréninkového programu budou obě skupiny sportovců opětovně testovány. Všechny testy a měření proběhnou nebolestivou a neinvazivní metodou. Ve své práci chci ověřit, zda upravený tréninkový program v závodním období, který akceptuje nedostatek prostoru v tréninkovém procesu, může udržet nebo i vést ke zlepšení rychlostních schopností sportovců. Pro testování byli vybráni basketbalisté kategorie U14 (rok narození 2001), neboť spadají do senzitivního období pro rozvoj rychlostních schopností.

V Praze dne 6. 11. 2014

Podpis autora:

Vyjádření etické komise UK FTVS

Složení komise: Doc. MUDr. Staša 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: 183 / 2014
dne: 7. 11. 2014

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
řazítka fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6

podpis předsedy EK

Příloha 2 - Kalendář uskutečněných testů, tréninků a utkání v průběhu výzkumu

Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
		26. 11.	27. 11.	28. 11.	29. 11.	30. 11.
1. 12.	2. 12.	3. 12.	4. 12.	5. 12.	6. 12.	7. 12.
8. 12.	9. 12.	10. 12.	11. 12.	12. 12.	13. 12.	14. 12.
15. 12.	16. 12.	17. 12.	18. 12.	19. 12.	20. 12.	21. 12.
22. 12. **	23. 12.	24. 12. **	25. 12.	26. 12. **	27. 12.	28. 12. *
29. 12. **	30. 12.	31. 12. **	1. 1.	2. 1. **	3. 1.	4. 1.
5. 1.	6. 1.	7. 1.	8. 1.	9. 1.	10. 1.	11. 1.
12. 1.	13. 1.	14. 1.	15. 1.	16. 1.	17. 1. *	18. 1.
19. 1.	20. 1.	21. 1.	22. 1.	23. 1.	24. 1.	25. 1.
26. 1.	27. 1.	28. 1.	29. 1.	30. 1.	31. 1.	1. 2.
2. 2.	3. 2.	4. 2.	5. 2.	6. 2.	7. 2.	8. 2.
9. 2.	10. 2.	11. 2.	12. 2.	13. 2.	14. 2.	15. 2.
16. 2.	17. 2.	18. 2.	19. 2.	20. 2.	21. 2.	22. 2.
23. 2.	24. 2.	25. 2.	26. 2.	27. 2.	28. 2.	1. 3.
2. 3.	3. 3.	4. 3.				

Legenda



utkání



tréninková jednotka



testování

* hráči odehráli dvě utkání v jeden den.

** trénink vykonali hráči individuálně mimo tréninkovou jednotku, podle pokynů trenéra, z důvodu vánočních prázdnin.

Datum	Hráči experimentální skupiny								Trénink/ utkání
	1	2	3	4	5	6	7	8	
1. 2. 2015									U
3. 2. 2015		J				N			T
4. 2. 2015		J		N					T
6. 2. 2015				N					T
9. 2. 2015	J			N					U
10. 2. 2015				N					T
11. 2. 2015				N	N	Z			T
13. 2. 2015	J	J		N					U
15. 2. 2015	J			N					U
17. 2. 2015			J	N		N			T
18. 2. 2015			J	N					T
20. 2. 2015				N					U
24. 2. 2015	J	J		J			J		T
25. 2. 2015	J	J	J	J			J		T
27. 2. 2015	J			J			J		T

Legenda

- U Utkání
- T Trénink
- | Přítomen
- J Nepřítomen z jiných než zdravotních důvodů
- N Nepřítomen z důvodu nemoci
- Z Nepřítomen z důvodu zranění

