

Jihočeská univerzita
V Českých Budějovicích
Pedagogická fakulta

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2009

Kateřina Winklerová

**Návrh a ověření tréninkového programu Tee-ballu
pro začátečníky**

**The design and training program verification of T-ball focused on
basic game plays for cadets.**

Bakalářská práce

Kateřina Winklerová

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

Jihočeská Univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra Tělesné výchovy a sportu

České Budějovice 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název bakalářské práce: Návrh a ověření tréninkového programu T-ballu pro začátečníky se zaměřením na základní herní činnosti jednotlivce.

Jméno a příjmení autora: Kateřina Winklerová

Studijní program: prezenční bakalářský

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí bakalářské práce: Doc. Dr. Emil Řepka, CSc

Rok obhajoby: 2009

BIBLIOGRAPHIC IDENTIFICATION

Title of Bachelor thesis: The design and training program verification of T-ball focused on basic game plays for cadets.

Name of the author: Kateřina Winklerová

Study programme:

Field of study: Physical training and sport

Supervisor: Doc. Dr. Emil Řepka, CSc

The year of the presentation: 2009

Anotace

Tato bakalářská práce obsahuje pedagogický výzkum z oblasti zařazování sportovní výuky T-ballu do výuky tělesné výchovy do základních škol. Čtenáři budou postupně seznámeni s obecnou charakteristikou T-ballu, věkovou skupinou dětí, pro kterou je tento plán určen, návrhem výzkumu a jeho výsledky. Přílohou práce jsou seznamy dětí kontrolní a experimentální skupiny, některé fotky z provádění měření a tréninkový plán složený z 20 předem domluvených tréninkových jednotek. Práce je určena všem, kteří se zajímají o nasazení tréninkových plánů méně známých sportů do všech základních škol.

Abstract

This bachelor thesis contains pedagogical research on implementation T-ball to physical training on elementary schools. You can read about characteristics of T-ball, age specifics of children, plan of research and its results. I enclose list of children, who were tested, photos and plan of practise. This work is for those, who are interested in less known sports and their implementation to elementary schools.

Prohlášení

Prohlašuji, že svou bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. V platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

V Českých Budějovicích dne.....2009.....

Kateřina Winklerová

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu bakalářské práce, panu doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc., za jeho rady, věnovaný čas a trpělivost. Poděkování patří i dětem a jejich vedoucím, kteří mi pomáhali s měřením. Moc ráda bych též poděkovala své rodině za podporu. A v neposlední řadě děkuji panu Michalu Houbovi za pomoc se zpracováním statistických tabulek.

Obsah:

Teoretická část

1.	Obecná charakteristika.....	8
1.1	Úvod.....	8
1.2	Počátky baseballu ve světě a v ČR – vývoj situace	9
1.3	T-ball versus baseball a softball	10
1.4	Teorie odpalu	11
1.4.1	Příprava, postoj – klíčové slovo - „Uvolni se“	11
1.4.2	Přípravný pohyb před zahájením švihů – klíčové slovo „Připravit“	12
1.4.3	Fáze od začátku švihů do kontaktu s míčkem – klíčové slovo - „Švih“	12
1.4.4	Fáze dokončení švihů (pevný a vyvážený postoj)	13
1.5	Teorie nadhozu	13
1.5.1	Dosažení rovnovážného postavení	13
1.5.2	Výkrok k domácí metě a váhový přesun	15
1.5.3	Rotace a odhození míčku	16
1.5.4	Dokončení pohybu	17
1.5.5	Závěr k baseballovému nadhozu	17
1.6	Základní pojmy	18
1.7	Změny pravidel v T-ballu oproti baseball.....	19
1.7.1	Pravidla T-ballu	19
1.7.2	Pravidla Baseballu	20
1.7.3	Speciální změny mezi T-balem a baseballlem	20
2.	Struktura a organizace tréninkové jednotky	21
2.1	Tréninková jednotka	21
2.1.1	Úvodní část	21
2.1.2	Přípravná část	22
2.1.3	Hlavní část	22
2.1.4	Závěrečná část	23
3.	Sportovní příprava dětí	24
3.1	Obecná charakteristika dětí od 8-11 let	24
3.2	Trenérsko-pedagogický přístup	25
3.3	Věkové zvláštnosti dětí a mládeže	25
3.4	Obecné charakteristiky	25

3.5	Organizace tréninkové jednotky	26
3.6	Trenér	28

Výzkumná část

4.	Cíl – připravit a ověřit tréninkový program pro začátečníky	29
4.1	Popis cílových skupin	29
4.2	Popis dovednostech disciplín pro měření	30
5.	Použité metody	32
5.1	Statistické metody	32
5.2	Metoda testovací	33

Výsledná část

6.	Výsledky statistických testů	38
7.	Vyhodnocení a diskuze	39
1.1	Tabulky s výsledky testů	35
8.	Závěr	41
9.	Referenční seznam	42

Přílohy

1.	Tréninkový program	43
2.	Podrobné výsledky dovednostních disciplín kontrolní a experimentální skupiny	86
3.	Podrobné statistické výsledky	101

1. Obecná charakteristika

1.1 Úvod

V dnešní moderní době kdy převládá technika nad většinu jiných někdy i potřebnějších aktivit. Lidé ani nevědí jak se svým volným časem naložit a nebo nevědí jak s ním lépe naložit, než sezením u počítače či televize.

Je jisté že existuje spousta zajímavých aktivit, kterým by se mohli děti i dospělí věnovat. Někteří dospělí si ani neuvědomují, že jejich ratolesti když přijdou z nucené školy, sednou si akorát ke hrám na počítači a nebo se koukají na nějaké telenovely v televizi. A to vše v lepším případě. Jsou i případy kdy rodiče dají svým dětem peníze a oni je za jejich zády utrácejí za alkohol cigarety a ještě v horším případě sklouznou i k drogám. Tady si můžeme položit jedinou otázku.-, „ Jak se k tomu můžeme postavit?“ Všichni vědí, že stále vznikají nová sportoviště, jak sportovní areály venkovní tak i sportovní centra mládeže i pro dospělé, jako jsou sály na spinning, tělocvičny pro aerobic, fitcentra. Mimo to jsou i jiné kroužky a koníčky jako keramika, klavír a podobné. Rozvíjejí se i nové moderní sporty a přicházejí k nám sportovní odvětví i z jiných zemí, třeba právě z Ameriky jako je baseball. Jedním z klubů, které právě umožňují nejen mládeži věnovat se tomuto sportu je Hluboká nad Vltavou. Kde začínají děti jako Tee-ballisté a vyrostou až k velkým baseballistům či softballistkám. Podle mého se sportem děti zdokonalují, zlepšují se jejich dovednosti a schopnosti, rozvíjí se tím jejich svalový aparát, zlepšuje se jejich zdravotní stav, rozvíjejí se jejich psychologické a fyziologické vlastnosti.

Dlouho jsem přemýšlela, jak asi mají vypadat první kroky mladého sportovce, ať začínajícího třeba již ve čtyřech letech nebo v patnácti. Jaké asi činnosti mohou dítě rozvíjet nebo poškodit. Proto se v této práci se zaměřím na dovednosti hráčů od 8 do 11 let. Mým cílem je srovnat dvě stejně velké skupiny dětí a porovnat jejich zdatnost na začátku a na konci tréninkového plánu. Porovnání chci zavést i do grafů pro lepší přehlednost.

1.2 Počátky baseballu ve světě a v ČR – vývoj situace

Různé země si dělají nárok na to být považovány za kolébku organizovaného hraní pálkovacích her, a je prakticky nemožné zjistit, kde a kdy se poprvé objevil ten pravý "praotec" baseballu. Americká verze historie baseballu říká, že baseball vynalezl roku 1839 dvacetiletý kadet Abner Doubleday z Cooperstownu. Dne 23. září 1845 vytvořil Alexander

Cartwright první baseballový klub, New York Knickerbockers, a o 12 let později už existovalo 16 klubů hrajících podle pravidel, která s malými změnami používáme dodnes. V roce 1869 pak vznikl první profesionální klub, v roce 1876 Národní liga, v roce 1900 Americká liga a od roku 1903 se hraje Světová série. Baseball ovšem nevznikl sám od sebe. Pravděpodobně navazuje na tradice původně anglické pálkovací hry "rounders", :dodnes hrané na britských školách, a úspěšnějšího a v zemích Commonwealthu hojně hraného kriketu. Historii kriketu lze úspěšně sledovat zpět až k roku 1743, ale název napovídá, že původ hry je mnohem starší; staroanglické "cric" znamená pastýřskou hůl. A nějaká odrůda pálkovacích her se hrála, ovšem se silně náboženským podtextem, už ve starém Egyptě. Raději toho nechme a vraťme se do našeho 20. století. Na jeho počátku se baseball začíná úspěšně šířit všemi směry. Na severu se začíná hrát v Kanadě, na jihu dobývá tato hra Latinskou Ameriku, směrem na západ překračuje Pacifik a dobývá Japonsko, ale hlavně se vrací na východ - do Evropy. Už na přelomu století soupeří v Anglii s tradičním kriketem, okolo roku 1910 dobývá Holandsko, Francii a Švédsko, o deset později znají baseball v Itálii, v Belgii, ale také v Československu. Může za to Američan se symbolickým jménem - Joe First. První baseballovou exhibici předvedla plzeňská YMCA v květnu 1920 na Borech a vzápětí se hrál i první zápas v Praze, a to mezi plzeňskou a pražskou organizací YMCA. Ve třicátých letech se baseball nebo jeho odrůda playgroundball hrál především na dětských táborech, dokonce už existovala první česká pravidla. Zakladatelem a propagátorem této hry byl právě Joe First. Bohužel německá okupace hraní „americké“ hry znemožnila. Po válce je to opět Joe First, kdo přiváží na tábor na Sázavě jako dar YMCA baseballové vybavení. Ale ani tentokrát není baseballu dopřáno klidného rozvoje. Komunistická vláda mu také nemůže odpustit zámořský původ. Novodobá historie českého baseballu tak začíná až v klidnějších 60. letech, kdy je v roce 1963 při OV STV Prahy 1 založena „Sekce pálkované“ vedená Vildou

Marzínem a později dlouhá léta Alešem Hrabětem. Z dalších nadšenců, bez kterých by se baseball nikdy nedostal tam, kde dnes je, jmenujme alespoň jediného - Mirka Vojtíška. Dne 14.9.1964 se

po dlouhých letech hraje v Československu (v Praze na Letné) baseball a o týden později pořádá Sekce pálkované první turnaj. Druhá polovina 60. let je pak ve znamení prvních mezinárodních kontaktů (na Strahově hraje Belgie, začíná spolupráce s evropskou konfederací CEBA) a především v se v roce 1968 hraje první pravidelná soutěž se čtyřmi účastníky. Od této chvíle už rozvoj baseballu nelze zastavit. Šíří se úspěšně mimo Prahu, roku 1977 hraje ligu poprvé i Technika Brno. Navazují se hráčské, trenérské i funkcionářské kontakty se světem. Rozšiřují se soutěže, už v roce 1979 se hraje Český pohár. Přes některé obstrukce se zařazuje oficiálně po bok jiným sportům, v roce 1975 je schváleno vytvoření „Svazu softballu a baseballu ČSTV“. Není zde prostor k detailnímu sledování vývoje dodnes. Tak už připomeňme jen dvojí rozdělení „Baseballové a softballové federace ČSFR“ a vznik České baseballové asociace roku 1992. Od roku 1993 se pak baseball vznikem celostátní Extraligy vlastně přiřazuje k „tradičním“ kolektivním sportům. Česká republika se stává pořadatelem mnoha mezinárodních soutěží, ze kterých můžeme jmenovat tradiční turnaj

Pražský baseballový týden, evropské poháry a především Mistrovství Evropy, nejprve v mládežnických kategoriích a v roce 2005 i ME mužů. Reprezentační týmy i kluby získávají zahraniční zkušenosti a s nimi i první úspěchy, z nichž zdůrazněme alespoň premiérový evropský titul pro český baseball z ME žáků 2003 v Moskvě. (upraveno podle <http://baseball.cstv.cz/metod/historie.pdf>)

1.3 Teball versus baseball a softball

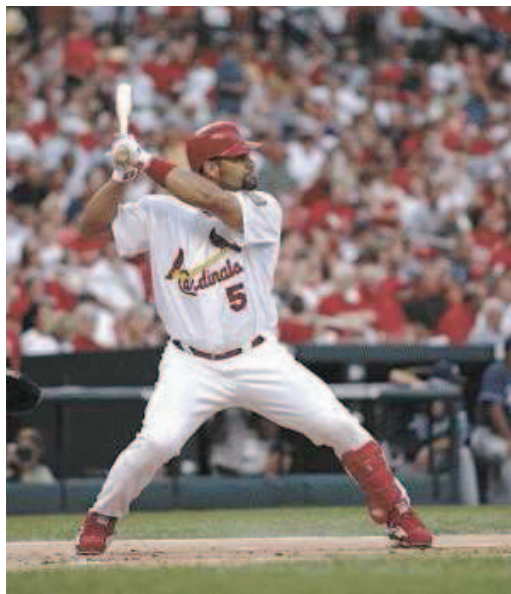
T-ball je průpravná hra pro softbal a baseball určená především dětským věkovým kategoriím. Hlavní odlišností od softbalu resp. baseballu je, že hráč na pálce neodpaluje nadhozený míč, ale pálí míč ze stativu (pevného stojanu s pružným zakončením). Díky této úpravě pravidel je hra pro mladé hráče stále živá, dramatická a dostatečně emotivní (zatímco při čekání na úspěšný odpal se většina dětí nudí). T-

ballové žákovské soutěže mají v zemích s basebalovými tradicemi značnou popularitu, v ČR se rozvíjejí v masovější míře v posledních cca pěti letech.

1.4 Teorie odpalu

Baseballový odpal lze obecně rozdělit do čtyřech fází. První lze specifikovat slovy: Příprava, postoj „Uvolni se“. Druhy: Přípravný pohyb před zahájením švihu „Připravit“ Třetí fáze od začátku švihu do kontaktu s míčem „Švih“. A závěrečná fáze dokončení švihu

1.4.1 Příprava, postoj – klíčové slovo - „Uvolni se“



Obrázek 1. příprava na odpal (převzato z www.baseball.com)

Baseballový odpal začínáme tím, že máme kolena mírně pokrčena a váha je rovnoměrně rozložena na obou chodidlech. Boky máme na stejné úrovni. Hráč je mírně předkloněn směrem k metě. Loket zadní paže směřuje dolů a při pohledu ze strany je za rukama asi 10 – 13 cm. Uvolněné ruce má hráč vzadu blízko za ramenem. Síla úchopu vychází zejména ze spodních třech prstů každé ruky.

Klouby na pěstích obou rukou jsou téměř v jedné řadě. Hlava a oči jsou natočeny směrem k nadhazovači a hlava je v přirozené poloze a oči jsou vodorovně.

1.4.2 Přípravný pohyb před zahájením švihů – klíčové slovo „Připravit“



Obrázek 2. příprava na odpal (převzato

z www.baseball.com)

kotníkem vpřed, pata je na zemi. Spolu s tímto pohybem dochází k přenášení váhy těla na zadní nohu. Kolena jsou ohnuta, jsou blíže u sebe než chodidla (pocit písmene x). Boky a ramena jsou stále vodorovně. Ruce se s pálkou posouvají vzad a přední rameno se mírně zavře. Loket zadní paže je dole a vzadu za rukama, loket přední paže je dole a mírně pod úrovní rukou. Hlava je rovně, oči hledí směrem k nadhazovači, brada je nad předním ramene. Válec páky je za hlavou.

1.4.3 Fáze od začátku švihů do kontaktu s míčkem – klíčové slovo - „Švih“



Obrázek 3 začátek švihů „švih“ (převzato z www.baseball.com)

Přední chodidlo zůstává zavřené (vnějším kotníkem k nadhazovači). Noha vpředu se zpevňuje, stehno zadní nohy se kolmo k zemi. Spolu se zvedáním paty zadní nohy (až nad palec) se váha těla přesouvá směrem k nadhazovači. Boky zůstávají v rovině, úhel páteře se nemění. Pohyb rukou je krátký, ve směru místa kontaktu s míčkem. Když letí míč k tělu (inside pitch) máme ruce vpředu. Když letí míč do středu (middle pitch) máme ruce v úrovni předního boku a když jetí míč ven (outside pitch)

ruce jsou před středem těla. Dále loket vzadu je dole a v okamžiku kontaktu se zpevňuje, nejde dolů. Po kontaktu s míčkem jdou ruce i paže skrz míč (švih, sek) do natažení. Hlava se nehýbe, oči sledují míč až na pálku.

1.4.4 Fáze dokončení švihu (pevný a vyvážený postoj)



Obrázek 4. dokončení švihu při odpalu
(převzato z www.baseball.com)

Přesun váhy a rotace těla způsobí vytočení špičky chodidla přední nohy. Hlava je rovně a rameno zezadu přejde pod bradu. Ruce a paže se přetočí až po kontaktu s míčkem. Po kontaktu s míčkem může horní ruka pustit pálku. Zadní rameno jde vpřed - „Ramena široká – Pas úzký“

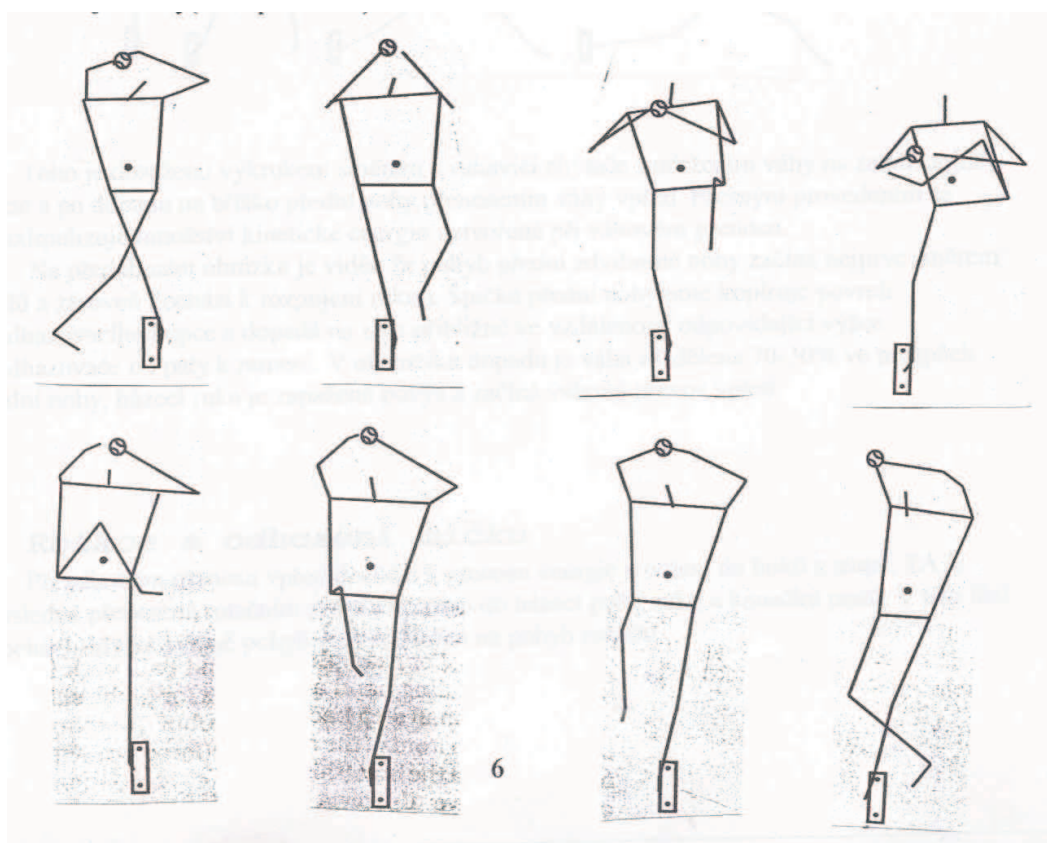
1.5 Teorie nadhozu

Baseballový nadhoz je počátečním krokem ke každé další rozeběhu. Pálkař stojící u domácí mety je v situaci, kdy musí ve velmi krátkém okamžiku nadhoz posoudit a rozhodnout se, zda se pokusí míč odpálit. Z toho je zřejmé, že dokonalé provedení techniky nadhozu spolu se schopností nadhazovače takticky kombinovat typy nadhozů představuje klíčové prvky této pátkovací hry. Nadhazovači proto usilují o perfektní ovládnutí všech fází nadhozu, k čemuž s úspěchem využívají i služeb biomechanických laboratoří. Také jde baseballový nadhoz obecně rozdělit do čtyřech fází.

