

Západočeská univerzita v Plzni

FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

**TRÉNINKOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ ZÁPASNÍKŮ VE VĚKU  
10 - 15 LET ZAMĚŘENÉ NA VÝBĚR TALENTOVANÉ  
MLÁDEŽE DO SPORTOVNÍCH CENTER**  
BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

**Barbora Živná**

Vedoucí práce: Mgr. Luboš Charvát

**Plzeň, 2015**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, ..... 2015

.....  
vlastnoruční podpis

**Poděkování:**

Děkuji vedoucímu bakalářské práce Mgr. Luboši Charvátu za cenné rady, připomínky a kritiky při tvorbě bakalářské práce.

Zároveň děkuji všem, kteří mi pomáhali uskutečnit zápasnické soustředění na výběr talentované mládeže.

**ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**  
(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Barbora ŽIVNÁ**  
Osobní číslo: **P12B0152P**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Tělesná výchova a sport**  
Název tématu: **Tréninkové soustředění zápasníků ve věku 10 - 15 let zaměřené na výběr talentové mládeže do sportovních center**  
Zadávající katedra: **Katedra tělesné a sportovní výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. červen 2014 Zadání bakalářské práce, formulace cíle, stanovení úkolů práce
2. září - říjen 2014 Studium literatury, zpracování teoretické části
3. listopad - leden 2014/2015 uspořádání a zpracování praktické části
4. únor - březen 2015 Dopracování závěrečné práce, korekce textu
5. duben Odevzdání práce 2015

Rozsah grafických prací: 10 stran  
Rozsah pracovní zprávy: 40-60 stran textu A4  
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná  
Seznam odborné literatury:


1. MICHALÍK, Petr, ROUB, Zdeněk a VRBÍK, Václav. Zpracování diplomové a bakalářské práce na počítači. 3. vyd. V Plzni: Západočeská univerzita, 2009. 67 s.
2. DOVALIL, Josef a Miroslav CHOUTKA. Sportovní trénink. Praha: Olympia, 1987. 316 s.
3. BÖHM, A., ZÁRYBNICKÝ, M. Sto zápasnických let, Praha: Svaz zápasu české republiky, 1995. 171 s.
4. BÖHM, A. Program sportovní přípravy v tréninkových střediscích mládeže zápas.vyd. Metodické oddělení ČUV ČSTV, 1981, 74 s.
5. STRAUS, J., BÖHM, A. Zápas pro trenéry III. a II. třídy, Praha: Olympia, 1983. 109 s.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Luboš Charvát  
Katedra tělesné a sportovní výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 26. května 2014  
Termín odevzdání bakalářské práce: 15. dubna 2015

  
Doc. PaedDr. Jana Coufalová, CSc.  
děkanka



  
Doc. PaedDr. Jaromír Votík, CSc.  
vedoucí katedry

V Plzni dne 16. června 2014

## OBSAH

SEZNAM ZKRATEK .....	3
ÚVOD .....	4
1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA .....	5
1.1 DEFINICE ZÁPASU .....	5
1.2 VYBAVENÍ ZÁPASU .....	6
1.3 SPORTOVNÍ STŘEDISKO .....	7
1.4 SPORTOVNÍ CENTRUM MLÁDEŽE A VRCHOLOVÉ CENTRUM MLÁDEŽE .....	7
1.5 ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ POJMŮ .....	8
1.6 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	9
1.7 PŘEDŠKOLNÍ A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	10
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE .....	11
2.1 CÍLE PRÁCE .....	11
2.2 ÚKOLY PRÁCE .....	11
3 METODIKA PRÁCE .....	12
3.1 PRAKTICKÁ ČÁST VÝBĚRU TALENTU V ZÁPASE - SPECIÁLNÍ KRITÉRIA .....	12
3.2 POZOROVÁNÍ .....	14
3.3 VÝSLEDKY NA SOUTĚŽÍCH .....	14
3.4 ROZHOVOR .....	15
3.5 VÝBĚR TESTŮ DO BATERIE .....	16
3.5.1 Test - rychlost reakce .....	17
3.5.2 Test - speciální zápasnická obratnost .....	18
3.5.3 Test - krátkodobá vytrvalost .....	19
3.5.4 Test - chvaty z ř.ř. a v.s. ....	20
3.6 METODIKA STANDARDIZOVANÉHO TESTU UNIFITTEST (6-60) .....	24
3.6.1 Normy pro unifittest (6-60) .....	26
3.7 SOUSTŘEDĚNÍ .....	28
3.7.1 Charakteristika .....	28
3.7.2 Časový harmonogram .....	28
3.7.3 Stravování .....	30
3.7.4 Pitný režim .....	31
3.7.5 Organizace soustředění .....	32
3.7.6 Financování soustředění .....	32
3.7.7 Materiální vybavení .....	32
3.7.8 Práva a Povinnosti účastníků soustředění .....	33
3.7.9 Rizika .....	33
4 VÝSLEDKY TESTŮ A DISKUZE .....	35
4.1 VÝSLEDKY SPECIÁLNÍ ZÁPASNICKÉ DOVEDNOSTI .....	35
4.2 VÝSLEDKY UNIFITTESTU (6-60) .....	35
4.3 CELKOVÉ VÝSLEDKY A DISKUZE .....	36
ZÁVĚR .....	I
RESUMÉ .....	III
LITERATURA .....	IV
INTERNETOVÉ ZDROJE .....	V

SEZNAM TABULEK A GRAFŮ..... VI  
PŘÍLOHY .....VII

**SEZNAM ZKRATEK**

- SCM - sportovní centrum mládeže
- VSCM - vrcholové centrum mládeže
- MČR - mistrovství České republiky
- TO - testovaná osoba
- SpS - sportovní středisko
- ř.ř. - řecko-římský styl
- v.s. - volný styl
- KVZ - komise vrcholového sportu zápasu
- SZČR - Svaz zápasu České republiky
- MŠMT - ministerstvo školství a tělovýchovy
- TSM - tréninkové středisko mládeže
- SVS-M - středisko vrcholového sportu mládeže
- TMK - trenérsko metodická komise



## ÚVOD

Téma jsem si zvolila kvůli několika důvodům. Prvním z nich je, že od raného dětství se zabývám zápasem. Jako závodnice jsem reprezentovala Českou republiku i na mezinárodních turnajích. Nyní se zápasu aktivně věnuji, jako dobrovolná trenérka mládeže v mém mateřském oddíle TJ Slavoj Plzeň. Tento sport v České republice bohužel upadá do zapomnění díky širokému spektru nových sportovních možností.

Druhým hlavním důvodem výběru toho tématu byla skutečnost, že SZČR dal nabídku na vybudování nového sportovního centra. Centrum talentované mládeže v Plzeňském a Karlovarském kraji bylo zřízeno dříve než před 30lety. Bohužel sportovní středisko zaniklo a v kraji od té doby není žádná možnost větší podpory talentované mládeže. V dnešní době se sportovní střediska a centra nacházejí v Havlíčkově Brodě, Chomutově, Brně a v Praze. Pro sportovce, kteří dělají zápas ve volném stylu a chtěli by se v něm zdokonalovat a časem možná dosáhnout vysokých výsledků, je jen jedno středisko orientované na tento styl a to se nachází v Brně. Již 6 let vlastním III. třídu trenéra zápasu a ráda bych pokračovala v zápase, jako profesionální trenér. Je pro mne výzvou požádat SZČR o založení SPS v mém mateřském oddíle TJ Slavoj Plzeň.

Třetím příčinou tohoto tématu je podle mého názoru špatný výběr talentované mládeže do středisek a do reprezentace České republiky. I když zápas není v naší republice moc rozšířen a tím pádem nemá velkou členskou základnu, jako velice prosazované sporty fotbal a hokej, měl by mít náš malý sport určené metody nebo předpisy na výběr sportovně talentované mládeže. Jsem si vědoma toho, že pokud je méně mládeže ve sportovním odvětví, je naprosto zřejmé, že bude mnohem větší pokles i v talentované mládeži. I když je zastoupení zápasníků ve sportu málo, tak by se nemělo ustupovat ze standardu postupování ve výběru talentů. Podle mého názoru by bylo vhodné nastavit jednotná pravidla pro všechny talentované jedince v České republice. Samozřejmě se musí pravidla nastavit pro více věkových skupin, které zápasnická střediska obsahují. V dnešní době se děti do center vybírají jen podle jejich trvalého bydliště nebo třeba jen podle jednoho zápasu, který trenér viděl na turnaji. Proto, díky nabídce SZČR, jsem se rozhodla napsat mou bakalářskou práci na téma, které se dotýká tohoto problému, a uspořádala jsem soustředění pro talentovanou mládež pro výběr talentů do sportovních center ve věku 10 – 15 let.

## 1 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

### 1.1 DEFINICE ZÁPASU

Na celém světě se soutěží v zápase řecko-římském a ve volném stylu. Oba tyto styly se od sebe liší některými pravidly, tak i pohybovou strukturou.

Pravidla jsou pro řecko-římský zápas omezena na nasazování a provádění chvatů pouze od pasu vzhůru, kdežto u volného stylu se mohou provádět na celé tělo. Toto omezení zároveň určuje i některé rozdíly v pohybové struktuře u jednotlivých stylů. Rozdíl je již v základním postoji, kdy u řecko-římského zápasu je postoj vzpřímený, a u volného stylu je důležité bránit své nohy a proto je větší předklon. Rozdíly jsou také při vedení boje. Řecko-římstí zápasníci mají při zápase téměř neustálý kontakt, kdežto „volnostylaři“ často bojují na distanc s opakovanými výpady k soupeři, přičemž ve větší míře zápasí v pokleku.

Přes tyto základní odlišnosti obou disciplín zápasu jsou si jinak v ostatních pravidlech rovny a jsou časté případy výborných zápasníků, kteří mají úspěchy v obou stylech. Zápasnická pravidla procházela ve svém vývoji a zvláště pak v posledních letech neustálými změnami, které měly za úkol zatraktivnění tohoto sportu, aby byl přístupný široké veřejnosti. Poslední změny mají za cíl zintenzivnění boje a důrazné napomínání pasivity.

Při zápase se soupeři vzájemně odtlačují, přitahují, odtrhávají od žíněnky a uchopují v různých částech těla, přičemž musí neustále reagovat na měnící se situaci utkání. Tyto rozmanité pohyby také určují důležitost pohybových schopností a psychických vlastností, které zápasník musí mít. V zápase se téměř shodně uplatňují všechny tělesné schopnosti. Nejdůležitější se stále zdá být síla, ale při dnešním intenzivním pojetí boje je zvláště důležitá silová vytrvalost, aby byl zápasník schopen provádět chvaty i ke konci utkání, kdy je již značně vyčerpan. Rychlost pohybu je rovněž důležitá, zvláště při nasazování chvatu a v obraných činnostech.

Úroveň speciální obratnosti také určuje šíři zápasnické techniky. Ohebnost páteře je důležitá zvláště při mostování, kdy je větší množství úniku z nebezpečných situací. Další důležitou vlastností je rychlost reakce, která jí závislá na stavu centrální nervové soustavy a při únavě organismu výrazně klesá. Proto zápasník musí mít rovněž dobrou vytrvalostní

úroveň. Ve starší literatuře se uvádí, že ve volném stylu musí být zápasník rychlejší než ve stylu řecko-římském.

Zápas patří mezi individuální úpolové sporty. Jedná se o přímý kontakt dvou lidí. Kteří se snaží dostat svého soupeře na lopatky a udržet ho tam po dobu minimálně jedné vteřiny nebo alespoň získat převahu v bodovém ohodnocení za správné provedení technických chvatů do vypršení časového limitu.

V tomto sportu je využívána převážná většina motorických schopností, v nichž největší podíl hrají schopnosti koordinační a to především obratnostní, rovnovážné a orientační. Dále musí mít zápasník především silové schopnosti dynamické, akčně rychlostní schopnosti a reakčně rychlostní schopnosti.

