

5. ZÁKLADY SPORTOVNÍHO TRÉNINKU

5.1. Cíl a úkoly sportovního tréninku

Sport je formou tělesné výchovy a sportovní trénink je základní formou sportovní činnosti vůbec.

Sportovní trénink je specializovaný pedagogický proces, jehož cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě všestranného rozvoje sportovce. Zvyšování výkonnosti ve sportu je motivováno soutěžením, touhou po dosažení vítězství. K vítězství však nestačí jen přání, ale systematický, odborně vedený a promyšlený sportovní trénink, jehož ústředním činitelem je osobnost trenéra.

Sportovní trénink má své základy v oblasti přírodních věd /anatomie, fyziologie, specializovaný proces adaptace/, svým uskutečňováním a zejména svými důsledky patří do oblasti společenských věd /pedagogiky, psychologie apod./. Z toho vyplývá, že teorie a praxe sportovního tréninku jsou v socialistickém systému tělesné výchovy společensky podmíněné.

Každý sport, každá sportovní hra, tedy i národní házená je charakterizována používáním určitého druhu pohybových prostředků, specifickým prostředím a požadavkem na určité vlastnosti a schopnosti. Proto i trenér vychází ve sportovním tréninku z konkrétních cílů, které jsou zakotveny v plánech družstva.

Úkolem sportovního tréninku je získání znalostí techniky a taktiky národní házené na základě osvojení herních činností a rozvojem všestranných a speciálních pohybových schopností. Od specializace nelze oddělit všestrannost, která tvoří jednak základ růstu výkonnosti, jednak zajišťuje všestranný a harmonický rozvoj sportovce ve smyslu celospolečenských potřeb.

5.2. Sportovní trénink jako vyučovací proces

Sportovní trénink tělesné výchovy je účinnou formou jednotného výchovně vzdělávacího procesu naší společnosti, protože osvojování techniky a taktiky příslušného sportovního odvětví je provázáno tělesným, psychickým a sociálním rozvojem sportovce. Jde tedy o zvláštní druh vyučování, o vzdělávací a výchovný proces, v jehož průběhu si hráči osvojují nové dovednosti a vědomosti, rozvíjejí specifické vlastnosti a schopnosti.

Sportovní trénink vyžaduje zajištění materiální /výstavba sportovních, hygienických zařízení apod./, kádrové /školení trenérů, spolupráce lékařů/ a jiné. Ústředním činitelem sportovního tréninku je trenér - pedagog, který určuje druh, intenzitu, kvalitu i délku trvání tréninku, sleduje vliv procesu na zvyšování výkonnosti a formování osobnosti sportovce. Všechny tyto okolnosti svědčí o tom, že se skutečně jedná

o druh vyučovacího procesu, jehož výsledky jsou nejen hodnoceny podle dosahovaných sportovních výkonů, ale i podle toho, jak plní celospolečenské úkoly. Proto rozlišujeme ve sportovním tréninku stránku vzdělávací a výchovnou. Obě stránky spolu úzce souvisejí a navzájem se doplňují.

Vzdělávací stránka. Ve sportovním tréninku si hráči osvojují vědomosti a dovednosti charakteristické pro národní házenou. Dovednostmi rozumíme osvojení znalostí z národní házené /např. pravidla, zásady techniky a taktiky, teorie tréninku, metodické postupy, výživa, hygiena/. Vědomosti přecházejí aktivní činností v dovednosti, jimiž rozumíme schopnosti vykonávat určitou činnost s nejvyšší dokonalostí.

Výchovná stránka. Ve sportovním tréninku jde o záměrné působení na hráče, a to o působení spojené s nácvikem a zdokonalováním sportovního výkonu a o působení zaměřené na formování vztahu sportovce k okolnímu prostředí /sportovnímu kolektivu, soupeři, rozhodčím, funkcionářům, ale i k sdělovacím prostředkům, přátelům v mimosportovním prostředí atd./. V tom smyslu se formují volní a mravní rysy osobnosti,

Obě stránky, vzdělávací a výchovná, vyžadují motivaci, tj. to, co probouzí u hráče zájem o učení. Vhodná motivace vede sportovce k aktivnímu vztahu k tréninkové práci a důslednému plnění úkolů. Příkladné působení trenéra je pevnou součástí celkového pedagogického působení.