Příloha 4 – Obsah tréninkového plánu

Datum	Obsah	Objem (zátěž)
28. 11. 2014 (Pá)	Imitace běžeckého pohybu paží na místě. Postupně stupňovaná intenzita do 80 % MI.	1 min., stupňovaně do 80 % MI
	Běžecká abeceda – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání. Každý z prvků 3×, nejprve 2× 10 m volně, následně 1× 10 m stupňovaně + 10 m výběh. Následně 3× 20 m stupňovaný běh do 80 % MI.	220 m (8× 10 + 4× 10 + 3× 20), 50-80 % MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Soutěž ve dvojicích – První z dvojice stojí na základní čáře čelem do hřiště, druhý 1,5 m za prvním. Cvičení začíná pohybem prvního hráče, kterého úkolem je se dostat za půlicí čáru hřiště (14 m) a úkolem druhého hráče je dotknout se prvního rukou ještě před dosažením cíle. Hráči provedou cvičení 2× na obou pozicích.	4× 14 m, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
2. 12. 2014 (Út)	Přeběhy žebříku (5 m) s následným stupňovaným během (15 m). Způsoby přeběhů žebříku: 4× vpřed, 4× bokem (2× na obě strany), 4× přeměnný krok se střídavým vyslápnutím do stran.	12× 20 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
	Soutěž družstev – Hráči se rozdělí do 2 skupin po 9 cvičenců. Jednotlivě běží ke kuželi vzdálenému 10 m od startu, oběhnou jej a běží zpátky na start, kde dotekem odstartují dalšího člena týmu. Vyhrává skupina, které jako první celá splní zadaný úkol. Cvičení opakujeme celkem 6× se snahou o co nejkratší pauzu mezi sériemi.	6× 20 m, 100 % MI, IO = 10:1, ZO = pasivní
3. 12. 2014 (St)	Přeskoky švihadla – 5× 20 přeskoků snožmo, maximální intenzitou. Po každé sérii chůze 2× 10 m.	5× 20 přeskoků, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Starty z poloh a sprint 15 m – polovysoký start, obranný postoj, sed, leh, leh na břichu (PV start 1×, ostatní polohy 1× čelem a 1× zády do směru běhu).	9× 15 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
5. 12. 2014 (Pá)	Nácvik pohybů paží v chůzi a v poklusu, s důrazem na techniku provedení. 4× 20 m.	4× 20 m, 30-50 % MI, IO = 1:1, ZO = pasivní
	Běžecká abeceda – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání. Každý z prvků 2× (1× 20 m 50 % MI, 1× 20 m stupňovaně do 80 % MI). 3× stupňovaná rovinka (20 m) do 80 % MI.	11× 20 m, 50-80 % MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Soutěž ve dvojicích – stojí čelem proti sobě, na půlicí čáře bokem ke košům, 2 m od sebe. Na akustický signál od trenéra jeden vyběhává na čáru tretného hodu a druhý se ho snaží dotknout (na písknutí chytá jeden a na „hop“ druhý).	8× 10 m, 100 % MI, IO = 10:1, ZO = chůze
9. 12. 2014 (Út)	Přeběhy řady nízkých kuželů (12 ks) s následným stupňovaným během (15 m). 4× vpřed, 8× bočně (4× vlevo a 4× vpravo). Mezery mezi kužely cca 40 cm.	12× 20 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
	Hráči utvoří zástup pod košem čelem k druhému koši. Každý hráč kromě prvního má míč. První hráč zaujme polohu PV startu. Druhý nahazuje míč obloukem na půlicí čáru. První vyběhává v momentu, když zahlédne míč, zpracuje jej a se snahou o udržení rychlosti zakončuje na koš dvojtaktem. Začátek 2× pod košem, 2× vpravo a 2× vlevo.	6× 25 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
10. 12. 2014 (St)	Přeskoky švihadla – 6× 20 přeskoků (2× střídonož, 4× (2× levá, 2× pravá) jednož (neodrazová dolní končetina – skrčit přednožmo).	6× 20 přeskoků, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = strečink
	6× (3× na obě strany) z PV startu sprint (10 m) - změna směru – obranný pohyb (5 m) – změna směru – sprint (10 m).	6× 25 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze

Datum	Obsah	Objem
12. 12. 2014 (Pá)	Běžecská abeceda – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání. Každý prvek 2× 20 m stupňovaně do 80 % MI. Stupňovaná rovinka 2× 20 m, do 90 % MI.	10× 20 m, 50-90 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Soutěž ve dvojicích – stojí čelem proti sobě, na půlící čáře bokem ke košům, 2 m od sebe. Trenér pomocí vizuálního signálu za zády „chytáče“ určí stranu, na kterou druhý hráč vybíhá a snaží se dostat za čáru trestného hodu, chytá se ho snaží dotekem chytit. Každý z hráčů provede cvičení 4× na obou pozicích.	8× 10 m, 100 % MI, IO = 10:1, ZO = chůze
16. 12. 2014 (Út)	Přeskoky žebříku (5 m) s následným stupňovaným výběhem (10 m). 8× snožmo (4× vpřed, 2× levým a 2× pravým bokem), 8× jednož (střídavě levou a pravou - 4× vpřed, 2× levým a 2× pravým bokem).	16× 15 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
	Starty z poloh a sprint 15 m – PV start, obranný postoj, sed, leh, leh na břichu (všechny polohy 1× čelem a 1× zády do směru běhu, kromě PV startu (2× čelem)).	10× 15 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
17. 12. 2014 (St)	Přeskoky švihadla – 8× 20 přeskoků (snožmo, střídnonož, na levé, na pravé, střížmo, střídavě rozkročit-překřížit, snožné laterální poskoky, snožné předozadní poskoky).	8× 20 přeskoků, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = strečink
	Soutěž družstev – Hráči se rozdělí do 2 stejně četných týmů. 4× vstřičná štafeta na vzdálenost 15 m s předáváním basketbalového míče mezi běžícími hráči.	4× 15 m, 100 % MI, IO = 6-8:1, ZO = pasivní
19. 12. 2014 (Pá)	Běžecská abeceda – liftink, skipink, zakopávání, předkopávání. Každý prvek 2× 20 m stupňovaně do 80 % MI. Stupňovaná rovinka 2× 20 m, do 90 % MI.	10× 20 m, 50-90 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Soutěž ve dvojicích – Hráči stojí zády u sebe (opírají se hrudní částí trupu) pod basketbalovým košem. Trenér dotekem určí jednoho z dvojice, ten běží směrem k druhému koši, druhý hráč se jej snaží chytit dotekem mezi bližší čarou trestného hodu a půlící čarou.	10× 12 m, 100 % MI, IO = 8:1, ZO = chůze
22. 12. 2014 (Po), (I)	Přeskoky švihadla – 10× 20 přeskoků (střídat přeskoky snožmo a střídnonož).	10× 20 přeskoků, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	5× 3 dřepy se zaměřením na techniku provedení.	5× 3 opakování, 30-50 % MI, IO = 3:1, ZO = pasivní
24. 12. 2014 (St), (I)	Přeskoky švihadla – 2× (25 přeskoků snožmo, 25 střídnonož, 25 jednož na levé, 25 jednož na pravé).	8× 25 přeskoků, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	Vzpor ležmo – skrčit přednožmo levou povýš – odrazem skrčit přednožmo pravou. V jedné sérii opakovat 12×.	4× 12 opakování, 80-100 % MI, IO = 3:1, ZO = pasivní
26. 12. 2014 (Pá), (I)	Přeskoky švihadla – 10× 25 přeskoků (střídat přeskoky snožmo a střídnonož).	10× 25 přeskoků, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	Leh skrčmo – nadzvednutí pánve z podložky – návrat do základní polohy. V jedné sérii opakovat 5×.	4× 5 opakování, 30 % MI, IO = 2:1, ZO = pasivní
29. 12. 2014 (Po), (I)	Přeskoky švihadla – 2× (25 přeskoků snožmo, 25 střížmo, 25 imitace skipinku, 25 snožné laterální poskoky, 25 snožné předozadní poskoky).	10× 25 přeskoků, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	3× 5 dřepů se zaměřením na techniku provedení.	3× 5 opakování, 30-50 % MI, IO = 3:1, ZO = pasivní
31. 12. 2014 (St), (I)	Přeskoky švihadla – 8× 30 přeskoků (střídat přeskoky snožmo a střídnonož).	8× 30 přeskoků, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	Vzpor ležmo – skrčit přednožmo levou povýš – odrazem skrčit přednožmo pravou. V jedné sérii opakovat 16×.	4× 16 opakování, 80-100 % MI, IO = 3:1, ZO = pasivní

