

**Telovýchovná škola SZTK,
Junácka 6,832 80 Bratislava**

**ŠPORTOVÝ TRÉNING ZAMERANÝ
NA KATEGÓRIU DORAST**

BRATISLAVA , SEPTEMBER 2003

BYSTRÍK VADOVIČ

OBSAH

I.	ÚVOD	4
II.	CHARAKTERISTIKA KOLKÁRSKEHO ŠPORTU	4
III.	VLASTNÁ PRÁCA	6
	1.Charakteristika športového tréningu	6
	1.1. Zvláštnosti športového tréningu detí a mládeže	7
	1.2. Zložky športového tréningu	7
	2.Kondičná príprava	8
	2.1. Športová príprava	9
	2.2. Testovanie koordinácie a kondície	11
	2.3. Zásady kondičnej prípravy	13
	2.4. Zásada výberu cvičení	13
	2.5. Zásada osvojenia cvičenia a postupného zaťažovania	14
	2.6. Tréningová jednotka	14
	2.7. Zásada uvoľnenia	19
	2.7.1. Strečing	19
	3.Technická príprava	20
	3.1. Číslovanie a názvy kolkov	21
	3.2. Základný tréning	21
	3.2.1. Základné postavenie	22
	3.2.2. Držanie gule	23
	3.2.3. Rozbeh , polozenie a vypúšťanie gule	24
	3.2.4. Vhodné hry v etape základného tréningu	25
	3.3. Tréning na jednotlivé kolky a do ulíc	26
	3.3.1. Tréning na jednotlivé kolky	27
	3.3.2. Tréning do ulíc	27
	3.4. Tréningy na ciele	28
	3.5. Testy techniky	29
	3.6. Špeciálny tréning do figúr	29
	4.Taktická príprava	31
	4.1. Etapa získania informácií o hre súpera	32
	4.2. Etapa prípravy taktického plánu hry na zápas	33
	4.3. Vedenie družstva v zápase	34
	4.4. Etapa hodnotenia zápasu	34
	5.Psychologická príprava	35
	5.1. Rozvoj osobnosti hráča	35
	5.2. Rozvoj schopnosti súťažiť	36
	5.3. Regulácia aktuálnych psychických stavov	36
	5.4. Metódy psychologickej prípravy	37
IV.	ZÁVER	38
V.	TABUĽKOVÁ ČASŤ	39
VI.	ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY	40
VII.	PRÍLOHY	40

ČESTNÉ PREHLÁSENIE

Podpísaný Bystrík Vadovič týmto čestne prehlasujem , že záverečnú prácu na tému : “ Športový tréning zameraný na kategóriu dorast “ som vypracoval samostatne s použitím uvedenej literatúry .

V Modranke 11. augusta 2003

.....
Podpis

I. ÚVOD

Stovky obetavých pracovníkov pracuje pre existenciu , rozvoj kolkárskeho športu a zamýšľa sa nad jeho budúcnosťou. Dlhodobá tradícia kolkárskeho športu možnosť jeho vykonávania od 12 rokov až do vysokého veku i jeho uplatnenie vo vrcholovom , výkonnostnom , masovom i rekreačnom úseku nás zaväzuje , aby sme sa systematicky venovali perspektívam jeho rozšírenia a zvyšovania hráčskeho majstrovstva.

Vzhľadom k tomu , že tréningové možnosti sú v dôsledku značných nákladov pri budovaní kolkárni na jednej strane a stále sa zvyšujúci záujem obyvateľstva na strane druhej značne obmedzený , je potrebné maximálne využiť všetky možnosti ku skvalitneniu a zefektívneniu tréningového procesu.

Hlavnou postavou pri uplatňovaní tréningového procesu a jeho postupnom skvalitnení je tréner.

Prostredníctvom tejto záverečnej práce chcem tiež v hlavných zásadách zjednotiť tréningovú prax , umožniť osvojenie správnych základov všetkým začiatočníkom , hlavne mládeži , zabezpečiť postupný rast hráčov a dať ich príprave progresívny charakter.

Úspechy v kolkárskom športe neprichádzajú samé, sú výsledkom húževnatej práce trénerov , hráčov aj ostatných funkcionárov. Je potrebné usilovne pracovať pre rozvoj kolkárskeho športu , mať stále na pamäti , že jeho budúcnosť je práve v rukách dobrovoľných trénerov a funkcionárov.

II. CHARAKTERISTIKA KOLKÁRSKEHO ŠPORTU

Kolkársky šport je športová hra , ktorú môžu vykonávať obe pohlavia a to ako v rekreačnej tak aj v súťažnej forme od 12 rokov až do vysokého veku. Do roku 1937 sa

kolky hrali prevažne rekreačne v rôznych spoločenských hrách a boli doménou dospelých mužov.

Pôvod hry kolky siaha až do staroveku a určiť jeho vznik je úloha veľmi neľahká. Na podklade historických prameňov mala už 14. storočí hra kolky charakter súťaživý.

Súťaže boli veľmi obľúbené , rýchlo sa vyvíjali , menili svoj súťažný charakter i formu a postupne sa stávali spoločenskou hrou. Kvalitatívna zmena nastala v našich štátoch v období , keď spoločenská hra kolky prešla na bázu športovú .

Postupne sa začali uplatňovať viac hodové disciplíny hrané v jednom slede. Najprv to bolo 50 hodov do plných , neskoršie 100 hodov do plných , až sa disciplíny ustálili na 100 a 200 hodov združených . Dnešné pravidlá stanovujú pre mužov , ženy , dorastencov a dorastenky 120 hodov združených , pre žiakov a žiačky 60 hodov združených .

Postupné skvalitňovanie hracieho náradia a hracieho prostredia vlastných závodných dráh , náhradou asfaltového , saduritového povrchu umelou hmotou , zavedenie automatických stavačov , dovoľuje postupné zjednocovanie tréningových metód a stáva sa nutnosťou , ak chceme , aby slovenský kolkársky šport udržal krok so stále vzrastajúcou svetovou výkonnosťou .

Kolkársky šport je charakterizovaný silou , vytrvalosťou a obratnosťou , menej už rýchlosťou . Najdôležitejšia je súhra sily a vytrvalosti , ktorú môžeme nazvať silová vytrvalosť . Silová vytrvalosť je schopnosť prekonávať únavu organizmu pri dlhotrvajúcom silovom výkone a je teda charakterizovaná pomerne vysokou silovou výkonnosťou v spojitosti s výkonnosťou vytrvalostnou . Vytrvalosť znamená schopnosť znášať dlhšiu dobu zaťaženie s pomerne vysokou intenzitou . Taktiež i obratnosť zaujíma v kolkárskom športe svoje miesto . Obratnosťou sa rozumie schopnosť ovládať

zložité pohybové koordinácie pri rozbehu a vypúšťaní gule , rýchlo si osvojiť a zdokonaľiť športové schopnosti a účelne ich uplatniť .

Ku komplexnej koordinácii sily , vytrvalosti a obratnosti sa vyžaduje sústredenosť a psychická stabilita . S tým súvisí rozvoj pohybových , vôľových a morálnych vlastností .

Kolkársky šport patrí do kategórie individuálnych športov , kde je rozhodujúci výkon jedinca . Výkony jednotlivcov sa pri kolektívnych súťažiach dvojíc a družstiev sčítajú . Hlavnou úlohou je zraziť každým hodom čo najväčší počet kolkov , v dorážke potom čo najmenším počtom hodov zraziť deviatku .

Vrcholoví športovci sa stávajú príkladom pre začiatočníkov , hlavne pre mládež a zároveň sú pre trénerov podnetom k obohateniu tréningového procesu .

Táto stručná charakteristika dáva odpoveď na to , v čom je sila príležitosti kolkárskeho športu tak pre športovcov , tak pre funkcionárov , prečo zostávajú v kolkárskom športe až do vysokého veku verní , aj keď sa za tým skrýva veľa dobrovoľných hodín práce pri stavbách a údržbách kolkární .

III. VLASTNÁ PRÁCA

1. CHARAKTERISTIKA ŠPORTOVÉHO TRÉNINGU

Pojem tréning všeobecne chápeme ako opakovanie cvičení za účelom telesného zaťaženia organizmu a zvládnutia danej pohybovej činnosti . Športový tréning je procesom športového zdokonaľovania , riadeným podľa vedeckých a obzvlášť pedagogických zásad . Plánovitým a systematickým rozvíjaním vrodenej a získaných vlastností , vôľových vlastností usiluje sa športovec dosiahnuť najvyššiu hranicu v niektorom športovom odvetví alebo disciplíne .

Športový tréning detí a mládeže je veľmi dôležitou oblasťou , ktorá sa líši od tréningu dospelých radom zvláštností . Pretože je v podstate prvou etapou dlhodobého (celoživotného) tréningu , má nesmierny význam pri pokladaní základov budúceho rozvoja a športovej výkonnosti športovcov . Má svoje špecifické zvláštnosti , ktorých rešpektovanie je potrebnou podmienkou účinného tréningového procesu v detskom a dorasteneckom veku , ale i zárukou úspechu v dospelosti .

1.1. Zvláštnosti športového tréningu detí a mládeže sú :

- a) **v obsahu tréningu** , pozornosť je treba venovať predovšetkým účinnému rozvoju základných pohybových schopností s prihliadnutím k tzv. citlivým obdobiam , v ktorých sú mimoriadne priaznivé podmienky pre rozvoj určitej pohybovej schopnosti .
- b) **v metodike tréningu** , ktorá sleduje výkonnostný rast športovcov , ale dôsledne dbá na to , aby jeho hlavným zdrojom bola všestranná príprava .
- c) **v organizácii tréningu** , ktorá by mala byť prirodzená a mala by dávať zásadne prednosť kolektívnym formám práce .
- d) **v riadení tréningu** zohráva rozhodujúcu úlohu tréner , ktorého profil sa musí vyznačovať vysokou úrovňou pedagogických schopností s prirodzeným sklonom k práci s deťmi a mládežou .

1.2. Zložky športového tréningu

Rozsiahle a rôznorodé úlohy športového tréningu sa členia podľa povahy do jednotlivých druhov príprav – zložiek . Členenie je len teoretické , lebo v praxi sa pôsobenie jednotlivých zložiek tréningu navzájom prelína . Na riešení ktorejkoľvek úlohy sa takmer vždy podieľajú všetky zložky . Najväčší dôraz sa sústreďuje vždy na zložku , ktorá je v danom okamihu rozhodujúca a je predmetom zdokonaľovania .

