

Vplyv herného tréningu na kvalitu uplatnenia herných činností v zápase v hádzanej

Martin Križan

Fakulta Telesnej Výchovy a Športu, Univerzita Komenského, Bratislava
Faculty of Physical Education and Sport, Comenius University, Bratislava

Abstrakt

Športová príprava mládeže v kolektívnych športových hrách, by mala byť z hľadiska herného tréningu zameraná na osvojovanie herných činností jednotlivca. Individuálna technika a taktika hráča je základom každej loptovej hry. I preto sme sa v našej práci zaoberali tvorbou experimentálneho tréningového programu zameraného na individuálne herné činnosti v kategórii mladších žiakov v hádzanej. Cieľom práce bolo zistiť účinnosť nami vytvoreného tréningového programu v praxi. Predpokladali sme, že tréningový program bude pozitívne vplyvať na osvojenie si vybraných útočných herných činností (prihrávka, klamlivá činnosť, strelba zo zeme a vo výskoku) v hre. Na hodnotenie vybraných herných činností sme použili metódu nepriameho pozorovania a odborného posudzovania. Vybrané herné činnosti sme hodnotili pomocou modifikovanej hodnotiacej škály (Šafaříková 1974, Zaťková 1996, Križan 2005,). Hodnotili sme kvalitu zvládnutia danej hernej činnosti v zápase 5-bodovou hodnotiacou škálou. Hodnotenie sme realizovali na začiatku a konci experimentu. Výskumný súbor bol tvorený 14 hráčmi klubu ŠKP Bratislava v kategórii mladších žiakov. Priemerný vek sledovaného súboru bol 12 rokov +/- . Z dosiahnutých výsledkov vyplýva, že sledovaný súbor sa štatisticky významne ($p < 0,05$) zlepšil v 3 vybraných herných činnostiach, čo čiastočne potvrdzuje efektívnosť a účinnosť nami vytvoreného tréningového programu.

Abstract

Sport preparation for youth in collective sports games should be geared to the acquisition of gaming activities by the individual. Individual technique and tactics of the player is the basis of each ball game. This is why we have been working on an experimental training program focused on individual gaming activities in the category of younger players in handball. The aim of the work was to find out the effectiveness of the training program created by us in practice. We assumed that the training program will positively impact the acquisition of selected offensive game

activities (passes, releasing whit the ball, shooting from the ground and shooting from jump) in the game. To evaluate the selected game activities, we used the method of indirect observation and expert judgment. Selected gaming activities were evaluated using a modified rating scale (Šafaříková 1974, Zatlková 1996, Křižan 2005,). We have evaluated the quality of the game's handling of the game by a 5-point rating scale. We made the assessment at the beginning and end of the experiment. The research group was made up of 14 players of the ŠKP Bratislava club in the category of younger payers. The mean age of the observed set was 12 years +/- . The results obtained show that the monitored set has improved statistically ($p < 0.05$) in the 3 selected gaming activities, which confirms the effectiveness and efficiency of our training program.

KLúčové slová: *hádzaná, experiment, tréningový program, herné činnosti, hodnotenie.*

Key words: *handball, experiment, training program, game activity, evaluation*

ÚVOD

Hlavnou úlohou športovej prípravy mládeže by mala byť možnosť rozvoja všestranného pohybového základu, optimálne zvládnutie taktiky a techniky, rozvíjanie potrebných vlastností a rozvoj osobnosti.

Viacerí autori (Peráček, 1992; Zatlková, 1994; Korček, 1998; Kačáni 2000, Späte et al.2002) charakterizujú športovú prípravu mládeže ako celistvý, premyslený a vedecky zdôvodnený systém postupov, cieľov a podmienok uskutočnených podľa zámeru, na kvalitnú prípravu mladých športovcov, ktorý vytvára istú etapu vo vývoji človeka a prvú etapu dlhodobej športovej prípravy zameranej na vrcholné výkony. Dlhodobá športová príprava má svoje etapy, ktoré sú v jednotlivých športových odvetviach rozdelené podľa rôznych kritérií - veku športovca, technickej a taktickej náročností daného športu. V každom prípade však musia rešpektovať vekové zákonitosti jedinca. Názory delenia športovej prípravy mládeže na jednotlivé etapy sa rôznia. Autori Trosse (1990), Zatlková (1994), Schnabel et al. (1997), Dovalil (2002) rozdeľujú športovú prípravu na 3. etapy. Kačány (2000), Moravec (2004) na 4.etapy a autori Ehret et al. (1995) a Späte (2002) dokonca na 5 etáp športovej prípravy. Všetci sa však zhodujú na 1. etape športovej prípravy deti vo veku 8. až 12. rokov. Cieľom našej práce bolo vytvoriť 3 mesačný tréningový program v kategórii mladších žiakov v hádzanej, ktorá spadá do základnej etapy športovej prípravy mládeže. Účinnosť tréningového programu sme sa snažili overiť v zápasových podmienkach na základe hodnotenia herného výkonu v zápase.

