

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2016

Ondřej Švébiš

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA NÁZORŮ REPREZENTACE ŽEN ČESKÉ REPUBLIKY NA
TRÉNINKOVÝ PROCES V HÁZENÉ

Autor: Ondřej Švébiš
Vedoucí práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.
Olomouc 2016

Jméno a příjmení autora: Ondřej Švébiš

Název bakalářské práce: Analýza názorů reprezentace žen České republiky na tréninkový proces v házené

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá analýzou hráček reprezentačního výběru České republiky v házené. Popisuje nám průběh celoročního tréninkového procesu. Analýza proběhla pomocí anketního šetření. Výsledky analýzy nás informují, jak vypadá tréninkový proces hráčky.

Klíčová slova: házená, tréninková jednotka, osobnost sportovce, postoje a názory, anketa

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Ondřej Švébiš

Title of the master thesis: Analysis of opinions concerning training process by Czech women's national handball team.

Department: Katedra sportu

Supervisor: Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract: This Bachelor thesis analyzes the woman players of the Czech national handball team. It describes the progress of training process through one calendar year. The analysis was carried out using a survey. Results of the analysis inform us about the training process players.

Key words: handball, training unit, athlete's personality, propositional attitude, the survey

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Bakalářská práce byla vypracována v souladu s dlouhodobým záměrem Fakulty tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jana Bělky, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 21. 11. 2016

.....

Děkuji Mgr. Janu Bělkovi, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce.

OBSAH

1	ÚVOD.....	9
2	PŘEHLED POZNATKŮ	10
2.1	Charakteristika házené	10
2.2	Sportovní trénink.....	10
2.2.1	Etapy sportovního tréninku.....	11
2.2.2	Tréninkové cykly	12
2.2.3	Tréninková jednotka	16
2.2.4	Bloková periodizace	18
2.3	Regenerace	18
2.4	Osobnost ve sportu	20
2.4.1	Pětifaktorový model osobnosti	20
2.5	Sportovní psychologie a mentální trénink.....	23
2.6	Postoje a názory	25
2.7	Metody výzkumu	26
2.7.1	Rozdíl mezi anketou a dotazníkem.....	27
3	CÍLE PRÁCE.....	29
3.1	Hlavní cíl práce	29
3.2	Dílčí cíle práce	29
3.3	Výzkumné otázky.....	29
3.4	Úkoly práce	29
4	METODIKA	30
4.1	Výzkumný soubor	30
4.2	Anketní šetření	30
4.3	Statické vyhodnocení dat	31
4.4	Analýza odborné literatury.....	31

5	VÝSLEDKY	32
5.1	Anamnéza respondentek	32
5.2	Tréninková příprava a organizace tréninkových jednotek	34
5.3	Realizační tým.....	41
5.4	Doplňkové tréninky.....	42
5.5	Měření a testování	44
5.6	Zdraví, regenerace a doplňky stravy	47
5.7	Teambuilding	51
5.8	Rozdíly v tréninku v ČR a zahraničí	51
6	ZÁVĚRY	52
7	SOUHRN	53
8	SUMARRY	54
9	REFERENČNÍ SEZNAM	55
10	PŘÍLOHY	60

1 ÚVOD

Házená je míčový, kolektivní a bezesporu velmi kontaktní sport. Pro oči diváka je to velmi atraktivní sport díky dynamičnosti a akčnosti hry. Neustálé změny fází zápasu, velký počet branek či tvrdá obrana dělají z házené vzrušující podívanou. V České republice není tak populární jako fotbal či hokej, nicméně jeho základna a oblíbenost mezi českými fanoušky neustále narůstá. Házená u nás je na vysoké úrovni, důkazem toho je vyhlášení nejlepšího házenkáře na světě v roce 2010, kterým se stal Filip Jícha. Také díky finanční nenáročnosti je tento sport ve společnosti velice oblíbený a může si jej dovolit takřka každý. Má bakalářská práce je o tréninkovém procesu v házené. Házenou jsem si vybral, protože mě tento sport naplňuje už od svých 10 let. I když jsem začal podstatně později, než mí vrstevníci, jako jediný z mé kategorie jsem vydržel až do týmu mužů. Házená mě stále baví a pevně věřím, že mě ještě dlouho bavít bude.

V této práci se budu zabývat analýzou názorů žen na tréninkový proces v házené. Pro analýzu byly vybrány hráčky užší reprezentace české republiky, které hrají většinou nejvyšší soutěž jak v zahraničí tak u nás. Mají tedy největší přehled a informace o tréninkovém procesu. Dále si myslím, že ženský smysl pro zodpovědnost by mohl pomoci zvýšit kvalitu této práce.

V teoretické části se budu zabývat pojmy jako osobnost ve sportu, regenerace a její rozdělení. Rozdíl mezi sportovní psychologií a mentálním tréninkem. Popíšu také sportovní trénink a jeho rozdělení na etapy a cyklusy. Dále popíšu nové trendy plánování sportovního tréninku jako bloková periodizace. Popisovat také budu postoje a názory, a metody výzkumu. V neposlední řadě charakterizuji házenou. V praktické části budu vyhodnocovat výsledky anketního šetření a převádět je do grafů popřípadě tabulek.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Charakteristika házené

Házená je kolektivní míčový sport, který se vyznačuje především svou dynamikou a kontaktním charakterem. Vyžaduje jak taktické myšlení, tak velmi dobrou fyzickou zdatnost. Je potřeba, aby se hráč uměl prosadit individuálně, avšak důležitější je umět pracovat jako tým (Slovík, 1989). Zaťková a Hianik (2006) popisují házenou jako hru, kde se neustále střídá obrana a útok. Podle toho rozdělují hru na fázi obrannou a fázi útočnou. V útočné fázi je hlavní úkol vstřelení branky, začíná získáním míče a končí jeho ztrátou. Naopak je to u obranné fáze, která začíná ztrátou míče a končí jeho získáním. Každé mužstvo může nastoupit do utkání s počtem 14 hráčů. Na hřišti má každé družstvo 6 hráčů v poli a jednoho brankáře. Hráči, kteří nejsou v poli a nehrají, se stávají střídajícími (Konečný, 2010). Mistrovská utkání dospělých trvají 2 x 30 minut s desetiminutovou přestávkou mezi poločasy. U mladších kategorií je doba utkání kratší (Tůma & Tkadlec, 2002).

Zaťková a Hianik (2006) řadí mezi klíčové kondiční schopnosti:

- Vytrvalostní schopnosti: aerobní, rychlostní a silovou.
- Rychlostní schopnosti: reakce, akcelerace, rychlost změny pohybu, běžecká rychlost.
- Silové schopnosti: výbušná síla horních a dolních končetin, dynamická síla zádového a břišního svalstva.

Z koordinačních schopností pak Zaťková a Hianik (2006) kladou důraz na schopnost reakce, orientace a kinesteticko-diferenciační schopnost. Dále zdůrazňují manipulaci s míčem.

V házené hráč naběhá průměrně 4400 – 6500 m za zápas, z toho 10% sprintem, 150 m krátkých sprintů, vyskočí přibližně 20krát a 40 – 150krát zpracovává míč (v závislosti na hráčském postu). Všechna uvedená čísla jsou v ženské házené o 20 – 25% nižší (Havlíčková, 1993).

2.2 Sportovní trénink

„Sportovní trénink lze charakterizovat jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví“ (Lehnert, Novosad, Neuls, Langer & Botek, 2010). Jeden z hlavních cílů ST je dosáhnout co nejvyššího výkonu a zároveň formovat sportovce jako celek (Perič & Dovalil, 2010). Lehnert, Novosad a Neuls (2001) říkají, že úkolem sportovního

tréninku je rozvoj schopností, vědomostí a zároveň si osvojovat taktiku a techniku sportovního odvětví. Sportovní trénink by měl být nejen vzdělávacím ale i výchovným procesem.

2.2.1 Etapy sportovního tréninku

Sportovní trénink můžeme dělit do několika etap. V literatuře se můžeme setkat s odlišnými názvy, nicméně podstata je stejná. Podle Zahradníka a Korvase (2012) i Periče a Dovalila (2010) dělíme dlouhodobý trénink do 4 etap:

- Seznámení se sportem
- Základní trénink
- Specializovaný trénink
- Vrcholový trénink

Jansa a Dovalil (2010) říkají, že se každá z etap se prolíná s druhou a navazují na sebe. Dále zdůrazňují, že nemůžeme jednu etapu zkrátit nebo dokonce úplně vynechat, aniž by to negativně neovlivnilo vývoj sportovce.

Seznámení se sportem

Seznámení se sportem je počáteční etapou dlouhodobého sportovního tréninku. Významově je velmi důležitá pro pozdější trénink, především pro dítě a jeho zájem o sport. Mezi základní body, které by tato etapa měla splňovat je tělesný a psychický rozvoj. Dále by se mělo upevňovat zdraví dítěte a vytvořit kladný vztah k pohybovým aktivitám (Perič, 2004). Délka této etapy je ve většině sportů od 6. roku a končí kolem 10. roku. Během rozvoje se držíme senzitivních období. Cvičení probíhá za nízké intenzity, které by mělo být pestré, emocionální, soutěživou formou s cílem plnit všechny podmínky tréninku. Během tréninku je dobré učit se pravidla sportu (Perič & Dovalil, 2010).

Základní trénink

Tato etapa navazuje na etapu seznámení se sportem. Perič a Dovalil (2010) vymezuje hlavní úkoly této etapy a to:

- všestranně rozvíjet základní pohybové schopnosti (brát zřetel na senzitivní období vývoje organismu),
- zvládnout co nejvíce pohybových dovedností,
- osvojit si základy taktiky a techniky v dané sportovní disciplíně,
- vypěstovat si vztah k systematickému tréninku,

- získávat vědomosti o dané sportovní disciplíně.

Etapa specializovaného tréninku

Etapa speciální sportovní přípravy se charakterizuje postupně zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke specializovaným tréninkovým podnětům. Etapa začíná ke konci staršího školního věku, to je 13-15 let a končí kolem 17-19 let (Perič & Dovalil, 2010).

Hlavní úkoly této etapy popisují Perič, Levitová a Petr (2012).

- Rozvíjení základních i speciálních pohybových schopností,
- rozšiřovat zásoby pohybových dovedností,
- zdokonalování techniku pohybu,
- zvládat hlavní zásady taktiky,
- formování motivace,
- adekvátně upevňovat životosprávu s ohledem na požadavky tréninku.

Etapa vrcholového tréninku

Perič a Dovalil (2010) uvádějí, že „charakteristickým rysem etapy vrcholového tréninku je výrazná diferenciacie jejích účastníků. Cílem této etapy by měla být sportovní reprezentace schopná úspěchu. Hlavní úkol této etapy je dosažení nejvyšší sportovní výkonnosti a dosažení sportovních cílů s ohledem na zdravotní rizika, která by měla být omezována (Ilavský & Suk, 2005).

Hlavní úkoly této etapy popisují Perič, Levitová a Petr (2012):

- dlouhodobé a cílené plánování vysokých sportovních cílů a podmiňování všeho pro jejich dosažení,
- tvořit předpoklady pro výkonnostní růst,
- pracovat na dokonalém technickém provedení,
- pracovat na rysech osobnosti,
- podřídit způsob života samotnému tréninku.

2.2.2 Tréninkové cykly

Dále můžeme rozlišit tréninkové cykly sportovního tréninku. Jde o standartní periodizaci tréninku. „Tréninkové cykly definujeme jako více či méně obdobné tréninkové úseky s obdobným rozsahem, které plní určité tréninkové úkoly“ (Perič & Dovalil, 2010). Dále pokračují, že délka je základním kritériem pro rozlišení typů cyklů, a proto rozlišujeme:

- roční tréninkový cyklus - z názvu vyplývá, že jde o roční cyklus (jedné sezóny), který se dále skládá z makrocyklů. Někdy se používají i delší cykly (např. 4-letý olympijský),
- makrocycklus – dlouhodobý cyklus, tzv. období ročního tréninkového cyklu. Je dlouhý jeden až tři měsíce. Dělíme na makrocycklus přípravného, před-přípravného, závodního a přechodného období. Makrocycklus se skládá z mezocyklů,
- mezocycklus – trvá zpravidla čtyři týdny. Skládá se spojením dvou a více mikrocyklů,
- mikrocycklus – zpravidla trvá týden nebo tři až čtyři dny. Je základní jednotkou cyklů,
- tréninková jednotka.

Roční tréninkový cyklus

Nejužívanější a nejdůležitější úsek dlouhodobě plánovaného a organizovaného lze považovat za roční tréninkový cyklus (Jansa & Dovalil, 2009). V praxi se nejčastěji objevuje standardní periodizace, které dělíme na přípravnou část před-závodní, závodní a přechodnou část (viz tabulka 1).

Tabulka 1. Rámcové schéma ročního tréninkového cyklu (upraveno podle Dovalila a Choutky, 2012)

Období	Hlavní úkoly
přípravné	rozvoj trénovanosti
předzávodní	vyladění sportovní formy
závodní	prokázání a udržení vysoké výkonnosti
přechodné	dokonalé zotavení

- V přípravném období je aplikován všeobecně rozvíjející trénink zaměřený na rozvoj obecných i speciálních dovedností. Během tohoto období nezařazujeme žádné soutěže. Hlavním úkolem je zvýšit výkonnost u sportovce v dané specializaci. Délka přípravného období závisí na rozložení soutěže celého roku a zpětném vyhodnocení minulé roční přípravy. V praxi se setkáme s přípravou o délce dvou měsíců, ale většinou trvá tři až čtyři měsíce (Perič & Dovalil, 2010; Dovalil et al. 2002).

Trénovanosti dosáhneme pomocí těchto tří zásad:

1. Zásada zvyšování zatížení.
 2. Zásada nárůstu míry specifčnosti.
 3. Zásada postupu od jednotlivosti (analyticky) k celku (synteticky)
- Před-závodní období je po přípravě druhá část ročníkového cyklu. Toto období trvá přibližně dva až čtyři měsíce, stejně jako období přípravné. Přechází se zde od všeobecně rozvíjecího tréninku k tréninku speciálnímu, ve kterém se klade za důležité zachovat vysoký objem a intenzitu. Spojuje se zde technika s taktikou u dané disciplíny s vysokým kondičním zatížením. V konečné fázi před-závodního období je přechod na speciální způsob tréninku umožňující převod vysokého stupně trénovanosti do tzv. sportovní formy. Toto konečné období bychom mohli nazvat ladění formy, které trvá mezi 10 dny až třemi týdny (Perič & Dovalil, 2010).
 - Závodní období má za cíl využít předchozí tréninkovou přípravu pro podání maximálního výkonu (Gnad & Psotová, 2005). V tomto období bývá tréninková činnost zaměřována na udržování nebo navyšování sportovní formy. Forma sportovce vydrží maximálně 2-3 měsíce, poté forma klesá. „Při přestávkách v soutěžích se mohou zařazovat určité série mikrocyklů, které podle potřeby zaměřujeme na regenerační, vylad'ovací, kontrolní a popř. rozvíjecí cíle“ (Perič & Dovalil, 2010).
 - Přejídné období se zaměřuje na regeneraci a zotavení organismu po náročné sezóně. Bez tohoto období nelze zahájit další roční tréninkový cyklus (Gnad & Psotová, 2005). Často sportovci využívají tzv. „aktivního volna“, kdy ve velmi nízkém objemu využívají nesespecifických zatížení (Jansa & Dovalil, 2009).

Mezocyklus

Časová náročnost těchto střednědobých cyklů se pohybuje rámcově v týdnech, standardně je to 2-6 týdnů (Dovalil et al., 2012). „Pod pojmem mezocyklus je třeba chápat období tréninkové přípravy, které trvá déle než 2 mikrocykly, ale není tak dlouhé a ani svým charakterem nesplňuje požadavky na makrocyklus“ (Perič & Dovalil, 2010).

Dovalil et al. (2002) rozdělují mezocykly na:

- úvodní mezocyklus,
- základní mezocyklus,
- předzávodní mezocyklus,
- závodní mezocyklus,
- zotavný mezocyklus.

