

## 7. VŠEOBECNÁ TĚLESNÁ PŘÍPRAVA

Všeobecná tělesná příprava - VTP je základem tělesné přípravy všech hráčů národní házené, jak žactva, tak dorostu i dospělých. Je třeba si jen uvědomit, že její rozsah je vyšší u žactva a nižší u ligových hráčů.

Všeobecná tělesná příprava obsahuje cvičení rozvíjející základní pohybové vlastnosti a cvičení vyrovnávající jednostranný vliv národní házené, který však není velký, protože samotná národní házené obsahuje ve svých herních činnostech všechny základní všeobecné pohybové vlastnosti.

Cílem všeobecné tělesné přípravy je harmonický tělesný rozvoj sportovce, tj. jeho základních pohybových vlastností rychlosti, síly, vytrvalosti a obratnosti.

### 7.1. Rozvoj rychlosti

Rychlost je schopnost uskutečnit pohyb těla nebo jeho částí v nejkratší době. Rychlost se projevuje jako rychlost reakční, jako rychlost pohybu a frekvencí pohybů. Reakční rychlost je čas, který uplyne od podnětu až do začátku pohybové reakce. Je to skrytá doba reakce organismu na vnější podnět. Podle toho rozlišujeme jednoduchou a výběrovou reakci. Mechanismus těchto dvou reakcí je značně rozdílný. Doba výběrové reakce je delší. Pro rozvoj reakční rychlosti zařazujeme jednak všechny druhy běžeckých startů, jednak pohotovostní cvičení s některými změnami postojů a pohybů.

Základním prostředkem pro rozvoj rychlosti pohybu a frekvencí pohybů jsou sprinty. Na rychlý běh je třeba organismus připravit. Začínáme vyběháváním, tj. uvolněným, ekonomickým během, při kterém můžeme kontrolovat prováděné pohyby. Dále nacvičujeme:

Lifting - dvojitá práce kotníků - pohyb vpřed krátkými kroky /klusovými/, dokročení se provádí postupně od prstů přes chodidla na patu a končí prolomením v kolenním kloubu.

Skiping - V podstatě lifting, ale noha pohybující se vpřed se zvedá do skrčení (přednožmo). Podle výše zdvihu stehna rozeznáváme skiping nízký, polovysoký a vysoký.

Zakopávání - posílení svalů na zadní straně stehna a protažení svalů na přední straně stehna.

### Příklady cvičení:

- honičky
- drobné hry rychlostního zaměření /Na třetího, Červení a bílí, Běžecký souboj aj./
- starty na optický i sluchový podnět, vybíhat do 10 m
- starty z různých poloh /sedu, lehu, kleku, sedu zkřížmo/, vybíhat do maximální rychlosti do 20 m
- krátké sprinty bez míče i s míčem na vzdálenost 5-10-20-30 m
- rychlý běh na čas i závodivě, vpřed i vzad
- běh stranou, běh se změnami směru
- běh v terénu, slalomový běh mezi stromy a jinými překážkami

- běh do kopce a s kopce, běh do krátkého svahu a s krátkého svahu
- běh do schodů i ze schodů na tribuně
- překážkový běh
- člunkový běh kolem met
- štafetový běh
- běh s kladením a sbíráním předmětů /míčů/
- stupňovaný běh /chůze, volný běh, středně rychlý, sprint/
- sprinty se změnou směru na ságmál

## 7.2. Rozvoj síly

Síla je schopnost člověka překonávat vnější odpor nebo působit proti němu svalovým úsilím.

Svaly projevují síly statické /bez změny svojí délky/,  
síly dynamické /při zkrácení/  
a síly amortizační /při prodloužení/.

Pro rozvoj síly je rozhodující:

- výběr cviků,
- velikost použitého zatížení,
- celkové množství a systém opakování cviků,
- tempo prováděných cviků,
- délka odpočinku a jeho forma.

Cviky vybíráme tak, aby se dostalo na všechny svalové skupiny a později, aby byly zdůrazněny ty oblasti, které pro výkon ve hře se významně podílejí.

Zvyšování zátěže je hlavním předmětem růstu. U mládeže a začátečníků se zátěž určuje individuálně podle váhy, výšky a celkového tělesného stavu. U dospělých se zatížení přiměřeně zvyšuje.

Množství a opakování cviků se obvykle vyjadřuje počtem sérií a počtem pokusů v jedné sérii. Při rozvíjení síly není vhodné používat ve větším počtu tréninků stejný počet sérií a opakování. Nutné je jejich kombinace obměňovat.

Při použití velkého až maximálního zatížení cvičíme rychlostí přiměřenou tomuto zatížení /půjde o maximální přírůstek síly/. Při použití menšího zatížení můžeme zvýšit rychlost provedení cviků /půjde o rozvoj výbušné síly/.

Odpočinek mezi jednotlivými sériemi cviků 2 - 5 minut, mezi jednotlivými pokusy 10 - 60 sekund, mezi jednotlivými tréninky: v přípravném období posilujeme 3x týdně, v hlavním období 1x týdně. Odpočinky mezi jednotlivými sériemi můžeme vyplnit chůzí, klusem, protahovacími, gymnastickými cviky nebo zcela pasívně odpočívat v sedu nebo lehu.

