

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**NÁCVIK ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ
DRUŽSTVA DOROSTENEK V HÁZENÉ**
DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Barbora Mrázová

Učitelství pro SŠ, obor TV - PSY

Vedoucí práce: PaedDr. Tomáš Klobouk, CSc.

Plzeň, 2015

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 1. 4. 2015

.....
vlastnoruční podpis

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

1.		
1	ÚVOD	7
2	CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	8
2.1	Cíl.....	8
2.2	Úkoly práce.....	8
3	TEORETICKÁ ČÁST.....	9
3.1	Obecná charakteristika házené	9
3.2	Historie a organizace házené	9
3.2.1	Historie	9
3.2.2	Organizace házené.....	10
3.3	Pravidla házené	11
3.4	Stručný přehled značek	13
3.5	Sportovní příprava	14
3.6	Sportovní výkon	16
3.6.1	Faktory struktury sportovního výkonu	17
3.7	Složky sportovního tréninku.....	20
3.7.1	Kondiční příprava.....	20
3.7.2	Technická příprava	20
3.7.3	Taktická příprava.....	22
3.7.4	Psychologická příprava.....	22
3.8	Organizace sportovní přípravy.....	23
3.8.1	Kolektivní forma tréninku	23
3.8.2	Skupinová forma tréninku	23
3.8.3	individuální forma tréninku	25
3.9	Roční tréninkový plán	26
3.9.1	Přípravné období	26
3.9.2	Předzávodní období	27
3.9.3	Hlavní (závodní) období.....	27
3.9.4	Přechodné období	27
3.10	Tréninková jednotka.....	28
3.11	Základy motorického učení.....	30
3.11.1	Činitelé průběhu motorického učení.....	30
3.11.2	Fáze motorického učení.....	31
3.12	Motivace ve sportu	34
3.12.1	Výkonová motivace.....	35
3.13	Vymezení období adolescence	37
4	PRAKTICKÁ ČÁST	39

4.1	Útočné herní kombinace	39
4.1.1	Způsob vstřelení branky	40
4.1.2	Použité herní systémy	41
4.2	Zásobník útočných herních kombinací	44
4.3	Zpracování výsledků	54
4.3.1	Systém průběhu soutěže ligy starších dorostenek	54
4.3.2	Termíny sledovaných utkání	54
4.3.3	Přehled způsobu vstřelení branky a úspěšnost	56
4.3.4	Přehled použití útočných herních kombinací a jejich úspěšnost	57
4.3.5	Zápis a záznam o utkání	58
4.3.6	Konečná tabulka ligy starších dorostenek po podzimní části 2014.....	59
5	Diskuze	60
6	Závěr	61
7	Resumé	62
8	Použitá literatura	64
9	Přílohy	65

1 ÚVOD

Téma diplomové práce vyplynulo z mého dlouhodobého zájmu o házenou. Jako hráčka se tomuto sportu věnuji od svých sedmi let. Postupně jsem prošla všemi věkovými kategoriemi od žákovských až po současné družstvo žen. Od dorosteneckého období až do roku 2014 jsem hrála 1. ligu. V letošním roce hraji v družstvu, které startuje ve 2. lize, ale tuto ligu suverénně vede a připravuje se na návrat do 1. ligy žen.

Vzhledem ke svému zájmu o pedagogickou činnost jsem již na střední škole začala pomáhat s trénováním dětí. Trenérská práce mě velice bavila, proto jsem se chtěla i v tomto oboru vzdělávat. Nejdříve jsem absolvovala školení trenérů licence „C“ a následně také kurz trenérů licence „B“. Tento jsem zakončila závěrečnou písemnou prací a testem odborných znalostí. Výhledově si plánuji i získání nejvyšší licence „A“, které je podmíněno dvouletým studiem na FTVS v Praze.

V současné době se samostatné trenérské činnosti nevěnuji. Od sezóny 2013/2014 ale spolupracuji s trenérkou družstva dorostenek DHC-SVŠ Plzeň p. Janou Galuškovou. Podle jejích požadavků jsem pro družstvo vytvořila zásobník deseti útočných herních kombinací, které jsme potom v období únor – červen 2014 s družstvem nacvičovaly a ověřovaly v tréninkových a přátelských utkáních. Od září 2014 byly tyto kombinace zařazeny do mistrovských utkání. Během těchto utkání jsem zaznamenávala využití a úspěšnost nacvičených kombinací. Sledované družstvo patří k nejlepším dorosteneckým družstvům v České republice. Sezóna, ve které jsem začala s družstvem spolupracovat, byla zatím jejich nejúspěšnější. Děvčata získala titul Mistra České republiky a zároveň vyhrála Československý pohár, což je oficiální mistrovství České a Slovenské republiky. Kvalita družstva je samozřejmě podmíněná individuálními výkony hráček. Tři z nich jsou stabilními reprezentantkami České republiky ve své věkové kategorii.

Domnívám se, že zásobník mnou sestavených útočných herních kombinací je zpracovaný tak, že je použitelný i pro jiné trenéry, a to nejen v kategorii dorostenecké, ale i v kategorii dospělých.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

2.1 CÍL

Cílem diplomové práce je vytvořit zásobník, který bude obsahovat útočné herní kombinace s různými možnostmi střeleckého zakončení. Následně kombinace postupně natrénovat. Dále také ověřit schopnost hráček aplikovat herní útočné kombinace při mistrovských utkáních v kategorii starších dorostenek a zároveň sledovat a zaznamenávat četnost sehrání těchto kombinací a jejich úspěšnost.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- vytvoření zásobníku útočných herních kombinací
- nácvik útočných herních kombinací
- ověření nácviku v tréninkových a přátelských utkáních
- použití útočných herních kombinací při utkání
- sledování a zpracování údajů z jednotlivých mistrovských utkáních

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 OBECNÁ CHARAKTERISTIKA HÁZENÉ

Házená je kolektivní hra brankového typu. Družstva jsou sedmičlenná, cílem je v útoku dopravit míč povoleným způsobem do branky soupeře a dosáhnout tak gólu. V obraně se naopak snaží soupeři v úspěšné střelbě zabránit a získat míč co nejdříve pod svou kontrolu (F. Táborský, 2004).

3.2 HISTORIE A ORGANIZACE HÁZENÉ

3.2.1 HISTORIE

Za první formu házené můžeme považovat hru, kterou zavedl v Dánsku pro žáky učitel gymnázia Holger Nielsen roku 1898 a hra byla nazývána haandbold. V roce 1904 byl založen dánský Haandboldový svaz, který pravidelně organizoval soutěže. Začátkem 20. století se na některých švédských školách objevila odlišná podoba tzv. handboll. Protože se hrál převážně v halách, kde rozměry hrací plochy byly malé. První utkání v handbalu se hrálo v roce 1907 (F. Táborský, 2004).

V Německu se hrála házená o jedenácti hráčích. Hrál se na fotbalovém hřišti a i na fotbalové branky. V německy mluvících zemích se ještě stále může objevit tento typ házené, i když jako součást rekreačních aktivit nebo se využívá jako součást tréninkového prostředí (M. Tůma, J. Tkadlec, 2002).

Klíčový rok pro mezinárodní rozvoj házené byl rok 1934, kdy III. kongres IAHF, který se konal ve Stockholmu a uznal skandinávská pravidla. V roce 1938 se pod záštitou IAHF se uskutečnilo první Mistrovství světa v házené mužů. Druhým klíčovým mezníkem rozvoje se stal zakládající kongres Internationale Handball Federation (IHF) v roce 1946 v Kodani. Mezi osmi zakládajícími federacemi byly zastoupeny čtyři skandinávské země. Od roku 1954 se v různých časových odstupech, začala konat Mistrovství světa muže a žen. V roce 1972 byla házená zařazená do programu olympijských her (S. Jančálek, F. Táborský, J. Šafaříková, 1989).

Oddílová družstva z českých zemí se utkala v házené oficiálně poprvé v listopadu v roce 1947. Iniciátorem utkání byl Jan Radotínský, který se s házenou seznámil v létě 1947 na vysokoškolském zájezdu do Francie. Koncem roku 1948 bylo při tehdejší ČOS ustaveno Ústředí pro házenou o sedmi a jedenácti hráčích. V roce 1950 se uskutečnilo pro muže i pro ženy první mistrovská soutěž. Mezi největší československé úspěchy patří titul mistryň světa pro ČSSR z Jugoslávie z roku 1957 a titul mistrů světa ze Švédska o 10 let později (F. Táborský, 2004).

3.2.2 ORGANIZACE HÁZENÉ

Český svaz házené (ČHF) je útvarem, který zajišťuje administrativní chod všech odborných komisí, řízení soutěží ČHF, vedení všech ekonomických agend a povinností Českého svazu házené jako právního subjektu a účetní jednotky. Také zajišťuje evidenci klubů a jednotlivých členů. V čele Českého svazu házené je prezident, který zastupuje a jedná jeho jménem. V roce 2013 byl zvolen prezidentem Mgr. Aleš Pospíšil a jeho volební období je čtyřleté.

International HandballFederation (IHF) byla založená v roce 1946 v Kodani a dnes sídlí ve Švýcarsku v Basileji. První Mistroství světa se ještě uskutečnilo pod IAHF v roce 1938. Až po druhé světové válce IHF převzala organizaci. V roce 1954 se konalo Mistroství světa muže a v roce 1957 se konalo poprvé Mistroství světa žen. Od roku 1993 se MS pro muže a ženy pravidelně konají v každém lichém roce. Jako člen IOC se podílí IHF také na organizaci olympijských turnajů v házené. Ty se pravidelně konají pro muže od roku 1972 a pro ženy od 1976 (F. Táborský, 2004).

EuropenHandballFederation (EHF) byla založená v roce 1991 v Berlíně a v současné době sídlí v Rakousku ve Vídni. Od roku 1994 pořádá v každém sudém roce Mistroství Evropy mužů i žen. EHF je také pořadatelem klubových pohárových soutěží, z nichž nejprestižnější je Liga mistrů (F. Táborský, 2004).

3.3 PRAVIDLA HÁZENÉ

Házená se hraje na obdélníkovém hřišti, které je ohraničeno postranními čarami dlouhými 40 metrů a dvěma brankovými čarami dlouhými 20 metrů, půlenou je čarou středovou. Čáry brankoviště vymezují prostor pro brankáře a jsou vzdáleny od branky šest metrů. Přerušovaná čára, která je nazývána čára volného hodů je od branky vzdálená devět metrů. Další kratší čáry označují místa pro provádění sedmimetrového hodu vymezující vzdálenost, na kterou se smí brankář proti střelci sedmimetrového hodu přiblížit a konec prostoru, ve kterém mohou hráči střídat. Branky mají rozměr tři metry na šířku a dva metry na výšku. Každé družstvo může mít pro utkání 14 hráčů, ale jsou určité výjimky jakou jsou mezinárodní utkání (MS a ME) a Česko – Slovenská interliga žen (W.H.I.L.), ve kterých každé družstvo může mít na soupisce 16 hráčů. Na hřišti může být 7 hráčů (6 hráčů v poli a jeden brankář), ke střídání hráčů musí docházet ve vymezeném prostoru. Délka utkání je 2 x 30 minut, mladší kategorie mají kratší hrací dobu. Hraje se na tzv. hrubý čas, to znamená, že hrací doba se přerušuje na pokyn rozhodčích. Funkcionáři družstva mohou využít 3krát za zápas oddechový čas, ten trvá minutu (F. Tábořský, 2004).

Pravidla povolují bránit soupeře tělem, může dojít k dotyku hráčů, ale je zakázáno do soupeře strkat, držet nebo svírat jej, nabíhat nebo naskakovat na něj. Porušení tohoto zákazu se trestá napomenutím – žlutou kartou, vyloučením, a pokud je hráč vyloučen potřetí, následuje diskvalifikace – červená karta, a to znamená, že tento hráč už nesmí nastoupit na hřiště, ale po uplynutí dvou minut může být nahrazen jiným hráčem. Při mimořádně hrubých přestupcích lze hráče diskvalifikovat přímo bez předchozího vyloučení nebo dokonce vykázat. Vykázání znamená, že družstvo je na hrací ploše trvale oslabeno až do konce utkání (M. Tůma, J. Tkadlec, 2002).

Pokud je průběh utkání přerušeno např. rozhodčí odpíská porušení pravidel, míč opustí plochu, zahazuje se znovu provedením některého z následujících hodů:

Výhoz – zahazuje se tím každý poločas a provádí se po každém gólu a provádí se ze středu středové čáry družstva, které dostalo branku.

Vhazování – provádí družstvo, které se poslední nedotklo míče, který opustil hrací plochu přes postranní nebo brankovou čáru po zásahu v poli bránícího hráče.

Vyhazování – nastává v případech, kdy míč opustil hrací plochu přes postranní čáru po akci kteréhokoliv hráče nebo přes brankovou čáru (mimo branku) po zákroku bránícího hráče v poli. Vhazování se provádí z místa, nad kterým míč hrací plochu opustil. Další možnosti vyhazování se provádějí z rohu hřiště (spojnice postranní a brankové čáry). Vhazování přísluší soupeři družstva, které se míče dotklo naposledy před tím, než se dostal do zámezí (autu). Vhazující hráč musí stát alespoň jednou nohou na postranní čáře, druhá noha může být ve hřišti i mimo ně.

Volný hod – v házené je to nejčastější standartní situace. Nařizuje se zejména za porušení pravidel o hraní s míčem (noha, kroky, držení míče déle než 3 vteřiny, přerušovaný driblink), za vstup hráče s míčem do brankoviště (přešlap) a za většinu přestupku ve vztahu k soupeři. Hráč družstva, které se neprovinilo, provádí volný hod z místa, ve kterém došlo k provinění nebo od čáry volného hodu.

