

Moderní trénink vytrvalosti v házené

Obsah:

1.	Úvod	... 5
2.	Co je to vytrvalost	... 6
3.	Druhy vytrvalostních schopností	... 7
4.	Význam vytrvalostních schopností pro házenou	... 9
5.	Trénink aerobní vytrvalosti	... 12
5.1.	Aerobní vytrvalost	... 12
5.2.	Metody a konkrétní cvičení rozvoje aerobní vytrvalosti	... 16
5.2.1.	Aerobní regenerační trénink	... 16
5.2.2.	Aerobní trénink nižší intenzity	... 18
5.2.3.	Aerobní trénink vyšší intenzity	... 19
5.3.	Plánování tréninku aerobní vytrvalosti	... 25
5.3.1.	Aerobní vytrvalost v ročním tréninkovém cyklu	... 25
5.3.1.1.	Přípravné období	... 25
5.3.1.2.	Soutěžní období	... 26
5.3.1.3.	Přechodné období	... 26
5.3.2.	Aerobní vytrvalost v týdenním tréninkovém cyklu	... 27
5.3.3.	Aerobní vytrvalost v tréninkové jednotce	... 30
5.4.	Shrnutí o tréninku aerobní vytrvalosti	... 31
6.	Trénink anaerobní vytrvalosti	... 32
6.1.	Anaerobní vytrvalost	... 32
6.2.	Metody a konkrétní cvičení rozvoje anaerobní vytrvalosti	... 35
6.2.1.	Metoda krátkodobých anaerobních intervalů	... 35
6.2.2.	Metoda střednědobých anaerobních intervalů	... 36
6.2.3.	Metoda krátkodobých anaerobních intervalů vložených do střednědobých aerobních intervalů	... 40
6.3.	Plánování tréninku anaerobní vytrvalosti	... 41
6.3.1.	Anaerobní vytrvalost v ročním tréninkovém cyklu	... 42
6.3.1.1.	Přípravné období	... 42
6.3.1.2.	Soutěžní období	... 42
6.3.1.3.	Přechodné období	... 42
6.3.2.	Anaerobní vytrvalost v týdenním tréninkovém cyklu	... 43
6.3.3.	Anaerobní vytrvalost v tréninkové jednotce	... 47
6.4.	Shrnutí o tréninku anaerobní vytrvalosti	... 48

7.	Trénink aerobně silové vytrvalosti	... 49
7.1.	Silová vytrvalost versus aerobně silový trénink	... 49
7.2.	Metody a konkrétní cvičení rozvoje aerobně silové vytrvalosti	... 51
7.2.1.	Intervalové metody	... 51
7.2.2.	Nepřerušované metody	... 52
7.3.	Plánování tréninku aerobně silové vytrvalosti	... 53
7.3.1.	Aerobně silová vytrvalost v ročním tréninkovém cyklu	... 53
7.3.2.	Aerobně silová vytrvalost v týdenním tréninkovém cyklu	... 53
7.3.3.	Aerobně silová vytrvalost v tréninkové jednotce	... 53
7.4.	Shrnutí o tréninku aerobně silové vytrvalosti	... 54
8.	Trénink herní vytrvalosti	... 55
8.1.	Herní vytrvalost a její rozvoj	... 55
9.	Trénink vytrvalostních schopností z hlediska věku	... 57
9.1.	Trénink vytrvalostních schopností podle věkových kategorií	... 57
9.1.1.	Mladší školní věk	... 58
9.1.2.	Starší školní věk	... 59
9.1.3.	Období dospívání	... 61
9.1.4.	Období dospělosti	... 61
10.	Diagnostika vytrvalostních schopností	... 62
10.1.	Testování v terénu	... 63
11.	Závěr	... 66
12.	Literatura a zdroje	... 67

4. Význam vytrvalostních schopností pro házenou

Jak jsme již naznačili v úvodu a při vysvětlování pojmu vytrvalosti, jsou vytrvalostní schopnosti pro házenou velice důležité. Vycházíme-li z analýzy utkání házené, můžeme konstatovat, že házená patří mezi sporty se střídavým zatížením, kde se střídají velice intenzivní činnosti (sprinty, výskoky, akce 1x1, střelba, akce s míčem atd.) s činnostmi mírné intenzity i střední intenzity (chůze, pomalý běh atd.) a úplným klidem (přerušování hry, hráč na střídačce), což v podstatě znamená požadavek na střídavé využívání aerobní a anaerobní kapacity hráče.