5.3. Zásady sportovního tréninku

Zásadami sportovního tréninku rozumíme obecná hlediska a požadavky na obsah a organizaci vyučovacího procesu.

a/ Zásada všestrannosti vyplývá z úkolu sportovního tréninku, který zdůrazňuje přípravu k vrcholné výkonnosti na základě využití co největšího počtu tělovýchovných prostředků a přípravu sportovce ve smyslu širších společenských požadavků.

b/ Zásada vědeckosti pomáhá k rychlejšímu, bezpečnějšímu a trvalejšímu zvládnutí všech úkolů, k dosažení nejlepších výsledků správným a včasným uplatňováním nejnovějších vědeckých poznatků v praxi sportovního tréninku.

c/ Zásada uvědomělosti a tvůrčí iniciativy je požadavkem moderní pedagogiky. Sportovec, který ví, proč má plnit určité úkoly, čemu slouží jeho úsilí, bude tréninkové požadavky plnit s daleko větší snahou, zápalem a zájmem.

d/ Zásada soustavnosti znamená plynulost a nepřerušovaný proces tréninku. Působení musí mít určitý systém, každá znalost musí soustavně navazovat na předchozí jednodušší znalosti /metodický požadavek - postupovat od jednoduchého ke složitějšímu, od známého k neznámému/.

Základním principem systematické tréninkové práce je střídání zatížení a odpočinku. Předpokladem pro stanovení správné frekvence tréninku a míry zatížení je dokonalá znalost sportovce a respektování jeho zvláštností.

e/ Zásada přiměřenosti znamená, že všechna činnost, její zaměření a dávkování, všechny způsoby i metody jednání musí mít

na zřeteli věk sportovců, zvláště při práci s mládeží, jejich pohlaví a také stav jejich celkové trénovanosti a vyspělosti.

f/ Zásada názornosti zdůrazňuje, že nácvik nového prvku nesmí trenér začínat jen teoretickým výkladem, ale musí dát hráčům co nejvíce názorného materiálu /ukázka, fotografie, kinogram, film, smyčky, návštěva utkání aj./.

g/ Zásada trvalosti žádá na trenérovi, aby vedl hráče k tak důkladnému zvládnutí celé látky, aby ji hráč byl schopen kdykoliv za jakýchkoliv okolností spolehlivě uplatnit. Předpokládá to správný systematický postup, navazování jednotlivých prvků a dobrý systém opakování.

h/ Zásada kolektivnosti a individuálního přístupu požaduje, aby se celý výchovný proces odbyval v kolektivu. V národní hře jako v kolektivním sportu pracujeme vždy se skupinou mladých lidí. Musíme sá být vědomi, že tato skupina je také nejlepším výchovným pomocníkem. Každá skupina i každý jednotlivec má zvláštní schopnosti, zájmy, vlastnosti i talent a podle toho musí každý trenér individuálně řešit svůj přístup ke skupině i jednotlivci při volbě tréninkových a výchovných metod /individuální dávkování tělesné přípravy, individuální tréninkové plány, ranní cvičení apod./.

i/ Zásada vedoucí úlohy trenéra podtrhuje, že trenér je hlavním a rozhodujícím činitelem při řízení tréninkového procesu.

5.4. Tréninkové metody

Tréninkové úkoly lze řešit celou řadou metod. Jejich výběr záleží především na schopnostech trenéra. Metodou rozumíme cílevědomý a promyšlený postup, který směřuje k plnění sportovního tréninku.

Názorné metody slouží obvykle k doplnění slovního působení a používá se jich při ukázkách cvičení /praktické předvedení hráčem či trenérem, kinogram, film/, při pozorování apod. Názornost velmi pomáhá zkvalitňovat tréninkový proces a je v tělovýchovné práci základním činitelem.

Slovních metod používáme při popisu úkolu nebo cvičení, při výkladu techniky a taktiky, při vysvětlování chyb, při všech formách výchovné činnosti apod. Slovo je velmi významnou a nedílnou součástí tréninkového procesu, a proto se také slovních metod používá velmi často.

Komplexní metoda nácviku spočívá v osvojování sportovního výkonu vcelku. Je to metoda velmi přirozená, v níž se nově nacvičovaný prvek osvojuje a procvičuje jako celek. Její výhodou je, že se pohyb formuje od počátku ve všech souvislostech. Nedochozí proto k potížím při souhře. Tímto postupem se nacvičují jednodušší prvky /např. přihrávka jednoruč/.