## 1.2 VYBAVENÍ ZÁPASU

Zápas není moc finančně náročný sport. Samozřejmě pokud se jedná o sportující jedince. Jestliže se bavíme o založení sportovního oddílu, jde o materiálně náročný sport. K hlavnímu materiálu, který musí vlastnit každý oddíl je zápasnická žíněnka. Ta se skládá ze 72 dílů. Každý díl žíněnky má rozměry 6x100x200cm. Jedná se o žíněnku, která je vyrobena z robustní kompozitové pěnové hmoty. Žíněnka tvoří pevnou a rovnou podkladovou vrstvu. (online sport.vysspa.cz) Na rozloženou žíněnku se pokládá omyvatelná překrývající plachta, která určuje trojbarevné zápasíště. Základní rozměr sestavené čtvercové žíněnky je 12x12m. Žíněnka obsahuje malý středový bílý kruh, který je určen pro začátek a konec utkání. Dále se v ní nachází žlutá zóna aktivity, ve které by se měl sportovec pohybovat po celou dobu utkání. Pokud se zápasník dostane do červeného kruhu pasivity, je upozorněn rozhodčím, že se nachází v zóně pasivity. Po vyšlápnutí z postoje z červeného kruhu do modré zóny, která je označovaná za bezpečnostní zónu, je zápasník penalizován bodem, který je dán jeho soupeři. (online czech-wrestling.cz)

Dalším nutným vybavením pro zápasníka jsou dresy a speciální zápasnické boty. Dresy musí mít zápasník dva, červený a modrý, a to kvůli dobrému rozlišení při zápasení na závodech. Vyrábějí se z velice pružného a přiléhavého materiálu, 80% polyester a 20% elastine. (online www.jemasport.cz) Jsou velice podobné dresům na vzpírání či plaveckým. Již zmiňované boty jsou důležitou součástí vybavení každého zápasníka. Jsou velice podobné boxerským, ale zápasnické jsou vysoké jen nad kotník. Zápasnické boty jsou

lehké a podrážka by měla být ohebná. Zavazování je většinou na tkaničky, které by měly být zabezpečeny suchým zipem, tak aby nemohlo dojít k samovolnému uvolnění.

Zápasnická figurína (dále jen panák) imituje postavu zápasníka. Je vytvořena ze syntetického materiálu – plastelu nebo z kůže. Panák je plněn molitanovou drtí. Zápasnická figurína je vyráběna v různých váhových hmotnostech od 15 – 55kg

Dopadová žíněnka se používá při nácvicích chvatů nebo při akrobacii. Cvičení dodáme jistotu při dopadu. Jádrem tvoří vysoce kvalitní molitan. Potah je z belgické plachtoviny. ([www.ipponshop.cz](http://www.ipponshop.cz))

### 1.3 SPORTOVNÍ STŘEDISKO

*Sportovní středisko je základní článek péče o sportovně talentovanou mládež v ČR a připravují sportovce pro přechod do Sportovních center mládeže a do výkonnostního sportu v dorosteneckých a juniorských kategoriích. (online směrnice pro sps)*

Sportovní středisko je řízeno závaznými podmínkami, které jsou schváleny vládou ČR, MŠMT a Výkonným výborem Svazu zápasu České republiky. Pro činnost Sportovního střediska je nutné uzavření smlouvy mezi Svazem zápasu České republiky a příslušným Sportovním klubem, kterému bylo Sportovní středisko Svazem zápasu České republiky přidělena. (online směrnice pro SpS)

*Kritéria pro zařazení do SpS:*

- Žák „ZŠ“
- Řádná registrace závodníka ke SZČR
- Tělesné, pohybové, zdravotní a psychologické předpoklady k tělesné a sportovní přípravě
- Písemný souhlas zákonného zástupce se zařazením do SpS (online směrnice pro SpS)

Pro setrvání v SpS je nutné zúčastnit se MČR nebo „TURNAJE“. (online směrnice pro SpS)

### 1.4 SPORTOVNÍ CENTRUM MLÁDEŽE A VRCHOLOVÉ CENTRUM MLÁDEŽE

*Sportovní centrum mládeže a vrcholové centrum mládeže je druhým stupněm péče o sportovně talentovanou mládež v ČR. (online směrnice pro SCM a VSCM)* Cílem obou center je příprava sportovce na reprezentaci ČR. Tento cíl je hlavní ve sportu, který je

zařazen do programu olympijských her v občanském sdružení ve věkových kategoriích od 15 do 19 let s možností rozšíření až do 23 let. (online směrnice SCM a VSCM)

Kritéria pro zařazení sportovce do SCM nebo VSCM

- Věková hranice pro zařazení sportovce je 15 až 23 let
- Sportovec musí podepsat souhlas o zařazení do SCM nebo VSCM. U sportovců mladších 18 let musí být podepsán souhlas zákonných zástupců.
- Souhlas Sportovního klubu mateřského oddílu sportovce.
- Na MČR v kategorii žáků, kadetů, juniorů a seniorů musí být sportovec umístěn do 5. místa včetně. Při nepřítomnosti zápasníka na MČR musí být výsledek nahrazen jiným na kvalitativně srovnatelné soutěži.
- Sportovec musí podstoupit komplexně funkčně fyziologické vyšetření, která prokazuje zdravotní způsobilost zápasníka. (online směrnice SCM a VSCM)

Kritéria pro setrvání a postupnost v SCM a VSCM jsou stejná jako pro zařazení sportovce s tím, že zařazený člen musí mít odpovídající nárůst výkonnosti. (online SCM a VSCM)

## 1.5 ZÁKLADNÍ VYMEZENÍ POJMŮ

Ráda bych zde uvedla vymezení pojmů, jako jsou vlohy, nadání nebo pro tuto bakalářskou práci nejdůležitější pojem talent. Podle Dovalila „*Talent chápeme jako komplex předpokladů pokrývající požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysoké sportovní výkonnosti. Jednotlivec se k těmto požadavkům více či méně blíží a podle toho hovoříme o míře talentovanosti.*“ (Dovalil 2002: 279)

Vlohy jsou základní dispozice člověka určující možnosti pro schopnosti. Díky nevhodnému prostředí se vlohy nemusí za celý život projevit. Jako příklad mohu uvést lyžování. Pokud jedinec nemá možnost lyžovat, nemohou se u něj tyto vlohy projevit. (Dovalil 2002: 279)

„*Nadání je spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Jsou to vlohy, které se již projevíly. Nadání chápeme pro určité typy činnosti – rychlostní, vytrvalostní apod.*“ (Dovalil 2002: 279)

„*Talent je mimořádně příznivě seskupené a vzájemně se ovlivňující vlastnosti a schopnosti.*“ (Dovalil 1982: 184)

## 1.6 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pro rozvoj pohybových schopností je významný vývoj celého organismu jedince, jeho životosprávou a pohybovou aktivitou. Úroveň těchto schopností a dovedností je ovlivněna somatickými předpoklady, věkem a pohlavím. (Kouba 1995: 19)

Podle Měkoty jsou silové schopnosti základem pro všechny ostatní pohybové schopnosti (Měkota 1995: 19) „*V antropomotorice je silová schopnost vymezena jako schopnost překonávat vnější odpor nebo síly, podle zadaného pohybového úkolu.*“ (Čelakovský 1979: 83) Silové schopnosti dělíme na statické a dynamické. Statické se dále dělí na jednorázový projev a vytrvalostní projev. Dynamické silové schopnosti se dělí na výbušnou, rychlostně a vytrvalostně silovou schopnost. (Měkota 1982)

„*Vytrvalostní schopnosti je komplex předpokladů provádět činnost požadovanou intenzitou co nejdéle nebo co nejvyšší intenzitou ve stanoveném čase.*“ (Dovalil 2002: 29)

Pro rychlostní schopnosti je specifickým kritériem doba trvání činnosti. (Měkota 1995) „*Z hlediska struktury pohybové činnosti rozlišujeme jednoduché elementární pohyby (švihy hmoty končetin), složité pohyby lokomoční (běhy, jízda na kole) i složité pohyby nelokomoční (různé točivé pohyby uplatňované ve sportovních hrách).*“ (Měkota 1995:25) Rychlostní schopnosti se dělí na dvě hlavní části. První z nich je reakční rychlostí schopnost. (Měkota 1995) „*Je to schopnost odpovídat na daný podnět pohybovou činností, v co nejkratším časovém úseku.*“ (Čelíkovský 1979:99) Reakční rychlost dělíme podle druhu podnětu na dotykový, zvukový a zrakový. Nejkratší doba vedení vzruchu je u dotykových podnětů (0,14 s). Tento druh podnětu se nejvíce uplatňuje v zápase a ve všech úpolových sportech. Druhá část je akční rychlostní schopnost. (Měkota 1995) „*Je to schopnost provádět pohybovou činnost v co nejkratším časovém úseku.*“ (Čelíkovský 1979:100) Akční rychlostní schopnost dělíme na frekvenční, akcelerační a rychlostní schopnost se změnou směru. (Měkota 1982)

„*Obratnostními schopnostmi rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu.*“ (Čelíkovský 1979:126) Obratnostní schopnosti dělíme do několika skupin: kinesteticky diferenciacní, rovnovážné, rytmické, orientační, schopnost řešit prostorové struktury pohybu, schopnost řešit časové struktury pohybu. (Čelíkovský 1979: 129-130)

## 1.7 PŘEDŠKOLNÍ A MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Ve věku 6-11let se kondiční schopnosti rozvíjí plynule a neustále. Pokud se zaměříme na rozvoj silových schopností, měli bychom se u dětí soustředit na správné držení těla, které napomáhá adekvátnímu provedení dané pohybové dovednosti. Mám tedy na mysli, zaměřit se převážně na svaly fázické, které mají tendenci k ochabování. (Dovalil 2002) V zápase ve volném stylu to vidíme hlavně při provádění chvatu z postoje na dolní část těla. Jedním z ukázkových příkladů je útok do obou nohou. Pokud cvičenec nebude mít zažité správné držení těla, nelze tento chvat provést správně. Jelikož výše uvedený chvat musí být proveden výpadem pravé nebo levé nohy s narovnanými zády. V případě vyhrbení v bederní nebo hrudní oblasti nastane velké svalové napětí a chvat se tedy stává špatně proveditelným. Do kondičních schopností patří také vytrvalostní schopnosti. V zápase se využívá hlavně vytrvalostní schopnost střednědobá. Má trvání od 2 do 10 minut. (Kouba 1995) U dětí se nejlépe rozvíjí krátkými úpolovými hrami či soutěžení.

Rychlostní schopnosti jsou závislé na rychlosti kontrakce svalových vláken a na přenosu vzruchů v nervové soustavě. Senzitivní období pro rozvoj reakčně rychlostních schopností je u chlapců ve věku 7-9 let, u akčně rychlostních schopností je to v období 9-10 let. (Kouba 1995) U mladých zápasníků se tyto schopnosti rozvíjejí formou speciálních her. Ty jsou zaměřeny převážně na reakční rychlost taktilní a audiální. (Kouba 1995) Při trénování akční rychlosti využívají zápasníci například štafetových soutěží, kde se dbá hlavně na správnou dobu odpočinku.

Koordináční schopnosti jsou ovlivněny rozvojem nervové soustavy – procesy řízení a regulace pohybu. (Meinel and Schnabel) Pro tyto schopnosti je věk 7 – 11let nejlepším obdobím pro rozvoj. V zápase se nejvíce rozvíjejí obratnostní, rovnovážné a orientační schopnosti. *„Děti se učí navazovat jednotlivé fáze pohybu a tak se v průběhu praxe, fixuje prostorová a časová struktura pohybu. Výsledkem tohoto vývoje je dosažení harmoničnosti celého pohybu.“* (Kouba 1995)

## 2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

### 2.1 CÍLE PRÁCE

Hlavním cíle mé práce je zlepšit úroveň výběru sportovců do středisek a center talentované mládeže.

### 2.2 ÚKOLY PRÁCE

Pro dosažení vytyčeného cíle jsem si musela určit několik úkolů:

1. Dlouhodobé pozorování a pohovory s trenéry daných sportovců a to ještě před uskutečněním testovacího soustředění.
2. Zajištění personálních a materiálních podmínek pro správný chod soustředění.
3. Vytvoření testových baterií.
4. Samotné testování a srovnání s běžnou populací.
5. Vyhodnocení testovaných zápasníků.



