

12 Seznam příloh

Příloha č. 1 – seznam obrázků

Příloha č. 2 – seznam grafů

Příloha č. 3 – seznam tabulek

Příloha č. 4 - testovací arch Házená Mělník

Příloha č. 5 - testovací arch FK Bohdalov

Příloha č. 6 - testovací arch Hippos Žďár nad Sázavou

Příloha č. 7 - testovací arch volejbal

Příloha č. 8 - testovací arch BK Jihlava

Příloha č. 9 – testovací arch

Příloha č. 10 – záznamy řízených rozhovorů

Příloha č. 1 – seznam obrázků

Obr. č. 1 – Lapidární vymezení (komplexů) základních motorických schopností

Obr. č. 2 – Hrubá taxonomie motorických schopností

Obr. č. 3. – Hierarchické uspořádání motorických schopností

Obr. č. 4 – Faktory ovlivňující rychlost

Obr. č. 5 – Hrací plocha na házenou

Obr. č. 6 – Faktory sportovního výkonu – házená

Obr. č. 7 – Hrací plocha fotbalového hřiště

Obr. č. 8 – Faktory sportovního výkonu – fotbal

Obr. č. 9 – Hřiště na basketbal

Obr. č. 10 – Faktory sportovního výkonu – basketbal

Obr. č. 11 – Hřiště na volejbal

Obr. č. 12 – Faktory sportovního výkonu – volejbal

Obr. č. 13 – Florbalové hřiště

Obr. č. 14 – Faktory sportovního výkonu – florbal

Příloha č. 2 – seznam grafů

Graf č. 1, Výsledky házená

Graf č. 2, Výsledky fotbal

Graf č. 3, Výsledky basketbal

Graf č. 4, Výsledky volejbal

Graf č. 5, Výsledky florbal

Graf č. 6, Souhrn průměrných výsledků skoku dalekého z místa

Graf č. 7, Souhrn průměrných výsledků sed-leh

Graf č. 8, Souhrn průměrných výsledků vytrvalostní člunkový běh

Graf č. 9, Souhrn průměrných výsledků člunkový běh

Graf č. 10, Souhrn průměrných výsledků hluboký předklon

Příloha č. 3 – seznam tabulek

Tabulka č. 1- Velikost odporu, rychlost pohybu a trvání pohybu při klasifikaci silových schopností