Metody používané v tréninkovém procesu

<u>Metody názorné</u>	<u>Metody slovní</u>	<u>Metody nácviku</u>
<ul style="list-style-type: none">- ukázka pohybu- předvedení názorných pomůcek- pozorování	<ul style="list-style-type: none">- vysvětlení- opravování- přednáška- rozhovor- beseda	<ul style="list-style-type: none">- komplexní- analyticko-syntetické- drilování- pasivní pohyb- pohyb kontrastu
	<u>Metody upevňování</u>	<u>Metody situační</u>
	<ul style="list-style-type: none">- opakování činnosti- testování- vyhodnocování otázek a odpovědí	<ul style="list-style-type: none">- individuální- modelová příprava- programování tréninkového procesu

Analyticko-syntetická metoda nácviku předpokládá nejdříve osvojení dílčích částí sportovního pohybu a pak jejich skládání v jediný celek. Tento postup je zdlouhavější, ale důležitý při nácviku takových pohybů, které mají složitější strukturu. Např. střelbu s pádem nenacvičujeme vcelku, ale nejdříve si musí hráči osvojit základy pádové techniky a procvičit celou řadu dílčích pohybů. Teprve nakonec je možné provádět celou činnost najednou. Podobně postupujeme při nácviku jednotlivých útočných systémů.

Obě předcházející metody nácviku se realizují metodami vysvětlení a ukázky, po nichž následuje praktické cvičení a opravování chyb.

Metody upevňování jsou ve sportovním tréninku nejtypičtější a také nejdůležitější, protože základem výcviku je praktické opakování.

5.5. Složky sportovního tréninku

Složky sportovního tréninku národní házené jsou:

1. Všeobecná tělesná příprava - VTP
2. Speciální tělesná příprava - STP
3. Technicko-taktická příprava - TTP
4. Psychologická příprava - PP
5. Teoretická příprava - TP
6. Regenerace sil - RS

Vzájemná proporce a postavení složek se mění s vývojem výkonnosti sportovce. V tréninku u žactva převládá důsledně VTP, u dorostu se VTP a STP vyrovnává a u dospělých převládá TTP.

Výchovné působení /PP + TP/ prolíná všemi složkami sportovního tréninku.

5.5.1. Všeobecná tělesná příprava zdokonaluje všestranný pohybový základ rozšiřováním počtu osvojených pohybových dovedností, schopností a návyků a řeší rozvoj síly, rychlosti, vytrvalosti a obratnosti podle věkových kategorií. Všeobecná tělesná příprava spočívá především v nejširším obecném rozvoji všech funkcí organismu jako základu zvyšování výkonnosti sportovce.

5.5.2. Speciální tělesná příprava řeší maximální rozvoj speciálních technických pohybových schopností pro národní házenou. STP také rozvíjí koordinační schopnosti a zdokonaluje sportovní dovednosti v národní házené.

5.5.3. Technicko-taktická příprava je klíčovou složkou z hlediska zvládnutí hry národní házené. Název tohoto druhu přípravy signalizuje, že v něm jde o dvě stránky jedné činnosti. Ve sportovních hrách je jednota technické a taktické přípravy zvláště důležitá, a proto jí v národní házené nerozdělujeme. Obsahem technicko-taktické přípravy je systematický nácvik a stabilizace speciálních herních činností s řešením typických herních situací. Taktická příprava rozvíjí tvůrčí schopnosti hráčů řešit herní situace výběrem nejlepšího způsobu pokračování hry.

5.5.4. Psychologická příprava rozvíjí výkonové motivace, reguluje emoční procesy, vytváří základ uvědomělého jednání a formuje charakter a sociální roli hráče v podmínkách národní házené. Ideová, morální a volní příprava se uskutečňuje souběžně v teoretické a praktické části každé tréninkové jednotky.

5.5.5. Teoretická příprava hráčů je závažnou složkou sportovního tréninku zvláště u družstev vyšší výkonnosti. Věnujeme se jí hlavně v přechodném a přípravném období, kdežto v hlavním období převládá příprava na utkání.

Obsahem teoretické přípravy je:

1. Teoretický rozbor jednotlivých herních činností podle pravidel NH a jejich přizpůsobování individuálním zvláštnostem jednotlivých hráčů.
2. Rozbor taktiky skupin hráčů a celého družstva v souladu s pravidly NH.
3. Studium vztahů mezi hráči v rámci družstva a postavení jednotlivce v kolektivu se zdůvodněním možnosti rozvíjet a uplatnit jeho nadání a tvoříme činnost nejen ve prospěch osobního růstu, ale i celého kolektivu.
4. Zdůvodnění závislosti vlastní hry na hře soupeře, na prostředí a jiných činitelích, které ji ovlivňují.
5. Teoretické studium zákonitosti, forem, metod a prostředků sportovního tréninku, metodiky a vzájemných souvislostí jednotlivých složek.
6. Základní poznatky ze zdravotní výchovy, úrazové zábrany a lékařské kontroly.