1.5.1 Dosažení rovnovážného postavení

Rovnováha je klíčová při jakémkoliv lidském pohybu a její zvládnutí v baseballovém nadhozu je nezbytně nutné. Nadhazovač stojící před samotným

nadhozem na nadhazovací metě v čelním anebo bočním postavení potřebuje aktivovat svůj pohybový aparát do takového stavu, ze kterého bude možné zkoncentrovat značnou energii do samotného odhodu. Tento proces, který bychom mohli přirovnat k natažení tětiny lučištníkem, obvykle spočívá ve zdvihu přední stojné nohy (boční postavení), případně v krátkém výkroku zpět a zdvihu přední stojné nohy (čelní postavení).



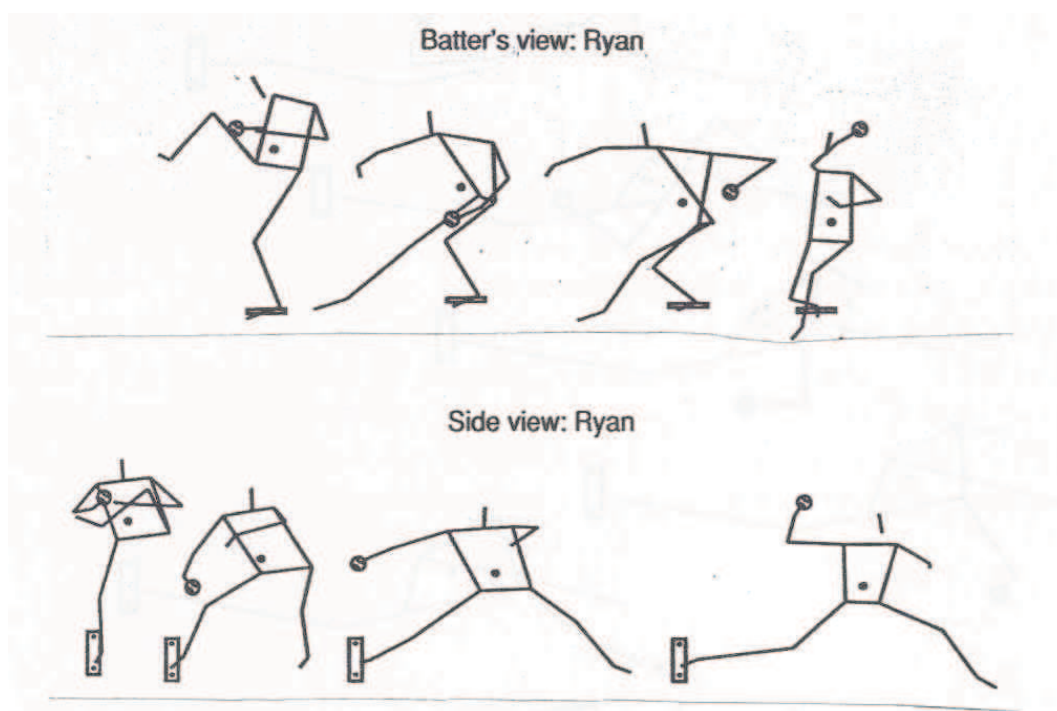
Obrázek 5 znázorňuje správné provedení všech fází nadhozu (převzato z Kim, W. ,Tippett Rains, S. (Coaches Choice Books 2000). A Coach's and Parent's Guide)

Předchozí obrázek ukazuje ideální biomechanické provedení této fáze. Nadhazovač musí svůj postoj vertikálně stabilizovat, aby zůstal ve vysokém postavení před výkrokem k domácí metě. Hlava, pupík a zadní stojná noha jsou v jedné linii, váha je přenesena na palcový val. Ruce a zvedaná noha se přibližují k těžišti těla (v oblasti pupíku) a neměly by se příliš oddalovat. V okamžiku maximálního zdvihu je zadní noha zpevněná, mírně pokrčená, celé tělo je

v rovnovážném postavení. V tomto okamžiku je nutné eliminovat nekontrolované padání vzad či směrem k domácí metě a také pokrčení stojné nohy.

1.5.2 Výkrok k domácí metě a váhový přesun

Spolu s dosažením rovnovážného postavení nadhazovač zároveň začal akumulovat kinetickou energii pro samotný odhoz. Tuto energii je nyní potřeba usměrnit směrem k domácí metě.



Obrázek 6 znázorňuje správný výkrok k domácí metě (převzato z Kim, W. ,Tippett Rains, S. (Coaches Choice Books 2000). A Coach's and Parent's Guide)

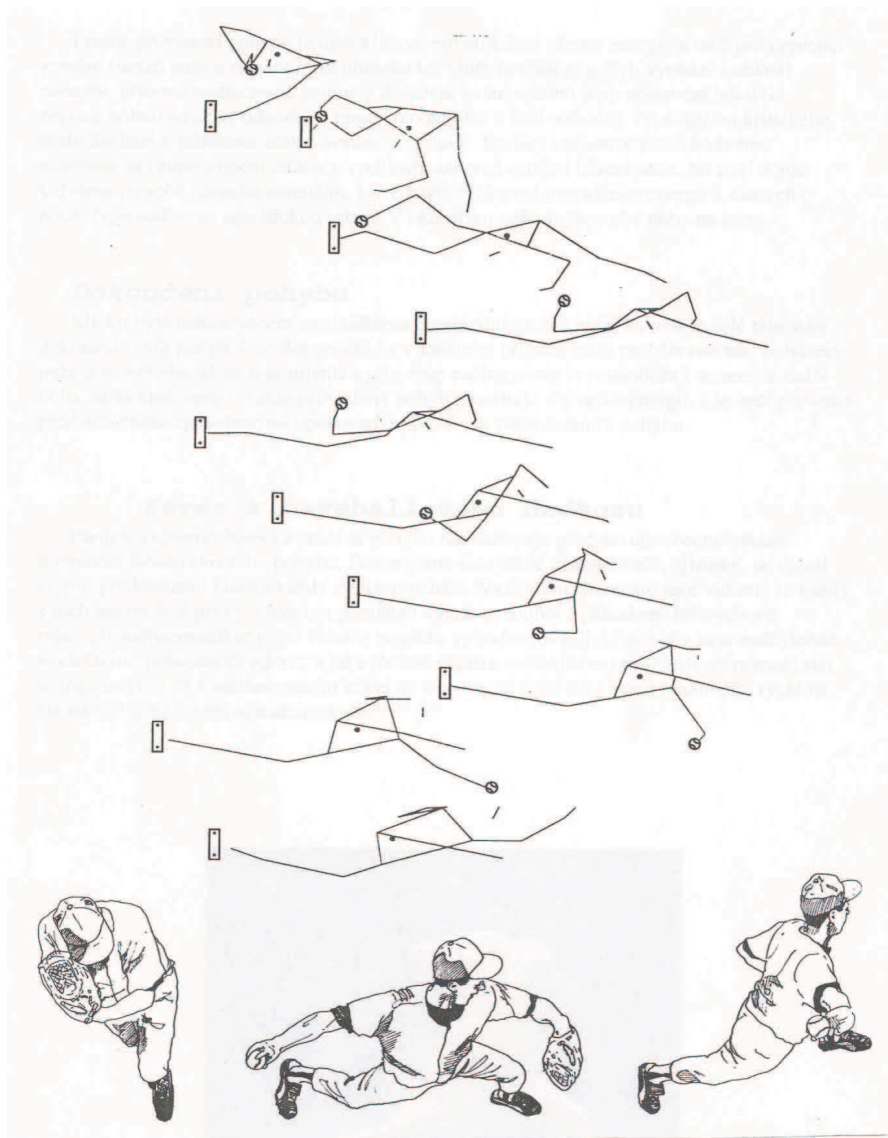
Toho je dosaženo výkrokem směrem k rukavici chytáče s udržení váhy na zadní stojné noze a po dopadu na bříško přední nohy přenesením váhy vpřed. Přesným provedením se maximalizuje množství kinetické energie vytvořené při váhovém přenosu.

Na předchozím obrázku je vidět, že pohyb přední zdvihnuté nohy začíná nejprve směrem dolů a zároveň dochází k rozpojení rukou. Špička přední nohy poté

kopíruje povrch nadhazovacího kopce a dopadá na zem přibližně ve vzdálenosti odpovídající výšce nadhazovače od paty k rameni. V okamžiku dopadu je váha rozdělena 70-30% ve prospěch zadní nohy, házečská ruka je zapažená povýš a začíná váhový přenos vpřed.

1.5.3 Rotace a odhození míčku

Při váhovém přenosu vpřed dochází k přenosu energie z nohou do boků a trupu. Ta je následně přenesena rotačním pohybem trupu do házečské paže, ruky a konečků prstů. V této fázi dochází tedy ke změně pohybu přímočarého na pohyb rotační.



Obrázek 7 znázorňuje rotaci při odhazování míčku při baseballovém nadhozu (převzato z Kim, W., Tippett Rains, S. (Coaches Choice Books 2000). A Coach's and Parent's Guide)

Přesné provedení pohybu je opět klíčové pro efektivní přenos energie a také pro prevenci zranění (úrazů paže a ramene). Na obrázku lze vidět že rotační pohyb vychází z oblasti pánevní, přičemž nadhazovač usiluje o dosažení co největšího úhlu postavení boků (co nejvíce kolmo na směr odhodu) a ramen (co nejvíce v linii odhodu). Po dosažení kritického bodu dochází k přirozené reakci svalové soustavy. Ta díky vzájemně protichůdnému působení sil rotuje trupem značnou rychlostí, zároveň rotuje i házečí paže. Na paži dojde k dvěma po sobě jdoucím extenzím, které udělí míčku nahromaděnou energii a zároveň (podle typu nadhozu) specifickou rotaci. V okamžiku odhodu jsou obě nohy na zemi.

1.5.4 Dokončení pohybu

Míčku byla nahazovačem nyní udělena maximální možná energie, ovšem celé tělo stále dokončuje svůj pohyb. Toto dokončení by v ideálním případě mělo proběhnout tak, že házečí paže dokončí oblouk až u protilehlé kyčle, trup nadhazovače je rovnoběžný se zemí a zadní noha udělá krok vpřed. Takto provedený pohyb absorbuje zbývající energii, a je opět prevencí před zraněními způsobenými opakovaným prudkým zastavováním pohybu.

1.5.5 Závěr k baseballovému nadhozu

Předchozí biomechanická analýza pohybu nadhazovače představuje obecný základ provedení tohoto složitého pohybu. Pozorujeme-li úspěšné nadhazovače, zjistíme, že všemi čtyřmi předchozími fázemi každý z nich prochází. Na druhou stranu ale také vidíme, že každý z nich má osobité prvky, které mu pomáhají vyhrávat souboj s pálkařem. Při výchově mladých nadhazovačů je proto vhodné neustále vyhodnocovat, jaké pohyby jsou nadbytečné, neefektivní, poškozující zdraví, a jaké mohou naopak začínajícímu nadhazovači pomoci stát se úspěšnějším. Na nadhazovacím kopci se v současné době cení nejen maximální rychlost, ale také obtížná čitelnost nadhazovače.

1.6 Základní pojmy

catcher – chytač – hráč v obraně za pálkařem na domácí metě

pitcher – nadhazovač – hráč hrající v obraně na nadhazovací metě

short stop – spojka – hráč hrající mezi třetí a druhou metou zatavující krátké odpaly jdoucí většinou do země

center field – hráč ve středu zadního pole (outfieldu)

right – hráč hrající v pravém zadním poli

left – hráč hrající v levím zadním poli

trojka – hráč hrající na třetí metě v obraně

dvojka – hráč hrající na druhé metě v obraně

jednička – hráč hrající na první metě v obraně

pálkař – hráč který odpaluje míček a je v útoku

běžec – hráč na metě po odpalu, když je další pálkař připraven, běžec se snaží skórovat

Infield – vnější pole

Outfield – zadní pole

Base –meta

Flyball – odpal do vzduchu

Hit – odpal odpálený za infield

Groundball – míč po zemi

Foulball – míč odpálený mimo výseč –mimo hřiště

Deadball – mrtvý míč – míč který si pálkař odpálí do vlastní nohy nebo do domácí mety

Strike zóna – zóna pro nadhazovače – místo nad metou ohraničeno výškou pálkařova kolen a pálkařova předního lokte

Strike – správný nadhoz do strike zóny

Boll – nadhoz mimo strike zónu

Strike out - pálkař vyautovyný nadhazovačem – 3x strike

Hit – odpal

Bunt – ulejkva

Steal – krádež mety

Meta zdarma – trefení pálkaře nahazovačem, nebo čtyřikrát špatně hozený míč (boll)

1.7 Změny pravidel v T-ballu oproti baseballu

T-ballová pravidla jsou zlehčená o řadu pravidel. Je to z důvodu snadnějšího pochopení této pátkovací hry. Pravidla však nejsou jiná, transfer pak z T-ballu na baseball je vcelku snadný. (pravidla z kapitol 1.7.1, 1.7.2 a 1.7.3 jsou převzata z www.baseball.cstv.cz)

1.7.1 Pravidla T-ballu

Pro hru ze stativu platí Pravidla softballu schválená Českou softballovou asociací a následující úpravy:

1. Dopadne-li odpálený (sražený) míč do kruhové výseče vyznačené do vzdálenosti 2,5 metru od stativu, je to chybný odpal.
2. Pokud se míč z této výseče vykutálí do pole, míč je ve hře.
3. Důsledkem poražení stativu je chybný odpal.
4. Míč chycený ze vzduchu znamená aut i když pálkař porazí stativ.
5. Jakékoliv 3 chybné odpaly znamenají aut pro pálkaře.
6. Běžec smí opustit metu až po odpalu, jinak se jedná o předčasný výběh.
7. Rozehra končí, jakmile se míč vrátí k nadhazovači. Vrácení míče chytací se nepovažuje za rozehru.
8. Míč na stativ pokládá rozhodčí a pálkař smí začít s odpalem až po pokynu rozhodčího „HRA“.
9. Výšku stativu nastaví rozhodčí za účasti vedoucích družstev před zápasem a po celý zápas je neměnná.
10. Běžci musejí používat helmy.
11. Povinné minimální vybavení chytáče je chránič trupu.
12. Stativ je umístěn na pravé straně pravého pálkařského území tak, že střed stativu je na středu pálkařského území a osa stativu je na pravé čáře tohoto území.
13. Pálkařské území pro hru ze stativu je vymezeno takto: k původnímu pravému pálkařskému území se po pravé straně přidá ještě jedno, takže stativ bude uprostřed.
14. Pálkař nesmí při odpalu vystoupit z pálkařského území.
15. při běhu po metách se musí zašlápnout každá meta.

1.7.2 Pravidla baseballu

1. Dopadne-li odpálený míč do výšeče a vykutálí se mimo výšeč než přejde první nebo třetí metu. Je to chybný míč (foul ball)
2. Pokud míč zůstane ve výšeči a nebo se vykutálí až za první a druhou metou z hřiště. Míč je ve hře.
3. Míč chycený ze vzduchu znamená aut i když míč neletěl do výšeče.
4. Tři chybné promachy znamenají aut pro pálkaře
5. Jakékoli čtyři chybné míče (boll) od nahazovače, které pálkař nepromách znamená meta zdarma pro pálkaře.
6. Běžec smí opouštět metu i v případě kdy má nadhazovač stále míč v ruce.
7. Rozehra končí, jakmile se míč vrátí nadhazovači.Vrácení míče chytací se nepočítá za rozehru.
8. Hru zahajuje nadhazovač podle připravenosti pálkaře. Pokud se rozhodčímu zdá že pálkař není dlouho připraven. Dá mu pokyn ke hře.
9. Běžci musí používat helmy
10. Chytač má povinné minimální vybavení helmu a chránič hrudníku.
11. Pálkařské území je vyznačeno čarami na zemi.(pálkařské boxy)
12. Pálkař nesmí při odpalu vystoupit z pálkařského území.
13. Při běhu po metách se musí zašlápnout každá meta. (nezašlápnutí mety znamená aut)

1.7.3 Speciální změny mezi T-ballem a baseballlem

1. Při T – balle se pálí míček ze stativu. Baseball se hraje z živého nadhozu.
2. V T-ballu se nekradou mety. Není to možné, protože běžec může opustit metu až po odpalu míčku ze stativu do pole.
3. V T-ballu se směny točí po třech autech jako v baseballe, ale když se nedosáhne třech autů ne druhé družstvo dosáhne pěti bodů, družstva se točí po pěti bodech.
4. Hrací doba T-ballu je 45 min. a baseballu 3 hodiny.

