

# HÁZENÁ

*RVS*

Klepnutím lze upravit styl předlohy podnadpisů.

Eduard Hrazdíra  
KSH FSpS  
[hrazdira@fsps.muni.cz](mailto:hrazdira@fsps.muni.cz)

# Charakteristika sportu

- míčová týmová kontaktní hra – 7 hráčů
- doba hry 2 x 30min
- hřiště 40 x 20m
- pro muže i ženy
- pro výkon důležité zejména somatické předpoklady, technické dovednosti, kondiční schopnosti

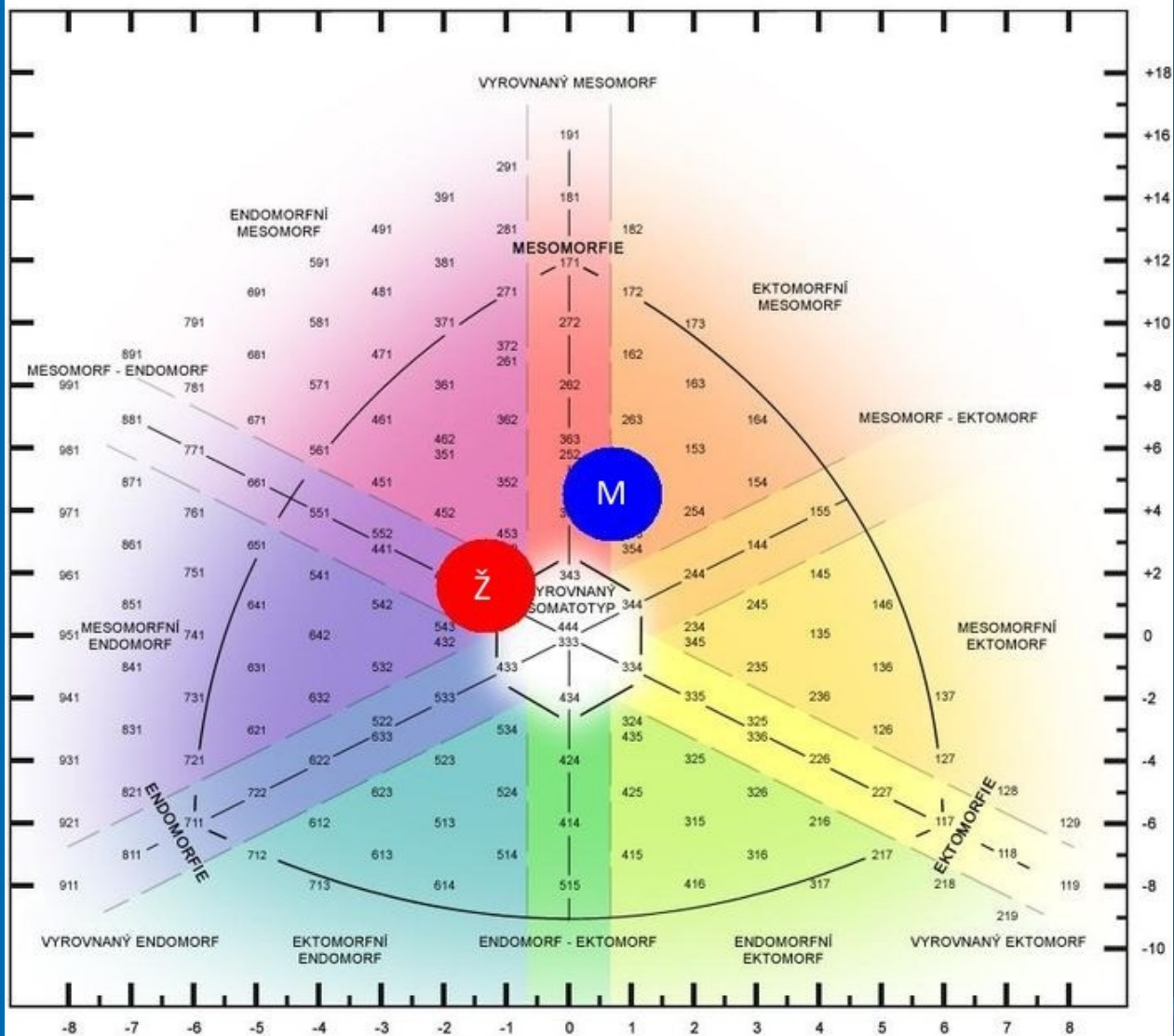
# Somatické předpoklady

- spojky - atletický typ postavy, vyšší
- křídla - lehčí
- pivot - i podsaditější
- brankář - vyšší, mrštnější