### 3 METODIKA PRÁCE

První použitou metodou bylo pozorování zápasníků na závodech a to nejen jejich konečné výsledky na soutěži, ale i jejich chování a vystupování před samotnými zápasy. Na pozorování jsem si vybrala Oblastní soutěže Plzeňského a Karlovarského kraje, kterých se pravidelně zúčastňuji. V první řadě jsem zkoumala jejich pohybovou zdatnost před soutěží, kde mají všichni zápasníci možnost volné pohybové aktivity bez zásahu trenéra nebo jiného dospělého. Druhá část pozorování byla zaměřena na samotnou soutěž a to na aktivitu při zápase. Třetí část se týkala pohovoru s oddílovými trenéry, kde jsem se zaměřila na získání informací o daném sportovci při trénincích a jeho přístupu k samotnému sportu.

Další metodou výběru talentované mládeže bylo testování pomocí testovací baterie Unifittest 6-60, kde jsem porovnávala výsledky zápasníků s normální populací. Následující testy byly vytvořeny částečně pomocí již dříve používaných testových baterií. Tyto metody byly používány a zdokonalovány několik let pro TSM a SVS-M. Testování talentů absolvovalo velké množství mladých zápasníků a z jejich výsledků byly sestaveny normy pro přijetí do střediska.

#### 3.1 PRAKTICKÁ ČÁST VÝBĚRU TALENTU V ZÁPASE - SPECIÁLNÍ KRITÉRIA

Ve výběru talentů se jedná o vyslovení předpovědi, že dotyčný jedinec musí mít jistou míru dispozic pro úspěšnou sportovní činnost. Výběr talentů do SpS zařazujeme do vývojové etapy mladšího a staršího školního věku.

S vybranými zápasníky bychom měli provádět obecné a speciální cvičení, podle testových baterií a podle již dosahované speciální zápasnické výkonnosti v jejich věkové kategorii v turnajích.

Kritériem pro zařazování, respektive udržování závodníků starších 15 let by mělo být náročnější, co se týká speciální výkonnosti a sportovec by měl dosáhnout výkonů na úrovni SCM. Tyto sportovce výjimečně zařazujeme do SpS z důvodu nemožnosti jejich zařazení do SCM (studium, rodina...) a jednak jako dobré sparingpartnery mladším talentovaným závodníkům.

## Speciální kritéria zařazování zápasníků do SCM A SPS

### a) Věková kritéria

Protože výběr talentů do SpS spadá do I. Vývojové etapy tréninku, vybíráme jedince ve věku od 6 do 14 let. Odchyly ve stáří zařazovaných zápasníků by měly být konzultovány s TMK. Některé biologické aspekty výběru mladých talentů jsou podmíněny dvěma důležitými okolnostmi:

- I. Výběr by měl být prováděn v průběhu růstu a vývoje, zejména pak v období jejich intenzivní akcelerace (zrychlení).
- II. V době, kdy výběr organizujeme, provádíme, dochází velmi často i ke značným rozdílům mezi kalendářním a biologickým věkem. Musíme mít proto na paměti, jak růstové tak vývojové změny, ty mohou být příčinou podstatných stavebních a funkčních změn, které ovlivňují okamžitou výkonnost mladého organismu.

### b) Zdravotní předpoklady

Zdravotní stav musí splňovat nejpřísnější zdravotní kritéria, vzhledem k tomu, že jedinec bude absolvovat tréninky a závody ve vysoké intenzitě. Menší vady jako např. zvětšená hrudní kyfóza sice provozování sportu nebrání, ale bývají překážkou vrcholové výkonnosti. Výběr do SpS a SCM provádí tělovýchovný lékař, který se řídí přesnými předpisy o zákazu zařazení sportovce s přesně vymezenými vadami, jako například Schneuermannova choroba.

### c) Výkonnostní úroveň

Toto kritérium zvláště sledujeme u zápasníků ve věku 12-15let, kde by již měli prokazovat výkonnost na úrovni do 6 - 7. místa v národních mistrovstvích nebo na celostátních turnajích při účasti minimálně 14 závodníků. Při menší účasti závodníků musí být zápasník umístěn vždy v první polovině závodního pole. Takového umístění by mělo být dosahováno opakovaně. Dalším podkladem pro sledování trénovanosti a obecné výkonnosti jsou baterie testů obecných a speciálních. U žáků by měla být výkonnost na krajském přeboru mezi třemi prvními závodníky.

### 3.2 POZOROVÁNÍ

Již několik let Plzeňský a Karlovarský kraj spolu spolupracují a pořádají Oblastní ligu v kategoriích přípravka, mladší žáci, starší žáci a kadeti. Oblastní ligy se pravidelně zúčastňuje 8 oddílů z obou krajů. Celá liga se skládá ze čtyř turnajů v roce. Oddíly se domluvily, že se závody budou konat v obou stylech, což z praktického hlediska znamená, že dvakrát se uskuteční zápas ve volném stylu a dvakrát v řecko-římském stylu. Přes dva roky se aktivně zúčastňuji Oblastní ligy jako tabulkový rozhodčí. Jako tabulkový rozhodčí mám možnost pozorovat dvě zásadní věci, které jsou velmi důležité pro výběr talentované mládeže. První část pozorování jsem zaměřila na předzávodní chování mladých zápasníků a ve druhé části jsem se zaměřila na výsledky v soutěži. K oběma bodům jsem měla dobrý přístup při pravidelné účasti na soutěžích.

Na základě ročního nezúčastněného pozorování jsem si vybrala jedince na testování, kteří spadají do Plzeňského a Karlovarského kraje (Holýšov, Nejde, Stříbro, Březová, Sokol Plzeň 1, Lokomotiva Plzeň, Slavoj Plzeň, Mariánské Lázně). Výběr jsme zkontrolovala s trenéry oddílů, kterých se to týká. Výběr jsem prováděla nejen na základě výsledků z jednotlivých utkání, ale i z pozorování dětí před začátkem závodů.

Prvním úkolem, který jsem si zadala při sledování závodníků na soutěži, byla jejich spontánní aktivita. Zápasníci před začátkem samotných závodů mají velký časový prostor k rozcvičení a spontánnímu pohybovému projevu, který není řízen trenéry ani jinými dospělými. Při tomto pozorování mladých zápasníků se velmi dobře vyzoruje chování sportovce mimo dosah autority. Jde o nebojácnost, bojovnost, prosazování se v kolektivu i proti zjevně silnějším sportovcům nebo naopak bojácnost, uzavírání se do sebe či stranění se kolektivu. Pro můj projekt jsem si zaznamenávala sportovce, kteří se nebáli prosadit se ve skupině i v době, kdy nemohli očekávat pomoc od trenéra nebo jiné dospělé osoby.

### 3.3 VÝSLEDKY NA SOUTĚŽÍCH

Tabulkový rozhodčí má nejlepší přístup k celkovým výsledkům soutěže. Mimo celkových výsledků má také dostupnost k jednotlivým výsledkům zápasů a k jejich bodovému hodnocení. Bodové hodnocení zápasu mělo na můj projekt velký vliv, protože i při velkém bodovém hodnocení zápasníka je možnost celkové prohry utkání. Bodové hodnocení se dává za provedenou techniku. Zde jsem musela brát v úvahu celkový počet vyhraných utkání, tak i nejvíce bodů z technického provedení.

### 3.4 ROZHOVOR

Po soutěžích jsem požádala jednotlivé trenéry závodníků o rozhovor. Tématem našeho jednání byli sportovci, které jsem si vybrala na testování talentované mládeže. Rozhovor měl polostandardizovaný záměr a cíl rozhovoru byl pevně stanoven. Pořadí otázek nebylo dodržováno, ale dbala jsem na zodpovězení všech předem připravených otázek. (online [www.eamos.cz](http://www.eamos.cz)) Rozhovor se týkal těchto bodů:

- názor trenéra na talentované zápasníky v jeho oddíle
- můj seznam talentovaných závodníků v oddíle trenéra
- sportovní charakteristika jednotlivých závodníků v oddíle trenéra
  - sociální postavení zápasníka a jeho rodiny
  - přístup a tréninková morálka zápasníka
  - zdravotní stav zápasníka
  - možnosti zúčastňovat se tréninků ve sportovním centru zápasu
  - subjektivní názor trenéra na zařazení sportovce do střediska SpS
- ochota trenéra projednat s rodiči vybraného talentovaného zápasníka, účast na soustředění pro výběr talentované mládeže, popřípadě jeho zařazení do sportovního střediska

Po konzultaci s trenéry jsem se nebránila nabídce trenérů oddílů na zařazení do testování i jiné mladé zápasníky, kteří se jim zdají také talentovaní. Dále následoval pohovor s jednotlivými vybranými zápasníky. Tento pohovor se skládal z několika otázek:

- co se líbí danému zápasníkovi na zápase
- jak často chodí zápasník na tréninky
- jestli by se rád zúčastňoval tréninků s více vybranými dětmi
- jestli by byl ochoten jet na soustředění pro výběr talentované mládeže

### 3.5 VÝBĚR TESTŮ DO BATERIE

#### Zápasnický chvat

Útočná technická činnost, kde na sebe přesně navazují speciální pohyby, kterými zápasník porušuje stabilitu soupeře a tím nad ním získává převahu nebo vítězství. Chvaty můžeme rozdělit na útočné, obranné a kontra chvaty. Vzhledem k růstu kvality zápasníka jsou pro něho v praxi nejdůležitější chvaty útočné.

#### Zápasnická technika

Zápasník, který si osvojí velké množství technické činnosti nebo má zmíněnou techniku na vysoké úrovni, zvítězí v utkáních i nad takovým soupeřem, který je z fyzické stránky o hodně lépe připravený, a opačně zápasník, který má poměrně špatnou technickou průpravu se v průběhu utkání nedokáže rozhodnout pro nejlepší činnost jak v útoku, tak v obraně a zápasí proto neefektivně.

#### Výběr chvatů

K výběru chvatů do mé testové baterie jsem musela přistupovat s ohledem na více aspektů. Za první děti ve věku 10 až 15 let nemohou znát a umět provést všechny zápasnické činnosti a dovednosti. Proto jsem vybírala základní chvaty, které děti znají a již provádějí na jejich utkáních. Za druhé jsem výběr chvatů přizpůsobila žádosti o SpS. Tím myslím, že jsem vybrala, jak chvaty z volného stylu, tak z řeckořímského stylu. Naposledy jsem vzala v úvahu výběr chvatů útočných a obranných.

Při testování chvatů nebylo nutné, aby TO byly ve stejném věku, ale aby byly přibližně ve stejné hmotnostní kategorii. Hodnotící osoba testovaný chvat vždy několikrát kvalitně předvedla a popsala, proto aby se ujistila, že všechny děti chápou jeho provedení.

Testový soubor se skládá ze čtyř základních testů. Je velice důležitá posloupnost těchto testů z důvodu kvality. Jedná se například o test - rychlosti reakce, kde se klade důraz na soustředěnost cvičence. Proto před tímto testem je nevhodná velká zátěž.

1. Test - rychlost reakce

2. Test - speciální zápasnická obratnost. Test je dále rozdělen do čtyř testovacích okruhů:

a) test - pád do mostu na ruce, přechod do mostu na hlavě

b) test - obcházení kolem hlavy o 360° vpravo i vlevo

c) test - přeskok do pokleku

d) test - „parakotoul“

3. Test - krátkodobá vytrvalost

4. Test - chvaty z ř.ř. a v.s. Tento test se rozděluje do osmi testových okruhů:

a) test - útok do obou nohou

b) test - obrana na útok do obou nohou

c) test - „záručka“

d) test - „záhlavák“

e) test - „kladivo“

f) test - obrana na „kladivo“

g) test - „koršun“

h) test - klíč na hlavu

### 3.5.1 TEST - RYCHLOST REAKCE

Materiální vybavení: 50 cm pravítka, gymnastická koza

Účel: Zjištění reakční doby a soustředěnosti na daný úkol.

Popis: Sportovec stojí u gymnastické kozy a svou pravou (leváci levou) ruku má opřenou celým předloktím o kozu. Pravítka má mezi prsty a palcem, mezera mezi prsty a palcem je asi 4cm. Prsty jsou nataženy a připraveny k úchopu. Sportovec se dívá na horní okraj pravítka

a nesmí pohybovat rukou. Posuzující drží pravítka za horní konec. Spodní konec je v jedné rovině s palcem sportovce. Když testovací osoba vidí, že je závodník připraven, uvolní držení pravítka.