Mikrocyklus

Mikrocyklus je nejdůležitější z cyklů. Úkolově je podřízen mezocyklu a vycházíme z něj při sestavování konkrétních tréninkových jednotek. Trvání tohoto cyklu je 2-10 dní. Nejčastěji se však setkáváme s mikrocyklem dlouhým jeden týden. V dostupné literatuře máme k dispozici více rozdělení od různých autorů. Nicméně celková náplň jednotlivých mikrocyklů se obsahově kryje (Perič & Dovalil, 2010).

V tabulce 2 je dělení mikrocyklu podle Dovalila et al., (2002).

Tabulka 2. Jednotlivé typy mikrocyklů v ročním tréninkovém cyklu

Typ mikrocyklu	Hlavní úkol	Obsah	Celkové zatížení	Využití v ročním cyklu
Úvodní	Příprava k náročnější tréninkové činnosti	Specifická i nespecifická cvičení	Malé	Počátek přípravného období
Rozvíjející	Stimulace trénovanosti	Specifická	Velké	Přípravné období (závodní podle potřeby cvičení)
Stabilizační	Udržení dosažených změn	Specifický	Střední	Přípravné období
Kontrolní	Hodnocení aktuálního stavu	Starty, utkání, turnaje testy trénovanosti	Střední až velké	Před-závodní období
Dolad'ovací	Ladění sportovní formy	Specifický, starty	Střední až malé	Před-závodní období, závodní období
Soutěžní	Demonstrace výkonu a udržení formy	Účast v soutěžích a specifická cvičení	Střední	Závodní období
Zotavný	Dílčí nebo celková regenerace	Nespecifické a doplňkové sporty	Malé	Přípravné, závodní, přechodné

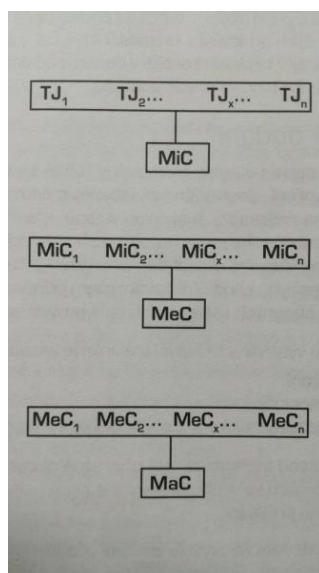
2.2.3 Tréninková jednotka

Lehnert, Novosad a Neuls (2001) charakterizují tréninkovou jednotku jako základní a nejdůležitější organizační formu sportovní přípravy. Mluvíme o samostatném celku trvajícím standardně 90-120 min. Perič a Dovalil (2010) dělí tréninkovou jednotku na 3-4 základní části:

- Úvodní část – cílem této části je připravit jedince na následující činnosti po stránce psychické i funkční (Dovalil et al., 2002). Důležité uvědomění jedince na přechod „ze šatny na trénink“ tzn. soustředěnost na prováděnou činnost, plnění pokynů a kázeň. Frömel (1986) rozděluje úvodní část

na formální a rušnou. Úvodní část by měla trvat přibližně 3-8 min. Do formální části patří kontrolní prvky (nástup, evidence, seznámení s programem apod.). Rušnou část tvoří pohybová cvičení mající za úkol uvést jedince do tělocvičné aktivity. Po zahřátí organismu následuje protažení hlavních svalových skupin (Perič & Dovalil, 2010).

- Hlavní část – úkolem této části je splnit cíl tréninku a standardně se dělí na dvě části. První část je monotematická, kde probíhá jen jeden typ zatížení např. výběh. Druhou část nazýváme multitematickou, která slouží k rozvoji pohybových schopností a dovedností (Perič & Dovalil, 2010). Hlavní část tréninkové jednotky se časově odhaduje na 75 % z celkového času (Rychtecký & Fialová, 2002). Z hlediska zatížení je v hlavní části dosahováno jeho vrcholu (Lehnert, Novosad a Neuls, 2001).
- Závěrečná část – tato část slouží ke zklidnění organismu a zahájení zotavovacích procesů. Rozlišujeme část statickou, která slouží k protažení nejvíce namáhaných svalů během tréninku a část dynamickou, kde odbouráváme odpadní látky za pomoci cvičení nízké intenzity. (Perič & Dovalil, 2010). Různí autoři jako např. Frömel (1986) rozlišuje navíc formální část, která slouží ke zhodnocení tréninku.

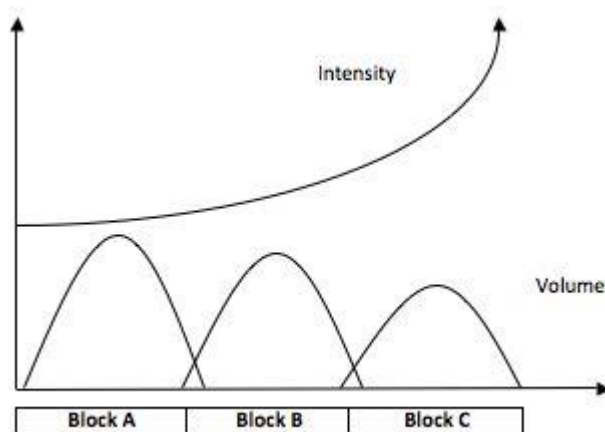


Obrázek 1. Tréninkové cykly – základní složky periodizace (Perič & Dovalil, 2010)

Poznámka. TJ = tréninková jednotka; MiC = mikrocyklus; MeC = mezocyklus; MaC = makrocyklus

2.2.4 Blokovaná periodizace

Mezi další způsoby, jak můžeme dělit sportovní trénink, patří bloková periodizace. Blokovaná periodizace se jeví jako nový nápad pro trénování sportovců. Je založena na analýze standardní periodizace, jeho segmentů a rozdělení tréninků během soutěžní sezóny. Hlavním závěrem bylo, že klasická periodizace již nesplňuje požadavky moderních sportů, kvůli nabití soutěžní sezóně. Klasická periodizace je založena na postupném zvyšování objemu po delší dobu. To zabraňuje sportovci účastnit se více soutěží během sezóny. V blokové periodizaci je riziko zranění větší než u standardní periodizace kvůli trénování na více schopnostech během krátkých období a méně času na regeneraci (Koprivnica, 2012). Blokovanou periodizaci dělíme do tří bloků a to akumulární, transformační, realizační. V akumulárním bloku se rozvíjí aerobní vytrvalost, svalová síla, obecné pohybové schopnosti, základní koordinace aj. V druhém bloku nazývaném transformační zvyšujeme tréninkové působení na specifické schopnosti, technické dovednosti, silovou vytrvalost, anaerobní vytrvalost a vlastní techniku. V třetím a zároveň posledním bloku pracujeme na integraci připravenosti, maximální rychlosti a dostáváme sportovce do soutěžní připravenosti. Tento blok nazýváme realizační a zpravidla jde o vrchol sezóny. Blokovaná periodizace se hodí spíše pro vrcholové sportovce, zatímco klasickou periodizaci uplatňujeme spíše u nižších až středně výkonných sportovců (Issurin, 2008).



Obrázek 2. Blokovaná periodizace (Patterson, 2011)

2.3 Regenerace

Regenerace charakterizujeme jako biologický proces probíhající za účelem obnovení psychických a tělesných procesů, které byly narušeny předcházejícím zatížením (Jirka, 1990). „Regenerační procesy, tedy automatické procesy probíhají

v našem organismu bez vnějšího ovlivnění, jsou komplexní trvalou součástí našeho života. Některé nastupují již v průběhu zátěže, jiné po jejím ukončení“ (Hošková, Majorová & Nováková, 2010)

Pyšný (1997) rozděluje regeneraci z hlediska postupů k odstranění únavy a z hlediska času od ukončení zátěže.

➤ Podle postupů k odstranění únavy

- Regenerace aktivní – urychluje přirozený proces zotavení po zátěži pomocí plánovaných aplikovaných činností a prostředků (Pyšný, 1997).
- Regenerace pasivní – pasivní regenerací se rozumí přirozená činnost organismu, která probíhá během i po zátěži. Probíhá bez vnějšího zásahu za účelem návratu vychýlených funkcí k rovnováze. Mezi základní formy pasivní regenerace řadíme spánek a klidový odpočinek (Jirka, 1990).

➤ Podle času od ukončení zátěže

- Časná regenerace – Úkolem této regenerace je odstranit akutní únavu. Je součástí každodenního režimu. Prolíná se tréninkovým procesem nebo na něj navazuje (Jirka, 1990).
- Pozdní regenerace – je dlouhodobý proces, který nastupuje po delší době intenzivního zatížení. Tato regenerace se provádí aktivní formou odpočinku s cílem udržení určité výkonnosti, která umožňuje se zotavit z předešlé sportovní sezóny. Ve sportu se spíše setkáváme s termínem rekondice (Jirka, 1990).

Regenerační prostředky

Hošková, Majorová a Nováková (2010) dělí regenerační prostředky do 4 skupin, které jsou blízce spjaté a na sebe navazující. Při výběru prostředků je vhodné spolupracovat s trenérem, fyzioterapeutem či lékařem. Prostředky dělíme na:

- Pedagogické – „jsou v pravomoci trenéra a spočívají ve vhodné volbě tréninkových metod a celého tréninkového plánu ve všech souvislostech a individuálních odlišnostech; neodmyslitelnou roli má správné zvolení poměru tréninkové zátěže k pasivní a aktivní regeneraci“ (Hošková, Majorová & Nováková, 2010)

- Psychologické – během tréninku je zatěžována psychická stránka osobnosti jako vnímání, koncentrace pozornosti a senzomotorické schopnosti (Jirka, 1990). Nejvíce se využívá Schultzova metoda autogenního tréninku nebo Jakobsonova progresivní svalová relaxace. Mezi další prostředky můžeme zařadit jógu, meditace atd. (Hošková, Majorová & Nováková, 2010).
- Biologické – tyto prostředky rozdělujeme na dvě skupiny. Do první zařazujeme výživu, rehydrataci a remineralizaci. Do druhé řadíme prostředky balneologické, fyzikální a pohybovou regeneraci, jako například masáže, aktivní pohybová cvičení, elektroprocedury, vodní procedury, tepelné procedury a světelné procedury (Hošková, Majorová & Nováková, 2010).
- Farmakologické – Slouží jako doplňková nikoli základní složka k předcházejícím třem skupinám prostředků. Farmakologická mohou být ordinovány pouze lékařem po předchozí individuální konzultaci. Je důležité respektovat antidopingové směrnice (Hošková, Majorová & Nováková, 2010).

2.4 Osobnost ve sportu

Pro popsání osobnosti ve sportu musíme nejdříve nastínit obecnou rovinu osobnosti. Podívejme se na popis pojmu osobnost, pro kterou existuje mnoho definicí. Tím pádem ji nejde jen tak lehce popsat. Atkinson, Atkinson, Smith, Bem & Nolen-Hoeksema (2003) charakterizují osobnost jako „příznačné a charakteristické vzorce myšlení, emocí a chování, které definují individuální osobní styl interakce s fyzickým a sociálním prostředím“. Drapela (2011) definuje osobnost „jako dynamický zdroj chování, identity a jedinečnosti každé osoby“. Podle Roussela (1994) je osobnost „ztvárněný a ztvárňující soubor povahových rysů, odlišujících ho od ostatních“. Pro Říčana (2010) je osobnost charakteristická jednou vlastností jedince, která se spojuje v určitý celek a je pro člověka typická a význačná.

2.4.1 Pětifaktorový model osobnosti

V posledních letech je pro psychology široce uznávanou teorií pro popsání lidské osobnosti teorie Velké pětky, jinak také pětifaktorový model osobnosti (Matthews, Deary & Whiteman, 2003). Těchto pět dimenzí můžeme definovat jako: neuroticismus, extraverte, otevřenost vůči zkušenosti, příjemnost a svědomitost (Smékal, 2002). Řičan (2010) popisuje vznik pěti faktorového modelu popisu osobnosti jako produkt Cattellovy teorie 16 faktorů, z nichž autoři shlukovou analýzou došli

ke třem obecnějším shlukům a to: neuroticismus, extraverte a otevřenost vůči zkušenosti. Později byly doplněny o vstřícnost (příjemnost) a svědomitost.

Charakteristika jednotlivých rysů podle Hřebíčkové (2011):

➤ Otevřenost vůči zkušenosti

Tuto škálu charakterizuje zvědavost, nezávislý úsudek, upřednostňování rozmanitosti a vnímavost k vnitřním pocitům, představivost. Lidé mající vysokou otevřenost vůči zkušenosti jsou více vnímaví k pozitivním i negativním emocím, mají zájem o nové zkušenosti, dojmy a prožitky.

➤ Svědomitost

Osoby, které mají velké sebevědomí, se popisují jako pilní, disciplinovaní, mající pevnou vůli, ctizádostiví, cílevědomí. Svědomitost je jistý druh sebekontroly, který se vztahuje k plánování, realizaci úkolů a organizování.

➤ Extraverte

Extraverti mají rádi společnost. Jsou společenší, přátelší, hovorní. Osoby, které v této škále dosahují vysokého skóru, se popisují jako aktivní, veselí, optimističtí, energičtí a sebejistí.

➤ Vstřícnost

Popisuje interpersonální chování. Jedinci dávají přednost spolupráci a jsou důvěřiví vůči druhým, ale taky se na druhou stranu mohou chovat pokorně a servilně vůči druhým. Mají pochopení, porozumění a laskavé chování vůči druhým. Vysoký skór v této škále se charakterizuje jako altruismus.

➤ Neuroticismus

Neuroticismus určuje jednotlivé rozdíly v emocionální stabilitě a labilitě. Zabývá se tím, jak lidé prožívají negativní emoce, jako jsou rozpaky, strach, sklíčenost. Osoby, které mají vysoké skóre v neuroticismu, jsou popisovány jako psychicky nestabilní a jejich psychickou vyrovnanost je snadné narušit. Jsou nervózní, nejistí, plní obav, úzkostní a lze je snadno přivést do rozpaků. Opačně je to u osob skórující nízko v neuroticismu. Ty jsou popisovány jako klidné, stabilní a vyrovnaní.

Tabulka 3. Název a popis osobnostních faktorů (Cakirpaloglu, 2012)

Rysové dimenze	Popis
Otevřenost vůči zkušenosti	<ul style="list-style-type: none"> • Vynalézavý-praktický • Rozmanitost-rutina • Nezávislost-konformita
Svědomitost	<ul style="list-style-type: none"> • Organizovaný-neuspořádaný • Opatrný-neopatrný • Ukázněný-neukázněný
Extraverze	<ul style="list-style-type: none"> • Společenský-samotářský • Vtipný-rozvážný • Citlivý-zdrženlivý
Vstřícnost	<ul style="list-style-type: none"> • Ohleduplný-bezcitný • Důvěřivý-podezíravý • Ochotný-neochotný
Neuroticismus	<ul style="list-style-type: none"> • Klidný-úzkostlivý • Jistý-pochybující • Spokojený-nespokojený

Problematika osobnosti sportovce je nejfrekventovanější téma v psychologii sportu. Toto téma je tak produktivní, že se problematika osobnosti sportovce, neboli sportovní personologie, bere jako samostatné odvětví psychologie sportu. Toto odvětví je úzce spjato s obecnou psychologií a pedagogikou. Sportovní personologie zkoumá, jak osobnostní vlastnosti ovlivňují výsledky ve sportu a naopak jak sportování ovlivňuje osobnost člověka. Osobnost se pomocí sportovní činnosti neustále vyvíjí a zároveň svým vlivem modifikuje kariéru sportovce. Pro pochopení osobnosti sportovce musíme brát v potaz jeho sportovní kariéru, která představuje jednu životní epizodu. Tato epizoda je označována jako epizoda životní cesty (biodromální psychologie) a je chápána vývojově. Právě vývojový přístup na rozdíl od přístupu průřezově statického, je nejdůležitější možností jak poznat osobnost sportovce a je často opomíjen. Rozvoj sportovní výkonnosti je nutno chápat v souvislosti s rozvojem osobnosti jako celku a ne trénovat jen tělo bez duše. Trenér by měl dlouhodobě a trpělivě poznávat osobnost sportovce, pokud chce

dosáhnout úspěchu. Osobnost sportovce se stabilně určuje působením tří faktorů (Macák & Hošek, 1989; Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009):

- Vrozené anatomicko-fyziologické předpoklady sportovce.
- Životní prostředí před-sportovní, sportovní a mimo-sportovní.
- Společenskovýchovné působení.

