

RTC, příprava házené

Mgr. Ondřej Smolka, Ph.D.

ETAPA SPORTOVNÍ PŘEDPŘÍPRAVY

- všestranný psychický a fyzický rozvoj
- upevňování zdraví a zvyšování odolnosti
- vytvoření a upevnění návyků k pravidelnému cvičení
- menší počet hráčů, menší rozměry hřiště
- není dbán důraz na výkon, ale spíše na jednotlivé dovednosti (základy techniky)

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

- žákovské kategorie
- se formuje přechod s přípravy nespecifické, všestranné na přípravu specifickou (všeobecná příprava je však nepostradatelná)
- osvojení herních činností jednotlivce a základ spolupráce v obranné a útočné činnosti

ETAPA ZÁKLADNÍHO TRÉNINKU

- pravidelné používání vyrovnávacích a protahovacích cvičení
- senzitivní období pro rychlost
- vyvarovat se rané specializaci
- sociální a výchovná stránka sportu
- pozor na nadřazenost talentovaných

ETAPA SPECIALIZOVANÉHO TRÉNINKU

- v dorosteneckých kategoriích
- specializovaná forma přípravy už převažuje nad formou všeobecnou
- postupně se zvyšující intenzita tréninkového zatížení a přechod ke specializovaným tréninkovým prostředkům
- zřetelné somatické znaky každého jedince (určení daného postu) → individuální zatížení a nácvik herních činností jednotlivce dle nároků jednotlivých hráčských funkcí

ETAPA SPECIALIZOVANÉHO TRÉNINKU

- zvláštní důraz je třeba klást na specifické pohybové schopnosti jako je např. švihová a odrazová síla a různé objemové zastoupení kondiční přípravy v jednotlivých mezocyklech ročního tréninkového cyklu
- průběžné lékařské kontroly a spolupráce s lékařem

ETAPA SPECIALIZOVANÉHO TRÉNINKU

- psycho-sociální faktory → mohou se objevit projevy nadměrného sebevědomí, nekázně a laxního přístupu k tréninku
- skloubit školní a tréninkové povinnosti

ETAPA TRÉNINKU MAXIMÁLNÍ SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI

- završuje dlouhodobý tréninkový proces (do této úrovně se dostane pouze zlomek jedinců ze sportovní předpřípravy)
- tato etapa je charakteristická plánovitým řízením tréninkového procesu, které vychází z poznatků o možnostech maximálního rozvoje herního výkonu

ETAPA TRÉNINKU MAXIMÁLNÍ SPORTOVNÍ VÝKONNOSTI

- zapotřebí je další rozvoj kondiční a psychické připravenosti, zdokonalování a stabilizování techniky
- důležitou roli hrají zkušenosti získané z předchozích let

Tréninkové cykly

- **MAKROCYKLUS** - roční tréninkový cyklus (RCT), může však být i delší (např. 4letá příprava na olympiádu)
 - přípravné
 - hlavní (závodní)
 - přechodné

Přípravné období

- prvotní část se vyznačuje vysokým objemem tréninku
- nedoceňování této etapy se projeví v pozdější hlavní části sezóny menší výkonností a nestálostí výkonů
- další fázi přípravného období se objem postupně snižuje a zvyšuje se intenzita
- důraz na technickou a herní připravenost
- přátelská utkání

Hlavní (závodní) období

- část sezóny, kdy celé družstvo a jednotlivci, kteří jej tvoří, prokazují svou výkonnost v soutěži
- je zapotřebí dosáhnout určité výkonnosti (sportovní formy), tuto formu stabilizovat a udržet ji po celou dobu soutěže
- záleží na zkušenostech trenéra x přístupu hráčů

Přechodné období

- jeho základem je regenerace a odpočinek po náročné sezóně (snižuje se objem a intenzita tréninku)
- obsah tréninku by se měl lišit od herních činností v házené (např. plavání)
- fyzický i psychický odpočinek

MEZOCYKLUS

- cykly většinou o délce čtyř týdnů
- specifikují blíže části makrocyklu
- mění se velikost, poměr mezi objemem a intenzitou zatížení, kombinování všeobecně a speciálně rozvíjejících cvičení
- regenerační mikrocykly (prevence přetrénování, přetížení)

MIKROCYKLUS

- jednotlivé mikrocykly se od sebe liší a přesněji se věnují úkolům dle aktuální situace

Rozeznáváme tyto typy:

- všeobecně rozvíjející
- speciálně rozvíjející
- vyladovací
- stabilizační
- soutěžní
- regenerační
- kontrolní

TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

- základní jednotka tréninkového procesu
- úkoly, které se plní v tréninkových jednotkách jsou odvozeny z příslušných mikrocyklu a mezocyklů
- např. zvyšování či udržování kondiční připravenosti, nácvik nebo opakování nových herních dovedností, zlepšování pohybových schopností, regenerace atd.

Tréninková jednotka

Dělíme ji na:

- přípravnou
- hlavní
- závěrečnou část

- 1) Kolektivní trénink (nižší úroveň)
- 2) Skupinový trénink (např. dle postů)
- 3) Individuální trénink (nejvyšší výkonnostní úroveň)

Periodizace HC Zubří (mladší dorost)

Období	Datum	počet týdnů	počet TJ v týdnů	počet TJ v období	počet utkání	dny zatížení	hodiny regenerace	hodiny regenerace	dny volna
přechodné I.	01.07. - 30.07.	4	0	0	0	0	0	0	30
přípravné I.	31.07. - 03.09.	5	4až12	42	10	28	95,5	15	7
hlavní I.	04.09. - 19.11.	12	5až7	80	12	72	166	28	12
přechodné II.	20.11. - 10.12.	3	2až3	8	0	8	16	12	13
přípravné II.	11.12. - 18.02.	9	2až10	60	8	47	123	26,5	16
hlavní II.	19.02. - 10.06.	15	5až10	99	28	91	213	37,5	14
přechodné III.	11.06. - 30.06.	4	2až3	10	0	10	20	14	17
SOUČET		52	x	299	58	256	633	133	109

Periodizace HC Zubří (starší dorost)

Období	Datum	počet týdnů	počet TJ v týdnu	počet TJ v období	počet utkání	dny zatížení	hodiny zatížení	hodiny regenerace	dny volna
přechodné I.	01.07. - 30.07.	4	0	0	0	0	0	0	30
přípravné I.	31.07 - 03.09.	5	4až12	42	12	29	99	19	6
hlavní I.	04.09. - 26.11.	12	5až7	80	10	70	172	30	14
přechodné II.	27.11. - 17.12.	3	2až3	8	0	8	17	12	13
přípravné II.	18.12. - 18.02.	9	3až15	60	5	44	118	24	19
hlavní II.	19.02. - 20.05.	13	4až7	85	20	77	191	32	14
přechodné III.	21.05. - 10.06	3	2	6	0	6	12	11	15
přípravné III.	11.06. - 30.06	3	4až7	18	0	14	33	9	6
SOUČET		52	x	299	47	248	642	137	117