Herný výkon v hádzanej je podľa viacerých autorov (Táborský 2009, Marczinka 2010, Přidal 2012, Hianik 2016, Michalsik 2014) ovplyvnený faktormi technickej a taktickej pripravenosti hráčov, kondičnými, biologickými, psychologickými a sociálnymi faktormi. Ako uvádzajú ďalší autori (Wagner, Finkenzeller, Von Duvillard, 2014), na herný výkon vplývajú 3 faktory a to: individuálna pripravenosť každého hráča, taktická vyspelosť jednotlivca a interakcia tímu v zápase. Vo všeobecnosti sa v hádzanej využíva kvantitatívne hodnotenie herného výkonu (úspešnosť streľby, početnosť technických chýb, početnosť blokov...). Iní autori Buchtel (2009), Hianik (2010) sa zaoberali kvalitatívnym hodnotením herného výkonu v hádzanej, ktoré chápu ako zložité pozorovanie najmä z hľadiska vysokého počtu škál, ale aj z hľadiska odborného posudzovania. Na hodnotenie herného výkonu sme sa v našej práci zamerali na kvalitu prevedenia a realizácie vybraných herných činností jednotlivca v zápase. Použili sme odborné posudzovanie 5-stupňovou škálou. Pri jej tvorbe sme vychádzali z posudzovacej škály Šafaříkovej (1974), Zaťkovej (1994) a Križana (2005). Hodnotili sme frekvenciu výskytu a kvalitu uplatnenia vybraných herných činností jednotlivca v hre, resp. na akej technickej úrovni dokážu hráči v zápase uplatniť vybrané herné činnosti jednotlivca. Predpokladali sme, že nami vytvorený experimentálny tréningový program bude efektívne vplývať na úroveň zvládnutia vybraných herných činností mladších žiakov v hádzanej a na ich uplatnenie v hre.

METODIKA

V práci sme použili jednoskupinový kvázi-experiment, realizovaný v trojmesačnom období. Vybrané herné činnosti sme hodnotili na začiatku a na konci tréningového programu. Experimentálny súbor tvorilo 14 hráčov hádzanárskeho klubu ŠKP Priemerný vek sledovaného súboru bol 12 +/- rokov, priemerná výška hráča bola 165 +/- cm a priemerná váha 55,5 +/- kg.

Experimentálny tréningový program

Naším cieľom bolo vytvoriť tréningový program, ktorý sa svojou proporcionalitou jednotlivých zložiek športovej prípravy a taktiež z hľadiska metodicko-organizačných foriem líšil od štandardných metodických postupov. V tréningovom programe sme vytvorili batériu prípravných cvičení zameraných na nácvik a zdokonaľovanie vybraných herných činností. Z hľadiska metodicko-organizačných foriem sme však hneď po realizácii prípravných cvičení a osvojovaní si vybraných herných činností jednotlivca s hráčmi realizovali prípravné hry. Nezaradili sme tým do tréningového procesu herné cvičenia, ale priamo sme s hráčmi realizovali prípravné hry zamerané na danú hernú činnosť. Jednotlivým herným činnostiam sme sa popri kondičnej príprave venovali

aj osvojovaniu vybraných herných činností. Sledované družstvo v trojmesačnom období (tab.1) absolvovalo 51 tréningových jednotiek, čo predstavuje 4560 minút tréningového zaťaženia. Hráči absolvovali v sledovanom období 5 majstrovských a 23 turnajových zápasov.

Tab. 1: Všeobecné tréningové ukazovatele

MC	3 – Mesačné obdobie													Σ
	23.-	30.1-	6-	13.-	20.-	27.2-	6.-	13.-	20.-	27.3-	3.-	10.-	17.-	
Počet TJ/min	29.1	5.2	12.2	19.2	26.2	5.3	12.3	19.3	26.3	2.4	9.4	16.4	23-4	
Zápasy [n/min]	4/360	4/360	4/360	4/360	5/450	5/450	4/360	4/360	4/360	4/360	4/360	3/240	2/180	
Σ zaťažene [min]	0	1/40	5/200	1/40	3/120	0	4/80	1/40	0	1/40	1/40	8/240	3/100	940
	360	400	560	400	570	450	440	400	360	400	400	480	280	5500

