

## 6. VEDENÍ DRUŽSTVA

Vedení družstva národní házené v soutěžích jak ve výkonnostním, tak i v masově rekreačním sportu vyžaduje kolektivní práci několika osob, jejichž úkoly jsou přesně vymezeny a podřízeny ekonomickým podmínkám oddílu. Organizované řízení činnosti vnáší do oddílu i družstva vědomí určitého pořádku a jistoty.

Uvádíme příklad organizace vedení družstva, jak se osvědčuje v praxi oddílů národní házené. Tato ideální organizace se dá přizpůsobit různým podmínkám oddílů. Vedení družstva v nejvyšších soutěžích národní házené bývá zajišťováno obvykle v tomto složení:

Výbor oddílu	}	s družstvem se stýkají podle potřeby
Hlavní trenér - metodik oddílu		
Lékař /zdravotník/	}	s družstvem jsou v denním styku
Vedoucí družstva		
Trenér družstva		

### 6.1. Výbor oddílu

Výbor oddílu zajišťuje činnost oddílu po všech stránkách. Podle počtu družstev a počtu členů v oddíle bývá 3 - 10 členů ve výboru oddílu. Počet členů však není rozhodující. Výbor oddílu se schází zpravidla 1x za 14 dní. Náhlé a nutné záležitosti řeší předseda oddílu ve spolupráci s příslušným členem oddílu. Výkonným orgánem výboru oddílu je organizační pracovník. Ve větších oddílech členové výboru řídí několikačlenné komise určené k řešení úkolů většího rozsahu. Komise mohou mít i krátkodobou působnost /turnajová, oslavy, výročí apod./.

### 6.2. Hlavní trenér - metodik oddílu

Pro odborné vedení všech družstev v oddíle je třeba určité jednotnosti, kterou zajišťuje hlavní trenér - metodik oddílu. Jedná se o člena s dlouholetou praxí ve všech oblastech národní házené.

- Sleduje a prosazuje uplatňování jednotných zásad výchovné, metodické a zdravotnické činnosti v práci oddílu.
- Sleduje odbornou literaturu a s novinkami seznamuje další trenéry v oddíle.
- Posuzuje obsahovou úroveň tréninkových plánů jednotlivých trenérů.
- Posuzuje návrhy trenérských smluv a předkládá je metodické komisi TJ.
- Systematicky sleduje, kontroluje a usměrňuje práci trenérů a rozhodčích v rámci oddílu, zpracovává rozborů jejich práce a předkládá výboru oddílu návrhy na příslušná opatření.

- Shromažďuje nároky jednotlivých trenérů na cvičební a tréninkové prostory a předkládá je metodické komisi TJ.
- Zajišťuje hospodářské náležitosti družstev, administrativní potřeby pro soutěže /zápisy, registrace aj./.
- V činnosti svého oddílu prosazuje zavádění výsledků vědeckotechnického rozvoje, zejména moderních diagnostických přístrojů, tréninkových pomůcek, nových forem, metod a prostředků regenerace sil do sportovního tréninku.
- | pořádá besedy pro trenéry i hráče.
- Spolupracuje při výběru sportovců na soustředění juniorů, na školení trenérů, rozhodčích a zdravotníků.
- Ve spolupráci se zdravotníkem sleduje úrazovost v oddíle a kontroluje dodržování úrazové zábrany.
- Podává návrhy na vyhodnocování nejlépe pracujících trenérů metodické komise TJ.

Vzhledem k značnému množství úkolů musí být autorita a postavení metodika oddílu na vysoké úrovni a musí mít také plnou podporu výboru oddílu. Je styčným pracovníkem mezi družstvem a výborem oddílu a pomáhá řešit sporné situace mezi hráči a trenéry. Hlavní trenér v menších oddílech bývá i trenérem některého družstva.

Metodik nepravidelně provádí hospitace při sportovním tréninku družstev, aby prověřoval práci trenérů. Přítomnost hospitujícího člena z výboru oddílu nebo tělovýchovné jednotky na tréninku má pozitivní vliv na hráče. Cenné jsou i návštěvy trenérů jiných družstev nebo řídicího svazu.

### 6.3. Zdravotník oddílu

Ne ve všech oddílech máme to štěstí, že práci zdravotníka dělá lékař, a proto se častěji setkáváme se zdravotníkem oddílu. Ten se na vedení družstva rovněž podílí, i když s hráči nemusí být při každém tréninku.

- Dbá na dodržování Řádu úrazové zábrany v činnosti oddílu.
- Zdravotnický zabezpečuje akce pořádané oddílem.
- Zajišťuje tělovýchovné lékařské sledování /testuje tělesný a funkční stav organismu hráčů/ a potřebnou regeneraci sil a rehabilitaci pro hráče oddílu.
- Sleduje a doplňuje vybavení lékárniček první pomoci v tréninkových prostorech a na hřišti.
- Organizačně zajišťuje lékařské prohlídky hráčů.
- Dbá na dodržování hygienických zásad při sportovním tréninku.
- Zajišťuje zdravotní výchovu všech členů oddílu.
- Podílí se na výběru mládeže při předčasném přechodu do vyšší věkové kategorie.
- Vybírá z hráčů vhodné typy pro budoucí zdravotníky a vysílá je na školení.
- S konečnou platností rozhoduje o startu hráče ze zdravotního hlediska /po nemoci, zranění/.
- Společně s trenérem družstva plánuje režim a životosprávu hráčů /spánek, stravu, odpočinek, rekreaci, tréninkovou zátěž aj./.

Pro nedostatek funkcionářů v oddílech národní házené přebírá úkoly zdravotníka v nižších soutěžích u družstva vedoucí nebo trenér družstva.

#### 6.4. Vedoucí družstva

Vedoucí družstva spolu s trenérem zodpovídá za výchovu a výcvik družstva, a proto je v denním styku s hráči. Jeho činnost lze rozdělit do těchto okruhů.

a/ Činnost náborová. Vedoucí družstva organizuje náborové akce osobní návštěvou školy, pohovory s rodiči, učiteli a samotnými žáky. Spolupracuje při výběru a testování zájemců, sleduje jejich výsledky a pohybovou zdatnost.

b/ Činnost organizační. Zajišťuje podklady pro vystavení členských průkazů a registrace /osobní data, lékařské prohlídky, registrační známky, příspěvkové a členské známky/. Musí znát organizační, disciplinární a přestupní řád, rozpisy soutěží, soutěžní řád. Sleduje zprávy všech orgánů svazu a seznamuje hráče s důležitými usneseními. U vzorných kolektivů sleduje plnění závazků. Hodnotí členy družstva podle výsledků a umístění družstva v soutěži. Dává podklady pro oddílovou kroniku.

c/ Činnost zájezdová. Organizuje zájezdy, při kterých je průvodcem a vedoucím. Stanoví trasu a cíl zájezdu, ubytování, stravování, dobu a způsob přepravy. Při nehodě je povinen hlásit soupeři zpoždění výpravy. Nejedle-li s družstvem zdravotník, zastupuje i tuto funkci.

d/ Spolupráce s trenérem je nezbytně nutná. Jeden druhého doplňuje a zastupuje nejen při tréninku, ale i při utkáních. Oba by si měli dobře rozumět i v soukromém styku, měli by se navzájem podporovat a respektovat. Jejich dobrý vzájemný vztah má příznivý vliv na družstvo.

Vedoucí družstva by měl mít základní tréninkový výcvik. Při vlastním zápase spolupracuje s trenérem, pomáhá s nutnou dokumentací /záznamy/. Dbá, aby hráči na střídačce příliš nevychladli a měli možnost občerstvení.

e/ Vedoucí družstva jako rozhodčí. Nedostaví-li se k utkání delegovaný rozhodčí a není-li přítomen jiný rozhodčí, řídí zápas po dohodě jeden z vedoucích. Vedoucí družstva by proto měl mít kvalifikaci rozhodčího III. třídy. Znalostí pravidel si zvyšuje autoritu u hráčů, s nimiž může o problémech řízení zápasů zasvěceně besedovat.

f/ Vedoucí družstva před zákonem je odpovědný za družstvo zejména při zájezdech. U mládeže pod 18 let se zodpovědnost zvyšuje. Uvádíme několik příkladů, jak se má chovat zodpovědný vedoucí družstva v určitých situacích při zájezdu. Při zastavení autobusu u silnice nesmí dopustit, aby mládež přecházela vozovku. Je-li to však nutné, postaví se vedoucí doprostřed silnice a naznačí jedoucím vozidlům, aby **zastavila**. Družstvo pak přejde najednou ve skupině. Vedoucí družstva by neměl dávat mládeži rozchod mimo hřiště.

Při jízdě vlakem kontroluje vedoucí dodržování zákazu přecházení z vozu do vozu, pobíhání po vlaku a rovněž nedovolí vystupovat ve stanicích pro občerstvení. Při nastupování do vlaku nechá nastoupit jako prvního svého zástupce /kapitána/, sám nastupuje poslední. Při vystupování otvírá dveře a čeká pod schůdky, až všichni vystoupí. Celé družstvo vyčkává pokynu vedoucího, a pak pokračuje v přestupování nebo v přechodu na tramvaj, trolejbus, autobus. Dbá, aby celé družstvo jelo pohromadě v jednom vagóně. Vedoucí nesmí posílat některé členy mládežnického družstva předem něco zařizovat, ať soukromně nebo pro potřebu oddílu.