Z praktického dôvodu členíme rozhodujúce úlohy tréningu v jednotlivých zložkách takto :

- **kondičná príprava** je zdokonaľovanie všestranného pohybového základu , rozvoj sily , rýchlosti , vytrvalosti a potom je rozvoj špeciálnych pohybových schopností , ktoré sú potrebné k danému športovému odvetviu .
- **technická príprava** je rozvoj koordinačných schopností ako základu techniky , osvojovanie športových schopností a na základe ich osvojenia ich stabilizácia .
- **taktická príprava** je osvojovanie si taktických vedomostí , osvojovanie a zdokonaľovanie riešenia typických situácií , rozvoj schopnosti výberu tej najoptimálnejšej varianty . Rozvoj taktického myslenia jednotlivého športovca čiže hráča na dráhe .
- **psychologická príprava** je rozvoj výkonovej motivácie , regulácia emocionálnych procesov , vytváranie vedomostného základu a formovanie charakteru a sociálnej role športovca .

2. KONDIČNÁ PRÍPRAVA

Dôležitá súčasť športovej prípravy , proces zameraný na získanie potrebnej kondície , t.j. žiadúceho pohybového potenciálu športovca (vysokú úroveň pre daný šport , rozhodujúcich pohybových schopností – kondičných a koordinačných) , ktoré sa prejavujú v súlade s pohybovými zručnosťami a psychickými vlastnosťami športovca .

Spravidla platí zásada , že v tréningu mládeže zohráva najdôležitejšiu úlohu kondičná príprava , ktorá je zameraná na všestrannosť zatiaľ čo zvyšujúcim sa vekom a rastom výkonnosti sa zväčšuje podiel na technickej príprave . Len špecializáciou rozvíjať majstrovstvo určitého športu je nedostatočné . Treba k tomu napomáhať a od detí už naučiť ich čo najširšie spektrum pohybových skúseností a oni keď sú už pohybovo

inteligentný si potom vyberú s celej škály pohybov , tie ktoré im dopomôžu do špecializácie .

Kondičná príprava je najdôležitejšou zložkou každého športového tréningu pretože je zameraná na všeobecné telesné a športové predpoklady . V rámci kondičnej prípravy sa riešia úlohy ako je zdokonaľovanie všestranného pohybového základu , rozvoj silových , rýchlostných , vytrvalostných a obratnostných schopností a rozvoj špeciálnych pohybových schopností s potrebami na daný šport .

Požiadavky na kondíciu v športe nie sú stabilné , nemenné , ale naopak postupne narastajú a to nielen v individuálnych , ale aj kolektívnych športoch . S rastom požiadaviek na kondíciu sa podstatne zvyšuje aj náročnosť kondičnej prípravy . V posledných rokoch sa súčasne prejavuje tendencia smerujúca k zvýšeniu počtu zápasov v ročnom cykle . Vedie to zákonite k predĺženiu súťažnej sezóny a obmedzovaniu priestoru na kondičnú prípravu . Existuje naivná predstava , že na zabezpečenie žiadúcej kondície postačujú 2 až 3 týždne , a že potrebnú úroveň kondície zabezpečia uplatnením zvýšeného objemu špeciálnych prostriedkov vlastnej súťažnej činnosti . Kondičná príprava je preto často nedostatočne dlhá , málo efektívna , neracionálna , nevyužíva dostatočne široký výber účinných prostriedkov a nevenuje sa jej dostatočná pozornosť v priebehu celej sezóny .

2.1. Športová príprava

Prečo si myslíte , že v septembri sú prvé ligové zápasy na nízkej úrovni výkonnostne , preto lebo bola prestávka nikto nič nerobil . Koniec sezóny hneď po poslednom chytení gule a kolkáreň už nechcem vôbec vidieť to je úroveň totálne amatérska . Začiatok sezóny si zase predstavuje veľa hráčov koncom augusta alebo začiatkom septembra . Kolky sú dosť náročný šport a dva mesiace nič nerobiť a dostať

sa v priebehu dvoch týždňov do optimálnej formy je nemožné . Kolky sú aj zrkadlom kondičnej prípravy .

A toto , keď chceme zmeniť a naučiť hráčov trochu žiť športovo musíme posunúť a stanoviť si čo vlastne sezóna pre nás je .

Prechodné obdobie 15.jún – 15.júl a samozrejme , že sa v tomto období robia doplnkové športy t.j. plávanie , beh , posilňovňa , bicyklovanie .

Prípravné obdobie 15.júl – 31.august v tomto období prvý , druhý týždeň zaradiť testy koordinačné , kondičné . Okolo 15.augusta menší výcvikový tábor s prípravnými zápasmi aspoň dva .

Hlavné obdobie začína prvým zápasom 13.septembra – 15.decembra končí . V hlavnom období by mal tréningový týždeň vyzeráť takto :

Pondelok	- doplnkové športy
Utorok	- kolkáreň
Štvrtok	- kolkáreň
Piatok	- voľno pred zápasom
Sobota	- zápas

15.decembra končí jesenná časť – hlavné obdobie a začína druhé prípravné obdobie , ktoré trvá do konca januára . V tomto čase sa zúčastňovať turnajov . Medzi sviatkami netreba hrať ten jeden týždeň nie je až tak veľa . Hráčom dať voľnú ruku , aby trénovali individuálne a nemuseli sa len obžierať . V januári druhý týždeň prípravný zápas blíž sa začiatok jarnej časti – hlavné obdobie . V hlavnom období sa v tréningoch sústrediť na jednotlivé zápasy , M-kraja a M-Slovenska a zvláštnu prípravu si vyžadujú reprezentanti .

A zas sme na konci sezóny . Zobrať si družstvo a vyhodnotiť priebeh celej sezóny . S každým hráčom individuálne vyhodnotiť priebeh celej sezóny . Napr. podával si

vyrovnané výkony , vtedy nastal pokles museli sme to riešiť týmto . Nakladanie gule je z iného miesta než na začiatku sezóny , začal vykračovať na doske . Odstraňovaniu nedostatkov v štýle sa venovať v prípravnom období .

2.2. Testovanie koordinácie a kondície

Zahajovacie testy v prípravnom období prvý – druhý týždeň .

Druhý test v druhom prípravnom období a to je po skončení jesennej časti .

Záverečný test sa robí pred vrcholom sezóny a to M-Slovenska alebo MS .

Aby , tréner mohol vychádzať s určitých podkladov tak sú tieto testy neoddeliteľnou súčasťou tréningového procesu . Tieto testy sú určené pre posudzovanie úrovne základných motorických schopností jednotlivých hráčov a zároveň aj celkového stavu telesného , fyzického týchto jednotlivcov .

TEST 1. Skok do diaľky z miesta (výbušná sila dolných končatín)

Zariadenie : Nešmykľavá , spevnená podložka , napr. tenká žinenka , krieda , meracie pásmo .

Vykonanie : Testovaná osoba sa postaví v miernom stojí rozkročnom(na šírku chodidiel) tesne za odrazovú čiaru . Kmitom podrepmo zapaží , odrazí sa znožmo so súčasným švihom paží vpred a skočí čo najďalej . Poskok pred odrazom sa nepovoľuje .

Hodnotenie : Dĺžka skoku sa meria pásmom , ktoré je položené kolmo na čiaru odrazu , od odrazovej čiary k bližšej päte chodidla .Test sa vykonáva dvakrát s presnosťou na 1 cm a započítava sa lepší výsledok . Náhradný pokus možno povoliť , ak testovaná osoba spadne vzad alebo sa dotkne žinenky inou časťou tela .

TEST 2. Ľah – sed za 60 sekúnd (dynamická sila brušného a bedrovo-stehenného svalstva)

Zariadenie : Mäkká , rovná podložka , stopky .

Vykonanie : Testovaná osoba leží na chrbte s nohami pokrčenými v kolenách v pravom uhle (chodidlá asi 20 cm od seba) a rukami spojenými za hlavou . Pomocník fixuje chodidlá , ktoré sú vo vzdialenosti asi 20 cm od seba a pritláča ich k podložke . Na znamenie testovaná osoba začne vykonávať sed a dotkne sa obidvoma laktami kolien a vracia sa späť do ľahu . Cvičenie sa opakuje bez prerušenia čo najrýchlejšie počas 60 sekúnd .

Hodnotenie : Hodnotí sa a zaznamenáva sa počet správne vykonaných cyklov za 60 sekúnd . Za jeden cyklus sa počíta prechod z ľahu do sedu a späť s dotykom súhlasných kolien obidvoma laktami , bez rozpojenia prstov za hlavou , bez odrážania od podložky laktami a pri zachovaní stanoveného uhla pokrčenia nôh v kolennom kĺbe .

TEST 3. Člnkový beh 4x10m (rýchlostné , akceleračné a koordinačné schopnosti)

Zariadenie : Dráha je vymedzená dvoma métami vzdialenými od seba 10m . Prvá méta je umiestnená na štartovacej čiare dlhej 1m . Pomôckami sú dve méty , pásmo , krieda , a stopky .

Vykonanie : Na povel pripraviť sa žiak zaujme za štartovacou čiarou polovysoký postoj , po poveloch pozor , vpred vybehne k méte vzdialenej 10m . Métu obehne a vráti sa tak , aby dráha , ktorú prebehol medzi druhým a tretím úsekom , tvorila osmičku . Na konci tretieho úseku métu neobieha , iba sa jej dotkne rukou a najkratšou dráhou sa vráti k cieľovej méte , ktorej sa opäť dotkne rukou .

Hodnotenie : Každý cvičenec najprv celú dráhu skúšobne prebehne . Prúdivou formou sa vykonajú dva pokusy , medzi ktorými je odpočinok najmenej päť minút . Zaznamenáva sa lepší čas s presnosťou na 0,1s . Stopky sa zastavia , keď sa testovaná osoba dotkne méty v cieľi .

TEST 4. 12- minútový beh (rovnovážna vytrvalosť)

Zariadenie : Atletická dráha alebo vyznačené ihrisko , stopky a zapisovatelia .

Vykonanie : Testované osoby po poveloch pripraviť sa vpred vyštartujú z polovysokého postoja . Bežia rovnomerným tempom . Bežci sa snažia prebehnúť čo najdlhšiu vzdialenosť v metroch (ak nevládzu , beh možno striedať s chôdzou) . V 9. , 11. , a 11,5 minúte sú testované osoby priebežne informované o čase , ktorí budú ešte bežať . Po 12 minútach sa na znamenie beh ukončí . Testované osoby zostanú stáť na mieste , kam dobehli . Predpokladom vykonania testu je dobrý zdravotný stav , predovšetkým jeho srdcovo – cievneho , dýchacieho systému a pohybového aparátu .

Hodnotenie : U každej osoby sa priebežne zaznamenáva počet kôl , ktoré prebehla . Prebehnutá vzdialenosť sa vypočíta , ak sa dĺžka bežeckého okruhu násobí počtom kôl a pripočítajú sa metre , ktoré bežec prebehol v poslednom , neúplnom kole s presnosťou na 50 m .

2.3. Zásady kondičnej prípravy

Zásadami kondičnej prípravy vyjadrujeme určité spoločné hľadiská , ktoré treba rešpektovať , aby zaťaženia boli maximálne účinné a rozvíjali zodpovedajúce pohybové schopnosti . V prípade ich nedodržiavania môže sa rozvoj jednotlivých pohybových schopností spomaliť a celkový výsledok pozmeniť .