Slepíčka, Hošek & Hátlová (2009) říkají že, „právě akcent na somatické stránky základu osobnosti odlišuje chápání pojmu osobnost sportovce v psychologii sportu od chápání obecného, kdy se osobnost uvažuje především jako duševní celek“. Podle Paulíka (2006) se „v obecné rovině sportovci příliš neliší od nespportující populace. Výraznější rozdíly jsou v osobních charakteristikách mezi sportovci pěstujícími různé druhy sportu, případně se někteří sportovci od nespportovců liší spíše dílčími osobnostními charakteristikami.“ Gurský (2009) ve sportovní psychologii vnímá jako klíčový aspekt dynamiku osobnosti.

2.5 Sportovní psychologie a mentální trénink

„Předmětem psychologie sportu je zkoumání vzájemných, oboustranných vztahů mezi sportem (sportovní činností) a psychikou člověka“ (Slepíčka, Hošek & Hátlová, 2009). Podle Paulíka (2006) je psychologie sportu „věda o zákonitostech specificky lidského řízení interakce osobnosti i skupiny s jistým přírodním a společenským prostředím v podmínkách určitého typu činnosti (sport, pohyb)“. Cílem psychologie je využít výsledky bádání, předvídaní lidského chování a prožívání pro zdraví a lidskou spokojenost (Pacholík, 2014). Seiler a Stock (1996) říkají, že kontrolou, cvičením a stabilizací psychiky jedince podpoříme a stabilizujeme jeho sportovní výkon.

Tod, Thatcher a Rahman (2012) rozdělují psychologii sportu na tři oblasti bádání. První je psychologie zdraví a cvičení zaměřující se o psychologické zásady a jejich vliv na lidské zdraví a chování. Dále se zaměřuje na tělesná cvičení a jejich roli při rekonvalescenci. Druhý okruh se zaměřuje na psychologii výkonu a zkoumá jak zvyšovat výkonnost při cvičeních ve sportu. Dále se zaměřuje na techniky jako vizualizace, mluvení k sobě, způsoby zvládnání úzkosti. Třetí oblast je sociální psychologie, která se zaměřuje na individuální a kolektivní sportovní procesy. Zaměřuje se na aplikaci principů sociální psychologie při zkoumání faktorů souvisejících s účastníky sportovních aktivit jako je skupinová koheze a vedení.

Mezi základní náplně psychologie sportu podle Šáfáře (2013) a Paulíka (2006) patří:

- osobnost ve sportovní činnosti,
- sociální vztahy,
- psychologická příprava,
- analýza sportovní činnosti,
- zdravotní aspekty sportu,
- patologické jevy sportu,
- motorické učení,
- výuka psychologických poznatků sportovních trenérů a funkcionářů,
- vnímání, motivace, emoce, myšlení, vůle a jejich změny ve sportovní činnosti.

Mentální tréninkové programy se ve sportovní psychologii objevily zhruba před 20 lety (Maamassis & Doganis, 2004). Podle Seilera a Stocka (1996) je mentální trénink „cílený výběr účinných mentálních cvičení z různých odborných, klinicky ověřených postupů, které umožňují dosáhnout určitého stupně sebevlády a vnitřní vyrovnanosti, zhruba alespoň po tříměsíčním výcviku. Je systematickou optimalizací psychických činnostních předpokladů prostřednictvím psychologických metod.“ Macák a Hošek (1989) chápou mentální trénink jako „záměrnou tvorbu pohybových představ určité techniky pohybu jeho výkonnosti, úrovně ve vlastním vědomí bez praktického provádění pohybu.“

De Sousa Fortes, Alvares da Silva Lira, Ribeiro de Lima, Sousa Almeida a Caputo Ferreira (2016) rozlišují čtyři techniky mentálního tréninku:

- motivačně specifický,
- motivačně obecný,
- kognitivně specifický,
- kognitivně obecný.

První dvě techniky jsou používány ke zlepšení motivace a emocionální regulaci výkonu. Kognitivně specifické a kognitivně obecné techniky jsou využívány atlety na maximalizování výkonu, motorických úloh a řešení situací při soutěži. Mezi kognitivní metody patří například mentální příprava, mentální představivost, vizuo-motorická příprava chování a kognitivní chování. Mezi somatické metody patří například osobní zpětná vazba, postupná svalová relaxace a meditace (Behncke, 2004).

Obě metody spolu úzce souvisí. Abychom mohli efektivně použít kognitivní metody, musí být před tím vhodně nastavená psychosomatická stránka sportovce. Ačkoli nám tyto techniky pomáhají zvýšit výkon a regulovat chování je důležité rozvíjet schopnost sebezpozorování, která ovlivňuje schopnost využít techniky mentálního tréninku (Behncke, 2004).

2.6 Postoje a názory

Postoje se snažilo definovat více autorů. Uvedeme si pár z nich. Podle psychologického slovníku od Hartla a Hartlové (2000) je postoj „součástí osobnosti, souvisí se sklony a zájmy osobnosti, předurčují poznání, chápání, myšlení a cítění“. Krech, Crutchfield a Ballachey (1962) popisují postoj jako „stabilní systémy pozitivního nebo negativního hodnocení, emočních pocitů a technik jednání týkajících se sociálních cílů“. „Vztah k hodnotám tvoří obsah postojů, a tak může být pojem postoj vymezen jako hodnotící vztah; předmětem postoje může být cokoli, může to být bytost, věc, událost, idea“ (Nakonečný, 2009). Dále rozvádí, že každý jedinec má svůj vlastní systém postojů, které se navzájem váží a jsou určitým způsobem uspořádány. Wiswede (2004) definuje postoj jako „mentální a neurální stav pohotovosti, strukturovaný zkušeností, který má řídicí a dynamický vliv na reakce individua vůči všem objektům a situacím.“ Hayesová (2013) popisuje postoje jako celek, který je dán dohromady pomocí tří dimenzí:

- kognitivní dimenze – osoba má o předmětu postoje určité názory a myšlenky,
- emocionální dimenze – osoba má určité emoce a emocionální reakce k předmětu postoje,
- konativní dimenze – týká se sklonů k chování či jednání ve vztahu k předmětu postoje.

Fishbeine a Ajzen (1975) popisují rozdíl mezi postoji a názory. Hlavní rozdíl vidí v emocionální dimenzi, kdy názory jsou pouze výroky, které na nás působí, jako pravdivé. Kdežto postoje jsou hodnotící, určující emoce ve vztahu k určité záležitosti. Eiser (1983) tvrdí, že se postojové výroky mohou zdát jako pouhé vyjádření názorů, dokud se pečlivě nerozeberou slova, která tento postojový výrok tvoří. Hlavním ukazatelem toho, že jde o postoj a ne o výrok, je emočně zabarvený jazyk použitý při popisu. Hayesová (2013) říká, že důležitým kritériem při rozpoznávání postojů, je jeho souvislost s hodnotami. Osobní hodnoty sloužící jako standarty,

kteřé jsou s postoji úzce provázány a díky nimž dokážeme posoudit naše chování i chování ostatních. Uvedeme si pár různých hodnot podle Nakonečného (1997): sociální hodnoty (láska, přátelství), kulturní (zábava, práce), biologické (zdraví, život), duchovní (poznání, morálka).

Smitha, Brunera a White (1964) „rozlišují mezi názory, které lidé mají a těmi, které vyjadřují svým chováním“. Domnívají se, že postoje jsou hlavními nástroji kontaktu s realitou. „Každý jednatel si v průběhu svého života vytváří pod vlivem společnosti, v níž žije, individuální systém postojů“ (Vágnerová, 2004).

2.7 Metody výzkumu

Možnost získání dat od respondentů můžeme několika způsoby. Mezi základní metody kvantitativního výzkumu patří dotazování, pozorování a experiment (Malý, 2004). Z níže uvedených metod, se spíše budeme věnovat metodě dotazování, neboť jsem ji použil v praktické části. Metody experimentu a pozorování popíšeme okrajově.



Obrázek 3. Metody výzkumu (Kozel, 2006)

Metoda sbírání dat pomocí experimentu je založena na uměle vytvořené situaci, kdy se badatelé snaží pozorovat a zachytit reakce a chování účastníků experimentu. Experimentální technika se nejčastěji používá při zjišťování působení reklam

na zákazníky, k testování nových produktů nebo skupinových diskuzích (Příbová et al, 1996).

Při pozorování se pozorovaný subjekt aktivně neúčastní, což je pro tuto metodu typické. Po celou dobu situace je subjekt sledovaný pozorovatelem, který vyhodnocuje pocity a chování pozorovaného. Tato metoda je dobrá pro zjištění funkčnosti produktů v praxi, např.: jak čtou lidé instrukce, jak lidé otevírají balení produktu (Hague, 2003).

Jako nejrozšířenější metodu výzkumu můžeme považovat dotazování. „Uskutečňuje se pomocí nástrojů (dotazníků, záznamových archů) a vhodně zvoleného kontaktu s nositelem informací – dotazovaným (respondentem)“ (Foret & Stávková, 2003). „Dotazování může probíhat přímou nebo nepřímou komunikací s respondentem“ (Simová, 2005).

Mezi základní způsoby dotazování patří:

- Osobní dotazování, kde jsou respondent a tazatel v přímém kontaktu.
- Telefonické dotazování, kde je mezi respondentem a tazatelem pouze hlasový kontakt.
- Písemné dotazování, kde není žádný tazatel a dotazník je zaslán respondentovi poštou.
- Internetové nebo webové dotazování, kde není žádný tazatel a výzkum je prováděn pomocí internetu (Parasuraman, Grewal & Krishnan, 2007).

2.7.1 Rozdíl mezi anketou a dotazníkem

Anketa i dotazník se řadí pod jednu skupinu technik, a to technik dotazovacích. Úkolem těchto dvou technik je zjišťování a sběr hromadných údajů, především o sociálních jevech z pohledů jednotlivců díky informacím ze subjektivního světa lidí. Díky nim získáváme dílčí informace o prostředí a okolí, ve kterém žijí, čímž si tazatel může představit určitý společenský kontext (Surynek 2002).

Anketa „je takový druh zjišťování, při kterém jsou dotazovány osoby vybrané bez zvláštních výběrových hledisek, na jejich názory na určitý problém. Výběr dotazovaných se neřídí objektivními hledisky, často jde o tzv. samovýběr“ (Zbořil 1998). Anketa je metoda, která vyzývá předem neurčené respondenty, například čtenáře magazínů a novin, odběratele, zákazníky obchodů, aby v případě zájmu na přiloženou anketu reagovali a sdělili tazateli svůj názor na přesně formulované otázky (Reichel, 2009; Zich & Roubal, 2014).

Dotazník definuje Bednarčík (2008) jako „formulář, určený k pokud možno přesnému a úplnému zaznamenávání zjišťovaných informací“. Rozlišujeme tři typy dotazníků a to strukturovaný, polo-strukturovaný a nestrukturovaný. Strukturovaný dotazník využíváme ve velkých dotazovaných programech, v telefonické komunikaci nebo pro samovyplňování. Polo-strukturovaný dotazník je využíván v telefonické a osobní metodě zjišťování informací. Je používán v rámci business-to-business marketingovém výzkumu. Nestrukturovaný dotazník využíváme v interview, skupinových diskuzích a telefonických rozhovorech (Hague, 2003).

Cílem obou dotazovacích technik je sběr dat a vyhodnocování informací. Co se týká formy těchto dvou technik, nevidíme až tak značný rozdíl, protože obě techniky mají pevně fixovaný obsah, formu a pořadí. Navíc anketa i dotazník slouží jako nástroj, díky nimž získáváme data v podobě odpovědí na kladené otázky. Rozdíl můžeme vidět ve způsobu předávání dotazníků a anketních lístků respondentům a jejich zpětné získávání. Odpovědi na dotazník máme možnost získat od lidí, které si vybereme předem. Další způsob je formou rozhovoru, čímž ovlivníme zájem dotazovaného i koho si vybereme na interview. Výhoda dotazníku může být i ve strukturovaných otázkách a polouzavřené otázky mají pouze doplňující charakter, což může respondentům vyhovovat více. Nemusí odpovídat svými slovy a mají možnost výběru z předem nabízených odpovědí. Na rozdíl od dotazníku se v anketě setkáme spíše s otevřenými otázkami. Anketa se skládá většinou z tří až pěti otázek, kdežto v dotazníku odpovídáme většinou na více jak deset otázek. Dalším rozdílem je větší procento návratnosti odpovědí u dotazníku, jelikož je směřován ke konkrétní skupině lidí, oslovené tazatelem. U ankety dostáváme odpovědi především od lidí, kteří měli zájem anketu vyplnit. Jako poslední rozdíl uvedu problém se zpracováním dat. Zpracování dat u dotazníku jde podstatně lépe zpracovat díky kategorizovaným kódovaným otázkám. U ankety s polootevřenými a otevřenými otázkami dostáváme spoustu různých odpovědí, které jsou hůře zpracovatelné (Surynek, 2002; Zich & Roubal 2014; Fejrenčík 2000).

3 CÍLE PRÁCE

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem práce bylo analyzovat tréninkový proces v házené z pohledu hráček reprezentačního družstva žen.

3.2 Dílčí cíle práce

- Vytvořit anketu.
- Provést pilotní šetření a upravit znění otázek.
- Převést anketu do interaktivní podoby.
- Provést vlastní výzkumné šetření.

3.3 Výzkumné otázky

1. Jaká bude návratnost ankety?
2. Jaká je obsahová specifická struktura tréninkových jednotek podle hráček?
3. Jaký mají družstva realizační tým?
4. Jaký bude rozdíl v tréninku v zahraničí a v ČR podle hráček se zahraničními zkušenostmi?

3.4 Úkoly práce

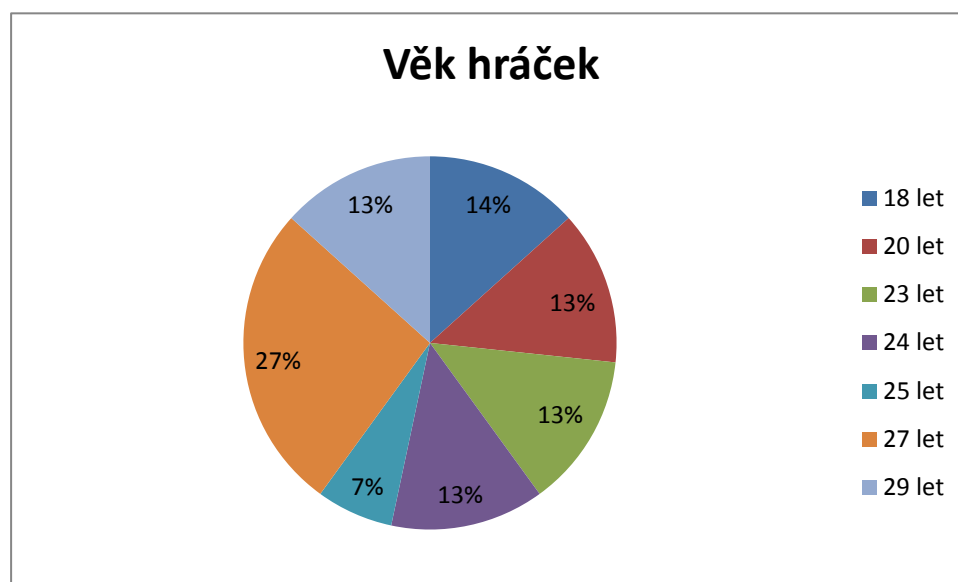
- Sestavit anketní otázky
- Provést pretest na skupině házenkářek
- Analyzovat odbornou literaturu
- Zajistit emailové adresy hráček
- Provést syntézu dat

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Pro výzkum jsme záměrně vybrali pouze ženy hrající v užším výběru reprezentace házené České republiky v soutěžním ročníku 2016/2017. Kontaktovali jsme prostřednictvím emailu 20 hráček. Na email odpovědělo 15 z nich, přičemž 8 hráček hraje v zahraniční a 7 v České republice. Návratnost ankety byla 75%. Všechny oslovené hráčky hrající v zahraničí odpověděly, zde byla návratnost 100%. Získali jsme informace od hráček ze všech klubů, které připravují hráčky užšího kádrů reprezentaci.