Nesmí dovolit mládeži do 18 let pít alkohol v jakékoliv formě a sám by neměl před mládeží ani pít alkohol, ani kouřit.

g/ Vedoucí družstva jako zdravotník. Vedoucí družstva je povinen hlásit rozhodčímu každý úraz, který se stal při utkání, a požádat ho o uvedení v zápise. Jestliže se úraz projeví až po několika hodinách a nemohl být proto zapsán v zápise, musí jej dodatečně hlásit řídicímu svazu. Jedná-li se o úrazy kryté pojišťovnou, hlásí úrazy TJ pojišťovně.

Vedoucí družstva je odpovědný společně s trenérem za provádění úrazové zábrany. Proto je povinen:

1. Prověřit, zda hráči mají souhlas lékaře k aktivní činnosti.
2. Poučit hráče o zásadách úrazové zábrany v národní házené a nepřipustit hráče ke hře bez předepsané výstroje a výzbroje.
3. Nepřipustit při onemocnění nebo zranění a rekonvalescenci po nich žádného hráče k aktivní tělovýchovné činnosti bez souhlasu ošetřujícího lékaře.
4. Dodržovat při výcviku správný metodický postup a zásady.
5. Stanovit fyzickou zátěž, úměrnou možností a psychickému stavu hráčů, tréninkový plán přizpůsobit okamžité kondici.
6. Ovládat zásady poskytování první pomoci.

h/ Vedoucí družstva jako vychovatel. Vedoucí musí být svým vystupováním vzorem nejen na hřišti, ale i v denním životě. Musí být schopen řešit problémy ihned a odpovědně. Přímé jednání, pravdomluvnost, spravedlnost zvyšují morální hodnoty i autoritu vedoucího. Vedoucí družstva musí mít přehled nejen o sportovních aktualitách, ale i o kulturních a politických událostech.

Vedoucí by měl být dobrým psychologem. Měl by znát každého člena svého družstva, jeho přednosti a slabosti, nálady a potíže, rodinné i pracovní prostředí, u mládeže i školní prospěch. Vedoucí má být kamarádský, není však správné, když žáci nebo dorostenci staršímu vedoucímu či trenérovi tykají.

Dobry trenér se plně podílí na výchově mladých lidí a sportovců v duchu zásad socialistické morálky.

### 6.5. Trenér družstva

Trenér družstva je vedoucí osobností při vedení družstva a nese největší díl odpovědnosti. Trenér družstva je uvědomělý, politicky, odborně a pedagogicky vzdělaný tělovýchovný pracovník se zkušenostmi hráče, který řídí sportovní trénink a pečuje o výchovu hráčů. Musí být vždy důsledný v požadavcích k sobě i hráčům, má však mít také i porozumění pro jejich zájmy a těžkosti. Jeho láska k hráčům se nemá projevovat v povlnosti, v posluhování, ale ve správné náročnosti a v laskavém jednání a porozumění. Vytyčuje hráčům reálné tréninkové plány a správně organizuje režim práce, sportovní činnosti, odpočinek a kulturní zájmy. Je vzorem v chování a vystupování jak při tréninku, tak při utkání, na veřejnosti i na pracovišti. Odpovídá za výkonnost, přípravu, ale i chování hráčů výboru oddílu.

### 6.7. Řízení, kontrola a hodnocení tělovýchovného procesu

Trenér řídí, kontroluje a hodnotí tělovýchovný proces u svého družstva. Pro řízení tělovýchovného procesu rozlišujeme v práci trenéra dvě oblasti: přípravu na didaktickou činnost a vlastní didaktickou činnost, kterou uskutečňuje podle základů teorie sportovního tréninku.

Pod pojmem příprava na didaktickou činnost rozumíme zajišťování podmínek a prostředků pro jednotlivé formy sportovního tréninku, mezi nimiž převažuje tréninková jednotka.

O didaktické činnosti hovoříme při vedení tréninkové jednotky, kdy trenér záměrně a bezprostředně působí na hráče a učí je sportovním dovednostem. Žádná tréninková jednotka by neměla začít dříve, dokud trenér neseznámí hráče s cílem a obsahem. Při vlastním průběhu tréninkové jednotky ukazuje, vysvětluje smysl cvičení, seznamuje hráče s organizací cvičení jednotlivců i družstva na ploše. Každé nové učivo musí provázet cvičení na upevnění osvojeného učiva. Stálý kontakt s hráči při tréninku umožňuje trenérovi volit přiměřené prostředky k osvojení učiva. Dbá na to, aby učivo vhodně motivoval a tím zesílil zájem hráčů a jejich potřebu učit se. Po ukončení tréninkové jednotky zhod-

noti stručně její průběh a upozorní na další akce družstva. Nedílnou součástí tréninkového procesu je jeho kontrola. Aby kontrola měla svůj význam, musí mít předem promyšlený obsah, rozsah a prostředky kontroly. Podle toho rozeznáváme kontrolu vstupní, tematickou a závěrečnou.

Vstupní kontrola prováděná na začátku nácviku zjišťuje počáteční úroveň dovedností či schopností jednotlivých hráčů.

Tematická kontrola ověřuje v průběhu nácviku či přípravy míru osvojování dovedností nebo zvyšování výkonnosti a je nepostradatelná k dalšímu nácviku nových tematických celků.

Závěrečná kontrola pomáhá trenérovi posoudit výsledky své činnosti a splnění didaktického cíle.

Na základě průběžné tematické kontroly se trenér orientuje v tréninkovém procesu a podle potřeby jej přizpůsobuje získaným informacím. Aby informace získané kontrolou nebyly formální, musí si svoje poznatky trenér zaznamenávat do tréninkového deníku, ve kterém rovněž eviduje svoji činnost a výsledky svého družstva.

Při individuálním tréninku některých hráčů je vhodné, aby si hráči vedli svůj deník, který usnadňuje následnou kontrolu trenérovi.

Po závěrečné kontrole trenér hodnotí tělovýchovný proces z hledisek:

- a/ jaký je zdravotní stav a celková zdatnost hráčů,
- b/ jak hráči zvládli informace, poznatky a dovednosti nového učiva po stránce sportovní i morální připravenosti,
- c/ jak sám jako trenér působil na rozvoj hráčů /sebekontrola/,
- d/ jaká je aktivita jednotlivých hráčů,
- e/ jaké měl podmínky trenér i hráči pro svoji činnost,
- f/ jak odstranit nedostatky.

Promyšlená kontrola a dobře vedený deník trenéra /popř. deník hráče/ usnadňují objektivní hodnocení tělovýchovného procesu a činnost celého družstva a po vyhodnocení usnadňuje sestavení nového ročního výcvikového plánu družstva.

#### 6.8. Příprava a vedení družstva v soutěži

Činnost trenéra při vedení družstva je tím náročnější, čím významnější a vyrovnanější je soutěž. Úkolem trenéra je vést družstvo a jednotlivé hráče tak, aby v soutěži dosáhlo vytčeného sportovního cíle v souladu s pravidly sportovní hry a morálky.

Každé utkání má veliký vliv na trénovanost hráče a na růst jeho sportovní výkonnosti, a proto je považováno za nejdůležitější speciální tréninkový prostředek. Časté soutěžení a bohatá zápasová zkušenost hráče rozvíjejí schopnost rychlé adaptace na variabilní podmínky utkání, které je vlastně vyvrcholením přípravy a prozkouškou výkonnosti družstva.

Při stanovení sportovního cíle utkání přihlíží trenér k významu a druhu utkání /přípravné, přátelské, turnajové, mistrovské/ i k poměru dosavadní výkonnosti vlastního a soupeřova družstva. Hlavním sportovním cílem utkání nemusí být vítězství, ale někdy i poměru sil odpovídající výsledek nerozhodný nebo i prohra s minimálním brankovým rozdílem. V přípravném utkání

může být hlavním cílem vyzkoušení nově nacvičených systémů a herních kombinací nebo prověrka nových hráčů. Hráčům musí být ukládány přiměřené úkoly tak, aby byli co nejvíce motivováni.

6.8.1. Příprava družstva dlouhodobá na hlavní období směřuje k dosažení nejlepší připravenosti družstva a vysoké trénovanosti hráčů. Předpokladem dobré sportovní formy je plánovitý postupný rozvoj tělesné přípravy hráčů.

Chce-li trenér uplatnit správnou taktiku proti soupeři, musí hráče dobře připravit jak po fyzické, tak i po technické stránce. Slabší fyzickou připraveností družstva, zpravidla ve druhém poločase, často vzrůstá počet technických a taktických chyb hráčů ve hře. Stálé zrychlování národní házené, nové útočné a obranné systémy zvyšují náročnost na maximální fyzickou připravenost hráčů. V přípravných utkáních prověřuje trenér správnou sportovní formu, která se vyznačuje dobrou aktivitou hráčů, vysokou a vyrovnanou výkonností a dobrou atmosférou v družstvu. Součástí dobré přípravy je i aktivní spolupráce hráčů s trenérem, kázeň a bojová morálka v utkáních.

Poslední dva týdny před soutěžním obdobím se příprava stupňuje na maximum. Tréninková činnost i odpočinek musí mít pevné hranice a celková tréninková zátěž dosahuje pravidelnosti soutěžního období.