Tabuľka 5 poukazuje na objemové ukazovatele (min.) herného tréningu. Osvojovaniu vybraných herných činností sme sa venovali v tréningovom procese 2240 min. Technike prihrávky sme venovali pozornosť 810 min., čo je spolu s nácvikom streľby vo výskoku najvyšší podiel, a to z dôvodu využitia práve prihrávok aj mimo hlavnej časti vo forme koordinačných cvičení v úvodnej časti tréningovej jednotky. Streľba zo zeme mala v porovnaní s ostatnými hernými činnosťami najnižší časový priestor, a to len 300 min. Jedným z dôvodov bola koordinačná zložitosť cvičení, ktorú sme nedokázali odstrániť, nakoľko samotná streľba zo zeme si vyžaduje zapojenie stability celého tela a vykonávanie cvičení v maximálnej koncentrácii na správnu techniku hodu. Poslednou nami osvojovanou hernou činnosťou bolo uvoľňovanie sa hráča s loptou, tzv. „kľučka“, ktorej nácviku a zdokonaľovaniu sa hráči venovali 340 minút.

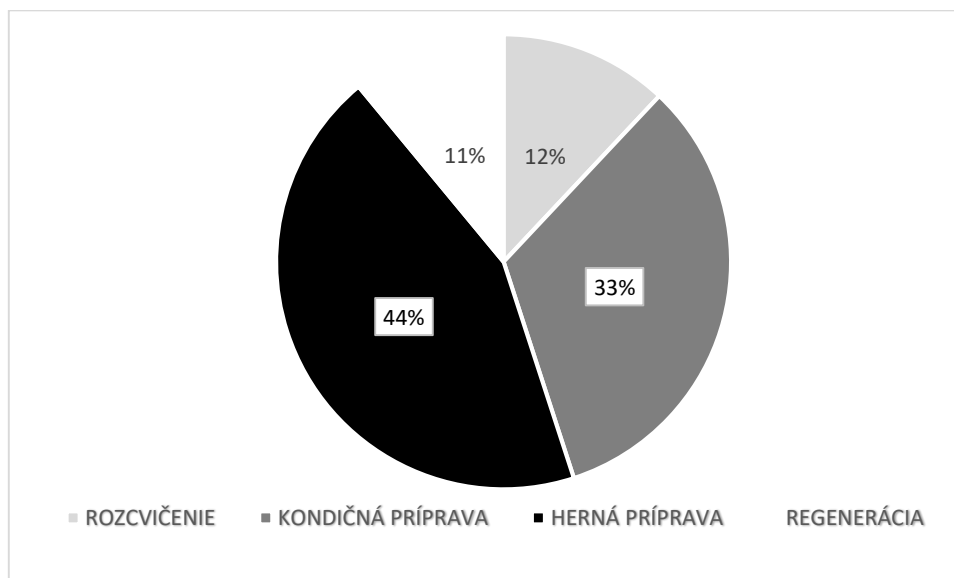
Tab. 2: Špeciálne tréningové ukazovatele – herná príprava

3 – Mesačné obdobie

MYKROCYKLUS	23.-	30.1-	6-	13.-	20.-	27.2-	6.-	13.-	20.-	27.3-	3.-	10.-	17.-	Σ
Herná činnosť	29.1	5.2	12.2	19.2	26.2	5.3	12.3	19.3	26.3	2.4	9.4	16.4	23-4	
Prihrávka	60'	60'	60'	60'	80'	80'	60'	60'	60'	60'	60'	60'	30'	810'
Streľba vo výskoku	55'	55'	55'	55'	90'	90'	55'	55'	55'	55'	55'	55'	80'	810'
Streľba zo zeme	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	0	300'
Uvoľnenie sa hráča s loptou	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	25'	40'	340'
Σ Zaťaženie [min]	165'	165'	165'	165'	220'	220'	165'	165'	165'	165'	165'	165'	150'	2240'

V experimentálnom programe sme sa z hľadiska proporcionality zastúpenia jednotlivých zložiek športovej prípravy (obr.1) venovali rozcvičenie a regenerácií 11% a 12% z celkového tréningo-

vého objemu, kondičná príprava tvorila 33% z tréningového zaťaženia. V nej sledovaný súbor realizoval cvičenia zamerané na rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností. 44% predstavovala herná príprava, v ktorej sme sa zamerali na aplikáciu cvičení zameraných na nácvik a zdokonaľovanie jednotlivých útočných herných činností. Treba však podotknúť, že už počas rozcvičenia sledovaný súbor realizoval rôzne cvičenia s loptou zamerané na rozvoj koordinačných cvičení a loptovej techniky.



Obr. 1: Proporcionalita jednotlivých zložiek športovej prípravy sledovaného súboru

Metódy získavania a spracovania výskumných údajov

Na hodnotenie herného výkonu, resp. kvality realizácie vybraných herných činností jednotlivca v zápasoch sme použili odbornú posudzovaciu 5-stupňovú škálu. Pri jej tvorbe sme vychádzali z posudzovacej škály Šafaříkovej (1974), Zaťkovej (1994) a Križana (2005). Hodnotili sme kvalitu uplatnenia vybraných herných činností jednotlivca v sledovaných zápasoch, resp. či sú a do akej miery hráči schopní uplatniť vybrané herné činnosti v hre.