Nejmladší hráčka má 18 let a nejstarší 29. Nejvíce odpovědí (4) bylo od hráček 27 let. Průměrný věk testovaných probandů je 23,7 let.



Obrázek 4. Věk respondentek-hráček

4.2 Anketní šetření

Při výzkumu jsme použili anketní metodu, kde se objevili otázky otevřené i uzavřené. Anketa obsahovala celkem 39 otázek, které souvisejí nebo se přímo týkají tréninkového procesu házené. Anketa byla anonymní, abychom se vyvarovali zkreslených odpovědí, které bývá s konkrétním jménem spojován. Prvních 6 otázek bylo zaměřeno na anamnézu hráček. Dalších 11 se zaměřovalo na tréninkovou přípravu a jednotku. Další 3 otázky byly směřovány na realizační tým. Poté byly 4 otázky týkající se jiných aktivit mimo házenou. 6 otázek zaměřených na měření a testování. Dalších 7 otázek na zdraví, stravu a regeneraci. Předposlední otázka se zabývá

týmovými akcemi a poslední otázkou se ptáme na rozdíl mezi českou a zahraniční házenou.

Anketa byla zpracována do elektronické podoby, která byla zavěšena na webových stránkách (https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScxaOCnDdNf7FAfx6_-lCuqFjD1FVfEoEovrRSnx12meTNXXQ/viewform). Poté co byla anketa vytvořena, byla předložena v elektronické podobě pro kontrolu 6 házenkářkám z klubu Zora Olomouc, abychom zjistili čas vyplnění a zda jsou otázky dobře formulované a srozumitelné.

Po úpravách byla anketa rozeslána hráčkám pomocí google aplikace na email s prosbou o vyplnění, záměru bakalářské práce a základními informacemi k anketě. Zároveň jim byl oznámen termín odpovědi na anketu. Hráčky měly na odpověď 3 týdny. Anketní šetření proběhlo ve dnech 9. 10. 2016 – 30. 10. 2016

4.3 Statické vyhodnocení dat

Pro zpracování dat nám pomohla internetová aplikace google, která zároveň ukládá a zpracovává získané data. Některé otázky jsem převedl do kódu a vyhodnotil statisticky v Excelu. Pro statistické zpracování získaných dat bylo použito deskriptivní statistiky (absolutní četnost, aritmetický průměr, procentuální vyjádření).

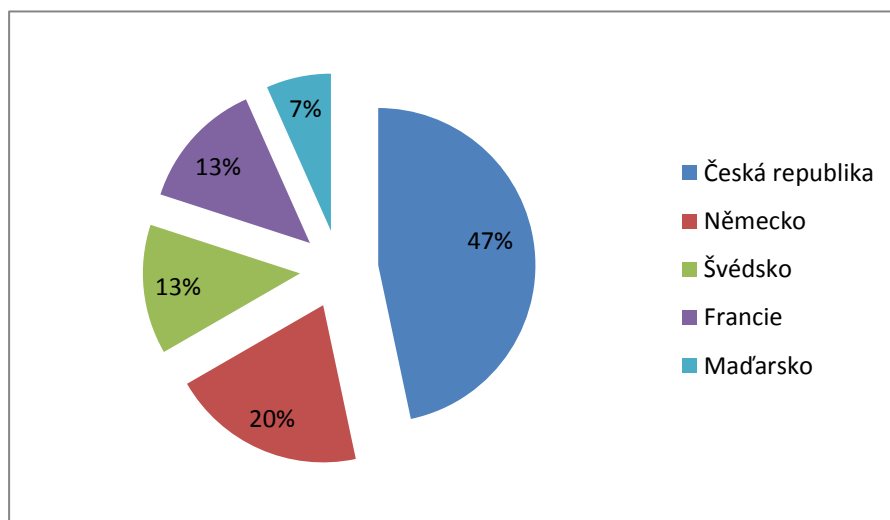
4.4 Analýza odborné literatury

Nejvíce jsem využil literatury knihoven Univerzity Palackého v Olomouci. Dále jsem prozkoumával databáze <http://ezdroje.upol.cz> a využil jsem i databázi vědecké knihovny v Olomouci.

5 VÝSLEDKY

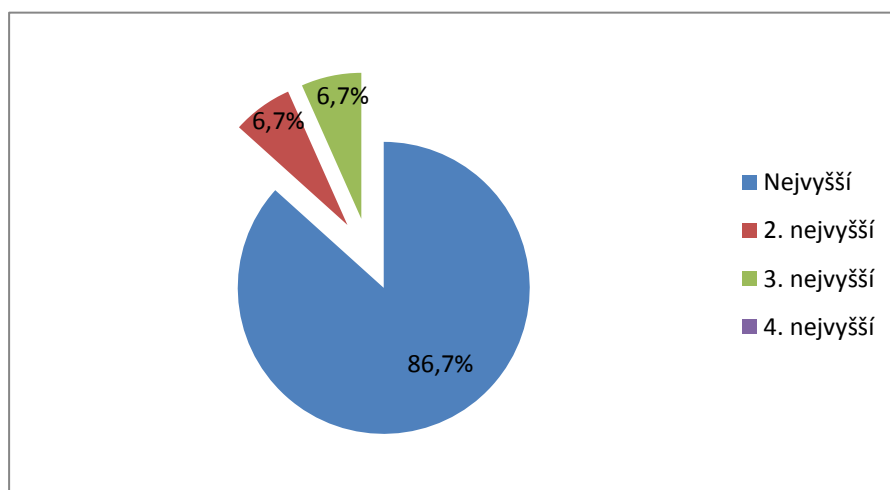
5.1 Anamnéza respondentek

Sedm z patnácti dotazovaných působí v České republice. Zbytek tvoří hráčky hrající v zahraničí a to v Německu (3 hráčky), Švédsku (2 hráčky), Francii (2 hráčky) a Maďarsku (1 hráčka).



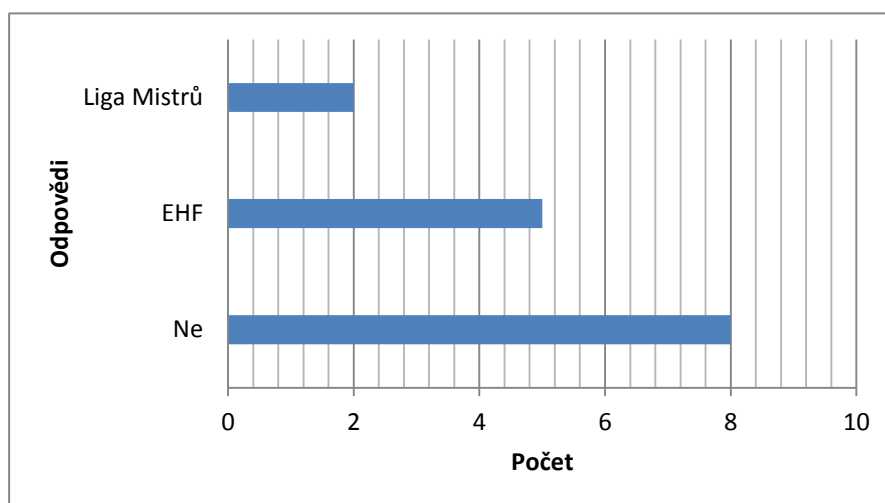
Obrázek 5. Státy, kde hráčky působí

Většina (13) dotazovaných hráček hraje nejvyšší soutěž, což se u reprezentačního výběru dá očekávat. Jen dvě hráčky hrají 2. a 3. nejvyšší ligu daného státu. Žádná z dotazované nehraje 4. a nižší ligu.



Obrázek 6. Hraná soutěž

Osm z dotazovaných hráček nehraje žádný evropský pohár. Pět hráček hraje evropský pohár EHF a dvě hráčky hrají ligu mistrů. V anketě jsme nabídli zaškrtnutí více odpovědí. Každá dotazovaná buďto nehraje ani jednu nebo hraje jen jednu soutěž.



Obrázek 7. Evropské poháry

Zjistili jsme, že nejméně zápasů za rok je 15. Nejvíce zápasů za rok je 52. V průměru hráčky hrají 31,4 zápasů za rok.

Tabulka 6. Všechny utkání v klubu včetně evropských pohárů a domácího poháru za rok

Respondent	Počet zápasů
1	30
2	30
3	31
4	31
5	22
6	22
7	15
8	40
9	38
10	26
11	34
12	28
13	52
14	32
15	40
Aritmetický průměr	31,4

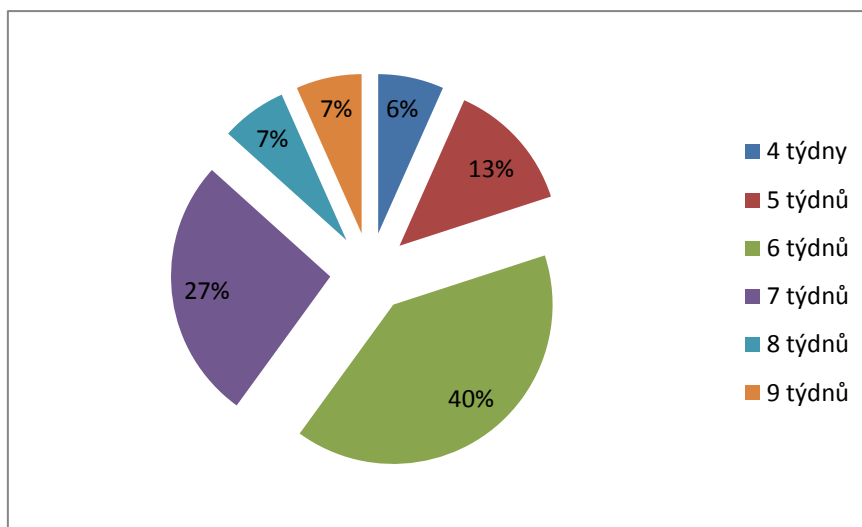
Nejmenší odehraný počet reprezentačních utkání bylo 3. Nejvíce odehraných utkání jsme zaznamenali 118. Průměrný počet utkání na hráčku je 46. Počet odehraných utkání závisí na typu kvalifikace (Mistroství Evropy nebo světa) a případném postupu na vrcholový turnaj.

Tabulka 5. Počet doposud odehraných reprezentačních utkání

Počet utkání	Počet respondentů n	Procenta respondentů %
0-20	4	26,6
20-40	4	26,6
40-60	2	13,3
60-80	3	20
80-100	1	6,6
100-120	1	6,6

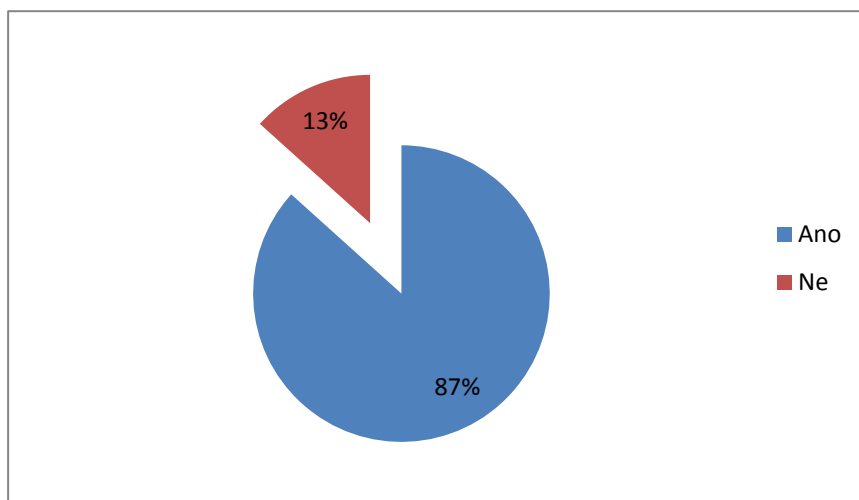
5.2 Tréninková příprava a organizace tréninkových jednotek

Nejčastěji zahajují kluby tréninkovou přípravu 6-7 týdnů před prvním zápasem sezóny.



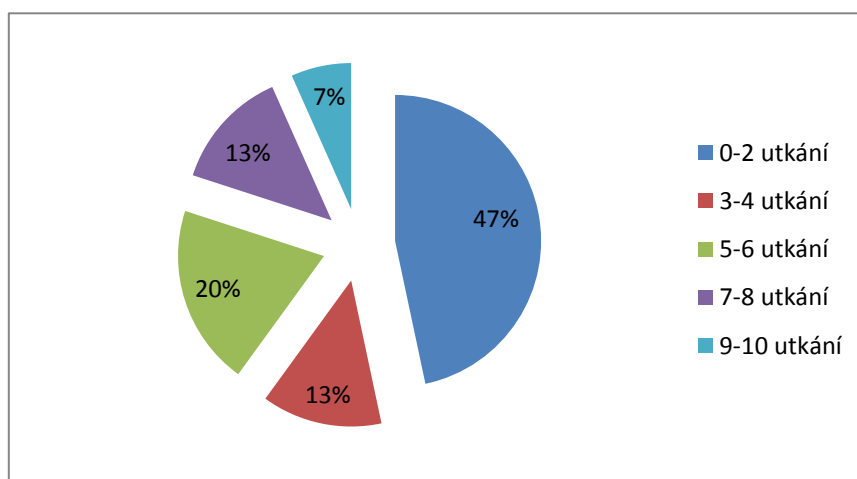
Obrázek 8. Doba zahájení tréninkové přípravy před prvním zápasem.

Pokud probandi jezdí v přípravném období v létě na soustředění, ptali jsme se, zda je soustředění zaměřené herně nebo kondičně. Na letní soustředění jezdí 87% z dotazovaných, což představuje 13 probandů. Z toho čtyři odpověděly, že je příprava pojatá kondičně. Čtyři přípravu pojmají herně a pět mají přípravu herní a zároveň kondiční.



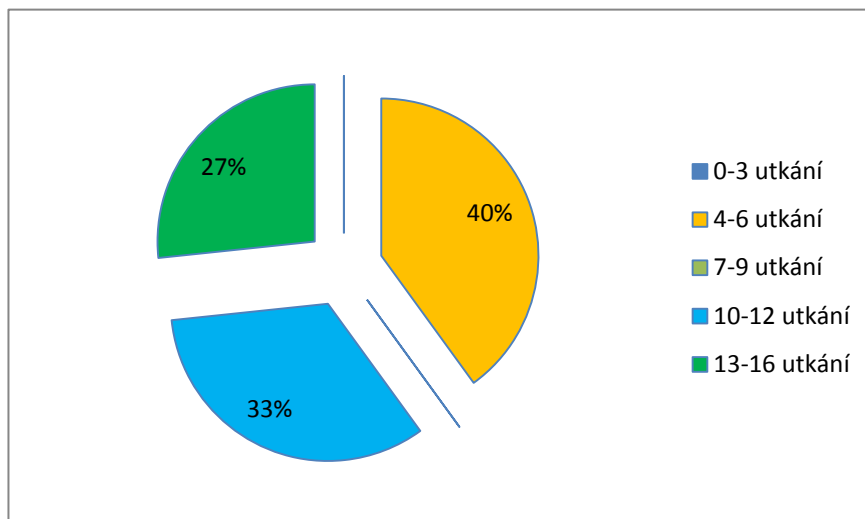
Obrázek 9. Příprava na letním soustředění před sezónou.

Skoro polovina dotazovaných hráček nehraje v průběhu sezóny žádné nebo maximálně 2 přípravná utkání. Nejčastěji hráčky hrají 5 až 6 přípravných utkání v průběhu sezóny. Maximální počet přípravných zápasů během sezóny je deset utkání. V průměru hrají hráčky 3,4 zápasu za sezónu.