# Somatické předpoklady

SOMATICKÝ PARAMETR		MUŽI	ŽENY
Tělesná výška	[cm]	185 - 200** 183***	175**
Hmotnost	[kg]	93**	67,5**
Procento tuku	[%]	12** 10,8***	
Somatotyp		2,7-5-3 <sup>†</sup> 2,5-5-3** 2,5-5-2,4***	4,1-4,3-2,3* 4-4-2,5****

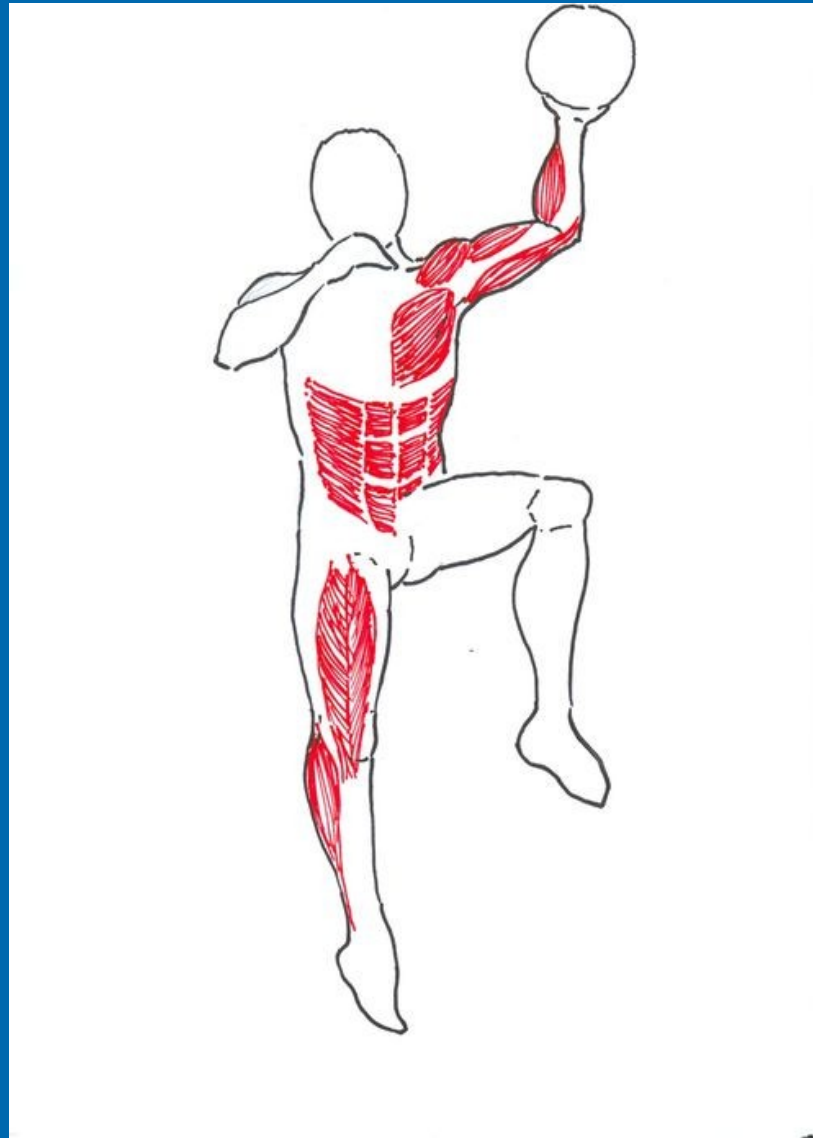
X = EKTOMORFIE - ENDOMORFIE  
 Y = 2 x MESOMORFIE - (ENDOMORFIE + EKTOMORFIE)



Bernaciková a kol. (2011)

# Pohybová analýza

- bipedální lokomoce – běh všemi směry
- krátkodobé vysoce intenzivní činnosti zejména explozivního rychlostně silového charakteru (starty, změny směru a rychlosti)
- reakční rychlost, silové schopnosti – DK, koordinace, motorika - HK
- flexory zápěstí a prstů, sv. pletence HK

