

MASARYKOVA UNIVERZITA BRNO  
FAKULTA SPORTOVNÍCH STUDIÍ

**SEMINÁRNÍ PRÁCE**

předmět Sportovní hry I.

**Téma:**

**Model kompenzačních cvičení u zvoleného týmu**

**(Kompenzace jednostranného zatížení v házené)**

Ondřej Dostál,  
obor Regenerace a výživa ve sportu,  
20. 1. 2015

# Obsah

Úvod.....	2
1. Charakteristika házené.....	3
2. Nejčastěji přetěžované svalové partie.....	3
3. Kompenzační cvičení.....	4
Závěr.....	7
Zdroje.....	8

# Úvod

Házená patří k velmi dynamickým hrám. Její dynamičnost, množství osobních střetů, proměnlivost herních situací a nutnost rychlých reakcí jsou zárukou dramatickosti pro diváky a náročností pro hráče. Možná právě z tohoto důvodu je házená tak oblíbeným a rozšířeným sportem. Hlavním cílem této práce je přiblížení problematiky kompenzace jednostranného přetížení v házené, se zaměřením na sestavení cvičebního plánu, který by mohli házenkáři využívat a zařazovat jej pravidelně do svého režimu. Pro tuto práci jsem si vybral házenkářský tým TJ Šumperk, který jsem v mládí také navštěvoval.

# 1. Charakteristika házené

Házená je kolektivní míčový sport, ve kterém proti sobě nastupují dva sedmičlenné týmy. Její počátky mají prapůvod už v míčových sportech starého Řecka. Házenou (tehdy pod názvem Handbold) vymyslel dánský učitel Holger Nielsen v roce 1898. První pravidla vyšla v roce 1906. V Německu se v roce 1911 objevila varianta hry, ve které proti sobě nastupují dva jedenáctičlenné týmy, tzv. velká házená. Házená se hraje na hřišti o rozměrech 20×40 metrů. Je rozdělené na dvě poloviny, z nichž v každé je vyznačené brankoviště, které je vzdálené od branky 6 metrů. V brankovišti se smí pohybovat pouze brankář, který hájí branku o rozměrech 2x3 metry. Každé družstvo se většinou skládá z 14 hráčů, přičemž hry se v jednom okamžiku účastní pouze 7 hráčů (6 hráčů v poli a brankář). Cílem je dopravit míč hodem do branky protivníka. Hraje se na dva poločasy po 30 minutách (u hráčů 12-14 let věku po 25 minutách a u hráčů 8-12 let věku po 20 minutách) oddělených desetiminutovou přestávkou.

## 2. Nejčastěji přetěžované svalové partie

### A) dolní končetiny

**Plantární flexe v hlezenním kloubu-** m. gastrocnemius, m. soleus

**Flexe v kyčelním kloubu-** m. iliopsoas, m. rectus femoris

**Hamstringy (flexe v kolenním kloubu)-** m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus

### B) bedra

m. quadratus lumborum

m. erector spinae

### C) střelba (házení)

m. pectoralis major

m. trapezius (hlavně horní vlákna)

m. levator scapulae

## 4. Kompenzační cvičení

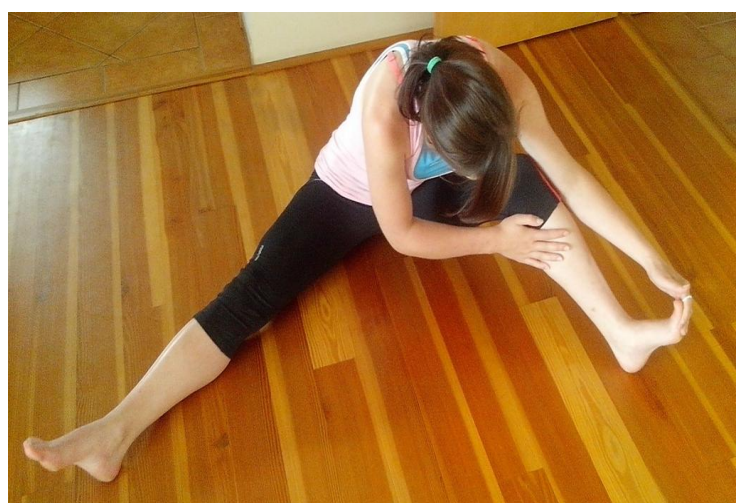
Z výše jmenovaných přetížených partií se budu věnovat zejména dolním končetinám, které se zapojují při běhu a především při rychlé změně pohybu, která je pro házenou typická, bedrům, z důvodu častého předklonu a rotace páteře při hledání spoluhráčů a svalům zapojovaným při střelbě, což jsou hlavně prsní svaly a horní vlákna trapézového svalu. Kompenzační cviky se mohou rozdělit na **uvolňovací, protahovací a posilovací**. Zde se zaměříme hlavně na protahování a to protahování statické - **strečink**, protože dynamické protahování je nevýhodné z časových důvodů a možnosti vzniku mikrotraumat. Dále zařadím jeden cvik uvolňovací na bederní páteř, kde se budu věnovat uvolňování. V rámci této jednotky posilovací cvičení zařazovat nebudu, protože bývá zařazeno přímo v tréninku.

### Cvičební jednotka:

Před zahájením cvičení se cvičenci zahřejí rozběháním kolem tělocvičny a následně rozestaví před zrcadla, tak aby na sebe viděli a měli tím i vizuální kontrolu svého postavení.