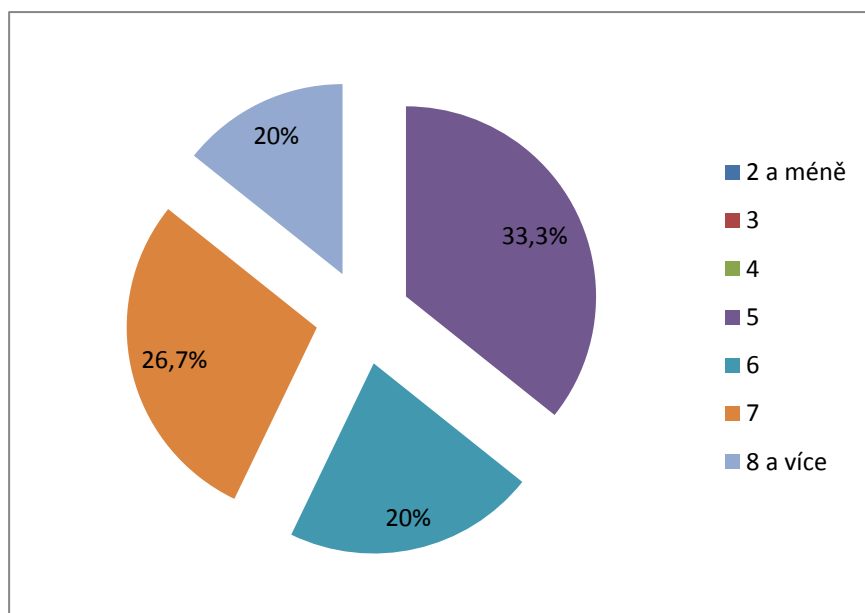
Obrázek 10. Klubová přípravná utkání v průběhu sezóny

Každá hráčka hraje alespoň 4 přípravná utkání před sezónou. Jedna třetina hráček hraje 10 až 12 přípravných utkání před sezónou. Průměrný počet přípravných utkání je 9,4 zápasů.



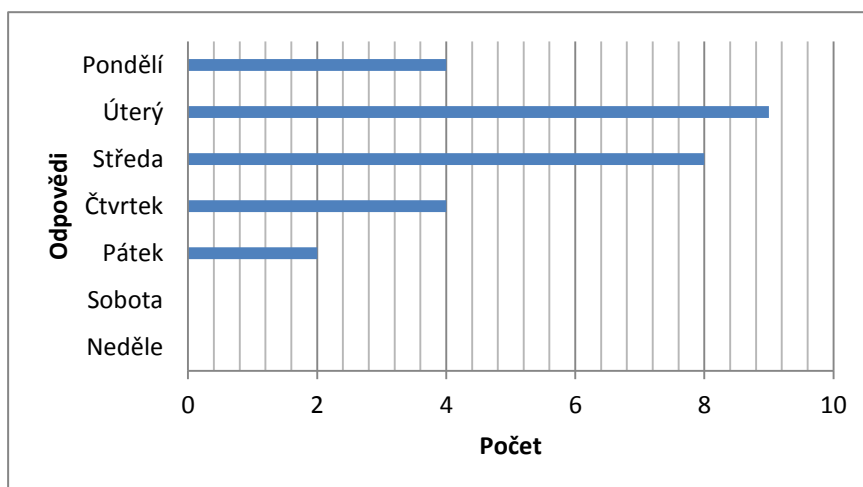
Obrázek 11. Klubová přípravná utkání před sezónou

Počet tréninkových jednotek v soutěžním období za týden se pohybuje od 5 do 8 a více tréninků. Nejvíce (33%) mají respondentky 5 tréninkových jednotek za týden. Jedna pětina repondentek trénuje 8 krát a více do týdne.



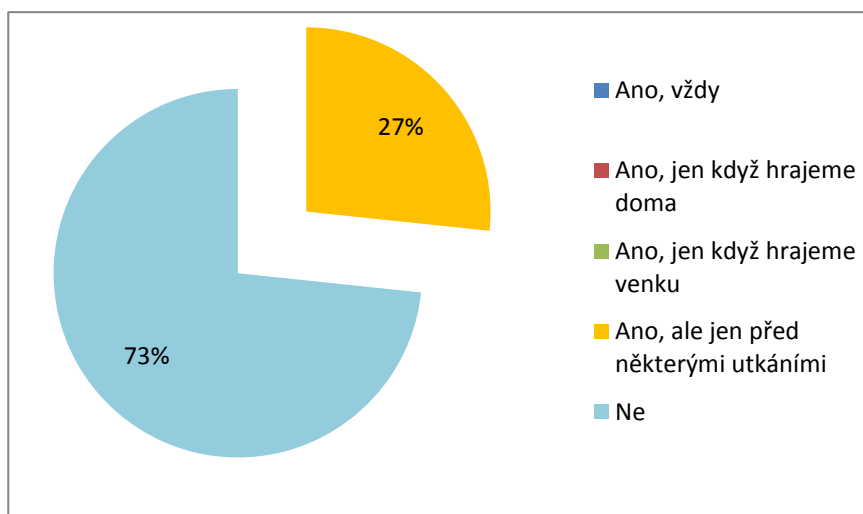
Obrázek 12. Počet tréninkových jednotek v soutěžním období.

U této otázky mohly dotazované zaškrtnout více odpovědí. Nejvíce využívané dny pro více fázové tréninky bývá úterý a středa.



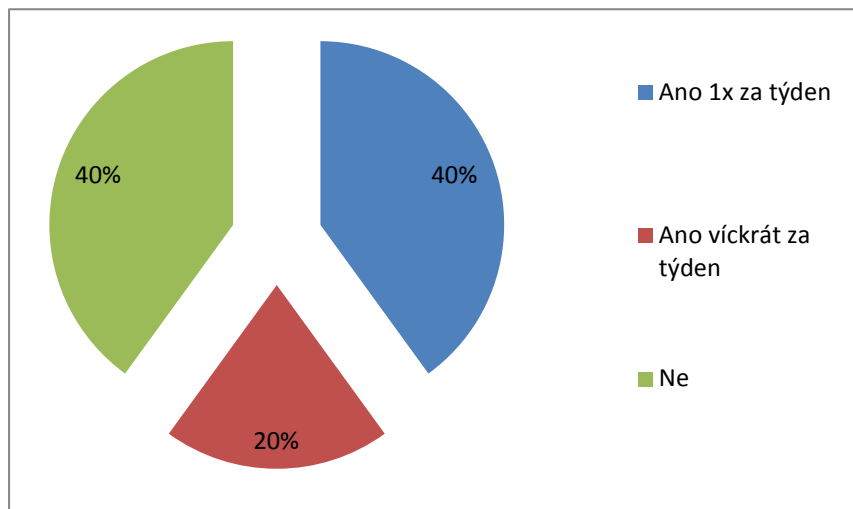
Obrázek 13. Více fázové tréninky během týdne.

V drtivé většině případů se hraje v pozdějších hodinách a to hlavně kvůli divákům. Proto jsme se záměrně ptali na dopolední trénink před zápasem. Jen čtvrtina z dotazovaných hráček absolvuje dopolední trénink a to jen před vybranými utkáními.



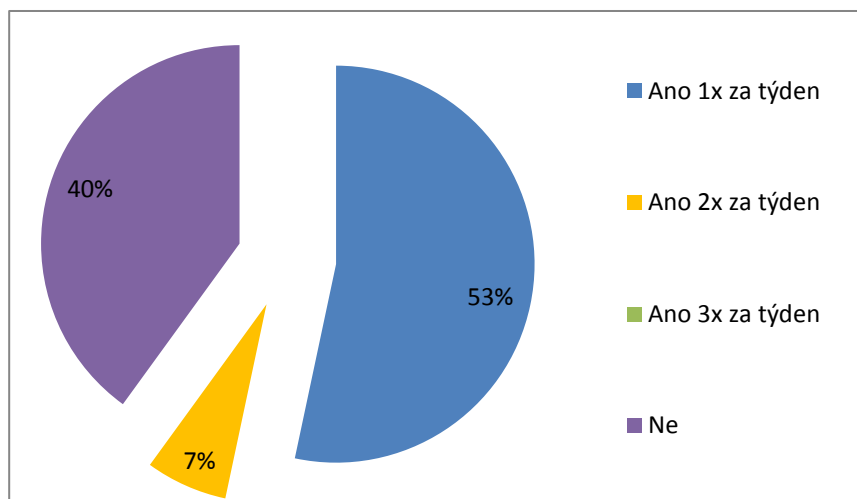
Obrázek 14. Dopolední trénink před utkáním

Ve 40 % případů netrénují brankářky samostatně. Dalších 40 % trénuje jeden krát za týden a zbylých 20 % trénuje více než jednou za týden.



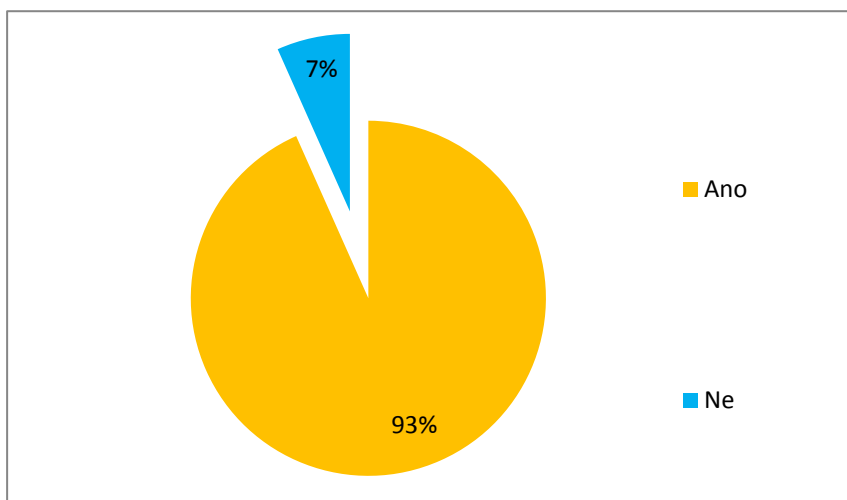
Obrázek 15. Samostatný trénink brankářek

Zhruba polovina hráček se věnuje přímo svému postu 1x za týden. 7% představuje jedna hráčka, která se svému postu věnuje 2x do týdne. Zbytek, který tvoří 40%, se přímo svému postu nevěnuje ani jednou týdně.



Obrázek 16. Samostatné tréninky během týdne podle herních postů.

Hru na dvě brány s menším počtem hráčů využívají v tréninku všechny kromě jedné z dotazovaných.



Obrázek 17. Využití tréninku Small Side Games neboli hra na dvě brány s menším počtem hráčů

Respondentky se v průměru nejvíce v tréninku věnují rychlému útoku a taktice spolu se signály. Dále nejčastěji trénují obranu, střelbu podle herních postů a specifická cvičení na jednu bránu buď se stejným počtem obránců a útočníků nebo s převahou útočníků (přesilová hra). Nejméně se v tréninku věnují nácviku rychlosti a koordinace jak s míčem, tak bez míče.

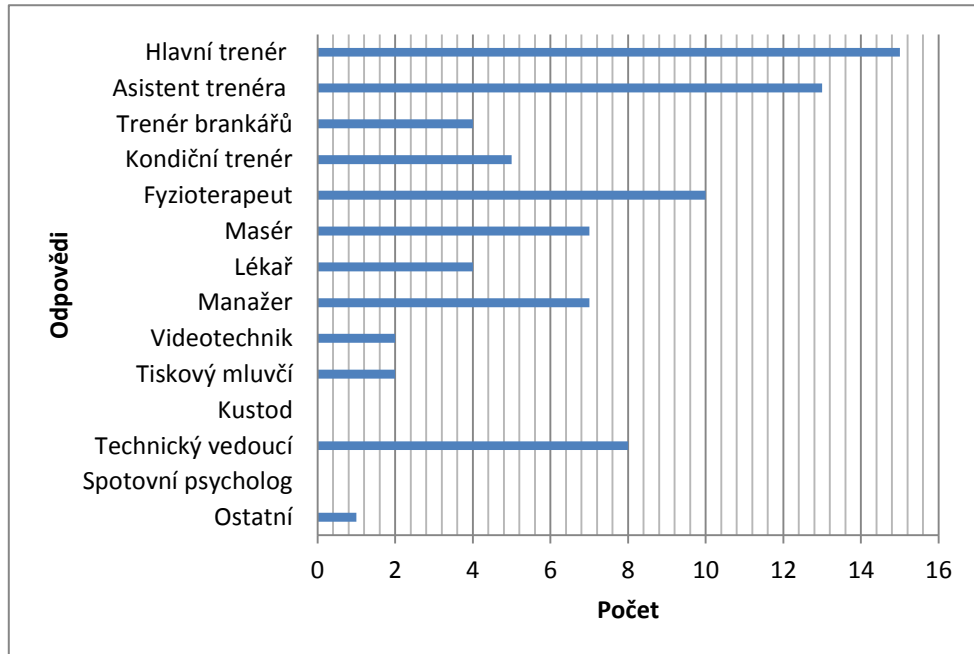
Tabulka 10. Specifika tréninkové jednotky

	Aritmetický průměr
Rychlý útok	10,2 %
Cvičení jen na přihrávky	3,4 %
Střelecká cvičení podle herních postů	6,1 %
Obrana	8 %
Hra na dvě brány	4,2 %
Hra na jednu bránu	4,6 %

Cvičení na jednu bránu 2:2, 3:3, 4:4	5,6 %
Cvičení na jednu bránu 2:1, 3:2, 4:3, 4:2, 5:4, 5:3	6,3 %
Rychlost s míčem	3,2 %
Rychlost bez míče	2,5 %
Koordinace s míčem	2,3 %
Koordinace bez míče	2,2 %
Výbušná síla	2,9 %
Taktika a signály	10,2 %
Průpravné a pohybové hry	4,6 %

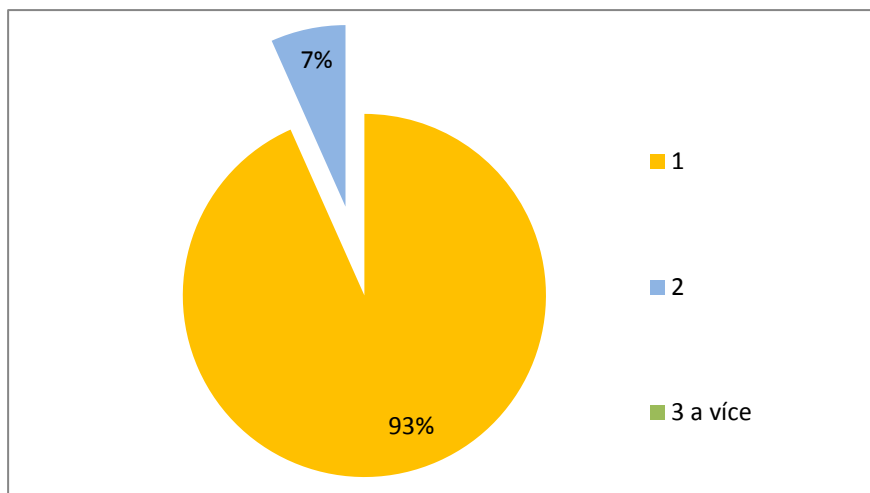
5.3 Realizační tým

Nejčastěji se realizační tým skládá z hlavního trenéra, asistenta trenéra fyzioterapeuta a technického vedoucího. V žádném z týmů se neobjevil kustod a překvapivě ani sportovní psycholog.



