

# Házená

Teoretický rozbor házené  
Mgr. Ondřej Smolka, Ph.D.

# Hra jménem Házená

Pojmem házená v širším slova smyslu jsou označovány kolektivní hry a sportovní hry brankového typu, ve kterých je předmětem hry míč a hlavním prostředkem hraní s míčem je jeho chytání a házení.



# Historický vývoj

- za přímé předchůdce sportovních házenkářských her lze označit teprve některé z her, které vznikly koncem minulého a začátkem tohoto století.
- prapůvod v původních přirozených (existenčních) pohybech člověka - chůze, běh, skok, lezení, plavání
- vznikly pohyby nové: házení, chytání, vrhání, sekání, veslování, střílení apod.
- hraní a hry byly v dětství přípravou na činnost dospělých, v dospělosti sloužily jako zábava a mnohdy také jako obřad při různých slavnostech

# Historický vývoj

- míč je prastarým cvičebním náčiním
- byly vyráběny z nejrůznějších materiálů - listí, rostlinných vláken, ztuhlé rostlinné šťávy, chlupů, kůže apod.
- v gymnasiích Helénů (gymnasion - cvičiště pro tělesnou výchovu ve starém Řecku) byl vymezován zvláštní prostor pro míčové hry – spharisterion (sphaira = míč).

# Historický vývoj

- nejznámější míčovou hrou byla v Helladě zřejmě hra, kterou lze přirovnat k zaháněné, tzv. episkyros. Staří Římané provozovali míčové hry nejen pro zábavu, ale také jako léčebný prostředek. Míč byl jedním ze znamení lékařů (CLAUDIUS GALÉNOS).



# Historický vývoj

- za první formu házené lze považovat hru, kterou zavedl v Dánsku pro žáky ordrupského gymnázia učitel Holger Nielsen v r.1898. Hra byla nazývána haandbold. Haandbold se v Dánsku poměrně rychle rozšiřoval. Již v r.1904 byl založen dánský Haandboldový svaz, který organizoval pravidelné soutěže. O dva roky později byla vydána pravidla haandboldu knižně.

# Historický vývoj

- dánské hnutí ovlivnilo pravděpodobně i vývoj házené ve Švédsku. Zde, nejdříve rovněž na školách, se počátkem našeho století začal hrát tzv. handboll v poněkud odlišné podobě od haandboldu. Hrál se převážně v halách, proto byly rozměry hrací plochy poměrně malé. První utkání v handbollu se uskutečnilo v r.1907 mezi námořními školami v Karlskroně.

# Historický vývoj

- klíčovým se stal rok 1934, kdy III.kongres IAHF konaný ve Stockholmu uznal skandinávská pravidla
- pod záštitou IAHF se pak konalo 5. a 6.února 1938 v Berlíně první mistrovství světa v házené mužů
- čtyři zúčastněná družstva se střetla každé s každým, délka utkání byla pouze 2x15 minut.



# Vývoj házené u nás

- oddílová družstva z českých zemí se utkala v házené oficiálně poprvé 30.listopadu 1947 (ZJŠ Sparta Bratrství - Sokol Úvaly). Iniciátorem utkání byl Jan Radotínský, který se seznámil s házenou v létě 1947 na vysokoškolském zájezdě do Francie
- vznik specifické formy házené = národní házená „vrhaná s přenášením“ (Václav Karas, 1905)

# Házenkářské sportovní hry

Pojmem handball se původně označovala "mezinárodní házená o jedenácti hráčích", v současnosti je to nejrozšířenější pojmenování "mezinárodní házené o sedmi hráčích". Ve Spojených státech amerických je však slovem handball nejčastěji označována hra, při které je míč odrážen o stěnu (jde o sportovní hru síťového typu, též courthandball či fives).