6.8.2. Příprava družstva několikadenní se uskutečňuje v týdnu před soutěžním utkáním. V těchto dnech se střídá aktivní odpočinek s kondičním tréninkem s maximálním zatížením. Poslední den před utkáním se provádí taktická příprava se středním zatížením.

K úspěšné přípravě družstva na konkrétní utkání musí mít trenér dostatek informací o hře budoucího soupeře. Základní metodou získávání informací o soupeři je pozorování jeho hry. Znalost jeho kladů a nedostatků je důležitým předpokladem pro určení taktického plánu hry vlastního družstva.

Taktickou přípravu na utkání provádí trenér na posledním tréninku před utkáním. Charakterizuje hru soupeře a určí taktiku jednotlivých hráčů i celků. Vyzkouší modelované tréninkové utkání s ohledem na příští hru soupeře. Nakonec pro utkání jmenuje sestavu družstva i s náhradníky.

6.8.3. Příprava družstva před utkáním probíhá v den utkání. Několikahodinová příprava navazuje na pevný režim hráčů a reguluje jejich startovní stav.

Strava - vydatná snídaně, nedoporučují se tučná jídla, poslední jídlo nejpozději 3 hodiny před utkáním.

Spánek - v dostatečné délce a nepřerušovaný.

Sraz k utkání - asi 45 minut před utkáním na hřišti.

Doprava - v dostatečně pohodlném dopravním prostředku, dojezd plánovat včas s dostatečně časovou rezervou.

Činnost před utkáním - příprava sportovní výstroje.

Organizační a materiální zajištění - dresy, míče, vybavení, jízdenky, registrační průkazy, občerstvení při utkání zajišťuje vedoucí družstva.

Plán hry - hráči vyslechnou v klidu, bez vnějších rušivých jevů se soustředí na výklad trenéra, který musí být stručný, jasný a rozhodný.  
Rozcvičení - vedou si sami hráči, spolupracuje vedoucí družstva.

#### Časový příklad poslední části přípravy na utkání:

- 9.55 hod. Příchod hráčů do šatny, převlečení, osobní hygiena.
- 10.05 hod. Trenér opakuje hlavní společné úkoly a určuje taktiku hry.
- 10.10 hod. Rozcvičení bez míče, rozběhání, protahovací cvičení, celkové zahřátí organismu.
- 10.15 hod. Rozcvičení s míčem, přihrávky, střelba. Současně dává trenér krátké povzbuzující pokyny jednotlivým hráčům a určuje sestavu k zahájení hry.
- 10.25 hod. Příchod k hráčské lavičce, vzájemné povzbuzení, nástup k utkání.
- 10.30 hod. Zahájení utkání.

#### 6.8.4. Regulace startovních stavů

Při přípravě družstva na utkání musíme pamatovat také na regulaci startovních stavů, které významně zasahují do výkonnosti v prvních fázích utkání. Obsah startovních stavů souvisí s bezprostřední přípravou a prožíváním posledních momentů hráče před utkáním. Optimalní bojové pohotovosti dosahujeme individuálně různými prostředky.

##### 1. Regulace startovních stavů biologickými prostředky

Biologické prostředky v přípravě hráčů na soutěžení mají své místo v dlouhodobé přípravě. Patří sem pravidelná tělesná příprava fyzické zdatnosti, zdraví, výživa, pravidelný spánek, odpovídající doba zatížení i odpočinku.

##### 2. Regulace startovních stavů psychologickými prostředky

Startovní stav ovlivňují psychologické prostředky:  
Působení slovem. Rozhovor před utkáním uklidňuje hráče, u kterých se před utkáním projevuje předstartovní horečka. Když hráč sděluje svoje negativní pocity, uvolňuje své psychické napětí. Trenér povzbuzuje nebo uklidňuje slovem.  
Odreagování. Na startovní stav hráčů kladně působí společný sportovní pozdrav, povzbuzující výkřiky, gesta i přítomnost diváků.  
Magické prostředky /maskot/. Přítomnost maskota psychicky uvolňuje, ale nenahrazuje fyzickou zdatnost a připravenost. Hráč se nesmí stát hříčkou náhod, a proto tato pověra není vhodná.  
Přípravné úkony. Soustředění pozornosti na přípravu sportovní výstroje odpoutávají hráče od myšlenek na utkání. Přesnost a pečlivost všech činností těsně před utkáním má dobrý vliv na herní výkon v začátku utkání.  
Sebepřesvědčování patří obvykle mezi nejméně účinné regulační prostředky.

Porada družstva těsně před utkáním dodává hráčům sebedůvěru a jistotu. Vystupování trenéra vyvolává u hráčů jasnou představu o jejich úkolech a celkovém plánu hry družstva.



### 3. Regulace startovních stavů fyziologickými prostředky

Masáž je regulační osvěžující prostředek proti nepříznivým stavům před i po utkání. V národní házené je dosažitelná automasáž.

Dechová cvičení se používají k dosažení normálního rytmu dýchání a dostatečnému zásobování organismu kyslíkem.

Střídá se: pomalý nádech a prudký výdech,

prudký nádech a pomalý výdech,

normální nádech a normální výdech a dodržuje se

poměr nádechu a výdechu 5 : 8. Nádech je vždy nosem a výdech ústy. Nádech a výdech je provázen podpůrnými pohyby rozemírajícími a svírajícími hrudník.

Rozcvičení je důležitou součástí bezprostřední přípravy na utkání. Rozcvičení má vedle funkce fyziologické přípravy organismu na zvýšenou námahu i význam pro regulaci startovní horečky nebo apatie. U začínajících družstev by měl trenér rozcvičení vést, u vyspělejších družstev rozcvičení jen kontrolovat, případně usměrňovat jeho intenzitu. Hráči mají ovládat jeden nebo dva způsoby rozcvičení, které realizují samostatně, nejlépe pod vedením kapitána družstva. Zkušenosti ukázaly, že rozcvičení významně ovlivňuje hru jednotlivců a družstva v prvních 5 - 10 minutách. V utkáních vyrovnaných soupeřů ztracený začátek utkání znamená často i ztrátu poločasu, někdy i celého utkání. Navíc nepříznivý brankový poměr v úvodní části utkání vyvolává u hráčů nepříznivé psychické stavy, jejichž regulace v průběhu utkání nebývá účinná.

Rozcvičení před utkáním má obsahovat:

- a/ zahřátí během, sprintem, rozhýbání kloubů a protažení svalů,
- b/ přihrávky na krátkou i dlouhou vzdálenost,
- c/ střelbu s přípravou brankářů,
- d/ herní činnosti na jednu branku.

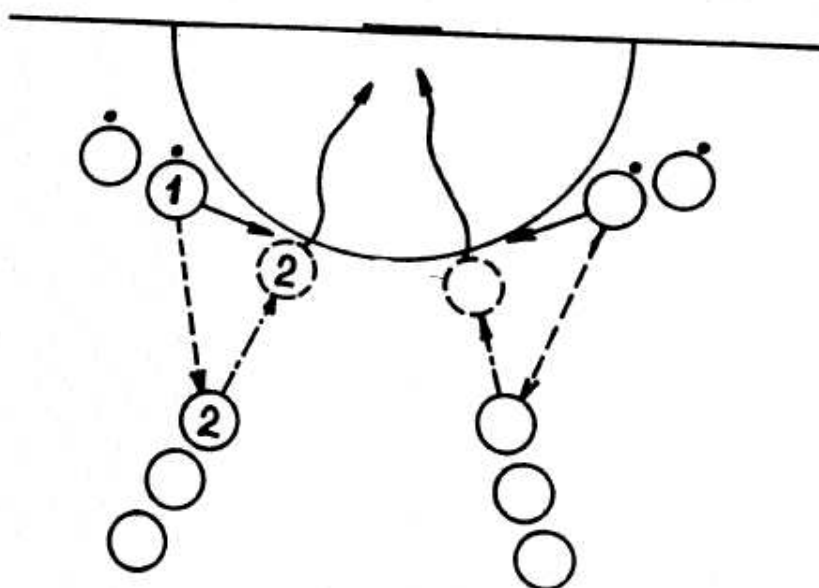
Pro správné rozcvičení platí zásada: Čím více míčů, tím lépe! Rozcvičení připravuje trenér v tréninkových jednotkách.

#### Příklady rozcvičení před utkáním

##### Z a e t v o

1. Asi 3 minuty - Na místě - skipink, liftink, sed-leh, kroužení trupem, dřepy opakované, hmity v předklonu, kliky vpředu, překážkový sed s kroužením trupu, překážkový sed s předklony a záklony, výskoky ze dřepu.
2. Asi 2 minuty - Člunkový běh mezi půlicí čarou a třetinovou čarou. Hráči běží vymezený úsek v sériích 4 x 7,5 m nejprve volně, v dalších se rychlost postupně zvyšuje.
3. Asi 4 minuty - S jedním nebo se dvěma míči přihrávky v kruhu s vybíháním a výměnou míst s hráčem ve středu kruhu. Brankáři se rozcvičují s míči společně v brance.