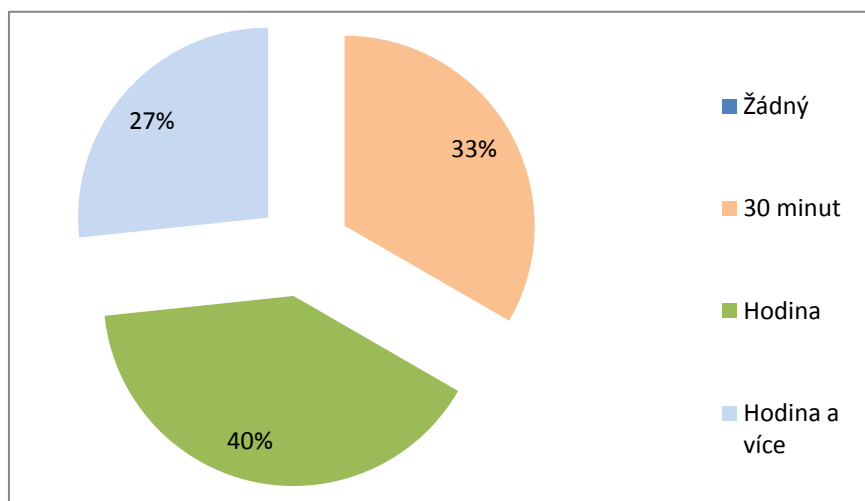
Obrázek 18. Realizační tým

Pouze v jednom případě mají více než jednoho asistenta trenéra



Obrázek 19. Počet asistentů trenéra

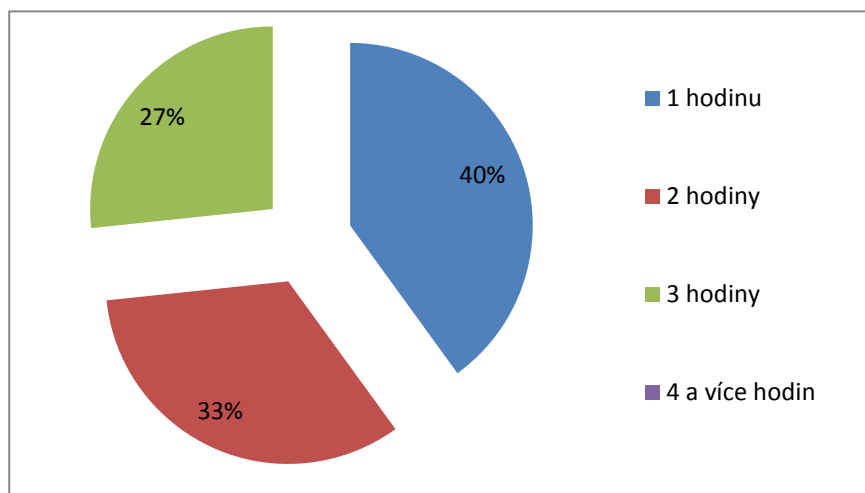
Zajímavé je, že každá z dotazovaných se věnuje videorozboru alespoň 30 minut. Jedna třetina dotazovaných dokonce hodinu a více týdně.



Obrázek 20. Čas věnovaný videorozboru utkání.

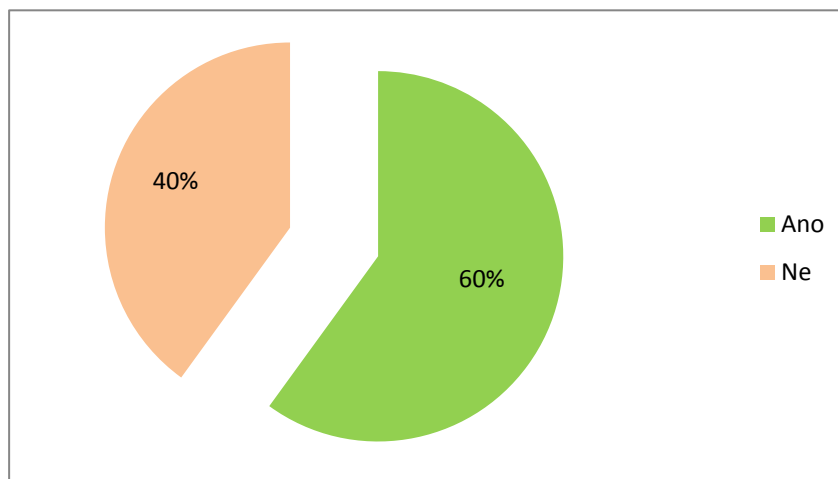
5.4 Doplnkové tréninky

Házená je silový sport, proto je nutné věnovat se tréninku v posilovně jednou či vícekrát za týden. Z dotazovaných se tréninku v posilovně každá pohybuje aspoň hodinu. Nikdo necvičí 4 a více hodin týdně.



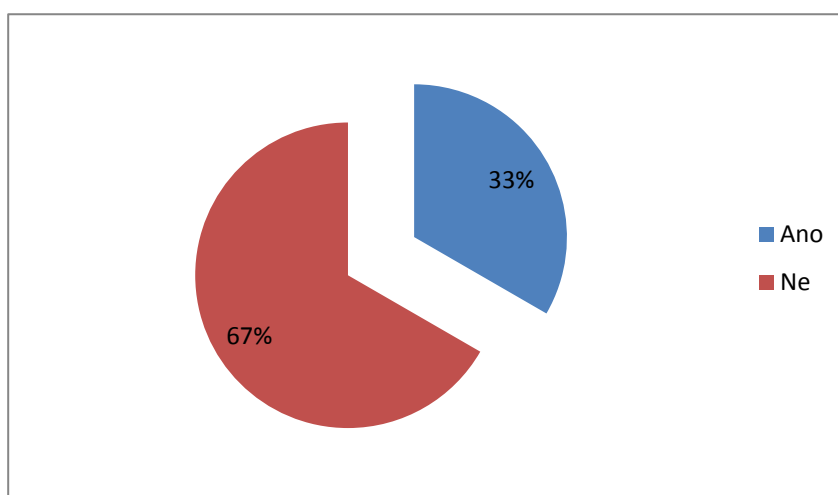
Obrázek 21. Čas věnovaný tréninku posilovně během týdne.

Balanční pomůcky tvoří důležitou část tréninku. Posilujeme hluboký stabilizační systém a může sloužit jako prevence svalových dysbalancí. Mezi nejčastější pomůcky, které využívá 60% hráček, patří: Bosu, balanční čočka, trx, posilovací expander. Dále se objevili pomůcky jako overball, trampolína, a balanční (kmitací) tyč. Zbýlých 40% nevyužívá žádnou balanční pomůcku.



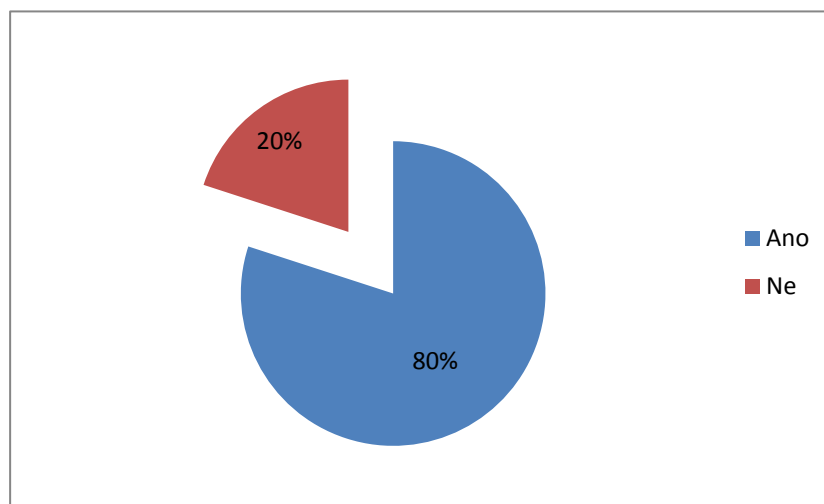
Obrázek 22. Využívání balančních pomůcek

Z dotazovaných probantek 67% nemá jiné tréninky než ty zaměřené na házenou. Zbytek, který během týdne má tréninky nezaměřující se na házenou tvoří 33%. Mezi jiné tréninky provozující probantky během týdne patří jóga, atletika, spinning, crossfit a běhy s kondičním trenérem.



Obrázek 23. Jiné tréninky během týdne (mimo posilovnu), které nejsou zaměřené na házenou.

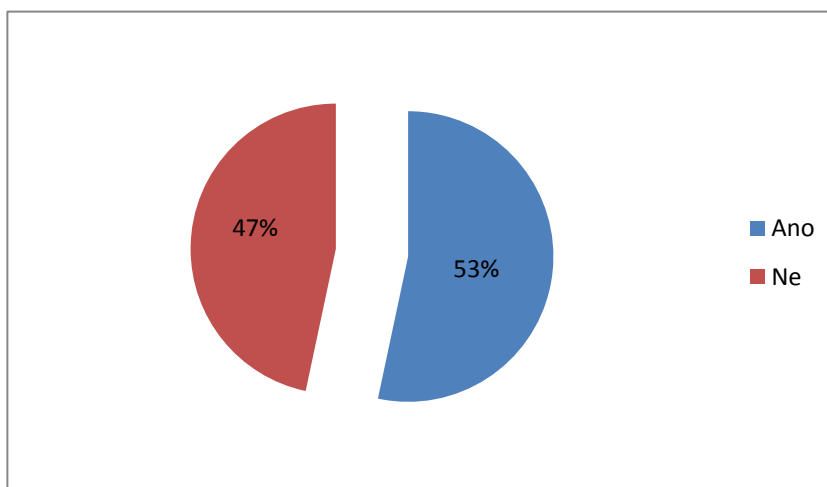
V přípravě používá atletický ovál 80% dotazovaných.



Obrázek 24. Použití atletického oválu v přípravě.

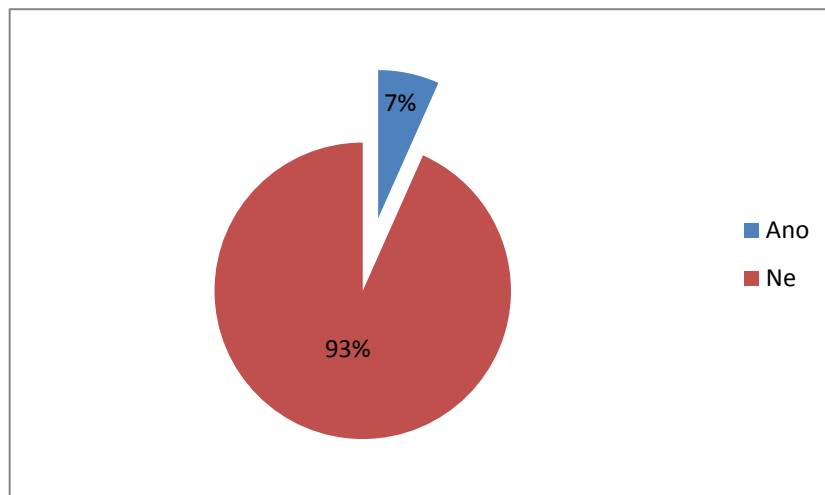
5.5 Měření a testování

Sportester je zařízení, které dokáže sbírat a analyzovat data během fyzické aktivity. Sportestery využívá 53% dotazovaných.



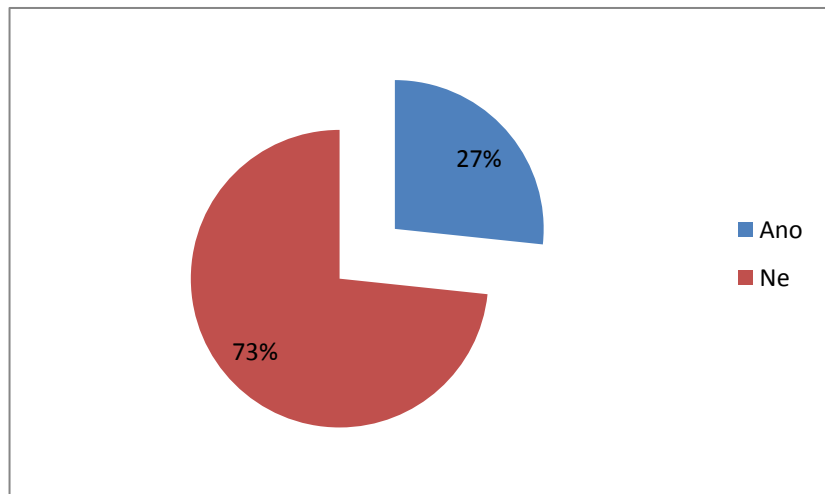
Obrázek 25. Využití sportesterů během tréninku.

Pouze jedna dotazovaná uvedla, že jí berou krev a z ní měří hladinu laktátu krve. Pomocí měření laktátu je možné posoudit schopnost organismu k určité zátěži a stanovit tréninky tak, aby optimalizovali účinky tréninku a vlivy na zdravotní stav.



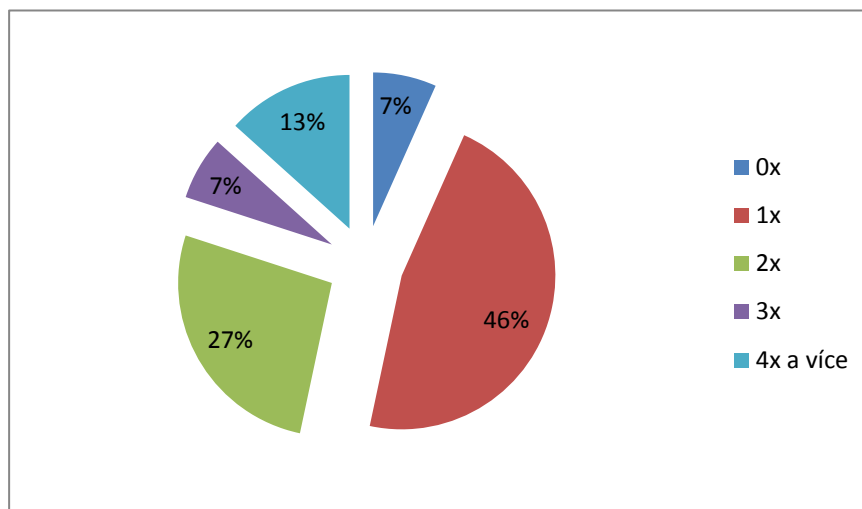
Obrázek 26. Měření hladiny laktátu z krve.

Jen čtvrtina dotazovaných uvedla, že používají různé testy pro zjištění kondice. Probandky, které se jim podrobují, uvedly testy jako Beep test (vytrvalostní člunkový běh), 10x20 metrů a sprint 20 metrů.



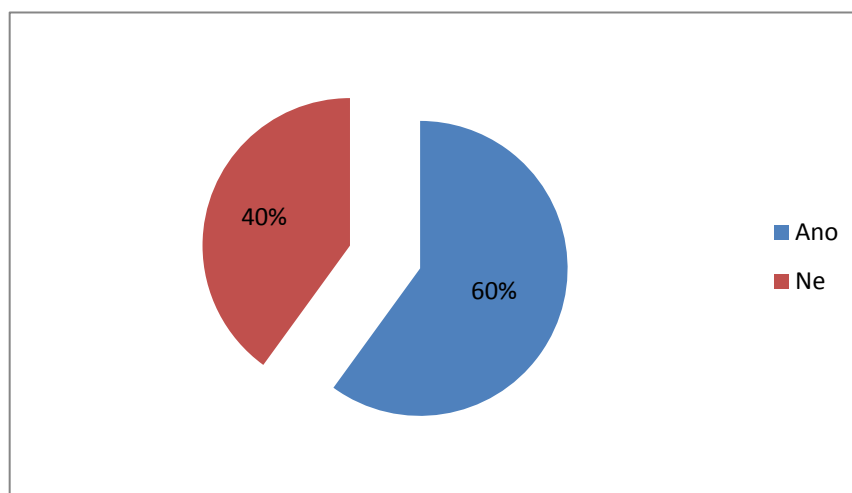
Obrázek 27. Využití testů pro zjištění kondice.

Téměř polovina probandů je testována jednou v průběhu roku.