2. Struktura tréninkové jednotky

2.1 Tréninková jednotka

Je základní organizační forma sportovního tréninku, cíle a úkoly jsou svázány s dalšími tréninkovými jednotkami, resp. cíli a úkoly tréninkových cyklů. Tréninková jednotka představuje nejkratší element v plánování a stavbě tréninku. Zatížení vychází z požadavků vyplývajících ze zařazení tréninkové jednotky v rámci tréninkového cyklu. Při plánování je třeba respektovat zákonitosti platné pro vnitřní stavbu tréninkové jednotky. V tréninkové jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, ta je ztvárněna v cyklech různé délky. Struktura Tréninkové jednotky se s ohledem na fyziologická, pedagogická a psychologická hlediska ustálila na rozlišování úvodní, hlavní a závěrečné části. (Dovalil a kol., 2002)

2.1.1 Úvodní část (5 – 10 min)

Úvodní část má připravit sportovce po stránce funkční i psychologické na následující činnost. Při zahájení tréninkové jednotky se stručně charakterizují úkoly, cíle, obsah a motivace k činnosti. Náš trénink by neměl začínat úplně nástupem svěřenců, ale seskupením před dugoutem. Trenér si zkontroluje zdravotní a psychický stav hráčů a podle toho může pozměnit připravený trénink. Podle moderního pedagogického přístupu je vhodnější než nástup do řady seskupit hráče do hloučku. To vede k bližšímu kontaktu mezi trenérem a hráči. Cílem úvodní části je odpoutat hráče od jeho problémů z předcházejících činností (škola, rodina, kamarádi,..) a připravit je na jejich výkon v následujících desítkách minut. u menších dětí a začátečníků je úvodní část velmi důležitá. Trenér by měl mluvit jasně, srozumitelně a stručně, aby to pochopili i méně vnímavý hráči. U větších hráčů se úvodní část může zkrátit jen na pár minut. Hráči jsou už zvyklí na stereotypy, tréninky a stačí jen naznačit. (Dovalil a kol., 2002)

2.1.2 Přípravná část (20 -30 min)

Rozcvičení slouží jako příprava sportovců na plnění cílů a úkolů jednotky a s tím spojené zatížení. Rozcvičení je „zavedený rituál“, který je ale obměňován vzhledem k následující činnosti, věku sportovců a jejich aktuálnímu stavu, vnějším podmínkám. Je také nutné diferencovat rozcvičení vzhledem k úrovni svěřenců, individuálním specifikům, specializaci apod. Promyšlená a důkladná realizace rozcvičení má kladný vliv na efektivitu hlavní části tréninkové jednotky, průběh zotavných procesů, zvyšování tělesné zdatnosti, popř. technické dokonalosti. Zdravotní aspekt rozcvičení – prevence zranění, opotřebenosti opěrně-pohybového aparátu, onemocnění kardiovaskulárního aparátu. Obzvláště důležité je rozházení a rozcvičení před zápasem. Je to však často opomíjeno a první delší příhoz na metu často znamená natažení svalů na házečí ruce. Rozcvičení před zápasem příznivě přispívá k regulaci negativních předstartovních svalů. Rozcvičení ukončují speciální cvičení, aktivující CNS a všechny orgány k příští činnosti v hlavní části. Jde o cvičení speciálního dovednostního typu, z počátku nižší intenzity, později vyšší intenzity až po výbušná cvičení. (Dovalil a kol., 2002)

2.1.3. Hlavní část (50 – 60 min)

Je těžiště plnění cílů a úkolů tréninkové jednotky. Obsah ovlivněn sportovním odvětvím (disciplínou), umístěním v tréninkovém cyklu, typem tréninkové jednotky, specifiky sportovců. Tréninkové zatížení obvykle dosahuje vrcholu. Je nutné respektovat zásady stavby hlavní části.

Obsahuje hlavní úkoly tréninkové jednotky. Její náplň je různá podle období. V přechodném období a přípravném období převládá všeobecná tělesná příprava a nácvik pátky a nadhozu, v hlavním období převažuje zdokonalování hrací techniky zejména formou zápasů a herních kombinací. Vždy zařazujeme cvičení rychlosti a vytrvalosti.

V průběhu hlavní části tréninkové jednotky dochází k růstu intenzity tréninkové práce až na maximum, pak dochází opět k poklesku. Snahou trenéra je udržet maximální zátěž co nejdelší dobu, čehož lze docílit střídáním prvků náročných a méně náročných při kterých hráč regeneruje. Dochází k tomu například u herních kombinací.

Prakticky to znamená věnovat se na začátku hlavní části novým dovednostem, případně tréninku koordinačních schopností. Pro ně je potřebná jistá svěžest, únava působí nepříznivě. Podobný stav vyžaduje i trénink rychlostního nebo rychlostně silového zaměření. Po té může následovat činnost primárně silového či vytrvalostního charakteru. Pokud se v závěru hlavní části ještě plánuje technická příprava, zaměřuje se na stabilizaci a potřebnou variabilitu dovedností, jejich „odolnost“ vůči únavě. (Dovalil a kol. 2002)

2.1.4 závěrečná část (10 – 20 min)

Má za cíl snižování intenzity zatížení, uklidnění. Má být respektován charakter zatížení v hlavní části (obsah, trvání). Vytvářením časového prostoru podporovat správný návyk. Zhodnocení, motivace k další činnosti a informace o příštích činnostech.

Postupným snižováním intenzity zatížení dochází k uklidnění organismu. Není správné ukončit trénink v plné zátěži. Na závěr tréninku proto zařazujeme jednoduché herní kombinace nebo nácvik pátky bez míčku. A na úplný závěr zařazujeme kompenzační cvičení vyrovnávací nerovnoměrnost zatížení jednotlivých svalů v průběhu tréninku. (Dovalil a kol. 2002)

3. Sportovní příprava dětí

Soustavnější tréninková činnost začíná již v 6-7 letech, zahajuje se a pokračuje po dobu věku dětí. Z tento věk se považuje doba návštěvy základní školy a to děti do 15 let. Při tréninku dětí musíme dbát a respektovat jejich vývojové zákonitosti. Hlavním rysem je přípravný charakter a někdy se používá označení „příprava“. V přípravě se budují základní kameny stavby zvané sportovní výkon. Jelikož se děti do dospělosti vyvíjejí, měli bychom si mimo otázek jak a co trénovat, klást také otázky proč a jaký smysl je trénink v dětském věku. Dále jaké činnosti můžou dítě rozvinout či naopak poškodit. Nelze přehlížet ani otázky kdy s tréninkem začít a jak mají vypadat první kroky mladého sportovce. Hlavním cílem přípravy v dětském věku je vytvářet předpoklady pro pozdější trénink a výkon. Tyto předpoklady by měly umožňovat zvýšení a prokázání výkonnosti ve věku, kdy pro to budou optimální podmínky. Trenér dětí musí dbát na to, aby omezoval možná rizika sportování a nepoškodil své svěřence, a to jak po stránce fyzické tak psychické. (Dovalil a kol. 2002)

Hlavní odlišnosti sportovní přípravy dětí spočívají v respektování věkových zákonitostí vývoje organismu osobnosti. Také záleží na vysokém podílu všestrannosti v přípravě a v neposlední řadě spočívá v zachování perspektivnosti přípravy. (Dovalil a kol 2002)

3.1 Obecná charakteristika dětí od 8-11 let

Děti se v době mladšího školního věku stejnoměrně a klidově vyvíjejí. Jejich kostra je ještě poddajná a nevyvinutá. Svalstvo má malou výkonnost, ale roste pohybová výkonnost. Vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce a váze. Plasticita CNS vede k rozvoji dynamiky nervových procesů. Začínají se objevovat rozdíly v motorice chlapců a děvčat. Jejich schopnosti se rychle rozvíjejí v oblasti rychlosti a obratnosti, ale dynamicko-silová schopnost je velmi malá. Pozornost dětí v tomto věku je krátkodobá a těžko udržitelná. Jejich povaha je velmi živelná. Období konkrétního a abstraktního chápání je malá. Dětské osvojování nových vědomostí a dovedností je doslova „lavinové“. Také se rozvíjí jejich paměť a

představivost. V mladším školním věku nejsou děti schopni vlastní sebekritiky, avšak začínají přecházet od fantazie k realitě. Jejich hlavními charakteristickými znaky jsou optimismus, aktivita, sugestibilita, zájem. (Dovalil, J. 1998)

3.2 Trenérsko-pedagogický přístup

Hlavní vedoucí sportovní aktivity by měli zařazovat do tréninkové jednotky spoustu pohybových her. Měly by si uvědomit, že tento věk je nejpříznivější pro motorický vývoj a motorické učení. Proto je důležitá všestrannost ve sportovní přípravě. Dále zařazovat nácvik techniky pohybových činností daného sportu. V tomto věku se klade velký důraz na rozvoj rychlosti a můžeme pomalu začít rozvíjet i silovou schopnost. Důležité je posilovat vůli mladých sportovců a jejich koncentraci na dané úkoly. Také je dobré zakládat si na přátelství ale i udržovat spravedlivý přístup.

3.3 Věkové zvláštnosti dětí a mládeže

U dětí musíme respektovat věková zákonitosti vývoje organismu a osobností. Respektování ontogeneze se v první řadě odráží ve znalostech senzitivních období vývoje motoriky a jejich dodržování. Senzitivní období jsou časové úseky ve vývoji dítěte, ve kterých se setkáváme s lepšími přirozenými předpoklady pro rozvoj určité schopnosti než v jiném věku. (Gužalovskij 1977, Winter 1984, Danielson 1994 a jiní) Období mladšího školního věku je senzitivní především pro schopnost koordinační a rychlostní, hlavně rychlosti reakčních a frekvenčních pohybů. V rámci přirozeného zvyšování silových schopností je možné stimulovat zčásti i schopnost akcelerace a rychlost lokomoce. Přiměřené je i možné zařazování dynamických rychlostně silových cvičení bez doplňkového odporu. (Dovalil a kol. 2002)

3.4 Obecné charakteristiky

Tréninkové působení v této kategorii lze charakterizovat několika obecnými znaky. Jde zejména o vytváření předpokladů pro dobrý vztah dětí ke sportu. Ten je

dán především dobrým vztahem trenéra k dětem a dostatečně širokou základnou, která nikoho předčasně nevyřazuje.

Dále se jedná o využívání poznatků o věkových a vývojových zvláštlostech dětí. Důraz se klade na vytvoření širšího pohybového základu.

Dalším znakem je zvyšování aktivního tréninkového času vhodnou organizací tréninkové jednotky, využívání skupinových forem tréninkové jednotky, podle množství i vyššího počtu asistentů trenéra, využitím přestávek pro zotavení a případně využití času mimo tréninkovou jednotku.

Také musíme mít snahu jednotlivá cvičení co nejvíce racionalizovat, např. zařazováním sériových dovedností, maximálním využíváním tréninkových pomůcek.

V neposlední řadě jde o vysokou úroveň trenérského působení spočívající v pedagogickém stylu práce s dětmi, v jednoduchých a srozumitelných výkladech.

3.5 Organizace tréninkové jednotky

Tréninková jednotka je organizační forma tréninku. Několik tréninkových jednotek v časovém sledu se nazývá tréninkový cyklus. Její struktura je dána fyziologickými, psychologickými a pedagogickými schopnostmi trenéra a cvičenců. Tréninková jednotka se dělí na část úvodní, hlavní a závěrečnou.

Před začátkem tréninkové jednotky by měl trenér připravit plán tréninku a obeznámit s ním asistenty.

Úvodní část se obvykle zahajuje nástupem, prezencí, poté následuje seznámení s úkoly a rozcvičení. Přestože je význam rozcvičení velký, bývá často podceňován.

Hlavní část se soustřeďuje na plnění úkolů, které jsou zadány v plánu tréninkové jednotky. Konkrétní obsah záleží na daném sportu, při němž úkoly mohou být velmi různé. Například to může být stimulace pohybových schopností, osvojování sportovních dovedností nebo taktiky, kontrola trénovanosti. Pro zvládnutí komplexu mnoha tréninkových úkolů je třeba mnoho tréninkových jednotek, přičemž můžeme použít v tréninku jeden velký úkol, nebo úkolů několik. Proto je lepší mít menší počet úkolů. Pokud je ale úkolů více, je dobré dodržovat určité pořadí. Nejdříve trénovat cviky náročné na koordinaci, poté cviky na rychlost a nakonec stimulace silových a vytrvalostních schopností.

Závěrečná část je důležitá pro uklidnění a uvolnění svalů. Vynikající je chůze, klus plavání apod. Na konci musí být strečink a kompenzační či regenerační cvičení. Zatížení by mělo být stupňované s vrcholem v hlavní části, a poté se snižovat. V úplném závěru tréninkové jednotky by měl trenér zhodnotit trénink.

Tabulka pojednává o organizaci tréninku (adaptováno podle Dovalil a kol. 2002)

Název činnosti	Provádí	Za účasti	Místo
Přípravná část	trenér	asistentů	
1. Rozdělení dětí do skupin 2. Přidělení místa na hřišti 3. Seznámení s programem TJ			
Úvodní část	Trenér, asistenti	děti	Na hřišti
1. Nástup, prezence, seznámení s úkoly 1.1. Rozmístění dětí do skupin 1.2. Stručné sdělení co se bude nacvičovat 1.3. Předvedení, jak se bude nacvičovat 2. Rozcvičení			
Hlavní část	Trenér, asistenti	Děti	Na hřišti
1. Organizace tréninku 1.1. Provádění nácviku 1.2. Opravy chyb 1.3. Převod dětí do jiné skupiny			
Závěrečná část	Trenér	Děti	Na hřišti
1. Strečink 2. Zhodnocení tréninku			

3.6. Trenér

Pro trénink dětí je nejlepší trenér „ pedagog“. Tento typ trenéra musí ve své práci respektovat vývoj dětí a všestranný rozvoj svěřenců. Měl by být pro děti vzorem a práci zaměřovat do budoucnosti. Měl by dokázat rozpoznat talent a co nejvíce přizpůsobit trénink věkovým zvláštnostem dětí. Svou přípravou by měl své děti zaujmout. Trenér dětí by měl v neposlední řadě usilovat o spravedlnost, pokud jde o pozornost i sympatie. (Dovalil a kol. 2002)

Výzkumná část

4. Cíl – připravit a ověřit tréninkový program pro začátečníky

Cílen této práce je navrhnout (návrh tréninku, podle kterého experimentální skupina trénovala, najdeme v příloze v kapitole 1.) a ověřit tréninkový program do základních škol. Program je navrhován pro skupinu dětí v mladším školním věku, tedy v rozmezí 8 až 11 let. Dalším cílem tohoto programu je i zaujmout a nadchnout další děti pro tento sport.

V této práci najdeme rozepsaný celý program. Zhotovený speciálně pro tento výzkum. Jedním z cílů je ověřit jeho účinnost. Zda-li výsledky vyjdou pozitivní, začne se program zařazovat dále do tréninkových jednotek T-ballistů na Hluboké nad Vltavou. Program se skládá z 20 tréninkových jednotek trvajících 1 a ½ hodiny. Tréninkový program neboli sportovní trénink probíhá ve skutečnosti jako komplexní proces. „Teoretické vysvětlení podstaty tréninku, které má usnadnit jeho praktické zvládnutí, musí směřovat k poznání příčin, které vedou ke změnám sportovní výkonnosti.“ (Dovalil a kol., 2002, 70) Pro zjištění tohoto faktu, tedy jestli opravdu dojde po dvaceti hodinách navrženého tréninkového plánu ke zlepšení, jsem si v cílech stanovila změřením experimentální a kontrolní skupiny. Obě skupiny byly změřeny na začátku programu a na konci. Jejich výsledky budou v práci srovnány statistickými T-testy.

Tento program je zhotoven na základě mých vlastních zkušeností. Každý půl rok se koná školení trenérů, kterých se účastním. Na školeních se konzultují nové drily pro trénování malých dětí. Dále trenéři mladších ale i starších kategorií absolvují trenérské dílny kde se mimo trénování řeší i přístup trenérů k dětem, komunikace mimo tréninky a zápasy, věkové zvláštnosti dětí a jak jim přizpůsobovat tréninky.

4.1 Popis cílových skupin

Obě skupiny jsou složeny ze 40 dětí. Dívky a chlapci dohromady. Věkově se nachází v rozmezí 8 až 11 let. Na začátku tréninku proběhne úvodní měření pěti

dovednostech disciplín. Děti trénují dvakrát týdně po hodině a půl odděleně v menších skupinách. Zaměření obou skupin je na základní herní činnosti jednotlivce, které mají v plánech rozepsaných od svých vedoucích skupin do dvaceti tréninkových jednotek. Po splnění časově omezeného tréninkového plánu proběhne druhé závěrečné měření pěti stejných dovednostních disciplínách.

Experimentální skupina (viz. přílohy) je skupina trénující pod mým vedením (Kateřina Winklerová) se spoluprací s Eliškou Chrástnaskou. Děti jsou žáci základních škol a většina z nich se potkávají pouze na trénincích. Tréninky jsou vedené podle tréninkových plánů v příloze. Uskutečňují se na baseballovém hřišti v Hluboké nad Vltavou a při špatném počasí v tělocvičně Sokola také v Hluboké nad Vltavou. Mimo tréninky hrají jednou měsíčně miniturnaj.

Kontrolní skupina (viz. přílohy) je skupina vedená trenéry Ledenic. Děti jsou žáci základních škol v okolí Ledenic. Tréninky jsou vedené podle sestavených plánů Ledenických trenérů. Uskutečňují se na baseballovém nebo fotbalovém hřišti v Ledenic, popřípadě při špatném počasí v tělocvičně základní školy. Mimo tréninky sehrávají stejné miniturnaje jako experimentální skupina.

4.2 Popis dovednostních disciplín pro měření

Disciplíny jsou základní a nejjednodušší dovednosti pro hru T-ballu a důležitým vstupním faktorem pro postup do vyšších kategorií. Testy jsou použity z příručky pro baseballové trenéry schválené Českou baseballovou asociací.

První disciplínou je běh na první metu. Důležité je správné provedení a dodržení všech fází při běhu až na první metu. Při nedodržení všech jednotlivých částí nelze pokus na měření počítat jako platný. Stopky se zapínají po provedení a dokončení švihů pálkou. Následují dva rychlé kroky s pákou v pravé ruce a její následné odhození do foulballu. Po dalších třech krocích rychlým pootočením hlavy hráč zkontroluje stav hry a rychlým krokem sprintuje na první metu. Na metě se nezastavuje a proběhne 2-3 m za ní kde zastaví a opět zkontroluje průběh hry. Stopky se zatavují v prvním okamžiku, kdy hráč došlápne na první metu

Druhá disciplína je běh na druhou metu. Důležité je správné provedení a dodržení všech fází při běhu až na první metu. Při nedodržení všech jednotlivých částí nelze pokus na měření počítat jako platný. Stopky se zapínají po provedení a

dokončení švihů pálkou. Následují dva rychlé kroky s pákou v pravé ruce a její následné odhození do foulballu. Po dalších třech krocích rychlým pootočením hlavy hráč zkontroluje stav hry. Ve dvou třetinách si mírným obloukem a vyběhnutím do foulballu vytvoří náběh na druhou metu. První metu musí šlápnout pravou nohou v levém dolním rohu mety, následuje rychlý běh na druhou metu kdy ve dvou třetinách mezi první a druhou metou kontroluje rychlým otočením vlevo trenéra na třetí metě. Na druhé metě je hráč nucen zastavit slajdem nebo otočením na levé noze. Stopky se zataví s prvním kontaktem s metou. Při přeběhnutí druhé mety se pokus počítá jako neplatný

Třetí disciplínou je rychlost hodů. Rychlost je měřena radarem. Hráč se postaví v dálce 10m od síťové stěny za kterou stojí trenér s radarem. Radar je namířen na hráče, který se snaží hodit co nejrychleji a nejpřesněji směrem k radaru. Radar měří v m/s. Provedení hodu může být s basebalovým poskokem nikoliv s rozběhem.