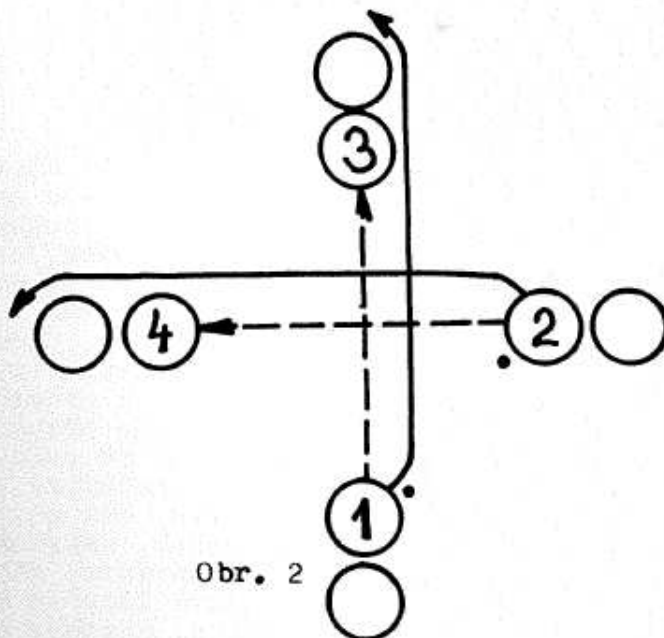
4. Asi 3 minuty - Střelba ze vzdálenosti 8 m od branky. Hráči ve dvou zástupech před brankovištěm postupně střílejí na branku ve třech sériích. V první nahoru, ve druhé dolů, ve třetí umisťují hráči míče podle vlastního výběru. Střelba se zaměřuje na přesnost a rozchytání brankářů.
5. Asi 3 minuty - Střelba přes bránícího hráče /obr. 1/. Hráč 1 přihrává hráči 2 a běží na brankoviště převzít úlohu obránce. Po střelbě hráč 1 se zařazuje na konec střílejícího zástupu. Hráč 2 opakuje úlohu hráče 1. Střelba je střídavá ze dvou zástupů stanovených způsobem: přímá, výklonem, podstřelem, z výskoku, po uvolnění apod.



Obr. 1

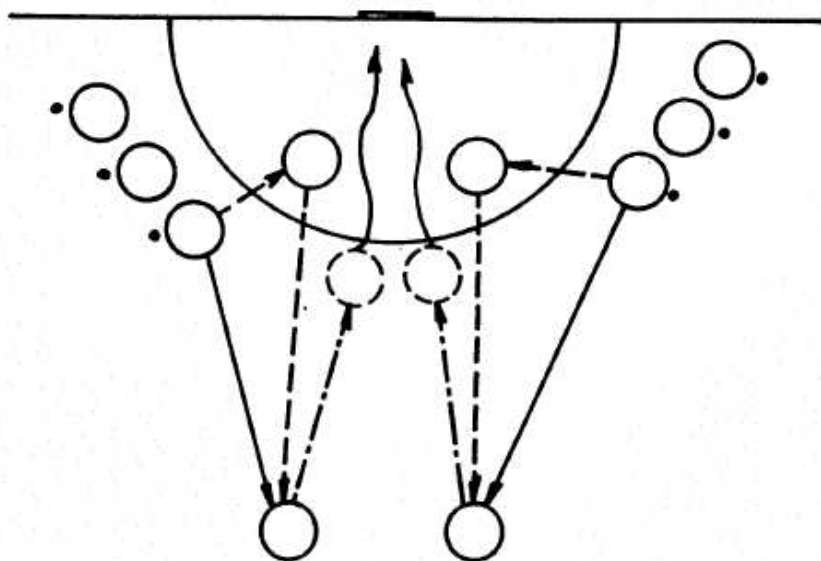
## D o r o s t

1. Asi 3 minuty - Na místě skipink se stupňovanou frekvencí, boční rozštěp pravou i levou, prohýbání v lehu na břiše, opakované výskoky ze dřepu, snožování a roznožování v lehu na zádech, snožování a roznožování na lopatkách, hmity rukama v předklonu, odrazy /odpichy/ jednoož vzhůru, vytáčení osy pánevní a ramenní proti sobě, otáčení trupu v sedu se záklonem.
2. Asi 3 minuty - V mírném běhu mezi brankovou a třetinovou čarou kroužení a hmitání paží, běh se zakopáváním a vykopáváním. Skipink s plynulým přechodem do běhu. Cval střídavě levou a pravou vpřed, cval střídavě doleva i doprava. Klus s celými obraty /360°/ vlevo a vpravo. Běh s předkládáním nohou vpřed i vzad. Vyklusání, protažení a uvolnění.
3. Asi 3 minuty - Přihrávky v kříži se dvěma míči /obr. 2/. 4 zástupy proti sobě. Přihrávky 1 a 3, 2 a 4, následují přeběhy za posledního v protějším zástupu. Brankáři se rozcvičují samostatně s míči v brance.



Obr. 2

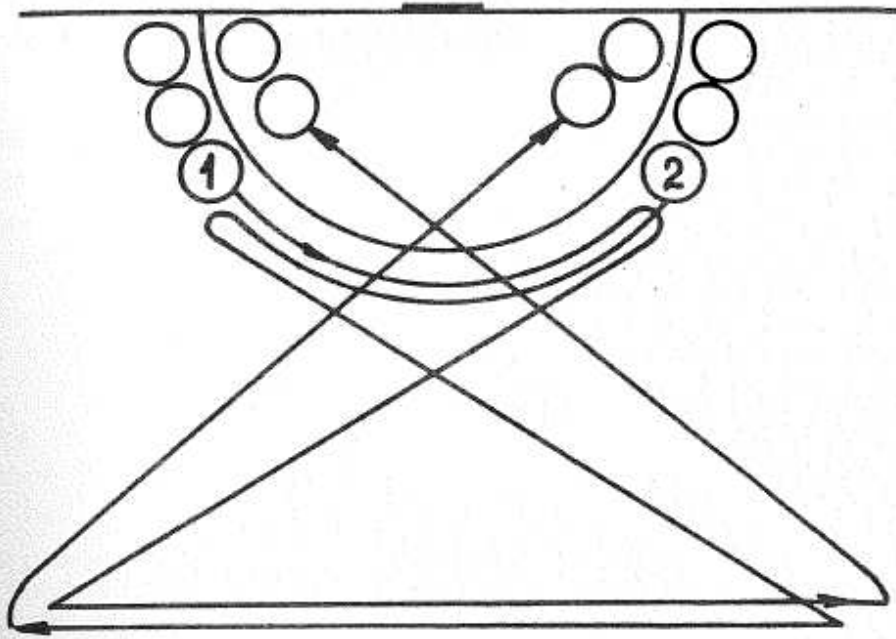
4. Asi 3 minuty - Individuální střelecké rozcvičení ze vzdálenosti 8 - 9 m od branky zaměřující se na důkladné rozchytání brankářů.
5. Asi 3 minuty - Střelba po přihrávce /obr. 3/. Hráči vybíhají střídavě zleva a zprava ze zástupů u brankoviště. Vybíhající hráč přihrává míč do brankoviště stálému nahrávajícímu hráči a běží ke třetinové čáře. Po obdržení přihrávky se obrátí k brance a zakončuje akci střelbou. Brankáři se podle dohody střídají.



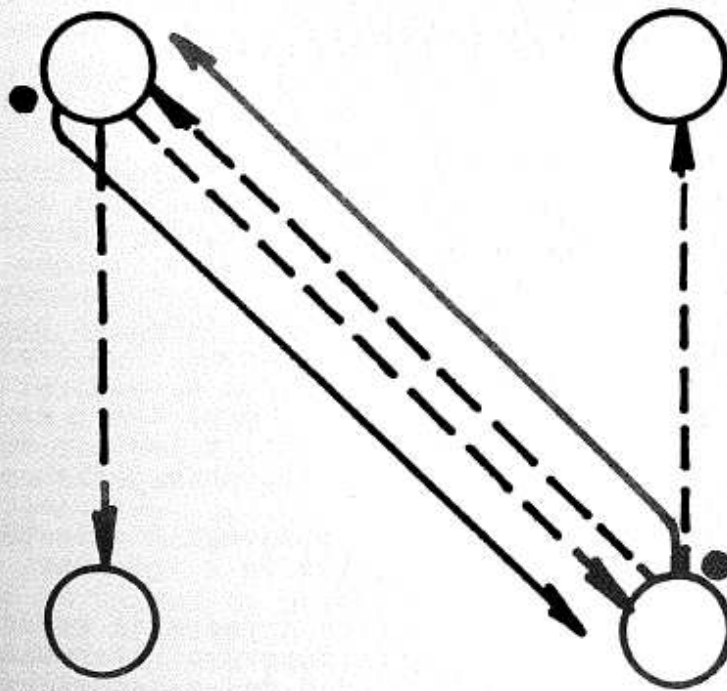
Obr. 3

### Dospělí

1. Asi 3 minuty - Překážkový sed, úklony na obě strany, kliky do šíře ramen, leh-sed, prohýbání v lehu na břiše - kolébka, zvedání nohou v lehu, skoky snožmo odrazem vzhůru, skoky snožmo s rozšvihem stehen, poskoky kombinované s přeskoky, běžecký pohyb ve stoji na lopatkách, bočný rozštěp levou i pravou.
2. Asi 4 minuty - Rozcvičení v pohybu /obr. 4/. Hráči 1 a 2 cvaalem stranou přebíhají vně brankoviště na jeho druhý konec. Odtud běží úhlopříčně k průsečíku třetinové čáry s čarou pomezí, následuje přeběh podél třetinové čáry na její druhý konec se cviky např.: násobené obraty za běhu, klus poskočný se zdůrazněním odrazu z kotníků a zdvihem ramen, běh pozpátku, cval stranou, klus s předkládáním nohou, skipink se stupňovanou frekvencí, klus se zakopáváním, běh s rotací po odrazu apod. Z konce třetinové čáry se hráči úhlopříčně vracejí k výchozímu místu. Odstupy hráčů 5 m, cyklus se opakuje třikrát.
3. Asi 2 minuty - Přihrávky ve dvojicích na místě i za pohybu. Různá vzdálenost hráčů, mění se způsob a prudkost přihrávek.
4. Asi 3 minuty - Přebíhání a přihrávky s 2 míči /obr. 5/. Hráči v rozích čtverce, dva a dva úhlopříčně proti sobě si vymění přihrávkou míče, potom přihrají doprava a vymění si místa. Druzí dva provádějí totéž.