2.4. Zásada výberu cvičení

Do programu tréningu treba zaraďovať najprv cvičenia , ktoré rozvíjajú najzaostávajúcejšiu pohybovú schopnosť hráča . Cvičenia , ktorými rozvíjame schopnosť , v ktorej hráči dosahujú dobré výsledky , možno zaraďovať do druhej fázy tréningu alebo na jeho koniec . Pri kvantitatívnych tréningoch uprednostňujeme cvičenia , ktoré si už hráči osvojili . Pri kvalitatívnych tréningoch , keď si hráči osvojujú

nové cvičenia , dávame tieto cvičenia na začiatok tréningu , keď je organizmus psychicky a fyzicky svieži .

2.5. Zásada osvojenia cvičenia a postupného zaťažovania

Cvičenia , ktoré sú pre hráčov nové , treba najprv opísať , vysvetliť , ako sa technicky správne vykonajú , prípadne demonštrovať . Potom sa tieto cvičenia opakujú najskôr menej krát v primeranom pomalom tempe a v menšom počte sérií . Celková námaha by mala mať najprv nízku intenzitu , záťaž pomerne malá . Zásada postupného zaťažovania je dôležitá pre každého , ale najviac pre mladších hráčov , ktorí radi preceňujú svoje sily v snahe vyrovnáť sa skúsenejším a starším .

2.6. Tréningová jednotka

Obsah tréningovej jednotky môže byť veľmi rôznorodý , čo závisí od veku , od výkonnosti hráčov , od tréningového obdobia i od psychického stavu hráčov . Stavba tréningovej jednotky vyplýva z fyziologických a pedagogických zásad športového tréningu a má tieto časti :

a) Prípravná časť niekedy nazývaná úvodná časť 15-20 min. , slúži ako príprava organizmu a psychiky športovca na tréningové zaťaženie a plnenie hlavnej úlohy tréningovej jednotky . Plní nasledujúce dielčie úlohy :

-psychologickú prípravu - športovec i celé družstvo musia byť oboznámení s úlohami tréningu , pochopiť jeho podstatu a zásady a schopní koncentrovať sa na ich rozhodujúce momenty .

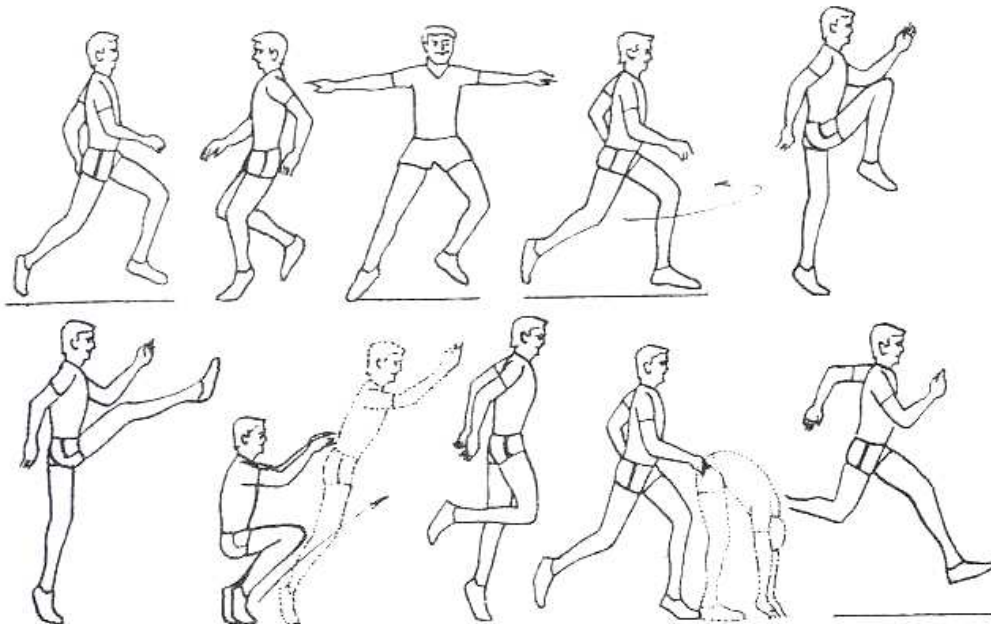
-prípravu pohybového aparátu , srdcovo – obehového systému prostredníctvom cvičení na pretiahnutie svalov , šliach a kĺbov . Intenzita týchto cvičení postupne stúpa , aby vyvolala odozvu vo funkčných systémoch organizmu .

-príprava k pohybovej činnosti , ktorá bude venovaná hlavnej časti tréningovej jednotky , jej obsahom bude činnosť , na ktorú obsahovo naväzuje hlavná časť.

Rozcvičenie – rozohriatie (obr.1)

- 1.Poklus vpred .
- 2.Poklus vzad .
- 3.Klus bokom vpravo vpred , potom ľavou vpred – upažiť .
- 4.Poklus vpred – obraty vpravo a vľavo .
- 5.Klus poskočný vpred so skrčovaním ľavou a pravou .
- 6.Klus poskočný vpred s prednožovaním pravou a opačne .
- 7.Z drepu znožné skoky vpred , prehnutie so vzpažením .
- 8.Poskoky vpred na ľavej a pravej .
- 9.Poklus vpred – zastaviť s hlbokým predklonom a poklus vpred .
- 10.Šprint vpred (10 – 15 m) .

Obr.1



b) Hlavná časť 60-70 min. , cieľom je plnenie plánovaných úloh pre danú tréningovú jednotku v oblasti kondičnej , technickej , taktickej , psychologickéj prípravy , ktoré sú

rozhodujúce pre výkon v stretnutí . Postup v hlavnej časti tréningovej jednotky má svoje zásady . Všeobecne platí takýto postup pri rozvoji pohybových schopností rýchlosť , obratnosť , sila , vytrvalosť . Ak je hlavná časť tréningu zameraná na zdokonaľovanie technicko-taktickej stránky hry , potom postupujeme od nácviku k zdokonaľovaniu a opakovaniu herných činností . Hlavný cieľ tréningu sa snažíme realizovať na začiatku hlavnej časti tréningovej jednotky .

Cvičenia vytrvalostnej sily (obr.2)

1. Dvojice stoj spojny chrbtami k sebe – pokrčiť zapažmo a zaklesnúť sa za lakte . Oporou o chrbty drep a vztyk . Posilňovanie dolných končatín .

2. A kľak – skrčiť pripažmo .
 B drep – pridfža nohy A na zemi .
 a) A kľuk ,
 b) odrazom rúk kľak

Posilňovanie svalstva horných a dolných končatín , najmä ohýbačov kolena .

3. A ľah vzadu – pokrčiť prednožmo – pokrčiť upažmo , paže položené na zemi
 B čelom k A spočíva prsiami na chodidlách A trup toporný – rukami sa pridfža členkou A . A opakovane vystierat' nohy v kolenách a skrčovat' prednožmo .

Posilňovanie svalov dolných končatín .

4. Dvojica stoj čelom k sebe – predpažit' – uchopiť sa navzájom rukami . Striedavé drepy na ľavej a pravej . Posilňovanie dolných končatín .

5. A ľah vzadu – predpažit' .
 B vzpor ležmo vzadu – mierne roznožit' , predkolenie na ruky A .
 A pokrčiť upažmo .
 B kľuky .

Posilňovanie prsného svalstva a horných končatín .

6. Stoj rozkročný – predklon – predpažiť pokrčmo dnu , B ľah vzadu medzi nohami
A – predpažiť , podhmat za paže A .

A zhyby (pritahuje B) .

Posilňovanie laktových ohýbačov .

7. A vzpor sedmo – roznožiť pokrčmo , B vzpor ležmo vpredu , ruky na kolenách
A . B kľuky .

Posilňovanie svalov horných končatín .

8. Dvojica ľah vzadu – vzpažiť , uchopiť sa za ruky : prednožiť , dotknúť sa
navzájom špičkami .

Posilňovanie brušného svalstva .

9. Dvojica ľah vzadu –roznožiť pokrčmo , zachytiť sa nohami – ruky do tyla . A aj
B opakovane sedy .

Posilňovanie brušného svalstva .

10. Dvojica ľah vzadu – prednožiť – upažiť , uchopiť sa za ruky . Striedavo A nohy
vpravo , B vľavo a opačne .

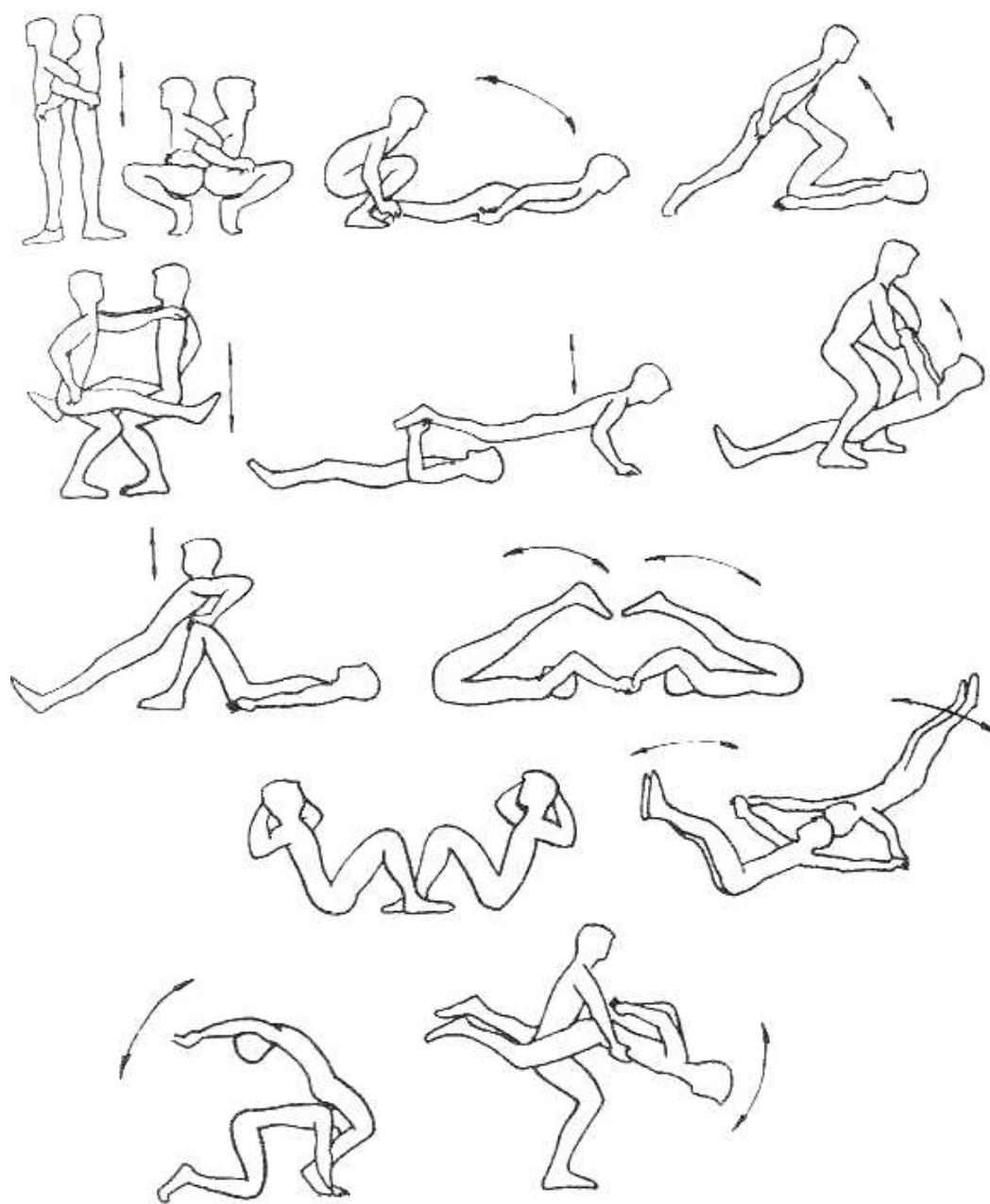
Posilňovanie brušného svalstva .