Sedmimetrový hod – je nařízen po zmaření výhodné střelecké příležitosti nedovoleným zákrokem soupeře nebo také vstupem do brankoviště. Hráč, který provádí sedmimetrový hod, musí stát za čárou sedmimetrového hodu, soupeřící hráč musí stát za čárou volného hodu. Sedmimetrový hod musí být proveden přímo proti soupeřově brance (F. Tábořský, 2004).

3.4 STRUČNÝ PŘEHLED ZNAČEK



- útočník



- obránce



- míč



- útoční s míčem



- pohyb hráče bez míče



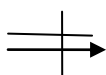
- přihrávka



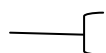
- střelba



- naznačení přihrávky



- naznačení střelby



- pohyb zakončený clonou

3.5 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

Základem házenkářské specializace je všestranný rozvoj mladého sportovce, jeho vysoká morální úroveň, volní vlastnosti, harmonický rozvoj svalstva, vysoké funkční schopnosti oběhového a dýchacího systému a schopnost osvojování si koordinčně náročných pohybů (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

U všeobecné tělesné přípravy je trénink zaměřen na postupný a rovnoměrný rozvoj základních pohybových vlastností (J. Bartoň a kolektiv, 1983). Cílem je vytvořit co nejširší pohybový fond, ze kterého se čerpá v pozdějších letech tréninku. Sportovec, který neprošel dostatečně všestrannou přípravou, je v pozdějších letech své sportovní kariéry limitováno malou zásobárnou pohybů a nových se již špatně učí (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

Pro všestrannou přípravu je charakteristická široká nabídka různorodých pohybových činností. Jde o rozvoj síly, vytrvalosti, rychlosti, pohybové koordinace a ohebnosti. Při rozvíjení pohybových schopností je nutno přihlížet k pohlaví a věku (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

Všestranná příprava odpovídá v podstatě žákovským kategoriím v házené. Hlavním znakem je postupný přechod od všestranné pohybové přípravy ke specializované. Prakticky to znamená zaměření na osvojování herních činností jednotlivce, základů spolupráce v útoku a obraně. Jejich nácvik a zdokonalování tvoří rozhodující část obsahu tréninkového procesu. Jeho součástí, ale zůstávají i nespecifické činnosti, které působí na rozvoj pohybové činnosti a také činí obsah tréninkových jednotek pestřejší. Osvojování herních činností jednotlivce je už vzhledem k jejich množství záležitost dlouhodobá a vyžaduje trpělivost především ze strany trenéra. Zvyšování výkonnosti družstva předčasným zatěžováním složitějších kolektivních prvků jde právě na úkor dokonalého zvládnutí herních činností jednotlivce. Znamená to, aby se kladl důraz na zařazování cvičení pro nácvik a zdokonalování řešení situace jeden na jednoho (M. Tůma, J. Tkadlec, 2002).

Specializovaný trénink je charakteristický postupným zvyšováním intenzity tréninkového zatížení a přechodem ke specializovaným tréninkovým podmínkám. Většinou jsou situovány na konec staršího školního věku, její začátek je kolem 13. roku a končí okolo 17 let. Hlavní úkoly této etapy jsou:

- rozvoj základních a speciálních pohybových schopností,
- rozšiřování zásoby pohybových dovedností,
- zvládání a zdokonalování techniky,
- zvládnutí hlavních zásad taktiky,
- formování výkonové vlastnosti,
- upevňování životního způsobu s ohledem na požadavky tréninku

(T. Perič, 2008).

Specializovaná příprava v ní již hraje hlavní roli a všeobecná část přípravy má funkci podpůrnou. Hlavní důraz je kladen na plné využití herních činností jednotlivce v herních podmínkách. Prakticky to znamená zařazení jejich odpovídajícího provedení v rámci nácviku herních kombinací a systémů (M. Tůma, J. Tkadlec, 2002).

V házené se klade důraz také na speciální pohybové schopnosti a to jsou:

- odrazová síla dolních končetin,
- švihová síla paží,
- vytrvalost v herních činnostech,
- rychlost výběrové reakce,
- rychlost provádění herních činností,
- speciální obratnost.

Při rozvoji speciálních pohybových schopností, upravujeme organizační formy a dávkování s přihlédnutím k věkovým zvláštnostem sportovců. Při házené jsou nejvíce namáhány oblasti pletence ramenního (hody), bederní páteře a hlezenního kloubu (doskoky a změny směru). K tomu by se mělo přihlížet při volbě kompenzačních cvičení (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

3.6 SPORTOVNÍ VÝKON

Sportovní výkon patří k základním kategoriím sportovního tréninku. Chápeme ho jako projev tělesných i duševních schopností jedince. Pod pojmem sportovní výkon rozumíme, že je to průběh a výsledek činnosti v dané sportovní disciplíně, projev specializovaných schopností jedince v uvědomělé činnosti, který je zaměřen na řešení pohybového úkolu vymezeného pravidly (Z. Pavliš, 1995).

S pojmem sportovní výkon velmi úzce souvisí i termín sportovní výkonnost. Můžeme to definovat jako schopnost podávat pravidelně určitý výkon resp. podávat výkon na poměrně stabilní úrovni ve specializované pohybové činnosti. Pokud má jedinec určitou výkonnost, znamená to, že je schopen podávat více méně pravidelně výkon na standardní úrovni (Z. Pavliš, 1995).

Na sportovním výkonu se vždy odráží některé oblasti, který ten sportovní výkon ovlivňují:

- vrozené dispozice – jsou to skryté předpoklady k určité činnosti, které se projeví teprve při jejím aktivním provádění a odhalení se tím i jejich míra,
- vliv sociálního prostředí jedince – projevuje se rozvinutím vrozených dispozic, je v podstatě dán podmínkami, ve kterých se jedinec vyvíjí,
- vliv tréninkového procesu – představuje dlouhodobě a cílevědomě působící proces speciální adaptace na sportovní činnost

(Z. Pavliš, 1995).

3.6.1 FAKTORY STRUKTURY SPORTOVNÍHO VÝKONU

Sportovní výkon je závislý na řadě faktorů, které se podílejí různou měrou na celkovém výsledku. Faktory struktury sportovního výkonu můžeme rozdělit – faktory individuálního výkonu a faktory týmového výkonu (Z. Pavliš, 1995).

Faktory individuálního výkonu

Obecně je možné vyjádřit strukturu individuálního sportovního výkonu takhle:

- oblast somatických faktorů – výška, hmotnost,
- oblast kondičních faktorů – dobré rychlostně vytrvalostní předpoklady,
- oblast faktorů technických – schopnost, provádět více činností současně, sledování spoluhráčů a soupeře,
- oblast faktorů taktiky – tvůrčí schopnosti, souhra kolektivu, dobré periferní vidění, schopnost se rychle rozhodovat,
- oblast osobnostních faktorů – dominance, nebojácnost, zdravé sebevědomí

(Z. Pavliš, 1995).

Faktory týmového výkonu

Házená jako kolektivní sportovní hra velmi výrazně závisí na týmovém herním výkonu. Často družstva, které nemá tak výrazné individuality, poráží díky své týmové hře soupeře, kteří jsou po individuální stránce na vyšší úrovni. Faktory, které rozhodují o vysokém týmovém herním výkonu, jedná se o – sociální psychologické determinanty a činnostní determinanty.

Sociálně psychologické determinanty

Tyto determinanty jsou tvořeny ve vztahu ke skupině sportovní výkon (mimo utkání). Ukazují nám, jaké jsou mezilidské vztahy mezi hráči, trenéry a realizačním týmem.

- týmová dynamika – popisuje, v jakém stádiu se nachází vývoj družstva, tento vývoj je neustálý a má určité zákonitosti,
 - a) zakládající stádium – družstvo se tvoří, pokládají se základy týmu, určují se nejbližší cíle a limity,
 - b) bouřlivé stádium – dochází ke konfliktům, někdy i s trenérem, družstvo se učí přijímat požadavky, reagovat na ně a podrobovat se jim,
 - c) stabilizační stádium – upevňují se týmové vztahy, stabilizují se role hráče, vytvářejí se i pozitivní vztahy mezi trenérem a hráči,
 - d) výkonové stádium – meziosobní vztahy a jejich struktura pozitivně stimuluje výkon družstva.

Někdy se stane, že týmová dynamika ustrne v bouřlivém stádiu. Potom musí trenér volit jiné prostředky k jeho překonávání. Pokud se toto stádium nepodaří zvládnout, často odchází trenér.

- sociální koheze (soudržnost kolektivu) – ukazuje na vztahy mezi hráči, na vztahy, které spojují členy skupiny mezi sebou, zda jsou pozitivní nebo negativní, zda jsou v družstvu různé skupiny, které jsou rivalitní, tyto vztahy jsou brány mimo vlastní sportovní výkon, v podstatě nám ukazují, jaký je kolektiv mimo hřiště (zda spolu hráči udržují přátelské vztahy, jestli se scházejí mimo sportovní činnost),
- týmová komunikace – ukazuje na úroveň komunikace hráčů mezi sebou a s trenéry, na jaké úrovni jsou hráči spolu schopni komunikovat v krizových situacích, jak komunikuje trenér s týmem a s jednotlivci, týmová komunikace se promítá do následujících oblastí:
 - a) komunikace mezi hráči,
 - b) komunikace mezi hráči a trenérem,
 - c) komunikace mezi trenérem a realizačním týmem,
 - d) komunikace mezi hráči a realizačním týmem,
 - e) komunikace mezi trenérem, hráči a vedením klubu

(Z. Pavliš, 1995).

Činnostní determinanty

Postihují vztahy v kolektivu během sportovního výkonu – během utkání. Týmový výkon se skládá ze souborů individuálních výkonů a jejich vztahů mezi sebou. Tyto vztahy jsou jiné než v běžných životních situacích.

- činnostní koheze (soudržnost při sportovním výkonu) – je v podstatě specifickým druhem sociální koheze, ukazuje nám na vztahy mezi hráči v průběhu utkání, na jejich soudržnost, spolupráci a souhru týmu, někdy dochází k situacím, že dva hráči, kteří se nemohou snést, jsou při utkání ochotni spolupracovat, častěji dochází k situaci, že pokud se hráči nesnáší, tak potom při utkání škodí jeden druhému a tím poškozují celému družstvu,
- činnostní participace – znamená, nakolik se jednotlivý hráči zapojují do hry a podílejí se na konečném výsledku sportovního výkonu, vychází především z individuálního herního výkonu, tzn. že čím má hráč lepší individuální dovednosti a kondiční připravenost, tím více se více zapojuje do hry, ovšem při utkání se nemusí všichni hráči stejným způsobem podílet na jeho výsledku (Z. Pavliš, 1995).

3.7 SLOŽKY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

Rozsáhlé a různorodé úkoly sportovního tréninku se člení podle povahy do jednotlivých druhů příprav – tzv. složek. Členění je pouze teoretické, neboť v praxi se jednotlivé složky navzájem prolínají. Obvykle se rozlišuje: kondiční příprava, technická příprava, taktická příprava a psychologická příprava (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

3.7.1 KONDIČNÍ PŘÍPRAVA

Kondiční příprava se orientuje na ovlivňování pohybových schopností v oblasti – vytvoření široké pohybové základny, která slouží jako východisko pro rozvoj speciálních pohybových schopností. V tréninkové jednotce se lze věnovat pohybovým schopnostem buď monotématicky (pohybové schopnosti jsou rozvíjené jakoby samostatně – rychlost, síla, vytrvalost apod.), nebo diferencovaně (rozvoj několika schopností dohromady, obvykle s podobnou strukturou – rychlost a obratnost, rychlost a síla apod.). Přitom je velmi důležité řazení tréninku jednotlivých schopností i sledu cvičení, která jsou závislá na řízení pohybu CNS a na požadavcích zapojení jednotlivých zón energetického krytí (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

3.7.2 TECHNICKÁ PŘÍPRAVA

Technická příprava je složka sportovního tréninku, zaměřující se na osvojení sportovních dovedností (učení osvojený předpoklad správně řešit požadovaný pohybový úkol). Všechny tyto úkoly jsou obvykle také spojovány pod pojem technika, již se rozumí určitý způsob provedení pohybů při sportovní činnosti (tj. způsob řešení stanoveného pohybového úkolu v souladu s pravidly a zákonitostmi pohybů). Druhým základním pojmem je styl jako individuální odlišnost techniky jednotlivce od ideálního provedení (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

Metody technické přípravy

Při učení pohybovým dovednostem, které jsou při vlastním sportovním výkonu realizovány jako technika, vzniká otázka, jakým způsobem je nacvičovat, jak postupovat. K tomuto problému – vymezení metod technické přípravy je vhodné přistupovat různými hledisky:

1. Ze vztahu celku a částí těchto dovedností – tedy zda je nacvičovat jako celek nebo po určitých částech.

Metody z pohledu celku lze rozdělit:

- a) metoda celková (metoda syntetická) – její podstatou je, že se nacvičovaný pohyb učí celý, bez rozdělení na dílčí části, používá se především u činností, které lze jen obtížně rozdělit, nebo u činností, které jsou jednoduché, že je zbytečné ztrácet čas spojováním dílčích částí,
 - b) metoda po částech (metoda analytická) – daný prvek je učen po částech, které jsou předem stanoveny, přitom se nebere v úvahu souvislost mezi prvky činnosti,
 - c) metoda spojování částí v celek (metoda analyticko-syntetická) – nacvičují se dvě části, které spolu souvisejí, ty se poté spojí do určité celkové dovednosti, poté se k nim nacvičuje třetí dovednost, která se spojí s tímto celkem v nový, vyšší celek.
2. Z hlediska koncentrace (soustředění) a disperze (rozdělení) obsahu učiva – tato metoda spočívá v tom, zda dovednosti trénovat v jednom bloku nebo je rozdělit do několika menších bloků, mezi než se vkládají jiné činnosti.
 - a) metoda koncentrace – činnost se opakuje nepřetržitě po delší dobu, v tréninkové jednotce je nacvičována je jednou, po ní následuje činnost jiná,
 - b) metoda disperze – mezi bloky stejné činnosti jsou zařazeny činnosti další, bloky trvají kratší dobu a jsou v průběhu tréninku zařazeny několikrát.