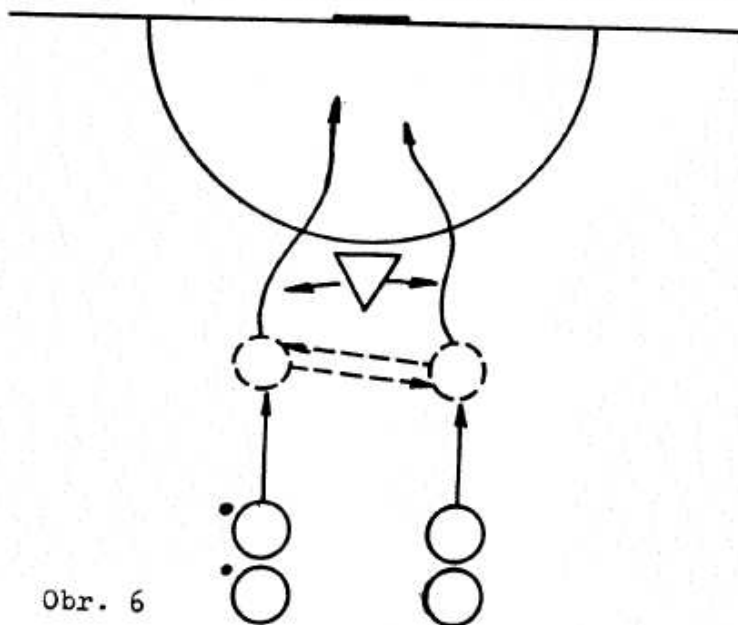


Obr. 4



Obr. 5

5. Asi 3 minuty - Střelba na branku přes obránce /obr. 6/. Dvojice útočníků nabíhá na obránce, vzájemně si přihrávají a ve vhodné chvíli vystřelí. Mění různé druhy střelby i umístění střel, nestřelí maximálně prudkostí. Vzdálenost dvojice útočníků 2 m od sebe.



Obr. 6

#### 6.8.5. Vedení družstva při utkání

1. Pedagogicko-psychologické působení trenéra. Činnost trenéra při utkání je velmi důležitá. Trenér musí být klidný, jistý a tyto vlastnosti přenáší na družstvo, aby na střídačce udržel vždy dobrou náladu. Trenér musí v průběhu utkání stále zachovat klid, i když jeho družstvo prohrává.
2. Technicko-taktické pokyny v průběhu utkání, o poločase. Trenér při utkání musí sledovat jednání obou družstev, objevovat příčiny úspěchů a neúspěchů a volit potřebná opatření ke zlepšení hry vlastního družstva a narušení soupeřovy hry. Toho dosahuje změnami v taktice hry útoku a obrany, střídáním hráčů a ovlivňováním jejich psychických stavů.

Přestávky v poločase hráči využívají k načerpání nových sil a k uklidnění, trenér jí využívá k informaci o taktických záměrech v druhém poločase.

3. Střídání hráčů. Důležitým úkolem trenéra je střídání hráčů. Pravidelné střídání v určených časových intervalech používá při vyrovnaném výkonu útočných řad a jednotlivců. Takticky zkracuje či prodlužuje intervaly hry a odpočinku s ohledem na výkon a stav utkání.

Taktické střídání volí trenér obvykle při nevyrovnaném výkonu hráčů podle brankového poměru. Výkonnější hráči jsou při takovém střídání více zatěžováni. I při taktickém střídání trenér dbá o to, aby hráči byli střídáni dříve,

než jejich únava dosáhne nejvyššího stupně.

Správnému střídání napomáhá i pravidelnost v rozesazení hráčů a funkcionářů na hráčské lavičce:

V T H H H H BR Z

Nejbližše ke středové čáře sedí vedoucí a trenér, vedle nich hráči /utočníci, obránci/, vedle náhradní brankář a zdravotník.

Sedí-li hráč delší dobu na střídačce, posílá jej trenér před nasazením do hry ke kratšímu rozcvičení. Trenér spolu s vedoucím sledují rovněž skóre, čas utkání, případně čas vyložených hráčů. Základní rozhodnutí při utkání provádí pouze trenér!

Hráči jsou střídáni v těchto případech:

- jsou-li málo aktivní nebo nesoustředění,
- neplní-li přidělené úkoly,
- jsou-li unaveni,
- po napomenutí rozhodčím,
- při zranění,
- z důvodů udělení pokynů pro další hru,
- aby byla dána příležitost také dalším hráčům,

Doba střídání:

- při vlastní útočné fázi střídá trenér obránce, brankáře,
- při vlastní obranné fázi střídá útočníky,
- při přerušení hry,
- v poločase utkání,
- při oslabení /vyloučení/.

4. Záznamy o utkání. K hodnocení výkonu hráčů v utkání používáme volného i vázaného pozorování a statistické analýzy herních činností. Tento úkol trenéra je samostatně a podrobně popsán v 11. kapitole.

#### 6.8.6. Vedení družstva po utkání a příprava na další utkání

Hodnocení a rozbor hry po střetnutí je důležitým prostředkem teoreticko-taktické přípravy, zdrojem pro získání speciálních odborných vědomostí hráčů. Základně by nemělo být okamžitě po skončení utkání, ale až na nejbližším tréninku. Trenér tak má dostatek času na přípravu hodnocení a hráči jsou již schopni klidně a logicky projednávat hodnocené utkání. Doporučuje se použít názorné pomůcky /tabule, magnetická tabule/.

Trenér rozebírá a analyzuje střetnutí, splnění určeného taktického plánu hry, upozorní na hlavní taktické nedostatky a klady ve hře. Nedostatky nejen konstatuje, ale hlavně rozebírá jejich příčiny.

Hodnocení po utkání by mělo obsahovat:

- stupeň splnění taktického plánu utkání,
- stupeň splnění dílčích herních úkolů jednotlivců i družstva,
- příčiny prohry nebo vítězství družstva,
- zhodnocení hry jednotlivců s ohledem na aktivitu a úspěšnost,
- zhodnocení vystupování hráčů při utkání i mimo ně,
- splnění různých organizačních a pozorovacích úkolů,
- závěry s konkrétními návrhy nejbližších tréninků s přípravou na další utkání.

Hodnocení výkonu po utkání by mělo být hlubší a objektivní. Objektivní hodnocení umožňují pouze konkrétní zpracované záznamy pořizené v průběhu utkání. Hráči i trenér si mají přiznat vlastní chyby, ocenit dobré výkony, překonat zklamání z neúspěchu a povzbudit se k další činnosti.

Je třeba nalézt vztahy dosaženého výkonu k fyzické, technické, ko-taktické a sociálně psychické složce jednání hráčů i družstva. Na základě toho se upravují nebo potvrzují úkoly sportovního tréninku na další utkání.

### 6.9. Testování

Jedním z hlavních úkolů sportovního tréninku je zvyšování výkonnosti hráčů. Proto trenér výsledky své práce pravidelně a objektivně prověřuje přesně stanovenými zkouškami. Této činnosti říkáme testování. Testováním získává trenér platné údaje o úrovni pohybových schopností, které jsou základem pro kontrolu a řízení účinného sportovního tréninku.

Výkon v národní házené ovlivňuje mnoho okolností, proto vybíráme takové testy, které mají největší informační hodnotu, nejvíce souvisejí s herním výkonem a lze je vhodným způsobem použít.

Testováním získává trenér představu:

- o znalostech a vědomostech hráčů,
- o tělesném vývoji hráčů a funkčním stavu organismu,
- o psychických zvláštích,
- o motorické výkonnosti.

Podle toho rozlišujeme tři oblasti testování: tělovýchovně lékařské, sociálně psychologické a tělovýchovně pedagogické.

Tělovýchovně lékařské testování provádí ve spolupráci s trenérem lékař, který sleduje hráče v klidu, při výkonu nebo po něm a výsledky srovnává a normami.

Psychologickými testy se snažíme proniknout k osobnosti hráče a provádí je zásadně pouze psycholog.