11. A vzpor kľáčmo , B sed roznožný na lopatkách A čelom súhlasne s A – nohy
zaklesnúť za ruky A . B hlboký záklon – vzpažiť , dotknúť sa rukami zeme .

Posilňovanie brušného svalstva .

12. A podrep roznožmo , uchopiť B za pás . B kľuk vpred , zakliesniť sa nohami za
driek A . A aj B záklony .

Posilňovanie svalstva brucha .



Obr.2

c) **Záverečná časť** 10-15 min. , cieľom je zníženie zaťaženia , upokojenie organizmu . V záverečnej časti tréningu sa už sleduje správne navodenie procesu zotavenie a prechodu od aktívnej pohybovej činnosti k odpočinku . Na upokojenie používame beh miernou intenzitou , opakovanie základnej techniky , uvoľňovacie a naťahovacie cvičenia .

2.7. Zásada uvoľnenia

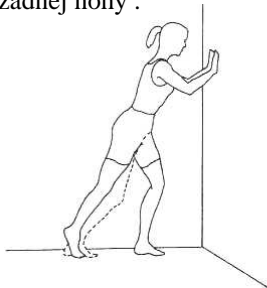
Vo všeobecnosti je známe ,že po skončení tréningu viaceré fyziologické pochody v organizme pokračujú akosi zotrvačnosťou , zatiaľ čo iné sa spomaľujú . Napríklad po cvičení zostáva vo svaloch pomerne veľa krvi a tým sa udržuje ich tonus . Tkanivá obsahujú množstvo splodín látkovej premeny , ktoré treba regenerovať . Svaly sú po namáhavých kondičných cvičeniach tuhé , a preto ich treba dokonale naťahovať a vrátiť im pôvodnú elasticitu . Blahodarný účinok majú strečingové cvičenia . Veľký význam majú pre uvoľnenie , relaxáciu dýchacie cvičenia . Urýchleniu regenerácie pomáha teplý kúpeľ , kontrastné sprchy , sauna , masáž a pod. . Najlepším uvoľnením po duševnej a fyzickej námahe je spánok , preto po výdatnom kondičnom cvičení ho treba hráčom dopriať .

2.7.1. Strečing

Strečing je disciplína , ktorá výrazne zlepšuje pohyblivosť kĺbov , pružnosť svalov a šliach rozvíja pohybovú koordináciu . Dnes je dokázané , že strečing výrazne pomáha v tréningu pri kolkoch . Strečingovým cvičením udržujeme svaly pružné , poddajné a strečingom pomáhame k prechodu s telesného kľudu k energetickým pohybovým zaťaženiám . Strečing má za úlohu znížiť svalové napätie , udržať svalovú pružnosť . Obsahuje súbor jednotlivých cvičení vykonávaných na mieste pri nich sa sústreďujeme

len na určitý sval alebo skupinu svalov , ktorú budeme pret'ahovať . Strečing sa používa ako forma rozcvičenia v úvodnej časti tréningovej jednotky ďalej pred zápasom a v záverečnej časti tréningu ako forma kompenzačných cvičení , ktoré majú za úlohu relaxáciu a vyrovnanie objemového zaťaženia .

Natiahnutie svalov chodidiel oprieme sa oboma rukami o stenu , uvoľníme sa a prenášame váhu na špičku zadnej nohy .



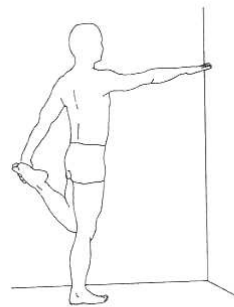
Obr.3

Natiahnutie lýtkových svalov v stoji na vyvýšenej podložke tlačíme pomaly päty smerom k zemi .



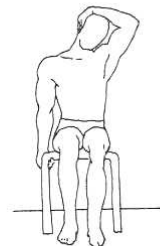
Obr.4

Natiahnutie prednej strany stehien pomaly priťahujeme päť k sedaciemu svalu .



Obr.5

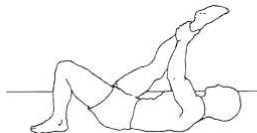
Natiahnutie krku dľaň je položená na uchu pomaly priťahuje hlavu k ramenu .



Obr.6



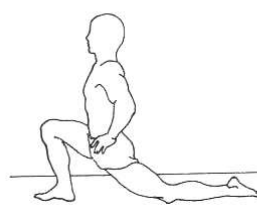
Obr.7



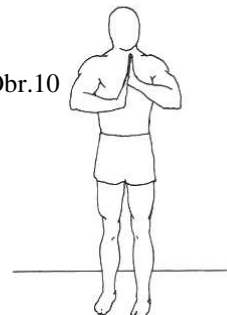
Obr.8



Obr.9



Obr.10



Natiahnutie zadnej strany stehien v ľahu na chrbte pomaly priťahuje rukami natiahnutú končatinu k tvári .

Natiahnutie vnútornej strany stehien sadneme si do vyobrazenej pozície , rukami pritláčame chodidlá čo najviac k trieslam , lakte položíme na vnútornú stranu stehien a tlačíme kolená k zemi .

Natiahnutie prednej časti bedrových svalov . Urobte čo najdlhší výkrok a pokrčením prednej nohy v kolene prenesť ťažisko vpred .

Natiahnutie svalov zápästia v stoji tlačíme dľaňou jednej ruky do natiahnutých prstov druhej ruky .

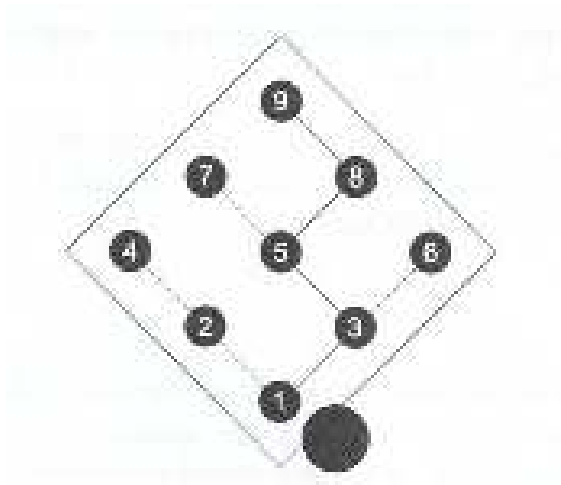
3. TECHNICKÁ PRÍPRAVA

Vedľa kondičnej a psychologickkej prípravy je v kolkárskom športe veľmi dôležitá technická príprava , ktorá pozostáva v základnom tréningu , t.j. držaní gule , základnom postoji , rozbehu , položení a vypúšťaní gule , ďalej v tréningu do uličiek a jednotlivých kolkov a špeciálnom tréningu do figurín .

3.1. Číslovanie a názvy kolkov

- 1- predný roh
- 2- ľavá predná dáma
- 3- pravá predná dáma
- 4- ľavý roh
- 5- kráľ
- 6- pravý roh
- 7- ľavá zadná dáma
- 8- pravá zadná dáma
- 9- zadný roh

Obr.11



3.2. Základný tréning

Slovo základný už naznačuje , že ide o začiatočníkov a predovšetkým o mládež . Charakter kolkárskeho športu dovoľuje začínať s jeho vykonávaním aj vo vyššom veku. V minulosti sa nevenovala základnému tréningu veľká pozornosť . Preto sa vytvorilo veľa rôznych štýlov , ktoré vo väčšine prípadov bránili dosahovať stálych vysokých výkonov .

Preto je veľmi dôležité venovať sa v tejto etape začiatočníkom a hlavne mládeži , aj keď práve táto etapa je pre trénera a začiatočníka menej záživná . Preto je treba v tejto etape viesť tréning tak , aby sa podchytil záujem začiatočníkov o kolkársky šport.

Skôr než začiatočníci pristúpia k prvému tréningu , doporučujeme , aby spoločne so svojím trénerom pozreli kolkársky zápas najlepšie ligový , kde štýl pretekárov musí byť už dokonalý . Pri tomto zápase vysvetľuje tréner svojim zverencom základy správneho štýlu a bez násilia ich vedie k tomu , aby sami študovali základný postoj , držanie gule , rozbeh , polozenie a vypúšťanie gule .

Pred prvým tréningom tréner názorne vysvetlí správny štýl , pri tom kriedou na tabuľu načrtne postupne všetky správne i niektoré nesprávne prvky , vzájomne ich porovná . Až potom môžu jeho zverenci postupne pristupovať k tréningu , najprv bez gule , neskoršie s guľou , pri čom stanovište kolkov je prázdne . V tejto fáze nejde o to , koľko kolkov spadne , ale o postupné návyky základných prvkov a k tomu nie sú kolky treba . Naopak , ak hrá v tejto fáze do kolkov , snaží sa začiatočník zhodiť čo najviac kolkov a tam sa jeho pozornosť odpútava od nácviku základných prvkov .

Ako dlho takto základné prvky nacvičovať , musí určiť tréner sám . Nesmie to byť dlho , ako už bolo povedané , je to málo zaujímavé . Po tomto tréningu sa musí prejsť k vlastnej zábavnej hre , vždy však k takej , v ktorej je zvýhodnený hod , ktorým sa zrazí kolok č.1 .