(P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

3.7.3 TAKTICKÁ PŘÍPRAVA

Taktická příprava je složka sportovního tréninku, která se zabývá způsobem vedení sportovního boje. Zaměřuje se na jeho výklady a možnosti. Vychází z různorodé proměnlivosti sportovního boje a z ní vyplývající nutnosti rychle vybírat optimální řešení a realizovat ho často ve velmi krátkém časovém úseku. Plné uplatnění taktiky je možné až při jisté úrovni kondiční a technické připravenosti (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

3.7.4 PSYCHOLOGICKÁ PŘÍPRAVA

Psychologická příprava je rozhodujícím faktorem formování osobnosti sportovce a prolínání celým tréninkovým procesem. Měla by být chápána jako cílevědomý dlouhodobý proces, jehož cílem je vypěstovat u sportovce zdravou sebedůvěru, vůli podávat co nejlepší sportovní výkon, snahu přizpůsobovat k tréninkovému procesu i utkání s maximálním nasazením (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

3.8 ORGANIZACE SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY

V házené jako v každém kolektivním sportu se sportovní úroveň družstva a hráčů zvyšuje tréninkový proces. Podle charakteru tréninkového úkolu a počtu hráčů se v konkrétní tréninkové jednotce rozlišujeme tři druhy tréninku:

- kolektivní trénink – účastní se celé družstvo,
- skupinový trénink – účastní se skupina hráčů stejné funkce,
- individuální trénink – účastní se jednotlivec, nebo jednotlivci.

V házené je kladen největší důraz na trénink kolektivní, musí být doplněn tréninkem skupinovým a individuálním. Jak se ukazuje, kolektivní trénink je pro hráče různých funkcí z hlediska jejich výkonnosti nedostačující. Proto by neměla individuální forma tréninku chybět v tréninkovém plánu (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

3.8.1 KOLEKTIVNÍ FORMA TRÉNINKU

V házené je kladen důraz na trénink kolektivní, ve kterém je zapojeno celé družstvo, všechny herní funkce. Výhodou této formy je zapojení celého kolektivu, jednotný výklad nacvičované situace. Částečným herním nedostatkem této formy je její zdlouhavost, nutnost rozfázování celé akce a částečná pasivita části kolektivu (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

3.8.2 SKUPINOVÁ FORMA TRÉNINKU

Skupinový trénink, který je jakýmsi kompromisním řešením mezi hromadným a individuálním způsobem trénování. Jde o vytváření menších skupinek buď dlouhodobě organizovaných, nebo proměnlivých podle charakteru úkolu. Součástí kolektivní formy je systematika herních činností útočných a obranných. Jsou to:

a) Útočné kombinace

- přihrávání,
- odlákávání,
- přebírání,
- clonění.

b) Útočné systémy

- protiútok, rychlý útok,
- postupný útok,
- poziční systémy postupného útoku,
- cirkulační systémy postupného útoku,
- útok ve specifických situacích

c) Obranné kombinace

- zajišťování,
- přebírání,
- proklouzávání,
- víceblok.

d) Obranné systémy

- obrana proti rychlému útoku a protiútok,
- systémy zónové obrany,
- systémy kombinované obrany,
- systémy osobní obrany.

3.8.3 INDIVIDUÁLNÍ FORMA TRÉNINKU

Individuální forma tréninku je nutná i z hlediska nasazení hráčů na utkání. Utkání jsou jednou ze základních prostředků podmiňujících efektivnost tréninkového procesu. Mají svou nezaměnitelnou úlohu, jsou nutnou podmínkou zvyšování úrovně výkonnosti hráče. Individuální a skupinové tréninky by měly být zaměřeny na rozvoj trénovanosti, rozvoj pohybových schopností, individuální techniky a taktiky a na souhru skupin hráčů. Poměr mezi individuálním a skupinovým tréninkem a kolektivními tréninky bude rozdílný podle jednotlivých období a podle situace v družstvu (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

3.9 ROČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN

Roční tréninkový plán je pravidelně se opakující jednotkou v tréninku dětí i dospělých. V podstatě je to nejdelší úsek, na který se trénink běžně plánuje. Roční plán není vázán na kalendářní rok, ani na jednotlivá roční období. Může začít v kterémkoliv měsíci a stejně i tak končit. Plán je obvykle složen ze čtyř tréninkových úseků, přičemž každý má jiné úkoly, obsah a formy tréninku. Jedná se o:

- přípravné období,
- předzávodní období,
- hlavní (závodní) období,
- přechodné období

(T. Perič, 2008).

3.9.1 PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ

Přípravné období má vytvořit základy budoucího výkonu, zajistit předpoklady pro další růst výkonnosti. Zásadní úkol pro toto období je zvýšení trénovanosti. Můžeme toto období považovat za nejdůležitější v ročním plánu (J. Dovalil a kolektiv, 2002).

Přípravné období slouží k rozvoji obecných i speciálních pohybových schopností a dovedností. Trénink má všestranný charakter, proto se uplatňuje především všeobecně rozvíjející cvičení. V této části ročního plánu nejsou obvykle zařazovány žádné utkání a soutěže. Podstata přípravného období vychází z vytvoření dostatečné zásobárny kondice pro hlavní období. Proto se zaměřujeme na zvýšení tzv. funkčních stropů, což znamená, zlepšení práce všech orgánů nutných pro pohyb. Projevuje se především v oblastech kapacity srdečně cévního systému, dýchacího systému, energetických rezerv v organismu (T. Perič, 2002).

3.9.2 PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ

Druhou částí ročního plánu je předzávodní období. Zde by mělo dojít ke spojení všeobecně rozvíjejícího a speciálního tréninku. Proto to jsou zařazována speciální cvičení, která jsou však stále ještě kombinována s cvičením všeobecně rozvíjejícími. Trénink by měl být pestrý a měl by již obsahovat spojení techniky a taktiky s určitým kondičním zatížením. Toto období končí se začátkem mistrovských utkání (T. Perič, 2002).

3.9.3 HLAVNÍ (ZÁVODNÍ) OBDOBÍ

Do hlavního období se soustřeďují mistrovské soutěže, jeho hlavním je zhodnotit předchozí přípravu a prokázat nejvyšší výkonnost. Účasti v soutěžích, završují sportovní činnost, stávají se měřítkem úspěšnosti talentu i tréninku. Jsou nejen cílem tréninku, ale také zdrojem (prožitkem úspěchu či nezdaru) další motivace. Obecným úkolem tréninku v hlavním období je vytváření podmínek pro udržení, případně opakované vyladění sportovní formy (J. Dovalil a kolektiv, 2002).

Převážnou část náplně tréninkových jednotek v házené tvoří cvičení na zdokonalení útočných i obranných kombinací a systémů, řízená hra a přípravná utkání. Herní cvičení zaměřené na rychlost, dynamickou a výbušnou sílu a rychlostní vytrvalost, jsou prostředky pro udržení funkční zdatnosti hráčů (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

3.9.4 PŘECHODNÉ OBDOBÍ

Hlavní úlohou tohoto období je odstranění tělesné a psychické únavy, která se nahromadila z předcházejícího období. V tréninkových jednotkách dochází k postupnému snižování objemu a intenzity (J. Bartoň, 1983).

Pozornost se musí také věnovat co nejdůkladnějšímu zotavení. Tréninkových jednotek je méně a jsou kratší. Pokud je to nutné, trénink se i na několik dnů přerušuje. Většinou má však tréninková činnost povahu aktivního odpočinku (J. Dovalil, 2002).

3.10 TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Tréninková jednotka je základní organizační celek a může mít kolektivní, skupinovou a individuální formu. Úkoly jednotlivých tréninkových jednotek jsou odvozeny od úkolů příslušných mikrocyklů. Délka tréninkové jednotky může být od 45 minut do několika hodin (P. Jansa, J. Dovalil a kolektiv, 2009).

Tréninková jednotka se dělí v zásadě na 3 – 4 základní části:

a) Úvodní část – slouží jako příprava organismu a psychiky hráče na tréninkové zatížení a plnění hlavního úkolu tréninkové jednotky, plní následující úkoly:

- psychickou přípravu – hráč a celé družstvo je seznámen s úkoly tréninku, pochopit jeho podstatu a nároky a musí být schopen koncentrovat se jeho rozhodující momenty,
- zahřátí a prokrvení organismu – podstatou je aktivace srdečně cévního a dýchacího systémů,
- protažení hlavních svalových skupin – při kterém většinou používáme pomalé protahovací cvičení s využitím velkého rozsahu pohybu v kloubech, protahovací cvičení připravuje hybný systém (svaly, klouby a šlachy) a jsou zároveň vhodnou prevencí jeho poškození (T. Perič, 2008).

b) Průpravná část – hlavním úkolem je příprava na zatížení v hlavní části jednotky, proto musí být průpravná část obsahem i formou podřízená hlavní části (J. Bartoň a kolektiv, 1983).

c) Hlavní část – má za úkol plnit cíl tréninku, do ní je situováno hlavní zatížení, obsahem může být rozvoj jedné i několika pohybových schopností a dovedností, je vhodné, aby cvičení měla určitou posloupnost, která vychází ze dvou fyziologických zákonitostí, první je množství energetických zdrojů pro pohyb a druhou je aktivita a únava nervové soustavy (T. Perič, 2008).

Cvičení by měla být zařazena:

- cvičení koordinační – je to dáno tím, že základem obratnostních schopností je činnost centrální nervové soustavy, ta nesmí být unavena, aby cvičení měla přínos pro rozvoj obratnostních schopností,
- cvičení rozvíjející rychlost – tato cvičení potřebují velké množství energie, pokud by si jí hráči vyčerpali např. vytrvalostním zatížením, nedošlo by k žádnému rozvoji rychlostních schopností, ale rychlostně vytrvalostních a krátkodobé vytrvalosti,
- cvičení rozvíjející sílu – i tato cvičení vyžadují určité množství energie, které nemusí být tak vysoké jako u rychlostních schopností,
- cvičení na rozvoj na vytrvalostních schopností – tato cvičení jsou zařazena až na závěr hlavní části, vyčerpané zásoby energie je negativně neovlivňují (Z. Pavliš a spoluautoři, 1995).

d) Závěrečná část – zajišťuje důležitý úkol tréninkové jednotky, kterým je plynulý přechod od vysokého tréninkového zatížení k postupnému uklidnění a návratu všech funkcí do původního stavu, mělo by dojít v této části i ke zhodnocení tréninkové jednotky (Z. Pavliš a spoluautoři, 1995).

3.11 ZÁKLADY MOTORICKÉHO UČENÍ

3.11.1 ČINITELÉ PRŮBĚHU MOTORICKÉHO UČENÍ

Za základní lidské činnosti jsou považovány – učení, hra, práce. Veškeré vědomosti, dovednosti a návyky získává člověk ve svém životě hlavně učením. Zjednodušeně bychom mohli říci, že učení je proces, v němž si člověk osvojuje nové poznatky (vědomosti) a činnosti (dovednosti a návyky) a rozvíjí své schopnosti.

Základním pojmem v motorickém učení je pojem dovednost. Nejjednodušší vysvětlení pojmu je, že se jedná o zvládnutou pohybovou činnost (tedy osvojenou činnost) – např. druh střelby. Jestliže pohybovou činnost mnohonásobně opakuje, může dojít k její bezděčné automatizaci – výsledkem je pohybový návyk – např. různé varianty zpracování míče. Činnost v úrovni návykové provádíme jakoby podvědomě, s minimální aktivizací soustředěné pozornosti.

V rámci motorického učení dochází i k osvojování určitých vědomostí – tj. teoretických poznatků, jaké jsou např. postupné kroky při nácvičování činností (metodika), jaký je význam nacvičované činnosti pro komplexní výkon hráče.

Existují různá kritéria členění motorických dovedností. Podle kritéria „složitosti“ rozlišujeme dovednosti:

- jednoduchý pohyb – uhýbání před letícím míčem směřující do autu,
- pohybový akt – sled několika jednoduchých na sebe navazujících pohybů (odraz, výskok, střelba),
- pohybové operace – několik pohybových aktů (viz. předchozí činnosti a navíc přesná přihrávka do volného prostoru na nabíhajícího hráče),
- pohybová činnost – souhrn více pohybových operací (činnost útoku, obrany).