Sledovaný súbor sme hodnotili na začiatku a konci experimentálneho programu. Použili sme nepriame pozorovanie a to z 3 sledovaných zápasov. Na hodnotenie vybraných herných činností sme použili hodnotiacu škálu (tab. 3,4,5,6). Počas sledovaných zápasov sme hodnotili herné činnosti:

- prihrávka,
- streľba vo výskoku,
- streľba zo zeme,

- uvoľnenie sa hráča s loptu.

Tab. 3: Hodnotenie útočnej hernej činnosti uvoľňovanie sa hráča s loptou.

1	Hráč realizuje uvoľňovanie sa s loptou technicky nesprávne, je prerušený brániacim hráčom, dopúšťa sa technických chýb (kroky, prerážanie).
2	Hráč realizuje uvoľňovanie sa s loptou technicky nesprávne, je však faulovaný a následne je rozhodcom odpískaný voľný hod.
3	Hráč realizuje uvoľňovanie sa s loptou technicky správne, je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
4	Hráč realizuje uvoľňovanie sa s loptou technicky správne, je pri jeho realizovaní úspešný, a však svoju streleckú príležitosť nezakončí strelením gólu.
5	Hráč realizuje uvoľňovanie sa s loptou technicky správne, je pri jeho realizovaní úspešný a. zakončí uvoľnenie strelením gólu.

Tab. 4: Hodnotenie útočnej hernej činnosti prihrávka.

1	Hráč realizuje prihrávku technicky nesprávne, je prerušený brániacim hráčom, spoluhráč prihrávku nespracoval a dopúšťa sa technických chýb (dvojak, prenášanie).
2	Hráč realizuje prihrávku technicky nesprávne, je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
3	Hráč realizuje prihrávku technicky správne, je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
4	Hráč realizuje prihrávku technicky správne, avšak spoluhráč prihrávku nespracuje.
5	Hráč realizuje prihrávku technicky správne, prihrávka smeruje pred hráča a ktorý ju úspešne spracuje.

Tab. 5: Hodnotenie útočnej hernej činnosti strelba vo výskoku

1	Hráč realizuje strelbu vo výskoku technicky nesprávne, dopúšťa sa technických chýb (pri strelbe je v záklone, hodová ruka je pokrčená pri tele a pohyb vykonaný nesprávne).
2	Hráč realizuje strelbu vo výskoku technicky nesprávne, dopúšťa sa technických chýb (pri strelbe je v záklone, hodová ruka je pokrčená pri tele a pohyb vykonaný nesprávne) je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
3	Hráč realizuje strelbu vo výskoku technicky správne, je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
4	Hráč realizuje strelbu vo výskoku technicky správne, no strelu súperov brankár chytá, resp. hráč netriafa súperovu bránku.
5	Hráč realizuje strelbu vo výskoku technicky správne, je pri jej realizovaní úspešný, resp. zakončí svoju príležitosť strelením gólu.

Tab. 6: Hodnotenie útočnej hernej činnosti strelba zo zeme

1	Hráč realizuje strelbu zo zeme technicky nesprávne, dopúšťa sa technických chýb (nesúhlasná noha nie je opornou pri strelbe, hodová ruka je pokrčená pri tele a pohyb vykonaný nesprávne).
2	Hráč realizuje strelbu zo zeme technicky nesprávne, dopúšťa sa technických chýb (nesúhlasná noha nie je opornou pri strelbe, hodová ruka je pokrčená pri tele a pohyb vykonaný nesprávne) je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
3	Hráč realizuje strelbu zo zeme technicky správne, je však prerušený brániacim hráčom (faulom).
4	Hráč realizuje strelbu zo zeme technicky správne, no strelu súperov brankár chytá, resp. hráč netriafa súperovu bránu.
5	Hráč realizuje uvoľňovanie sa s loptou technicky správne, je pri jeho realizovaní úspešný, resp. sa uvoľní cez brániaceho hráča.

V práci sme ďalej využili matematicko-štatistické metódy na spracovanie získaných údajov. Pri porovnaní rozdielov v kvalite realizácie vybraných herných činností jednotlivca na začiatku a na konci experimentálneho programu sme využili metódu Wilcoxonovho T-testu.