Tělovýchovně pedagogické testování provádí trenér, aby zjistil znalosti i vědomosti hráčů a jejich stav technické a taktické připravenosti. Úroveň znalostí a vědomostí nejčastěji zjišťujeme písemnými testy nebo dotazníkem, rozhovorem nebo samostatným vyprávěním zkoušeného. Motorickými testy měříme tělesnou zdatnost a speciální pohybové dovednosti. Podle toho rozlišujeme:

1. obecné testy motorické výkonnosti - OTMV,
2. speciální testy motorické výkonnosti - STMV, /testy sportovní připravenosti určitého sportovního odvětví/.

V národní házené ke zjišťování speciálních pohybových dovedností používáme testů házenkářského šestiboje a podle funkční činnosti hráčů na hřišti doporučujeme speciální testy pro útočníky, obránce a brankáře.



### 6.9.1. Házenkářský šestiboj

1. Hod míčem na dálku. Úkolem je **změřit** sílu střílejší ruky. Testovaný hází s rozběhem bez překročení odhodové čáry. Jsou povoleny dva pokusy, hodnotí se lepší. Měří se vzdálenost od odhodové čáry ke stopě dopadu s přesností 0,5 m.

2. Člunkový běh 4x 10 m. Účelem je změřit schopnost rychlosti při startu a zastavování. Na povel vybíhá hráč od startovní mety, oběhne přední metu z levé strany a vrací se ke startovní metě, kterou obíhá z pravé strany a pokračuje znovu k přední metě. Proběhnutá dráha mezi druhým a třetím úsekem tvoří osmičku. Test končí, jakmile hráč proběhne startovací metou. Povinné jsou dva pokusy, lepší čas se počítá /měří se na desetiny sekundy/.

3. Hod míčem na cíl. V této disciplíně se zaměřujeme na přesnost přímé přihrávky na určitý cíl. Házíme na prázdnou branku národní házené. Mladší žactvo ze vzdálenosti 10 m, žáci a žačky z 15 m /od třetinové čáry/, ženy a dorostenky z 18,5 m /od pomocné čáry ve střední třetině/, dorostenci a muži z 22,5 m /od půlící čáry/. Na určeném místě pro provedení hodu je připraveno 10 míčů pro národní házenou. Na povel testovaný hráč hází míče přímo do branky. Nesmí přitom překročit odhodovou čáru. Míč, který dopadne na zem před brankovou čárou je neplatný. Počítá se počet správně hozených míčů do branky za 20 sec. Je nutné zajistit vrácení míčů k odhodové čáře.

4. Házení míčem do stěny. Účelem testu je zjistit rychlost a kvalitu házení a zpracování míče při chytání. Hráč stojí před určenou metou, 4 m vzdálenou od odrazové stěny /minimálního rozměru 2x 2 m./. Je v házenkářském postoji, míč drží v ruce. Na povel začne míč házet vrchním obloukem do stěny a chytat odrazový míč. Po celou dobu nesmí hráč překročit odhodovou čáru. Počítá se 10 míčů, který po odrazu stěny spadne na zem a potom je teprve chycen. Hráči se nesmí podávat míč. Pro míč, který nechytí, musí si sám dojít. Počítá se počet chyčených míčů za 2 minuty. Hráč má jeden pokus.

5. Skok daleký z místa. Účelem je změřit výbušnou sílu dolních končetin. Hráč se postaví těsně za určenou čáru v mírném stoji rozkročeném s chodidly **rovnoběžnými**. Po **nápřahu pažemi a hitem** v kolenu se odrazí vpřed a skočí snožmo co nejdále. Hráč má 3 pokusy, počítá se nejlepší. Délka skoku se měří v centimetrech. Měří se nejbližší stopa kterékoliv části těla k odrazové čáře.

6. Leh-sed. Účelem je změřit schopnost dynamické síly bederních, kyčelních, stehenních a břišních svalů. Hráč leží na zádech s nohama mírně pokrčenými. Ruce spojené za hlavou se dotýkají země, pomocník přitlačuje kotníky testovaného k zemi. Na povel **dělá hráč sed** a otáčí trup tak, aby se dotkl pravým loktem levého kolena, pak se vrací zpět do výchozí polohy, tj. do lehu, ruce se dotýkají země. Při druhém sedu se otáčí trup na opačnou stranu a dotýká se levým loktem pravého kolena. Bez přerušení se cvičí 2 min. Vyhodnocuje se počet sedů za 2 min. Hráč může cvičit přerušovaně, nevydrží-li cvičit plynule 2 min.

Srovněj výkony svých hráčů s nejlepšími výkony do roku 1987:

kategorie	hod do dálky	člunkový běh	hod na cíl	hod o stěnu	skok daleký	leh - sed	celkem body
ml. žáčky	20	11,0	9	85	185	106	194
ml. žáci	28	10,7	11	83	210	106	225
žačky	38	10,2	12	93	230	104	250
žáci	51	10,0	14	107	270	120	287
dorostenky	41	10,0	10	102	232	101	235
dorostenci	52	8,5	11	100	271	107	290
ženy	35	10,3	12	104	240	97	238
muži	64	9,6	10	110	270	94	284

Bodovací tabulka házenkářského šestiboje

Body	Skok do dálky	běh 4x10 m	hod na cíl	leh sed	hod do stěny	hod do dálky
--						
1	123	14,8		31	12	11
2	126	14,6		32	14	12
3	129	14,4		33	16	13
4	132	14,2		34	18	14
5	135	14,0	1	35	20	15
6	138	13,8		36	22	16
7	141	13,6		37	24	17
8	144	13,4		38	26	18
9	147	13,2		39	28	19
10	150	13,0	2	40	30	20
11	153	12,9		41	32	21
12	156	12,8		42	34	22
13	159	12,7		43	36	23
14	162	12,6		44	38	24
15	165	12,5	3	45	40	25
16	168	12,4		46	42	26
17	171	12,3		47	44	27
18	174	12,2		48	46	28
19	177	12,1		49	48	29
20	180	12,0	4	50	50	30
21	182	11,9		51	52	31
22	184	11,8		52	54	32
23	186	11,7		53	56	33
24	188	11,6		54	58	34
25	190	11,5	5	55	60	35
26	192	11,4		56	62	36
27	194	11,3		57	64	37
28	196	11,2		58	66	38
29	198	11,1		59	68	39
30	200	11,0	6	60	70	40
31	202	10,9		61	72	41
32	204	10,8		62	74	42
33	206	10,7		63	76	43
34	208	10,6		64	78	44
35	210	10,5	7	65	80	45
36	212	10,4		66	82	46
37	214	10,3		67	84	47
38	216	10,2		68	86	48
39	218	10,1		69	88	49
40	220	10,0	8	70	90	50
41	222	9,9		71	92	51
42	224	9,8		72	94	52
43	226	9,7		73	96	53
44	228	9,6		74	98	54
45	230	9,5	9	75	100	55
46	232	9,4		76	102	56
47	234	9,3		77	104	57
48	236	9,2		78	106	58
49	238	9,1		79	108	59
50	240	9,0	10	80	110	60

### 6.9.2. Speciální testy pro útočníky

1. Kliky. Dvojice hráčů stojí proti sobě na vzdálenost 9 m. První útočník přihraje testovanému útočníkovi, ten přihrávku zpracuje a ihned odehraje zpět a provádí podpor ležmo za rukama až do kliku a ihned zpět do stoje, kde očekává další přihrávku. Hodnotí se počet cviků útočníka, který provádí podpor ležmo po dobu 60 sekund. Započítává se vždy celý cvik, a to od stoje do stoje. Nedokončený cvik do stoje se nepočítá. První útočník pouze přihrává a počítá cviky testovaného.

2. Střelba s pádem. K testu rozložíme 10 míčů kolem brankoviště tak, aby krajní míče byly 1,5 m od brankové čáry. Testovaný útočník stojí u tyče uvnitř branky a na povel vyráží pro první míč, který sebere a střílí výkrokem z brankoviště do pádu. Po pádu běží k tyči odkud začínal, dotkne se rukou tyče a celou akci opakuje s dalším míčem. Hodnotí se čas potřebný pro vystřelení všech 10 míčů. Za každou chybu /střelba bez pádu, střelba z brankoviště, střelba vedle branky nebo do tyče, bez doteku brankové tyče/ připočítává se k dosaženému času 5 sekund.

3. Střelba s výskokem. /obr. 7/. Pět míčů uložíme na střed třetinové čáry. Mezi vrcholem brankoviště a položenými míči umístíme 4 mety 1,5 m od sebe. Útočník stojící za míči na středu třetinové čáry na povel sebere 1 míč a proběhne s ním slalomem mezi metami. Po oběhnutí poslední mety běží po brankovišti na svoji stranu a ze vzdálenosti 3,5 m od brankové čáry střílí s výskokem přes překážku 40 cm vysokou /lavička/. Po střelbě se nejkratší cestou vrací zpět na třetinovou čáru pro další míč a cvičení opakuje. Test končí vystřelením pátého míče a měří se doba provedení. Za každý míč vystřelený mimo branku se připočítává 5 sekund. Střelba musí být z výskoku, jinak je test neplatný.