Hodnocení: Test jsme prováděli pětkrát, přičemž jsme škrtnli nejhorší výsledek a ze zbývajících čtyř měření jsme vypočítali aritmetický průměr, medián, modus, směrodatnou odchylku a Z – body. Nejhorší pokus jsme vyškrtnli z důvodu nesoustředěnosti zapříčiněné vnějšími vlivy, například výkřikem v tělocvičně.

### 3.5.2 TEST - SPECIÁLNÍ ZÁPASNICKÁ OBRATNOST

Materiální vybavení: zápasnická žíněnka

Účel: Ověření speciální obratnosti nutné pro kvalitní rozvoj v zápase, jak v řeckořímském tak i ve volném stylu.

Hodnocení: Jen jeden testující hodnotí technické provedení jednotlivých cviků a jejich plynulost 1 - 5 body.

Popis:

a) Test - pád do mostu na ruce, přechod do mostu na hlavě

Testovaná osoba začíná ve stoji snožmo, poté udělá krok v před, zároveň vzpaží. Přinožením druhé nohy začíná hluboký záklon trupu. Cvičenec se opře dlaněmi o žíněnku a pomalu pokrčí lokty, tím se opře temenem hlavy o žíněnku.

Hodnocení:

5 bodů - zcela správné provedení

4 body - za neudržení most na rukou

3 body - nadměrné pokrčení kolen

2 body - při záklonu trupu jde TO nakřivo přes rameno

1 bod - pád na hlavu, klek na kolena s neprohnutím v zádech

b) Test - obcházení kolem hlavy o 360° vpravo i vlevo

Testovaná osoba si klekne a opře si hlavu a ruce o žíněnku, poté se postaví na špičky a začne obíhat nohama kolem své hlavy a rukou o 360° vpravo a totéž provede i na druhou stranu.

Hodnocení odbornou expertízou:

5 bodů - zcela správné provedení

4 body - mírný pohyb rukou

3 body - mírné otočení hlavy

2 body - občasné dotknutí kolen podložky

1 bod - velký pohyb rukou a hlavy, neustálé obíhání po kolenou, leh na záda

## c) Test - přeskok do pokleku

Testovaná osoba začíná v dřepu, předklonem se opře rukama a hlavou o žíněnku. Odrazem z obou nohou jde přes stoj na hlavě do mostu. Odrazem z pravé (levé) nohy se dostane zpět do základní polohy.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení
- 4 body - TO nepřejde přes rovný stoj na hlavě
- 3 body - TO při přeskoku zpět přeskakuje stranou
- 2 body - při přeskoku zpět se TO dotkne lopatkami žíněnky
- 1 bod - při přeskoku zpět se TO nedokáže vrátit do původní polohy

## d) Test - „parakotoul“

Testovaná osoba začíná ze stoje spatného. Výkrokem pravé nohy a vzpažením pravé ruky provádí TO „parakotoul“ přes pravé rameno zpět do stoje. To samé provádí testovaná osoba na druhou stranu.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení
- 4 body - TO do cviku nejde přes rameno
- 3 body - TO překračuje druhou nohou
- 2 body - TO se nepostaví do stoje
- 1 bod - neprovedení nebo zcela nesprávné provedení: TO nedělá kotoul přes rameno (válí sudy)

### 3.5.3 TEST - KRÁTKODOBÁ VYTRVALOST

Materiální vybavení: zápasnická žíněnka, panák 20 – 25 kg, stopky

Účel: Zjištění úrovně krátkodobé vytrvalosti se speciální zápasnickou figurínou, se kterou imitují sportovci provádění chvatů.

Popis: Testovaná osoba provádí zadní zvrát s panákem. Cílem je správné technické provedení s maximální rychlostí.



Hodnocení: Počet hozených panáků za uplynutí jedné minuty. Pokud bude hod panákem technicky proveden špatně, upozorníme na to cvičence, aby příští hod provedl lépe, a nesprávný hod nezapočítáme.

### 3.5.4 TEST - CHVATY Z Ř.Ř. A V.S.

#### a) Chvat „Útok do obou nohou“

Zápasníci zaujmou základní polohu v postoji. TO provede výpad v před pravou nebo levou nohou. Oběma rukama chytí soupeře v podkolení a stahuje soupeřovo kolena k sobě a do strany. Tím porušuje stabilitu soupeře. Hlava TO při chvatu vyvíjí tlak do soupeřova boku a tak napomáhá k porazu soupeře do strany. Po dopadu na žíněnku soupeř leží na zádech a TO se opírá lopatkami o soupeřův hrudník, přičemž TO zvedá soupeřovy nohy vzhůru.

Hodnocení odbornou expertízou:

5 bodů - zcela správné provedení chvatu

4 body - při dokončení chvatu nedokáže TO dotlačit soupeře na záda

3 body - TO nevyvíjí dostatečný tlak hlavou do soupeřova boku

2 body - vyhrbení při výpadu v před pravou/levou nohou

1 bod - špatné držení těla, vyhrbení při výpadu, pomalé navázání pohybů

#### b) Chvat na obranu proti útočnému chvatu „Útok do obou nohou“

Při obraně na útok do nohou musí TO rychle zareagovat na pohyb útočníka. Po výpadu útočníka do nohou TO rukou stlačí soupeřovu hlavu směrem k žíněnce a současně odskakuje nohama co nejdál od soupeře.

Hodnocení odbornou expertízou:

5 bodů - zcela správné provedení obrany

4 body - špatné zatlačení soupeřovo hlavy do žíněnky

3 body - žádné zatlačení soupeřovy hlavy do žíněnky

2 body - nedostatečné odskočení od soupeře

1 body - pomalá reakce při obraně, špatné zatlačení soupeřovy hlavy směrem k žíněnce

## c) Chvat „Záručka“

Cvičenci stojí proti sobě. TO zabere levou rukou soupeřovo pravé nadloktí, tak aby držela pevně soupeřovu paži ve svém podpaží. Následně TO nadzvedne pravou nohu a sunem dopředu doleva provádí otočení, na své levé špičce nohy zády k soupeři cca o 180°. Tahem za zabranou ruku dolů před sebe, TO přehazuje soupeře přes záda. Obránce udělá kotoul do lehu na záda, TO nesmí zabranou ruku pustit. Pro dokončení chvatu nalehne TO pravým bokem na soupeře, hýžděmi je na žíněnce. Zabranou ruku vytahuje vzhůru a svou pravou rukou si přibere soupeřovu hlavu.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení chvatu
- 4 body - nedostatečné protočení
- 3 body - špatné přehození přes záda
- 2 body - neudrží soupeře na lopatkách
- 1 bod - špatné provedení hodů, při provádění pustí TO zabranou ruku, při dopadu se TO přetočí na vlastní záda

## d) Chvat na obranu proti útočnému chvatu „Záhlavák“

TO provádí obranu na chvat (záhlavák) s úmyslem podběhnout pod soupeřovo pravou/levou paži, která TO chytá za šíji. Cílem podběhu je dostat se za soupeře a následně provést strh. TO nadzdvihne dostatečně soupeřovu pravou/levou paži v oblasti lokte a přitom udělá mírný výpad vpřed levou/pravou nohou. Tím se TO dostává k soupeřovu boku. TO pevně chytne soupeře v pase a výpadem vzad pravé/levé nohy strhne soupeře na žíněнку.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení obrany
- 4 body - nedostatečné snížení při výpadu
- 3 body - nedostatečné nadzdvížení paže
- 2 body - nedokončení strhu
- 1 bod - špatná reakce na útok, krátký výpad, nedokončení strhu

## e) Chvat „Kladivo“

TO provádí útočný chvat přes spodní část těla. Obránce leží na břiše a TO svým tělem zatěžuje soupeře v oblasti bederní páteře. TO podsune pod vzdálenější nohu v oblasti stehna figurantovi svou levou ruku a svou pravou rukou udělá to samé, ale z vnitřní strany nohy. Poté si TO spojí ruce úchopem prstů. Pohybem rukou směrem k pasu přesune TO záběr do třísla obránce. Tím získá vhodný úchop nohy. Dále TO zvedá soupeřovu nohu a přetáčí jí tak že váha obránceova těla je přenášena na jeho levé rameno. Jakmile TO docílí této pozice, přetáčí soupeře směrem na záda.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení chvatu
- 4 body - špatné zatížení soupeře
- 3 body - nedostatečný pevný záběr soupeřovy nohy
- 2 body - nedokončení chvatu na lopatky
- 1 bod - špatné provedení hodu

## f) Chvat na obranu proti útočnému chvatu „KLADIVO“

TO leží na břiše, nohy a ruce má roztažené od sebe, nataženýma rukama se zapírá o žíněnku, hlavu má v záklonu. Oblast pánve má pevně přitisknutou k zemi. Soupeř se snaží provést chvat „kladivo“. Cílem TO je zabránit soupeři v zabránění a následnému hodu chvatu. TO přenášení své těžiště vleže na břiše, tak aby znemožnila soupeři úchop své nohy. TO musí svou hmotnost přenést do těžiště pravé/levé kyčelní oblasti a přitom nesmí zvedat ze žíněnky zabíranou oblast pánve. Pokud se povede soupeři zabrat nohu, TO se snaží sunem těla po žíněnce záběr roztrhnout, přičemž musí stále dbát na to, aby své těžiště měla v oblasti pánve a tím znemožnila soupeři provedení chvatu.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení obrany
- 4 body - přizvednutí pánve od žíněnky
- 3 body - přesun těžiště na špatnou stranu
- 2 body - pomalá reakce na soupeřův pohyb
- 1 bod - pasivní obrana

## g) Chvat „Koršun“

Soupeř je ve vzporu klečmo (dále jen parter). TO se nachází v kleku za soupeřem. TO obejmě soupeře kolem pasu a spojí si pevně ruce úchopem za prsty, za zápěstí nebo za lokty. TO pak pevně sevře soupeře svými rukama, tak že si obráncovo tělo přitiskne ke svému tělu, přičemž zamezí následnému protočení a úniku soupeře ze záběru. Dále TO udělá úkrok kolenem pod soupeřovo břicho. Tím se TO dostává k soupeři bokem a může začít vyvíjet tlak šikmo do soupeře a převalit se s ním přes most zpět do původního postavení

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení chvatu
- 4 body - při mostování se TO nedotýká oběma chodidly žíněnky
- 3 body - TO neprojde skrz most (TO se převalí přes lopatky)
- 2 body - špatné přitisknutí k soupeři, soupeř se TO při provádění chvatu protáčí
- 1 bod - zcela nesprávné provedení chvatu

## h) Chvat „Klíč na hlavu“

Soupeř se nachází v parteru a TO je v kleku vedle soupeřova boku. TO vzdálenější rukou ze shora přes hlavu zabere soupeřovu bradu a částečně ji od sebe vytočí. TO svou bližší ruku provleče pod soupeřovo podpaží a spojí se s druhou rukou v oblasti zápěstní. TO po zabrání chvatu vyvíjí tlak na soupeřovu šíji směrem k žíněnce a převratem ho dopraví na lopatky. TO nesmí po přehození pustit úchop, nesmí se dostat na kolena (musí skončit na špičkách) a přitom musí zatěžkávat soupeře v oblasti hrudníku.