VÝSLEDKY

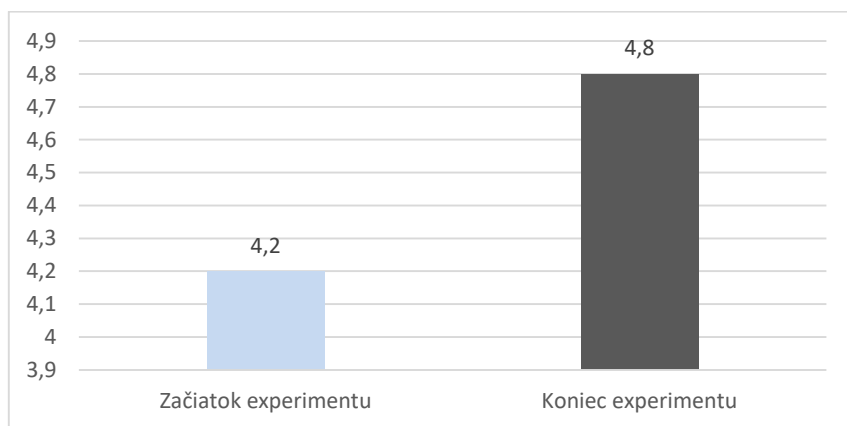
Cieľom našej práce bolo vytvoriť tréningový program, ktorý sa bude proporCIONALITOU jednotlivých zložiek športovej prípravy, metodicko-organizačnými formami líšiť od súčasných postupov v športovej príprave mladších žiakov v hádzanej, a tak zvýši úroveň realizácie jednotlivých herných činností jednotlivca v zápase.

Pri hodnotení realizácie prihrávky, ktorá je najviac frekventovanou útočnou hernou činnosťou v hádzanej, sme zaznamenali u sledovaného súboru štatisticky významné rozdiely ($p < 0,05$) na konci experimentu (tab.7).

Tab.7: Zmeny úrovne kvality hernej činnosti prihrávka

Mladší žiaci ŠKP Bratislava		
HČ - Prihrávka	Začiatok experimentu	Koniec experimentu
Aritmetický priemer	4,2	4,8
Medián	4,1	4,6
Maximum	4,6	5
minimum	3,5	3,9
Variačné rozpätie	1,1	1,5
Wilcoxonov T- test	p- value 0,04886	
P<0,05		

Hráči sledovaného súboru sa z hľadiska hodnotiacej škály zlepšili o 0,6 bodu (obr.2). Významné zlepšenie pripisujeme najmä využitiu prihrávky už počas rozcvičenia v tréningovej jednotke a využitiu rôznych koordinačných cvičení, ktoré hráči realizovali s loptou.

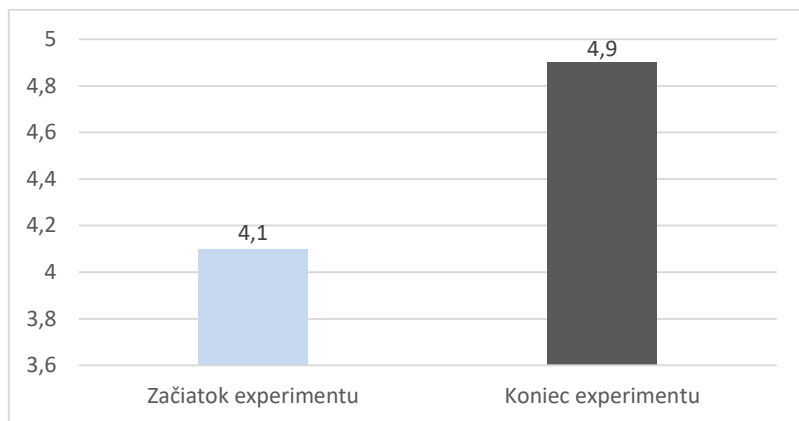


Obr. 2: Bodové hodnotenie na začiatku a konci experimentálneho programu - prihrávka

Pri hodnotení hernej činnosti strelba vo výskoku sme zaznamenali štatisticky výrazné zlepšenie ($p < 0,05$) sledovaného súboru (tab.8). Z hľadiska zvládnutia techniky a samotnej realizácie považujeme strelbu vo výskoku za najnáročnejší spôsob strelby v tejto vekovej kategórii. Strelba vo výskoku je jednou z najčastejšie používaným spôsobom zakončenia v hádzanej. Sledovaný súbor sa zlepšil o 0,8 bodu (obr.3), ale najmä u všetkých hráčov sme dospeli k výrazným zmenám v kvalite realizácie a osvojenia strelby vo výskoku.