Průběh a kvalitu (efektivitu) procesu učení při sportovních činnostech ovlivňuje mnoho faktorů. Činitelé, které ovlivňují průběh motorického učení:

- náročnost (jednoduchost) osvojených činností, naše cílové představy,
- osobnost sportovce se všemi jeho dispozicemi (vlohami, schopnostmi, motivací, volnými vlastnostmi, aktuálním psychickým stavem),
- sociální klima, tzv. povaha interpersonálních vztahů (sportovec – trenér, sportovci mezi sebou),
- úroveň prostředí, v němž proces učení probíhá (materiální vybavenost, klid, čistota, teplota apod.),
- osobnost trenéra, především jeho odbornost, didaktická (vyučovací) způsobilost (prezentace učiva, promyšlený výklad, názorná instrukce, diagnostické schopnosti, motivační schopnosti, opravování, podíl na vytváření příjemného pracovního klimatu).

I když ve výčtu činitelů ovlivňující proces motorického učení je osobnost trenéra, jako poslední, ale jeho role v tomto procesu je rozhodující. Jeho možnosti nejsou samozřejmě neomezené, bez určité kvality hráčského kádru a soutěži, adekvátního materiálního zázemí jen velmi obtížně může dosáhnout v tréninku a pak i v utkání mimořádných výsledků. Mnohé skutečnosti však může kompenzovat svými osobnostními kvalitami, nasazením apod. (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

3.11.2 FÁZE MOTORICKÉHO UČENÍ

Fáze motorického učení můžeme vymezit na tři až čtyři fáze. Doba jejich trvání (ve vztahu k nácviku) není obecně stejná, ale posloupnost je vždy zachována. Samotný pojem – fáze učení zahrnuje nejen popis činnosti sportovce, směr působení trenéra (postupy, metody, styly, aj.), ale i dosaženou úroveň regulací z hlediska stránek procesu motorického učení (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

V první fázi motorického učení se sportovec seznamuje s pohybovou činností, kterou má teprve zvládnout, jednak prostřednictvím smyslového vnímání předvedené ukázky (trenér, demonstrátor, videozáznam), ale také verbálně (instrukce, popis, vysvětlení). Ukázka by měla být přesná, technicky dokonalá. Verbální komentář pak srozumitelný, věcný, terminologicky přesný, logicky strukturovaný. Nejprve by měly být zdůrazněny klíčové pohybové principy, teprve v dalších fázích pak specifitější informace, umožňující technicky vytríbené provedení. Již v této fázi dochází k prvním, obvykle nepříliš úspěšným pokusům – jedná se o generalizaci. Záleží však na složitosti a obtížnosti osvojované sportovní dovednosti. Výsledkem první fáze procesu učení bývá u učícího se sportovce vytvoření hrubé představy – iradiace (P. Jansa, J. Dovalil, 2009).

V druhé fázi trenér spouští činnost sportovce, sleduje úroveň provedení nacvičované dovednosti, přerušuje činnost, analyzuje chyby jedinců, opravuje je, zároveň i oceňuje správné provedení jiných. Hlavním problémem této fáze pro trenéra je schopnost přesné individuální diagnózy cvičení jedince a jeho následná, k dokonalejšímu provedení vedoucí instrukce. Očekává se postupné zdokonalování dovednosti, i když zatím ještě většinou s chybami. Na základě zpětnovazebné informace se stává, že sportovec teoreticky zvládá techniku provedení – diferenciaci. Sportovec je schopen v roli pozorovatele poukázat na chyby, ale sám však při vlastním provedení chyby ještě opakuje (P. Jansa, J. Dovalil, 2009).

Ve třetí fázi dochází k dalšímu zdokonalování pohybové činnosti. Trenér postupně obměňuje podmínky provádění dovednosti, navozuje jisté modelové situace, které je možné očekávat v utkání. Podstatou je mnohonásobné opakování sportovní dovednosti téměř bezchybně i ve změněných podmínkách. Dovednost se musí zautomatizovat. V této fázi také dochází k tomu, aby se trenér vyhnul stereotypičnosti při nácviku, a tím i možné psychické únavě spojené se ztrátou koncentrace pozornosti a nižší nasazením. Dále se zkvalitňuje provedení motorické dovednosti v rámci osvojované pohybové činnosti a uložením v dlouhodobé motorické paměti – stabilizace (P. Jansa, J. Dovalil, 2009).

Čtvrtá fáze je typická pouze pro výkonnostní a vrcholový sport. Vyznačuje se vysokou plastičností, pokud jde o využití dovedností, i vysokou výkonností. Sportovci musí

provádět situační analýzu podmínek činností a tvořivě jim naučené dovednosti přizpůsobovat. Musí být schopen zasáhnout do probíhajícího pohybu a dle potřeb je případně změnit. Nejvyšším projevem je originální, dosud neznámé využití sportovních dovedností. Ve čtvrté fázi učení k automatizaci pohybů přistupuje navíc tvořivost – kreativita v aplikaci pohybové dovednosti do osobního stylu provedení, který již neodráží jen obecně platné hledisko pohybu, ale i osobnost sportovce a je v dané situaci maximálně efektivní (Z. Pavliš a spoluautoři, 1995).

3.12 MOTIVACE VE SPORTU

Významnou oblastí dynamiky osobnosti sportovce je motivace ke sportovní činnosti. Problematika motivace ve sportu je značně rozsáhlá a složitá, existují různé přístupy. Z hlediska sportovní činnosti nás zajímají ty motivační tendence, které vedou člověka k pravidelnému pohybu, tréninku, jsou příčinou dosahování vysokých sportovních výkonů a jsou základem soutěžení (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

Motivace je hypotetická síla, která vzbuzuje činnost zaměřenou na dosažení určitého cílového stavu. Vysvětluje směr a zaměření našeho snažení. Motiv je prožitek vedoucí k činu (Z. Pavliš a spoluautoři, 1995).

Motivace v obecném výkladu zahrnuje především vnitřní motivační dispozice jedince, aktualizované primární potřebou pohybu. Motivace ke sportu je více spojována s vlastnostmi dosahování, uplatňování, ctižádosti, uvážlivostí, smělostí, odvážností, zodpovědností aj., které se promítají do zaměření osobnosti jako potřeby sekundární. Podporují co nejlepší výkon, sebeuplatnění a úspěch v daném sportu.

Struktura základních motivačních tendencí bude u každého sportovce jiná a do značné míry závislá na dosaženém stupni sportovní výkonnosti, tj. adaptaci na tělesnou a psychickou zátěž sportovní činnosti (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

Motivace může vycházet z vnitřních nebo vnějších pohnutek a podmětů.

Vnitřní motivace

Motivace většinou vychází zevnitř. Každý člověk je přirozeně aktivní bytostí a podvědomě chce realizovat své potřeby a vlohy. Je-li o něčem vnitřně přesvědčen, pak koná a vyvíjí snahu ve smyslu realizace svých vnitřních předpokladů a záměrů.

Vnější motivace

Kromě uplatnění základních potřeb, které jsou vždy vnitřní, ale jedinec může některým potřebám naučit, nebo jeho osobnost podléhá tlaku okolí. To „oni“ chtějí, aby dělal to či ono a on to „musí“ přijmout, i když s tím není vnitřně ztotožněn. Systém odměn a trestů je vlastně založen na principu vnější motivace, která redukuje lidskou bytost na jakýsi biologický stroj, který pouze reaguje na vnější podmínky a stimuly (Z. Pavliš a spoluautoři, 1995).

Zvláštní pozornost zasluhují incentivy jako motivační podněty vnější, zpravidla materiální povahy, ale také estetické, případně zdravotní, které motivaci silně podmiňují. Pokud převládá sebeuplatnění s určením výkonnostního cíle, hrají incentivy významnou roli v rozhodování o provozování určitého sportu.

Senzorické incentivy představují spíše seznámení se s určitým druhem sportu, vedou ke vzniku dobrých nebo nepříjemných prožitků, s uvědoměním si zdařilého výkonu, vnímáním celkové atmosféry, interpersonálních vztahů apod. Incentivy nezávislosti, respektu a uznání – mladí sportovci si velmi dobře uvědomují, že předváděné sportovní výkony jim mohou získat respekt a uznání nejen u spoluvrstevníků, ale i dospělých. Dokonce v některých sportech mohou vyslovovat požadavky a ovlivňovat trenéry, popř. osoby zajišťující materiální a technické zázemí. Afiliace se rozumí jako navozování a udržování dobrých přátelských vztahů nejenom se členy vlastní sportovní skupiny, ale i se členy jiných skupiny (soupeře) téhož sportu (P. Jansa, J. Dovalil, 2009).

3.12.1 VÝKONOVÁ MOTIVACE

Tato motivace operuje s pojmy soutěžení, rizika aspirace, rizika anticipace aj., které mají vazbu na budoucí výkon v soutěžení. Teoretický model výkonové motivace zahrnuje existenci dvou protikladných motivačních směrů, jednak tendence dosáhnout úspěchu, jednak tendenci vyhnout se neúspěchu, selhání. Každá z těchto tendencí obsahuje stále osobnostní dispozice nebo motivy, situační determinanty, pravděpodobností a subjektivní incentivní hodnoty budoucího úspěchu či neúspěchu. Existují sportovci, u kterých převládá:

- a) O něco vyšší tendence (potřeba) dosažení úspěšného sportovního výkonu nad neúspěšným, jsou většinou cílově zaměřeni setrvat až do ukončení činnosti. Mají-li možnost volby, nevybírají si soutěže ani příliš obtížné, ani příliš snadné. Zúčastňují se rádi soutěží s rovnocennými partnery, cítí se lépe v homogenních skupinách. Neúspěch u nich většinou vyvolává korekci aspirační úrovně. Většinou pracují plánovitě, systematicky a promyšleně, bez zbytečného strachu a úzkostlivosti. Často je u nich nutné zdůrazňovat kooperaci a omezovat přehnanou aktivitu k soutěžení. Uvedený stav výkonové motivace více podmiňuje optimální aktivační úroveň.

- b) Je-li silnější tendence (potřeba) vyhnout se prohře, selhání, mohou podléhat sportovci většímu neúspěchu při soutěži, zejména v situacích střední obtížnosti. Vyhýbají se situacím, kdy mohou závodit s přibližně stejně výkonnostními soupeři, vybírají si soutěže (pokud mohou) buď s vysokou možností úspěchu, nebo ty, kdy je zřejmé, že jednoznačně neuspějí. Tím se zbavují možnosti dosahovat postupně lepších výkonů a úspěchů.

Motivační tendence k vysokému výkonu aktualizují především situace, ve kterých se sportovec cítí kompetentní, tj. ovládá s přehledem a jistotou vlastní sport. Úspěch je cílem snažení ve výkonnostním sportu, je i východiskem sebepojetí a sebeocení a dalších stimulantů motivační struktury (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

3.13 VYMEZENÍ OBDOBÍ ADOLESCENCE

Adolescence je označována za období počínající dospělosti. Mladý člověk na konci periody je plně vyvinut jak fyzicky, tak i mentálně. Mnoho sportovců tohoto věku již dosahují špičkových sportovních výkonů nebo se na ně připravují. Adolescentům, ale většinou ještě chybějí životní zkušenosti, a to v nejširším slova smyslu. Týká se to i výkonnosti sportovce. Kde je třeba zkušeností – ať z hlediska techniky, taktiky, rozložení sil apod. – dosahují vrcholových výkonů obvykle až později.

Po stránce anatomicko-fyziologické je vývoj jedince zhruba v 18 letech ukončen. Rychle se rozvíjející svalový aparát společně se zesílenými kostmi a plným funkčním rozvojem oběhového (srdce) a dýchacího systému (plíce) dovoluje již značně intenzivní zatížení. Dochází k plnému rozvoji všech pohybových schopností. Dokončuje se definitivní harmonizace tělesných proporcí (mužské a ženské znaky) i pohybových koordinací. Tělesná energie se projevuje i v mimosportovních činnostech, obecně vzrůstající pracovní výkonnost a vytrvalost.

Adolescent a jeho sociální a emocionální vývoj se definitivně oprostuje od „dětské“ citové závislosti na rodičích a jiných autoritách (i trenérech) a hledá k nim nový vztah. Občasné stavy sklíčenosti a beznaděje vyplývající z dílčích zklamání ze vztahů k druhému pohlaví jsou rychle přehlušeny pocity jistoty a radosti ze života – u zdravých jedinců vědomí tělesné zdatnosti, svěžesti, životních předsevzetí a ideálů. Ani vyčerpanost po větší fyzické či duševní námaze (sport, práce) nevyvolá dlouhodobý útlum, ale spíše příjemnou únavu.

Adolescenti již nejsou dětmi, ale nejsou ještě ani dospělými, zejména v sociálním ohledu. Ve vztazích adolescentů a dospělých je ideálním stavem vztah přátelský (ale někdy není možný), založený na uznávaném rovnocenném partnerství. Což samozřejmě nevyklučuje vyžadování přiměřeně náročného přístupu ze strany autorit. Adolescent se brání autoritativním přístupům. Odmítá autority, které vyžadují projevy úcty, ač si je nezaslouží svými kvalitami osobním. Dokážou obvykle ocenit toho, kdo něco zná a umí. Vytvářejí si určité životní cíle a ideály, jimž se chtějí přiblížit. Uznávané pozitivní hodnoty bychom proto měli nenásilně podceňovat a rozvíjet, nežádoucí tendence pak naopak trpělivými přístupy potlačovat. Odezva skupiny či vyjádření od uznávané autority jsou pro ně velmi důležitým podmětem k sebehodnocení a následné autoregulaci. Chování adolescentů je povrchní, jakoby jenom na efekt, aby pouze vybočili z řady, provokovali. Bezzájmovost a

nuda jsou vlastně projevem vnitřní prázdnoty. Někdy se v této skupině ocitne i dosud sportující jedinci (vliv party).