3.2.1. Základné postavenie

Pred nácvikom rozbehu , najprv bez gule sa hráč postaví do základného postoja na začiatok náhodzovej dosky čelom ku kolkom tak , aby volne spustená ruka , ktorá poniesie guľu , bola nad stredom náhodzovej dosky . Touto rukou musí ísť volne kývať dopredu a dozadu , aby sa ruka pohybovala nad pozdĺžnou osou náhodzovej dosky – vedľa tela , bez vybočenia do strany . V základnom postoji stojí hráč vzpriamene alebo mierne predklonení . Telo je uvoľnené . Vnútorne hrany chodidiel mierne od seba (je to individuálne) . Pozerá sa pred seba na stred náhodzovej dosky do miesta , kam bude pokladať guľu , t.j. asi 50 cm od konca náhodzovej dosky . Do tohto miesta sa pozerá v priebehu celého rozbehu . Je to dôležitá zásada , jej nedodržanie znamená štýlovú chybu , ktorá negatívne ovplyvní prevedenie hodu a celkový výkon hráča . Vo fáze nácviku hodu tu musí vidieť , v teoretickom okamžiku vypúšťania gule , svoju ruku . Konečné postavenie hráča po uskutočnení hodu by malo byť stále rovnaké .

Pohyb ruky je treba zladit' s rozbehom . Ruka je v základnom postoji mierne predpažená v pozdĺžnej osi dráhy a zároveň je mierne pokrčená .Dlaň je zrovnaná tak , aby prostredník ukazoval do kolkov . Pohyb ruky v priebehu rozbehu je z popísaného mierneho predpaženia do zapaženia (zášvihu) a opakovaného predpaženia , pri ktorom je guľa pokladaná na náhodzovú dosku . Celý pohyb musí byť prevedený v pozdĺžnej osi dráhy , bez vytáčania zápästia a lakt'a . Právě rameno je v priebehu celého hodu nad stredom dosky . Nesmie dochádzať k rotácii ramena , zvlášť pri zášvihu ruky nesmie ísť rameno dozadu . Obe ramená musia byť v priebehu hodu rovnako vysoko , dosiahnutie ruky na dosku musí byť docielené len znížením ťažiska (pokrčenie kolien) a celkovým predklonením . Nikdy nie znížením pravého ramena .

3.2.2. Držanie gule

Hráč si prehodí guľu z ľavej ruky do pravej a položí si ju do dlane . Guľa leží na dlani a prsty si ju len v ľahkom rozovretom stave obopínajú . Aby guľa z ruky nevypadla , pridržiava si ju hráč v hornej časti ľahko ľavou rukou .

Potom sa mierne alebo viac nakloní , oboje je správne , ruku s guľou predloží pred seba do natiahnutého alebo mierne pokrčeného stavu , ruka sa v zápästí narovná , ľavá ruka pridržiava ľahko guľu len na začiatku . Guľa sedí pevne v dlani , prsty mierne guľu pridržiavajú , nikdy nie kľčovito . Hráč týmto postojom akoby zamieroval . Je trupom postavený kolmo na os dráhy a pritom sa nepozera na stanovište kolkov , ale na koniec dosky tam , kam chce položiť guľu . V tomto postavení zostáva len cca do 3 sekúnd .

Sú rôzne spôsoby držania gule , napríklad držanie gule v prstoch tak , že aj keď je ruka s guľou spustená , guľa z ruky nevypadne , je to však veľmi náročné . Tento spôsob držania gule si môžu dovoliť len hráči s dlhými prstami . Hráč , ktorý si zvykol držať guľu v prstoch , môže lepšie dať guli rotáciu , ale guľa môže tiež ľahšie prebehnúť

na dámy alebo zostať naplno na prvom . Je to veľmi ťažký spôsob , ktorý nacvičovať v tejto etape sa nedoporučuje .

3.2.3. Rozbeh , polozenie a vypúšťanie gule

Rozbeh spolu s vypúšťaním gule je najdôležitejšou časťou prvej etapy tréningu . Na ňom závisí ďalší vývoj . Je tiež najzložitejším a osvojenie všetkých prvkov trvá veľmi dlho . Je samozrejmé , že práve tento úsek je pre hráčov menej záživný , a preto tréning rozbehu nesmie dlho trvať . Tréning rozbehu a vypúšťanie gule je treba vhodne zdokonaľiť i pri hre do kolkov , no stále .

Je nutné dodržať tieto zásady :

- vykračovať ľavou nohou ,
- guľu vypúšťať na tretí krok , tak teda na ľavú nohu ,
- smerom ku kolkom ísť rovno ,
- prvý krok kratší , druhý dlhý a tretí najdlhší ,
- štvrtý krok na pravú nohu , tak teda krok už bez gule , je krátky , došliapnutie je do stredu náhodzovej dosky , vyrovnáva sa s tým stabilita tela , po ňom nasleduje len pozvoľné prisunutie ľavej nohy do stoja spojného ,
- v priebehu rozbehu je trup postavený stále kolmo na os náhodzovej dráhy , nesmie sa natáčať doprava ,
- v priebehu rozbehu je guľa nesená približne v osi dráhy ,
- po celú dobu rozbehu nesmie byť guľa držaná kľčovito , musí však pevne ležať v dlani
- trup sa od začiatku dosky ku koncu plynulo znižuje ,
- už pri prvom kroku je treba pravú ruku s guľou sťahovať nazad , to preto , aby súhra pravej ruky , ktorá drží guľu , s krokovou variáciou bola plynulá ,

-zákmit pravej ruky s guľou pri druhom kroku nesmie byť príliš veľký , ani príliš malý , keď je príliš veľký , guľa z ruky predčasne vypadne , keď je malý , nedocielime potrebnú prudkosť hodu ,

-pri treťom kroku musí byť pravá ruka s guľou dostatočne predložená a guľa položená v osi náhodzovej dosky cca 30 až 10 cm pred jej koncom ,

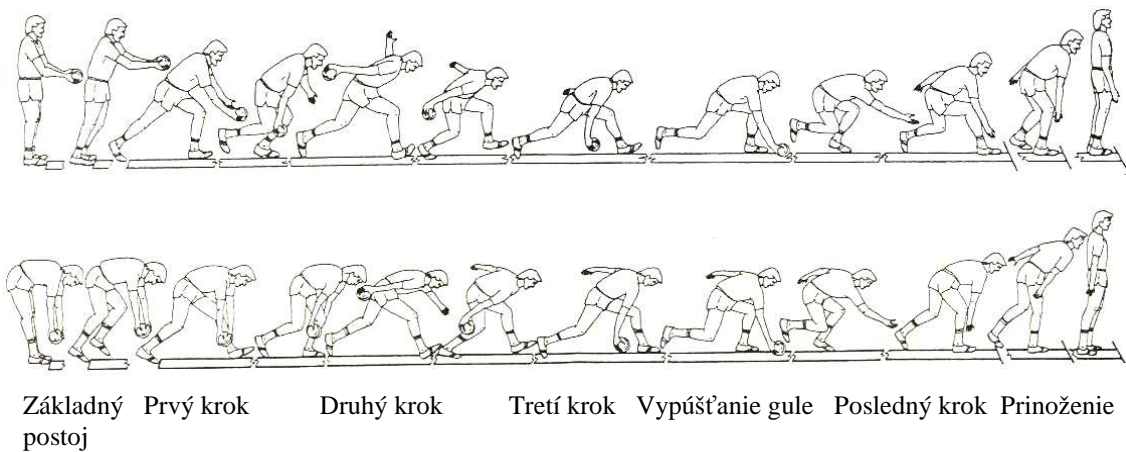
-po celú dobu rozbehu sa hráč pozerá na miesto na náhodzovej doske , kam chce guľu položiť , nikdy sa nepozerať na kolky ,

-naspäť sa vracia uvoľnený , necúva , ide vedľa dosky k zásobníku guľí ,

-zo zásobníka vyberá guľu tak , aby ďalšou prichádzajúcou guľou nebol zranený ,

Po týchto úkonoch bez čakania zaujíma hráč základné postavenie na začiatku náhodzovej dosky , v zásade nesleduje divákov ani zapisovateľov , intenzívne sa sústreďuje na ďalší hod , ktorý uskutoční , keď si skontroluje , že kolky sú postavené a na ASK svieti zelené svetlo.

Obr.12



3.2.4. Vhodné hry v etape základného tréningu

Pre spestrenie základného tréningu je treba zaradiť do tréningu i vhodné hry , ktoré zvýšia záujem o tréning . Pri týchto hrách vedie tréner svojich zverencov

k dodržiavaniu základných prvkov k základnému postaveniu , držaniu gule , rozbehu , položeniu a vypúšťaniu gule .

Vhodná je hra do piatich kolokov č.1-2-3-4-6. Každý hádže 30 hodov v nepretržitom slede . Zasiahnutý kolok č.1 sa počíta za 10 bodov , zasiahnutý kolok č.2 alebo 3 sa počíta za 6 bodov , zasiahnuté kolky č.4 alebo 6 sa počítajú za 3 body . Keď dopadne k zasiahnutým kolkom ešte ďalší kolok , pripočíta sa k uvedeným bodom ešte za takto dopadnutý kolok 1 bod , takže na jeden hod môže byť dosiahnutých 14 bodov . Doporučuje sa , aby sa tejto hry aktívne zúčastnil tiež vyspelý hráč s dobrým štýlom . Začiatočníci môžu porovnávať svoje pokroky so štýlom vyspelého hráča .

Ďalšou hrou je tzv. tenis . Hrajú to dvaja hráči na dvoch dráhach vedľa seba ale len do plných . Tréner určí či budú hrať jeden set alebo iba určitý počet gemov a taktiež určí ktorý hráč začne ako prvý hrať čiže podávať . Ak začínajúci hráč hodí 9 tak dal tzv. eso a vedie 15:00 potom zas hádže a keď hodí napr. 6 a na susednej dráhe hodí spoluhráč 7 tak je stav 15:15 . Po každom game si môžu hráči meniť dráhy . Takto pokračuje hra až dokonca . Ešte pri rovnakom zhodení napr. obaja hodia po 5 tak nikomu sa nič neráta a pokračuje sa ďalej . Počíta sa to ako v tenise a nemusí sa hrať na celé sety niekedy stačí na 3 víťazné gemy a keď je viac hráčov môžu medzi sebou hrať každý s každým taký malý turnaj .

3.3. Tréning na jednotlivé kolky a do ulíc

Táto etapa je charakterizovaná tým , že hráči v nej prechádzajú do súťaží . Tréner však musí dať na to , aby pozornosť v prvom rade bola zameraná na zdokonalenie správneho držania gule , rozbehu , položenia a vypúšťanie gule a až potom , aby bola snaha získavať body .

3.3.1. Tréning na jednotlivé kolky

Každého hráča zvädza , aby na kolok , ktorý stojí na ľavej strane , hral tým spôsobom , že guľu v ruke otočí doľava , a na kolok , ktorý stojí napravo , otočí guľu v ruke doprava . Na jednotlivé kolky sa zásadne hrá rovnakým spôsobom ako do plnej deviatky s tým rozdielom , že na kolok stojaci vľavo sa na začiatku náhodzovej dosky postaví patrične doprava a na kolok stojaci vpravo sa patrične postaví doľava . Pritom je rozbeh rovnaký ako pri hre do plných , len s tým rozdielom , že smer krokov je proti stojacemu kolku . Pritom sa guľa položí na rovnaké miesto , ako pri hre do plných .