# Házenkářské sportovní hry

<b>Házenkářské sportovní hry</b>			
<b>Sportovní odvětví</b>	<b>Jiná označení</b>	<b>Zastřešující mez. organizace</b>	<b>Současné rozšíření</b>
<b>Národní házená</b>	- Házená - Česká házená	FSFI (1921 – 1939) IAAF (1926 – 1928) V současnosti žádná	Česko
<b>Handball</b>	- Mezinárodní házená o 11 hráčích IHF - Feldhandball - Grossfeldhandball	IAAF (1926 – 1928) IAHF (1928 – 1939) IHF (1946 – 1977) V současnosti žádná	Německo

<p><b>Házená</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mezinárodní házená o 7 hráčích</li> <li>- Handball</li> <li>- Kleinfeldhandball</li> <li>- Hallenhandball</li> <li>- Team-Handball</li> <li>- Handball Olympic</li> </ul>	<p>IAHF (1934 - 1939) IHF (1946 - dosud) EHF (1991 - dosud)</p>	<p>více než 140 zemí všech kontinentů</p>
<p><b>Miniházená</b></p>	<p>Malá házená Minihandball</p>	<p>IHF (1996 - dosud) EHF (1996 - dosud)</p>	<p>většina házenkářsky vyspělých zemí</p>
<p><b>Plážová házená</b></p>	<p>Házená na písku</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Beach-Handball</li> <li>- Sandball</li> </ul>	<p>IHF (1996 - dosud) EHF (1996 - dosud)</p>	<p>převážně přímořské státy v Evropě a Jižní Americe</p>

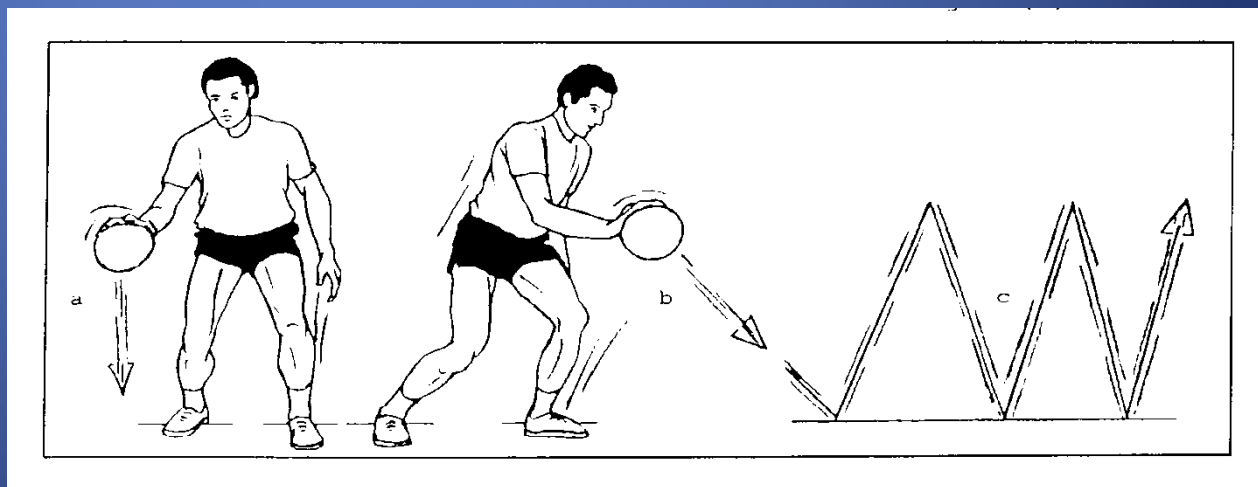
Házená je sportovní míčová hra vyžadující nejen vysokou úroveň speciálních pohybových dovedností, ale i kondičních a koordinačních schopností, rychlé rozhodování a psychickou odolnost.