7. Základní informace o činnosti ČSTV a Svazu národní házené /stanovy ČSTV, pravidla NH, organizace soutěží, historie, činnost oddílu a TJ atd./.

V teoretické přípravě používáme těchto metod: vysvětlování, přednáška z odborné literatury, pohovor, seminář, návštěva zápasu apod.

5.5.6. Regenerace sil se stala nedílnou součástí sportovního tréninku nejen dospělých, ale i mládeže. Regeneraci sil nelze zužovat jen na bazén či masáž, ale je nutno ji chápat jako souhrn opatření u zdravých sportovců s cílem urychlit zotavovací pochody v organismu, odstranit únavu a předcházet přetížení, přetrénování, případně jiným škodám na zdraví.

5.6. Plánování sportovního tréninku

Plánování sportovního tréninku má veliký význam jak pro řídicí práci svazových orgánů, tak i pro práci oddílů NH, v nichž se tělovýchovný proces uskutečňuje.

Plánování umožňuje:

- a/ zabezpečit materiální, kádrové a jiné předpoklady pro sportovní trénink,
- b/ řídit růst a vývoj úrovně sportovců po stránce výchovné i výcvikové,
- c/ plnit včas úkoly, které jsou dány plánem rozvoje.

Při sestavování plánů je třeba se řídit těmito pravidly.

Plán má být:

- a/ reálný - uskutečnitelný v daném čase a za daných podmínek,
- b/ jednoduchý, jasný - plán obsahuje konkrétní úkoly a časový rozvrh /výklad postupu do plánu nepatří/,
- c/ kontrolovatelný - možnost stálé kontroly plnění úkolů,
- d/ perspektivní - stálé zvyšování náročnosti úkolů směřuje k vyšším dlouhodobým cílům,
- e/ mobilizující - je záležitostí všech hráčů, všichni se snaží o splnění či překročení plánu.

Při sestavování všech plánů je vhodná část sportovců, kteří se seznamují s požadavky trenéra a uvědomují si uvědomělý vztah k plnění úkolů při tréninku.

5.6.1. Základní programové materiály - ZPM národní házené vydává Svaz národní házené v Praze v desetiletých intervalech a jsou podkladem pro sestavování plánů sportovního tréninku podle věkových kategorií.

5.6.2. Roční plán činnosti oddílu vychází z perspektivního 4 - 5letého oddílového plánu, který sestavuje výbor oddílu podle podkladů jednotlivých trenérů s určením cílů v daných letech. Roční plán činnosti oddílu plánuje a sjednocuje činnosti všech družstev do určitých měsíců, aby podle místních podmínek byly splněny každým družstvem stanovené úkoly.

5.6.3. Roční tréninkový cyklus - RTC je základem dlouhodobé přípravy sportovního tréninku. Dělí se na 2 části podzimní a jarní. V každé části jsou 3 období: přípravné, hlavní a přechod-

né. Rok je rozdělen na 13 cyklů po 4 týdnech. RTC se řídí rozpisem mistrovských soutěží. Termíny začátku a konce jednotlivých období a cyklů se mění každým rokem podle termínů zahájení a ukončení mistrovských či jiných soutěží.

5.6.4. Rámcový plán celoroční přípravy plánuje u jednotlivých tréninkových ukazatelů dobu, kterou trenér potřebuje pro sportovní trénink svého družstva. V tomto plánu je také vyjádřen poměr všeobecné, speciální a technicko-taktické přípravy, jejíž množství určuje trenér podle tělesné zdatnosti a věku hráčů. Rámcový plán také plánuje objem zatížení podle obecných údajů o sportovním tréninku v daných 13 cyklech ročního tréninkového cyklu.

5.6.5. Tréninkový plán na čtyřtýdenní cyklus je operativní plán, podle kterého trenér určuje dobu a časové rozložení sportovního tréninku ve čtyřech týdnech. 13 takových plánů tvoří celek a navazuje na sebe organicky podle období. Tréninkový plán na čtyřtýdenní cyklus vychází z rámcového plánu celoroční přípravy a udává:

- a/ zařazení čtyřtýdenního cyklu do období,
- b/ počet tréninkových jednotek a jejich délku,
- c/ počet utkání a turnajů,
- d/ poměr mezi všeobecnou, speciální a technicko-taktickou přípravou,
- e/ výběr i dobu sportovního tréninku podle tréninkových ukazatelů.