Čtvrtou disciplínou je přesnost. Měříme jí umístěním terče 50-80cm na vhodnou zeď nebo plot ve výši ramen (průměrně vysokého hráče). Terč je rozdělen do třech stejných vodorovných obdélníků. Prostřední obdélník je za 3 body, Dolní za 1 bod a horní obdélník je za 2 body. Hráči stojí ve vzdálenosti 5-8m od terče. Každý hází správně technicky a sčítá si body.

Poslední pátou disciplínou je přesnost švihů. Postavíme stativ místo domácí mety. Tři metry od domácí mety vyznačíme obloukem zázemí (foulball). Vždy když jeden pákár pálí, další se už rozcvičuje. Každý hráč má nárok na jeden cvičný odpal, po kterém následuje 5 odpalů na ostro. Každý odpal je ohodnocen body, které se zapisují (ohodnocení viz příloha)

5. Použité metody

„ Metody sportovního tréninku jsou zdůvodněné postupy k dosažení určitých cílů tréninku. V nejširším slova smyslu se za metody pokládají zobecněné, promyšlené a ověřené způsoby činnosti, jež slouží k řešení určitých typů problémů a přispívají k dosažení stanoveného cíle.“ (Dovalil a kol., 2008, 109)

Tedy v mém programu T-ballového tréninku mám použité ověřené metody (baseballové drily, v přílohách je najdeme v kapitola 1. , jsou označeny slovem „dril“ . Další drily najdeme na baseballových www stránkách uvedených v literatuře). Tyto drily jsou používány ve všech dětských kategoriích a jsou nedílnou součástí i vyšších kategorií.

Drily jsou jednotlivé části dané sportovní dovednosti, a proto je důležité dohlížet na správné provedení. Využíváme je v tréninku jako nejrychlejší metodu naučení určitého pohybu. Dá se to přirovnat k výuce carvingu na bladech.

Dále jsou v této práci využity statistické metody a metoda testování.

5.1 Statistické metody

Pro statistické výpočty výkonů v pěti dovednostních disciplínách u obou skupin, je použit počítačový software: R 2.7.2 (www.r-project.org) Jsou zde párové a dvouvýběrové T-testy pro výsledky experimentální a kontrolní skupiny dohromady i každé zvlášť.

Prvním statistickým testem v této práci je párový T-test. Vyhodnocuje (průměrný) rozdíl ve výkonech osob (nezaměňovat s porovnáním průměrů!) Při výsledku kdy nám vyjde H_0 tedy nulová hypotéza rozdíl není. V případě výsledku H_A tedy alternativní hypotéza, můžeme říct, že došlo ke zlepšení (viz výsledky každého testu, tabulky kapitola 1.1). Je-li $p\text{-value} < 0.05$, pak na hladině 5% zamítáme hypotézu H_0 ve prospěch H_A (neboli, s 95% pravděpodobností dojde ke zlepšení). Confidence interval s 95% pravděpodobností leží "skutečná průměrná" hodnota v tomto intervalu. Mean of the differences, je průměrná hodnota zlepšení zjištěná ze vzorku.

Druhým statistickým testem v této práci je použit dvouvýběroví T-test. Porovnává dva nezávislé výběry. Zde při výsledku H_0 rozdíl není a při H_A je jedna ze skupin lepší. Je-li $p\text{-value} < 0.05$, pak na hladině 5% zamítáme hypotézu H_0 ve prospěch H_A (neboli, s 95% pravděpodobností je jedna skupina lepší). Confidence interval s 95% pravděpodobností leží "skutečná průměrná" hodnota v tomto intervalu (také jsou to "kritické" hodnoty, tj. hranice, které by bylo třeba dosáhnout, aby byl rozdíl průkazný).

5.2 metoda testovací

Testování statistických hypotéz umožňuje posoudit, zda experimentálně získaná data vyhovují předpokladu, který jsme před provedením testování učinili. Můžeme například posuzovat, zda platí předpoklad, že určitý lék je účinnější než jiný; nebo například, zda platí, že úroveň matematických dovedností žáků 9. tříd je nezávislá na pohlaví a na regionu.

Při testování statistických hypotéz vždy porovnáváme dvě hypotézy. Jedna hypotéza, tzv. nulová (testovaná), je hypotéza, kterou testujeme. Značíme ji obvykle H_0 . Druhou hypotézou je tzv. alternativní hypotéza, kterou obvykle značíme H_1 .

Výsledkem testu je rozhodnutí o nulové hypotéze. Přijetí hypotézy H_0 znamená, že ji považujeme za možnou. Zamítnutí hypotézy H_0 je ekvivalentní přijetí hypotézy H_1 . Testování hypotéz je tedy proces, při němž se na základě náhodného výběru rozhodneme pro testovanou nebo alternativní hypotézu.

Samotný postup testování hypotéz označujeme jako statistický test (test významnosti).

K otestování nulové hypotézy H_0 proti alternativní hypotéze H_1 použijeme statistiku T , kterou označujeme jako testovací kritérium. Testovací kritérium je funkce náhodného výběru, která má vztah k nulové hypotéze, a jejíž rozdělení za předpokladu platnosti nulové hypotézy známe. Obor možných hodnot testovacího kritéria rozdělíme na dva neslučitelné obory. Jedním z nich je obor přijetí testované hypotézy V a druhým je kritický obor W . Pokud výběrová hodnota testovacího kritéria padne do oboru přijetí testované hypotézy, pak přijímáme nulovou hypotézu. Padne-li tato hodnota do kritického oboru, nulovou hypotézu zamítáme.

Kritický obor oddělují od oboru přijetí tzv. *kritické hodnoty*, což jsou kvantily rozdělení testovacího kritéria při platnosti H_0 .

Místo porovnání hodnoty testovacího kritéria s kritickými hodnotami se pro rozhodování o nulové hypotéze používá též p-hodnota, zejména při použití statistického software. Nechť testovací kritérium T nabylo při testování hodnoty t .

Výsledná část

6. Výsledky statistických testů

Konečné výsledky všech pěti dovednostních disciplín jsou zaznamenány a shrnuty ve třech tabulkách (viz tabulka 1., 2, 3). Které znázorňují výsledky T-testů jednotlivě u experimentální a kontrolní skupiny (viz. tabulka 1. a 2.) a také porovnání rozdílů ve výkonnostech z konečných výsledků T-testů.

Grafy v této kapitole nám přibližují zlepšení či zhoršení experimentální a kontrolní skupiny vždy v jedné dané disciplíně. Výsledky porovnávané v těchto grafech jsou průměry výsledků vždy prvního a druhého měření (podrobné výsledky průměrů v číslech najdeme v příloze č. 4.) Můžeme si zde všimnout, že ve všech disciplínách mimo běhu na první metu se obě skupiny, dá se říct, výrazně zlepšili. U běhu na první a na druhou metu nebylo zlepšení natolik výrazané. Přikládám tomu důvod a to že, tréninkový plán je přizpůsoben více dovednostním herním činnostem jednotlivce. Vyvozují tedy z těchto grafů, že se do programu mělo později zařadit více cvičení na baserunning(běh po metách), nebo zařadit víc běžeckých her zaměřených jak na výbušnou rychlost tak i na vytrvalost.

Výsledky dvouvýběrových testů nemohou potvrdit větší zlepšení skupiny A oproti B, rozdíly ve vypočtených průměrech nebyly v žádné z disciplín k tomu dostatečné (Neznamená to, že tam rozdíly nejsou, pouze je test nedokázal potvrdit.).

Důvody toho že se nepodařilo dokázat statisticky významný rozdíl mezi skupinami A a B, mohou být dvojího druhu:

- Důvody podle předem daných podmínek - krátká doba trvání tréninku
- Statistické důvody - Uvedené statistické procedury jsou založeny na

odhadech parametrů (parametrické metody). Je všeobecně známo že tyto metody jsou v případě malého počtu pozorování (t-ballistů) málo citlivé. Lze se právem domnívat, že

v případě početnějších skupin A a B by se tato nevýhoda malé citlivosti významně eliminovala, což by mohlo mít za následek prokázání statisticky významných rozdílů v obou skupinách sportovců.

Tabulka 1. znázorňuje výsledky dvouvýběrového T-testu a jejich zhodnocení prvního a druhého měření všech pěti dovednostech disciplín u experimentální skupiny

Skupina A		
Disciplína	T-test	Výsledek
Běh na první metu	-0,102	došlo ke zlepšení
Běh na druhou metu	-0,062	došlo ke zlepšení
Rychlost hodů	2,3	došlo ke zlepšení
Přesnost hodů	0,31	došlo ke zlepšení
Švih	0,425	došlo ke zlepšení

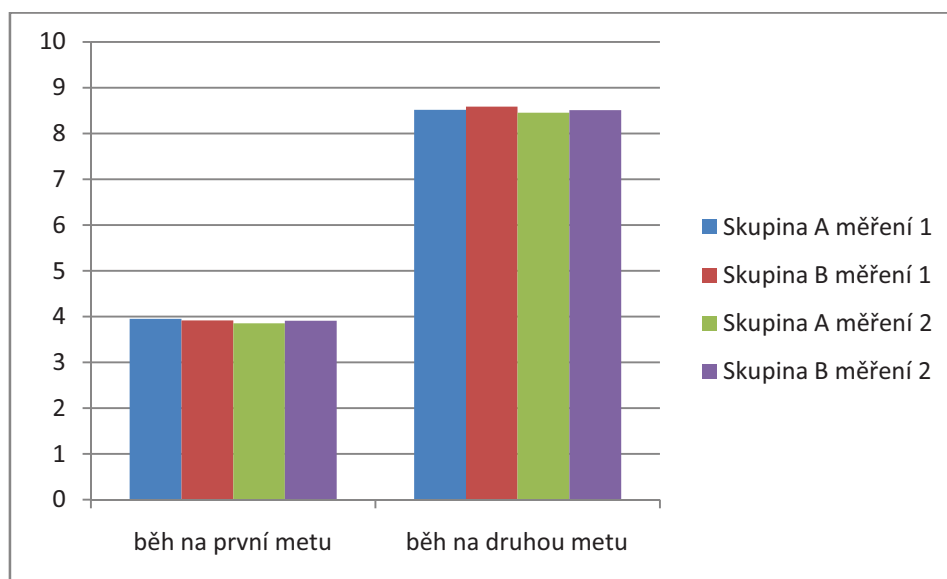
Tabulka 2. znázorňuje výsledky dvouvýběrového T-testu a jejich zhodnocení prvního a druhého měření všech pěti dovednostech disciplín u kontrolní skupiny

Skupina B		
Disciplína	T-test	Výsledek
Běh na první metu	-0,008625	zlepšení nebylo prokázáno
Běh na druhou metu	-0,0775	došlo ke zlepšení
Rychlost hodů	1,95	došlo ke zlepšení
Přesnost hodů	0,215	došlo ke zlepšení
Švih	0,4333333	došlo ke zlepšení

Tabulka 3. znázorňuje výsledky porovnání vzájemného zlepšení všech pěti dovednostních disciplín u experimentální a kontrolní skupiny dohromady.

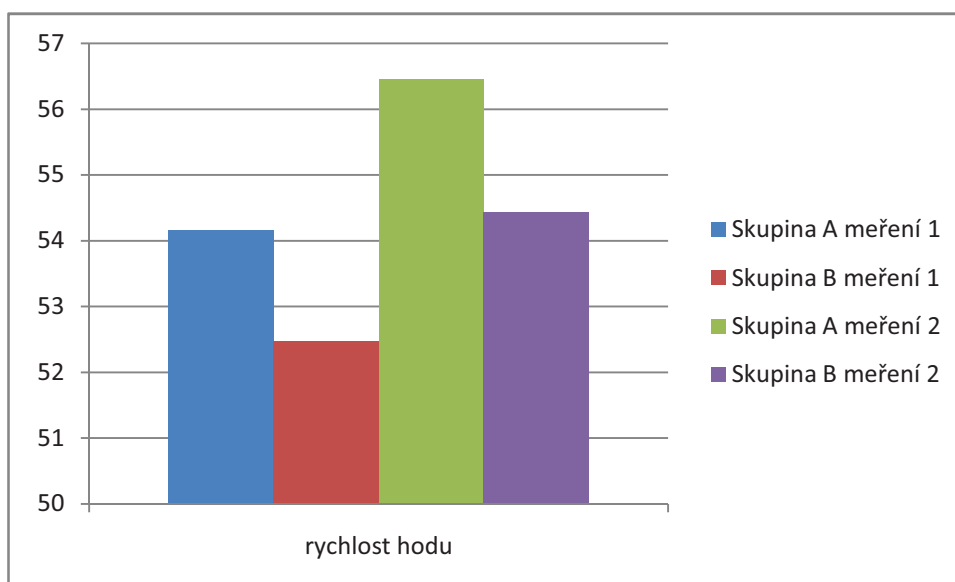
Vyhodnocení párových testů skupin A a B			
Disciplína	skupina A	Skupina B	Výsledek
Běh na první metu	-0,102	-0,008625	nebyl prokázán statisticky významný rozdíl
Běh na druhou metu	-0,062	-0,0775	nebyl prokázán statisticky významný rozdíl
Rychlost hodů	2,3	1,95	nebyl prokázán statisticky významný rozdíl
Přesnost hodů	0,31	0,215	nebyl prokázán statisticky významný rozdíl
Švih	0,425	0,4333333	nebyl prokázán statisticky významný rozdíl

Graf 1.



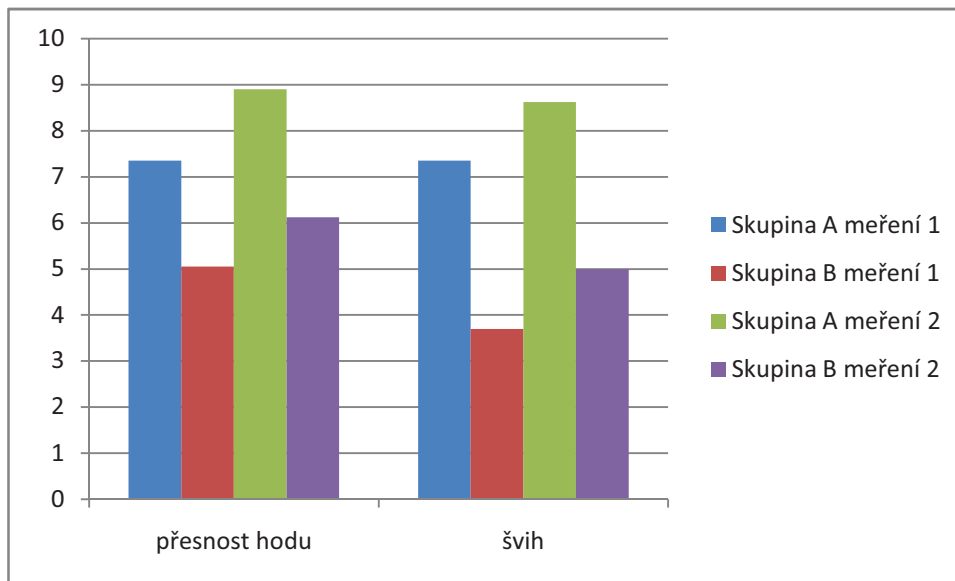
Graf 1. znázorňuje poměry měření běhu na první a na druhou metu u experimentální a kontrolní skupiny. Graf ze jako jediný snižuje a to z důvodu, že kritérium pro zlepšení výkonu bylo zkrácení času doběhu. U všech ostatních grafů je kritérium zvýšení počtu bodů. Experimentální skupina je značena písmenem A. Kontrolní skupina je značena písmenem B.

Graf 2.



Graf 1. znázorňuje poměry měření rychlosti hodu u experimentální a kontrolní skupiny. Experimentální skupina je značena písmenem A. Kontrolní skupina je značena písmenem B.

Graf 3.



Graf 3. znázorňuje poměry přesnost hodu a švih u experimentální a kontrolní skupiny. Experimentální skupina je značena písmenem A. Kontrolní skupina je značena písmenem B.

7. Vyhodnocení a diskuze

Výsledky výzkumu této práce se dají vyhodnotit z více hledisek.

Jedním z těchto hledisek jsou čísla, která nám konkrétně ukazují výsledky zlepšení či zhoršení obou skupin vždy v konkrétní disciplíně. Výsledky byly vyhodnoceny v software: R 2.7.2 (www.r-project.org) T-testem. Vyhodnocení těchto konkrétních čísel (viz tabulky str. 36) nám říká: že když vezmeme výsledky prvního a druhého měření zvláště u experimentální a kontrolní skupiny tak ve většině případů došlo ke zlepšení, jak u tohoto konkrétního tréninkového programu tak i u programu Ledenic. Jen v disciplíně běhu na první metu u kontrolní skupiny ke zlepšení nedošlo. Dále nám tabulka 3. říká: Když vezmeme už výsledky T-testů experimentální a kontrolní skupiny a porovnáme je tak ve výsledku vychází, že nebyl prokázán statisticky významný rozdíl. To však neznamená, že tam žádný výsledek není. Příkládám tomu důvod, že dvacet tréninkových jednotek je nedostatečný čas pro výrazné zlepšení těchto skupin, a to z důvodu jejich už předchozí T-ballové činnosti. Kdyby však předtím děti tento sport nedělali, tak si myslím, že výsledky by byli podstatně znatelnější. Dalším důvodem je, že skupiny na začátku měření nebyly tak úplně vyrovnané jak se před měřením zdálo. Ze zkušeností bych teda chtěla podotknout, že v dalších pokusech tohoto typu, by se měli vybrat skupiny více homogenní skupiny.

Za další hledisko, by jsme mohli pokládat grafy (str. 38-39). V grafových sloupcích vidíme krásně srovnané průměrné hodnoty (průměry v číslech viz. příloha 4.) experimentální a kontrolní skupiny. Můžeme v nich vyčíst zlepšení skupin vzájemně i zlepšení zvláště u experimentální a kontrolní skupiny. Je zde zaznamenáno první i druhé měření.