3.3.2. Tréning do ulíc

V základnom tréningu sme do celej deviatky trénovali priamo na predný roh bez ohľadu , či guľa vyrazí stred , alebo sa zvezie do pravej alebo ľavej ulice . Pravá veľká ulica je medzera medzi predným rohom a pravou prednou dámou , ľavá veľká ulica je medzera medzi predným rohom a ľavou prednou dámou . Pravá malá ulica je medzera medzi pravou prednou dámou a pravým rohom , ľavá malá ulica je medzera medzi ľavou prednou dámou a ľavým rohom . Skôr než pristúpime k tréningu do ulíc , trénujeme vyklápanie gule . Vyklápaním dáme guli miernu rotáciu a to buď doprava alebo doľava . Vyklopenie doprava prevedieme tak , že pri vypúšťaní gule v konečnej fáze rozbehu jemne vyklopíme guľu z ruky doprava , pri vyklopení doľava jemne vyklopíme guľu z ruky doľava . Vyklopenie musí byť pri každom hode rovnaké . Pravú veľkú ulicu trénujeme tak , že zamierime na predný roh a vyklopíme doprava , ľavú veľkú ulicu tak , že rovnako namierime na predný roh , ale vyklopíme doľava . Pravú malú ulicu trénujeme tak , že namierime na pravú prednú dámu (v základnom postavení sa presunieme doľava) a vyklopíme guľu doprava , ľavú malú ulicu tak , že namierime na ľavú prednú dámu (v základnom postavení sa presunieme doprava) a vyklopíme

guľu doľava .Je ešte ďalší spôsob hrania a to bez vyklápania čiže rotácie sú to priame , rovné hody . Takých hráčov , ale veľa nie je . V podstate je to najjednoduchší spôsob hrania kolkov a takým hráčom sa dá oveľa ľahšie poradiť .

3.4. Tréningy na ciele

Tréning č.1

		CIEL
1. 1,3,6,7,/pravá ul./	3x všetko	15 hodov
2. plné na 2 deviatky		14 hodov
3. 1,2,3,8,/pravá ul./	3x všetko	15 hodov
4. plné 15 hodov		85 bodov
1. 1,2,4,8,/ľavá ul./	3x všetko	15 hodov
2. plné na 2 deviatky		14 hodov
3. 1,2,3,7,/ľavá ul./	3x všetko	15 hodov
4. plné 15 hodov		85 bodov
1. dorážka 1.+2.+3 hod	15 hodov	50 bodov
2. dorážka	15 hodov	42 bodov

Tréning č.3

		CIEL
1. 1,2,3,8,/pravá ul./	3x všetko	15 hodov
2. plné 15hodov	2x 9	85 bodov
3. 1,2,3,7,/ľavá ul./	3x všetko	15 hodov
4. plné 15 hodov	2x 9	85 bodov
1. plné 15 hodov		88 bodov
2. plné 15 hodov		90 bodov
1. dorážka 1.+2.+3.hod	2x15hodov	50 bodov
2. 15 plné , 15 dorážka		127 bodov

Tréning č.5

		CIEL
1. plné 15 hodov	/6,7,8,9/	6x
2. plné 15 hodov	/7,8,9/	5x
3. plné 15 hodov	/8,9/	3x
4. plné 15 hodov	/9/	1x
5. plné 15 hodov	/5 a menej/	4x
6. plné 15 hodov		85 bodov
1. dorážka do 41 b.	/1x stred/	15 hodov
2. dorážka 15 hodov		45 bodov
3. plné 15 hodov		85 bodov
4. dorážka 15 hodov		45 bodov

Tréning č. 2

	CIEL
1. plné do 55 b.	10 hodov
2. dorážka do 36 b.	15 hodov
3. plné do 55 b.	9 hodov
4. dorážka do 36 b.	14 hodov
5. plné do 60 b.	10 hodov
6. dorážka do 43 b.	15 hodov
1. plné 15 hodov	80 bodov
2. dorážka 10 hodov	27 bodov
3. plné 10 hodov	55 bodov
4. dorážka 15 hodov	42 bodov
1. plné 15 hodov	85 bodov
2. dorážka 15 hodov	42 bodov

Tréning č. 4

	CIEL
1. 1,3, 4x všetko	10 hodov
2. 1,3,6,7, 2x všetko	15 hodov
3. plné na 2 deviatky	14 hodov
4. 1,2,3,8, 2x všetko	15 hodov
5. plné do 85	15 hodov
6. dorážka 1.+2.+3.hod	50 bodov
1. 1,2, 4x všetko	10 hodov
2. 1,2,4,8, 2x všetko	15 hodov
3. plné na 2 deviatky	14 hodov
4. 1,2,3,7, 2x všetko	15 hodov
5. plné do 85	15 hodov
6. dorážka 15 hodov	42 bodov

3.5. Testy techniky

Testy techniky sú najdôležitejšie v oblasti tréningových plánov , a preto by nemali chýbať v žiadnej tréningovej jednotke . Tréner testy plánuje podľa stavu vyspelosti svojich zverencov a podľa výsledkov testov porovnáva medzi sebou hráčov a používa testy pre stavbu najbližších tréningových jednotiek .

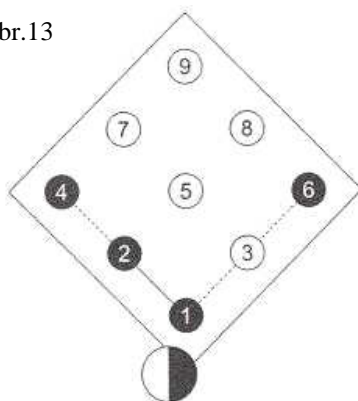
V nasledujúcej časti uvádzam príklady testov pre hráčov dorastu :

a) jednotlivé kolky	27 hodov	najmenej 19 zásahov
b) pravá veľká ulica	30 hodov	najmenej 21 zásahov
c) ľavá veľká ulica	30 hodov	najmenej 21 zásahov
d) pravá malá ulica	30 hodov	najmenej 19 zásahov
e) ľavá malá ulica	30 hodov	najmenej 19 zásahov
f) rôzne figúry	do 3 až 4 kolkov	najmenej 50% zhodenie celých figúr

3.6. Špeciálny tréning do figúr

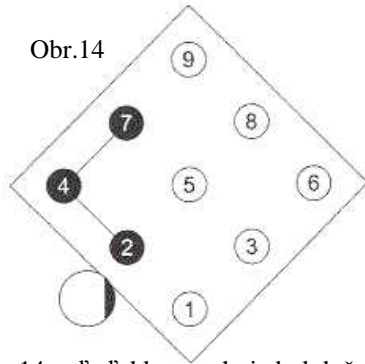
Špeciálny tréning je tréning do jednotlivých figúr , ktorých je veľmi veľa . Zostavy dvoch kolkov sa zásadne hrajú medzi oba kolky tak , aby guľa najprv zasiahla bližší kolok , ak stoja v širšie od seba , hrajú sa z vonkajšku , aby bola bližší kolok odrazený guľou smerom ku vzdialenejšiemu . Ďalej sú uvedené figúry najmenej s 3 kolkami , ktoré je možné zraziť jedným hodom .

Obr.13

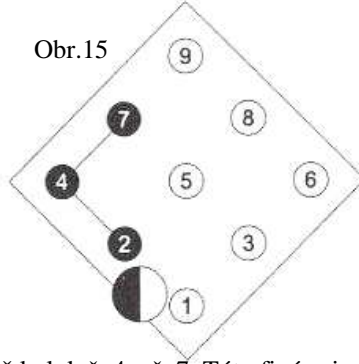


V prípade tejto figúry smeruje guľa tak , aby zasiahla z poloplna kolok č. 1 z ľavej strany a zrazila aj kolok č. 2 . Kolok č. 1 je guľou odrazený na kolok č. 6 .

Obr.14

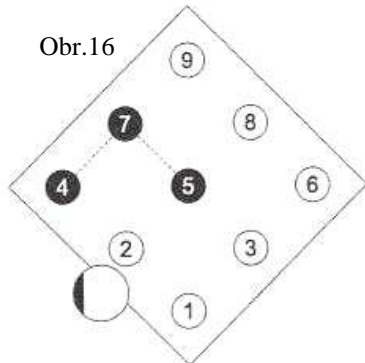


Obr.15

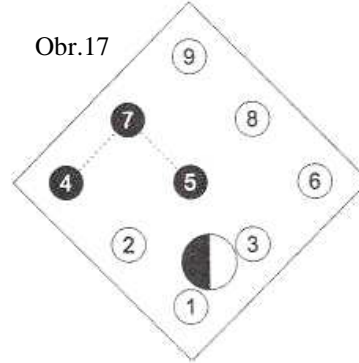


V obr.14 guľa ľahko zasahuje kolok č. 2 a zráža tiež kolok č. 4 a č. 7. Túto figúru je možné zahrať aj z vonkajšej strany obr.15 . Guľa triafa zľahka z poloplna kolok č. 2 z pravej strany , ta zráža kolok č. 4 a pri troške šťastia aj kolok č. 7 .

Obr.16

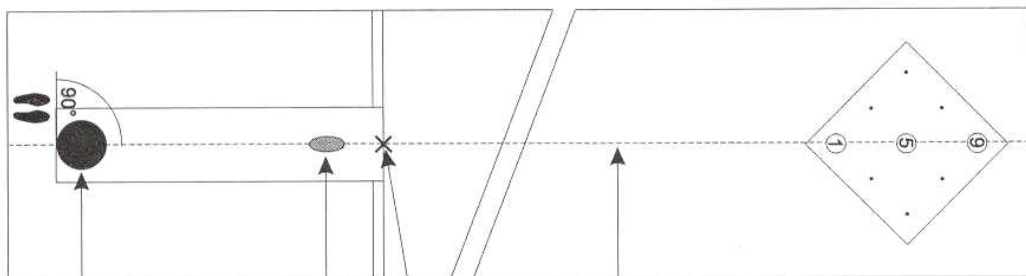


Obr.17



Podľa obr.16 guľa zľahka zasahuje kolok č. 4 a potom kolok č. 7 . Kolok č. 4 je odrazený na mantinel a odtiaľ späť na kolok č. 5 . Druhý spôsob hry na túto figúru znázorňuje obr.17. Guľa zľahka zasiahne kolok č. 5 z pravej strany tak , aby zrazil ešte kolky č. 7 a č. 4 .