Tab. 8: Zmeny úrovne kvality hernej činnosti strelba vo výskoku

Mladší žiaci ŠKP Bratislava		
HČ – Strelba vo výskoku	Začiatok experimentu	Koniec experimentu
Aritmetický priemer	4,1	4,9
Medián	3,4	4,6
Maximum	4,6	5
minimum	3	3,7
Variačné rozpätie	1,8	2
Wilcoxonov T- test	p- value 0,04115	
P<0,05		



Obr. 3: Bodové hodnotenie na začiatku a konci experimentálneho programu – streľba vo výskoku

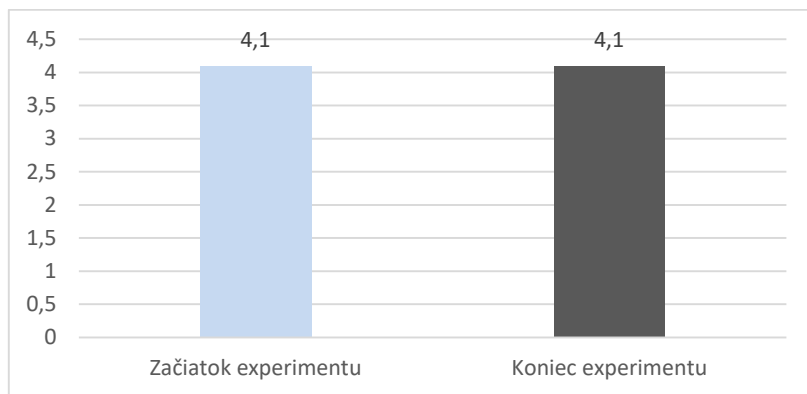
Dôvod zvýšenia kvality realizácie streľby pripisujeme skutočnosti, že v experimentálnom programe sme sa venovali vo veľkej miere práve správnej technike realizácie streľby vo výskoku. Pri nácviku sme dbali na techniku prevedenia hernej činnosti a zamerali sme sa na odstraňovanie základných chýb: nesprávne postavenie hodovej ruky, streľba zo záklonu alebo chybné východiskové postavenie hodovej ruky.

Pri hodnotení streľby zo zeme a porovnaní výsledkov hodnotenia na začiatku a konci experimentu (tab.9) sme štatisticky významné zmeny nezaznamenali.

Tab. 9: Zmeny úrovne kvality hernej činnosti streľba zo zeme

Mladší žiaci ŠKP Bratislava		
HČ – Streľba zo zeme	Začiatok experimentu	Koniec experimentu
Aritmetický priemer	4,1	4,1
Medián	3,4	4,6
Maximum	4,6	5
minimum	3	3,7
Variačné rozpätie	1,8	2
Wilcoxonov T- test	p- value 0,5829	
P<0,05		

Získané výsledky sa do značnej miery nelíšia od vstupného hodnotenia (obr.4).Priemerná hodnota pred a po aplikácii experimentálneho činiteľa bola 4,1 bodu. Pri tomto spôsobe zakončenia konštatujeme, že hráči pri streľbe zo zeme mali správne postavenie a techniku streľby, no napriek tomu problém nastal pri prekonávaní brankára, čo bolo spôsobené najmä nízkou úrovňou rozvoja výbušnosti horných končatín v tejto vekovej kategórii.



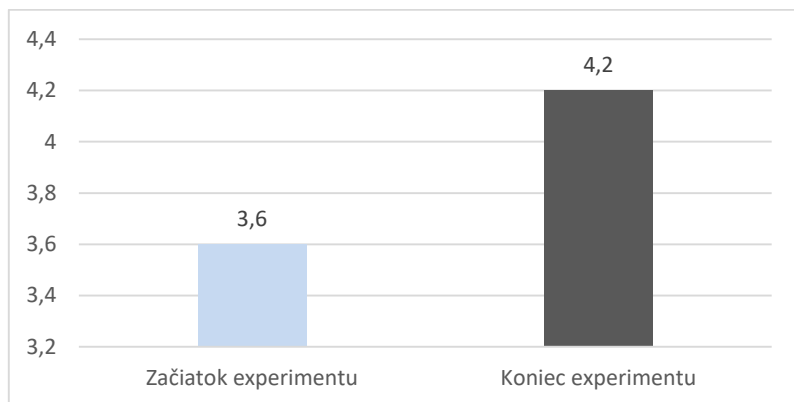
Obr. 4: Bodové hodnotenie na začiatku a konci experimentálneho programu – streľba zo zeme

Pri hodnotení 4-tej útočnej hernej činnosti - uvoľnenie sa hráča s loptou - sme zaznamenali na konci experimentu štatisticky významné zlepšenie ($p < 0,05$) v sledovanom súbore (tab.10).