Tabulka č. 2 – Metody rozvoje silových schopností

Tabulka č. 3 – Shrnutí intervalových metod

Tabulka č. 4 - Metabolická charakteristika výkonu v házené

Tabulka č. 5 – Hrací doby u konkrétní věkové kategorie

Tabulka č. 6 - Metabolická charakteristika výkonu ve fotbale

Tabulka č. 7 - Metabolická charakteristika výkonu v basketbalu

Tabulka č. 8 - Metabolická charakteristika výkonu ve volejbalu

Tabulka č. 9 - Metabolická charakteristika výkonu ve florbalu

Tabulka č.10, Výsledky házená

Tabulka č. 11, Výsledky fotbal

Tabulka č. 12, Výsledky basketbal

Tabulka č. 13, Výsledky volejbal

Tabulka č. 14, Výsledky florbal

Tabulka č. 15, Souhrnné průměrné výsledky skoku dalekého z místa

Tabulka č. 16, Souhrnné průměrné výsledky sed-leh

Tabulka č. 17, Souhrnné průměrné výsledky vytrvalostní člunkový běh

Tabulka č. 18, Souhrnné průměrné výsledky člunkový běh 4x10 m

Tabulka č. 19, Souhrnné průměrné výsledky hluboký předklon

Tabulka č. 20, Délka trénování hráčů

Tabulka č. 21, Průměrná doba trénování hráčů

Příloha č. 4 – testovací arch Házená Mělník

Skupinový záznam testových výsledků													
Město: Mělník					Tým: Házená Mělník								
Příjemní a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa			T2 Leh- sed	T3 (a,b,c)	T4 Člunkový	Hloubkový předklon		Výpočty
	rok	m	d										
Hráč 1	2006			11	1,55	1,45	1,45	41	5:03	13,60	27	28	
Hráč 2	2006			11	1,68	1,78	1,76	43	6:08	12,00	21	23	
Hráč 3	2006			10	1,78	1,8	1,81	43	7:01	11,66	18	21	
Hráč 4	2007			10	1,65	1,7	1,68	35	7:38	10,12	12	18	
Hráč 5	2006			11	1,81	1,78	1,79	31	5:30	11,96	21	23	
Hráč 6	2007			10	1,5	1,54	1,54	38	3:25	13,41	25	27	
Hráč 7	2007			10	1,82	1,8	1,81	48	5:41	12,31	19	22	
Hráč 8	2006			11	2	1,98	2,01	45	6:48	11,53	21	22	
Hráč 9	2007			10	1,65	1,68	1,68	32	4:47	12,69	12	15	
Hráč 10	2007			10	1,58	1,58	1,58	29	2:05	13,59	13	17	
Hráč 11	2006			11	1,56	1,61	1,59	33	6:08	11,45	21	24	
Hráč 12	2007			10	1,57	1,56	1,56	30	6:23	11,45	20	22	
Datum testování: 20.2.2017					Místo: Mělník				Testoval:				

Příloha č. 5 – testovací arch FK Bohdalov

Skupinový záznam testových výsledků													
Město: Bohdalov				Tým: FK Bohdalov									
Příjmení a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa			T2 Leh- sed	T3 (a,b,c)	T4 Člunkový	Hloubkový předklon		Výpočty
	rok	m	d										
Mára	2006			11	1,58	1,64	1,67	32	4:27	15:49	23	25	
Hráč 1	2006			11	1,58	1,58	1,56	37	6:48	13:02	17	20	
Hráč 2	2007			10	1,69	1,71	1,7	38	4:20	12:05	21	23	
Hráč 3	2007			10	1,61	1,61	1,6	26	3:58	13:36	8	12	
Lukáš	2007			10	1,67	1,65	1,63	43	5:40	15:12	10	12	
Filip	2007			10	1,65	1,66	1,68	23	4:14	12:15	18	21	
Petr	2007			10	1,55	1,55	1,5	38	1:47	22:17	19	23	
Vojta	2006			11	1,73	1,75	1,7	35	4:27	11:19	18	23	
Ráďa	2006			11	1,57	1,52	1,56	22	1:45	12:15	9	13	
Hráč 4	2006			11	1,54	1,52	1,52	39	4:01	14:17	16	16	
Hráč 5	2006			11	1,59	1,61	1,6	42	3:49	16:49	25	28	
Vláša	2007			10	1,63	1,65	1,67	45	7:00	11:48	25	26	
Datum testování: 16.2.2017				Místo: Bohdalov				Testoval:					

Příloha č. 6 – testovací arch Hippos Žďár nad Sázavou

Skupinový záznam testových výsledků													
Město: Žďár nad Sázavou				Tým: Hippos Žďár									
Příjemní a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa			T2 Leh- sed	T3 (a,b,c)	T4 Člunkový	Hloubkový předklon		Výpočty
	rok	m.	d.										
Alfa	2007			10	1,21	1,2	1,19	26	2:20	14:31	27	28	
Beta	2007			10	1,19	1,28	1,25	38	3:23	14:56	12	15	
Marek	2007			10	1,28	1,27	1,3	31	4:15	12:36	25	25	
Sojka	2007			10	1,31	1,35	1,39	31	3:28	14:18	26	28	
Ronaldo	2007			10	1,82	1,87	1,93	40	7:03	12:14	21	21	
Herdyn	2006			11	1,25	1,26	1,18	31	5:20	14:38	10	12	
Jirka Král	2007			10	1,57	1,52	1,6	36	4:29	13:30	12	14	
9p.	2006			11	1,54	1,59	1,68	47	7:53	12:28	23	26	
Stejk	2007			10	1,24	1,3	1,26	44	6:15	13:47	25	29	
Matěj	2007			10	1,26	1,29	1,34	35	4:47	13:47	20	21	
František	2007			10	1,58	1,62	1,58	40	3:48	13:33	27	30	
15	2007			10	1,48	1,43	1,49	43	5:06	12:23	28	29	
16	2006			11	1,35	1,32	1,37	39	2:20	15:10	15	15	
17	2007			10	1,35	1,37	1,4	33	4:40	14:39	19	21	
Lier	2007			10	1,3	1,35	1,32	44	5:05	16:11	25	26	
18	2007			10	1,54	1,56	1,58	33	6:01	13:46	25	27	
Datum testování: 7.2.2017				Místo: Žďár nad Sázavou					Testoval:				

