

8. SPECIÁLNÍ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

Úkolem speciální tělesné přípravy je rozvoj pohybových schopností hráče národní házené. To se děje cvičením shodným s pohybovými celky samotné hry. Rozvoj pohybových schopností v národní házené uskutečňujeme herní činností jednotlivce a skupin.

Herní činnost jednotlivce je společná pro všechny hráče bez rozdílu funkce na hřišti a rozdělujeme ji na herní činnost jednotlivce bez míče, míčovou techniku a klamání. Podle funkce hráče na hřišti rozlišujeme činnost brankáře, činnost obránce a záložníka a činnost útočníka.

8.1. Herní činnost jednotlivce bez míče

Sledování hry ukazuje, že pohyb hráče bez míče vysoko převyšuje pohyb s míčem. Proto nácvik pohybu bez míče zaměřujeme na maximální rozvoj pohybových schopností - rychlosti, síly, vytrvalosti, obratnosti a pohyblivosti - které souvisí s herní činností všech hráčů národní házené.

8.1.1. Rozvoj rychlosti

Speciální rychlost je schopnost hráče vybrat si určitou činnost v národní házené v nejkratším čase. Při rozvoji rychlosti vycházíme z podmínek národní házené. Délka sprintu nepřesahuje 30 m, starty cvičíme na vzdálenost 3 - 5 m, herní činnosti nacvičujeme a zdokonalujeme v prostoru, který odpovídá funkcím a úkolům jednotlivých hráčů. Cvičení rychlosti začínáme na zvukový signál, neboť ten ve hře převažuje.

Příklady cvičení:

- běh s maximální rychlostí do 20 m a s okamžitým zastavením a návratem na startovní čáru
- sprinty s handicapem několika metrů na 20 - 30 m
- rychlé rovinky se zvolněním podle polí hřiště národní házené
- stínový běh ve dvojici /útočník - obránce/, útočník nutí obránce k rychlé reakci pohybem vpřed, vzad, stranou, s klamnou činností
- přistupování a odstupování k hráči a od hráče s míčem, maximální počet opakování za 1 min.
- běh po obvodu hřiště - delší strana sprint, kratší volně
- volný běh po obvodu hřiště v zástupu, 3 - 4 kroky rozestup, poslední vyráží sprintem - slalom mezi hráči až před prvního a přechází do volného klusu - další pokračuje stejně

8.1.2. Rozvoj síly

Rozvoj svalové síly je základnou pro růst sportovní výkonnosti. Pro rozvoj svalové síly v národní házené platí takové posilování, které odpovídá třem formám: největší síla, rychlostní síla a silová vytrvalost. Cvičení maximální síly se v tréninku národní házené zařazuje ojediněle, protože při hře se více uplatňuje výbušná síla a silová vytrvalost. Největší sílu potřebujeme vyvinout při hodů míčem do dálky a při střelbě. Vyvinutí síly se koncentruje do velmi krátkého časového úseku. Proto cvičíme běžecké starty, skokanské odrazy, odhody náčiní apod.

Cvičení vytrvalosti v síle uplatňujeme v cyklických cvičeních /kruhovém tréninku/, aby hráč dokázal provádět všechny herní činnosti, silně rychle a opakovaně přihrávat nebo střílet za stálého pohybu, aniž by pocítil únavu. Nejde nám tedy o překonávání nějakého velikého odporu, ale spíše o posilování horních a dolních končetin, tj. nejvíce zatěžovaných svalových skupin. Při posilování platí více než při jiných cvičeních zásada úměrnosti, tzn. výběr prostředků odpovídajících věku a pohlaví hráčů.

Příklady cvičení:

- opakované skoky ve stoji, ve dřepu, opakované výskoky, poskoky
- kliky s tlesknutím, odrazem od stěny, shyby
- cvičení s plným míčem, koulí, jinou zátěží /hody, kroužení, přihrávky/
- hody míčky, míčem, granátem, oštěpem, jinými břemeny
- úpolová a odporová cvičení ve dvojicích
- silová cvičení na nářadí
- cvičení se vzpěračskou činkou - dřepy s činkami na ramenou, na prsou, poskoky v podřepu, výstupy na lavičku, výpady, v lehu na zádech /na lavičce, bedně/ zvedáme ze vzpažení do předpažení, tahy v lehu, ve stoji, nadhozy, trhy, přemístění na prsa, zvedání do výše stehen, pozvedy, ve stoji rozkročném otáčení trupu s činkou na ramenou
- uchopit zavěšenou gumovou šňůru na žebřinách nebo stromech - v běh na místě, upažování, předpažování, vzpažování švihem, stoj rozkročný bokem k závěsu - předpažit a otáčet trup vpravo, vlevo
- výskoky ve dvojicích na vyhozený míč /hod rozhodčího/
- běh s herní činností se zátěžní vestou, opaskem s pískem

8.1.3. Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalostí rozumíme odolnost organismu proti únavě při dlouhodobé činnosti. Po intenzivní svalové práci /po utkání/ nastává obnova sil asi za 24 - 28 hodin. Při vysokém vydání energie /únava, vyčerpání, přepětí/ se vyčerpané rezervy obnovují za jeden i více týdnů. V průběhu mistrovských soutěží by únava nebo vyčerpání znamenaly, že další mistrovské zápasy by byly sehrány ve velikém fyzickém útlumu. Návikem silové a rychlostní vytrvalosti tomu předcházíme.

