



TEORIE A DIDAKTIKA SPORTOVNÍCH HER

SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ŽEN

Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Mgr. Radim Weisser

SPORTOVNÍ TRÉNINK ŽEN

Sportovní
trénink mužů
a žen vychází
ze stejných
teoretických
principů

ALE ...

- Diference mezi pohlavími v oblasti:
 - morfologicko-funkční
 - tréninkové
 - výkonnostní
 - psychosociální

OBLAST MORFOLOGICKO - FUNKČNÍ

- **ženy jsou v porovnání s muži:**
- menší (o 6-8 %), lehčí (o 18 %)
- mají vzhledem k tělesné výšce proporčně kratší končetiny → lepší stabilita (niž položené těžiště), užší ramena a širší pánev
- postavení kolen je u žen často díky širší pánvi valgózní → možné zranění při silovém tréninku zaměřeném na čtyřhlavý sval stehenní a hamstringy
- (Ebben, Feldmann, VanderZanden, Fauth, & Petrushek, 2010; Fleck & Kraemer, 2004; Grasgruber & Cacek, 2008; Juhas, 2011; Silbernagl & Despo- poulos, 2004; Vavák, 2011; Wilmore, Costill, & Kenney, 2008)



OBLAST MORFOLOGICKO - FUNKČNÍ



- svalová hmota tvoří u žen asi 34 % celkové hmotnosti (o 10 % méně než u mužů), ženy mají méně svalových vláken a menší absolutní sílu v oblasti dolní (70-75 % síly mužů) i horní poloviny těla (25-55 % síly mužů) (Fleck & Kraemer, 2004; Wilmore et al., 2008)
- ženy mají vyšší % tělesného tuku ve srovnání s muži
 - ženské srdce je asi o 20 % menší než mužské
- ženy mají nižší celkové množství krve i systolický krevní tlak a srdeční výkon, menší celkový objem i vitální kapacitu plic a na nižší úrovni je také VO₂max (Kenney, Wilmore, & Costill, 2012; Lehnert et al., 2010)

OBLAST SPORTOVNÍHO TRÉNINKU



- podobné výsledky adaptace na tréninkové zatížení u žen i u mužů → možnost používání stejných tréninkových metod u žen i u mužů



ALE ...

<https://publi.cz/books/148/14.html>

SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ŽEN VE SH

- **VĚK**
- Po dobu školního věku, **zvláště do 12 roků, žádné výraznější rozdíly mezi chlapci a děvčaty neexistují** ➔ běžné, že dívky a chlapci žákovského věku trénují a hrají společně za jeden tým
- **Od cca 14 let** dochází ke značným rozdílům mezi chlapci a děvčaty (dívky již mohou hrát za ženské ligové týmy) ➔ trenér musí volit odpovídající formy, metody a prostředky



SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ŽEN VE SH

- **Specifika jednotlivých sportovních her !!!**

- **Volejbal**

- Výměny u mužů kratší než u žen - razantnější útok, méně obranných zákroků v poli = vnější zatížení z hlediska počtu uskutečněných výskoků
- Specifické zatížení i ve švihu paží a trupu = rychlost letu míče (muži 100-120 km/hod x ženy cca 90 km/hod – způsoby podání)
- SF - nejvyšší hodnoty SF v ženském volejbalu dosahují smečářky (146-170 tep/min), dále nahrávačky (153 tep/min), diagonální hráčky (151 úderů / min), blokačky (127 úderů / min).
- Muži - nahrávači a obecně hráči u sítě (127-170 tep/min) → smečáři (až 173 tep/min) → blokaři
- Rozdíly v technice i taktice (odlišné útočné a obranné herní kombinace)