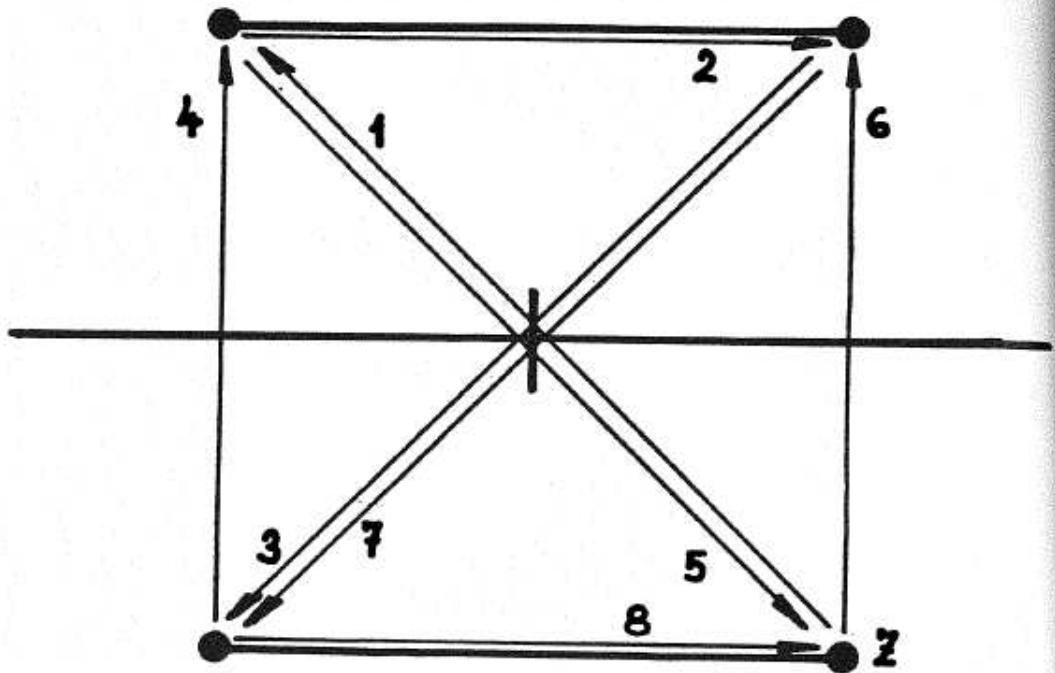
### 6.9.3. Speciální testy pro obránce

1. Obranný pohyb /obr. 8/. Posuzujeme rychlost ve cvalu stranou a v krátkém vyrazení vpřed a vzad. Čtyři plné míče položíme na rohy čtverce o straně 8 m /střed hřiště/. Testovaný hráč provádí obranný pohyb mezi hráči na povel trenéra. Startuje ze stoje z rohu čtverce a zůstává stále obrácen čelem k trenérovi po dobu celého testu. Plných míčů se dotýká rukou a plynule se pohybuje k dalším míčům. Test tvoří sérii 24 dotyků míče. Při cvalu stranou musí docházet ke křížení nohou. Směr pohybu je znázorněn na obrázku. Hodnotí se dosažený čas.

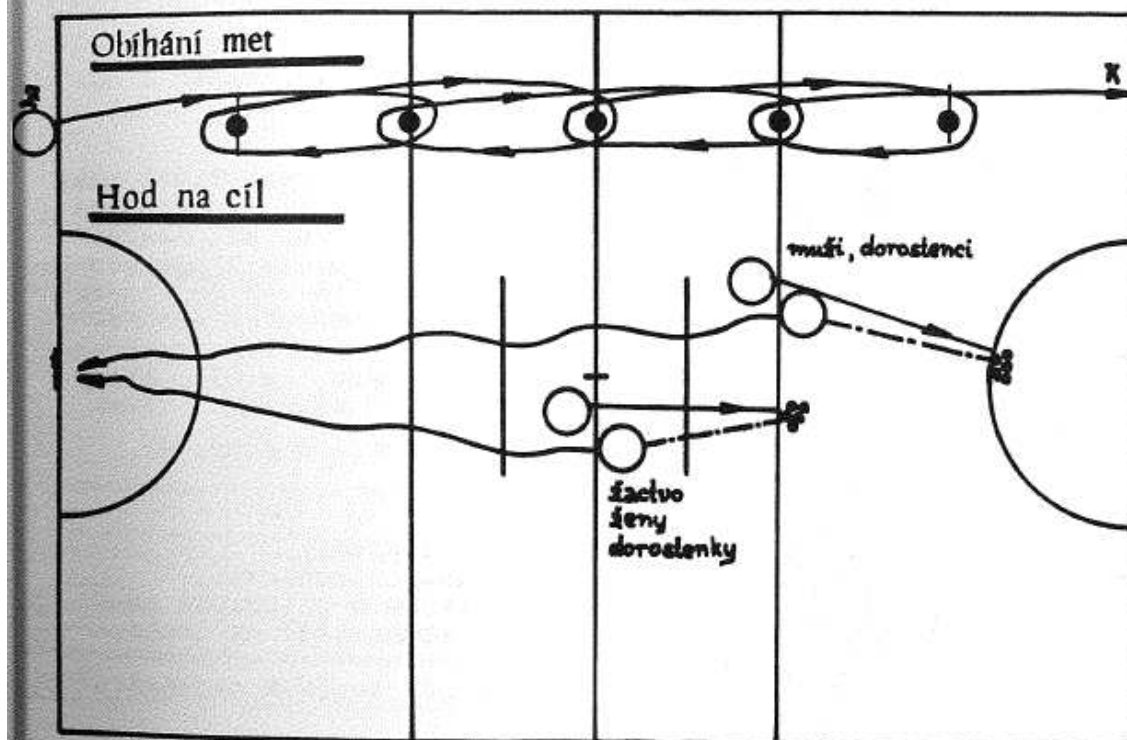
2. Obíhání met /obr. 9/. Hráč stojí na startovní čáře za brankovou čárou v polovysokém startovním střehu. Na povel běží na třetinovou čáru, kde obíhá metu a vrací se na metu v polovině obranné třetiny, tu oběhne a běží na půlící čáru, kde opět obíhá metu, vrací se na třetinovou čáru, obíhá metu a běží na půlící čáru. Po oběhnutí mety běží k metě uprostřed obranné třetiny. Metu obíhá a vrací se na třetinovou čáru. Zde obíhá poslední metu a vyběhne z hřiště na protější straně. Měří se dosažený čas.



Ⓙ



Obr. 8



Obr. 9

3. Hod na cíl /obr. 9/. Výchozí místo pro test žactva, žen a dorostenek je střed hřiště, u mužů a dorostenců střed třetinové čáry. U žactva, žen a dorostenek je umístěno 5 míčů na třetinové čáře, u dorostu a mužů na vrcholu brankoviště. Testovaný na povel běží pro míč na třetinovou čáru nebo vrchol brankoviště /podle kategorie, do které patří/, kde sebere míč a vrací se do výchozího postavení. Odtud hodí míč do protilehlé branky. Při hodu nesmí překročit půlící nebo třetinovou čáru. Hodnotí se čas po dopadu pátého míče za brankovou čáru. Za každý míč, který skončí mimo branku se připočítává 5 sec.

#### 6.9.4. Speciální testy pro brankáře

1. Přeskoky. Přeskoky sounož přes švihadlo za 3 min. Pro vyhodnocení testu se posuzuje dokonalý přeskok, tzn. dopad i odraz vždy z obou nohou. Počítá se počet přeskoků, každý dotek se zemí je jeden přeskok.

2. Pohyb vpřed - vzad. 10 míčů je rozloženo po brankovišti tak, že krajní jsou 1,5 m od brankové čáry. Brankář stojí uprostřed branky na čáře. Na povel běží vpřed pro první míč. Míč zvedne a během pozpátku se vrací do branky a míč položí za brankovou čáru. Činnost opakuje s dalšími míči. Hodnotí se čas od startu do položení posledního desátého míče. Brankář zásadně pro míče běží vpřed a vrací se během pozpátku. Míč se nesmí do branky házet, ale pokládat na zem za brankovou čáru. Za míč, který nezůstane za brankovou čárou se připočítává 5 sekund.

3. Hod na cíl. Test je shodný s 3. testem obránců /obr. 9/.

#### 6.9.5. Pokyny pro testování

- Hráči se musí s testy napřed prakticky seznámit,
- prvním testu by mělo předcházet 15 minut rozcvičení,
- testy musíme napřed rozvrhnout do prostoru a připravit natolik, aby hráči přecházeli z jednoho stanoviště na druhé,
- při měření neměníme pořadí hráčů,
- testujeme v tělocvičně nebo na hřišti při teplotě nejméně 15° C
- hráče seznamujeme s výsledky testů.

Výkony zapisujeme do připraveného záznamního archu:

Vzor 1 pro test Házenkářský šestiboj,

Vzor 2 pro ostatní testy,

Vzor 3 pro plnění podmínek odznaku zdatnosti.

Při opakování měření musíme zachovávat pokud možno tytéž podmínky, tj. stejné hřiště, stopky, pásmo, hodinu testování, teplotu atd.

Testujeme na začátku a na konci určitého období. Srovnání opakovaných testů ze stejných podmínek objektivně ukazuje na zvyšování nebo snižování výkonnosti. Podle toho trenér řídí další sportovní trénink.



## 6.10. Péče o zdraví hráčů

Tělovýchovná činnost je prostředek nejen ke zvyšování tělesné zdatnosti, ale i k rozvoji a upevňování zdraví. Proto musí trenér také pečovat o zdraví svých hráčů. Význam má především úrazová zábrana a regenerace sil.