Datum	Obsah	Objem
2. 1. 2015 (Pá), (I)	Přeskoky švihadla – 2× (30 přeskoků snožmo, 30 střídnonož, 30 jednož na levé, 30 jednož na pravé).	10× 30 přeskoků, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	Leh skrčmo – nadzvednutí pánve z podložky – návrat do základní polohy. V jedné sérii opakovat 8×.	4× 8 opakování, 30 % MI, IO = 2:1, ZO = pasivní
6. 1. 2015 (Út)	Přeběhy řady nízkých překážek (6 ks) s následným stupňovaným během (10 m). 3× vpřed, 6× střídavě levým a pravým bokem. Výška překážek cca 20 cm a mezery mezi překážkami cca 50 cm.	9× 15 m, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Dvojstup na základní čáře volejbalového hřiště. Na znamení první hráči v zástupu sprintují na polovinu hřiště, následně běh vzad směrem na start. Na druhé znamení první dvojice sprint na polovinu hřiště, současně start druhé dvojice.	6× 15-21 m, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
9. 1. 2015 (Pá)	Běžecká abeceda – provedení po diagonálách tělocvičny. Liftink, skipink, zakopávání, předkopávání. Každý prvek stupňovaně po střed hřiště. Od poloviny hřiště plynulý přechod do běhu.	4× 30 m, 50-90 % MI, IO = 3:1, ZO = chůze
	Nácvik koleska – provedení po diagonálách tělocvičny. Imitace pohybu v chůzi, jednostranné provedení klusem na každý 4. krok a klusem na každý 5. krok střídavě levou a pravou.	4× 30 m, 10-50 % MI, IO = 1:1, ZO = chůze
	Soutěž ve dvojicích – hráči stojí pod košem v obranném postoji, zády do hřiště, vzdálenost mezi hráči 5m. Na akustický signál skokem obrát o 180°. Oba hráči mají před sebou 2 kužely, které tvoří rovnoramenní trojúhelník s vrcholem v místě startovní poloze hráče. Hráči podle pokynu trenéra oběhnou jeden z kuželů a běží na polovinu hřiště.	6× 14 m, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
13. 1. 2015 (Út)	Přeskoky nízkého kuželu různými způsoby (bokem – obouž, jednož levou, jednož pravou; v předozadním směru – obouž, levou, pravou) po dobu 5 sekund, následně sprint na akustický povel na vzdálenost 10 m.	6× 5s + 10 m, 90-100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze + strečink
	Běh vzad na vzdálenost 12 m. 8 opakování, důraz na techniku provedení, intenzita se postupně zvyšuje (2× chůze, 2× klus, 2× 60 – 80 %, 2× 90 %).	8× 12 m, 30-90 % MI, IO = 2:1-8:1, ZO = pasivní
20. 1. 2015 (Út)	Běžecká abeceda – stupňovaně s výběhem 10-12 m (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, kolesko, běh vpřed, běh vzad, obranný pohyb)	9× 20 m, stupňovaně do 90 % MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Kontrolní test: Lane agility drill	2× 40 m, 100% MI, IO = 11:1, ZO = pasivní
21. 1. 2015 (St)	Běžecká abeceda – stupňovaně s výběhem 10-12 m (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, kolesko, běh vpřed, běh vzad, obranný pohyb)	9× 20 m, stupňovaně do 90 % MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Kontrolní test: 20 m sprint	2× 20 m, 100% MI, IO = 11:1, ZO = pasivní

Datum	Obsah	Objem
23. 1. 2015 (Pá)	Běžecská abeceda – stupňovaně s výběhem 10-12 m (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, kolesko, běh vpřed, běh vzad, obranný pohyb)	9× 20 m, stupňovaně do 90 % MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Kontrolní test: 15 m letmo	2× 20 m, 100% MI, IO = 11:1, ZO = pasivní
28. 1. 2015 (St)	Hráči proběhnou vzdálenost 18 m a spočítají, kolik kroků na to potřebovali. V dalších pokusech je jejich úkolem upravit délku kroku tak, aby na stejnou vzdálenost potřebovali o 1 krok méně.	4× 18 m, 100% MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Soutěž dvou družstev štafetovým způsobem. Hráči prvního družstva utvoří zástup v rohu volejbalového hřiště a druhé družstvo provede to samé v diagonálním rohu. Každý hráč jednotlivě běží na půlící čáru, obranným pohybem do středu hřiště, během vzad zpátky na základní čáru a obranným pohybem do rohu. Pak vybíhá další hráč. Trať absolvují jednou z každé strany a poslední běh je libovolný.	3× 21 m, 100% MI, IO = 6:1, ZO = pasivní
30. 1. 2015 (Pá)	Běžecské odpichy.	4× 15 m, 60% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Soutěž 4 členných družstev štafetovým způsobem. Každý tým má 3 kužely postavené v řadě s mezerami 4,5 m. 2 hráči stojí na každé straně. Hráč běží k prostřednímu kuželu, pak se vrací ke kuželu, od kterého vybíhal a nakonec běží na druhou stranu, kde předá štafetu. Každý hráč běží jednou.	5× 18 m, 100% MI, IO = 4:1, ZO = pasivní
3. 2. 2015 (Út)	Hráči proběhnou vzdálenost 18 m a spočítají, kolik kroků na to potřebovali. V dalších pokusech je jejich úkolem upravit délku kroku tak, aby na stejnou vzdálenost potřebovali o 1 krok méně.	4× 18 m, 100% MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Hráč pomocí běhu vpřed, vzad a obranného pohybu opiše číslici 8 kolem 4 kuželů tvořících čtverec o straně dlouhé 3 m. Po dokončení tohoto úkolu sprintuje k dalšímu kuželi vzdálenému 10 m.	4× 25 m, 100% MI, IO = 6:1, ZO = chůze
4. 2. 2015 (St)	6× 10 sekund rychlé přeskoky švihadla. Střídání poskoků stranou a v předozadním směru. První 2 opakování snožmo, pak jednož na levé a nakonec jednož na pravé.	6× 10 s, 100 % MI, IO = 5:1, ZO = strečink
	Hráči utvoří dva zástupy uprostřed základní čáry, čelem do hřiště. Na akustický signál trenéra první z obou zástupů provádí obranný pohyb směrem k bližšímu rohu hřiště, na druhý povel provedou co nejrychlejší změnu směru a sprint 10 m směrem na druhou stranu hrací plochy. Následně se řadí do druhého zástupu.	6× 12-17 m, 100 % MI, IO = 6:1, ZO = chůze
6. 2. 2015 (Pá)	Atletická abeceda po diagonále hřiště. Stupňovaně s výběhem cca 10 m (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, kolesko, odpichy, stupňovaný běh vpřed, stupňovaný běh vzad, stupňovaný obr. pohyb).	10× 20 m, stupňovaně do 90 % MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Soutěž 2 družstev štafetovým způsobem. Běh po dráze písmene T. Celkem 5 opakování (2× během vpřed, 2× se střídáním způsobu lokomoce a 1× každý libovolně). Všechno jednou zprava i zleva.	5× 20 m, 100 % MI, IO = 7:1, ZO = pasivní