Za třetí hledisko pokládám psychologické. Vlastním pozorováním jsem zjistila, že jsou výsledky ovlivněny i dětskou psychikou. Spousta dětí se při měření moc soustředila na výsledek. Zapomínali na správné technické provedení a tím byl jejich výkon i výsledek nižší, oproti výkonům na nečisto. Některé děti měli naopak výsledky, až nadstandardní. Množství dětí okolo a zaznamenávané výsledky je vyburcovali k lepším výkonům. Za velmi příznivé v těchto testech pokládám zjištění, že testování vlastních dovedností u dětí vzbuzuje nadšení a zápal. Je tedy dobré toto měření provádět víckrát za tréninkovou sezónu a to z odpozorovaného důvodu: Děti při zjištění, že jejich výkon nebyl úplně podle jejich představ, dávají při tréninku

větší pozor a trénink vypadá úplně jinak. Vyhodnocení tohoto hlediska z mého pohledu: Zařadit do tréninkových programů více testovacích soutěží, které mohou na konci sezóny pro větší motivaci, být ohodnoceny nějakou odměnou.

Diskuze

Výsledky bohužel nemohu toto testování diskutovat s žádnou knihou, protože doposud nebyl žádný takový test vyhodnocen. Přesto jsou však použité testy v této práci navrženy v příručce pro trenéry od České baseballové asociace (Chovan, L. (1994). *Příručka pro baseballové trenéry*. Praha).

V této příručce jsou i další testy ne jen na herní činnosti jednotlivce začátečníky, ale i pro pokročilé, test na pálkařskou zdatnost. Dále zde najdeme i rozepsaný trénink, podle kterého jsem se nechala inspirovat. Ale podle mě v něm chybí hry pro zpestření tréninku těchto malých dětí. Nemusel by je tolik bavit. Proto jsem do svého programu zařadila více her, ne přímo zaměřené na T-ball, ale s jejím podtextem. Dále jede příručka moc rychle dopředu s herními činnostmi a v dalších trénincích neopakuje, to co se naučili v předchozích tréninkách. Podle mé dvouleté zkušenosti musejí děti opakovat jednu naučenou věc tři tréninky po sobě a pak minimálně ob trénink jinak to zapomínají. A postupně se přidávají nové a nové dovednosti při čemž se zkracuje doba trvání opakování naučených dovedností z předchozích tréninků. Je zde také uvedeno spoustu užitečných drilů (dril – tréninkové cvičení částí určité herní činnosti nebo dovednosti s mnohačetným opakováním). Některé jsou také použity v mém tréninkovém programu. Tyto drily se mimo mladé kategorie používají běžně i ve starších kategoriích.

8. Závěr

Výsledky této práce nejsou úplně přesvědčivé, myslím, že hlavním důvodem je krátká časová doba pro rozvoj dovedností mladých sportovců. Dvacet tréninkových jednotek u mladých dětí, při jejich špatné pozornosti u výuky je opravdu málo. I přes to je i ve výsledcích vidět zlepšení. Mým cílem bylo navrhnout tréninkový program pro začínající baseballisty do základních škol, aby se mohli účastnit miniturnajů, které se konají v každé oblasti.

Zajímavým poznatkem této práce bylo, nadšení dětí do testování vlastních baseballových dovedností, proto jsem se rozhodla že takové měření budu při tréninku svého teamu zařazovat častěji a to formou celosezónní soutěže a ve výsledku za drobné odměny.

9. Referenční seznam

- Dovalil, J., a kol. (2002). *Výkon s trénink ve sportu*. Praha: Olympia
- Dovalil, J. a kol. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum
- Dovalil, J. (1998). *Věkové zvláštnosti dětí a mládeže a sportovní trénink*. Praha
Karolinum
- Frómel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc
- Hendl, J. (2004). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Portál, s.r.o.
- Chovan, L. (1994). *ČBA- příručka baseballového reprezentanta I*. Praha
- Chovan, L. (1994). *ČBA- příručka pro baseballové trenéry úroveň 0*. Praha
- Chovan, L. (1994). *ČBA- příručka pro baseballové trenéry úroveň 1*. Praha
- Kovář, R., Blahuš, P. (1989) *Aplikace vybraných statistických metod
v antropomotorice*. Praha
- Měkota, K..., Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti* . Olomouc
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada
- Perič, T. (2004). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada
- Perič, T. (2008). *Sportovní trénink*. Praha: Grada
- Suss, V. (2003). *Softball a baseball*. Praha: Grada
- Kim, W. ,Tippett Rains, S. (2000). *A Coach's and Parent's Guide*. Coaches Choice
Books

<http://www.baseball-reference.com>

<http://baseball.cstv.cz/>

<http://baseball.cstv.cz/metod/historie.pdf>

<http://cs.wikipedia.org>

použitý software: R 2.7.2 (www.r-project.org)

Příloha 1. Tréninkový program

1. Vstupní trénink + testování

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozklusání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	00:22	5-10 sprintů	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu, ...)
vydýchání	00:23	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
rozcvička	00:35	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkroční	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolenu a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nodu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme

- lehká posilovna	00:40	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Vysvětlení	Ukázat a vysvětlit správné držení rukavice, správný pohyb ruky a postoj nohou u hodu Rukavice vlastní a nebo je možnost vypůjčení
	01:00	Rozházení	Ve dvojicích házení na počítání ve vzdálenosti 4m Děti se postaví do dvojic ve vzdálenosti cca 4m. Ze začátku jenom nechat házet – zkouška chytání do rukavice. Potom házení zastavit srovnat míče do jedné řady zahájit házení na počítání. NA tři doby- 1. Stoj srovnávaný čelem k spoluhráči ruce s míčem a rukavicí spojené na prsou, 2. stoj rozkročný boční. Ruka s rukavicí upažená a směřuje na spoluhráče. Házecí ruka upažená pokrčmo, míč směřuje na druhou stranu od spoluhráče. 3. fáze hodu – ruka s rukavicí se stáčí na prsa, házecí ruka háže s dokončením pohybu za koleno a zadní noha dodělává pohyb do postoje rozkročného čelního.
	01:15	Soutěž - had	Dva týmy dětí Děti stojí ve dvou řadách. Každé dítě je na vzdálenost 5m od dalšího. První v řadě má 10 míčů. Až trenér řekne start začne brát míče ze země a házet je dalšímu vedle sebe. Vítězí ten tým kterému méněkrát upadl míč na zem.
	01:25	Testování –pět skupin dětí, které se točí po dokončení testu	První skupina – Hod na přesnost Umístění terče 50x80 cm na vhodnou zeď nebo plot ve výši ramen (průměrně vysokého hráče) Označit vzdálenost 5 a 8 m od terče. Zelnaček hází hráč technicky správně 5x na terč a připočítá si získané body.
			Druhá skupina – hod na rychlost Tři pokusy na rychlost. Hody směřují do baseballového screenu. Hod se měří radarem.

			Třetí skupina – test dálkařské dovednosti Postavit 14m vnitřní pole a stativ na domácí metu. Ve vzdálenosti 3 m od domácí mety označit obloukem území faulballu. První pákkař je testován, druhý se připravuje , třetí dává míčky na stativ a zbytek je v poli. *
			Čtvrtá skupina – běh na první metu (rychlost) Odpal ze stativu na domácí metě, pak následuje běh se správným zkontrolováním míče v poli a doběh na první metu. Stopky začínají běžet v momentě kontaktu páčky s míčem. Hráč má dva pokusy.
			Pátá skupina – běh na druhou metu Odpal ze stativu na domácí metě, pak následuje běh se správným zkontrolováním míče v poli. Náběh na první metu a doběh na druhou metu se zastavením (popřípadě slide) Stopky sespustí při kontaktu páčky s míčem.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

* Výsledky švihů

BODY

Netrefený nebo slabě odpálený míč, který zůstane uvnitř 3m oblouku Před domácí metu nebo kterýkoli odpal do zázemí	0
Odpal do vzduchu, který dopadá před vnitřní pole ohraničené metami	1
Odpal do vzduchu za vnitřní pole ohraničené metami	2
Odpal po zemi (skákavý) do vnitřního pole	3
Prudký odpal (line-drive) s vodorovnou dráhou letu, který se ve vnitřním poli odrazí jen jednou, maximálně dvakrát	4
Prudký odpal (line-drive) s vodorovnou dráhou letu, který se poprvé dotkne země za vnitřním polem (ohraničeným metami)	5

2. Házecí trénink - začáteční

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	02:12	Rozklusání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	12:22	5-10 sprintů	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu, ...)
vydýchání	22:23	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
rozcvička	00:35	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolenu a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nodu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehů hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehů – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou

		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:40	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Autovaci hra	Každý má připravenou rukavici. Vymezené pole podle počtu dětí. S rukavicí začínají jenom dva hráči. Zbytek má rukavici připravenou vedle vymezeného pole. Dva hráči si hází a snaží se rukavicí s míčem dotknout někoho bez rukavice. S míčem se nesmí běhat. Po dotyku si tečovaný hráč bere rukavici. Vítěz je ten kdo je poslední bez rukavice.
	00:50	Vysvětlení	Ukázat a vysvětlit správné držení rukavice, správný pohyb ruky a postoj nohou u hodů Rukavice vlastní a nebo je možnost vypůjčení
	01:05	Cvičení s rukavicí bez míče „dril“	Hráči stojí ve dvou řadách. Jeden trenér předvádí a ostatní trenéři opravují chyby. Hráči opakují to co dělá trenér před nima První je vysvětlení správného kruhu pohybu rukavicí při chytání míče. Následuje vysvětlení chycení míče s pomocí házecké ruky (vždy chytat míč s oběma rukama na míči. Následují fáze chycení. 1. Správná ready pozice- mírný podřep rukavice na kolena hřbetem a vnitřek směřuje směrem ke hře. 2 – připravení na nadhoz – snížit podřep a ruku s rukavicí otevřít a mírně natáhnout před prsa. 3. fáze odpalu – trenér určí kam odpal jde a všichni podle něj udělají správný krok a pohyb za míčem. Vše se provádí bez míče. Mnoho opakování.
	01:15	Ground ball „dril“	Hráči si vezmou měkké míče nejlépe tenisáky a rozdělí se do dvojic Cvičení na to co si vysvětlovali v předchozích minutách. Ve dvojicích si házejí míče po zemi a snaží se je chytat správně technicky.
Závěrečná část	1:20	Vyběhání	Hra – hřebíky Dvě děti jsou hřebíky a ostatní jsou pneumatiky

			koho se hřebík dotkne ten si musí lehnout a ostatní ho můžou zachránit kdy ho zase na pumpují
	01:30	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky neflákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

3. Házečí trénink

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	00:22	První tři kroky z běžecké abecedy + 5 sprintů na závěr	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Abeceda – Liftink, nízký a vysoký skypink, zakopávání (dvě opakování každého kroku) Sprinty - Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu, ...)
- vydýchání	00:23	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:35	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídát ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídát ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nodu

		Stoj jednoož	přítahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednoož	Přítahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:40	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Zopakování cvičení s rukavicí bez míče	Hráči stojí ve dvou řadách. Jeden trenér předcvičuje a ostatní trenéři opravují chyby. Hráči opakují to co dělá trenér před nima Stačí jen pár opakování
	01:05	Házení	Dvojice s měkkým míčem Děti se postaví do dvojic ve vzdálenosti cca 4m. Ze začátku jenom nechat házet – zkouška chytání do rukavice. Potom házení zastavit srovnat míče do jedné řady zahájit házení na počítání. NA tři doby- 1. Stoj snožný čelem k spoluhráči ruce s míčem a rukavicí spojené na prsou, 2. stoj rozkročný boční. Ruka s rukavicí upažená a směřuje na spoluhráče. Házecí ruka upažená pokrčmo, míč směřuje na druhou stranu od spoluhráče. 3. fáze hodu – ruka s rukavicí se stáčí na prsa, házecí ruka háže s dokončením pohybu za koleno a zadní noha dodělává pohyb do postoje rozkročného čelního. Trenéři chodí a opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolk dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál

	01:15	Cvičení s rukavicí bez míče – míč po zemi (Groundball)	Hráči stojí ve dvou řadách. Jeden trenér předcvičuje a ostatní trenéři opravují chyby. Hráči opakují to co dělá trenér ve předu. Trenér opět předcvičuje. Tentokrát je to cvičení na míč po zemi nebo míč po zemi s jedním odskokem. Změna je jen v tom že ready pozice ve velmi nízko. A pohyb rukavicí je proti míči nebo k tělu podle délky odskoku míče.
	01:25	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball) „dril“	Hráči se rozdělí do čtveřic Nejprve se dokola rozházejí horem, pak následují míče po zemi. Hráči si posílají míče po zemi a s jedním odskokem. Trenéři opravují chyby.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

4.Pálkařský trénink - začáteční

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:22	Zopakovat první tři kroky běžecké abecedy a přidat další tři+ 5 sprintů na závěr	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Abeceda –Zopakovat - Liftink, nízký a vysoký skypink, zakopávání- přidat cval stranou,předkopávání,jelení skok (dvě opakování každého kroku) Sprinty -Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu, ...)
vydýchání	00:23	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce

		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolena a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přítahování nohy skrčmo v zádu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přítahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehů hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehů – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		Dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:50	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolk dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:55	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball)	Hráči se rozdělí do dvojic Hráči si nahází každá 20 míčů po zemi. Střídají se po pěti. Jeden vždy chytá po zemi

		„Dril“	a přiřazuje druhému horem. Pak se vystřídají
	01:25	Vysvětlení pálkařské pozice	Trenér stručně vysvětlí pálkařský postoj a švih Nohy na šíři ramen. Lokty pokrčené pálka směřuje cca 45° úhlu směrem dozadu za rameno. Švih zahajují boky pak jdou ruce s dotažením za záda.
		Vyzkoušení pohybu bez pálky	Provedení pohybu bez pálky je s imaginárním nadhozem Hráči chytí svůj palec spodní ruky. A na povely trenéra se hráči natáhnou a švihnou. Alespoň 15 opakování
		Pálkařský pohyb s pálkou „dril“	Rozdělení na dvě půlky – obě poloviny si trenéři v půlce vymění První polovina – zaměření na nohy – pohyb boků, váha na zadní noze Druhá polovina – zaměření na ruce – správný švih, pozor na padání barelu, dráha pálky, správné dotažení pálky
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

5.Pálkařský trénink – použití vybavení

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	Hra - pavouci	Ve vymezeném území je určen jeden pavouk Jeden pavouk běhá po čtyřech , vždy když se někoho dotkne stává se z něj také pavouk. Vyhrává ten, který je stále na dvou nohou
- vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu

		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehů hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení tříslel a vnitřní strany stehů – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		Dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.

		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:50	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball) „Dril“	Hráči se rozdělí do dvojic Hráči si nahází každá 20 míčů po zemi. Střídají se po pěti. Jeden vždy chytá po zemi a přiřazuje druhému horem. Pak se vystřídají
	01:25	Zopakování vysvětlení pálkařské pozice	Trenér stručně vysvětlí pálkařský postoj a švih Nohy na šíři ramen. Lokty pokrčené pálka směřuje cca 45° úhlu směrem dozadu za rameno. Švih zahajují boky pak jdou ruce s dotažením za záda.
		Vyzkoušení pohybu bez pátky	Provedení pohybu bez pátky je s imaginárním nadhozem Hráči chytí svůj palec spodní ruky. A na povely trenéra se hráči natáhnou a švihnou. Alespoň 15 opakování
		Pálkařský pohyb s pátkou, s míčkem na stativu	Rozdělení na dvě půlky – obě poloviny si trenéři v půlce vymění První polovina – pálení ze stativu. Jeden hráč pálí ze stativu, druhý dává míčky na stativ a chytá míče od zbytku hráčů kteří jsou v poli a odchyťávají odpálený míč ze stativu Druhá polovina – nastoupení ve dvou řadách, každý má pátku a podle pokynů trenéra trénují pálkařský pohyb bez míčku
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

6. Házecí trénink

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	00:20	Zopakování běžecké abecedy + 5 sprintů na závěr	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Sprinty -Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu,...)
-	00:21	Napít a vydýchat	

vydýchání			Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:33	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nodu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:38	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		Dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků

			Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:50	Rozházení	Ve dvojicích na počítání ve vzdálenosti cca 4m Postupně se vzdálenost zvětšuje
	00:55	Hra kam hodím tam běžím	Rozdělit děti na dvě družstva Děti se v družstvu rozdělí na dva zástupy proti sobě s rukavicemi a jedním míčkem. Hází vždy protihráči a zařadí se do té fronty kam hodili. Družstvo kterému víc padá míč dostává nějaký trest (outfield, jumpin-jacky)
	01:05	Groundball	Míč po zemi Rozdělit děti do dvou družstev a jedno postavit do pole na spojku a druhé do pole na dvojku, děti stojí v řadě a trenér jim háže míče po zemi nebo po zemi s jedním a více odrazy. Děti se střídají a po chycení míče s ním běží k trenérovi (kontrolovat správnou ready pozici – široký stroj rozkročný dřepmo, mírně předklonmo a ruce s rukavicí před tělem skoro položené na zemi)
	01:15	Flyball	Míč vzduchem Družstva a řady zůstávají stejné ale s posunutím do out fieldu (zadní pole), míč letí vzduchem (kontrolovat obě ruce na míč a vběhnutí pod míč celým tělem)
	01:25	Flyballová hra	Trénink chytání flyballů pro začátečníky Hráči se rozdělí do dvou týmů. Jeden tým se rozestaví na pozice do infieldu. Druhý tým se seřadí do zástupu na domácí metě. Tým na domácí metě postupně vyhazuje flybally nad infield a druhý tým se je snaží chytit. Chycený flyball je out, flyball, který dopadne na zem, je bod. Hraje se na šest autů.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

7.Pálkařský trénink

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady

	00:20	Hra - pavouci	Ve vymezeném území je určen jeden pavouk Jeden pavouk běhá po čtyřech, vždy když se někoho dotkne stává se z něj také pavouk. Vyhrává ten, který je stále na dvou nohou
- vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozvíčující
- rozvíčka	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolenu a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehna hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísle a vnitřní strany stehna – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozvíčení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáče podle něj – střídají se dokola
		Dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj

		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:55	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháže flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:15	Rozpálení ze stativu	Dva stativy vedle sebe asi 3 metry, Dva pálkaři. Zbytek je v poli a chytá míče. Trenér opravuje chyby na pálce
	01:25	Pálka ze softtосу	Dva pálkaři. Zbytek v poli Trenér nahazuje míček do vzduchu do strike zóny ze spodu od mety. Hráči se snaží trefit míček při letu nahoru. Zbytek chytá míče v poli
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