Rozumový vývoj u adolescenta je období plného rozvoje mentálních funkcí. Jsou schopni uvědoměle aplikovat teoretické poznatky do životní praxe. Dále se u nich rozvíjejí složitější mechanismy myšlenkových operací – analýzy, syntézy, usuzování, zobecňování, abstrakce atd. Základní zájmy, postoje, vlastnosti a návyky jedince zformované v tomto životním období se obvykle v dalším životě již nijak zásadně nemění, ale spíše jen dotvářejí (P. Jansa, J. Dovalil a spoluautoři, 2009).

4 PRAKTICKÁ ČÁST

4.1 ÚTOČNÉ HERNÍ KOMBINACE

Herní kombinace by se dala charakterizovat jako součinnost skupiny dvou a více spoluhráčů, která se skládá z herních činností jednotlivce a z řetězců herních činností jednotlivce v čase a prostoru. Je zaměřená na plnění herních úkolů a dosahování cílů v úsecích děje utkání. Podle zaměření a charakteru činnosti lze herní kombinace rozlišit na útočné a obrané kombinace (S. Jančálek, F. Táborský, J. Šafaříková, 1990).

Ve své práci se zabývám útočnými kombinacemi, které obsahují herní kombinace s míčem i herní kombinace bez míče.

Podle různého herního úkolu se rozlišují čtyři základní typy útočných kombinací:

- přihrávání – úkolem je předat míč výhodněji situovanému spoluhráči,
- odlákávání – úkolem je odvést pozornost a činnost obránců mimo klíčový prostor,
- přebíhání – úkolem je narušit součinnost obránců při obsazování útočnicků a prostoru,
- clonění – úkolem je zabránit obránci v pohybu určitým směrem.

Kombinace založené na odlákávání, přebíhání a clonění je možno provést s míčem i bez míče. Pro řešení konkrétních herních situací dochází ke zřetězování základních útočných kombinací do kombinací vyššího řádu. Podle způsobu vzniku útočných kombinací lze rozlišit dva typy zřetězování základních útočných herních kombinací:

- zřetězování nebylo nacvičováno, převažují prvky náhodnosti – takto vzniklé útočné kombinace vyššího řádu se nazývají náhodné kombinace,
- zřetězování je nacvičeno, předem určeno přesným sledu a začíná na určitý signál (podmět), který může být akustický, optický, popř. taktilní pokyn trenéra nebo spoluhráče – takto vzniklé útočné kombinace vyššího řádu se nazývají kombinace na signál.

Kombinaci na signál lze definovat jako útočnou kombinaci vyššího řádu, ve které je řetěz základních útočných operací předem pevně určen a nacvičen v přesném sledu. Takto

chápanou kombinaci na signál je možné realizovat jen v určité herní situaci, která se typický vyvíjí. Všechny kombinace na signál jsou sestavovány a nacvičovány tak, aby se v jejich závěru dostal jeden z hráčů do výhodné střelecké pozice. Z hlediska herního cíle jde o kombinace střelecké (S. Jančále, F. Tábořský, J. Šafaříková, 1990).

Realizace kombinací na signál má své výhody i nevýhody. Výhodou je přesně daný sled činností v určité fázi utkání. Hráč se může plně soustředit na uplatnění základní útočné herní kombinace (např. přihrávky, přebíhání, atd.) a nemusí „se rozptylovat“ reagováním na obrannou činnost soupeře. Nevýhodou je možnost hrát určitou kombinaci na signál jen v konkrétní typové herní situaci. Při změně herní situace nebo při nepředpokládaném vývoji je potom kombinace zcela znehodnocena. Tomu lze částečně zabránit tím, že střelecké zakončení kombinace na signál počítá i s určitou modifikací.

4.1.1 ZPŮSOB VSTŘELENÍ BRANKY

Cílem střelby je dopravit míč do branky soupeře. Už proto je jako finální činnost, která bezprostředně rozhoduje o výsledku utkání, vždy středem pozornosti a to jak v utkání, tak v tréninku. Je pravda, že sebedokonalejší provedení herních činností nemůže vést k vítězství, pokud hráči nejsou schopni hráči vstřelit branku. Na druhou stranu je, třeba si uvědomit o úspěšnosti střelby rozhodují do značné míry právě činnosti, které jí předcházejí a že někdy je větším problémem vlastní vytvoření vlastní střelecké situace než její využití. Navíc podstatnou roli hraje i kvalita brankáře soupeře (M. Tůma, J. Tkadlec, 2002).

4.1.2 POUŽITÉ HERNÍ SYSTÉMY

A. Postupný útok

Po získání míče např. ztráta míče soupeře, nepřesná soupeřova střelba, rozehraní po obdržené brance se útočící družstvo přesunuje do obranné zóny soupeře. Zde zaujímá předem určené rozestavení a prostřednictvím herních kombinací (náhodných nebo kombinací na signál) usiluje o uvolnění jednoho z hráčů pro střelbu přes obranu nebo se snaží pohybem hráčů s míčem i bez míče narušit obranný systém soupeře a umožnit některému z hráčů proniknout obranou a vystřelit z prostoru co nejbliže k brance. Postupný útok je časově nejdelší a nejnáročnější na souhru útočících hráčů (viz. níže popsané kombinace A1 – A3, B1, E1).

Za součást postupného útoku považují i rozehraní volného hodů z hranice devíti metrů. Po rozehraní volného hodu lze v postupném útoku pokračovat tak, jak bylo již uvedeno nebo rozehrávka může být uskutečněna nacvičenou kombinací (viz. níže popsané kombinace C1, C2).

Během postupného útoku může být nařízen i sedmimetrový hod (charakteristika viz. kapitola 3.3). Branky takto dosažené jsem při sledování připočítávala k brankám z postupného útoku (viz. přehled Způsob vstřelení branky).

B. Rychlý útok a protiútok

Rychlý útok vzniká po získání míče, kdy se minimálně dva hráči přesunují co nejrychleji do obranné zóny soupeře. Zde se snaží zaujmout co nejvýhodnější postavení, využít vlastní početní převahu a zakončit rychlý útok střelbou. Na rychlém útoku se většinou podílí brankář. Po úspěšném zásahu proti soupeřově střelbě okamžitě přihrává míč některému ze svých spoluhráčů, který se mezitím rychle přesunul co nejbliže do soupeřovy obranné zóny.

Protiútok vzniká, když míč získá jednotlivec, který se sám přesunuje do soupeřovy obranné zóny a sám také zakončuje střelbou. Protiútok může být realizován i brankářem, který po chycení vystřeleného míče sám přehazuje celé hřiště a vstřelí

branku. Toto je možné pouze v případě, že brankář soupeře nestojí přímo v brance, ale sleduje útok svého družstva v postavení mimo vlastní brankoviště a nestačí potom reagovat na letící míč.

C. Přesilová hra

Přesilová hra se uskutečňuje v případě, že jeden nebo více hráčů soupeře bylo potrestáno za porušení pravidel. Nejčastěji bývá hráč vyloučen na dvě minuty za nedovolený obranný zákrok. Tímto se útočící družstvo dostává do početní převahy. Pro tuto situaci má většina družstev nacvičenou útočnou herní kombinaci. Cílem je „přehrát“ obránce a připravit pozici pro výhodné střelecké zakončení nejlépe z prostoru pivota nebo křídla. Není vyloučené kombinace v přesilové hře zakončit i střelbou přes obranu, ale toto bývá praktikováno především herně vysoce vyspělými družstvy (viz. níže popsaná kombinace D1).

D. Osobní obrana

Osobní obrana může být praktikována na všechny útočící hráče. Cílem je v tomto případě úplné narušení útočného systému, často také moment překvapení vůči útočníkům a možnost získání míče. S touto formou osobní obrany jsem se ve sledovaných utkáních nesetkala. Přesto v některých zápasech byla v části utkání použita osobní obrana, která byla zaměřena na určitou hráčku. Ve sledovaném družstvu se toto týkalo dvou střelecky vyspělých spojek. Osobní obrana na tyto hráčky byla praktikována soupeřem ve třech utkáních. Přestože tento typ obrany není běžný v každém utkání, bylo družstvo schopné v těchto situacích reagovat a sehrát nacvičenou kombinaci. Tomu většinou předcházela „team time out“, při kterém trenérka připomněla hráčkám jejich úkol pro sehrání útočné herní kombinace při osobní obraně na jednu ze spojek. Na základě tohoto byly hráčky schopné určenou kombinaci sehrát (viz. níže popsaná kombinace G1).

E. Herní systém proti obraně 1 : 5

Obrana 1 : 5 patří do systémů zónové obrany a hraje se s vysunutím jednoho obránce do prostoru devíti metrů i dále. Nejčastěji bývá vysunutý obránce uprostřed obrany, výjimečně na kraji obrany. Vysunutý obránce má narušovat plynulou

rozehrávku postupného útoku a bránit nebo ztěžovat střelbu z dálky. Vysunutím tohoto hráče naopak vzniká více prostoru mezi šestkou a devítkou. Toho lze využít pro kombinace zakončené právě z tohoto prostoru (viz. níže popsaná kombinace F1).

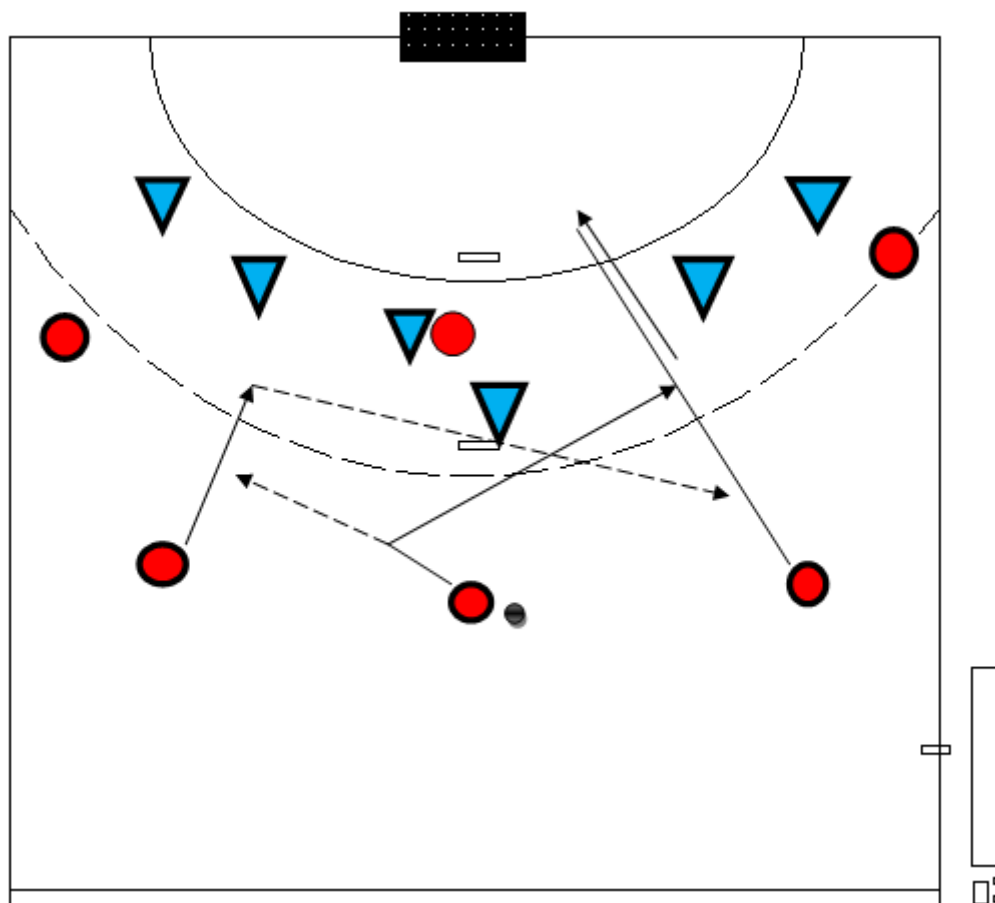
4.2 ZÁSOBNÍK ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ

Útočné herní kombinace jsem vybrala na základě vlastních zkušeností. Většina družstev praktikuje obranný systém 1:5 nebo 0:6. Téměř v každém utkání dochází k situaci, kdy má soupeř jednu hráčku vyloučenou, takže družstvo dorostenek hraje přesilovou hru. V družstvu jsou dvě hráčky – reprezentantky, které svou herní kvalitou jsou velice nebezpečné pro soupeře. Proto celkem často stává, že na jednu z těchto hráček se praktikuje osobní obrana. Na základně uvedených skutečností jsem účelně vybírala herní útočné kombinace.