Hodnocení odbornou expertízou:

- 5 bodů - zcela správné provedení chvatu
- 4 body - při dokončení chvatu není TO na špičkách a nezatěžuje soupeře
- 3 body - nedostatečné vytočení brady
- 2 body - úchop chvatu v oblasti předloktí
- 1 bod - TO nedokáže převrátit soupeře do lopatkové polohy

### 3.6 METODIKA STANDARDIZOVANÉHO TESTU UNIFITTEST (6-60)

#### 1) „Skok daleký z místa

*Tento test je zaměřen na dynamické, výbušné silové schopnosti dolních končetin. “(Unifittest)*

*Materiální vybavení – zápasnická žíněnka*

*„Provedení: Ze stoje mírně rozkročného těsně před odrazovou čarou (chodidla rovnoběžně, přibližně v šíři ramen) provede TO podřep a předklon, zapaží a odrazem snožmo se současným švihem paží v před skočí co nejdále. Přípravné pohyby paží a trupu jsou dovoleny, není však povoleno poskočení před odrazem. Provádějí se tři pokusy.*

*Hodnocení a záznam: Hodnotí se délka skoku v centimetrech, zaznamenává se nejlepší ze tří pokusů. Přesnost záznamu je na 1 cm*

*Pravidla: Pohybový úkol vysvětlíme a předvedeme. Odraz provádíme z rovné, pevné a neklouzavé plochy, není dovolena opora ani použití treter. Doskok je na žíněnku, která je zajištěna před posouváním. Je nutné dbát na to, aby odrazová i dopadová plocha byla zhruba na stejné úrovni. Měří se vzdálenost od čáry odrazu k zadnímu okraji poslední stopy dopadu (týká se to i dotyku podložky jinou částí těla než chodidlem). “(Unifittest)*

#### 2) „Leh – sed opakovaně

*Tento test je zaměřen na dynamické, vytrvalostně silové schopnosti břišních a částečně bedrokyčlostehenních flexorů.*

*Materiální vybavení – zápasnická žíněnka, stopky.*

*Provedení: Testovaná osoba zaujme základní polohu leh na zádech pokrčmo, paže skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na spánky, lokty jsou těsně nad podložkou. Nohy jsou pokrčeny v kolenou v pravém úhlu. Chodidla jsou od sebe ve vzdálenosti cca 20-30 cm. Na písknutí píšťalkou se snaží sportovec co nejrychleji opakovaně sed (oběma lokty se dotkne souhlasných kolen) a leh (celá záda se dotkne podložky) s cílem dosáhnout největšího možného počtu za dobu 1 minuty.*

*Hodnocení a záznam: Zaznamenáváme počet cviků vykonaných za dobu 1 minuty. Test se provádí jen jednou. Nejprve cvik ukážeme a popíšeme. Sportovec si může před provedením cviku na čas ho vyzkoušet. Je důležité upozorňovat sportovce na chodidla, která by měla být stále v kontaktu s podložkou. Testování se provádí ve dvojicích, přičemž osoba, která*

*necvičí, počítá svému kolegovi. Stopující osoba hlásí průběžný čas (30s a 50s).“ (Unifittest)*

### 3) „Běh na 12 minut

*Testujeme zde dlouhodobou vytrvalostní schopnost. Má celostní a obecný charakter, z fyziologického hlediska indikuje především tzv. aerobní možnosti organismu.*

*Materiální vybavení: Atletický ovál, stopky, pištálka, metr.*

*Popis: Testovaná osoba běží po atletickém ovále, startuje se z vysokého postoje. Úkolem je uběhnout ve stanoveném čase co největší dráhu. Běh může sportovec obměnit chůzí, pokud není schopen běhu.*

*Hodnocení a záznam: Zapisujeme uběhlou délku dráhy v metrech. Na signál se sportovci zastaví, aby mohl být proveden zápis do tabulek. V průběhu se hlásí čas běhu.*

*Pokud se v průběhu běhu objeví závrať, bolesti nebo jakékoliv potíže je nutné zastavit test.*

*Poznámka: Sportovci se rozdělí do dvojic. Jeden z dvojice běží 12 minut a druhý z dvojice mu počítá uběhnutá kola.“ (Unifittest)*

### 4) „Člunkový běh na 4x10m

*Testují se zde rychlostní schopnosti se změnou směru a z malé míry obratnostní dispozice.“ (Unifittest)*

*Materiální vybavení: zápasnická žíněnka (červený kruh), stopky*

*TO zaujme startovní postavení na startovní čáře (červený kruh). Na povel „připravit – pozor – teď“ vyběhává na druhou stranu červeného kruhu, přes středový bílý kruh. Po doběhnutí na druhou stranu kruhu sportovec vyšlápne do modrého pole a běží zpět tou samou trasou. To se opakuje 4x.*

*Hodnocení a záznam: Hodnotí se uběhnutý čas čtyř přeběhů v sekundách. Stopky se zastavují po vyšlápnutí sportovce z červeného kruhu.*

*Pravidla: Každý testovaný zápasník si proběhne trasu na zkoušku. Provádíme dva pokusy (zapisujeme lepší výkon). Přestávka mezi člunkovými běhy je minimálně 5 minut. Start je z polovysokého startu (jedna noha mimo červený kruh). Je zde zapotřebí časoměřiče a pomocníka, který říká nahlas kolik toho má testovaná osoba uběhnutého. (Unifittest)*

### 3.6.1 NORMY PRO UNIFITTEST (6-60)

Podle těchto norem byli testovaní zápasníci hodnoceni v různých věkových kategoriích.

Tabulka 1 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 10 let

BODY	SKOK DALEKÝ (m)	LEH – SED (počet)	12 MIN BĚH (m)	ČLUNKOVÝ BĚH 4x10m (s)
1	-120	-13	-1400	14,1+
2	121-129	14-17	1401-1593	13,7-14,00
3	130-138	18-22	1594-1785	13,2-13,6
4	139-147	23-27	1786-1977	12,8-13,1
5	148-156	28-32	1978-2170	12,4-12,7
6	157-166	33-37	2171-2362	12,0-12,3
7	167-175	38-42	2363-2555	11,6-11,9
8	176-184	43-47	2556-2747	11,1-11,5
9	185-193	48-51	2748-2940	10,7-11,0
10	194+	52+	2941+	-10,6

Tabulka 2 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 11 let

BODY	SKOK DALEKÝ (m)	LEH – SED (počet)	12 MIN BĚH (m)	ČLUNKOVÝ BĚH 4x10m (s)
1	-126	-14	-1510	13,6+
2	127-135	15-19	1511-1695	13,2-13,5
3	136-145	20-24	1696-1880	12,8-13,1
4	146-155	25-28	1881-2065	12,4-12,7
5	156-165	29-33	2066-2250	12,0-12,3
6	166-174	34-38	2251-2435	11,6-11,9
7	175-184	39-43	2436-2620	11,2-11,5
8	185-194	44-48	2621-2805	10,8-11,1
9	195-204	49-52	2806-2990	10,4-10,7
10	205+	33+	2991+	-10,3

Tabulka 3 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 12 let

BODY	SKOK DALEKÝ (m)	LEH – SED (počet)	12 MIN BĚH (m)	ČLUNKOVÝ BĚH 4x10m (s)
1	-132	-17	-1565	13.3+
2	133-142	18-21	1566-1751	12,9-13,2
3	143-152	22-26	1752-1937	12,5-12,8
4	153-163	27-30	1938-2123	12,1-12,4
5	164-174	31-36	2124-2310	11,7-12,0
6	175-184	37-40	2311-2496	11,3-11,6
7	185-195	41-45	2497-2682	10,9-11,2
8	196-205	46-50	2683-2868	10,5-10,8
9	206-216	51-55	2869-3055	10,1-10,4
10	217+	56+	3056+	-10

Tabulka 4 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 13 let

BODY	SKOK DALEKÝ (m)	LEH – SED (počet)	12 MIN BĚH (m)	ČLUNKOVÝ BĚH 4x10m (s)
1	-140	-19	-1610	13,1+
2	141-151	20-24	1611-1797	12,7-13,00
3	152-162	25-29	1798-1985	12,3-12,6
4	163-173	30-34	1986-2172	11,9-12,2
5	174-184	35-39	2173-2360	11,5-11,8
6	185-195	40-43	2361-2547	11,1-11,4
7	196-206	44-48	2548-2735	10,7-11,0
8	207-217	49-53	2736-2922	10,3-10,6
9	218-228	54-58	2923-3110	9,9-10,2
10	229+	59+	3111+	-9,8

Tabulka 5 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 14 let

BODY	SKOK DALEKÝ (m)	LEH – SED (počet)	12 MIN BĚH (m)	ČLUNKOVÝ BĚH 4x10m (s)
1	-148	-21	-1700	12,9+
2	149-160	22-26	1701-1890	12,5-12,8
3	161-172	27-30	1891-2080	12,1-12,4
4	173-184	31-35	2081-2270	11,7-12,0
5	185-196	36-40	2271-2460	11,3-11,6
6	197-208	41-44	2461-2650	10,9-11,2
7	209-220	45-49	2651-2840	10,5-10,8
8	221-232	50-53	2841-3030	10,1-10,4
9	233-244	54-58	3031-3220	9,7-10,0
10	245+	59+	3221+	-9,6



Tabulka 6 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 15 let

BODY	SKOK DALEKÝ (m)	LEH – SED (počet)	12 MIN BĚH (m)	ČLUNKOVÝ BĚH 4x10m (s)
1	-166	-25	-1755	12,9+
2	167-177	26-29	1756-1946	12,5-12,8
3	178-188	30-34	1947-2137	12,1-12,4
4	189-199	35-38	2138-2328	11,7-12,0
5	200-211	39-43	2329-2520	11,3-11,6
6	212-222	44-47	2521-2711	10,9-11,2
7	223-233	48-51	2712-2902	10,5-10,8
8	234-244	52-56	2903-3093	10,1-10,4
9	245-256	57-60	3094-3235	9,7-10,0
10	257+	61+	3236+	-9,6

### 3.7 SOUSTŘEDĚNÍ

#### 3.7.1 CHARAKTERISTIKA

Na soustředění bylo pozváno 36 zápasníků z Plzeňského a Karlovarského kraje. Sportovci byly ve věku od 10 do 15 let v různých hmotnostních kategoriích. Bohužel se náboru nezúčastnila žádná dívka. Hlavním důvodem je malá účast zápasnic v krajích. Soustředění se nakonec zúčastnilo pouze 23 sportovců.

Soustředění se konalo ve dnech 24. 10. 2014 do 26. 10. 2014 v hale TJ Slavoj Plzeň, Třebízského 12. Všichni zápasníci byli ubytováni v penzionu na Náměstí českých bratří 10, které se nachází nedaleko výše uvedené sportovní haly. Stravování měli sportovci zajištěné od organizátora akce a jeho sponzorů. Jídlo se vydávalo v hale TJ Slavoj Plzeň. Testování se také odehrávalo v atletickém areálu Dynamo Plzeň, Ječná 2. Sportovci se mezi místy přemísťovali pěšky.

#### 3.7.2 ČASOVÝ HARMONOGRAM

##### 1. den

- 10:00 - příjezd zápasníků na halu
- 10:00 - 10:30 - představení programu soustředění a organizace
- 10:30 - 12:30 - testy v hale
- 12:45 - 13:15 - oběd
- 13:15 - 14:15 - polední klid na žíněnce

- 14:15 - 14:30 - přesun na atletický ovál  
14:30 - 16:30 - testování na atletickém oválu  
16:30 - 16:45 - svačina  
16:45 - 17:00 - přesun zpět do haly  
17:00 - 17:45 - testy v hale  
17:45 - 18:00 - hygiena po tréninku  
18:00 - 19:30 - večeře  
19:30 - 20:00 - přesun na ubytovnu (odvoz věcí zajistil pořadatel autem)  
20:00 - 21:30 - osobní volno  
21:30 - 22:00 - příprava na večerku a hygiena  
22:00 - večerka

## 2. den

- 7:00 - budíček  
7:00 - 7:30 - ranní hygiena  
7:30 - 8:00 - přesun na halu  
8:00 - 8:30 - snídane  
8:30 - 9:30 - příprava na testování a organizace  
9:30 - 10:00 - rozcvička  
10:00 - 12:30 - testování v hale  
12:30 - 12:45 - hygiena po tréninku  
12:45 - 13:15 - oběd  
13:15 - 14:15 - polední klid na žíněnce  
14:15 - 15:00 - kolektivní hra s mírnou intenzitou  
15:00 - 16:00 - testy v hale  
16:00 - 16:30 - svačina  
16:30 - 17:00 - lehké úpolové hry s mírnou intenzitou

- 17:00 - 17:30 - hygiena po tréninku  
17:30 - 18:00 - večere  
18:00 - 18:30 - přesun z haly na ubytovnu  
18:30 - 19:30 - osobní volno  
19:30 - 20:00 - kolektivní hry  
20:00 - 21:30 - osobní volno  
21:30 - 22:00 - příprava na večerku a hygiena  
22:00 - večerka

### 3. den

- 7:00 - budíček  
7:00 - 7:30 - ranní hygiena  
7:30 - 8:00 - přesun na halu  
8:00 - 8:30 - snídaně  
8:30 - 9:30 - příprava na testování a organizace  
9:30 - 10:00 - rozcvička  
10:00 - 11:00 - testování  
11:00 - 11:30 - hygiena po tréninku  
11:30 - 12:00 - oběd  
12:00 - organizace, svačina na cestu a odjezd

#### 3.7.3 STRAVOVÁNÍ

Při sestavování jídelního lístku jsem kladla důraz na harmonii příjmů vitamínů, cukrů, tuků, bílkovin a minerálů. „*Dbala jsem na dostatečný příjem vápníku (Ca), který je důležitý ve výstavbě kostí, pro přesnost nervového vzruchu, je také nezbytný pro svalové funkce.*“ (Dovalil) Vápník jsem zajistila při snídani mléčnými výrobky, jako je například jogurt. Díky mléčným výrobkům jsem nezajistila jen vápník, ale i jiné základní složky potravy jako například bílkoviny, vlákninu atd. Dále vitamíny byly zajišťovány svačinou ve formě čerstvého ovoce, jako je například hruška.