Příloha č. 7 – testovací arch volejbal

Skupinový záznam testových výsledků													
Město:				Tým: volejbal									
Příjemní a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa			T2 Leh- sed	T3 (a,b,c) Vytrval.	T4 Čhukový běh	Hloubkový předklon		Výpočty
	rok	m.	d.										
Anyš	2007			10	1,05	1,09	1,07	34	2:10	14:16	10	12	
Myška	2007			10	1,62	1,65	1,73	42	5:30	11:32	27	29	
1	2007			10	1,51	1,49	1,59	36	4:25	12:30	18	22	
Kostlivec	2007			10	1,46	1,46	1,54	43	6:02	14:17	25	28	
2	2007			10	1,27	1,2	1,28	26	3:50	14:24	5	9	
3	2007			10	1,64	1,63	1,69	32	3:10	13:21	26	28	
4	2007			10	1,77	1,79	1,76	41	6:48	13:01	28	31	
5	2006			11	1,4	1,37	1,32	25	4:21	15:08	22	25	
6	2006			11	1,67	1,7	1,67	34	1:48	15:45	22	24	
7	2007			10	1,28	1,19	1,25	24	2:10	15:45	18	21	
8	2007			10	1,35	1,31	1,45	44	2:56	14:19	24	27	
9	2006			11	1,22	1,2	1,25	31	1:20	16:15	24	25	
10	2006			11	0,89	0,9	1,01	30	1:47	16:24	18	23	
Datum testování: 24.1.2017				Místo:					Testoval:				

Příloha č. 8 – testovací arch BK Jihlava

Skupinový záznam testových výsledků													
Město: Jihlava				Tým: BK Jihlava									
Příjemní a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa			T2 Leh- sed	T3 (a,b,c)	T4 Čunkový	Hlubkový předklon		Výpočty
	rok	m.	d.										
Hráč 1	2006			11	1,85	1,85	1,84	31	7:29	10,64	28	23	
Hráč 2	2006			11	1,25	1,37	1,36	33	7:29	12,03	17	20	
Hráč 3	2006			11	1,50	1,6	1,58	35	7:29	11,45	13	13	
Hráč 4	2006			11	1,77	1,77	1,75	36	7:29	11,32	18	21	
Hráč 5	2006			11	1,37	1,41	1,4	33	4:04	12,45	15	18	
Hráč 6	2006			11	1,37	1,22	1,3	30	4:39	12,80	7	10	
Hráč 7	2006			11	1,37	1,37	1,32	39	4:39	12,10	25	25	
Hráč 8	2007			10	1,66	1,7	1,67	30	2:50	11,82	24	25	
Hráč 9	2007			10	1,28	1,35	1,34	31	2:07	13,19	17	17	
Hráč 10	2007			10	1,4	1,6	1,49	34	4:52	11,80	19	22	
Hráč 11	2007			10	1,2	1,3	1,28	30	2:43	12,45	15	16	
Hráč 12	2007			10	1,7	1,67	1,66	33	3:12	11,84	25	25	
Datum testování: 28.2.2017				Místo: Jihlava					Testoval:				

Příloha č. 9 – Testovací arch

Skupinový záznam testových výsledků												
Město:	Tým:											
Příjemní a jméno	Narození			Věk	T1 Skok daleký z místa			T2 Leh- sed	T3 (a,b,c) Vytrval.	T4 Člunkový běh	SM 1 Výška	SM 2 Hmotnost
	rok	měsíc	den									
Datum testování:				Místo:				Testoval:				

Příloha č. 10 – Záznamy řízených rozhovorů

Vyjádření trenéra Házené Mělník

Jak často hráči trénují?