5.6.6. Plán tréninkové jednotky připravuje trenér družstva a je rozpracován nejpodrobněji. Plánují se náplň a dávky i metody a formy tréninkové činnosti. Tréninková jednotka je základní a nejdůležitější organizační formou soustavné tělovýchovné práce. Každá tréninková jednotka musí začínat organizovaně, způsob jejího vedení i obsah pohybové činnosti musí mít charakter postupného zatěžování organismu a zvyšování nároků na pohybovou zdatnost, v závěru opět účelné uklidnění a zhodnocení výsledků práce. Záznamy poznatků, subjektivních pocitů, výsledků hodnocení a kontroly jsou podkladem k sestavování příštích reálnějších plánů tréninkových jednotek.

Každá tréninková jednotka se dělí na čtyři části: úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou.

Úvodní část zahrnuje přípravu z hlediska organizačního, psychologického a fyziologického. Znamená to nástup, podání hlášení, pozdrav, seznámení a úkoly tréninku a rušná část pro zahřátí organismu a radostnou náladu.

Průpravná část obsahuje všestranné procvičení celého těla, posílení správného držení těla. Systematickým prováděním průpravných cvičení cvičíme a **zdokonalujeme nervosvalovou koordinaci**, pěstujeme cit pro rytmus a pohyb, zlepšujeme pohybovou paměť apod. Obsah i struktura průpravné části vychází z celkového záměru tréninkové jednotky.

Hlavní část seznamuje hráče s novými prvky a provádí jejich nácvik, procvičuje a zdokonaluje herní činnosti jednotlivce

i skupin, zdokonaluje dovednosti a funkční schopnosti organismu. Práce v hlavní části je nejobtížnější, ale zároveň nejdůležitější. Hlavním cílem je zvyšování tělesné zdatnosti, rozvoj všestranné a speciální obratnosti, rychlosti, síly a vytrvalosti a zdokonalování sportovních technicko-taktických herních činností.

Závěrečná část obsahuje uklidnění organismu a zhodnocení výcvikových a výchovných výsledků.

Všechny části tréninkové jednotky tvoří celek a jednotlivé části na sebe plynule navazují. Časové omezení jednotlivých částí se řídí délkou tréninkové jednotky a závisí na úkolu daném pro příslušnou tréninkovou jednotku. Tréninková jednotka by měla dávat sportovcům radost a uspokojení z dobře splněného úkolu a tím posilovat jejich motivaci k dalšímu výkonnostnímu růstu.

5.7. Kontrola a evidence sportovního tréninku

Kontrola a evidence soustavně a stále informuje o průběhu a výsledcích sportovního tréninku. Kontrolní činnost je nedílnou součástí plánování a projevuje se takto:

- zjišťuje zdravotní stav a možnosti tělesné zdatnosti hráčů,
- hodnotí stav sportovní i morální připravenosti hráčů /trénovanost/,
- získává přehled o aktivitě hráčů i trenérů /sportovní výkonnost/,
- kriticky hodnotí nedostatky a jejich odstraňování,
- odhaluje rozdíly mezi plánem a skutečností a na základě analýzy rozdílů upravuje průběžně plán.

Soustavná analýza výsledků opakovaných kontrol má mimořádný význam k průběžné úpravě plánu, pro sestavování příštích plánů a pro řízení sportovního tréninku. S tím souvisí vyhodnocování tréninku, tj. odpověď, zda skutečně dochází k rozvoji výkonnosti hráčů i družstva. Vyhodnocování by se mělo provádět po skončení každého čtyřtýdenního cyklu, protože pomáhá odhalovat příčiny úspěchů a neúspěchů.

Evidenci, kontrolu a vyhodnocování sportovního tréninku pomáhá uskutečňovat deník trenéra, který obsahuje vzorkovnici všech zatím nejužívanějších tiskopisů jednotného sportovního tréninku v národní házené. Ideální deník trenéra by měl obsahovat:

- a/ list trenéra - osobní údaje, kvalifikace, školení a doškolení, semináře, přehled prostudované literatury aj.,
- b/ plány učebně výchovné práce - perspektivní plán činnosti oddílu, roční tréninkový cyklus, rámcový plán celoroční přípravy, tréninkové plány na cyklus a plány tréninkových jednotek,
- c/ osobní listy hráčů - osobní údaje každého hráče, adresa, zaměstnání, zaměstnavatel, číslo obč. průkazu a členského průkazu ČSTV, číslo registračního průkazu, data lékařských prohlídek apod.,
- d/ docházkovou listinu tréninku, brigád, kulturních podniků, další povinných a nepovinných akcí družstva /eviduje se přítomnost, pozdní příchod, omluvená a neomluvená nepřítomnost/,