A. Kombinace zakončená střelbou ze spojky

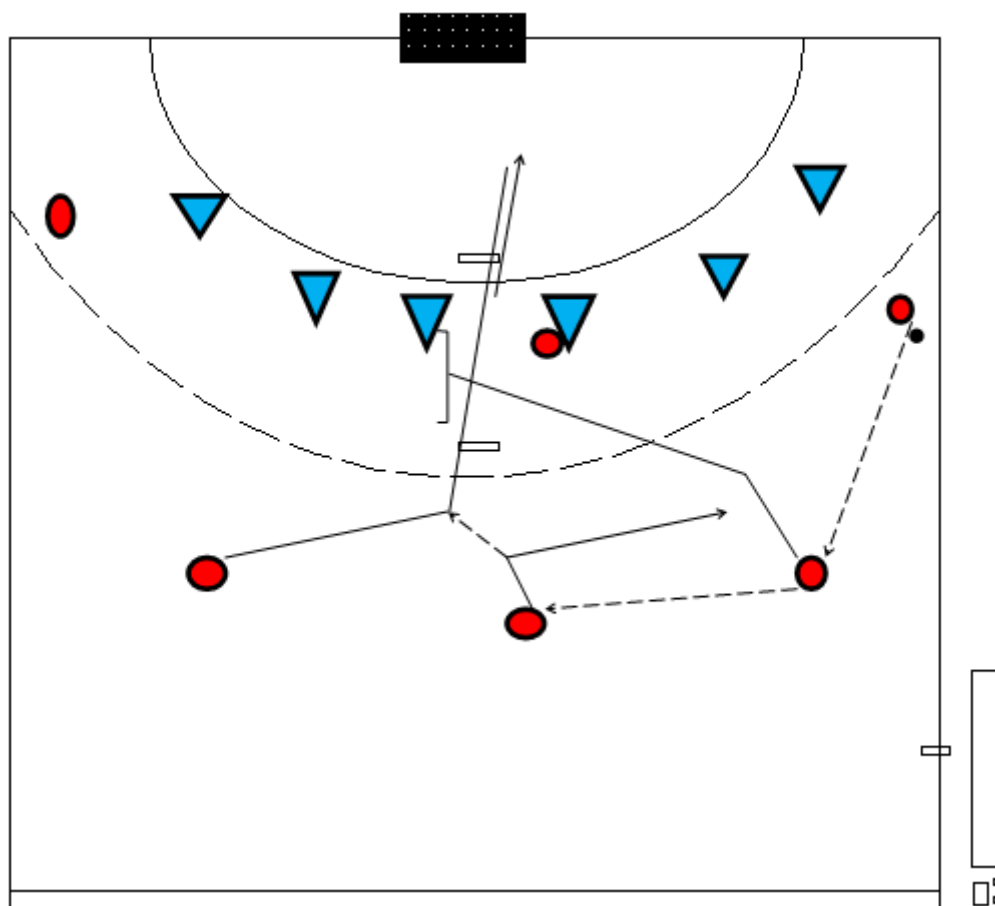
1. Střední spojka (SS) má míč a přihrává levé spojce (LS) a zabíhá doprava ke druhé obránkyni. Levá spojka (LS) po střeleckém náběhu přihrává na pravou spojku (PS), která ve výskoku stílí (obrázek č. 1).

Obrázek č. 1



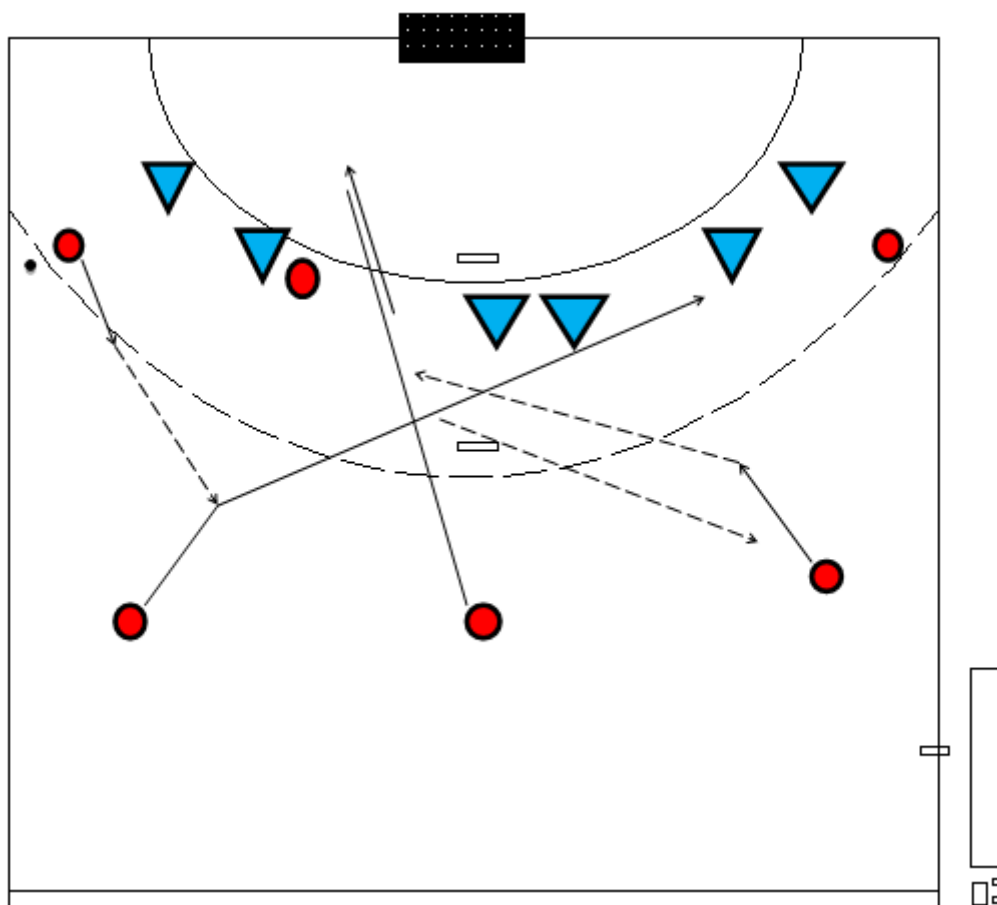
2. Pravé křídlo (PK) má v držení míč a přihrává pravé spojce (PS). Pravá spojka (PS) přihrává střední spojce (SS) a vbíhá ke středu obranné formace soupeřek a cloní u jedné ze středových obránkyň, zatímco pivotmanka cloní u druhé. Vzniklého volného prostoru využívá ke střelbě (LS), která dostává přihrávku od střední spojky (SS) (obrázek č. 2).

Obrázek č. 2



3. Levé křídlo (LK) má v držení míč a přihrává levé spojce. Levá spojka (LS) přihrává na pravou spojku (PS) a vbíhá do obrany soupeře. Střední spojka se mezitím přemísťuje do prostoru levé spojky (LS), dostává zde míč od pravé spojky (PS) a z prosokoku střílí (obrázek č. 3).

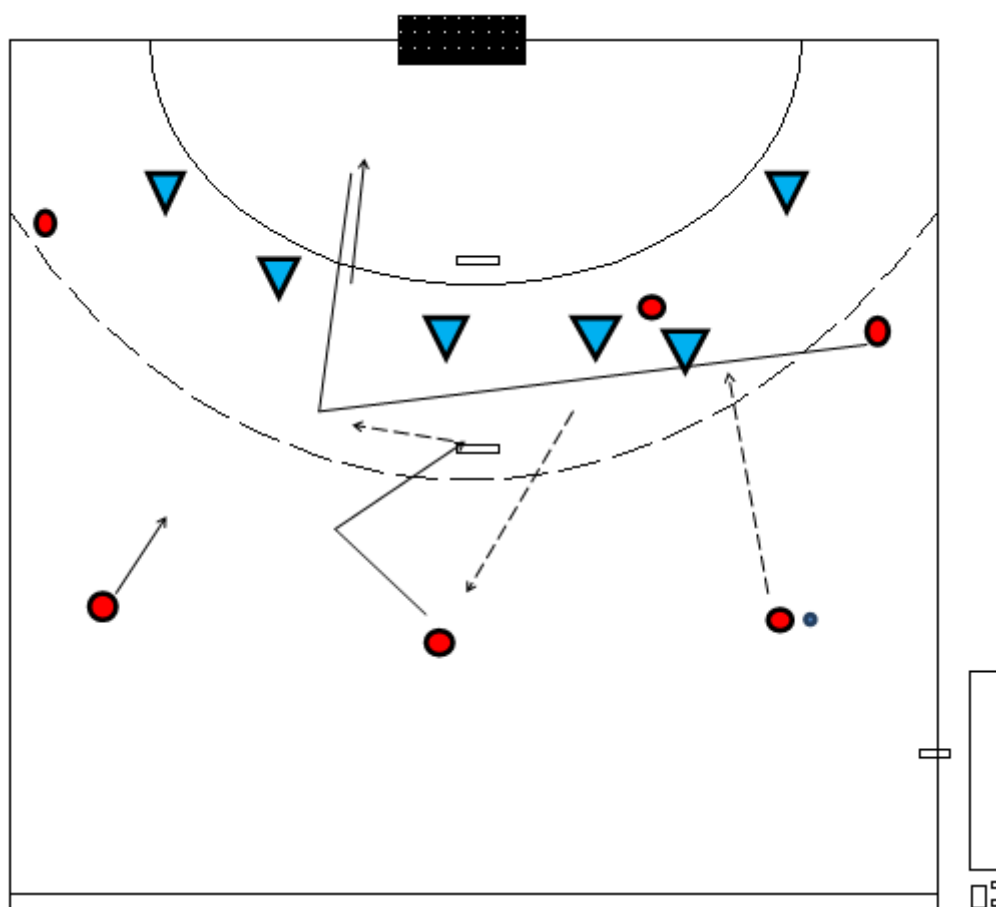
Obrázek č. 3



B. Kombinace zakončená střelbou z křídla

1. Pravá spojka (PS) drží míč a zahajuje kombinaci a přihrává pravému křídlu (PK). Pravé křídlo (PK) přihrává střední spojce (SS) a zabíhá do prostoru pivota. Střední spojka (SS) svým střeleckým náběhem a klamavým pohybem váže středovou obránkyni a vrací přihrávku své spoluhráče (obrázek č. 4).

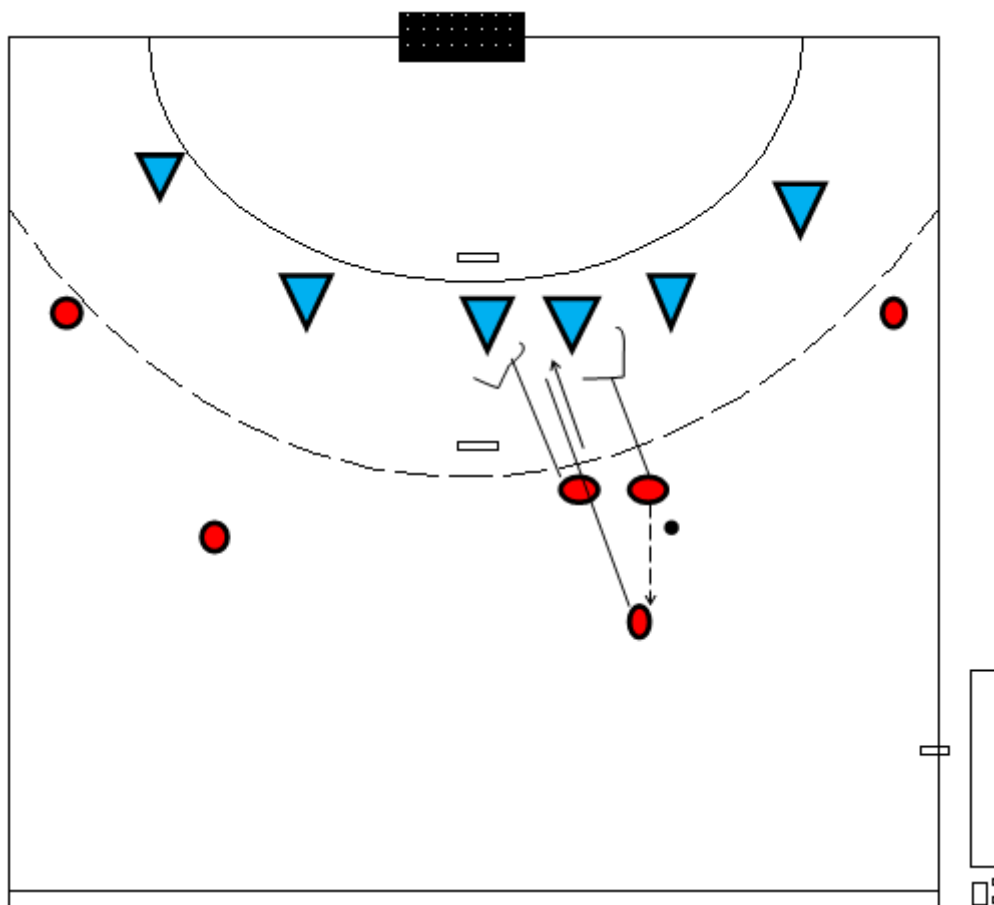
Obrázek č. 4



C. Kombinace při rozehrání volného hodu

1. Pivotmanka (P), která má míč a rozehrává volný hod a cloní soupeře přímým přesunutím směrem k brance. Střední spojka (SS), která stojí po boku pivotmanky (P), přebíhá po rozehrání volného hodu na druhou stranu a posouvá tak dvojclonu stranou od centra zformované obrany. Pravá spojka (PS) dostává přihrávku od pivotmanky (P) a zakončuje střelbou na branku (obrázek č. 5).