U mládeže prostředky pro rozvoj síly zařazujeme v přiměřených formách a dávkách od staršího žactva. Rozvoj síly je třeba spojovat s rozvojem rychlosti. Všechna cvičení žáci provádějí krátkodobě a rychle a musí je kompenzovat uvolňovacími cviky. Sílu u nich rozvíjíme spojováním co největšího množství svalových skupin, používáme několikeré opakování menšího zatížení a využíváme formu her a soutěží.

### příklady cvičení:

- cvičení s váhou vlastního těla: výpony, podřepy, dřepy snožmo, jednož, kliky, shyby, šplh
- střídavé poskoky, odrazy, přeskoky /pravá, levá, snožmo/ přes lavičku, nízkou bednu, příkop, dvě čáry apod.
- cvičení s malými činkami, plnými míči: upažovat, předpažovat, vzpažovat, čelní kruhy, ve vzpažení úklony, předklony, běh s náčiním v ruce, odhody jednoruč, obouruč přes hlavu, odhody ze sedu, s náčiním ve vzpažení sed-leh, dvojice zády k sobě si rychle podává náčiní vpravo, vlevo, ve vzpažení, ze vzpažení do předklonu mezi rozkročenýma nohama a zpět do vzpažení aj.
- úpolová cvičení ve dvojicích: přetahování, přetlačování, běh a chůze s cvičencem na zádech, sedy-lehy, záklony v lehu na břiše s přidržováním nohou
- cvičení s posilovači: gumový silič prstů, expander, guma
- průpravné hry s plnými míči
- výskoky na pevnou překážku /překážku zvyšovat, odraz prodlužovat/
- skoky hluboké
- výskoky s dosahováním na předmět, větev, zavěšené papírové koule, břevno branky, výskokoměr
- skoky z místa odrazem jednož, snožmo
- nácvik skoku do délky
- nácvik skoku do výšky
- hod míčkem, míčem, granátem, kamenem, polenem jednoruč /pravou, levou/, obouruč
- vrh koulí obouruč spodem, přes hlavu, jednoruč /levou, pravou/

### 7.3. Rozvoj vytrvalosti

Vytrvalost je schopnost vykonávat dlouhotrvající činnost s určitou intenzitou. Dlouhotrvající činnost z psychologického hlediska svou jednotvárností, stupňující se duševní a tělesnou únavou souvisí s projevy volního úsilí /houževnatost, vůle/. Vytrvalost se také definuje jako schopnost odolávat únavě.

Při rozvoji obecné vytrvalosti je neúčinnější volný, dlouhotrvající souvislý běh, při němž tepová frekvence dosahuje 140 - 150 tepů za minutu. Při rozvoji vytrvalosti úměrně a postupně prodlužujeme délku běhaných úseků a délka odpočinku mezi úseky se krátí, mění se způsob odpočinku - místo chůze klus.

Velmi vhodný je fartlek, běh v terénu na měkkém podkladě, nejlépe v lese. Zahrnuje různé dlouhé úseky s různou rychlostí, drobný klus, stupňované úseky, slalom mezi stromy, tempové úseky, výběhy do svahu, běh ze svahu, s mezichůzí, s meziklusem.

Obecnou vytrvalost rozvíjí i různé další sporty, např. plavání, bruslení, běh na lyžích, přespolní běh, dlouhé tratě v atletice aj.

### Příklady cvičení

- přeběhy a sprinty 30 - 40 m úseků opakovaně a několikrát
- přespolní běh - souvislý, několikaminutový s překonáváním různých překážek
- běh lesním terénem se zařazováním rychlých úseků
- opakované probíhání překážkové dráhy
- závody štafet - úseky 100 - 200 m
- střídavý běh /např. 100 m rychle, 100 m pomalu, 50 m lehce, 50 m středně, 50 m lehce, 50 m maximálně atd./
- hry v terénu - Na lišku, závody hlídek s plněním úkolů na stanovištích
- usilovný pochod 10 - 15 minut
- delší běžecké úseky - několik km
- překážkové dráhy na hřišti, v tělocvičně, v přírodě
- přeskoky krátkého a dlouhého švihadla
- běh se zařazením skoku přes přirozené nebo umělé překážky
- dávkovaná cvičení v sériích: přeskoky, výskoky, švihy, hody míčem, hody plným míčem apod.

### 7.4. Rozvoj obratnosti

Obratnost je schopnost lehce a účelně provádět koordinačně složité pohyby a rychle si osvojovat nové pohyby a přizpůsobovat se měnícím podmínkám. Obratnost je ve své podstatě složena a ovlivňována dílčími schopnostmi:

- schopnostmi rovnováhy,
- prostorové orientace,
- nervosvalové koordinace,
- kloubní pohyblivosti.

Úroveň a rozvíjení obratnosti je podmíněna jistou úrovní rychlosti, síly a vytrvalosti. K rozvoji obratnosti slouží hlavně akrobatická cvičení, cvičení na nářadí, cvičení s náčiním, doplňkové hry a sportovní hry, skoky a hody.