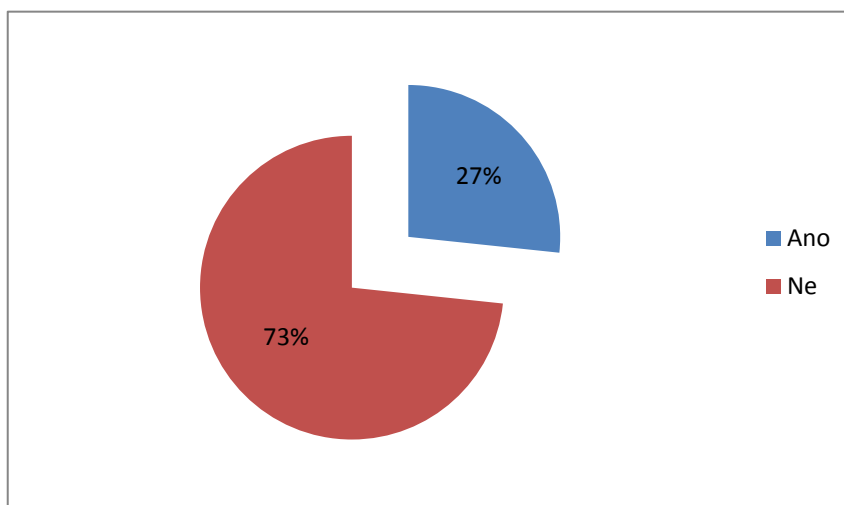
Obrázek 28. Testování kondiční přípravy v průběhu roku.

Zátěžovému testu je podrobena 60% dotazovaných hráček.



Obrázek 29. Zátěžové testy před sezónou

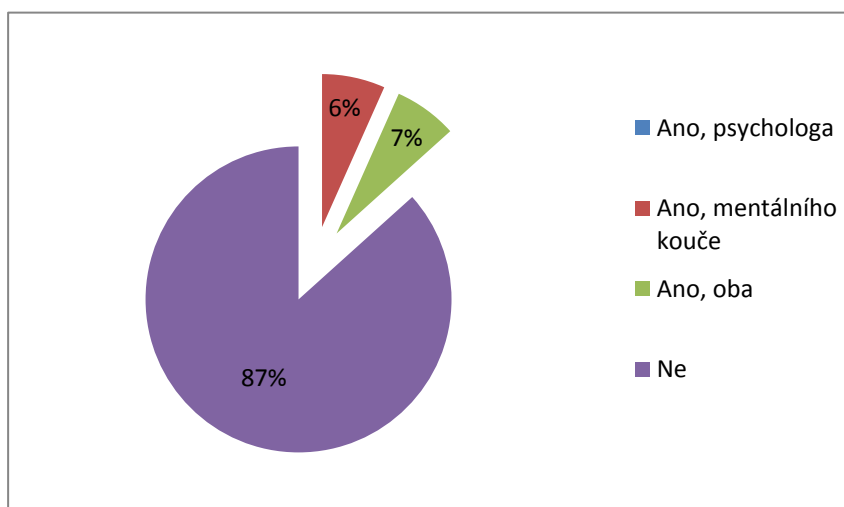
Tělesné složení je sledováno trenérem nebo realizačním týmem jen u 27% dotazovaných.



Obrázek 30. Sledování tělesného složení.

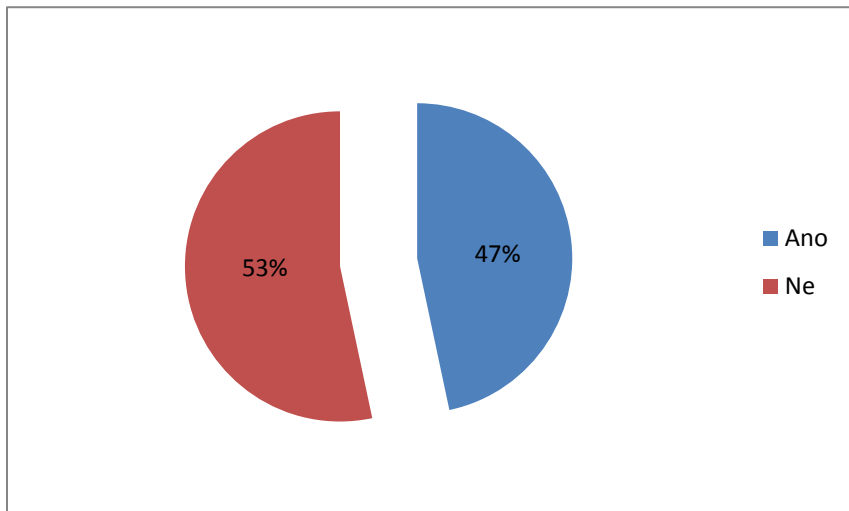
5.6 Zdraví, regenerace a doplňky stravy

Psychologa nebo mentálního kouče nevyužívá 87% dotazovaných, což je zajímavé, protože psychika sportovce jde ruku v ruce se sportovním výkonem.



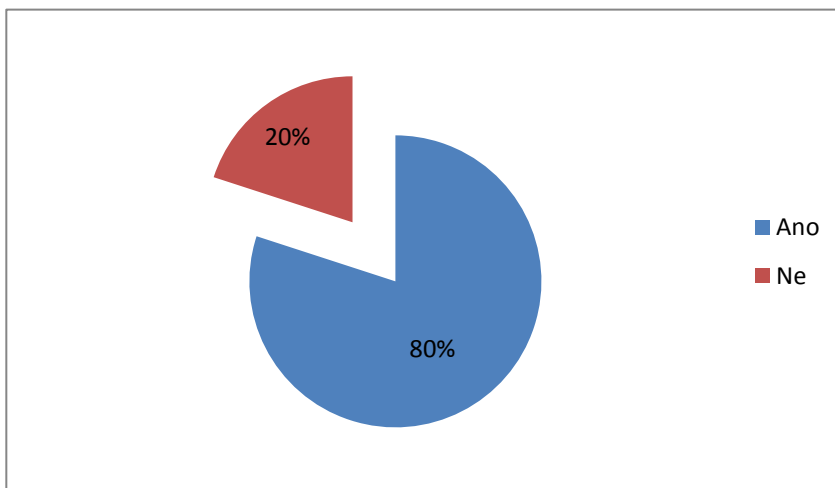
Obrázek 31. Využití psychologa nebo mentálního kouče.

Probandi byli dotazováni, zda cvičí přes týden s fyzioterapeutem a v případě, že ano, kolikrát. Ve vyhodnocování jsme našli tyto odpovědi. Tři probandi cvičí jedenkrát do týdne, dva probandi dvakrát do týdne a dva probandi po individuální domluvě.



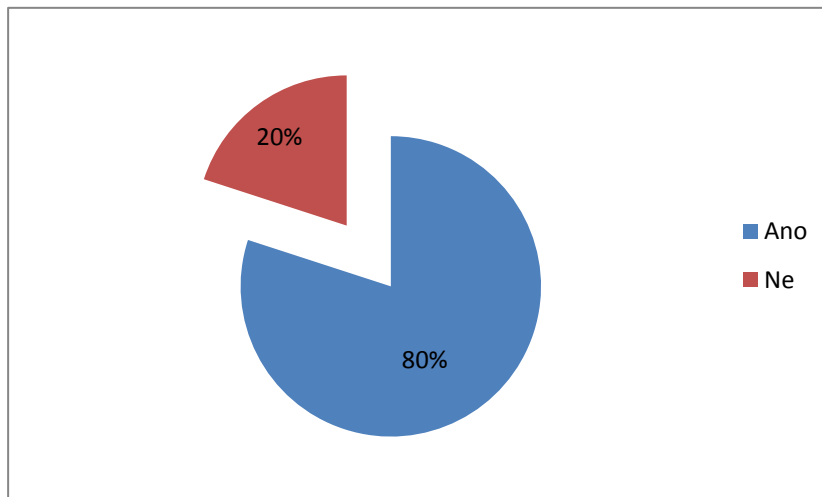
Obrázek 32. Cvičení během týdne s fyzioterapeutem.

Regenerační prostředky využívá 80% dotazovaných. V případě, že probandi procedury využívali, ptali jsme se jaké. Nejvíce probandi jmenovali masáže, saunu a vířivou koupel. Dále potom zmínili ledové koupele, kryokomoru a fyzioterapeutické přístroje.



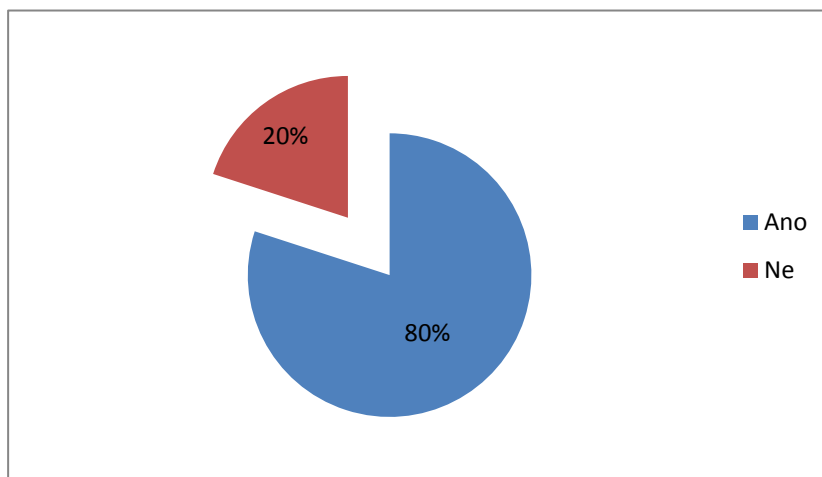
Obrázek 33. Využívání procedur v rámci regenerace

Fyzioterapeuta nebo maséra využívá 80% dotazovaných. V případě využívání fyzioterapeutů a masérů, ptali jsme se kolikrát do týdne. Z 12 probandů, kteří chodí k fyzioterapeutovi nebo masérovi, jich 10 dochází 2x – 4x týdně. Zbylí dva probandi chodí 5x – 7x týdně.



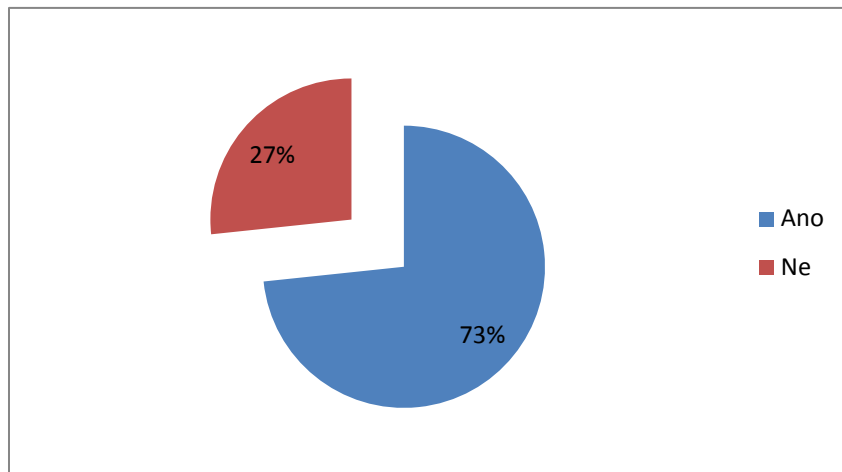
Obrázek 34. Využití fyzioterapeuta nebo masérů zdarma.

Sportovní doplňky využívá 12 z 15 dotazovaných probandů, což je 80% z dotazovaných.



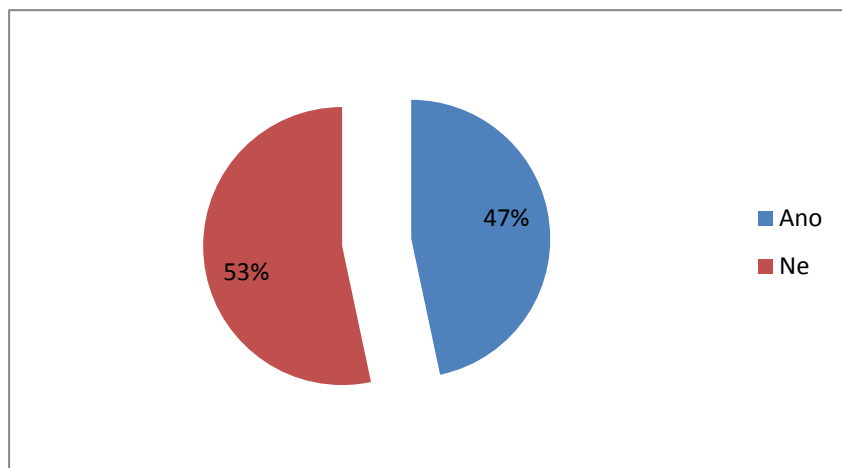
Obrázek 35. Využití sportovních doplňků stravy.

Doplňky stravy si kupuje 73% procent z dotazovaných.



Obrázek 36. Nákup doplňků stravy z vlastních zdrojů

Doplňky výživy dostává od klubu jen menší polovina respondentek (47%).



Obrázek 37. Odběr sportovních doplňků výživy od klubu.

5.7 Teambuilding

V rámci teambuildingových akcí se v odpovědích nejčastěji objevily společné večere a různé akce se sponzory. Mezi další časté týmové akce respondentky zmiňují návštěvu kina či laser game. Dále se v odpovědích vyskytovaly akce jako turistika, paintball, turnaj pro děti, tématické večery, obsluha hostů v restauraci a grilování. Dvě respondentky uvedly, že nemají žádné teambuildingové akce v klubu.

5.8 Rozdíly v tréninku v ČR a zahraničí

Na tuto otázku odpovídali jen ty hráčky, které hrají v zahraničí. V našem případě je to osm respondentek. Ve většině odpovědí respondentek stálo, že v zahraniční házené je kladen větší důraz na sílu, rychlost a agresivitu. Jako další rozdíl vidí hráčky v přístupu a nasazení hráček během tréninku. Jedna z respondentek vidí rozdíl v informovanosti a znalosti házené samotných hráček. Na základě odpovědí vyvozují, že házená v zahraničí je oproti české házené agresivnější, silovější a rychlejší. Díky zodpovědnějšímu přístupu hráček jsou tréninky intenzivnějšího charakteru bez zbytečně dlouhých pauz mezi cvičeními.

6 ZÁVĚRY

Díky této bakalářské práci jsme měli možnost podívat se do zákulisí házené z profesionálního hráčského hlediska. Zpětné informace od hráček nám ukázaly, že mezi respondentkami se nachází i hráčky, které působí v zahraničí. Konkrétně 8 z 15 respondentek působí v zahraničí. Výsledky nám ukázaly, v čem se respondentky shodují a naopak v čem se jejich názory rozcházejí. Nejčastěji hráčky zahajují tréninkovou přípravu 6 týdnů před prvním mistrovským utkáním. Nejvíce využívané dny pro více fázové tréninky jsou úterý a středa. Co se týče tréninků podle herních postů, tak téměř půlka respondentek nemá trénink podle herního postu a zbytek 1x nebo 2x do týdne. Názory se také rozcházejí v otázce využití sportesterů během tréninku. Sportovního psychologa nebo mentálního kouče nevyužívá většina respondentek (87%). Co se týče cvičení během týdne s fyzioterapeutem, půlka dotazovaných využívá služby fyzioterapeuta a druhá půlka necvičí. Asistenta trenéra mají všechny dotazovaných a největší rozdíl mezi českou a zahraniční házenou respondentky vidí v přístupu k tréninku, síle a agresivitě hráček.

Odpovědi na výzkumné otázky:

1. Návratnost ankety je 75 %.
2. Respondentky se v průměru nejvíce v tréninku věnují rychlému útoku a taktice spolu se signály. Dále nejčastěji trénují obranu, střelbu podle herních postů a specifická cvičení na jednu bránu buď se stejným počtem obránců a útočníků nebo s převahou útočníků (přesilová hra). Nejméně se v tréninku věnují nácviku rychlosti a koordinace jak s míčem, tak bez míče.
3. Všechna družstva, ve kterých respondentky působí, mají hlavního trenéra. V 86,6% se v týmech vyskytuje i asistent trenéra. Fyzioterapeut se nachází v 66,6 % družstev. Polovina družstev má v realizačním týmu technického vedoucího, maséra a manažera. Pouze v přibližně 30 % se v týmech objevuje trenér brankářů, kondiční trenér a lékař. Videotechnik a tiskový mluvčí jsou součástí týmu u dvou respondentek. Součástí jednoho týmu je osteopat. Kustod ani sportovní psycholog se nenachází v týmech respondentek.
4. V zahraniční házené je kladen větší důraz na sílu, rychlost a agresivitu. Dalším rozdílem je přístup a nasazení hráček během tréninku, v informovanosti a znalosti házené samotných hráček.