8. Trénink - Pole

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:07	Rozběhání	Běh střední intenzitou 2x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:15	Běžecská abeceda	Zopakovat celou běžecskou abecedu Všechny části kontrolovat správné provedení
vydýchání	00:16	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující

- rozcvička	00:25	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:30	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		Dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:40	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí

		skončení házení	na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:45	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháže flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:00	Seznámení s polem	Projít všechny posty z celou skupinou Začít od pozice catchera a projít všechny pozice postupně. Říct si přesnou pozici hráče kde hraje. Povinnosti, a několik možných situací
	01:20	Hra	Teeball – obsazené všechny posty zbytek jsou pálkaři Pálkař odpaluje míče ze stativu. Pole se snaží zahrát out. Když je pálkař vyoutován jde na pozici catchera – catcher jde na pozici nadhozu, nadhoz na první metu, první meta na druhou metu, druhá meta na spojku, spojka na trojku, trojka do levého pole, levé pole do centru, centr do pravého pole a pravé pole jde na pálku. Tak to se točí pole vždy po každém outu. Každý hráč si tak zkusí všechny posty,
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

9. Házečí trénink

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	00:20	Zopakování běžecké abecedy + 5 sprintů na závěr	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Sprinty -Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu,...)
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	

			Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozvíčující
- rozvíčka	00:33	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídát ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídát ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolenu a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nodu
		Stoj jednož	přítahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídát nohy
		Stoj jednož	Přítahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídát nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehna hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehna – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozvíčení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:38	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		Dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší

Hlavní část	00:50	Rozházení	Ve dvojicích na počítání ve vzdálenosti cca 4m Postupně se vzdálenost zvětšuje
	00:55	Outovací hra	Rozdělit děti na dvě družstva Jedno družstvo se snaží dotknout se nějakého protihráče rukavicí s míčem. Nejsou povolené žádné kroky. Hráči si hází míč a snaží se outovat druhé družstvo. Po třech autech se družstva mění.
	01:00	Groundbally a flybally „dril“	Hráči se rozdělí do dvojic Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháze flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01 :10	„Dril“	Jednoduchý out Rozdělit hráče na 2 týmy po 4-5 hráčích. Jeden tým je vždy v obraně a jeden v útoku. Obrana stojí na zmenšeném hřišti na pozicích 3. meta, short, druhá meta, první meta, případně nadhazovač. Kouč hodí / odpálí rychlý míč, běžec vyběhne v okamžiku, kdy je míč hozen a sprintuje na jedničku. Obrana se snaží běžce na první metě vyautovat tak e zahraje šlapací out na jedna. Obrana a útok se točí po 3 bodech nebo 3 autech.
	01:20	„Dril“	Double play game. Potřebujeme míč a dvě mety Rozdělit hráče na 2 týmy po 4-5 hráčích. Jeden tým je vždy v obraně a jeden v útoku. Obrana stojí na zmenšeném hřišti na pozicích 3. meta, short, druhá meta, první meta, případně nadhazovač. Kouč hodí / odpálí rychlý míč, běžec vyběhne v okamžiku, kdy je míč hozen a sprintuje na jedničku. Obrana se snaží běžce na první metě vyautovat tak, že nejprve zahraje šlapací aut na dvojce. Obrana a útok se točí po 3 bodech nebo 3 autech.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky neflákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

10.Pálkařský trénink

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	Běžecská abeceda	Dvě řady, za sebou vybíhají v rozmezí 3 metry Zopakování celé abecedy, + na závěr pět sprintů
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídát ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídát ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídát nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídát nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou

		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:55	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháze flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:05	Zopakování správného švihů a postoje bez míče „dril“	Každý hráč má svojí pátku, rozestaví se kolem trenéra bokem k němu jako kdyby trenér byl nahazovač s dostatečným odstupem aby nikdo nikoho při švihu nezranil Všichni provádí švih na čtyři povely trenéře. 1. Natáhnout se-hráč jde do pozice kdy je váha hodně na zadní noze.2.otočit boky-ruce zůstanou stejně jen boky se vytočí směrem k nadhozu a zadní noha stojí na špičce s úhlem v koleni cca 45°.3. Povolit pátku-ruce pustí pátku do polohy skoro vodorovné se zemí a připraví ji na rovný švih. 4. Švihnout – pátku musí dokončit pohyb až za záda.
	01:25	Pátkovací kruháč	4. stanoviště- 1.stativ,2. dva stativy za sebou s dvěma míči.3.softtoss.4.45° Skupiny se po určeném časovém úseku točí po všech stanovištích 1-stativ-jeden hráč podává míčky na stativ druhý pátkuje po pěti se mění. 2-dva stativy- na obou dvou stativech jsou míčky. Jsou od sebe cca 30cm .hráč se snaží trefit první míč rovně tak aby sestřelil ten druhý a měli stejnou dráhu letu.

			<p>3. softtoss – jeden hráč nahazuje míčky svisle nahoru. Prohazuje strike zónu a pálkař se snaží míček trefit při letu nahoru</p> <p>4. 45° - jeden hráč klečí na kolena v 45° od pálkaře asi 3 m daleko a háže mu rovné míče do strikezóny</p>
Závěrečná část	01:30	- docvička	<p>Protažení všech namáhaných svalů</p> <p>Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat</p>
			<p>- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků</p> <p>-cviky nevládat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů</p>

11.Trénink - Běh po metách

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	3x home run	3x sprintem oběhnout všechny mety. Na začátku pohyb jako při odpale Všichni se postaví za sebe u domácí mety. Postupně všichni oběhnou celé pole a zařadí se na konec řady 3x
- vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo

		rozkročný se vzpažením	S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednoož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednoož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednoož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:55	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháže flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:05	Projít s celým teamem všechny mety	Začít od domácí. Vysvětlit správnou trasu běhu. Správné náběhy na mety. Pozorování míče a trenéra na jedna nebo na tři Vysvětlit jak stát na metě v ready pozici při odpalu. Vyběhnutí z mety . Doběh na další metu v případě nuceného běhu a v případě krádeže.
	01:10	Doběh na první	Trenér ukáže všem jak se správně vybíhá na

		metu bez náběhu – jednometrový odpal	metu. Správný došlap a správné sledování míče. Poté si to každý párkrát vyzkouší Začíná se dálkařským pohybem. Následuje položení páčky (pálka se nesmí odhodit) pak tři kroky a zkontrolování míče v poli (jen rychle pootočení hlavou směrem do hřiště) a kontrola trenéra na první metě, sprint, došlápnutí na metu a přeběhnutí (na první metě se nikdy nebrzdí před, je jen šlapací a meta se přebíhá. A na konec otočení hlavou vpravo a zkontrolování možného přehození první mety.
	01:15	Doběh na druhou metu z domácí – dvoumetrový odpal	Trenér ukáže všem jak se správně vybíhá na metu. Správný došlap a správné sledování míče. Poté si to každý párkrát vyzkouší. Začíná se dálkařským pohybem. Následuje položení páčky (pálka se nesmí odhodit) pak tři kroky a zkontrolování míče v poli, a trenéra na první metě. Trenér ukazuje běh na dva. Hráč dělá náběh na první metu tak že vybíhá z rovné trasy běhu a nabíhá na první metu tak aby šlápl vnitřní roh mety a mohl se od něj odrazit. Sprint na druhou metu. Na které se musí zastavit. Zastavení se provádí buď slidem nebo došlápnutím jednou nohou na metu a na ní půlobrat.
	01:20	Běh z první mety na druhou- nucený běh po odpalu spoluhráče	Trenér ukáže všem jak se správně vybíhá na metu. Správný došlap a správné sledování míče. Poté si to každý hráč párkrát vyzkouší. Hráč musí být v tee-balle před odpalem na metě. Vybíhat může až při kontaktu páčky s míčkem. Na metě stojí v polovysokém startovním postoji opřen špičkou o metu. Po kontaktu páčky s míčkem sprintuje na druhou metu. V druhé třetině mezi metami kontroluje mírným pootočením hlavy trenéra na třetí metě jestli mu ukazuje běh nebo stůj. Trenér ukazuje stůj hráč provede půlobrat. Pokud trenér ukazuje zem hráč provádí slide na zem.
	01:25	Běh z první mety na třetí po dlouhém odpalu spoluhráče	Trenér ukáže všem jak se správně vybíhá na metu. Správný došlap a správné sledování míče. Poté si to každý hráč párkrát vyzkouší. Hráč musí být v tee-balle před odpalem na metě. Vybíhat může až při kontaktu páčky s míčkem. Na metě stojí v polovysokém startovním postoji opřen špičkou o metu. Po kontaktu páčky s míčkem sprintuje na druhou metu. V druhé třetině mezi metami kontroluje mírným pootočením hlavy trenéra na třetí metě jestli mu ukazuje běh nebo stůj. Trenér ukazuje běh – hráči si vytváří náběh na druhou metu

			<p>tak aby na ní nabíhal z 45° a bez problémů mohl šlápnout vnitřní roh mety a odpíchnout se pro sprint na třetí metu kde opět následuje buď půl obrat nebo slide.</p>
	1:30	Doběh z třetí mety na domácí	<p>Trenér ukáže všem jak se správně vybíhá na metu. Správný došlap a správné sledování míče. Poté si to každý hráč párkrát vyzkouší. Hráč stojí v ready pozici na třetí metě. V případě vysokého odpalu si vyběhne jenom tři kroky a zůstane stát. Při dopadu míče na zem pokračuje ve sprintu na domácí metu. V případě chybného míče ze vzduchu se vrací na metu</p>
Závěrečná část	01:40	- docvička	<p>Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat</p>
			<p>- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevláčet – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů</p>

12.Házecí trénink + pole

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	00:20	Zopakování běžecké abecedy + 5 sprintů na závěr	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Sprinty -Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu,...)
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:33	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídát ruce

		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídát ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolenu a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou noh
		Stoj jednož	přítahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídát nohy
		Stoj jednož	Přítahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídát nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:38	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Rozházení	Ve dvojicích na počítání ve vzdálenosti cca 4m Postupně se vzdálenost zvětšuje
	00:55	Hra – Teamové házení	Hráči se rozdělí do teamů se stejným počtem hráčů Každé družstvo si určí vedoucího. Vytvoří zástupy stojících čelem je svému vedoucímu ve vzdálenosti asi 8 m. NA povel vedoucí družstev přihrají míč prvnímu spoluhráči. Ten po chycení přihrává zpět a běží na konec zástupu. Vítězí družstvo které se po dvou kolech přihrávek vrátí do původního tvaru. Opakujeme na vzdálenost 10,15 a 20m.
	01:00	Groundbally a flybally	Hráči se rozdělí do dvojic Jednomu družstvu naházet groundbally, oni

		„dril“	během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháže flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01 :15	Štafeta míčů po zemi	Jeden míč pro jedno družstvo. Rozdělit hráče do družstev cca po 4-5 dětech a rozestavit stejný počet značek v řadě za sebou cca 10 -12m Všechny míče začínají z jednoho konce zástupu. NA povel první hráč přihrává míč po zemi dalšímu hráči u značky. Ten se po zpracování míče otáčí za rukavicí a přihrává míč po zemi dalšímu a tak dále až se míč dostane k poslednímu který s míčem běží k první značce a mezi tím se všichni přesunou během o jednu značku dál a vyhrává družstvo metéře se protočí první celé.
	01:25	„dril“	Double play game. Potřebujeme míč a dvě mety Rozdělit hráče na 2 týmy po 4-5 hráčích. Jeden tým je vždy v obraně a jeden v útoku. Obrana stojí na zmenšeném hřišti na pozicích 3. meta, short, druhá meta, první meta, případně nadhazovač. Kouč hodí / odpálí rychlý míč, běžec vyběhne v okamžiku, kdy je míč hozen a sprintuje na jedničku. Obrana se snaží běžce na první metě vyautovat tak, že nejprve zahraje šlapací aut na dvojce. Obrana a útok se točí po 3 bodech nebo 3 autech.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

13.Trénink - Běh po metách + slide, dive

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	Hra – štafeta na metách	Rozdělit hráče do stejných skupin po čtyřech každý z družstva stojí na jedné metě. Každé družstvo má jinou startovací metu a hráč na startovací metě má míč. Na povel start vyběhnou hráči s míčem ze své

			startovací mety. Po šlápnutí následující mety předávají míč (štafetu) spoluhráči. Vyhrává družstvo které se štafetou zastane zpět na původní místo
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídát ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídát ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídát nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídát nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší

Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:55	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháže flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:05	Zopakovat běh po všech metách	Trenér ukáže jednou jak se správně běhá po určitých metách. A každý hráč má jenom dva pokusy na provedení správného běhu. Po dvou špatných pokusech následuje trest který se bude odehrávat až po tréninku.
	01:25	Slide (skluz na metu po nohou) + dive (skluz na metu po břiše)	Rozestavit 4 mety na trávu v řadě cca 2m od sebe. Rozdělit hráče do stejných skupin. Trénink slidů se provádí bez bot. Hráči stojí cca 10m od mety. NA povel trenéra se první z řady rozběhnou a slidují na metu. Pak se během zařadí na konec své řady. Každý hráč je minimálně pětkrát. Pak se přejde na dive Slide – skluz na metu – Zahájit skluz přibližně 2,5m před metou. Skrčit jednu nohu pod druhou tak že vytvoří pomyslnou číslici 4. První kontakt se zemí je lýtkem spodní nohy, pak následuje sed a dopad hýždí, dolní část zad. Ruce jsou nad hlavou. Noha, která je ve vzduchu, je uvolněná v kolenu a špička směřuje vzhůru. Dopředný silový moment získaný během, dopraví slidujícího k metě. Dive – skluz na metu po břiše – zahájit skluz přibližně 2,5m před metou. Natáhnout ruce před sebe a skluz provádět celou plochou těla. Na metu dojet pouze rukama.
Závěrečná část	01:40	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

14. příprava na zápas – herní situace

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	Hra – štafeta na metách	Rozdělit hráče do stejných skupin po čtyřech každý z družstva stojí na jedné metě. Každé družstvo má jinou startovací metu a hráč na startovací metě má míč. Na povel start vyběhnou hráči s míčem ze své startovací mety. Po šlápnutí následující mety předávají míč (štafetu) spoluhráči. Vyhrává družstvo které se štafetou zastane zpět na původní místo
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehna hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehna – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou

		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:55	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháže flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:25	Zápas	Rozdělit hráče na dva teamy. Hrát normální T-ball na tři outy. Při každé zvláštní nebo špatně zahrané situaci zastavovat hru. Vrátit všechno zpátky a hodit míč úplně stejným směrem jako předchozí odpal. Při zápase kontrolovat všechny zotavné návyky – správný švih, náběhy na mety, slide, ready pozice v poli , záběhy za pozice, ...
Závěrečná část	01:40	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky neflákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

15. příprava na zápas – přátelský zápas proti starším žákům

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:10	Rozběhání	Běh střední intenzitou

			3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
- vydýchání	00:11	Napít a vydýchat	
- rozcvička	00:20	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přítahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přítahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:25	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:35	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.

	00:45	Groundbally + flybally	Rozdělit hráče na dvě družstva Jednomu družstvu naházet groundbally, oni během k trenérovi vracejí míče a během se vracejí zpět do řady. Druhému družstvu trenér naháze flybally. Po pěti minutách se vymění.
	01:25	Domluvený přátelský zápas se staršími žáky	Hráči hrají normálně v dresech. Trenéři na první a třetí metě. Rozhodčí na domácí metě. Dodržování line-upu na pálce. Ale možnost střídání hráčů bez jakéhokoliv nahlašování druhému teamu a rozhodčímu.
Závěrečná část	01:40	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

16.Házecí trénink + cutoff

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady (v chumlu)
	00:20	Zopakování běžecké abecedy + 5 sprintů na závěr	Maximální intenzita – tak na vzdálenost met Sprinty -Děti jsou v řadě a startují z různých pozic (v lehu, v sedu,...)
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:33	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce

		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou noh
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozsvícení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:38	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Rozházení	Ve dvojicích na počítání ve vzdálenosti cca 4m Postupně se vzdálenost zvětšuje
	00:55	Přeskokový trojúhelník „dril“	Potřebujeme tři značky tři baseballové míče. Rozdělit hráče do tří zástupů u vrcholů rovnostanného trojúhelníku o straně 12 m První hráč hází míč po zemi hráči u “ sbírajícího vrcholu“, ten po zpracování míče provede přískok a přihrává hráči u třetího vrcholu. Všichni hráči, kteří se dotkli míče přeběhnou do “sousedního“ zástupu vlevo. Po prvním cvičném pokusu trenér uděluje body. 1 bod za správné zpracování, bod za správně provedený přískok, bod za přesný hod. Jako odměnu je možné zvětšovat trojúhelník.
	01:15	Cutoff –	Hráči se rozestaví na pozice určená trenérem.

		zkracování – při dlouhém odpalu do outfieldu provádí jeden hráč zkracování. Zkracuje délku letu míče k určité hrané metě.	Ten také určí ,na kterou metu se bude cutoffovat. A odpaluje míče na různá místa do outfieldu Hráč v outfieldu chytá míč. Hráč který čeká míč na metě si řídí hráče který hraje cutoffa tak aby hráč v outfieldu s míčem cutoff a on byli v jedné rovině a tak byla daná nejkratší dráha letu míče. Většinou se toto hrana domácí metu a nebo na třetí metu.
	01 :25	Házení při vyběhání	Dvojice každá s jedním míčem. Dvojice běhají v outfieldu a při tom si házejí míče. Nejdřív normální rovná přihrávka, potom hráč s míčem nahodí vysoký míč druhému hráči trochu dopředu do běhu. A ten opět druhému hráči. Běhají minimálně 4 outfieldy
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky neflákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

17.Pálkařský trénink

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	Hra - pavouci	Ve vymezeném území je určen jeden pavouk Jeden pavouk běhá po čtyřech , vždy když se někoho dotkne stává se z něj také pavouk. Vyhrává ten, který je stále na dvou nohou
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad

		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkroční	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:50	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball) „dril“	Hráči se rozdělí do dvojic Hráči si nahází každá 20 míčů po zemi. Střídají se po pěti. Jeden vždy chytá po zemi a přihazuje druhému horem. Pak se vystřídají
	01:25	Zopakování	Trenér stručně vysvětlí pákařský postoj a švih

		vysvětlení pálkařské pozice	Nohy na šíři ramen. Lokty pokrčené pálka směřuje cca 45° úhlu směrem dozadu za rameno. Švih zahajují boky pak jdou ruce s dotažením za záda.
		Vyzkoušení pohybu bez pálky	Provedení pohybu bez pálky je s imaginárním nadhozem Hráči chytí svůj palec spodní ruky. A na povely trenéra se hráči natáhnou a švihnou. Alespoň 15 opakování
		švihová výzva „dril“	Každý hráč má pálku. Trenér řekne číslo od 2 do 3. Hráči reagují náležitým pohybem. Pálka je za zády držena lokty. Dlaně jsou na docích. To je výchozí pozice. Na 1 se ruce a boky natočí směrem na zadáka. Na 2 drobný výkrok 10 -15 cm přední nohou směrem k nahazovači. NA 3 hráč otevírá boky a tělo tak, že je pupkem proti nadhazovači. Obměna: S pálkou v ruce provádějte tytéž pohyby jako v předchozím cvičení a na 3 proveďte ruce zónou odpalu a otevřete tělo, když se paže napnou. Pokud nemáte dostatek pálek, rozdělit hráče do dvojic. Jeden počítá, zatímco druhý cvičí. PO deseti švizích si vymění úkoly.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protahování všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

18.Pálka, házení + běh po metách

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 2x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	soutěž	Rozdělit děti tak na teamy po pěti Tři stojí proti dvou ze svého teamu asi ve vzdálenosti 10m. Začíná strana se třemi dětmi a po tlesknutí a určení stylu běhu(po jedné noze, po zadu,..) běží na druhou stranu a tlesknutím

			předává štafetu
- vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehem hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení tříslel a vnitřní strany stehem – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane

			háže se stále dál
	00:50	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball)	Hráči se rozdělí do dvojic Hráči si nahází každá 20 míčů po zemi. Střídají se po pěti. Jeden vždy chytá po zemi a přihrazuje druhému horem. Pak se vystřídají
	01:05	Běh po metách	Zopakování běhu po odpalu na jedna, po odpalu na druhou metu, z první mety na druhou a z první mety na třetí metu. Správné sledování míče po odpalu a sledování coacha na první a na třetí metě. Kontrolovat správné náběhy a šlápnutí mety. Lze vyznačit čarou místo kdy mají děti koukat na trenéra a na odpal.
	01:25	Dálkařské drily	Hráči si udělají dvojice Dvě dvojice pálí ze stativu. Dvě dvojice pálí z 45° a zbytek ze softtossu. Každá dvojice se dvakrát vymění po pěti míčích pak se posouvají o jedno stanoviště ve směru hodinových ručiček
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protažení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

19. Přípravný trénink na zápas

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:15	Sprintem home run	2x home run po metách Všichni se seřadí na domácí metu a za sebou s potřebnými rozestupy běží sprintem se správnými náběhy
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
- rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad

		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Stoj rozkroční	Pravou rukou zatlačit levý loket skrčmo – zevnitř za záda, vystřídat ruce
		Širší stoj rozkročný	Kroužit trupem Pětkrát na jednu stranu, pětkrát na druhou stranu
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednoož	Kroužky kotníkem, v koleni a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednoož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednoož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protažení zadní strany stehen hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protažení třísel a vnitřní strany stehen – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou
		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane hází se stále dál
	00:50	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball) „dril“	Hráči se rozdělí do dvojic Hráči si nahází každá 20 míčů po zemi. Střídají se po pěti. Jeden vždy chytá po zemi a přihazuje druhému horem. Pak se vystřídají
	01:25	Malý T-ball s doběhem jen na	Rozdělit hráče na dva teamy. Jeden v poli na pozicích druhý team je na pálce a pálkuje ze

		první metu	stativu Hraje se na pět bodů. Bod lze získat doběhem na první metu po odpalu. Družstvo v poli musí udělat normálně tři outy. Po pěti bodech nebo po třech outech se teamy mění.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protážení všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat

20. Přípravný trénink před zápasem – přátelák s druhým teamem z klubu

Část tréninku	Čas	Učivo	Provedení učiva Poznámka
Úvodní část	00:02		Zahájení tréninku – sraz v dugoutu
- Běh	00:12	Rozběhání	Běh střední intenzitou 3x outfieldy – tam a zpátky je jeden – děti běží dohromady
	00:20	Hra - pavouci	Ve vymezeném území je určen jeden pavouk Jeden pavouk běhá po čtyřech, vždy když se někoho dotkne stává se z něj také pavouk. Vyhrává ten, který je stále na dvou nohách
vydýchání	00:21	Napít a vydýchat	Děti si stoupnou do kruhu a jeden je vybraný jako rozcvičující
rozcvička	00:30	Mírný stoj rozkročný	Půl kruhy hlavou vpředu Provádíme pomalu
		Mírný stoj rozkročný	Kroužky zápěstím předloktím a celou paží vpřed, potom vzad
		Stoj rozkročný	Pravou rukou zatlačit levý loket za hlavou směrem dolů – vystřídat ruce
		Mírný stoj rozkročný se vzpažením	Spojit ruce, úklony vpravo a vlevo S protažením se můžou úklony zvětšovat
		Stoj jednož	Kroužky kotníkem, v kolenu a v kyčli Můžeme dvakrát opakovat každou nohu
		Stoj jednož	přitahování nohy skrčmo v zadu k hýždím, vystřídat nohy
		Stoj jednož	Přitahování nohy skrčmo do předu stehnem k břichu – vystřídat nohy
		Dřep zánožný pravou(levou)	Protážení zadní strany stehna hmitáním na jednu nohu pak na druhou
		Dřep únožný pravou(levou)	Protážení třísel a vnitřní strany stehna – hmitáním na jednu stranu a pak na druhou

		Stoj rozkročný čelný	Do rozcvičení rukou Jednou rukou si držíme rameno druhé ruky a provádíme velké kruhy, přední noha je opačná k ruce kterou točíme
- lehká posilovna	00:35	Jumping jack	Podle každého pět opakování Každý počítá do pěti s všichni skáčou podle něj – střídají se dokola
		dřepy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Sedy lehy	20 opakování Jeden počítá a všichni dřepují podle něj
		Výskoky	24 výskoků Každý třetí je vyšší
Hlavní část	00:45	Házení	Dvojice s měkkým míčem Házení na počítání na tři fáze. Trenéři opravují chyby.
		Soutěž pro skončení házení	Pohle počtu dvojic trenér určí kolik dětí musí na každé straně chytit míč. Dokud se tak nestane háže se stále dál
	00:50	Cvičení s rukavicí s míčem – míč po zemi (groundball)	Hráči se rozdělí do dvojic Hráči si nahází každá 20 míčů po zemi. Střídají se po pěti. Jeden vždy chytá po zemi a přiřazuje druhému horem. Pak se vystřídají
	01:25	Zápas	Normální hra podle všech pravidel s trenéry na první a na třetí metě Možnost zastavení hry pro zopakování některé situace a pro lepší pochopení hry.
Závěrečná část	01:30	- docvička	Protahování všech namáhaných svalů Nikdy neprotahovat studený sval a cviky provádět v uvolněné poloze a při provádění cviku volně dýchat
			- můžeme použít protahovací cviky z rozcvičky a nebo další varianty protahovacích cviků -cviky nevlákat – protažením se zmenšuje riziko natažení svalů třeba při jízdě na kole domů

Příloha 2. Podrobné výsledky dovednostních disciplín kontrolní a experimentální skupiny

Tabulka 4.

Měřený hráč experimentální skupiny	1.měření – 1 meta	Měřený hráč kontrolní skupiny	1.měření – 1 meta
Hráč 1	3,74	Hráč 1	4,24
Hráč 2	3,88	Hráč 2	3,99
Hráč 3	3,45	Hráč 3	3,99
Hráč 4	3,92	Hráč 4	4:12
Hráč 5	3,9	Hráč 5	3,99
Hráč 6	4,12	Hráč 6	3,56
Hráč 7	3,59	Hráč 7	3,87
Hráč 8	4	Hráč 8	4,57
Hráč 9	4,99	Hráč 9	3,65
Hráč 10	3,45	Hráč 10	4,61
Hráč 11	3,96	Hráč 11	3,46
Hráč 12	3,87	Hráč 12	3,69
Hráč 13	3,96	Hráč 13	3,99
Hráč 14	3,94	Hráč 14	4,56
Hráč 15	3,69	Hráč 15	3,98
Hráč 16	4,1	Hráč 16	3,48
Hráč 17	4,55	Hráč 17	3,97
Hráč 18	3,55	Hráč 18	4,12
Hráč 19	3,98	Hráč 19	4,01
Hráč 20	4,03	Hráč 20	3,67
Hráč 21	4,15	Hráč 21	3,99
Hráč 22	3,56	Hráč 22	4,35
Hráč 23	3,21	Hráč 23	4,01
Hráč 24	4,68	Hráč 24	4,56
Hráč 25	4,12	Hráč 25	3,65

Hráč 26	3,98	Hráč 26	3,69
Hráč 27	3,65	Hráč 27	4,35
Hráč 28	3,49	Hráč 28	3,89
Hráč 29	3,47	Hráč 29	3,87
Hráč 30	4,19	Hráč 30	3,97
Hráč 31	4,45	Hráč 31	4,5
Hráč 32	3,91	Hráč 32	3,8
Hráč 33	3,92	Hráč 33	4,23
Hráč 34	3,64	Hráč 34	3,94
Hráč 35	4,36	Hráč 35	3,9
Hráč 36	3,97	Hráč 36	4,65
Hráč 37	4,23	Hráč 37	4,25
Hráč 38	4,12	Hráč 38	4,12
Hráč 39	4,24	Hráč 39	3,67
Hráč 40	4,16	Hráč 40	3,8

Tabulka 4. znázorňuje výsledky měření prvního měření běhu na první metu. V prvním sloupci jsou výsledky experimentální skupiny a v druhém sloupci výsledky kontrolní skupiny.

Tabulka 5.

Měřený hráč experimentální skupiny	2. měření – 1 meta	Měřená hráč kontrolní skupiny	2. měření – 1 meta
Hráč 1	3,74	Hráč 1	4,17
Hráč 2	3,87	Hráč 2	3,89
Hráč 3	3,41	Hráč 3	3,68
Hráč 4	3,90	Hráč 4	3,88
Hráč 5	3,9	Hráč 5	3,68
Hráč 6	4,2	Hráč 6	3,55
Hráč 7	3,4	Hráč 7	3,88
Hráč 8	3,5	Hráč 8	4,39
Hráč 9	4,91	Hráč 9	3,68
Hráč 10	3,44	Hráč 10	4,19

Hráč 11	3,77	Hráč 11	3,45
Hráč 12	3,56	Hráč 12	3,7
Hráč 13	3,79	Hráč 13	3,91
Hráč 14	3,99	Hráč 14	4,25
Hráč 15	3,49	Hráč 15	3,97
Hráč 16	4,2	Hráč 16	3,46
Hráč 17	4,39	Hráč 17	3,87
Hráč 18	3,42	Hráč 18	4,03
Hráč 19	3,99	Hráč 19	3,96
Hráč 20	4,2	Hráč 20	3,84
Hráč 21	4,03	Hráč 21	3,89
Hráč 22	3,1	Hráč 22	4,11
Hráč 23	3,21	Hráč 23	3,95
Hráč 24	4,6	Hráč 24	4,23
Hráč 25	4	Hráč 25	3,33
Hráč 26	4	Hráč 26	3,63
Hráč 27	3,35	Hráč 27	4,23
Hráč 28	3,42	Hráč 28	3,6
Hráč 29	3,26	Hráč 29	3,57
Hráč 30	4,17	Hráč 30	4,31
Hráč 31	4,47	Hráč 31	4,33
Hráč 32	3,46	Hráč 32	3,6
Hráč 33	3,86	Hráč 33	4,32
Hráč 34	3,65	Hráč 34	3,92
Hráč 35	4,21	Hráč 35	4
Hráč 36	3,96	Hráč 36	4,32
Hráč 37	3,99	Hráč 37	4,2
Hráč 38	4,11	Hráč 38	3,98
Hráč 39	4	Hráč 39	3,66
Hráč 40	4,17	Hráč 40	3,81

Tabulka 5. znázorňuje výsledky měření druhého měření běhu na první metu. V prvním sloupci jsou výsledky experimentální skupiny a v druhém sloupci výsledky kontrolní skupiny.

Tabulka 6.

Měřený hráč experimentální skupiny	1.měření – 2 meta	Měřený hráč kontrolní skupiny	1.měření – 2 meta
Hráč 1	7,72	Hráč 1	9,72
Hráč 2	8,46	Hráč 2	7,99
Hráč 3	7,78	Hráč 3	7,78
Hráč 4	7,93	Hráč 4	8,53
Hráč 5	8,47	Hráč 5	8,47
Hráč 6	9,12	Hráč 6	9,12
Hráč 7	7,89	Hráč 7	7,89
Hráč 8	8,96	Hráč 8	9,96
Hráč 9	9,02	Hráč 9	8,52
Hráč 10	7,94	Hráč 10	9,94
Hráč 11	8,93	Hráč 11	8,46
Hráč 12	8,79	Hráč 12	8,44
Hráč 13	8,66	Hráč 13	8,66
Hráč 14	7,84	Hráč 14	9,84
Hráč 15	8,56	Hráč 15	8,56
Hráč 16	8,13	Hráč 16	8,83
Hráč 17	9,12	Hráč 17	8,12
Hráč 18	7,9	Hráč 18	7,9
Hráč 19	8	Hráč 19	8
Hráč 20	9,03	Hráč 20	8,03
Hráč 21	9,15	Hráč 21	8,15
Hráč 22	8,02	Hráč 22	8,02
Hráč 23	7,68	Hráč 23	8,68
Hráč 24	9,23	Hráč 24	9,23
Hráč 25	8,99	Hráč 25	7,62
Hráč 26	8,22	Hráč 26	7,68
Hráč 27	7,96	Hráč 27	8,99

Hráč 28	7,95	Hráč 28	7,95
Hráč 29	7,87	Hráč 29	7,87
Hráč 30	9,46	Hráč 30	8,87
Hráč 31	9,34	Hráč 31	9,34
Hráč 32	8,21	Hráč 32	7,99
Hráč 33	8,98	Hráč 33	9,15
Hráč 34	8,16	Hráč 34	8,14
Hráč 35	9,06	Hráč 35	8,54
Hráč 36	8,01	Hráč 36	9,68
Hráč 37	9,02	Hráč 37	9,6
Hráč 38	8,67	Hráč 38	9,59
Hráč 39	9,05	Hráč 39	7,69
Hráč 40	9,34	Hráč 40	7,9

Tabulka 6. znázorňuje výsledky měření prvního měření běhu na druhou metu. V prvním sloupci jsou výsledky experimentální skupiny a v druhém sloupci výsledky kontrolní skupiny.

Tabulka 7.

Měřený hráč experimentální skupiny	1.měření – 2 meta	Měřený hráč kontrolní skupiny	1.měření – 2 meta
Hráč 1	7,71	Hráč 1	9,65
Hráč 2	8,41	Hráč 2	7,98
Hráč 3	7,65	Hráč 3	7,61
Hráč 4	7,86	Hráč 4	8,43
Hráč 5	8,45	Hráč 5	8,16
Hráč 6	9,2	Hráč 6	9,1
Hráč 7	7,87	Hráč 7	7,9
Hráč 8	7,9	Hráč 8	9,86
Hráč 9	9,01	Hráč 9	8,51
Hráč 10	7,89	Hráč 10	9,91
Hráč 11	8,91	Hráč 11	8,51
Hráč 12	8,74	Hráč 12	8,43

Hráč 13	8,67	Hráč 13	8,45
Hráč 14	7,91	Hráč 14	9,56
Hráč 15	8,5	Hráč 15	8,57
Hráč 16	8,24	Hráč 16	8,83
Hráč 17	8,99	Hráč 17	8
Hráč 18	7,86	Hráč 18	7,83
Hráč 19	8,13	Hráč 19	7,99
Hráč 20	9,23	Hráč 20	8,23
Hráč 21	8,95	Hráč 21	8,13
Hráč 22	7,97	Hráč 22	7,99
Hráč 23	7,7	Hráč 23	8,56
Hráč 24	9,18	Hráč 24	9
Hráč 25	8,96	Hráč 25	7,54
Hráč 26	8,21	Hráč 26	7,6
Hráč 27	7,87	Hráč 27	8,89
Hráč 28	7,91	Hráč 28	7,92
Hráč 29	7,76	Hráč 29	7,64
Hráč 30	9,51	Hráč 30	9
Hráč 31	9,37	Hráč 31	9,21
Hráč 32	8,07	Hráč 32	7,86
Hráč 33	8,58	Hráč 33	9,17
Hráč 34	8,16	Hráč 34	8,03
Hráč 35	8,85	Hráč 35	8,55
Hráč 36	8	Hráč 36	9,67
Hráč 37	8,9	Hráč 37	9,5
Hráč 38	8,65	Hráč 38	9
Hráč 39	9	Hráč 39	7,58
Hráč 40	9,41	Hráč 40	7,99

Tabulka 7. znázorňuje výsledky měření druhé měření běhu na druhou metu. V prvním sloupci jsou výsledky experimentální skupiny a v druhém sloupci výsledky kontrolní skupiny.

Tabulka 8.

Měřený hráč experimentální skupiny	Rychlost hodu – první měření	Měřený hráč kontrolní skupiny	Rychlost hodu – první měření
Hráč 1	59	Hráč 1	39
Hráč 2	58	Hráč 2	41
Hráč 3	58	Hráč 3	62
Hráč 4	62	Hráč 4	40
Hráč 5	53	Hráč 5	4
Hráč 6	40	Hráč 6	63
Hráč 7	57	Hráč 7	57
Hráč 8	51	Hráč 8	52
Hráč 9	33	Hráč 9	60
Hráč 10	62	Hráč 10	59
Hráč 11	58	Hráč 11	56
Hráč 12	45	Hráč 12	47
Hráč 13	58	Hráč 13	53
Hráč 14	63	Hráč 14	56
Hráč 15	46	Hráč 15	63
Hráč 16	56	Hráč 16	52
Hráč 17	42	Hráč 17	41
Hráč 18	65	Hráč 18	53
Hráč 19	54	Hráč 19	64
Hráč 20	53	Hráč 20	51
Hráč 21	51	Hráč 21	52
Hráč 22	63	Hráč 22	64
Hráč 23	39	Hráč 23	56
Hráč 24	71	Hráč 24	41
Hráč 25	59	Hráč 25	49
Hráč 26	49	Hráč 26	52
Hráč 27	64	Hráč 27	61
Hráč 28	58	Hráč 28	42
Hráč 29	52	Hráč 29	46

Hráč 30	52	Hráč 30	56
Hráč 31	56	Hráč 31	52
Hráč 32	60	Hráč 32	61
Hráč 33	53	Hráč 33	53
Hráč 34	49	Hráč 34	68
Hráč 35	53	Hráč 35	71
Hráč 36	63	Hráč 36	48
Hráč 37	42	Hráč 37	56
Hráč 38	61	Hráč 38	54
Hráč 39	57	Hráč 39	64
Hráč 40	41	Hráč 40	40

Tabulka 8. znázorňuje první měření rychlosti hodu měřené radarem. V prvním sloupci jsou výsledky experimentální skupiny a v druhém sloupci jsou výsledky kontrolní skupiny.