### Příklady cvičení

- cvičení bez náčiní ke zvýšení kloubní pohyblivosti, cviky uvolňovací a protahovací, cviky pro rozvoj vnitřních orgánů, cviky koordinační
- cvičení s náčiním - švihadla, obruče, tyče, míče, činky atd.
- cvičení na nářadí - šplhadla, žebřiny, žebříky, kruhy, bradla, hrazda
- přeskoky nářadí - švédská bedna, stůl, kladina, koza, kůň, lavičky, trampolína, pérové můstky atd.
- akrobatická cvičení - kotouly, přemety, stoje na ruce, na hlavě, pády, skoky
- obraty v běhu vpřed, vzad, stranou
- cval stranou s celými obraty
- drobné hry - honičky, štafety, závodivé hry
- přípravné hry - hry s upravenými pravidly: prostřelovaná, vybíjená, házená v sedě, miniházená
- sportovní hry - košíková, kopaná, odbíjená, hokej



### 7.5. Rozvoj výbušné síly horních a dolních končetin

Maximální dynamickou sílu projevenou v nejkratším čase jmenujeme silou výbušnou. V národní házené se zaměřujeme na rozvoj výbušné síly svalstva paží a pletence ramenního, na rozvoj výbušné síly nohou a kyčelního kloubu a na výbušné posilování svalstva trupu.

Hody provádíme se zaměřením na rychlost odhodové paže a skoky provádíme se zaměřením na rychlost pohybu.

#### Příklady cvičení

- opakované házení míčků, granátů, míčů nebo jiných předmětů na cíl, do dálky, na svislý nebo vodorovný terč, na terč v pohybu /obouruč, jednoruč - pravou, levou/
- upevněná gumová šňůra - švihy paží ve stoji, ve výskoku
- srážení předmětů na vzdálenost 6 - 10 m /pravou, levou/
- opakované odrazy snožmo
- spojení seskoků s maximálním výskokem
- serie výskoků na pevnou překážku
- skoky přes přírodní překážky /stromky, příkopy, pěšiny, zábradlí, keře apod./
- skoky přes umělé překážky /nářadí, cvičence, náčiní aj./
- mírný běh se zařazením skoků, střídát odrazovou nohu
- trojskok z místa
- běh ve vodě, hlubokém sněhu, do svahu, do schodů, v písku, překážkový
- starty z různých poloh na různé signály s výběhem do 10 m
- opakované odrazy z nohy na nohu
- opakované předklony a napřímění /případně s malou zátěží/
- soutěž dvojic o maximální počet přihrávek za 1 minutu
- počet výhozů brankáře na cíl /i pohyblivý/ za 30 sekund
- počet střel s pádem před brankovištěm za 1 minutu

### 7.6. Všeobecná rozvíjející cvičení, rozcvičení, kondiční příprava

Všeobecná rozvíjející cvičení jsou zaměřena na přípravu všestranného pohybového základu, zdokonalují, rozšiřují a rozvíjí pohybové dovednosti, návyky a pohybové schopnosti v souladu s potřebami národní házené. Rozcvičení je zaměřeno na nejširší obecný rozvoj všech funkcí organismu.

U dospělých rozcvičení přechází v kondiční přípravu jako nejdůležitější složku tréninku národní házené, neboť je zaměřena na vysokou sportovní výkonnost, která vychází z širokého všestranného základu.

#### Příklady cvičení:

- cvičení bez náčiní - prostná, cviky uvolňovací, protahovací
- cvičení s náčiním - krátké tyče, švihadlo, obruče, míče různých velikostí, malé míčky, plné míče, činky
- nápravná a přímivá cvičení
- strečink
- umělecká gymnastika, cvičení rytmická, džezgymnastika, taneční prvky

- zdolávání různých překážkových drah v tělocvičně, v přírodě
- cvičení úpolová, ve dvojicích
- kruhový trénink bez maximálního zatížení
- drobné hry
- průpravné hry

Každá hra, kterou hrajeme dlouhodobě, přináší únavu, která se projevuje poklesem výkonnosti. Proto k všeobecně rozvíjejícím cvičením patří různorodá herní činnost, která poutavou formou boje o vítězství rozvíjí základní pohybové vlastnosti a tím vlastně doplňuje přípravu pro národní házenou. Typickým rysem her je uvolněnost, radost a lehkost, tj. potřebné psychické procesy k vyrovnání únavy ze speciální přípravy národní házené.

Her je nepřeberné množství pro různé prostředí - tělocvičnu, hřiště, přírodu - a proto se neobejdeme bez odborných herních příruček, ve kterých jsou hry roztrženy podle různých hledisek. V tréninkových jednotkách národní házené hrajeme drobné i průpravné hry. Drobné hry nám pomáhají procvičovat určitou pohybovou vlastnost /rychlost, sílu, vytrvalost, obratnost/, nebo některý technický prvek národní házené. Průpravné hry jsou průpravou pro nácvik technických a taktických prvků národní házené.