Základné postavenie hráča pri hre na predný roh obr.18



Guľa držaná hráčom

Zóna
vypúšťania
gule

Stred konca dosky

Dráha pohybu gule

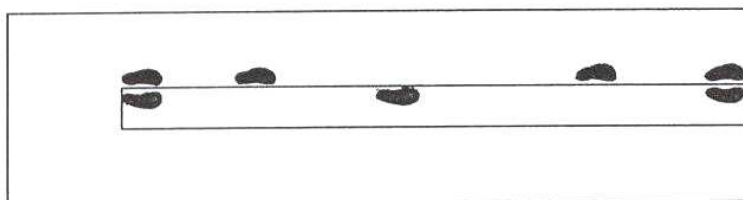


Schéma krokov obr.19

Postavenie hráča pri hre na ľavý roh obr.20

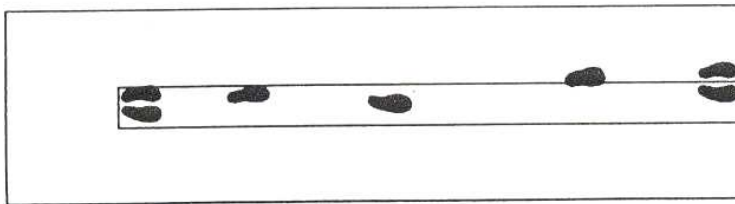
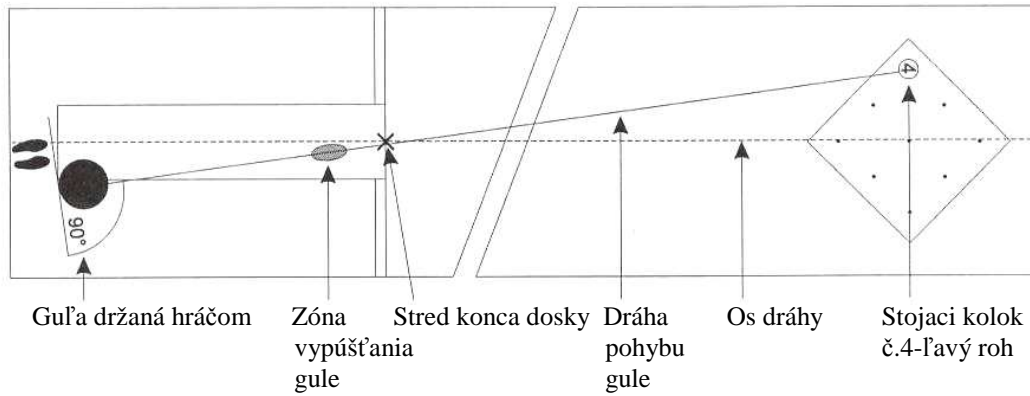


Schéma krokov obr.21

Postavenie hráča pri hre na pravý roh obr.22

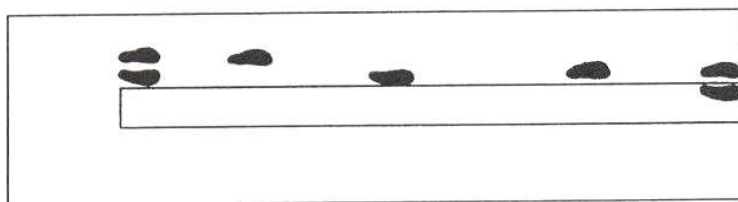
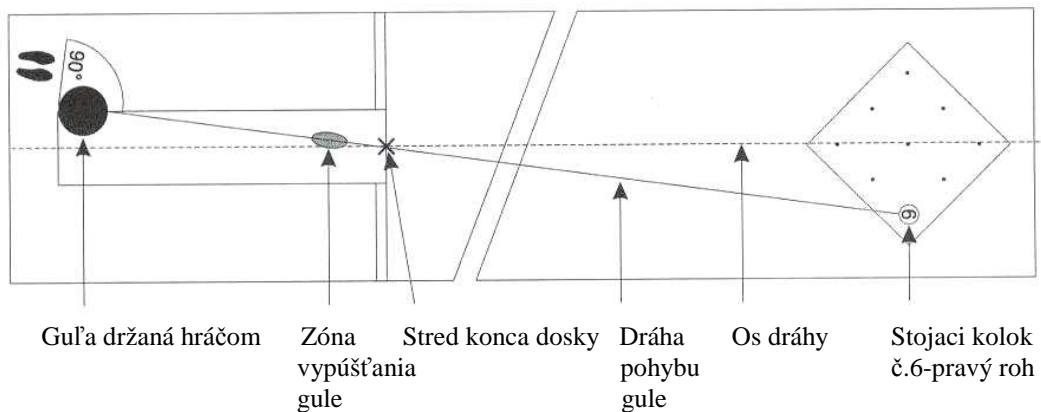


Schéma krokov obr.23

4. TAKTICKÁ PRÍPRAVA

Taktika ako spôsob vedenia boja pri využívaní svojich predností , schopností a nedostatkov súpera má v jednotlivých typoch športových výkonov značne rozdielny

podiel . Vyplýva to z charakteru odvetvia a z pravidiel súťaže . Určiť rozsah a obsah taktického jednania môžeme na základe objektívnej analýzy súťažných situácií v jednotlivých športových odvetviach . Je pravdepodobné , že akýkoľvek dokonalý taktický zámer môže byť zbytočný , ak nebude podložený dostatočnou kondičnou , technickou , psychickou pripravenosťou športovcov , ktorá objektívne podmieňuje realizáciu týchto zámerov . Vo vzťahu k ostatným zložkám obsahu tréningu je taktická príprava zjednodušeným činiteľom , pretože v záverečnej etape prípravného obdobia každého veľkého tréningového cyklu všetky časti tréningu sa musia kumulovať do jednej formy – formy účelnej taktiky , ktorá sa uplatní v hlavných súťažiach .

Formovanie taktického jednania prebieha prostredníctvom rozvoja vnímania a analýzy súťažných situácií v nadväznosti na myšlienkové riešenie úlohy s vyústením v motorickom riešení súťažnej situácie . Tento proces má rozličné kvantitatívne a kvalitatívne dimenzie v jednotlivých športových odvetviach .

4.1. Etapa získania informácií o hre súpera

Pred každým zápasom prebieha krátkodobá príprava družstva , v ktorej tréner na základe získaných informácií o hre budúceho súpera oboznamuje svojich hráčov o spôsobe jeho hry , o celkovej sile , o kladoch a nedostatkoch v konaní jednotlivých hráčov , o úrovni družstva po telesnej a psychickej stránke .Tréner sa oboznamuje s hrou súpera rozličnými metódami . Na dokonalé spoznanie využíva rôzne techniky záznamu (písomný, grafický, filmový, videozáznam) . Získané poznatky z detailnej analýzy hry súpera , poznanie jeho kládov a nedostatkov pomáha trénerovi určiť vhodný taktický plán (konceptiu) vlastného družstva . Analýzu hry súpera robí tréner citlivo , prihliada na to , aby neprecenil alebo nepodcenil jeho schopnosti .

4.2. Etapa prípravy taktického plánu hry na zápas

Zaužívaný spôsob hry vlastného družstva nemeníme v priebehu sezóny , pretože náhla zmena prináša do radov hráčov neistotu a nedôveru . Robíme len malé zmeny v taktike hry , vzhľadom na spôsob hry určitého súpera .

Dôležité miesto v taktickej príprave má najbližší zápas , postavenie oboch súperov v tabuľke , rozhodca (spôsob jeho rozhodovania) , počet divákov (celková atmosféra okolo stretnutia) a pod. .

Súčasťou taktického plánu hry na zápas je psychologická príprava . Dobrá psychologická príprava napomáha tvorivo rozvíjať stanovenú základnú taktiku hry družstva . Vplýva na povahové a charakterové vlastnosti , na medziosobné vzťahy jednotlivých hráčov , utužuje hráčsky kolektív .

Vlastná príprava na zápas a taktický plán hry sa uskutočňuje na poslednom tréningu v týždni a v deň zápasu . Má byť stručná so zdôraznením základných požiadaviek taktiky hry jednotlivých hráčov .

Taktická príprava na zápas sa skladá z :

- oboznámenia významu zápasu,
- otázok , ktoré mali podstatný vplyv na určovanie taktického plánu hry (základné črty súpera , postavenie oboch družstiev v tabuľke),
- vysvetlenie vlastného taktického plánu na zápas ,
- určenie zostavy družstva na zápas a náhradníkov,
- diskusie hráčov k určenému taktickému plánu na zápas,
- previerky správneho pochopenia taktického plánu na zápas,
- organizačných pokynov (správanie , rozcvičovanie , zraz na zápas),
- navodenie patričnej atmosféry a bojovej morálky,

4.3. Vedenie družstva v zápase

Tréner sa nesnaží radiť hráčovi po každom hode . Snaží sa ho zastaviť, keď má sériu zlých hodov , v krátkosti mu povedať, čo robí zle . Nemôže mu dať veľa informácií naraz a nech sa ho nesnaží učiť hrať kolky na zápase, na to je snád' tréning . Po dobrých hodoch ho hecovať , povzbudzovať pod', ešte , a pod. . Rozhodnutie trénera o striedaní musí byť pozitívne a presvedčujúce . Striedajúci hráč musí dostať stručné informácie o tom , čo sa od neho očakáva . Striedanie by malo na družstvo pôsobiť kladne . Pri striedaní opäť nezabúdame na to , aby sa hráč dobre rozcvičil .

4.4. Etapa hodnotenia zápasu

Hodnotenie zápasu patrí medzi základné úlohy v teoreticko-taktickej príprave . Je zdrojom pre ďalšie získavanie špeciálnych vedomostí hráčov . Tréner by nemal hodnotiť družstvo iba podľa dosiahnutého výsledku , ale najmä by mal hodnotiť úsilie družstva , výkony jednotlivých hráčov a splnenie taktických pokynov . Čiastočné zhodnotenie hry môže tréner vykonať už niekoľko minút po zápase , ale dôkladný a podrobný rozbor by mal uskutočniť pred prvým tréningom po zápase . Rozbor hry by mal byť spravodlivý , neformálny , otvorený a konštruktívny . Zápas analyzuje tréner sám podľa zaužívaného postupu . Konfrontuje taktický plán hry so skutočnosťou , upozorňuje na chyby a nedostatky v hre družstva . Je kritický k hráčom , ktorí taktické úlohy nesplnili , odhaľuje ich príčiny , vyvodzuje dôsledky , aby sa v ďalších zápasoch obmedzili na minimum alebo sa už vôbec neopakovali . Prirodzene , nezabúda pochváliť hráčov , ktorí taktické úlohy splnili .

Do rozboru sa aktívne zapájajú hráči i kapitán družstva , uvádzajú svoje postrehy a skúsenosti z hry . Na záver komplexného hodnotenia tréner podnieti hráčov k uvedomelej tréningovej činnosti a naznačí konkrétne úlohy pre najbližšie tréningové

obdobie . Pri hodnotení by mal dodržať zásadu : ako hodnotíš hráčov , tak hodnot' aj seba .

5. PSYCHOLOGICKÁ PRÍPRAVA

Zmyslom psychologickkej prípravy je taká adaptácia hráča a jeho psychiky , aby v priebehu športovej súťaže , stretnutia , vedel čo najproduktívnejšie využiť svoj celý výkonnostný potenciál , ktorý získal v športovom tréningu . Športový tréning môžeme chápať ako postupné prispôsobovanie hráča k záťažovým situáciám , ako prekonávanie fyziologických a psychologických bariér vplyvom rozvoja funkcií hráča .