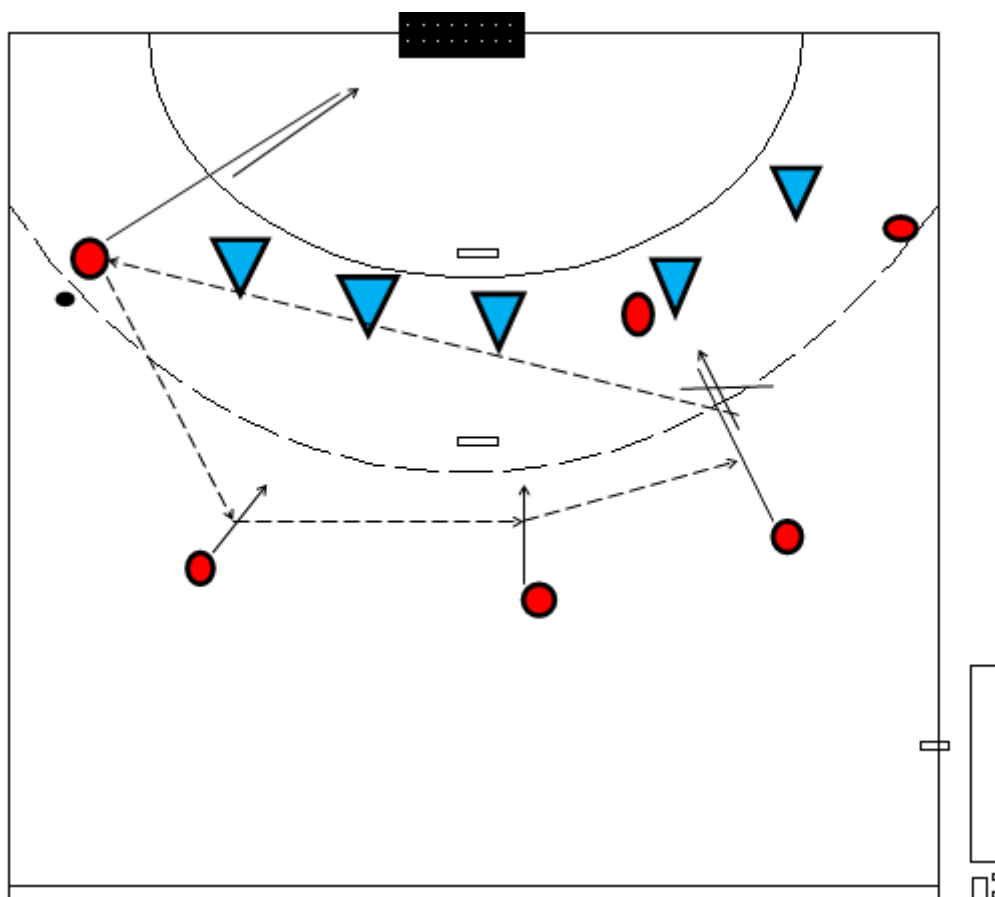
Obrázek č. 5



D. Kombinace při početní převaze

1. Levé křídlo (LK) začíná kombinaci a přihrává míč na levou spojku (LS) a levé křídlo (LK) po odehrání míče se přesouvá až do rohu hřiště. Přihrávka přes levou spojku (LS), střední spojku (SS) se dostává až na pravou spojku (PS), která provádí náznak střelby ve výskoku a přihrává zpět na levé křídlo (LK), které si nabíhá pro přihrávku a střílí (obrázek č. 7).

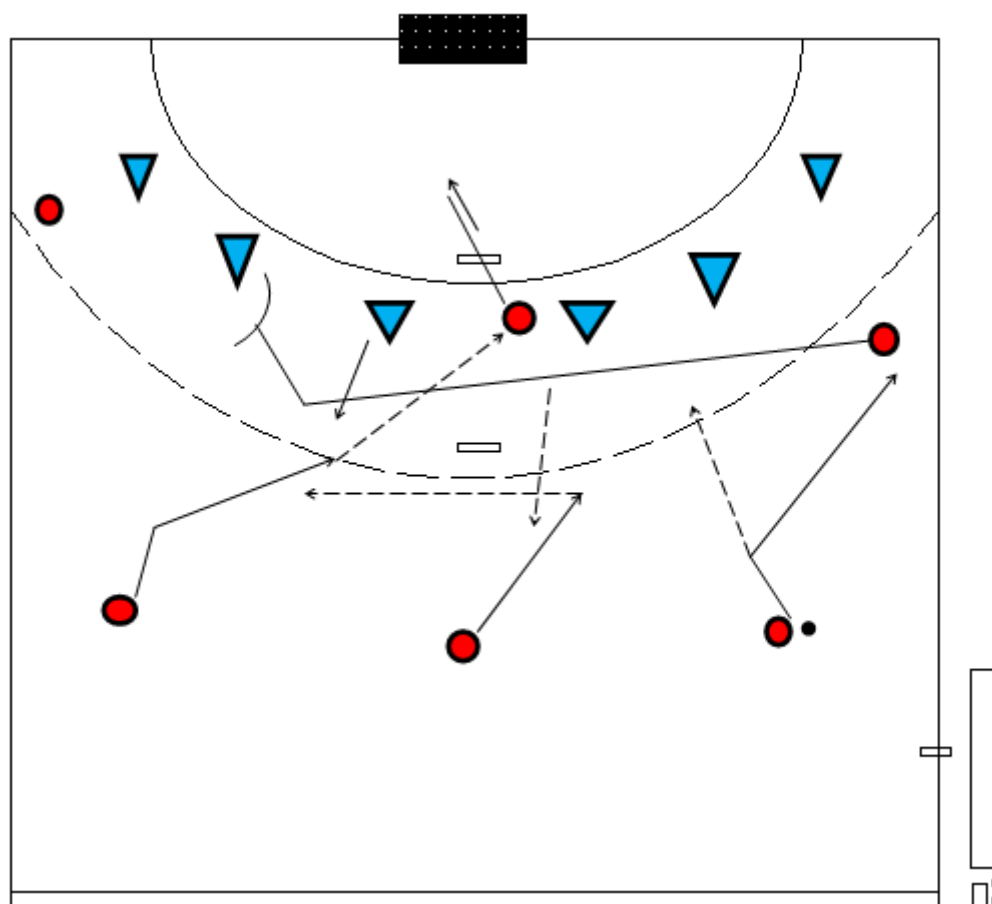
Obrázek č. 7



E. Kombinace zakončená střelbou z prostoru pivota

1. Pravá spojka (PS) má v držení míč a začíná kombinaci tím, že pravé křídlo (PK) zabíhá ke středu útočného prostoru, dostává přihrávku od pravé spojky (PS), pravé křídlo (PK) přihrává střední spojce (SS) a cloní u druhé obránkyně. Střední spojka (SS) mezitím po šikmém pohybu vpravo přihrává na levou spojku (LS), která posílá míč do konečné akce pivotmance (obrázek č. 8).

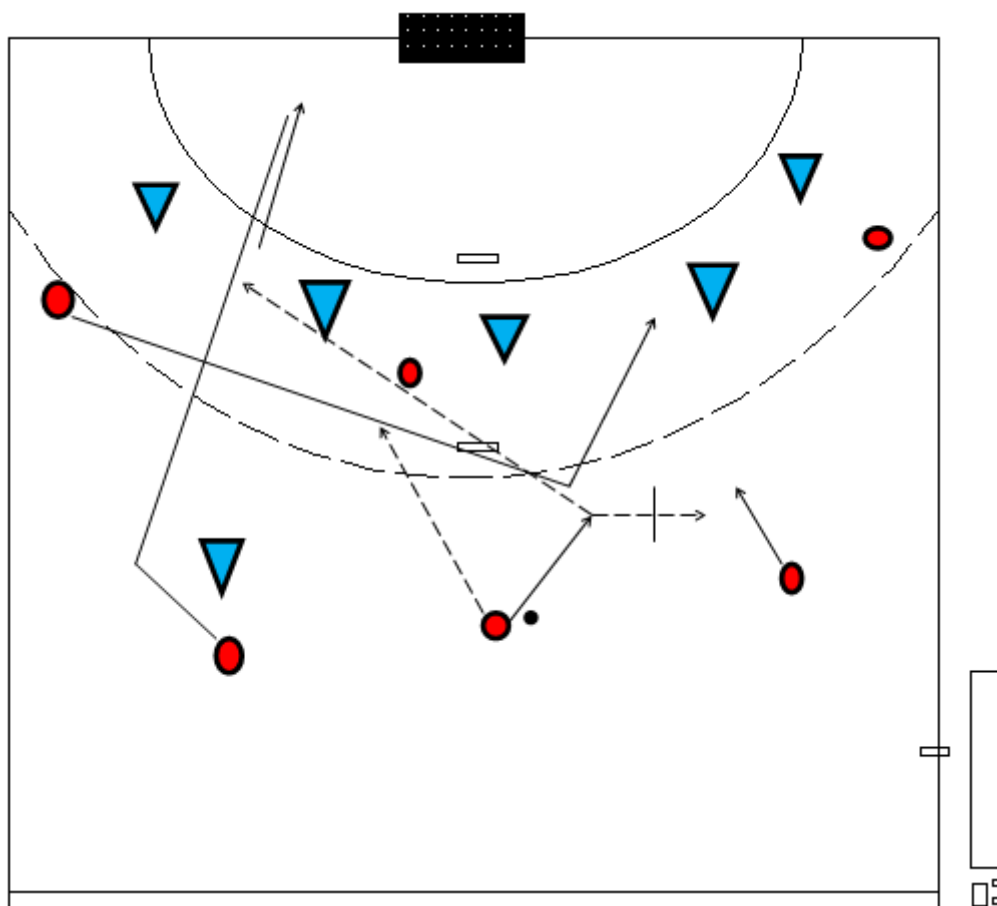
Obrázek č. 8



G. Kombinace na osobní obranu

1. Levá spojka (LS) je soupeřkou osobně obsazená. Střední spojka (SS) má míč, levé křídlo (LK) zabíhá ke středu útočného prostoru, dostává přihrávku od střední spojky (SS) a míč jí vrací zpět. Střední spojka (SS) provádí náznak přihrávky na pravou spojku (PS), ale přihrává levé spojce (LS), která se uvolnila od své obránkyně do prostoru levého křídla (LK) (obrázek č. 10).

Obrázek č. 10



4.3 ZPRACOVÁNÍ VÝSLEDKŮ

4.3.1 SYSTÉM PRŮBĚHU SOUTĚŽE LIGY STARŠÍCH DOROSTENEK

System průběhu soutěže se může zdát na první pohled velmi komplikovaný. Je to dáno nerovnoměrným rozdělením družstev hrajících v oblasti Čech a Moravy.

Liga starších dorostenek je časově rozdělena na dvě části – podzimní (září – prosinec 2014) a jarní (únor – květen 2015). V lize celkem startuje 19 družstev z Čech a Moravy. V podzimní části byla všechna družstva rozdělena do třech skupin označených A, B, C. Ve skupině A startovalo 6 družstev z Čech. Stejně tak byla obsazena i skupina B. Skupina C byla vytvořena z moravských celků, kterých bylo 7. Družstva ve svých skupinách hrála systémem každý s každým na domácím a soupeřově hřišti. Po odehrání všech utkání bylo stanoveno pořadí družstev v každé skupině. Dvě nejlepší družstva ze skupiny A a ze skupiny B postoupila do 1. ligy starších dorostenek. Ze skupiny C, vzhledem k většímu počtu účastníků poustoupila tři družstva. Takže 1. ligu utvořilo celkem 7 družstev. Družstva umístěná na 3. – 6. místě ve skupině A a B a na 4. – 7. místě ve skupině C utvořila 2. ligu. Ve druhé lize se tím pádem ocitlo celkem 12 družstev. Tato byla rozdělena dle své geografické polohy do dvou skupin v české a moravské části České republiky. V jarní části družstva 1. i 2. ligy hrají systémem každý s každým na domácím a soupeřově hřišti. Vítěz 1. ligy získá titul Mistr České republiky.

4.3.2 TERMÍNY SLEDOVANÝCH UTKÁNÍ

Termíny utkání v každém soutěžním ročníku jsou sestaveny Českým svazem házené. Písemně je pro všechny úrovně soutěží vydána termínová listina, ve které jsou přesně stanoveny data víkendů, kdy mají být utkání sehrána. Do této termínové listiny jsou zahrnuta i utkání Českého poháru a reprezentační přestávky. Konkrétní datum a hodinu utkání stanovují kluby po vzájemné dohodě. Ve výjimečných případech se družstva domluví na sehrání utkání ve všední den např. v 9. kole, kdy proti sobě nastoupila plzeňská družstva.

Liga starších dorostenek Čechy - Podzim 2014			
Číslo kola	Utkání	Poločas	Konečný stav zápasu
1. kolo (21.9.)	SVŠ Plzeň – TJ AŠ Mladá Boleslav	17 - 9	35 - 9
2. kolo (28.9.)	Sokol Vršovice – SVŠ Plzeň	9 - 16	18 - 31
3. kolo (5.10.)	SVŠ Plzeň – DHK Baník Most	12 - 7	24 - 13
4. kolo (18.10.)	SVŠ Plzeň – HC Plzeň	12 - 8	25 - 21
5. kolo (26.10.)	Astra Praha – SVŠ Plzeň	4 - 14	11 - 31
6. kolo (2.11.)	TJ AŠ Mladá Boleslav – SVŠ Plzeň	5 - 13	15 - 32
7. kolo (9.11.)	SVŠ Plzeň – Sokol Vršovice		0 – 10 kontumačně
8. kolo (15.11.)	DHK Baník Most – SVŠ Plzeň	9 - 19	22 – 32
9. kolo (24.11.)	HC Plzeň – SVŠ Plzeň	15 - 16	32 - 32
10. kolo (29.11.)	SVŠ Plzeň – Astra Praha	20 - 7	40 - 16

4.3.3 PŘEHLED ZPŮSOBU VSTŘELENÍ BRANKY A ÚSPĚŠNOST

			Způsob vstřelení branky					
	Počet útoků zakončených střelbou	Počet gólů	Postupný útok a sedmi-metrové hody	Přesilová hra	Obrana 1:5	Osobní obrana	Rychlý útok nebo protiútok	Úspěšnost střelby v %
1. kolo	40	35	18	0	0	0	17	87,5
2. kolo	38	31	9	4	8	1	9	81,6
3. kolo	30	24	15	1	4	0	4	80,0
4. kolo	37	25	15	0	2	6	2	67,6
5. kolo	35	31	17	2	0	0	12	88,6
6. kolo	36	32	19	1	0	3	8	88,9
7. kolo	0	0	0	0	0	0	0	0
8. kolo	38	32	15	6	5	0	6	82,0
9. kolo	39	32	18	1	3	4	6	82,1
10. kolo	45	40	18	2	2	0	18	88,9

Tento přehled ukazuje celkový počet útoků družstva a počet vstřelených branek z těchto útoků. Dále ukazuje, jakým způsobem bylo gólů dosaženo. Úspěšnost střelby je vyjádřena v procentech. Počet útoků a vysoká úspěšnost střelby svědčí o tom, že družstvo produkuje hru v rychlém tempu a vysoké kvalitě bez ohledu na rozdílnost herní úrovně soupeře.

