

Obsah

Úvod8

Teoretická východiska10

Herní výkon ve sportovních hrách10

Charakteristika házené, její herní výkon10

Herní posty v házené13

Specifické rozdíly mezi muži a ženami v házené15

Kondiční faktory v házené a jejich testování17

Rychlost, agility18

Síla19

Střelba21

Vytrvalost23

Anaerobní vytrvalost24

Aerobní vytrvalost25

Malé herní formy (Small sided games (SSG)) v tréninku sportovních her28

Možnosti manipulace s vnitřním a vnějším zatížením v SSG31

Malé herní formy (SSG) v házené35

Cíle38

Hlavní cíl38

Dílčí cíle38

Výsledky40

Diskuze97

Zjistit a analyzovat vnější a vnitřní zatížení hráček a herních postů v soutěžních utkáních házené97

Zjistit a analyzovat vnější a vnitřní zatížení hráček v malé herní formě s klouzavou hráčkou v tréninku házené98

Posoudit vliv intervence kontinuálního běhu a specifického intervalového tréninku malé herní formy s klouzavou hráčkou na kondiční připravenost hráček100

Závěr104

Souhrn105

Summary106

Referenční seznam107