## Jídelní lístek

## 1. den

Oběd: Hovězí vývar s nudličkami

Kuřecí stehno s dušenou zeleninou, rýže, rajčatový salát

Svačina: Banán, müsli tyčinka

Večeře: Francouzské brambory, okurka

## 2. den

Snídaně: Bílý jogurt, cereálie, kakao, čaj, hroznové víno

Oběd: Rybí polévka

Špagety s rajčatovou omáčkou a masem

Svačina: Hruška, müsli tyčinka

Večeře: Bramborový knedlík, špenát, vepřové výpečky

## 3. den

Snídaně: Mléko, směs müsli s ovocem

Oběd: Grilované kuře, rýže

Svačina: Tvarohová buchta

**3.7.4 PITNÝ REŽIM**

Dostatek tekutin byl zajištěn po celou dobu konání soustředění. „*Význam vody v těle je nezastupitelný a různorodý hlavně pro tělní tekutiny, které transportují živiny O<sub>2</sub>, CO<sub>2</sub> a metabolické zplodiny.*“ (Dovalil 2002: 66) Dbala jsem na dostatečný příděl tekutin a to hlavně v podobě minerálů. Minerální látky jsou důležitou součástí pro správný běh organismu, hlavně při sportu. Příjem vápníku byl zajištěn při snídani mlékem a kakaem. V době oběda byla k pití voda Magnézia nebo byly k dispozici ve vodě rozpustitelné šumivé tabletky a to oboje v několika příchutích. Voda Magnézia nebo šumivé tabletky byly do pitného režimu zahrnuty kvůli zastoupení hořčíku v pitném režimu.

### 3.7.5 ORGANIZACE SOUSTŘEDĚNÍ

Z personálního hlediska se zúčastnilo soustředění osm osob. Já a mí dva kolegové trenéři, jsme byli právně zodpovědní za mladé zápasníky. Trenéři mi pomáhali s testováním a bodováním talentované mládeže. Další tři osoby, jež mi vypomáhaly, byli aktivní sportovci ze zápasnických oddílů TJ Slavoj Plzeň a TJ Lokomotivy Plzeň, kteří se nemohli zúčastnit testování kvůli vyšší věkové kategorii. Tito pomocníci se starali o správný a rychlý chod testování na soustředění. Lékařský dohled po celou dobu soustředění zajišťoval Mudr. Roman Hranička. Osmá osoba zajišťovala stravování a dostatek pitného režimu.

### 3.7.6 FINANCOVÁNÍ SOUSTŘEDĚNÍ

Pro soustředění jsem zvolila halu TJ Slavoj Plzeň, která mi umožnila za poplatek využít jejích prostor pro uskutečnění mého projektu. Z finančního hlediska byla hala TJ Slavoj pro můj projekt velice výhodná, hlavně z důvodu mého členství v Tělovýchovné jednotě. Pro registrované oddíly je pronájem haly se slevou. O finanční podporu na svůj projekt jsem požádala dlouholetého sponzora zápasnického oddílu TJ Slavoj Plzeň, který mě vyhověl a zaplatil pronájem haly na celé soustředění. Dále jsem musela vyřešit stravování a ubytování sportovců, kteří přijeli na soustředění. Pro tento případ jsem požádala kluby, aby mě informovaly o předběžném počtu účastníků. Díky tomu jsem mohla předběžně zamluvit ubytování a sehnat mecenášský dar na stravu. Sportovcům bylo sděleno, že jediné co si budou muset platit sami, bude ubytování a poměrná část stravy. Ubytování zápasníků bylo zajištěno na Náměstí českých bratří 10. Cena za ubytování byla sjednána se slevou na 120Kč/noc. Sportovci museli zaplatit příspěvek za stravu a pitný režim 100 Kč na 3dny. Zbytek zajistila firma MIBA SERVIS s. r. o. jako mecenášský dar. Následně byla vytvořena ústní dohoda s lékařem, kvůli odbornému lékařskému dohledu. MuDr. Roman Hranička byl ochoten se bez poplatků zúčastnit soustředění jako dobrovolník. Trenéři a pomocníci byli osloveni z řad aktivních zápasníků a účastnili se mého projektu jako dobrovolníci.

### 3.7.7 MATERIÁLNÍ VYBAVENÍ

Z materiálního hlediska bylo nutné zajistit sportovní halu s nataženou zápasnickou žíněnkou po celou dobu soustředění. Pro správný chod byli zapotřebí panáči různých váhových kategorií, medicinbaly různých hmotností, švihadla, švédská bedna, lano, metr,

stopky, záznamové archy. Následně jsem musela zajistit možný přístup na atletický areál kvůli testování běhu na 12 minut.

### 3.7.8 PRÁVA A POVINNOSTI ÚČASTNÍKŮ SOUSTŘEDĚNÍ

#### a) Zdravotní zabezpečení

- Zdravotní bezinfekčnost ne starší než 14dnů.
- Každé dítě musí mít sportovní zdravotní prohlídku od sportovního lékaře.
- Pořadatel zajišťuje zdravotní dozor po celou dobu trvání soustředění.
- Pořadatel oznámí v krajské hygienické stanici datum a místo konání soustředění.
- Pořadatel má zabezpečenou místnost a materiál pro poskytování první pomoci.

(<http://www.ctujm.cz/velkaplacka/velkaplacka2014lektori/2014pravo.pdf>)

#### b) Povinnost oddílů, které vysílá sportovce na soustředění

- Souhlas rodičů (zákonného zástupce) s účastí na soustředění.
- Zápasník musí mít sebou dokumentaci o zdravotní bezinfekčnosti.
- Zápasník musí mít sebou registrační průkaz svazu zápasu ČR.
- Zápasník musí mít sebou své vlastní vybavení na tréninkový proces v hale a na atletický ovál.

### 3.7.9 RIZIKA

V tomto typu projektové práce je vysoký výskyt rizik, která se prolínají, a často jim nelze předejít. Jedná se zejména o onemocnění nebo úrazy. Úrazům se předcházet nedá a to zejména při volnočasové aktivitě. Proto jsem se rozhodla, co nejvíce zkrátit tento čas a vyplnit ho organizovanými hrami nebo videi. Při cvičení s dostatečným rozcvičením je malá pravděpodobnost úrazu, ale i pro tento případ jsem počítala s malými opatřeními, která by úrazu mohla předejít. (Matek 1988) Jedním z nich je zahalení zrcadel těžkými závěsy a zakrytí nízko postaveného nevelkého okénka, které vede do malé rozhlasové místnosti. Pro případný úraz jsem zajistila na celé soustředění kvalifikovaný lékařský dohled.

Špatné počasí jsem také stanovila jako riziko, se kterým by se mělo počítat. Možná oblačnost by mohla ovlivnit jen testování vytrvalosti, která by se tím mohla přesunout na

jiný den. V případě velkých dešťů po dobu celého soustředění byla naplánovaná modifikace 12 minutového běhu. Test by se odehrával v hale TJ Slavoj Plzeň ve velkém sále. Trasa běhu by byla vyznačena kužely.

Třetím rizikem jsem si stanovila možnou nízkou účast pozvaných zápasníků na soustředění. Zde hraje velkým faktorem přístup jednotlivých trenérů k mému cíli. Proto jsem apelovala na trenéry všech oddílů, kterých se týkal výběr, aby podpořili zlepšení výběru talentované mládeže do sportovních center, a aby pomohli se zřízením SpS v západočeské oblasti. Díky zřízení SpS v Plzni by se zajistily lepší tréninkové podmínky mnoha z talentovaných svěřenců v Plzeňském a Karlovarském kraji. V případě malého počtu sportovců by byl malý stupeň věrohodnosti projektu.

Čtvrtým rizikem byla neúčast nebo pozdní příchod organizátorů. S malým počtem pořadatelů by se testování prodloužilo a mohlo by se stát, že se nestihnou všechny motorické testy v optimálním čase. Proto jsem zařídila několik osob, jež by se staly náhradníky. Při pozdním příchodu pořadatelů by se jednalo jen o posunutí programu soustředění. U posunutí začátku by pozdní příchod nevadil, jelikož by se s dětmi projednala organizace celého soustředění. Pokud by se jednalo o druhý nebo třetí den, musela by se zde zařadit hra nebo test, kde by stačil počet stávajících organizátorů. Abych se vyvarovala těmto hrozbám, tak jsem všem závodníkům den předem připomněla datum a čas začátku soustředění.

S tím souvisí i další riziko a tím je pozdní příchod účastníků. Díky tomu by došlo také k posunutí začátku a mohlo by dojít až k pozdnímu ukončení soustředění. Proto při přijetí mé nabídky zúčastnění se soustředění na výběr talentované mládeže do zápasnických center jsem si vyžádala od každého sportovce telefonní číslo na rodiče a popřípadě na samotné zápasníky osobně.

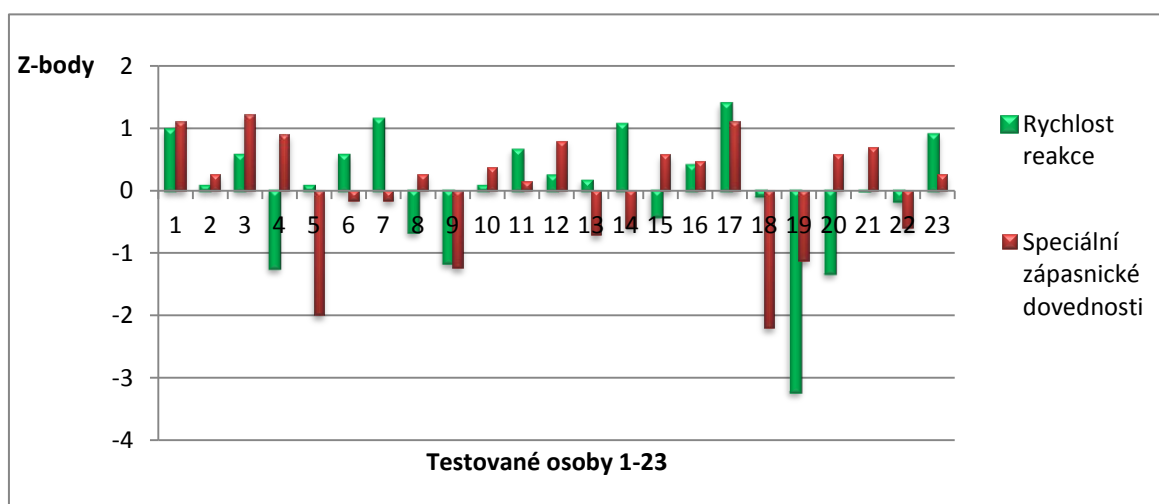
Šesté riziko se vztahuje k pozdnímu výdeji jídla. Následkem by bylo posunutí programu nebo nestihnutí všech motorických testů ve stanovenou dobu. S tímto případem rizika bychom se vypořádali drobným časovým posunutím testů. Test, který byl stanoven po jídle, by mohl být posunut před stravu, a tím bychom vyplnili stávající časovou mezeru.

## 4 VÝSLEDKY TESTŮ A DISKUZE

### 4.1 VÝSLEDKY SPECIÁLNÍ ZÁPASNICKÉ DOVEDNOSTI

Při hodnocení jsem používala metodu odborné expertízy s numerickou hodnotící škálou, kterou jsem vytvořila na základě svých zkušeností. Pro zhodnocení všech testů ze speciální zápasnické dovednosti jsem použila výpočet pomocí Z-bodů. Na základě Z-bodů jsem stanovila svůj výběr talentované mládeže do SpS.