Hráč házené by měl být během utkání schopen:

- opakovaně vykonávat explozivní a dynamické činnosti s trváním do 10"-20" (výskoky, odrazy, změny směrů, akcelerace, decelerace, sprinty, přihrávky, střelba, blok, obranné pohyby, souboje 1x1 atd.) po celou dobu utkání pokud možno s co nejvyšší intenzitou
- na základě herního čtení se správně a hlavně včas rozhodovat a reagovat
- spojovat jednotlivé dovednosti v herní cykly a ty adekvátně v utkání používat
- odolávat psychické zátěži utkání
- soustředit se

Z teorie sportovního tréninku dále víme, že vytrvalostní schopnosti mají také vliv:

- na schopnost a rychlost zotavování po zátěži (trénink, utkání), což má v dnešní době stále větší a větší důležitost z hlediska zvyšování počtu utkání
- jako prevence zranění
- urychlují rekonvalescenci
- zlepšují schopnost učit se
- zvyšují sebedůvěru.

Jestliže vezmeme vše do úvahy, přidáme délku utkání (60 minut + fakt, že utkání se většinou rozhoduje v posledních 10 minutách) a požadavek na intenzitu a kvalitu všech prováděných činností, tak nám vyplývá jasná potřeba úměrného rozvoje vytrvalostních schopností. Co

znamená úměrný rozvoj? Je jasné, že hráč házené by měl mít lepší vytrvalostní schopnosti než atleti rychlostně-silových disciplín (sprinteři, skokané, vrhači) a zároveň menší vytrvalostní schopnosti než specialisté na vytrvalostní disciplíny (běh na lyžích, dálkové a střední běhy atd.).

Přibližně průměrný požadavek na vytrvalostní schopnosti hráče házené je konkretizován těmito hodnotami VO_{2max} , které kolísají kolem 60 ml/kg.min u mužů a 50 ml/kg.min u žen v závislosti na intenzitě zápasu a na střídání hráčů (*Grasgruber & Cacek, 2008*).

Z předchozího rozboru se nám podle našeho názoru vyčlenily tyto vytrvalostní schopnosti důležité pro házenou (na které se budeme dále zaměřovat):

❖ **aerobní vytrvalost**

- zlepšuje celkovou vytrvalost
- zvyšuje odolnost proti stresu a únavě
- zajišťuje průběžné obnovování energetických rezerv během výkonu
- zlepšuje okamžité zotavování během utkání a tréninku
- udržuje stabilitu vnitřního prostředí
- podílí se na odstraňování laktátu
- zlepšuje a urychluje zotavování po utkání a tréninku
- působí na udržení pozornosti během zátěže

❖ **anaerobní vytrvalost**

- zlepšuje schopnost podávat krátkodobé intenzivní činnosti po celou dobu zátěže
- zajišťuje okamžité obnovování energetických rezerv pro krátkodobé činnosti (ATP-CP)
- zlepšuje okamžité zotavení po zátěži
- zvyšuje psychickou odolnost vůči zátěži
- zvyšuje odolnost vůči laktátu