- e/ záznamy o soutěžích - tabulky /soutěžní, střelecké, výkonnostní/, rozlosování soutěže, obsazení rozhodčími aj.,
 - f/ přípravy na utkání, záznam průběhu, vyhodnocení utkání,
 - g/ záznamy výkonů jednotlivých hráčů /testy, výška, váha, vitální kapacita, lékařské funkční zkoušky, sledování poklesu, stagnace či vzestupu výkonnosti, klady a nedostatky v technice a taktice hry, hodnocení psychického stavu/,
 - h/ statistické záznamy o hráčích - za určité období se vyhodnocuje docházka, zlepšení či zhoršení výkonu, množství odehraných zápasů, počet branek, počet trestů, vyloučení při utkání atd.,
 - i/ záznamy o dalších akcích družstva a příprava na ně /besedy, turnaje, přátelská utkání, Házenkářský šestiboj, výcvikový tábor, soustředění aj./.
- Dobře vedený deník trenéra je objektivním zdrojem informací k účinnému řízení a plánování sportovního tréninku.

5.8. Formy sportovního tréninku

5.8.1. Tréninková jednotka je základní a nejdůležitější formou sportovního tréninku. Tréninková jednotka představuje výchovně výcvikový celek, v němž se uskutečňuje plánovaný sportovní trénink v těchto podobách.

Kolektivní trénink musí být připraven tak, aby obsahoval co nejméně ztrátových časů a aby do tréninkové činnosti byli zapojeni všichni hráči současně. Špatně připravený kolektivní trénink zvyšuje nekázeň. Kolektivní trénink vyžaduje dostatečné množství náčiní /1 míč pro dva hráče, švihadlo pro každého hráče apod./. Zatížení hráčů je stejné nebo se může diferencovat formou soutěže pro zvýšení účinnosti tréninku.

Specializace hráčů v národní házené na herní činnost brankáře, obrany a útoku vyžaduje skupinový trénink. Vzájemné soutěžení těchto skupin přispívá ke zvýšení účinnosti tréninku a umožňuje také individuální zatížení hráčů podle funkce na hřišti. Skupiny mohou být sestaveny také z hráčů přibližně stejné výkonnosti.

U sportovců nejvyšší výkonnosti organizuje trenér individuální trénink. Tomuto tréninku musí být přítomen trenér, ale určuje hráčům zásadní úkoly. Individuální trénink respektuje individuální zvláštnosti hráčů, zvyšuje jejich samostatnost, rozhodnost a odpovědnost za splnění tréninkového úkolu. Takový trénink má velký výchovný vliv a vysokou účinnost.

Samostatnou, organizačně-metodickou formou kolektivního tréninku je kruhový trénink, který je všeobecně známý a uznávaný, a proto mu věnujeme podrobnější pozornost. Kruhový trénink umožňuje hráčům získávat vědomosti, rozvíjet pohybové schopnosti, zdokonalovat technické zručnosti a návyky v národní házené a dosáhnout vysoké výkonnosti organismu. Při kruhovém tréninku důsledně uplatňujeme princip postupného zvyšování zatížení, které se individuálně dávkuje. Kruhový trénink umožňuje současné zatížení většího počtu cvičenců. Varianty cvičení při kruhovém tréninku je třeba volit tak, aby bylo zatíženo více svalových skupin a současně dýchací i srdečně cévní aparát.

Při kruhovém tréninku užíváme pro jednotlivá stanoviště většinou jednoduchých účelně volených cvičení. Celkový účinek tréninku závisí především na metodickém sestavení, skupin zatížení a způsobu provádění tréninku.

Podle specifického charakteru jednotlivých cviků se obvykle používá tohoto rozdělení:

1. běhy,
2. všeobecně a speciálně zaměřená posilovací cvičení,
3. protahovací cvičení,
4. uvolňovací cvičení.

Před kruhovým tréninkem je třeba zařadit rozcvičení, aby byl organismus připraven na zatížení. Důsledně dodržujeme rozsah cvičení a přesné provádění všech cviků, aby hráči zvládli dobře techniku všech cviků. Správně zaměřený kruhový trénink má kladný vliv na výchovu morálních a volních vlastností hráčů. Přispívá účinně ke kázi, uvědomělému přístupu ke cvičení, aktivitě při plnění tréninkových úkolů, protože je přesně organizován a zaměřen na intenzitu i objem podle individuální výkonnosti jednotlivých hráčů. Jednoduchost cvičebních tvarů a snadný přehled o efektu tréninku a zlepšování výkonnosti přispívá k růstu sebedůvěry a kladnému vztahu k tréninku.