Datum	Obsah	Objem
10. 2. 2015 (Út)	Přeběhnutí běžeckého žebříku bokem, následně změna směru a sprint na vzdálenost 6 m. Přeběh žebříku střídavě vpravo a vlevo.	6× 11 m, 100% MI, IO = 8:1, ZO = chůze
	Hráč stojí v obranném postoji uprostřed čtverce tvořeného kužely různých barev o rozměru strany 2,5 m. Reaguje na vizuální podnět trenéra dotekem kuželů rukou a na písknutí po 5-8 dotycích sprintuje vpřed na vzdálenost 10 m. Cvičení provádí 3 hráči současně.	4×, 100% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
11. 2. 2015 (St)	Hráči proběhnou vzdálenost 18 m a spočítají, kolik kroků na to potřebovali. V dalších pokusech je jejich úkolem upravit délku kroku tak, aby na stejnou vzdálenost potřebovali o 1 krok méně.	4× 18 m, 100% MI, IO = 6:1, ZO = chůze
	Starty z poloh ve 2 vlnách – sprint 10 m. Polohy: PVS, obranný postoj, sed čelem, sed zády, vzpor ležmo (hlava do směru běhu), leh (hlava do směru běhu), leh na břichu (hlava do směru běhu), libovolně.	8× 10 m, 100% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
17. 2. 2015 (Út)	Přeběhnutí běžeckého žebříku vpřed (1 krok na 1 políčko), následně změna směru a obranný pohyb na vzdálenost 3 m. Obranný pohyb střídavě vpravo a vlevo.	6× 8 m, 100% MI, IO = 8:1, ZO = chůze
	Soutěž 3 týmů. Každý tým má z 8 kuželů sestavný kruh o poloměru 4 m s devátým kuželem uprostřed. Soutěží vždy jenom 1 hráč z každého týmu. Vyhrává ten, který se po startu na signál co nejrychleji dotkne všech kuželů tvořících kruh. Po každém doteku se dotkne středového kuželu. Vítěz získá bod pro svůj tým.	4×, 100% MI, IO = 4:1, ZO = pasivní
18. 2. 2015 (St)	Atletická abeceda po diagonále hřiště. Stupňovaně s výběhem cca 10 m (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, kolesko, odpichy, stupňovaný běh vpřed, stupňovaný běh vzad, stupňovaný obr. pohyb).	10× 20 m, stupňovaně do 90% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Soutěž 2 družstev štafetovým způsobem. Každý tým má 3 kužely postavené v řadě s mezerami 4,5 m. Půlka hráčů stojí na každé straně. Hráč běží k prostřednímu kuželu, provede předem zadaný pohybový úkol a následně běží na druhou stranu, kde předá štafetu. Každý hráč běží jednou.	6× 9 m, 100% MI, IO = 6:1, ZO = pasivní
24. 2. 2015 (Út)	Hráč stojí v obranném postoji mezi dvěma kužely různé barvy vzdálených od sebe 6 m. Reaguje na vizuální podnět trenéra plněním úkolů (dotek kuželu, leh na břicho, výskok). Po splnění 5-8 úkolů na písknutí sprintuje vpřed na vzdálenost 10 m. Cvičení provádí 2 hráči současně.	5×, 100% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Soutěž 2 družstev štafetovým způsobem. Půlka hráčů stojí na jedné a druhá na druhé základní čáře basketbalového hřiště. Každý hráč běží jednou způsobem – zákl. – půlka – šestka – šestka – půlka – zákl. (na každé z čar provede změnu směru a na poslední předá štafetu dotekem).	3× 56m, 100% MI, IO = 8:1, ZO = pasivní