7 SOUHRN

Hlavním cílem bylo analyzovat pomocí ankety tréninkový v házené z pohledu hráček reprezentačního družstva žen. Vytvořili jsme anketu v interaktivní podobě a provedli výzkumné řešení. Poté jsme získaná data vyhodnotili.

Kontaktovali jsme 20 hráček hrající v užším kádru reprezentačního družstva žen. Zpět se k nám vrátilo 15 plnohodnotných anket (návratnost 75%). Anketa byla složena z 39 otázek, z nichž 6 bylo zaměřeno na anamnézu hráček, 11 na tréninkovou přípravu a tréninkovou jednotku, 3 otázky realizační tým, 4 otázky na aktivity mimo házenou, 6 otázek na měření a testování, 7 otázek na zdraví, stravu a regeneraci. Předposlední okruh se zabývá týmovými akcemi a poslední rozdílem mezi českou a zahraniční házenou.

Jako výzkumné otázky jsme uvedli:

1. Jaká bude návratnost ankety?
2. Jaká je obsahová specifická struktura tréninkových jednotek podle hráček?
3. Jaký mají družstva realizační tým?
4. Jaký bude rozdíl v tréninku v zahraničí a v České republice podle hráček se zahraničními zkušenostmi?

Jako dílčí cíle jsme uvedli:

- Vytvořit anketu
- Provést pilotní šetření a upravit znění otázek
- Převést anketu do interaktivní podoby
- Provést vlastní výzkumné šetření

8 SUMMARY

The main objective of this thesis was to analyze training procedure in terms of women's national team. We have created a questionnaire in an interactive form and made analyzed results. Then we evaluated the data.

We asked 20 woman players in the national team to fill our questionnaire. We received 15 full-scale surveys (i.e. 75%). The survey was composed of 39 questions, of which 6 were focused on the history of the players, 11 on the training preparation and training unit, 3 questions realization team, 4 questions for activities outside the handball, 6 issues of measurement and testing, 7 questions about health, diet and regeneration. The last chapters deal with team events and the difference between Czech and foreign handball.

As the research questions we stated:

1. What will be the return of the survey?
2. What is the specific content of the training unit in player's opinion?
3. What is the team staff?
4. What will be the difference in training abroad and Czech Republic by players with experiences from abroad?

As a partial objectives we stated:

- Create survey
- Implement pilot survey and modify the wording of questions
- Convert survey into interactive form
- Perform own research

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). *Psychologie*. Praha: Portál.
- Bednarčík, Z. (2008). *Marketingový výzkum*. (1st ed.) Karviná: Slezská univerzita.
- Behncke, L. (2004). Mental skills training for sports: a brief review. *The Online Journal of Sport Psychology*, 6(1), 1-19.
- Cakirpaloglu, P. (2012). *Úvod do psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- De Sousa Fortes, L., Alvares da Silva Lira, H. G., Ribeiro de Lima, R. C., Sousa Almeida, S., Caputo Ferreira, M. E. (2016). Mental training generates positive effect on competitive anxiety of young swimmers? *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance*, 18 (3), 353-362.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, B., Perič, T., Potměšil, J., ... & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. (4th ed.) Praha: Olympia.
- Drapela, V. J. (2011). *Přehled teorií osobnosti*. Praha: Portál.
- Eiser, J. R. (1983). From attribution to behavior. In M. Hewstone, *Attribution theory: Social and functional extensions*, 160-169.
- Fejrenčík, J. (2000). *Úvod do metodologie psychologického výzkumu*. Praha: Portál
- Fishbein, M., & Ajzen, I. (1975). *Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research*. Reading, MA: Addison-Wesley.
- Foret, M., & Stávková, J. (2003). *Marketingový výzkum: jak poznávat své zákazníky*. 1. vyd. Praha: Grada
- Frömel, K. (1986). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy* (2st ed.). Olomouc: Univerzita Palackého.
- Gnad, T., & Psotová, D. (2005). *Běh na lyžích*. Praha: Karolinum

- Gurský, T. (2009). *Psychologické aspekty práce rozhodcu vo futbale*. Retrieved 9. 11. 2016 from the World Wide Web: http://www.referee.sk/rs/12/dbp/psychologicke_aspekty_prace_rozhodcu.pdf
- Hague, P. (2003). *Průzkum trhu*. 1. vyd. Brno: Computer Press
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník*. Praha: Portál.
- Havličková, L. (1993). *Fyziologie tělesné zátěže II: speciální část – 1. díl*. (1st ed.) Praha: Karolinum
- Hayes, N., (2013). *Základy sociální psychologie*. (7th ed.) Praha: Portál
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P., (2010). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolinum
- Hřebíčková, M. (2011). *Pětifaktorový model v psychologii osobnosti*. Praha: Grada.
- Ilavský, J., & Suk, A. (2005). *Abeceda běhu na lyžích (Metodický dopis)*. Praha: ČSTV.
- Issurin, V. (2008). Block periodization versus traditional training theory: a review. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 48(1), 65.
- Jansa, P., & Dovalil, J (2009). *Sportovní příprava*. Praha: Q-art, 2009.
- Jirka, Z. (1990). *Regenerace a sport*. Praha: Olympia
- Konečný, J. (2010). *Pravidla házené*. Praha: Český svaz házené
- Koprivica, V. (2012). Block Periodization - a breakthrough or a misconception. *SportLogia*, 8(2), 163-175.
- Kozel, R. (2006). *Moderní marketingový výzkum*. Praha: Grada
- Krech, D., Crutchfield, R. S., & Ballachey, E. L. (1962). *Individual in society*. New York, USA: McGraw-Hill.
- Lamser, V. (1966). *Základy sociologického výzkumu*. Praha: Svoboda.
- Lehnert, M., Novosad, J. & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I*. Olomouc: Hanex.

- Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010). *Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Macák, I., & Hošek, V. (1989). *Psychologie tělesné výchovy a sportu*. Praha: SPN
- Malý, V. (2004). *Marketingový výzkum: teorie a praxe*. Praha: Oeconomica.
- Maamassis, G & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118-137.
- Matthews, G., Deary, I. J., & Whiteman, M. C. (2003). *Personality traits*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Nakonečný, M. (1997). *Psychologie osobnosti. 2. vydání*. Praha: Academia.
- Pacholík, V. (2014) *Základy psychologie*. Retrieved 18. 11. 2016 from the World Wide Web: http://www.vipa.wz.cz/seminare/Soubory/Zaklady_psychologie-treneri.pdf
- Parasuraman, A., Grewal, D., & Krishnan, R. (2007). *Marketing research*. (2nd ed.) Boston: Houghton Mifflin Co.
- Patterson, B. (2011). *Strength 101: Part IV - Training Periodization*. Retrieved 11. 11. 2016 from the World Wide Web: <https://www.elitefts.com/education/novice/strength-101-part-iv-training-periodization/>
- Paulík, K. (2006). *Psychologie sportu*. Ostrava: Ostravská univerzita.
- Perič, T., (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. (1st ed.) Praha: Grada.
- Perič, T., Levitová, A., & Petr, M. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada
- Příbová, M. et al. (1996). *Marketingový výzkum v praxi*. Grada.
- Reichel, J. (2009). *Kapitoly metodologie sociálních výzkumů*. Praha: Grada
- Pyšný, L. (1997). *Regenerace*. (1st ed.) Ústí nad Labem: Univerzita J. E. Purkyně
- Roussel, A. (1994). *Filozofický slovník*. Praha: EWA EDITION.

- Rychtecký, A. & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Říčan, P. (2010). *Psychologie osobnosti*. Praha: Grada.
- Seiler, R., & Stock, A. (1996). *Psychotrénink*. Praha: Olympia
- Simová, J. (2005). *Marketingový výzkum*. (1st ed.) Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Slovík, J. (1989). *Hádzaná, športový tréning*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo.
- Smékal, V. (2002). *Pozvání do psychologie osobnosti. Člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister&Principal.
- Smith M. B., Bruner J. S., & White R. W. (1964). Opinions and personality. In J. Murphy et al. (1984). *Dialogues and debates in social psychology*. Hove, U. K.: Lawrence Erlbaum Associates Ltd.
- Surynek, A. (2002). *Sociologie pro ekonomy a manažery*. Praha: Grada
- Šafař, M. (2013). IKS-Základy psychologie sportu. Univerzita Palackého v Olomouci. Retrieved 13. 11. 2016 from the World Wide Web: http://iks.upol.cz/wp-content/uploads/2014/02/Safar_Zaklady_psychologie_sportu.pdf.
- Tod D., Thatcher J., & Rahman R. (2012). *Psychologie sportu*. Praha: Grada
- Tůma, M., & Tkadlec, J. (2002). *Házená*. Praha: Olympia
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. (1st ed.) Praha: Karolinum
- Wiswede, G. (2004). *Sozialpsychologie-Lexikon*. München: Oldenburg Wissenschaftsverlag GmbH.
- Zahradník, D., & Korvas, P. (2012). *The Introduction into Sports Training*. Brno: Masaryk University

- Zaťková, V., & Hianik, J. (2006). *Házaná: základné herné činnosti*. Bratislava: Vydavateľstvo UK.
- Zbořil, K., (1998). *Marketingový výzkum: metodologie a aplikace*. (1st ed.) Praha: Vysoká škola ekonomická v Praze
- Zich, F., & Roubal, O. (2014). *Úvod do sociologického výzkumu*. Praha: Vysoká škola finanční a správní.

10 PŘÍLOHY

Anketa

- Otázky tykající se působení hráček
 - 1) Váš věk?
 - 2) Ve kterém státě hrajete?
 - 3) Jakou soutěž hrajete?
 - Nejvyšší
 - 2. nejvyšší
 - 3. nejvyšší
 - 4. nejvyšší nebo nižší
 - 4) Hrajete evropské poháry? (Můžete zaškrtnout více odpovědí)
 - Ne
 - EHF
 - Liga Mistrů
 - 5) Kolik soutěžních utkání v klubu, včetně evropských pohárů a domácího poháru, máte za rok?
 - 6) Kolik reprezentačních utkání jste doposud odehrála?
- Otázky tykající se tréninkové přípravy a tréninkové jednotky
 - 1) Kolik týdnů před prvním soutěžním utkáním v létě začínáte s týmovým tréninkem?
 - 2) Jezdíte v přípravném období v létě na soustředění? Pokud ano, je zaměřeno spíše herně nebo kondičně? Vypište jak.
 - Ano, jak:
 - Ne
 - 3) Kolik máte klubových přípravných utkání v rámci turnajů nebo přátelských utkání během sezóny?
 - 4) Kolik máte klubových přípravných utkání v rámci turnajů nebo přátelských utkání před sezónou?

- 5) Kolik máte tréninkových jednotek za týden v soutěžním období?
- 2 a méně
 - 3
 - 4
 - 5
 - 6
 - 7
 - 8 a více
- 6) Pokud máte více fázové tréninky v soutěžním období, ve který den/dny v týdnu je máte, pokud hrajete v sobotu? (Můžete zaškrtnout více odpovědí)
- Pondělí
 - Úterý
 - Středa
 - Čtvrtek
 - Pátek
 - Sobota
 - Neděle
- 7) Máte v soutěžním období dopoledne před utkáním trénink?
- Ano, vždy
 - Ano, jen když hrajeme doma
 - Ano, jen když hrajeme venku
 - Ano, ale jen před některými utkáními
 - Ne
- 8) Mají v soutěžním období brankářky trénink i samostatně?
- Ano, 1x týdně
 - Ano, víckrát za týden
 - Ne
- 9) Máte během týdne v soutěžním období samostatné individuální tréninky podle herních postů?
- Ano, 1x a týden
 - Ano, 2x za týden
 - Ano, 3x za týden
 - Ne

10) Používáte v tréninku hru na dvě brány s menším počtem hráčů (3:3, 4:4, 5:5, 4:3, 5:4) na hřišti tzv. „Small sided games“?

- Ano
- Ne

11) V následujících 15ti otázkách vyjádřete v procentech, kolik času se věnujete následujícím cvičením během týdne. Rozdělte 100% mezi níže uvedené.

- Rychlý útok
- Cvičení jen na přihrávky
- Střelecká cvičení podle herních postů
- Obrana
- Hra na dvě brány 6:6, 7:6, 6:5
- Hra na jednu bránu 6:6, 7:6, 6:5
- Cvičení na jednu bránu 2:2, 3:3, 4:4
- Cvičení na jednu bránu 2:1, 3:2, 4:3, 4:2, 5:4, 5:3
- Rychlost s míčem
- Rychlost bez míče
- Koordinace s míčem
- Koordinace bez míče
- Výbušná síla
- Taktika a signály
- Průpravné a pohybové hry

➤ Otázky tykající se realizačního týmu

1) Kdo působí v realizačním týmu? (Můžete zaškrtnout více odpovědí)

- Hlavní trenér
- Asistent trenéra
- Trenér brankářů
- Kondiční trenér
- Fyzioterapeut
- Masér
- Lékař
- Manažer
- Videotechnik
- Tiskový mluvčí
- Kustod
- Technický vedoucí
- Sportovní psycholog
- Jiné:

2) Kolik máte na tréninku asistentů trenérů?

- 1
- 2
- 3 a více

3) Kolik času věnujete videorozboru na utkání?

- Žádný
- 30 minut
- Hodina
- Hodina a více

➤ Otázky tykající se aktivit mimo trénink házené

1) Kolik času týdně věnujete tréninku v posilovně během soutěžního období?

- 1 hodinu
- 2 hodiny
- 3 hodiny
- 4 hodiny a více

- 2) Používáte v tréninku během týdne balanční pomůcky? (např. bosu, balanční čochka, trx atd.) Pokud ano vypište jaké.
 - Ano, jaké:
 - Ne
- 3) Máte během týdne i jiný trénink než zaměřený na házenou? (mimo posilovnu) např. aerobik, cross fit atd. Pokud ano, vypište jaké.
 - Ano, jaké:
 - Ne
- 4) Využíváte v přípravném období atletický ovál na běhání?
 - Ano
 - Ne

➤ Otázky týkající se měření a testování

- 1) Používáte někdy během tréninků sporttesty?
 - Ano
 - Ne
- 2) Měří Vám někdy během nebo po trénink hladinu laktátu z krve?
 - Ano
 - Ne
- 3) Používáte během celé sezony testy pro zjištění kondice? (např. běh na 20m, hod na rychlost míče atd.) Pokud ano, vypište jaké.
 - Ano, jaké:
 - Ne
- 4) Kolikrát za rok jste testovány na kondiční připravenost?
 - 0
 - 1
 - 2
 - 3
 - 4 a vícekrát
- 5) Chodíte před sezónou na zátěžové testy?
 - Ano
 - Ne

6) Sleduje trenér nebo někdo z realizačního týmu Vaše tělesné složení?

- Ano
- Ne

➤ Otázky týkající se zdraví, stravy a regenerace

1) Využíváte vy osobně v klubu pomoci sportovního psychologa nebo mentálního kouče?

- Ano, psychologa
- Ano, mentálního kouče
- Ano, oba
- Ne

2) Cvičíte v rámci tréninků i s fyzioterapeutem? Pokud ano, vypište kolikrát za týden.

- Ano, kolikrát:
- Ne

3) Využíváte procedury v rámci regenerace? (např. masáž, sauna,...) Pokud ano, vypište jaké.

- Ano, jaké:
- Ne

4) Máte možnost v klubu využívat zadarmo maséry nebo fyzioterapeuty? Pokud ano, vypište kolikrát za týden.

- Ano, kolikrát:
- Ne

5) Máte k dispozici sportovní doplňky stravy (iontové nápoje, magnézium atd.)?

- Ano
- Ne

6) Kupujete si doplňky stravy i samy?

- Ano
- Ne

7) Dostáváte doplňky stravy od klubu?

- Ano
- Ne

- Otázka týkající se týmových akcí
 - 1) Jaké team buildingové akce máte během sezóny v klubu?
- Otázka týkající se rozdílu házené v ČR a v zahraničí
 - 1) V čem je podle Vás největší rozdíl mezi tréninkem v ČR (co jste zažila) a v zahraničí (vyplňte prosím jen ty, co máte zkušenosti se zahraničním angažmá).