Hráč při utkání musí opakovaně provádět rychlé pohyby - potřebuje rychlostní vytrvalost, jejíž hlavním znakem je střídání zatížení a odpočinku, který nekončí úplným zotavením. Má-li se zvýšit rychlostní vytrvalost, je nutné hráče donutit, aby běhal, i když se cítí unaven a nemůže. V opačném případě zůstává na stejné úrovni trénovanosti a mnohdy v zápase právě pro nízkou vytrvalost vyloženě trpí.

Při nácviku rychlostní vytrvalosti platí jedna železná zásada: Trénink, který neunaví - nic nepřináší! Dalším důležitým kritériem při nácviku rychlostní vytrvalosti je ta skutečnost,

že intenzita práce a odpočinku musí být v naprostém souladu. Při nácviku jednotlivých cvičení je nezbytné měřit dosahované časy stopkami. Hráči musí být neustále pod tlakem stopek, spoluhráčů, míčů apod. Takový způsob speciální přípravy je velmi náročný, a proto je nutné jej nacvičovat už v dorostu.

Podle doby zatížení používáme v nácviku krátkodobé intervalové metody, kdy jedno zatížení trvá 15 - 320 s, a dlouhodobé intervalové metody, kdy jedno zatížení trvá 8 - 15 minut. Intenzita cvičení je nejvyšší u krátkodobé intervalové metody.

Příklady cvičení:

- 30 sec zatížení - 30 sec odpočinek /při cvičení s 60 - 70% intenzitou/
- 40 sec zatížení - 30 - 40 sec odpočinek /při cvičení s 60 - 70% intenzitou/
- 1 díl zatížení - 2 díly odpočinku /při cvičení s 80 - 90% intenzitou/
- 1 díl zatížení - 3 -4 díly odpočinku /při cvičení se 100% intenzitou/
- 25 m klus - 25 m sprint - 25 m klus - 25 m chůze
- 30 m klus - 15 m sprint - 30 m chůze - 15 m chůze - 30 m sprint - 30 m chůze /při cvičení využít obvodu hřiště/

8.1.4. Rozvoj obratnosti

Obratnost je schopnost řešit rychle a účelně pohybové úkoly v národní hězené a učit se novým pohybům. Ke splnění herních činností jsou potřebné zautomatizované dovednosti, schopnost navazovat dovednosti za sebou, kombinovat je, přizpůsobovat je měnícím podmínkám a účinně je provést v proměnlivých herních situacích. Úroveň obratnostních schopností se dá sledovat a posuzovat jedině podle množství, druhů a náročnosti sportovních dovedností potřebných při hře. Schopnost přizpůsobování umožňuje i tvůrčí činnost nových pohybů. Rytmus pohybu ovlivňuje klamnou činnost hráčů při hře.

Příklady cvičení:

- akrobatická cvičení spojená s chytáním a házením míče /kotouly, přemety, kleky, sedy, lehy aj./
- skoky s chytáním a házením míče /i na trampolíně/
- běh vpřed, cval stranou s celými obraty s driblinkem /nadhoz, úder o zem, kombinovaně/
- přihrávání míčem o stěnu z různých vzdáleností
- běh 5 m - sed - vztyk - běh 5 m - leh na záda - vztyk - běh 5 m obrat a dále opakovat
- běh 5 m - leh na záda - obrat v lehu - vztyk - běh zpět na startovní čáru
- kotouly ve třech s přeskokováním
- podpory ležmo za rukama v trojici s koulením a přeskokováním

8.1.5. Rozvoj pohyblivosti

Pohyblivost je schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Pohyblivost se do značné míry mění s věkem. Ve svém přirozeném rozvoji dosahuje největších hodnot přibližně ve 14 letech. Věk 10 - 14 let je obzvláště vhodný pro rozvíjení pohyblivosti. Nedostatečná pohyblivost omezuje rozvoj síly, obratnosti, rychlosti i vytrvalosti. Malá pohyblivost bývá příčinou častých zranění. Dosažená úroveň pohyblivosti se udržuje jen tehdy, jestliže jsou cvičení pro její funkci pravidelně zařazována do tréninkové jednotky.

Rozlišujeme pohyblivost aktivní a pasívní. U pasívní pohyblivosti počítáme s dopomocí spoluhráče, trenéra, náčiní, vlastní váhy. V národní házené mají větší uplatnění metody aktivní pohyblivosti, to znamená dosáhnout krajní polohy v příslušných kloubech vlastním úsilím.

Příklady cvičení:

- aktivní dynamické cvičení: hmity, švihová cvičení bez náčiní cvičíme lehce a opakovaně 15 - 30x, hmity, švihová cvičení s činkami, gumou apod. Protážení do krajních poloh postupně zvětšujeme.
- aktivní statická cvičení, tzv. strečink. Podstata cvičení spočívá v delším setrvání v krajní poloze, do níž se dostáváme svalovou kontrakcí bez pomoci vnějších sil.