4.3.4 PŘEHLED POUŽITÍ ÚTOČNÝCH HERNÍCH KOMBINACÍ A JEJICH ÚSPĚŠNOST

Počet zařazení/úspěšnost nacvičených útočných herních kombinací											
	A1	A2	A3	B1	C1	C2	D1	E1	F1	G1	%
1. kolo	2/1	2/2	1/1	2/1	2/2	1/1	0/0	1/1	0/0	0/0	81,8
2. kolo	2/1	2/2	1/1	2/2	2/1	1/0	2/2	2/1	2/1	0/0	68,8
3. kolo	2/1	2/2	0/0	2/1	2/2	2/1	1/1	1/1	2/2	0/0	78,6
4. kolo	2/1	3/1	0/0	2/0	2/1	1/0	0/0	1/0	0/0	1/1	33,3
5. kolo	2/2	1/1	1/1	2/2	3/1	1/1	2/2	2/1	0/0	0/0	78,6
6. kolo	2/2	2/1	2/1	2/2	3/2	2/1	1/1	0/0	0/0	3/1	68,8
7. kolo	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0/0	0
8. kolo	2/2	1/1	0/0	0/0	1/1	2/1	4/2	2/1	0/0	0/0	66,6
9. kolo	1/1	1/0	1/1	1/0	2/1	1/0	0/0	1/0	0/0	3/1	36,4
10. kolo	3/3	2/2	1/1	4/2	3/2	2/2	2/2	1/1	0/0	0/0	88,9

Tento přehled ukazuje, které útočné herní kombinace byly použité v jednotlivých utkáních a s jakou úspěšností. Nulové hodnoty v 7. kole jsou dané kontumací výsledku utkání. Nulové hodnoty v jiných utkáních znamenají, že uvedená kombinace nebyla během hry vůbec použita. Důvodů k tomu může být několik:

- obranný systém soupeře,
- žádná přesilová hra v utkání,
- žádná osobní hra v utkání,
- znalost některých kombinací ze strany soupeře.

Při bližším pohledu na tabulku je viditelné, že celkový počet používaných kombinací se výrazně neliší. Výběr útočných kombinací se určuje podle obranného systému soupeře a také podle kvality prováděného systému. Pokud byla nízká kvalita obrany soupeře i jeho celkové hry bylo možné v utkání vícekrát zařadit nacvičené útočné kombinace. Úspěšnost

zakončení těchto kombinací v utkání s „lehkým“ soupeřem byla dána jeho určitou „naivitou“ v obraně. Proto hráčky mohly útočné kombinace hrát bez stresu a překvapivých obraných zásahů soupeře. Toto je patrné v utkáních 1. a 10 kola, kdy se jednalo o velice nezkušený a herně nevyzrálý tým. Tomu také odpovídal konečný výsledek utkání (viz. přehled str. 29) a počet použitých kombinací s úspěšným zakončením (viz. přehled str. 30). Naopak v utkání ve 4. a 9. kole byla vyrovnaná (viz. přehled str. 29) a tomu odpovídal i počet úspěšně zakončených kombinací (viz. přehled str. 30). Navíc se zde jednalo o dvě plzeňská družstva, která se velice dobře znají a mají svojí hru pečlivě přečtenou. Utkání – derby je pro obě družstva velice prestižní, což se odráží na psychice hráček, které hrají pod velkým tlakem.

Nulové hodnoty ve všech ukazatelích v utkání 7. kola jsou dány tím, že toto utkání bylo rozhodnuto kontumačně ve prospěch soupeře. Toto bylo způsobeno administrativní chybou (skončená platnost lékařské prohlídky jedné z hráček). Družstvo bylo potrestáno nejen kontumačním výsledkem, ale i finanční pokutou a zastavením činnosti zodpovědného vedoucího družstva dorostenek.

4.3.5 ZÁPIS A ZÁZNAM O UTKÁNÍ

Během každého utkání musí být prováděn „Zápis o utkání v házené“. Zde je přesně uvedeno: dvojice soupeřů, místo, datum a čas konání, rozhodčí utkání, zapisovatel a časoměřič, seznam hráček, trenér družstva, zodpovědný vedoucí. Postupně se zaznamená průběh utkání a počet gólů jednotlivých hráček. Po skončení utkání je správnost zápisu potvrzena rozhodčími, kteří si ponechávají originál zápisu. Oba soupeři obdrží kopie. Domácí družstvo má ještě za povinnost zápis uložit v elektronické podobě do databáze Českého svazu házené. Zápisy všech utkání jsou k dispozici na webových stránkách Českého svazu házené (www.chf.cz).

Záznamy o utkání jsou individuální záležitostí každého družstva. Nejsou povinné a některá družstva si je provádějí podle vlastních požadavků. U sledovaného družstva se standardně provádí záznam, který obsahuje: počet střel a gólů z jednotlivých postů, technické chyby, asistence, kladné i záporné zásahy v obraně a úspěšnost brankáře. Pro sledování mnou uvedených herních útočných kombinací jsem si vytvořila záznamový arch, do kterého jsem zapisovala počet sehrání těchto kombinací a jejich úspěšnost. Ukázky zápisů o utkání i oba záznamové archy jsou k nahlédnutí v příloze.

4.3.6 KONEČNÁ TABULKA LIGY STARŠÍCH DOROSTENEK PO PODZIMNÍ ČÁSTI 2014

Pořadí	Počet utkání	Výhra	Remíza	Prohra	Skóre	Body
1. DHC – SVŠ Plzeň	10	8	1	1	282 : 167	17
2. Baník Most	10	6	1	3	252 : 195	13
3. HC Plzeň	10	6	1	3	246 : 192	13
4. Vršovice Praha	10	5	1	4	239 : 234	11
5. Ml. Boleslav	10	2	0	8	177 : 302	4
6. Astra Praha	10	1	0	9	144 : 250	2

Z konečné tabulky je patrné, že sledované družstvo vyhrálo podzimní část soutěže s největším počtem získaných bodů. Pokud by jedno z utkání nebylo kontumováno, nemělo by družstvo ani jednu porážku. Toto utkání bylo sehráno a s výsledkem 36 : 30 pro Plzeň. Pozdějším přezkoumáním ze strany Českého svazu házené byla shledána administrativní chyba ze strany plzeňského družstva, proto byl výsledek utkání určen kontumačně 10 : 0 ve prospěch soupeře.

Před sezónou 2014/2015 trenérka stanovila pro družstvo v podzimní části jako cíl umístění v prostřední části tabulky. Z konečné tabulky je jasné, že cíl byl nad očekávání splněn a prvotní obavy ze složité adaptace na náročnost utkání ve vyšší věkové kategorii se nekonaly. Dá se říci, že družstvo bylo v podzimní části suverénně nejlepší. Z toho také vychází cíl pro jarní část, což je umístění na medailových pozicích v 1. lize starších dorostenek.

5 DISKUZE

Záměrem bylo sestavit zásobník útočných herních kombinací. Zásobník jsem sestavovala v době, kdy jsem začala pomáhat s trénováním družstva dorostenek. Trenérkou družstva byla a je stále paní Jana Galušková, která toto družstvo trénuje už od samého začátku – kategorie minižákyň. V družstvu se sešla velice šikovná a talentovaná děvčata, která společně trénují a hrají i v současnosti. Celé družstvo od svého vzniku dosahuje výborných výsledků a dá se říci, že v kategorii žákyň a mladších dorostenek nemělo rovnocenného soupeře. Vzhledem ke snadno dosahovaným úspěchům jsme se obávaly, že hráčky nebudou ochotné dále na sobě herně pracovat jako jednotlivci i v rámci kolektivní souhry. Proto jsme hledaly způsoby, jak zlepšit herní kvalitu družstva i jednotlivých hráček a motivovat je k neustálému zlepšování se. Také jsme se domnívaly, že přechod do vyšší věkové kategorie – ligy starších dorostenek bude pro hráčky náročný. Což si samotné hráčky nedokázaly představit. Po konzultacích s trenérkou jsme dospěly k závěru, že bychom se měly zaměřit především na kolektivní souhru v útočné fázi hry. Chtěly jsme hlavně využít kvalit hráček na místech spojek, které dávaly v utkáních nejvíce branek. Také jsme chtěly být připravené na různé obranné systémy soupeřů, se kterými jsme se v nižší věkové kategorii nesetkaly. Na základě těchto skutečností jsem začala vyhledávat vhodné útočné herní kombinace. Po upřesnění požadavků trenérky jsem výběr zúžila na deset kombinací, kterým se věnuji ve své práci. Celkem náročné bylo hráčkám vysvětlit, za jakým účelem a proč by se měly učit nové útočné herní kombinace. Počáteční komunikace mezi trenérkou a hráčkami nebyla jednoduchá. Postupně ale pochopily, že nácvik a zvládnutí nových herních prvků bude prospěšný pro zlepšení kolektivní hry. Nakonec je toto začalo bavit a samy si vymýšlely pro jednotlivé kombinace své názvy. Naše obavy z přechodu do kategorie starších dorostenek se nepotvrdily. Hra soupeřů měla výrazně nižší kvalitu, než jsme očekávaly. To je patrné i z konečných výsledků utkání. V podstatě vyrovnaná utkání hráčky sehrály pouze dvakrát, a to ve 4. a v 9. kole s HC Plzeň. Zajímavé je, že HC Plzeň nakonec nepostoupilo do jarní části – 1. ligy starších dorostenek.

6 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce bylo vytvořit zásobník útočných herních kombinací pro družstvo starších dorostenek. Bylo vybráno a slovně i graficky popsáno deset útočných herních kombinací. Výběr byl učiněn s přihlédnutím k různým možnostem využití v utkání a různým způsobům střeleckého zakončení. Tyto kombinace s družstvem natrénovat a ověřit v tréninkových a přátelských utkáních. Po zvládnutí je zařadit do mistrovských utkání ligy starších dorostenek. Zadaný cíl byl z mého hlediska splněn. Nácvik i ověřování proběhly podle časového zadání. Aplikace útočných herních kombinací do mistrovských utkání se zdařila nad očekávání. Bylo to způsobeno především tím, že soupeři v podzimní části dorostenecké ligy byli kvalitou své hry mnohem slabší, než jsme původně očekávali. To nám usnadnilo zařazení útočných herních kombinací do utkání a jejich sehrání s dobrou úspěšností při zakončení. Na základě toho si hráčky upevnily souhru při těchto kombinacích. Počítá se tím, že se stanou součástí jejich herního stylu.

7 RESUMÉ

The aim of the thesis was to create tray offensive game combinations older junior team. Were selected and verbally and graphically described ten offensive game combinations. The selection was made taking into account the different possibilities use in the game, and different ways of shooting ends. These combinations with the team coach and validate training and friendlies. After managing to put them into masterpieces older junior league match. Applications offensive game combinations to master the game was a success beyond expectations. This was caused mainly by rivals in the autumn of junior league were the quality of their games much weaker. This will facilitate the inclusion of offensive play combinations in the game and play with good success in closing.

8 POUŽITÁ LITERATURA

1. Bartoň, J. a kolektiv, *Házená, celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ*. Praha : ČO ČSTV Sportpropag, 1983.
2. Dovalil, J. a kolektiv, *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002.
3. Jančálek, S., Táborský, F., Šafaříková, J., *Házená (Teorie a didaktika)*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1989.
4. Jansa, P., Dovalil, J. a kolektiv, *Sportovní příprava*. Praha : Q-art, 2009.
5. Macák, I., Hošek, V., *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha : Státní pedagogické nakladatelství Praha, 1989.
6. Mazal, F., *Pohybové hry a hraní*. Olomouc : Nakladatelství Harex, 2000.
7. Tůma, M., Tkadlec, J., *Házená*. Praha : Grada, 2002.
8. Táborský, F., *Sportovní hry*. Praha : Grada, 2002.
9. Pavliš, Z. a spoluautoři, *Školení trenérů ledního hokeje*. Příbram : PB Tisk Příbram, 1995.
10. Perič, T., *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha : Grada, 2004.
11. Perič, T., *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada, 2008.
12. Slepíčka, P., Hošek, V., Hátlová, B., *Psychologie sportu*. Praha : Nakladatelství Karolinum, 2011.
13. Svoboda, B., Vaněk, M., *Psychologie sportovních her*. Praha : Olympia, 1986.

Internetový zdroj:

www.chf.cz

9 PŘÍLOHY

2 × Zápis o utkání v házené

2 × záznam o utkání

2 × záznamový arch pro zaznamenávání útočných herních kombinací