❖ *aerobně silová vytrvalost hlavně dolních končetin*

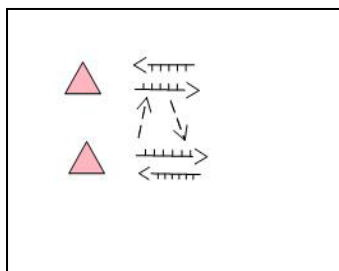
❖ *herní vytrvalost*

5.2.3. Trénink aerobní vytrvalosti vyšší intenzity

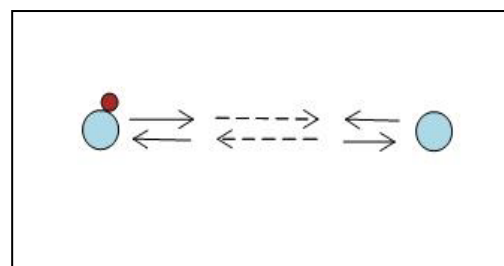
Aerobní trénink vyšší intenzity se v házené používá pro zlepšení zotavovací schopnosti po vysoce intenzivním krátkodobém zatížení. Vzhledem k tomuto cíli doporučujeme využívat hlavně **intervalové metody** a dodržovat **princip specifičnosti zatížení** (používat průpravná, herní cvičení a házenkářské dovednosti v IZ). Jako bonus se při tomto střídání IZ a IO zapojuje doplňkově anaerobní metabolismus. Intenzita zatížení by se měla pohybovat mezi 80% - 100% SFmax = **submaximální až maximální intenzita**. Při viditelném snížení rychlosti v IZ je doporučováno snížit intenzitu zatížení, namísto prodloužení doby odpočinku. Tento druh tréninku je velice intenzivní a zvláště v soutěžním období ho můžeme využívat maximálně 2x týdně, spíše 1x.

Cvičení:

- **házenkářské dovednosti** – cvičení ve dvojicích v **IZ 10 - 15“ a IO 10 - 15“**, po dobu **5 – 10‘**, **2-5 S (sérií)**
 - obranný pohyb různými směry, obranný pohyb + výskok do bloku, zrcadlový pohyb, různé druhy uvolnění s míčem + přihrávka, výskoky, pohyb vpřed-vzad + přihrávka, skipink + přihrávka, zpracování a přihrávka ve výskoku atd.



obránný pohyb stranou ve dvojicích + přihrávky medicínálním míčem od prsou



přihrávky ve dvojicích v pohybu vpřed-vzad

6.3.2. Anaerobní vytrvalost v týdenním tréninkovém cyklu

Pro plánování tréninku anaerobní vytrvalosti v mikrocyklu (týdenní tréninkový cyklus) je důležité, o jaký mikrocyklus se jedná (cíle mikrocyklu), kolik utkání v daném mikrocyklu budeme hrát a časový odstup anaerobního tréninku od utkání.

Doporučení pro minimální časové odstupy od utkání podle *Psotty a kol., 2006*:

anaerobní trénink v objemu do 20'	48 hodin
anaerobní trénink v objemu nad 20'	72 hodin

Z tohoto požadavku nám vyplývá použití anaerobního tréninku maximálně 2 dny před utkáním, což v podstatě znamená kumulaci anaerobního tréninku zvláště v první části tréninkového mikrocyklu.

Charakteristika některých mikrocyklů:

➤ **mikrocyklus v přípravném období:**

- trénink anaerobní vytrvalosti můžeme zařadit prakticky kdykoli, záleží na cílech mikrocyklu
- důležité je střídání jednotlivých metod a cvičení
- 2x – 4x týdně

Vzorový příklad č. 1 přípravného mikrocyklu bez utkání z hlediska anaerobní vytrvalosti, který je zaměřen na rozvoj této vytrvalostní schopnosti:

Ne: volno / aerobní regenerační trénink

Po: anaerobní trénink metodou krátkodobých anaerobních intervalů

St: anaerobní trénink metodou krátkodobých anaerobních intervalů vložených do střednědobých aerobních intervalů

Pá: anaerobní trénink metodou krátkodobých anaerobních intervalů

So: anaerobní trénink metodou střednědobých anaerobních intervalů