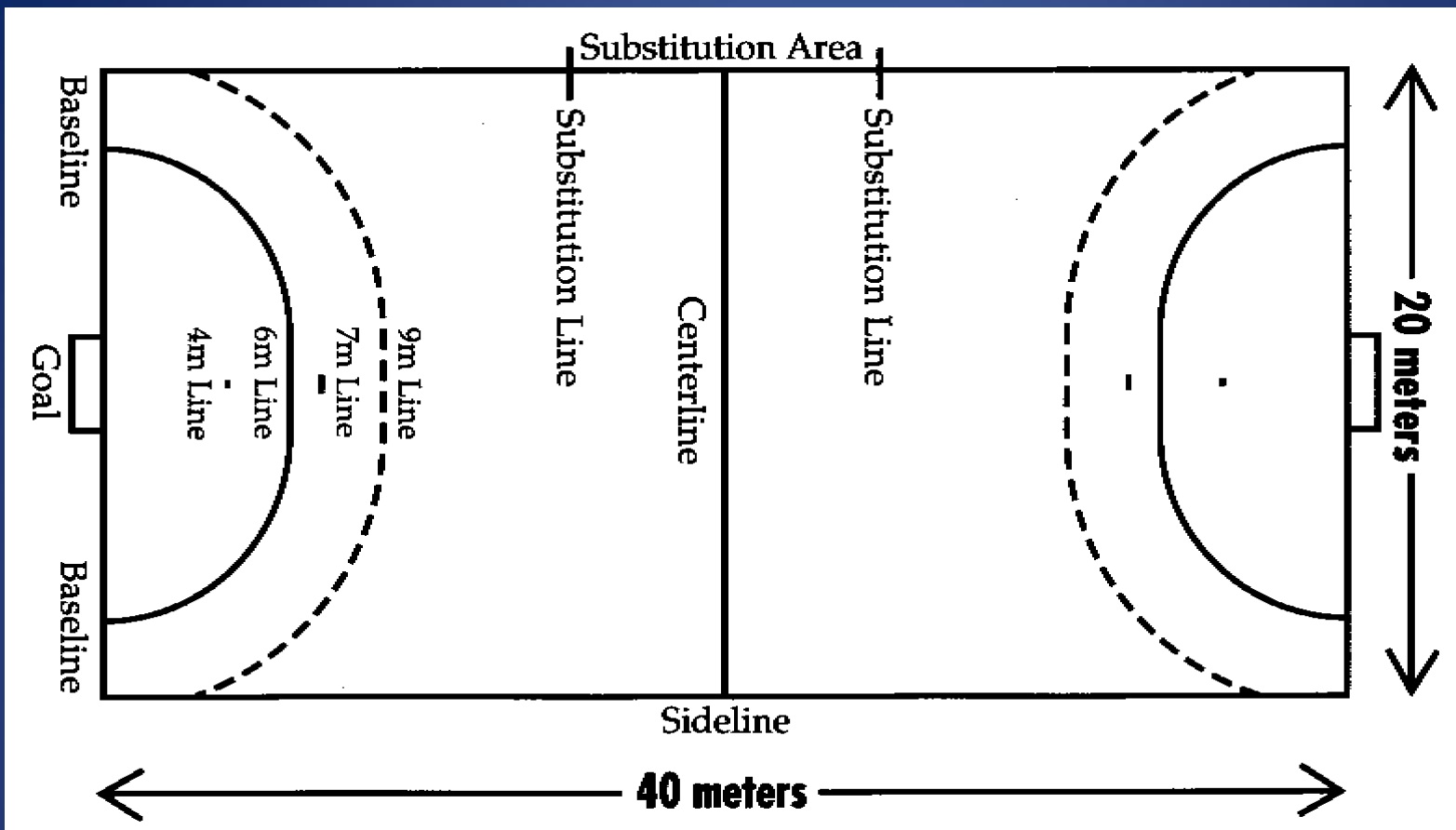
Patří k nejnáročnějším míčovým hrám (v zápase je energetický výdej asi 4100 KJ).