„Naši hráči trénují 2x týdně a o víkendy jezdíme na zápasy. Tréninky děláme podle potřeby, ale většinou jeden máme herní a jeden atletický. Dvakrát do roka jezdíme na soustředění, kde se věnujeme hlavně fyzické přípravě.“

Jak dlouho trénují?

„V týmu máme 12 hráčů, kteří spolu hrají od přípravy, takže jsou na sebe zvyklí, vychází spolu a troufnu si říct, že jsou dobrý tým.“

Vyjádření trenéra FK Bohdalov

Jak často hráči trénují?

„Hráči trénují 2x týdně. V úterý a ve čtvrtek. Tréninky máme na 90 min. Vzhledem k tomu, že nemáme dobré zázemí, tak přes zimu chodíme do místní školní tělocvičny, která je bohužel malá. Věnujeme se tedy silovým věcem a věcem zaměřené na koordinaci. Jen jak to jde, trénujeme venku na velkém hřišti, kde děláme především herní věci.“

Jak dlouho trénují?

„Naši kluci jsou celkem nevyrovnaní, ale snažíme se na tom zapracovat. Máme zde hráče, kteří chodí od přípravy. Dále máme 4 hráče, kteří přišli letos v září a předtím žádný sport nedělali. To se vždy promítne do výkonu týmu.“

Vyjádření trenéra BK Jihlava

Jak často hráči trénují?

„Vzhledem k tomu, že máme kapacitní problémy, trénujeme jednou týdně v hale. Zde děláme herní věci, ale také na konci tréninku zařadíme posilování. Výhodou je, že naši sportovci mají možnost chodit do místního bazénu. Této nabídky velká část kluků využívá. Do bazénu chodí neorganizovaně a z vlastní vůle. Díky plavání si hoši zlepšují kondici.“

Jak dlouho trénují?

„Naši kluci to mají různě. Stane se, že někdo přijde, někdo odejde. Ale máme zde 9 kluků, kteří chodí pravidelně už 4 roky. Ostatní se tak střídají. Půlka z nich chodila už do přípravky, ostatní přišli později.“

Vyjádření trenéra volejbalu

Jak často hráči trénují?

„Naši kluci z kapacitních důvodů trénují jednou týdně hodinu.“

Jak dlouho trénují?

„Asi by bylo dobré říci, že jsme klub, který má sice dlouholetou tradici, ale teď jsme dlouho neměli kategorie mladších žáků. Volejbal táhne spíše dívky než chlapce. Náš tým, který testujete jsme dali dohromady před rokem a půl. Někteří kluci přišli tzv. z ulice, 5 jich trénovalo s děvčaty v přípravce.“

Vyjádření trenéra Hippos Žďár nad Sázavou

Jak často hráči trénují?

„Naši hoši trénují 2x týdně. Jednou trénujeme ve velké hale, kde využíváme půlku hřiště. Zde děláme především herní věci a hodně hrajeme. Druhý trénink máme v malé tělocvičně na jedné ze ZŠ. Je těžké sehnat volné prostory. Hal a tělocvičen je málo a poptávka je daleko vyšší. Proto, když jsme tady děláme spíše posilování a koordinaci.“

Jak dlouho trénují?

„Florbal v našem městě celkem frčí. Kategorie máme naplněné a děcka k nám proudí. Většina kluků chodí už od nejmenších, tuším že 8. Ostatní přišli během minulého roku. Ale i nově příchozí jsou šikovní a rychle se učí.“