Z grafu vyplývá, že v testování speciální zápasnické dovednosti bez testování rychlosti reakce je 14 dětí z 23 testovaných nadprůměrně nadané. Kdyby záleželo jen na těchto testech, byli by tito sportovci zařazeni do SpS. Proto zápasníci s čísly 5, 6, 7, 9, 13, 14, 18, 19 a 22 by podle testu speciální zápasnické dovednosti bez testu rychlosti reakce neměli projít do SpS. Zohledníme-li test rychlosti reakce, neměly by se do SpS dostat ani zápasníci s čísly 4, 8, 15 a 20.



Graf 1 Výsledky testů speciální zápasnické dovednosti a test rychlosti reakce

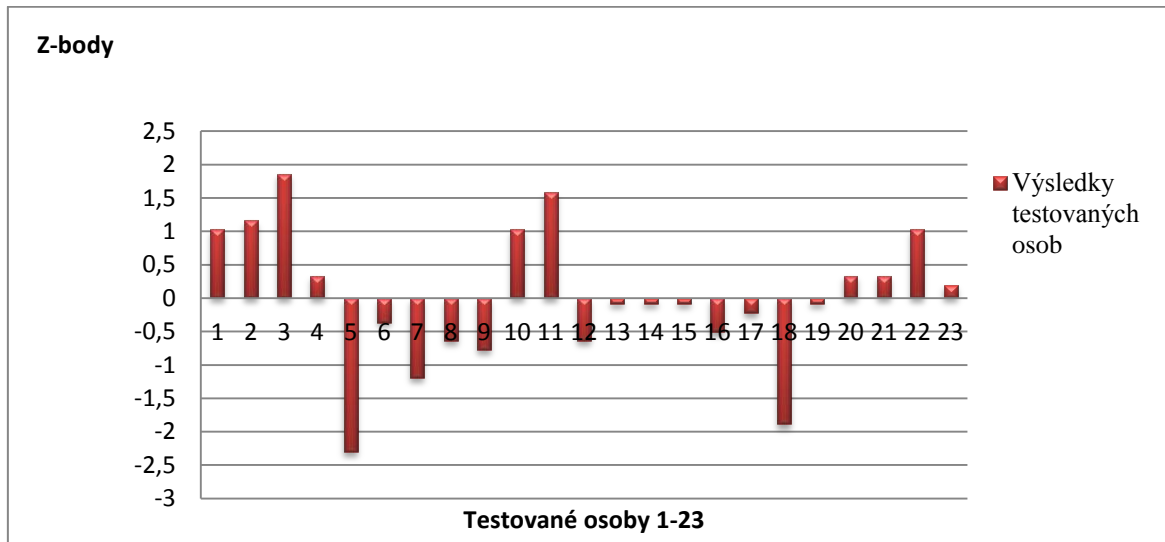
### 4.2 VÝSLEDKY UNIFITTESTU (6-60)

Při testování jsem použila normy, které jsou součástí testů vytvořených pro každou věkovou kategorii. Pro vyhodnocení všech testů, které v mé vybrané testové baterii Unifittest (6-60) jsem použila výpočet pomocí Z-bodů. Na základě Z-bodů jsem stanovila svůj výběr talentované mládeže do SpS.

Z grafu vyplývá, že 10 dětí z 23 testovaných jsou nadprůměrně nadané. Zápasníci s čísly 13, 14, 15, 19 určují průměr testované skupiny. Kdyby záleželo jen na testech



Unifittest 6-60 byli by tito sportovci zařazení do SpS. O sportovcích s čísly 6 a 16, kteří jsou mírně pod průměrem testované skupiny, bychom mohli uvažovat, pokud se zde naskytl například hmotnostní problém, který jim neumožnil dobrý výkon.



Graf 2 Výsledek testů Unifittest

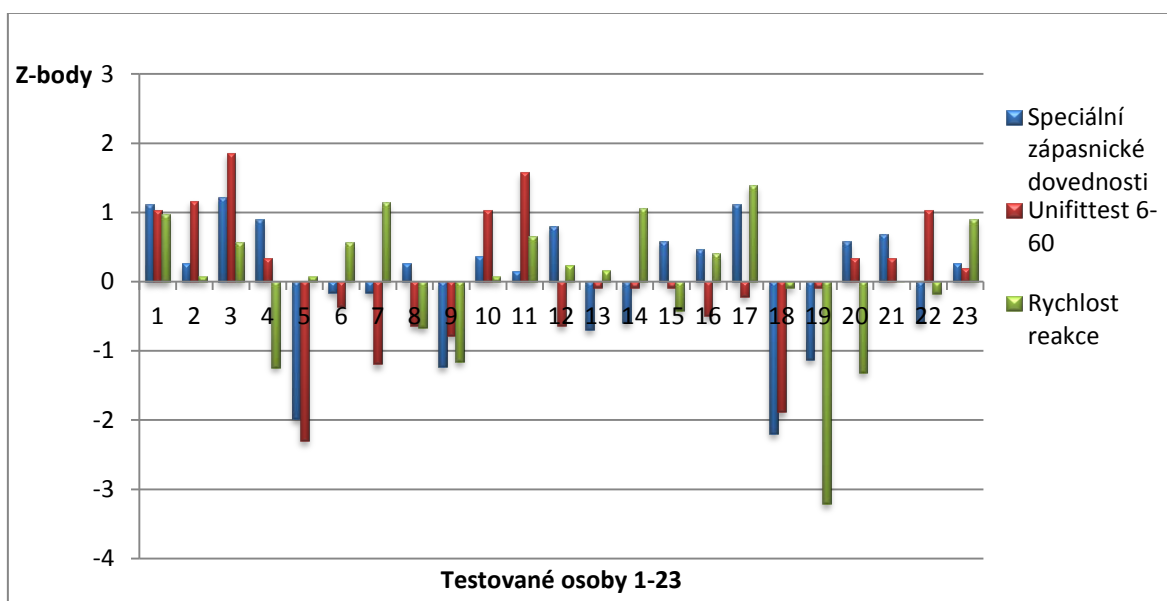
### 4.3 CELKOVÉ VÝSLEDKY A DISKUZE

Podle mnou vytvořeného přijímacího řízení do SpS museli vybraní sportovci absolvovat dvě testové baterie. V první řadě museli zápasníci splnit obecné testy Unifittest (6-60). Tato testová baterie je utvořena pro různé věkové kategorie. Unifittest (6-60) má výhodu standardizovaného testu a hodnotí zvláště jednotlivé věkové kategorie. Specializovaný test na zápasnické dovednosti, který jsem vytvořila je určen pro mladé zápasníky. Testová baterie je složena tak, aby ukázala na speciální dovednosti zápasníka.

V grafu 3 jsem test - rychlosti reakce musela zvláště vyobrazit, jelikož test se skládal ze čtyř platných pokusů, ze kterých se dělal aritmetický průměr a následně Z-body. Určitým nedostatkem v této testové baterii vidím úzkou hodnotící škálu s ohledem na biologický věk sportovce. Jako příklad se dá uvést speciální zápasnická obratnost, při které hodnotitel nedostatečně rozlišuje provedení daného cviku u TO různého věku.

Z celkových výsledků testování nám vyplývá, že u většiny TO se ve velké míře test Unifittest (6-60) a test speciálních zápasnických dovedností shoduje. Po prostudování výsledků bych doporučila zápasníky, kteří jsou hodnoceni v obou testových bateriích nad 0 Z-bodů, přijmout do SpS. Do SpS bych zařadila sportovce s čísly 1, 2, 3, 10, 11, 21 a 23.

Z toho vyplívá, že z 23 sportovců, kteří se zúčastnili soustředění pro výběr talentované mládeže ve věku 10-15 let by do SpS spadalo 7 sportovců. Je zde ale na zvážení, zdali by bylo vhodné zařadit do SpS i zápasníky, kteří jsou v obou testech nadprůměrní a v testu rychlosti reakce podprůměrní. Když se podíváme na TO s čísly 4 a 20 je na první pohled vidět, že v obou testech jsou nadprůměrní. Proto bych tyto dva mladé zápasníky do SpS také vzala, jelikož by byli dobří sparringpartneři pro ostatní zařazené zápasníky. Je také možné, že postupem času by mohli rychlost reakce dohnat jinými schopnostmi či dovednostmi vhodnými pro zápas. O sportovcích s čísly: 12, 15, 17 a 22 by se také dalo uvažovat, ale jen jako o sparringpartnerech, pro vybrané jedince. Jedinou výjimkou by mohl být zápasník s číslem 15, u kterého bychom mohli ještě zohlednit jeho hmotnostní kategorii s ohledem na věk. TO s číslem 15 je 13letý zápasník, který spadá v zápase do hmotnostní kategorie 90kg. Bohužel ani jeden fyzický test nezohledňuje tělesnou hmotnost TO. Domnívám se, že při celkovém výsledku by se měla zohlednit tělesná hmotnost testovaného jedince, protože zápas je prováděn ve velké škále hmotnostních kategorií.



Graf 3 Výsledky testů Speciální zápasnické dovednosti, test rychlosti reakce a Unifittest (6-60)

## ZÁVĚR

V mé bakalářské práci jsem popsala soustředění na výběr talentované mládeže ve věkové kategorii žáci 10-15 let, pro zápasníky Plzeňského a Karlovarského kraje. Soustředění se konalo ve dnech 24. 10 - 26. 10. 2015 v mém mateřském oddíle TJ Slavoj Plzeň.

Testování se zúčastnilo 23 pozvaných zápasníků. Soustředění probíhalo na základě předem připravených testových baterií. Testy se skládaly ze speciálních zápasnických dovedností a ze standardizovaného testu Unifittest (6-60). Ve speciální testové baterii byli zápasníci hodnoceni odbornou expertízou, která měla 5 bodovou numerickou škálu. Nejmenším možným hodnocením byl 1 bod a za zcela správné provedení bylo udělováno 5 bodů. Při standardizovaném testu jsem se řídila stanovenými normami pro určitou věkovou kategorii. Výsledky obou testů jsem hodnotila podle vypočítaných Z-bodů, které jsem následně převedla do grafu. Podle grafu byl dobře viditelný celkový stav motoriky daného sportovce. Po prostudování výsledků jsem vybrala zápasníky, kteří by měli být zařazeni do SpS.

Jsem přesvědčena, že stanovené úkoly v mé bakalářské práci byly dobře sestaveny, tak abych mohla kvalitně splnit cíl práce. První z úkolů, které jsme si stanovila, probíhal na soutěžích Oblastní ligy Plzeňského a Karlovarského kraje. Zápasnických závodů se zúčastňuji již od útlého dětství, takže pro mne stanovené úkoly, jako je pozorování talentované mládeže a neformální pohovor s dětmi nečinil žádný problém. S trenéry jednotlivých oddílů obou krajů se velice dobře znám a můj cíl bakalářské práce je zaujal natolik, že byli velice ochotní mi s úkolem pomoci. Sportovní odvětví zápasu je velice malá komunita, která je úzce spojena, a proto při shánění personálního a materiálního vybavení jsem neměla žádné problémy. Musela jsem stále dbát na předcházení výše zmiňovaných rizik. Nejtěžší částí pro uskutečnění mého cíle bylo vytvoření kvalitní testové baterie, která by mohla v budoucnu být vzorem pro výběr talentované mládeže do sportovních center zápasu. Pro vznik testovací baterie speciální zápasnické dovednosti, které se objevila v této bakalářské práci, jsem musela kontaktovat bývalé vrcholové sportovce a trenéry. Konzultovala jsem s nimi praktiky pro výběr talentu do TSM Plzeň a SVS-M Rudá Hvězda Praha (dnes Olymp Praha).

Doufám, že má bakalářská práce bude použita jako vzor při výběru talentované mládeže v zápase. Myslím, že pořádání soustředění pro testování talentované mládeže je vhodným začátkem pro správné fungování SpS. Přinejmenším by měl můj projekt dát podnět ke zkvalitnění výběru talentované mládeže ve všech SpS a SCM zřízených SZČR.