Tab. 10: Zmeny úrovne kvality hernej činnosti uvoľňovania sa hráča s loptou

Mladší žiaci ŠKP Bratislava		
HČ – Uvol. sa hráča s loptou	Začiatok experimentu	Koniec experimentu
Aritmetický priemer	3,6	4,2
Medián	3,8	4,1
Maximum	4,2	4,5
minimum	2,2	2,8
Variačné rozpätie	2	1,7
Wilcoxonov T- test	p- value 0,04012	
P<0,05		

Vyššie hodnotenie hernej činnosti, ktoré sledovaný súbor dosiahol na konci experimentu o 0,6 bodu (obr.5) môžeme pripisovať najmä veľkému počtu pohybových hier, ktoré hráči realizovali aj z hľadiska kondičnej prípravy. Pohybové hry zamerané na rozvoj rýchlosti so zmenami smeru, bez lopty alebo s loptou nútia hráčov využívať túto danú hernú činnosť na získanie výhodnejšieho postavenia voči brániacemu súperovi.



Obr.5: Bodové hodnotenie na začiatku a konci experimentálneho programu – uvoľňovanie sa hráča s loptou

DISKUSIA

V práci sme sa zaoberali tvorbou a realizáciou experimentálneho tréningového programu ako i jeho overením v praxi. V kondičnej príprave sme sa zamerali na rozvoj rýchlostných a koordinačných schopností a v hernej príprave výhradne osvojovaniu herných činností jednotlivca. Overenie účinnosti tréningového programu sme zisťovali hodnotením kvality realizácie vybraných herných činností v hre, na začiatku a konci experimentu. Na hodnotenie herných činností sme použili modifikovanú 5-stupňovú hodnotiacu škálu. Na zisťovanie štatisticky významných rozdielov v kvalite realizácie vybraných herných činností sme použili neparametrický Wilcoxonov – T test. Jednotlivé útočné herné činnosti, ktorým sme sa venovali počas experimentálneho programu boli: prihrávka, strel'ba zo zeme, strel'ba vo výskoku a uvoľnenie sa hráča s loptou.

Prihrávka je najviac frekventovanou útočnou hernou činnosťou v hádzanej. Preto osvojenie si techniky prihrávky v kategórii mladších žiakov, je jednou z najdôležitejších úloh hernej prípravy. Z dosiahnutých výsledkov vyplýva, že sledovaný súbor dosiahol štatisticky významné zlepšenie ($p < 0,05$) na konci experimentu pri hodnotení kvality realizácie prihrávky v hre. Strel'ba vo výskoku je najčastejším spôsobom strel'by v hádzanej. Pri realizácii danej hernej činnosti sme zaznamenali štatisticky významné rozdiely ($p < 0,05$) v úrovni realizácie danej hernej činnosti v hre. Pri hodnotení strel'by zo zeme sme u sledovaného súboru nezaznamenali významné rozdiely. Útočná herná činnosť strel'ba zo zeme je vo vrcholovej hádzanej často využívaným spôsob strel'by, v kategórii mladších žiakov je však limitovaná výbušnosťou horných končatín. Pri hodnotení uvoľňovania sa hráča s loptou sme u sledovaného súboru zaznamenali štatisticky významné rozdiely na konci experimentu. V danej hernej činnosti sa hráči sledovaného súboru zlepšili v technike prevedenia tejto hernej činnosti. Kvalitatívnym hodnotením herného výkonu sa zao-

beral Hianik (2010), ktorý bodovo hodnotil vybrané kritické herné situácie v zápase. Družstvo buď úspešne, alebo neúspešne riešilo dané herné situácie, za ktoré bolo následne kladne alebo záporne ohodnotené. V útočnej fáze hry evidoval 35 pozitívnych a 31 negatívnych ukazovateľov a v obrannej fáze hry 10 pozitívnych a 12 negatívnych ukazovateľov herného výkonu družstva. Pri hodnotení herného výkonu brankára sledoval 14 pozitívnych a 13 negatívnych ukazovateľov.

ZÁVERY

Účinnosť nami vytvoreného tréningového programu v kategórií mladších žiakov v hádzanej sa potvrdila čiastočne. Sledovaný súbor sa štatisticky významne zlepšil v 3 herných činnostiach. Celkovo sme sledovali a v tréningovom procese osvojovali 4 herné činnosti jednotlivca. Významné rozdiely sme nezaznamenali len pri streľbe zo zeme. Ale ako uvádzame, táto herná činnosť jednotlivca je do značnej miery ovplyvnená výbušnosťou horných končatín. Výber kvalitatívneho hodnotenia herného výkonu v kategórií mladších žiakov považujeme za vhodný. V mládežníckych kategóriách nie sú z dlhodobého hľadiska podstatné výsledky v zápase, počet technických chýb ako i ďalšie kvantitatívne ukazovatele herného výkonu. Cieľom by malo byť, z hľadiska hernej prípravy, osvojenie si základných herných činností jednotlivca a ich správne využitie v zápase. Individuálna herná technika a taktika, následne v neskoršom veku doplnená o rozvoj silových schopností hráčov a ich spolupráce v herných kombináciách a systémoch, tak môže prispieť k harmonickému rozvoju hráča v hádzanej. Pre odbornú prax odporúčame z hľadiska hodnotenia herného výkonu v kategórií mladších žiakov, využívať 5-stupňovú hodnotiacu škálu. V časovom horizonte 2 až 3 mesiacov z nepriameho pozorovania pomocou videozáznamu, kontrolovať kvalitu realizácie vybraných herných činností v tejto vekovej kategórií ako spätnú väzbu pre trénera, ktorý môže následne korigovať a zasahovať zmenami do tréningového procesu pri osvojovaní si herných činností jednotlivca.