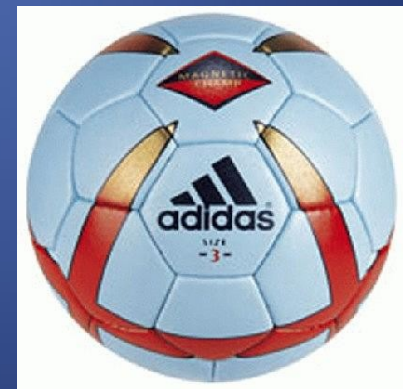
Házená je tvrdý sport, ve kterém se uplatňují základní lokomoční pohyby a jejich variace (běh 2-5 m, sprint na 30 m, cval stranou, ale i pomalý běh vytrvalostního charakteru.

Zápas trvá 2x30 min (kategorie mužů), při kterém hráč naběhá 4400-6500 m (z toho 10% sprintem), vykoná 150 krátkých sprintů, 20 skoků a v závislosti na hráčském postu 40-150krát zpracovává míč.



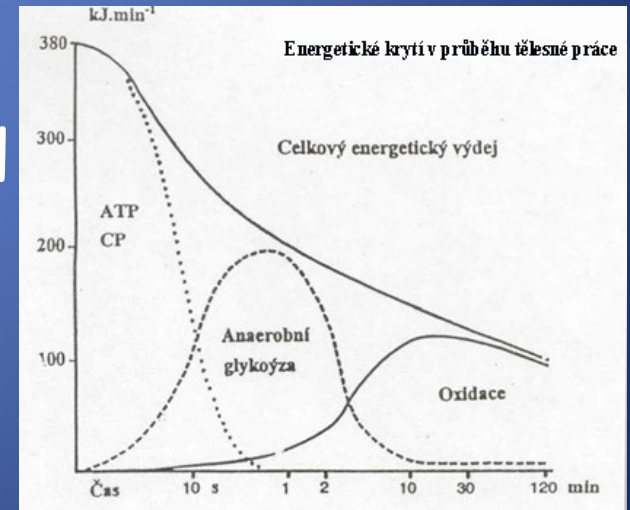


- ✧ 6 hráčů v poli + brankář
- ✧ cílem hry je vstřelení branky



# Energetické krytí

- při krátkých rychlostních zatíženích ATP+CP (prakticky nevzniká LA)
- při opakovaných obraných či útočných akcích slouží ke krytí energetických zdrojů anaerobní glykolýza svalového glykogenu (hodnoty LA nad anaerobním prahem)
- průměrná hladina LA 6-7 mmol/l





# Energetické krytí

- kolísání hladiny LA v závislosti na charakteristice hry mezi 3-12 mmol/l
- při přerušení hry a při mírné intenzitě dochází k aerobnímu uvolňování energie - regenerační pochody



# Fyziologické aspekty

- většina hráčů (hráček) jeví v klidových podmínkách známky parasymatikotonie (vagotonie), vlivem fyziologického zvětšení srdce
- TF v rozpětí 50 - 60 tepů/min
- TK 100 - 110/ 65 - 75 mmHg
- spotřeba kyslíku 58 ml/min/kg  
(naměřená v laboratoři, skutečná je o něco nižší)

# Fyziologické aspekty

- střelba vyžaduje velkou pohyblivost v ramenním kloubu a značnou sílu svalstva pletence ramenního i celé střílející paže
- na udělení co nejvyšší rychlosti míče se podílí i svalstvo trupu
- výskoky zatěžují zejména extenzory kolen, lýtkové a hýžd'ové svaly



Děkuji za pozornost 😊



# Zdroje a literatura

- Havlíčková, Ladislava a kolektiv: Fyziologie tělesné zátěže II. Speciální část – 1. díl, UK, Praha 1993
- Učební materiály FSpS – Regenerace ve sportu
- [www.chf.cz](http://www.chf.cz) – stránky Českého svazu házené
- <http://www.svaznarodnihazene.cz> – stránky Svazu národní házené