Kruhový trénink se zpravidla děje na 6 - 12 stanovištích. Maximální zatížení během jednoho okruhu má zpravidla několik vyvrcholení. Na kompenzaci zatížení se vkládají cviky uvolňovací a dechová. Doba cvičení trvá 30 - 60 sekund na jednom stanovišti, přechody na další stanoviště se provádí nepořadově. Tepová frekvence cca 150 - 180 tepů/min na konci okruhu může být kritériem míry zatížení.

Druhy kruhových tréninků:

1. Kruhový trénink vytrvalostní se provádí bez přestávky, hráč /skupina hráčů/ přechází plynule z jednoho stanoviště na druhé. Rozvíjí všeobecnou a speciální vytrvalost, rozvíjí volní vlastnosti.

Varianty:

- a/ Cvičení bez přestávky, jeden nebo více okruhů bez předem stanoveného času.
- b/ Cvičení bez přestávky s předem stanoveným časem pro určitý počet okruhů.
- c/ Cvičení bez přestávky po stanovenou dobu. Obsahem je předem stanovený počet opakování cviků i stanovišť.

2. Kruhový trénink intervalový. Obsahem je opakované zatížení přerušované odpočinkovou přestávkou. Její délka se řídí adaptační schopností organismu se snahou o využití fyziologické superkompenzace ke zvýšení výkonnosti. Tréninkovým účinkem je rozvoj všeobecné a speciální vytrvalosti, rychlostní síly, rychlosti.

3. Kruhový trénink opakovaný. Cvičení jsou prováděna s přídatným zatížením /činky, posilovače/. Velikost zatížení se pohybuje na 80 % maxima až do 100 %. Tréninkovým účinkem je rozvoj maximální síly, maximální rychlosti, rychlostní síly, speciální vytrvalosti.

Metodicko-organizační požadavky pro vedení kruhového tréninku:

1. Kolektivní kruhový trénink má dvě základní varianty:
 - všichni hráči provádějí totéž cvičení,
 - všichni hráči provádějí současně různá cvičení /případně stejná cvičení jen dvojice - trojice hráčů/.
2. Pro skupinu hráčů se stanoví základní požadavky podle nej-
slabšího hráče. Zdatnější hráči si sami zvýší zatížení
/počet opakování, váhu zátěže/.
3. Pro přibližně stejně zdatnou skupinu se určí jednotný počet
opakování pro každé cvičení, ale neurčí se čas.
4. Soutěž jednotlivců nebo družstev /na čas nebo počet opako-
vání/.
5. Spojení s netypickými tréninkovými prostředky, pohybovými
či sportovními hrami.
6. Charakter přestávek: klid, dechová cvičení, protahovací
cvičení, uvolňovací cvičení, technické prvky.
V rámci jednoletého tréninkového cyklu je kruhový trénink
zařazován v obdobích, v nichž je kladen důraz na všeobecnou
tělesnou přípravu, tj. na začátku přípravného období a vždy
tehdy, kdy je potřeba zvýšit úroveň kondice. Zařazení kruhov-
ého tréninku přispívá ke zpestření a tím i ke zvýšení účinnosti
přípravy.

Příklady kruhových tréninků:

I. Odrazy - příroda

1. běh do svahu,
2. přehazování překážky kamenem,
3. odrazy do svahu,
4. z předklonu stranou zvedání polena,
5. starty z dřepu obratem,
6. podřep - vztyk s hráčem na ramenu.

II. Síla a koordinace - tělocvična

1. přeskoky krátkého švihadla,
2. šplh na tyči,
3. házení míče do stěny a chytání,
4. vystupování na bednu s hráčem na zádech,
5. házení plným míčem z předklonu mezi nohama,
6. protahování na žebřinách.

III. Odrazová síla a vytrvalost - tělocvična

1. podávání plného míče chodidly,
2. přeskoky dlouhého švihadla,
3. posilování svalů trupu - záklony v lehu na břiše,
4. odhody plného míče nohama - plný míč mezi kotníky,
5. sprinty od mety k metě,
6. přeskoky spoluhráče roznožkou.

IV. Všeobecný rozvoj - příroda, tělocvična

1. kliky,
2. snožné přeskoky lavičky /příkopy/,
3. sed - leh,
4. shyby na hrazdě - větvi stromu,
5. dřepy s výskokem,
6. "sklapovačky".