### 6.10.1. Úrazová zábrana

Úrazová zábrana je neodlučitelnou součástí tělovýchovného procesu. Úraz je jedna z negativních složek tělovýchovné činnosti. Pravidelné svazové konference o úrazové zábraně upozorňují trenéry národní házené na všechny příčiny úrazů a podle rozboru doporučují opatření proti další úrazovosti.

Pro práci trenéra národní házené platí dlouhodobě platné závěry proti úrazovosti:

1. Úrazové zábraně v národní házené je třeba stále věnovat pozornost.
2. Trvale politickovýchovně působit na hráče, zejména na mládež, aby pochopili zásady úrazové zábrany.
3. Respektovat pedagogické a fyziologické zásady sportovního tréninku s dodržováním metodických řad a postupů. Mimořádnou pozornost věnovat stále nácviku pádů.
4. Prosazovat a dodržovat zásady životosprávy a dalších hygienických návyků, včetně vhodné regenerace sil.
5. Do tréninku zařazovat kompenzační cvičení, která při správném provádění zabráňují svalovým dysbalancím.
6. Odsoudit tvrdou a hrubou hru i náběhy na hrubé fauly a dodržováním pravidel předcházet úrazům.
7. Sledovat vybavenost hřišť prostředky pro poskytování první pomoci, dbát na řádné poskytování první pomoci i kvalifikované lékařské pomoci a nepřipustit nedoléčené hráče ke hře.
8. Dbát u hráčů na nošení vhodné výstroje /ochranných prostředků/, která brání možnosti úrazů.

### 6.10.2. Regenerace sil

Regeneraci sil je nutno plánovitě zařazovat i v celoročním sportovním tréninku. V přípravném období se zařazují zejména fyzikální procedury - využití vodního prostředí, masáže a kompenzační pohybová aktivita. Osvědčuje se i regenerační týden se změnou místa pohybu /na horách, u vody, příp. u moře/ s využitím jiných pohybových aktivit než je národní házená.

V hlavním období je nutno zařazovat regenerační prostředky nejen pro tělesnou, ale i psychickou regeneraci sil. Přejídné období využíváme pro komplexní regeneraci.

V národní házené využíváme všech regeneračních prostředků, přednost však dáváme regeneraci pohybem a regeneraci ve vodním prostředí. V širším významu regenerace sil je také správná životospráva, vyvážený denní režim, optimální trénink, vhodná výživa s náhradou tekutin a minerálních solí, vitaminizace a další.

Regeneraci sil s využitím jiné pohybové aktivity zařazujeme v závěru tréninkové jednotky. Patří sem vyklusávání a kompenzační cvičení. Pro rychlejší odstraňování produktů látkové přeměny se osvědčuje vyklusávání rovinek /60 - 100 m/ v mírném

tempu, prokládaní chůze. Možno zařadit i pomalý běh na 800 - 1000 m. Vyklusávání má být uvolněné, hravé.

V rámci kompenzačního cvičení zařazujeme:

- protahování zkrácených posturálních svalů /strečink/,
- dechová cvičení,
- prevenci hypermobility /zvýšení kloubní pohyblivosti/,
- cvičení s rotačními prvky,
- uvolňovací cvičení.

Strečink se začal účinně uplatňovat ve sportovním tréninku, a proto mu budeme věnovat více místa. Název pochází z angličtiny a v překladu znamená protahovat, natahovat, rozpínat.

Strečink obsahuje soubor jednoduchých prvků, prováděných na místě, při nichž se soustřeďujeme pouze na určitý sval nebo skupinu svalů, které protahujeme. Cviky, které se uplatňují ve strečinku, pocházejí z gymnastiky a jógy. Soubor protahovacích cviků se nedotýká jen pohybového aparátu /svalstva/, ale zlepšuje i pohyblivost kloubů, má vliv na správné držení těla, zlepšuje dýchání, předchází arteriosklerotickému onemocnění krevního oběhu. Cviků se používá při rozcvičení v úvodní části tréninkové jednotky, dále před utkáním, v závěrečné části tréninkové jednotky nebo po utkání.

Pravidelně prováděná protahovací cvičení zvyšují výkonnost, odolnost vůči únavě, urychlují regeneraci sil a jsou i prevencí poruch pohybového systému. Strečink slouží i nesportovcům jako jeden z prostředků obnovy pracovní síly.

Anatomická podstata strečinku. Celý koordinovaný pohyb je zajišťován nervosvalovou soustavou a centrálním nervovým systémem. Základem hybnosti je tzv. dynamický stereotyp, což je v podstatě soustava podmíněných a nepodmíněných reflexů, přičemž se nestálým opakováním tyto reflexy fixují do podvědomí.

Kosterní svalstvo, které je ovladatelné naší vůlí rozdělujeme na dvě skupiny:

1. Svalstvo posturální - jeho úkolem je udržet polohu těla v postoji a rovném držení.
2. Svalstvo fázické - zajišťuje pohybovou funkci a náročnou koordinaci. Má menší regenerační schopnosti, snadněji se unaví.

Pokud obě tyto skupiny svalstva nejsou v rovnováze a souhře, dochází k tzv. dysbalanci.

Při svalové dysbalanci /nerovnováze/ vznikají nepříznivé změny v polohové dynamice pohybového ústrojí, zejména v kloubech. U sportovců se tato nerovnováha projevuje menší výkonností, snadnou zranitelností hybného ústrojí, a to zejména svalů, šlach, kloubů a vazů především v oblasti jejich úponů. Dochází k poruchám kloubní funkce, k blokadě.

Z fyziologického hlediska strečink probíhá ve třech fázích:

1. Fáze napínání. Z fyziologického hlediska jde o izometrickou kontrakci, kdy se mění napětí svalů, nikoli délka. V této fázi se vytváří ve svalu množství tepla, které je důležité nejen proto, že zabraňuje poškození, ale též ulehčuje pozdější natažení svalu.
2. Fáze uvolnění je v podstatě "klidová poloha". Jde o přechodnou, velmi krátkou fázi, po níž následuje natažení.

3. Fáze natažení je nejdůležitější. V této části jde o natažení svalu a setrvání v určité poloze omezenou dobu /10 - 30 sekund/. Z hlediska fyziologického překonáváme jednak mechanické odpory, dále odpory založené na reflexech. Natažením určitého svalu je vyvolán reflexní podnět a tím svalová kontrakce. Je důležité, aby natahovaný sval byl zprvu vystaven jen mírné kontrakci a následně kontrakci silnější.

Strečink je prostředkem k rozvoji ohebnosti. Ohebnost sice nepatří mezi klasické základní pohybové schopnosti /síla, rychlost, obratnost a vytrvalost/, ale je velmi důležitým komponentem svalových schopností.

V souvislosti s ohebností často mluvíme o koordinaci. Koordinace je termín z oblasti nervové regulace, kdežto ohebnost souvisí s fyzikálními vlastnostmi svalu. Ohebnost lze popsat jako funkční stav pohybového aparátu - kloubů, svalů, nervstva. Jde v podstatě o rozsah pohybu kloubu.

Ohebnost můžeme rozdělit na:  
statickou - rozsah pohybu v kloubu,  
dynamickou - definujeme ji jako výdrž proti ohybu v kloubním spojení,

aktivní - maximálního pohybu dosahujeme vlastním kloubem,  
pasivní - na rozpětí pohybu se podílejí vnější síly.

Ohebnost tvoří limitující faktor pro získání dobré pohyblivosti a tím i zlepšení podmínek celého pohybového ústrojí. Větší rozsah pohyblivosti umožňuje delší působení svalové síly a tím i zrychlení pohybu. Trénink pohyblivosti má kladný vliv na látkovou výměnu ve svalech, kloubech a vazech.

Správné provádění strečinku spočívá v uvolněném a plynulém protahování, při němž je pozornost zaměřena na svaly. Protahování se neprovádí švihem nebo s pružením, při kterém se objevuje bolest. Cviky nutno individualizovat podle stavu svalového systému. Cvičíme přesně a pomalu, každý cvik 3 - 5x, výdrže 20 - 30 sekund v krajních polohách držíme a současně uvolňujeme. Klidné a pravidelné dýchání a vnitřní uvolnění doprovází správné provádění. Pro hráče národní házené je důležité, aby protahoval systematicky všechny skupiny svalů, které jsou při hře zatěžovány. Jsou-li některé svalové skupiny zvláště náchylné na úraz, pak by ovšem měly být tyto partie protahovány déle a důkladněji.

Správné protahování má toto desatero:

1. Ke cvičení přistupuj naprosto uvolněný a soustředěný!
2. Soustřeď se na ty svalové skupiny, které budou následně zatěžovány!
3. Zpočátku zařazuj pouze lehký strečink /sleduj čas/.
4. Cviky prováděj do polohy ti příjemné, bez bolesti a velkého napětí.
5. Při cvičení se vyvaruj trhavých pohybů, kmitů, nesnaž se tímto způsobem zvýšit rozsah pohybu.
6. Po zvládnutí lehkého strečinku prodluž dobu natažení, avšak pouze podle svých individuálních schopností.
7. Dýchej přirozeně a pravidelně, nikdy nezadržuj dech!
8. Po zranění protahuj s větší opatrností.