

TEORIE A DIDAKTIKA SPORTOVNÍCH HER



Men Vs. Women

Yeah...It's the truth.

SPECIFIKA SPORTOVNÍHO TRÉNINKU ŽEN

Mgr. Pavel Háp, Ph.D.

Mgr. Karel Hůlka, Ph.D.

Mgr. Jan Bělka, Ph.D.

Mgr. Radim Weissner

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 (níž 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)