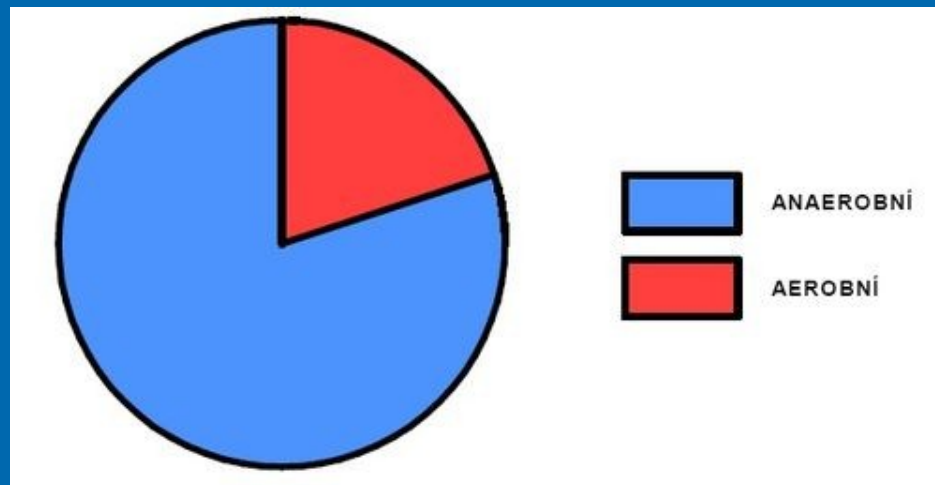


Obr.: Nejvíce zatěžované svaly v házené

Bernaciková a kol. (2011)

# Metabolické krytí výkonu

- ATP-CP systém, anaerobní glykolýza, aerobní fosforylace
- 4100 kJ za zápas





# Fyziologické zatížení

- intervalová zátěž - kolísavá intenzita
- střední až maximální intenzita
- střídání 20 - 120s
- hráč naběhá v utkání 4 - 6,5km
- 20 – 30 výskoků
- 30 – 110 přihrávek

# Fyziologické zatížení

FYZIOLOGICKÝ PARAMETR			MUŽI
SF	srdeční frekvence	[% z maxima]	80**
		[tepy·min <sup>-1</sup> ]	165 - 180*
La	koncentrace laktátu po výkonu	[mmol·l <sup>-1</sup> ]	6-7* 10**

FYZIOLOGICKÝ PARAMETR			MUŽI	ŽENY
$\dot{V}O_2$ max	maximální příjem kyslíku	[ml·min <sup>-1</sup> ·kg <sup>-1</sup> ]	60** 58,3***	50** 47,6***
SFmax	maximální srdeční frekvence	[tepy·min <sup>-1</sup> ]	184***	178***
Lamax	maximální koncentrace laktátu	[mmol·l <sup>-1</sup> ]	10,4***	12,3***
$\dot{V}O_2$ /SF	tepový kyslík	[ml]	27,5***	18,3***
Pmax	maximální výkon na bicyklovém ergometru	[W]	306**	
		[W·kg <sup>-1</sup> ]		
W170	výkon při SF 170 tepů za minutu	[W·kg <sup>-1</sup> ]	283**	

# Dysbalance a zranění

- asymetrické zatěžování především horní poloviny těla
- zranění: exkoriace, kontuze kloubů a svalů především DK, distorze prstů HK a kloubů DK, natažení, ruptury vazů, šlach a svalů DK
- chronické - tzv. házenkářské rameno

# Trénink

- rozvoj **rychlosti** (reakční, akční), síly (explozivní), **vytrvalosti** (aerobní, anaerobní), **koordinace** (orientační, diferenciační, synaptická, adaptační)
- intervalové tréninkové jednotky
- příprava: srpen, červen, prosinec-únor
- soutěžní období: září-listopad, únor-květen
- přechodné období: červenec, prosinec, červen

# Literatura

- BERNACIKOVÁ, Martina, et al. (2011). *Fyziologie sportovních disciplín: Sportovní hry – florbal*. Dostupné z WWW: <<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/hry-florbal.html>>.
- GRASGRUBER, Pavel; CACEK, Jan. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer press, a.s.

# Děkuji za pozornost

Klepnutím lze upravit styl předlohy podnadvpisů.

Eduard Hrazdíra  
KSH FSpS  
[hrazdira@fsp.s.muni.cz](mailto:hrazdira@fsp.s.muni.cz)