Práca je súčasťou výskumne úlohy: VEGA 1/0529/16: Účinnosť športovej prípravy klubových a reprezentačných basketbalových družstiev v závislosti od veku a pohlavia.

Literatúra

Buchtel, J., (2009). *Diagnostika kvantitatívni a kvalitatívni stránky herného výkonu ve volejbalu*. In Suss, V., Buchtel, J. a kol. (2009). *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Kolektívja monografia. Praha :

Nakladatelství Karolínium. ISBN 978-80-246-1680-3.

Dovalil, J. et al., (2002). *Výkon a tréning ve sportu*. Praha: Olympia.

Ehret, A. et al., (1995). *Handball-Handbuch*. Munster: Deutcher Handball-Bund.

Ehret, A. et al., (2002) *Handballbuch : Grundlagentraining für Kinder und Jugendliche*.

- Hianik, J. a V. Zaťková, (2009). *Hádzaná, základné herné činnosti*. Bratislava: Polygrafické stredisko UK Bratislava.
- Hianik, J., (2010). *Vzťah ukazovateľov herného výkonu družstva k výsledku zápasu v hádzanej*. Bratislava: FTVŠ UK. ISBN 978-80-8113-019-9.
- Hianik, J., (2016). *Vzťah ukazovateľov herného výkonu družstva žien k výsledku zápasu v hádzanej*. Nitra: Univerzita Konštantína Filozofa, ISBN 978-80-558-1058-4.
- Kačani, L. (2000). *Futbal: Teória a prax hernej prípravy*. Bratislava: SPN. ISBN 80-08-03164-6.
- Križan, M., (2005). Efektívnosť modelu športovej prípravy v hádzanárskejších športových triedach. Bratislava. Dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu. Katedra športových hier.
- Marczinka, Z., (2010). *Coaching Young Handball Players* [online]. [citované 10.4.2017]. dostupné z: http://home.eurohandball.com/ehf_files/Publikation/WP_Coaching%20Young%20Handball%20Players.pdf
- Michalsik, LB., Madsen, K., Aagaard, P., (2014). Match Performance and Physiological Capacity of Female Elite Team Handball Players. *Int J Sports Med* 35(7): 595-607,.
- Moravec, R., (1990). *Telesný, funkčný rozvoj motorickej výkonnosti 7-18 ročnej mládeže v ČSSR*. Bratislava : MŠM SR.
- Peráček, P., (1992) . *Efektivita športovej prípravy mladých futbalistov*. Bratislava. Kandidátska dizertačná práca. Univerzita Komenského v Bratislave: Fakulta Telesnej Výchovy a Športu.
- Přidal, V., (2011). *Herný výkon v športových hrách (pojmem-štruktúra-diagnostika)*. Bratislava: IMC. ISBN 978-80-89257-36-2.
- Späte, D. et al., (2002). *Rahmentrainings Konzeption 2002-2005*. In: *Handballtraining*, Wettkamff Berlin : Sportverlag berlin GmbH, 24(7+8).
- Späte, D. et al., (1996). *Handball 3. Aufbautraining fur Jugendliche*. Mustern : Deutcher Handball Bund.
- Schnabell, G., Harre, D., Borde, A., (1997). *Trainingswissenschaft. Leistung – Training - Wettkssff*. Berlin : Sportverlag berlin.
- Šafaříková J., (1974). *Posuzovací škály při vyučování hádzané na školách*. In: DOBRÝ, L. 1988. 2. vyd. Praha: SPN
- Táborský, F., (2009). Metodologické východiská pozorování a hodnocení herního výkonu. In: *Hodnocení herního výkonu ve sportovních hrách*. Praha: Karolinium. ISBN 978-80-246-1660-3.
- Zaťková, V., (1994). *Športová príprava mládeže v hádzanej*. Bratislava: SZH, 1994.
- Zaťková, V. a J. Hianik, (2006). *Hádzaná základné herné činnosti*. Bratislava : FTVŠ UK, 2006. ISBN 80-223-2141-9.
- Wagner, H., Finkenzeller, T., Wuethr, S., & von Duvillard, S. P. (2014). Individual and team performance in team-handball: A Review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 13(4), 808–816.

Kontakt na autora:

Martin Križan: martin.krizan@uniba.sk