Datum	Obsah	Objem
25. 2. 2015 (St)	Atletická abeceda po diagonále hřiště. Stupňovaně s výběhem cca 10 m (liftink, skipink, zakopávání, předkopávání, kolesko, odpichy, stupňovaný běh vpřed, stupňovaný běh vzad, stupňovaný obr. pohyb).	10× 20 m, stupňovaně do 90% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Hráči utvoří zástup na zákl. čáře volejbalového hřiště. Každý hráč má míč, který přihraje trenérovi na půlící čáře, sprintuje k protilehlému koši, zpracuje přihrávku od trenéra a zakončuje na koš bez porušení pravidel.	6× 22 m, 100% MI, IO = 10:1, ZO = chůze
27. 2. 2015 (Pá)	Stupňovaný běh po diagonále hřiště.	6× 20 m, stupňovaně do 100% MI, IO = 4:1, ZO = chůze
	Hráč stojí v obranném postoji mezi dvěma kužely vzdálených od sebe 5 m. Podle vizuálního podnětu trenéra se co nejrychleji dotkne jednoho z kuželů a navrátí se do ZP. Na písknutí po splnění 5-8 doteků sprintuje vpřed na vzdálenost 10 m. Cvičení provádí 2 hráči současně.	5×, 100% MI, IO = 6:1, ZO = chůze

Legenda

I	Individuální trénink
MI	Maximální intenzita
IO	Interval odpočinku
ZO	Způsob odpočinku
ZP	Základní poloha

Příloha 5 – Standardizované rozvíčení pro potřeby testování

Zahřátí	4 min.
Klus kolem basketbalového hřiště	2 kola
Klus kolem basketbalového hřiště se změnou způsobu lokomoce – dlouhá strana klus vpřed, krátké strany obranný pohyb, druhá dlouhá klus vzad	2 kola
Mobilizace a protažení	8 min.
Kroužení pažemi vpřed a vzad v postupně zvětšujícím se rozsahu	16× vpřed i vzad
Stoj rozkročný upažit – rotace trupu	8× na obě strany
Stoj rozkročný, pravá v bok, levá vzpažit, úklon trupu vpravo (výdrž 10 sekund)	2× na obě strany
Stoj spojný, výpad levou – vzpažit, hrudní záklon – předklon ruce na zem vedle levé nohy – půlobratem vpravo, dřep únožný pravou – půlobratem vlevo, výpad levou vpřed, ruce na podložce – upažit levou a vytočit trup vlevo – vytočením trupu zpátky, propnutím levé a přinožením pravé, návrat do základní polohy	2× na obě strany
Stoj rozkročný, levá vpřed – aktivním sešlápnutím pravé paty, protažení svalů zadní strany pravého bérce (výdrž)	3× 5 sekund na obě strany
Sed – předpažit – hluboký předklon (výdrž)	4× 5 sekund
Leh na břichu, skrčit pravou dolní končetinu – pravou rukou uchopit pravý nárt – přitažení pravé paty k hýždím (výdrž)	1× 10 sekund na obě strany
Stoj na lopatkách – imitace běžeckého pohybu dolních končetin	2× 10 sekund
Modifikovaná běžecká abeceda (ve vlnách, chůze zpátky do základní polohy)	5 min.
Stupňovaný liftink s výběhem	1× 20 m
Stupňovaný skipink s výběhem	1× 20 m
Stupňované zakopávání s výběhem	1× 20 m
Stupňované předkopávání s výběhem	1× 20 m
Stupňovaný běh vzad	1× 20 m
Stupňovaný obranný pohyb	2× 10 m
Stupňovaný běh	2× 20 m