Organizmus hráča je komplexný celok , a preto nemôžeme oddeliť fyziologickú stránku od psychologickkej , tak ako nemôžeme úplne oddeliť jednotlivé zložky športového tréningu . Zvlášť je to markantné pri psychologickkej príprave , ktorá sa prelína so všetkými zložkami športového tréningu . Z toho vyplýva , že psychologická príprava nemôže nahradiť nedostatky v ostatných zložkách športového tréningu a má význam len tam , kde sa v tomto smere všetko urobilo pre rast výkonnosti hráča .

Zložité úlohy psychologickkej prípravy môžeme rozdeliť do niekoľkých oblastí :

5.1. Rozvoj osobnosti hráča - je proces dlhodobý a zložitý . Základom pôsobenia na osobnosť hráča je ideová , morálna a vôľová výchova .

a) Ideová príprava tvorí rozumový základ konania hráča a súvisí nielen s rozvojom jeho intelektu , ale aj s ostatnými stránkami osobnosti hráča .

b) Morálna príprava sa zameriava na výchovu tých vlastností , ako sú vzťah hráča k spoločenským hodnotám , k práci , tréningu , spoluhráčom , trénerovi a k športovej činnosti vôbec . Úroveň morálnych vlastností sa prejavuje v čestnom konaní ,

zodpovednom prístupe k tréningu a k stretnutiam , v dodržiavaní životosprávy a svedomitom plnení každodenných povinností .

c) Vôľová príprava rozvíja schopnosti hráča prekonávať rozličné prekážky , účelne regulovať vôľové úsilie v príprave i v priebehu stretnutí . Vôľové vlastnosti sa prejavujú prostredníctvom cieľavedomosti , húževnatosti , rozhodnosti , vytrvalosti , sebaovládania , iniciatívnosti a disciplinovanosti .

5.2. Rozvoj schopnosti súťažiť

Každý hráč nemá túto schopnosť vrodenú , ale v priebehu systematického a náročného tréningového procesu dochádza k jej rozvoju , pretože tréning je pre hráča adaptáciou na stresové situácie , ktoré sú charakteristické pre súťažné stretnutia .

5.3. Regulácia aktuálnych psychických stavov

Dôležitú úlohu psychologickej prípravy je príprava hráča na reguláciu psychického stavu pred zaťažením . Aktuálny psychický stav sa u hráča prejavuje rozlične :

a) Stav nadmernej aktívacie charakterizuje štartová horúčka , ktorá sa prejavuje zvýšeným podráždením , zvýšeným psychickým a svalovým napätím , slabou sebakontrolou , potením, porušením nervovo-svalovej koordinácie a znížením schopnosti tvorivo reagovať na herné podnety .

b) Stav nízkej aktívacie je opakom predošlej reakcie hráča a prejavuje sa depresiou , apatiou , pasívnym chovaním , telesnou a duševnou ochabnosťou , často snahou vyhnúť sa stretnutiu a zodpovednosti .

c) Stav optimálnej aktivácie sa prejavuje u dobre trénovaných hráčov primeraným fyzickým a psychickým napätím , bojovnosťou a optimistickým naladením hráča pred stretnutím .

d) Predštartové a štartové stavy silne ovplyvňujú športový výkon hráča , a preto je žiadúce , aby sa v priebehu športového tréningu venovala dostatočná pozornosť ich regulácii .

Dlhodobá psychologická príprava sa uskutočňuje v priebehu viacročného , systematického tréningového procesu a rozvíja osobnosť hráča v najširšom zmysle slova .

Krátkodobá psychologická príprava je zacielená na získanie optimálnej športovej formy a na reguláciu aktuálnych psychických stavov pred stretnutím .

5.4. Metódy psychologickej prípravy

a) Slovná metóda

Slovné pôsobenie môže mať charakter priateľského rozhovoru , presvedčovania , ktoré môže byť sugestívne alebo založené na rozumovej argumentácii . Mobilizačný účinok má často spev a pokriky , ventilačné účinky má humor a často i nadávka .

b) Názorná metóda

Pomocou názorných metód pôsobíme na hráčov , aby úlohy dôsledne plnili . Veľmi účinné je pozorovanie hry , ukážky pomocou fotografie , kinogramov prípadne rozbor z videozáznamu .

c) Praktické metódy

Charakterizuje uplatňovanie špecifických herných cvičení , ktorých podmienky sú obdobné herným situáciám .

d) Metóda modelovaného tréningu

Základným princípom modelovaného tréningu je proces adaptácie , prispôsobovania osobnosti hráča špecifickým podmienkam hry . Modelovaný tréning je prípravou proti tým vplyvom , ktoré sú záťažou pre nervovú sústavu hráča a výrazne pôsobia na športovú výkonnosť .

e) Metóda súťaženía

Používa sa pri plnení úloh tréningového procesu na rozvoj aktivity , iniciatívnosti a húževnatosti .

f) Metóda vytvárania špeciálnych prekážok

Do tejto oblasti patria handicapové súťaže a štafety , cvičenia , ktorých pravidlá sú upravené tak , aby sme mohli splniť určené úlohy jednotlivých zložiek prípravy .

g) Metóda pochvaly a trestu

Bežne používaná metóda psychologickej prípravy . Účinok môže mať však rôzny , preto sa musí rozvážne používať .

Uvedené metódy psychologickej prípravy napomáhajú regulácii a vytváraniu priaznivého psychického stavu hráča , môžeme ich rôzne kombinovať , ale nemôžu nahradiť nedostatky v jednotlivých zložkách športového tréningu . Najúčinnjším prostriedkom psychologickej prípravy je a zostane správna životospráva , systematický a náročný tréningový proces .

IV. ZÁVER

Dostal som za úlohu vypracovať veľmi zaujímavú tému záverečnej práce t.j. športový tréning zameraný na kategóriu dorast . Keďže som v našom oddieli tréner mládeže asi tri roky , tak som sa snažil zo svojej skromnej praxe niečo vnieť do záverečnej práce . A chcem ešte dodať , že veľa mi do mojej práce pomohli školenia trénerov III. triedy a II. triedy . Veľa poznatkov som získal a ešte získavam ako aktívny

hráč a snažím sa ich praktizovať s mládežou . Niečo som získal od mojich bývalých i terajších trénerov a niečo robím úplne po svojom . Neviem či som vystihol podstatu témy , ale snažil som sa ju tak vypracovať , ako zhruba vypadá tréning , keď ho vediem ja .

V. TABUĽKOVÁ ČASŤ

TEST 1.skok do diaľky z miesta

TEST 2.ľah-sed za 60 sekúnd

BODY	Vekové kategórie							
	15-17		18-29		15-17		18-29	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
1	170	130	165	126	21	18	18	12
2	175	135	170	129	22	19	19	-
3	180	140	175	132	23	20	20	13
4	185	145	180	135	24	21	21	-
5	190	150	185	140	26	23	22	14
6	195	155	190	145	29	26	25	16
7	200	160	195	150	32	29	28	18
8	205	165	200	155	35	32	31	20
9	210	170	205	160	38	35	34	23
10	215	175	210	165	42	38	37	26
11	221	180	216	170	45	41	40	29
12	227	185	222	175	48	44	43	32
13	233	190	229	180	51	47	46	35
14	240	195	234	185	54	50	49	38
15	246	200	240	190	56	53	52	41
16	252	205	247	195	59	56	55	44
17	258	210	255	200	62	59	58	47
18	265	216	262	205	65	61	61	50
19	272	223	268	210	68	63	64	53
20	280	230	275	215	71	65	66	56

TEST 3.člnkový beh 4x10 m

TEST 4.12-minútový beh

BODY	Vekové kategórie							
	15-17		18-29		15-17		18-29	
	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy	muži	ženy
1	15,0	16,5	16,0	18,6	2000	1650	1650	1500
2	14,5	16,0	15,5	18,2	2050	1700	1700	1600
3	14,0	15,6	15,0	17,8	2100	1750	1750	1700
4	13,6	15,2	14,5	17,3	2150	1800	1800	1800
5	13,2	14,8	14,0	16,8	2200	1850	1900	1850
6	12,8	14,4	13,4	16,0	2250	1900	2000	1900
7	12,4	14,0	12,8	15,2	2300	1950	2100	1950

8	12,2	13,6	12,3	14,5	2350	2000	2200	2000
9	11,8	13,2	11,9	14,0	2400	2050	2300	2050
10	11,4	12,8	11,6	13,5	2500	2100	2400	2100
11	11,1	12,4	11,4	13,1	2600	2150	2500	2150
12	10,8	12,0	11,2	12,7	2700	2200	2600	2200
13	10,6	11,6	11,0	12,4	2750	2250	2650	2250
14	10,4	11,3	10,8	12,0	2800	2300	2700	2300
15	10,1	11,0	10,5	11,6	2850	2350	2750	2350
16	9,9	10,7	10,3	11,3	2900	2450	2800	2400
17	9,6	10,4	10,1	11,0	2950	2500	2850	2450
18	9,3	10,1	9,8	10,8	3000	2550	2900	2500
19	9,0	9,9	9,6	10,6	3050	2600	2950	2550
20	8,7	9,7	9,4	10,4	3100	2650	3000	2600

VI. ZOZNAM POUŽITEJ LITERATÚRY

ŠIMONEK,J. - ZRUBÁK,A. a kolektív : Základy kondičnej prípravy v športe.

Bratislava 2000 .

CIHLÁŘ,A. - LAUER,O. - ing. JANČÁLEK,J.,CSc. : Příručka pro trenéry v kuželkářském sportu . Praha 1991 .

JOHN,J. – NOSEK,A. : Bowling a kuželky . Praha 2001 .

KAČÁNI,L. – HORSKÝ,L. : Tréning vo futbale . Bratislava 1988 .

Doc. RNDr. ŠTULRAJTER,V. Dr.Sc. : Využitie strečingu v športe . Bratislava 1991 .

CIHLÁŘ,A. – NAVRKAL,M. – SVOBODA,V. : Kuželky učební texty pro trenéry III. a II. třídy . Praha 1985 .

WALTEROVÁ,A. – LACZO,E. – HASPRÚN,V. – LUKNÁR,V. – FIALA,S. – LACKOVIČ,R. : Pracovné listy pre trénerov II. a III. triedy . Bratislava 1998 .

FORNAYOVÁ,M. – MARTIŠ,F. : Nové formy kondičných cvičení .Bratislava 1989 .

VII. PRÍLOHY

Príloha A-videozáznam zo školenia trénerov II. triedy .

Príloha B-disketa záverečnej práce .

POĎAKOVANIE

V závere si dovoľujem vysloviť poďakovanie vedeniu oddielu , že mi dalo dôveru trénovať mládež a za pomoc pri získavaní podkladov pre záverečnú prácu .