**Tab. č. 1: Doporučovaný přehled obecných a speciálních tréninkových ukazatelů**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| OBECNÉ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE – OTU | **ZKRATKA** | **VYHOD-NOCENÍ** |
| **NÁZEV** | **POPIS** |
| Počet dnů zatížení | Den zatížení je den, kdy tým absolvuje alespoň 1 tréninkovou jednotku (TJ) dlouhou nejméně 45 min nebo 1 utkání (přátelské či mistrovské), avšak NE samostatnou jednotku regenerace. | DNY-Z | počet |
| **Počet jednotek zatížení** | Jednotka zatížení – tréninková jednotka (TJ), dlouhá nejméně 45 min, případně 1 utkání. | JED-Z | počet |
| **Celkový čas zatížení** | Čas zatížení – čas (v hod a minutách), věnovaný pohybovému obsahu TJ všech typů: zahrnuje rozcvičení i závěrečnou část TJ, plánované časy odpočinku mezi jednotlivými částmi TJ i mezi jednotlivými cvičeními i hru v TJ, určenou ke zdokonalování procvičovaného obsahu TJ (i TJ minulých). Do tohoto ukazatele započítáváme dobu utkání (i v rámci turnajů), plánovaných jako separátní jednotky. Sjednocené parametry utkání: * délka setu = automaticky 20 min.,
* délka rozcvičení (první rozcvičení v turnaji) - automaticky 40 min (20 min = VTP, 20 min. = STP);
* délka rozcvičení před druhým a dalšími utkáními v turnaji = automaticky 10 nebo 20 min (podle typu turnaje).

Do času zatížení NEZAPOČÍTÁVÁME dobu regenerace, a to ani samostatných pohybových regeneračních jednotek a samozřejmě ani čas věnovaný teorii – viz dále. | ČZ | hodiny a/nebo minuty |
| **Regenerace** | Čas věnovaný záměrné a řízené regeneraci, zahrnující např. masáže, vodní (avšak ne např. obvyklé sprchování po tréninku) a jiné procedury apod. Patří sem i samostatně prováděné jednotky uvolňovacích cvičení nebo aktivního zotavování (obvykle cyklické pohyby – běh, rotoped, plavání apod. - střední nebo malou intenzitou). | REG | hodiny a/nebo minuty |
| **Počet utkání – PŘÍPRAVNÁ** | Přípravná utkání jsou jednotlivá nebo turnajová přátelská/tréninková utkání (nezahrnují běžnou hru v TJ), ale mohou to být také utkání zařazená v době jinak běžně plánované na pravidelnou TJ. | UTK-P | počet |
| **Počet utkání – MISTROVSKÁ** | Utkání z programu pohárových soutěží, řízených jednak svazovými orgány a jednak orgány CEV nebo FIVB; zde také utkání ME, MS a jejich kvalifikací. | UTK-M | počet |
| Počet dnů volna | Dny volna zařazené mezi dny zatížení v tréninkových mikrocyklech – tyto dny nesmí obsahovat pohybovou aktivitu celého týmu delší než 45 min.  | DNY-V | počet |

## Tab. č. 1: Pokračování

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **SPECIÁLNÍ TRÉNINKOVÉ UKAZATELE – STU** | **ZKRATKA** | **VYHOD-NOCENÍ** |
| NÁZEV | **POPIS** |
| Tělesná příprava všeobecná | Části TJ, věnované rozvoji všeobecných projevů pohybových schopností beach volejbalistů – zde používaná cvičení zajišťují zpravidla: 1. přípravu (zahřátí) organizmu při zahajování tréninku nebo při přechodu mezi jednotlivými typy cvičení
2. rozvoj takových pohybových schopností, které nepřímo podporují následný rozvoj schopností speciálních
3. rozšiřování zásoby pohybových dovedností;
4. vyrovnávání jednostranného vlivu speciální přípravy – a to jak vzhledem k jejím vlivům zdravotním, tak i vzhledem k možnému izolovanému rozvoji speciálně namáhaných orgánových systémů;
5. pohybovou regeneraci v TJ – protahování, uvolňování, cyklické aktivní zotavení apod.
6. rozvoj všeobecné tělesné zdatnosti, a to jak vzhledem k rozvoji činnosti vnitřních orgánů hráče, tak i vzhledem k odpovídajícímu rozvoji jeho muskulatury, zvláště síly svalového korzetu trupu.
 | VTP | hodiny a/nebo minuty |
| **Tělesná příprava** **speciální** | Části TJ, věnované rozvoji speciálních projevů jednotlivých pohybových schopností – zde používaná cvičení jsou nejčastěji ve vhodné intenzitě a objemu zařazovaná: 1. cvičení obsahující jednotlivé části (prvky) techniky HČJ nebo celé HČJ;
2. speciálně průpravná cvičení (s míčem i bez míče);
3. vlastní hra a její různé modifikace; zdůrazňujeme nutnost rozlišení, neboť podobná cvičení mohou být použita i v oblasti technicko-taktické přípravy – zde tedy pouze ty části TJ, kde skutečně předpokládáme rozvoj pohybových schopností prostřednictvím uvedených cvičení.
 | STP |
| **Herní činnosti jednotlivce** | Čas těch částí TJ, jejichž dominantním úkolem (zaměřením) je nácvik a zdokonalování některé z uvedených herních činností - tedy herních činností jednotlivce - jejich technické i taktické stránky - nebo herních kombinací a konečně doba té části, v níž je v TJ zařazena hra, opět včetně jejích různých modifikací; je naprosto zřejmé, že se budou prolínat možnosti zařazení do zmíněných oddílů (HČJ nebo HK a pod.) - rozhodujícím kritériem zde bude záměr trenéra, tedy k jakému úkolu dané cvičení připravil a zařadil. | HČJ |
| **Herní kombinace a herní systémy** | HK+S |
| **Hra v tréninkové jednotce** | HRA |
| Teorie | Čas věnovaný teoretickým částem obsahu tréninku, včetně promítání videa nebo použití jiných audiovizuálních pomůcek, a to ponejvíce v samostatných jednotkách – nejedná se tedy o případný výklad, hodnocení nebo jiné (např. organizační) části v běžných TJ. | T |