## **RESUMÉ**

My bachelor thesis is about training which is concentrated on young wrestlers in the age of 10 – 15 years aimed at the selection of talented Youth into sports centers. In the theoretical part of the thesis I focus on the characteristics of wrestling and the movement abilities that are being developed in this martial art.

The main goal in this bachelor thesis is to improve the level of selection of athletes getting into sports centers and centers for talented Youth. To achieve this goal I predominantly in the practical part deal with creating a special motorized test for wrestling and the description of a standardized test Unifittest (6-60). In my bachelor thesis both of the tests have been described and evaluated. The testing attended talented wrestlers from Pilsen and Carlsbad region aged 10 -15 years. In the project there is further more described the security of concentration from the aspect of administration, financial, personnel and legal point of view.

**LITERATURA**

ČELIKOVSKÝ, Stanislav. Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu vyd. Státní pedagogické nakladatelství, 1979, 286 s. Učebnice pro vysoké školy. ISBN 80-04-23248-5.

ČELIKOVSKÝ, Stanislav aj. Antropomotorika 1. 1. vyd. Prešov: Univerzita Pavla Jozefa Šafárika. Pedagogická fakulta, 1985. 310 s.

DOVALIL, Josef. Malá encyklopedie sportovního tréninku. Vyd. 1. Praha: Olympia, 1982, 239 p.

DOVALIL, Josef. Výkon a trénink ve sportu. Vyd. 1. Praha: Olympia, 2002, 331 s. ISBN 80-703-3760-5.

KOUBA, Václav. Motorika dítěte. Vyd. 1. České Budějovice: Jihočeská univerzita, Pedagogická fakulta, 1995, 100 s. ISBN 80-704-0137-0.

LUTERA, Jan a Arnošt BŮHM. Metodický dopis: Testování talentů při výběru do TSM v zápasu v řeckořímském a volném stylu. Praha: Metodické oddělení ČÚV ČSTV, 1978.

MATEK, Michael. Zdravověda: Učební text Obecná část pro školení tělovýchovných kádřů III. a II. třídy. Praha: Olympia, 1988.

MĚKOTA, Karel. Unifittest (6-60): příručka pro manuální a počítačové hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice. Editor Jitka Chytráčková. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2002, 65 s. ISBN 80-863-1718-8.

**INTERNETOVÉ ZDROJE**

ING.LUCIE KOZLOVÁ, I.ročník doktorandského studia. [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: [http://www.eamos.cz/amos/ksb/externi/ksb\\_305/2.htm](http://www.eamos.cz/amos/ksb/externi/ksb_305/2.htm)

JEMASPORT - Zápasnické dresy Pánské [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.jemasport.cz/Zapasnicke-dresy/Zapasnicke-dresy-Panske.html>

[www.ctujm.cz/velkaplacka/velkaplacka2014lektori/2014pravo.pdf](http://www.ctujm.cz/velkaplacka/velkaplacka2014lektori/2014pravo.pdf). [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.ctujm.cz/velkaplacka/velkaplacka2014lektori/2014pravo.pdf>

[www.ipponshop.cz/dopadova-zinenka/?variantId=1353](http://www.ipponshop.cz/dopadova-zinenka/?variantId=1353). [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.ipponshop.cz/dopadova-zinenka/?variantId=1353>

Zápas. [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: [http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/rady\\_smernice/SM%20-%202013-11%20-%20Smernice\\_pro\\_sps.pdf](http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/rady_smernice/SM%20-%202013-11%20-%20Smernice_pro_sps.pdf)

Zápas. [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: [http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/rady\\_smernice/SM%20-%202013-10%20-%20Smernice\\_pro\\_scm\\_a\\_vscm.pdf](http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/rady_smernice/SM%20-%202013-10%20-%20Smernice_pro_scm_a_vscm.pdf)

Zápas. [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://www.czech-wrestling.cz/www1/Zapas/pravidla/Pravidla%20FILA%202014.pdf>

Zápasnická žíněnka FOELDEAK T5, provedení: 9 x 9 m – Vysppa – Sportovní vybavení [online]. [cit. 2015-03-10]. Dostupné z: <http://sport.vysspa.cz/podlozky-pro-zapasy/3462-zapasnicka-zinenka-foeldeak-t5-provedeni-9-x-9-m.html>

Zápas - Základy úpolových sportů pro tělesnou výchovu | Fakulta sportovních studií. [online]. [cit. 2015-03-5]. Dostupné z: <http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/js10/upoly/web/zapas/02-zem-kladivo.html>

**SEZNAM TABULEK A GRAFŮ**

Graf 1 Výsledky testu Speciální zápasnické dovednosti .....	34
Graf 2 Výsledky testu Unifittest (6-60).....	35
Graf 3 Výsledky testů Speciální zápasnické dovednosti a Unifittest (6-60) .....	36
Tabulka 1 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 10let.....	25
Tabulka 2 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 11let.....	25
Tabulka 3 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 12let.....	26
Tabulka 4 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 13let.....	26
Tabulka 5 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 14let.....	26
Tabulka 6 Normy Unifittest (6-60) pro chlapce ve věku 15let.....	27
Tabulka 7 Výsledky testu Speciální zápasnické dovednosti .....	I
Tabulka 8 Výsledky testu Speciální zápasnické dovednosti .....	II
Tabulka 9 Výsledky testu - rychlost reakce.....	III
Tabulka 10 Výsledky testu - rychlosti reakce .....	IV
Tabulka 11 Výsledky testu Unifittest (6-60) .....	V
Tabulka 12 Výsledky testu Unifittest (6-60) .....	VI



**PŘÍLOHY**

Tabulka 7 Výsledky testu Speciální zápasnické dovednosti

TO	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.	11.	12.	13.	celkem
1	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	61
2	5	4	5	5	3	5	4	3	5	3	3	4	4	53
3	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	62
4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	4	59
5	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	2	2	28
6	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	48
7	5	4	4	3	3	5	3	4	4	3	4	3	4	49
8	5	3	5	4	3	3	3	5	5	4	3	4	4	51
9	3	2	3	2	4	4	3	2	3	3	2	3	4	38
10	4	3	5	3	3	4	4	5	5	4	5	4	4	53
11	3	3	4	3	5	3	5	3	5	4	4	4	4	50
12	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	4	4	4	58
13	3	4	3	2	2	2	3	3	5	4	4	3	3	41
14	4	4	2	2	2	1	2	4	4	4	3	4	5	41
15	5	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	3	56
16	5	3	5	3	4	3	4	5	4	4	4	4	5	53
17	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	61
18	1	1	1	2	1	3	2	3	2	3	4	2	3	28
19	3	1	2	2	3	3	4	3	5	5	3	3	1	38
20	4	4	3	3	5	5	5	4	5	4	4	5	5	56
21	4	5	4	3	5	5	4	4	5	5	5	4	4	57
22	3	2	4	2	5	4	4	3	4	4	3	3	3	44
23	5	4	5	3	4	4	3	4	5	5	3	3	4	52

Tabulka 8 Výsledky testu Speciální zápasnické dovednosti

ar. průměr	median	modus	rozptyl	s
49,434783	52	53	92,85444	9,36098
TO	x-ar.prům	Z- body		
<b>1</b>	11,56521739	1,235471		
<b>2</b>	3,565217391	0,380859		
<b>3</b>	12,56521739	1,342297		
<b>4</b>	9,565217391	1,021818		
<b>5</b>	-21,4347826	-2,2898		
<b>6</b>	-1,43478261	-0,15327		
<b>7</b>	-0,43478261	-0,04645		
<b>8</b>	1,565217391	0,167207		
<b>9</b>	-11,4347826	-1,22154		
<b>10</b>	3,565217391	0,380859		
<b>11</b>	0,565217391	0,06038		
<b>12</b>	8,565217391	0,914992		
<b>13</b>	-8,43478261	-0,90106		
<b>14</b>	-8,43478261	-0,90106		
<b>15</b>	6,565217391	0,701339		
<b>16</b>	3,565217391	0,380859		
<b>17</b>	11,56521739	1,235471		
<b>18</b>	-21,4347826	-2,2898		
<b>19</b>	-11,4347826	-1,22154		
<b>20</b>	6,565217391	0,701339		
<b>21</b>	7,565217391	0,808165		
<b>22</b>	-5,43478261	-0,58058		
<b>23</b>	2,565217391	0,274033		

Tabulka 9 Výsledky testu - rychlost reakce

TO	1. pokus	2. pokus	3. pokus	4. pokus	celkem
1	16	19	13	6	54
2	19	8	21	17	65
3	24	13	13	9	59
4	25	21	25	10	81
5	23	16	8	18	65
6	16	14	14	15	59
7	7	15	14	16	52
8	18	15	20	21	74
9	4	24	25	27	80
10	19	15	18	13	65
11	14	10	23	11	58
12	15	13	20	15	63
13	16	17	17	14	64
14	11	14	13	15	53
15	17	18	18	18	71
16	20	16	12	13	61
17	12	12	14	11	49
18	21	20	18	8	67
19	30	23	25	27	105
20	20	17	22	23	82
21	15	10	18	23	66
22	18	15	15	20	68
23	7	14	15	19	55

Tabulka 10 Výsledky testu - rychlosti reakce

ar. průměr	median	modus	rozptyl	s
65,913043	65	65	148,4272	12,18307
TO	x-ar.prům	Z-body		
1	-11,91304348	0,977835921		
2	-0,913043478	0,074943629		
3	-6,913043478	0,567430334		
4	15,08695652	-1,238354251		
5	-0,913043478	0,074943629		
6	-6,913043478	0,567430334		
7	-13,91304348	1,141998156		
8	8,086956522	-0,663786428		
9	14,08695652	-1,156273133		
10	-0,913043478	0,074943629		
11	-7,913043478	0,649511451		
12	-2,913043478	0,239105864		
13	-1,913043478	0,157024746		
14	-12,91304348	1,059917039		
15	5,086956522	-0,417543076		
16	-4,913043478	0,403268099		
17	-16,91304348	1,388241509		
18	1,086956522	-0,089218606		
19	39,08695652	-3,20830107		
20	16,08695652	-1,320435368		
21	0,086956522	-0,007137488		
22	2,086956522	-0,171299723		
23	-10,91304348	0,895754804		

Tabulka 11 Výsledky testu Unifittest (6-60)

číslo	věk	skok daleký	leh - sedy	4x10m	12min běh	celkem
1	12	175	62	10.0	2100	30
2	12	189	53	11.0	2840	31
3	14	229	64	10.0	3040	36
4	12	173	51	11.4	2300	25
5	11	114	19	13.5	1820	6
6	14	160	62	11.1	1705	20
7	12	148	33	13.1	2120	14
8	13	156	37	11.0	1800	18
9	11	126	20	10.4	1900	17
10	10	156	40	10.1	2600	30
11	10	168	52	11.0	2560	34
12	15	189	41	11.6	2200	18
13	12	171	52	12.7	2200	22
14	12	179	48	12.8	2160	22
15	13	215	46	12.5	2108	22
16	12	175	34	12.6	2180	19
17	15	210	40	11.5	2620	21
18	11	145	22	13.1	1660	9
19	13	204	34	11.3	2300	22
20	15	208	51	10.9	2800	25
21	14	190	51	11.0	2500	25
22	12	151	36	12.5	2130	30
23	15	200	53	10.9	2450	24

Tabulka 12 Výsledky testu Unifittest (6-60)

ar. průměr	median	modus	rozptyl	s
22,60869565	22	22	51,97732	7,2095
číslo	x-ar.prům	Z-body		
1	7,391304348	1,025217		
2	8,391304348	1,163923		
3	13,39130435	1,857453		
4	2,391304348	0,331688		
5	-16,60869565	-2,30372		
6	-2,608695652	-0,36184		
7	-8,608695652	-1,19408		
8	-4,608695652	-0,63925		
9	-5,608695652	-0,77796		
10	7,391304348	1,025217		
11	11,39130435	1,580041		
12	-4,608695652	-0,63925		
13	-0,608695652	-0,08443		
14	-0,608695652	-0,08443		
15	-0,608695652	-0,08443		
16	-3,608695652	-0,50055		
17	-1,608695652	-0,22314		
18	-13,60869565	-1,88761		
19	-0,608695652	-0,08443		
20	2,391304348	0,331688		
21	2,391304348	0,331688		
22	7,391304348	1,025217		
23	1,391304348	0,192982		