V. Házenkářský - hřiště

1. rychlé přihrávky ve dvojicích,
2. člunkový běh,
3. střelba na branku s pádem,
4. přihrávky o stěnu,
5. "žabáky" na určenou vzdálenost,
6. kliky s tlesknutím.

5.8.2. Ranní cvičení trvá zhruba 20 - 40 min. a bývá zařazováno před snídaní. Tato forma má svoji strukturu a slouží hlavně k rozvoji obratnosti, protažení jednotlivých svalových skupin, uvolnění kloubů, zvýšení rozsahu pohybů a posílení svalstva pro správné držení těla. Vedle všeobecné tělesné přípravy zařazujeme i speciální prvky národní házené. Není však zanedbatelné otužování čerstvým vzduchem a omývání nebo sprchování studenou vodou. Tuto formu se využívá nejen při soustředění družstev a na výcvikových táborech, ale i v individuálních přípravě jednotlivých hráčů.

5.8.3. Výcvikové tábory /soustředění/ hlavně pro mládež vytvářejí optimální tréninkové podmínky. Umožňují působení na celý kolektiv jednotným postupem a zaručují nejvýhodnější zatížení a odpočinek, pravidelné stravování, organizaci a využití sportovní činnosti a volného času. Na výcvikových táborech má trenér možnost soustavnější kontroly svých hráčů a hlubšího výchovného a výcvikového působení. Výcvikové tábory musí být nedílnou součástí ročního plánu, protože vyžadují důkladné přípravy na výběr místa /vhodné ubytování, stravování, možnost koupání, sprchování, v zimě teplo aj./ se speciálními podmínkami pro národní házenou /hřiště, tělocvična, atletická dráha, blízký soupeř aj./. Náročná je i kádrové obsazení /dostatečný počet trenérů/ a zdravotní zajištění. Dostatek sportovního náčiní /míče, švihadla, medicinbaly, míčky apod./ zajišťuje kvalitní výcvik. Nelze opomenout ani kulturní vyžití /divadlo, kino, exkurze, televize aj./. Peníze na výcvikové tábory zajišťujeme spořením, sběrem odpadových surovin, brigádami apod. Výcvikové tábory organizujeme jak v létě, tak i v zimě. Slouží k zlepšení fyzické i technické výkonnosti. Výcvikové tábory se řídí samostatným programem.

5.8.4. Utkání a turnaje jsou důležitou formou sportovního tréninku, i když se jedná při nich také o výkon. Přátelská utkání a turnaje mají své místo v přípravném nebo přechodném období. Přebornická utkání v hlavním období jsou prostředkem speciální výkonnosti a také prokoukou kvality tělovýchovného procesu. Tato forma tréninku má čtyři etapy: přípravu na utkání, rozcvičení před utkáním, vlastní utkání, zhodnocení utkání či turnaje.

5.8.5. Jiné formy. Sem patří schůze, besedy, rozhovory s pravidelným hodnocením průběhu jednotlivých období zhruba za jeden až dva měsíce. Velkou důležitost mají společné návštěvy sportovních utkání, z nichž lze odpozorovat speciální prvky soupeřů, což zlepšuje speciální výkonnost.

Společné výlety, lyžování, bruslení, plavání, návštěvy kulturních podniků i tanečních zábav pomáhají vytvářet a upevňovat dobrý kolektiv, což má velmi kladný vliv na kvalitu tělo-

výchovného procesu. Proto takové formy se snažíme organizovat v co největší míře, zvláště s družstvy mládeže.

Kontrolní otázky pro trenéry III. třídy:

1. Jaké jsou cíle a úkoly sportovního tréninku?
2. Vyjmenuj zásady sportovního tréninku!
3. Vyjmenuj složky sportovního tréninku!
4. Sestav příklad tréninkového plánu na čtyřtýdenní cyklus podle formuláře!
5. Sestav příklad tréninkové jednotky podle formuláře!
6. Co má obsahovat deník trenéra?
7. V jakých formách se uskutečňuje sportovní trénink?

Kontrolní otázky pro trenéry II. třídy:

8. Vyjmenuj tréninkové metody!
9. Jak využíváš Základních programových materiálů - ZPM?
10. Sestav roční tréninkový cyklus podle formuláře!
11. Sestav rámcový plán celoroční přípravy podle formuláře!
12. Proč provádíme kontrolu a evidenci sportovního tréninku?
13. Vysvětli práci s deníkem trenéra!
14. Kdy a jak využiješ kruhového tréninku?