Tabulka 9.

Měřený hráč experimentální skupiny	Rychlost hodu – druhé měření	Měřený hráč kontrolní skupiny	Rychlost hodu –druhé měření
Hráč 1	61	Hráč 1	41
Hráč 2	58	Hráč 2	45
Hráč 3	59	Hráč 3	60
Hráč 4	61	Hráč 4	47
Hráč 5	58	Hráč 5	41
Hráč 6	49	Hráč 6	64
Hráč 7	58	Hráč 7	56
Hráč 8	52	Hráč 8	50
Hráč 9	35	Hráč 9	61
Hráč 10	61	Hráč 10	59
Hráč 11	59	Hráč 11	58
Hráč 12	51	Hráč 12	43
Hráč 13	63	Hráč 13	58
Hráč 14	61	Hráč 14	52

Hráč 15	45	Hráč 15	65
Hráč 16	57	Hráč 16	58
Hráč 17	47	Hráč 17	43
Hráč 18	67	Hráč 18	55
Hráč 19	53	Hráč 19	63
Hráč 20	59	Hráč 20	56
Hráč 21	60	Hráč 21	53
Hráč 22	64	Hráč 22	63
Hráč 23	45	Hráč 23	56
Hráč 24	71	Hráč 24	43
Hráč 25	59	Hráč 25	51
Hráč 26	47	Hráč 26	50
Hráč 27	65	Hráč 27	64
Hráč 28	60	Hráč 28	43
Hráč 29	56	Hráč 29	49
Hráč 30	54	Hráč 30	51
Hráč 31	67	Hráč 31	53
Hráč 32	59	Hráč 32	62
Hráč 33	54	Hráč 33	57
Hráč 34	49	Hráč 34	69
Hráč 35	57	Hráč 35	70
Hráč 36	64	Hráč 36	49
Hráč 37	43	Hráč 37	57
Hráč 38	68	Hráč 38	54
Hráč 39	59	Hráč 39	61
Hráč 40	43	Hráč 40	47

Tabulka 9. znázorňuje druhé měření rychlosti hodu měřené radarem. V prvním sloupci jsou výsledky experimentální skupiny a v druhém sloupci jsou výsledky kontrolní skupiny.

Tabulka 10.

Měřený hráč experimentální skupiny	Přesnost hodu					Přesnost hodu druhé měření				
	První měření									
Hráč 1	2	2	0	3	0	2	3	1	2	1
Hráč 2	2	1	3	2	3	3	3	3	2	3
Hráč 3	0	1	1	2	0	2	0	1	2	2
Hráč 4	3	3	2	1	3	2	3	3	2	2
Hráč 5	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3
Hráč 6	0	1	0	2	2	2	2	1	2	2
Hráč 7	2	3	2	3	1	2	2	3	3	1
Hráč 8	0	1	1	2	3	3	1	2	2	1
Hráč 9	1	3	0	3	2	1	2	2	1	2
Hráč 10	1	3	0	0	3	0	3	2	1	3
Hráč 11	2	0	0	3	1	0	1	2	1	3
Hráč 12	3	1	3	0	2	1	2	2	3	0
Hráč 13	0	3	0	1	1	1	1	2	2	2
Hráč 14	2	3	2	3	3	3	3	3	3	1
Hráč 15	0	0	2	2	1	1	2	2	0	1
Hráč 16	3	2	0	0	2	3	0	0	2	3
Hráč 17	3	2	1	1	1	2	2	3	1	2
Hráč 18	1	2	0	3	0	1	2	1	2	3
Hráč 19	2	3	1	1	0	2	2	3	3	1
Hráč 20	2	3	3	3	1	3	3	1	2	2
Hráč 21	1	0	0	0	1	0	2	1	2	2
Hráč 22	2	2	1	3	3	3	2	1	1	3
Hráč 23	0	1	2	1	3	1	3	0	2	1
Hráč 24	3	2	3	3	3	1	2	3	3	3
Hráč 25	1	1	2	2	1	1	2	1	3	1
Hráč 26	1	1	2	1	0	2	3	1	2	2
Hráč 27	0	2	0	0	1	1	1	1	2	1
Hráč 28	1	3	1	0	1	1	1	3	3	1
Hráč 29	0	2	0	1	1	1	0	0	2	2

Hráč 30	1	2	1	3	1	2	1	2	3	3
Hráč 31	0	0	1	1	1	1	2	2	0	1
Hráč 32	3	2	2	0	1	2	1	1	3	3
Hráč 33	2	0	2	1	1	3	0	1	1	3
Hráč 34	3	3	2	0	1	2	2	2	2	1
Hráč 35	1	2	1	2	2	1	3	3	2	1
Hráč 36	2	0	0	3	1	1	2	3	0	0
Hráč 37	0	1	0	1	0	1	1	2	0	2
Hráč 38	2	2	3	3	2	1	3	3	3	1
Hráč 39	0	1	1	0	0	0	0	2	1	1
Hráč 40	2	0	1	2	2	2	1	3	2	0

Tabulka 10. znázorňuje první a druhé měření přesnosti hodu u Experimentální skupiny.

Tabulka 11.

Měřený hráč kontrolní skupiny	Přesnost hodu První měření					Přesnost hodu druhé měření				
	Hráč 1	1	1	2	1	0	1	1	1	3
Hráč 2	3	1	0	0	1	1	2	3	0	1
Hráč 3	0	0	1	1	2	1	1	2	2	0
Hráč 4	0	1	0	2	0	1	2	1	1	1
Hráč 5	3	1	1	1	0	3	0	2	0	0
Hráč 6	1	0	0	0	1	1	1	0	1	1
Hráč 7	2	1	0	1	1	2	2	1	0	0
Hráč 8	1	2	1	3	1	0	1	1	3	2
Hráč 9	0	0	0	1	0	1	2	1	1	0
Hráč 10	3	1	1	0	1	2	1	0	3	1
Hráč 11	1	2	1	0	1	1	1	1	0	2
Hráč 12	0	0	1	2	3	0	3	1	2	2
Hráč 13	2	0	1	1	1	2	1	1	2	0

Hráč 14	1	0	1	0	0	1	0	1	2	1
Hráč 15	1	1	1	0	2	1	2	0	1	1
Hráč 16	2	0	0	1	1	0	0	1	1	2
Hráč 17	2	1	2	0	1	0	3	2	1	1
Hráč 18	3	1	2	0	1	0	2	2	1	1
Hráč 19	3	1	0	0	1	3	1	1	1	1
Hráč 20	0	2	1	2	2	1	0	2	2	1
Hráč 21	1	0	2	2	2	1	2	1	0	3
Hráč 22	0	0	1	0	2	2	1	1	3	3
Hráč 23	1	0	2	1	3	1	0	2	1	3
Hráč 24	0	0	1	1	1	1	0	2	2	1
Hráč 25	1	2	2	0	1	1	1	1	2	3
Hráč 26	1	0	2	1	0	1	1	3	2	0
Hráč 27	0	0	0	1	0	1	1	2	0	0
Hráč 28	3	1	2	1	1	1	1	2	3	3
Hráč 29	2	2	1	0	1	0	1	2	1	1
Hráč 30	2	1	1	1	2	1	1	3	3	0
Hráč 31	2	1	3	0	1	2	3	2	1	1
Hráč 32	1	0	0	1	3	1	3	0	1	1
Hráč 33	1	0	2	0	0	1	1	2	2	0
Hráč 34	1	2	0	0	1	1	0	0	3	1
Hráč 35	2	2	1	1	0	2	1	2	1	0
Hráč 36	3	3	1	1	0	1	0	0	1	0
Hráč 37	2	0	1	1	1	1	2	1	0	0
Hráč 38	1	0	1	0	2	1	0	0	3	3
Hráč 39	3	2	0	1	1	0	1	1	2	1
Hráč 40	1	1	0	0	2	0	0	1	1	2

Tabulka 11. znázorňuje první a druhé měření přesnosti hodu u kontrolní skupiny.

Tabulka 12.

Měřený hráš experimentální skupiny	Výsledek švihu První měření			Výsledek švihu druhé měření		
Hráč 1	2	3	5	3	3	5
Hráč 2	4	4	3	4	4	4
Hráč 3	2	0	3	2	3	3
Hráč 4	5	5	4	5	4	4
Hráč 5	4	3	4	2	5	2
Hráč 6	0	0	3	3	1	1
Hráč 7	5	4	3	5	3	0
Hráč 8	0	0	2	1	1	2
Hráč 9	1	1	2	2	3	1
Hráč 10	3	5	2	3	3	4
Hráč 11	2	2	1	4	2	2
Hráč 12	0	2	0	2	3	1
Hráč 13	4	4	3	2	5	4
Hráč 14	5	5	3	4	4	5
Hráč 15	2	1	1	0	3	2
Hráč 16	4	4	3	3	5	5
Hráč 17	0	1	0	1	3	1
Hráč 18	4	5	2	2	4	4
Hráč 19	0	1	3	3	4	3
Hráč 20	5	4	0	1	1	5
Hráč 21	2	2	2	2	2	3
Hráč 22	5	3	2	5	3	3
Hráč 23	0	0	1	0	1	2
Hráč 24	5	5	5	5	5	5
Hráč 25	2	1	3	1	4	1
Hráč 26	3	2	1	3	2	1
Hráč 27	2	2	1	4	2	3
Hráč 28	4	1	1	3	3	3
Hráč 29	0	0	2	1	2	1

Hráč 30	3	4	2	1	5	2
Hráč 31	0	4	3	3	2	5
Hráč 32	2	4	1	4	4	3
Hráč 33	3	4	2	4	3	2
Hráč 34	4	5	5	4	4	5
Hráč 35	0	0	1	2	1	1
Hráč 36	4	3	2	1	3	5
Hráč 37	0	2	0	1	2	3
Hráč 38	4	3	3	3	3	5
Hráč 39	4	5	3	4	5	5
Hráč 40	0	2	2	1	1	4

Tabulka 12. znázorňuje první a druhé měření výsledků švihu u experimentální skupiny.

Tabulka 13.

Měřená hráč kontrolní skupiny	Výsledek švihu První měření			Výsledek švihu druhé měření		
	Hráč 1	0	1	0	2	1
Hráč 2	1	0	2	2	0	2
Hráč 3	0	1	2	3	2	4
Hráč 4	0	1	3	3	1	1
Hráč 5	1	3	2	1	2	3
Hráč 6	4	3	2	4	4	1
Hráč 7	1	0	1	2	0	2
Hráč 8	0	2	1	1	1	1
Hráč 9	1	0	3	1	3	1
Hráč 10	2	3	2	3	4	1
Hráč 11	0	1	0	0	0	2
Hráč 12	3	1	1	1	3	3
Hráč 13	0	1	1	2	1	2

Hráč 14	0	2	2	0	1	1
Hráč 15	1	2	2	1	3	2
Hráč 16	3	2	3	3	4	0
Hráč 17	1	0	0	1	1	2
Hráč 18	2	1	0	3	1	2
Hráč 19	3	1	2	3	4	1
Hráč 20	2	1	1	2	1	1
Hráč 21	3	0	0	1	2	1
Hráč 22	2	0	1	2	2	1
Hráč 23	2	1	0	1	3	2
Hráč 24	2	0	1	3	2	1
Hráč 25	0	2	3	2	2	1
Hráč 26	0	2	0	2	3	1
Hráč 27	2	3	1	2	2	2
Hráč 28	0	2	1	3	0	1
Hráč 29	0	1	1	1	0	2
Hráč 30	0	0	1	1	1	0
Hráč 31	1	2	0	1	1	1
Hráč 32	1	0	0	1	2	1
Hráč 33	2	1	1	2	3	0
Hráč 34	4	2	2	3	2	3
Hráč 35	2	2	0	1	2	2
Hráč 36	1	1	1	1	0	2
Hráč 37	1	1	0	2	1	1
Hráč 38	1	1	2	1	0	2
Hráč 39	0	1	3	1	2	3
Hráč 40	0	2	1	1	2	1

Tabulka 13. znázorňuje první a druhé měření výsledků švihů u kontrolní skupiny.

Příloha 3. Podrobné statistické výsledky

Skupina A

Běh na první metu: Paired t-test

- data: sport.data.A\$M2_meta1 and sport.data.A\$M1_meta1
- $t = -4.2437$, $df = 39$, $p\text{-value} = 6.563e-05$
- alternative hypothesis: true difference in means is less than 0
- 95 percent confidence interval: $-\text{Inf}$ -0.06150274
- sample estimates:mean of the differences -0.102

Došlo ke

zlepšení.

Běh na druhou metu: Paired t-test

- data: sport.data.A\$M2_meta2 and sport.data.A\$M1_meta2
- $t = -2.0545$, $df = 39$, $p\text{-value} = 0.02333$
- alternative hypothesis: true difference in means is less than 0
- 95 percent confidence interval: $-\text{Inf}$ -0.01115510
- sample estimates:mean of the differences -0.062

Došlo ke

zlepšení.

Rychlost hodu: Paired t-test

- data: sport.data.A\$M2_rychlost and sport.data.A\$M1_rychlost
- $t = 4.6214$, $df = 39$, $p\text{-value} = 2.052e-05$
- alternative hypothesis: true difference in means is greater than 0
- 95 percent confidence interval: 1.461460 Inf
- sample estimates:mean of the differences 2.3

Došlo ke

zlepšení.

Přesnost hodu (0=nejhorší): Paired t-test

- data: sport.data.A\$M2_hod_avg and sport.data.A\$M1_hod_avg
- $t = 5.5449$, $df = 39$, $p\text{-value} = 1.109e-06$

- alternative hypothesis: true difference in means is greater than 0
- 95 percent confidence interval: 0.2158030 Inf
- sample estimates:mean of the differences 0.31

Došlo ke

zlepšení.

Švih (0=nejhorší): Paired t-test

- data: sport.data.A\$M2_svih_avg and sport.data.A\$M1_svih_avg
- $t = 3.9568$, $df = 39$, $p\text{-value} = 0.0001558$
- alternative hypothesis: true difference in means is greater than 0
- 95 percent confidence interval: 0.2440293 Inf
- sample estimates:mean of the differences 0.425

Došlo ke

zlepšení.

Skupina B

Běh na první metu: Paired t-test

- data: sport.data.B\$M2_meta1 and sport.data.B\$M1_meta1
- $t = -0.0877$, $df = 39$, $p\text{-value} = 0.4653$
- alternative hypothesis: true difference in means is less than 0
- 95 percent confidence interval: -Inf 0.1571544
- sample estimates:mean of the differences -0.008625

Zlepšení nebylo

prokázáno.

Běh na druhou metu: Paired t-test

- data: sport.data.B\$M2_meta2 and sport.data.B\$M1_meta2
- $t = -3.7045$, $df = 39$, $p\text{-value} = 0.0003275$
- alternative hypothesis: true difference in means is less than 0
- 95 percent confidence interval: -Inf -0.04225185
- sample estimates:mean of the differences -0.0775

Došlo ke zlepšení.

Rychlost hodu: Paired t-test

- data: sport.data.B\$M2_rychlost and sport.data.B\$M1_rychlost
- $t = 1.9438$, $df = 39$, $p\text{-value} = 0.02958$
- alternative hypothesis: true difference in means is greater than 0
- 95 percent confidence interval: 0.2597871 Inf
- sample estimates:mean of the differences 1.95

Došlo ke zlepšení.

Přesnost hodu (0=nejhorší): Paired t-test

- data: sport.data.B\$M2_hod_avg and sport.data.B\$M1_hod_avg
- $t = 3.2117$, $df = 39$, $p\text{-value} = 0.001322$
- alternative hypothesis: true difference in means is greater than 0
- 95 percent confidence interval: 0.1022088 Inf
- sample estimates:mean of the differences 0.215

Došlo ke zlepšení.

Švih (0=nejhorší): Paired t-test

- data: sport.data.B\$M2_svih_avg and sport.data.B\$M1_svih_avg
- $t = 5.4003$, $df = 39$, $p\text{-value} = 1.759e-06$
- alternative hypothesis: true difference in means is greater than 0
- 95 percent confidence interval: 0.2981359 Inf
- sample estimates:mean of the differences 0.4333333

Došlo ke zlepšení.

Vyhodnocení

(vyhodnocení pouze pro varianty 0=nejhorší)

* Ve skupině A bylo prokázáno zlepšení ve všech disciplínách.

* Ve skupině B bylo prokázáno zlepšení ve všech disciplínách s výjimkou běhu na první metu.

Dvouvýběrové testy – porovnávání průměrů u skupin A a B

Běh na metu 1: Welch Two Sample t-test

- data: D_meta1 by skupina
- $t = -0.9219$, $df = 43.638$, $p\text{-value} = 0.3617$
- alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
- 95 percent confidence interval: -0.2975512 0.1108012
- sample estimates:
- mean in group A mean in group B
-0.102000 -0.008625

Nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi skupinami A a B.

(Přeloženo do laické řeči: rozdíl mezi oběma skupinami není natolik významný, aby ho tento test detekoval. Bez ohledu na výsledek předchozího párového testu.)

Běh na metu 2: Welch Two Sample t-test

- data: D_meta2 by skupina
- $t = 0.4221$, $df = 69.453$, $p\text{-value} = 0.6742$
- alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
- 95 percent confidence interval: -0.05774502 0.08874502
- sample estimates:
- mean in group A mean in group B
-0.0620 -0.0775

Nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi skupinami A a B.

Rychlost hodu: Welch Two Sample t-test

- data: D_rychlost by skupina
- $t = 0.3125$, $df = 57.102$, $p\text{-value} = 0.7558$
- alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
- 95 percent confidence interval: -1.892352 2.592352

- sample estimates:
- mean in group A mean in group B

2.30 1.95

Nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi skupinami A a B.

Přesnost hodu: Two Sample t-test

- data: D_hod by skupina
- $t = 1.0892$, $df = 78$, $p\text{-value} = 0.2794$
- alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
- 95 percent confidence interval: -0.07863852 0.26863852
- sample estimates:
- mean in group A mean in group B

0.310 0.215

Nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi skupinami A a B

Švih: Two Sample t-test

- data: D_svih by skupina
- $t = -0.0622$, $df = 78$, $p\text{-value} = 0.9506$
- alternative hypothesis: true difference in means is not equal to 0
- 95 percent confidence interval: -0.2752511 0.2585845
- sample estimates:
- mean in group A mean in group B

0.4250000 0.4333333

Nebyl prokázán statisticky významný rozdíl mezi skupinami A a B.