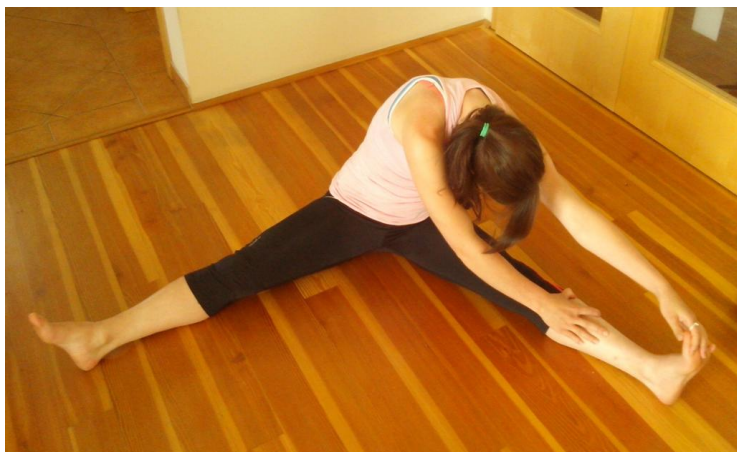
1.cvik:

**protážení lýtky:** sed roznožmo, pokrčená neprotahovaná noha - švihadlem nebo rukou přitáhnutí špičky nohy – propnuté koleno(m. gastrocnemius), pokrčené koleno(m. Soleus), 15 vteřin výdrž (i u ostatních cviků).



2.cvik:

**protážení zadního a vnitřního stehna:** sed roznožmo – předklon k jedné i druhé noze (hamstringy), předklon doprostřed mezi nohy (placka - adduktory kyčle), snažíme se uvolnit při výdechu.



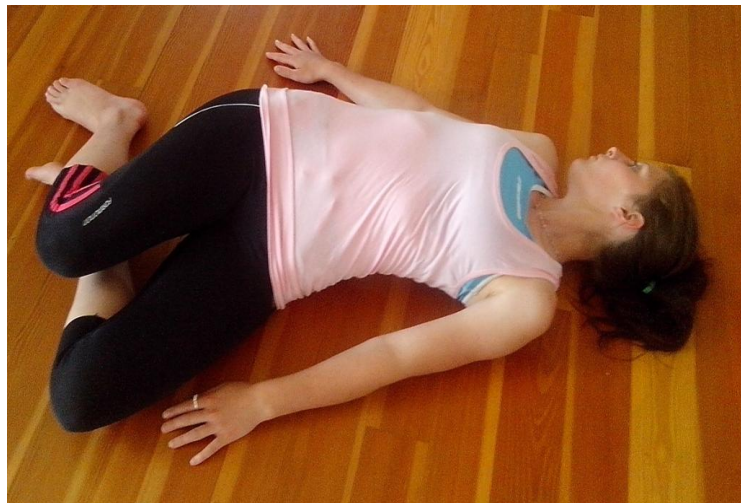
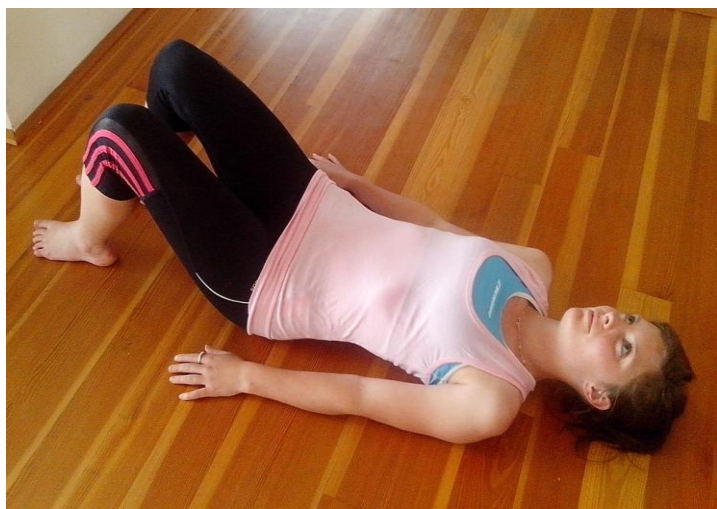
3.cvik:

**protážení flexorů kyčle:** poloha v kleče na jedné noze, druhá je nakročena dopředu – zadní, protahovanou nohu můžeme ještě přitahovat k hýždím, snažíme se protlačovat boky k zemi.



4.cvik:

**uvolnění bederní páteře:** leh na zádech, pokrčená kolena (90°), nohy v šíři pánve, horní končetiny podél těla, s výdechem kolena skláním na stranu, s nádechem se vracím zpět, hlavu otočím na druhou stranu než nohy,



5.cvik:

**protážení prsních svalů** – bokem ke zdi, s opřením o ruku, ve třech úrovních (paži nahoru, vodorovně, směrem dolů) – všechna vlákna prsního svalu



6.cvik:

**protážení šíje:** horní trapéz, zvedač lopatky – 1. do úklonu protáhnout, ramena se snažíme tlačit k zemi, 2. ze strany půlkruh hlavou.



## Závěr

V této práci jsme se seznámili se základními aspekty kompenzačních cvičení, která jsou pro házenkáře velice důležitým prvkem pro dosažení optimálního výsledku a kvalitní regenerace. Také jsem zde psal o charakteristikách házené. Zmíněny byly svalové partie, které bývají velmi často přetěžovány.



## Zdroje:

Alter, M. (1999). Strečink, 311 protahovacích cviků pro 41 sportů. Praha: Grada publishing a.s.

Heller, J. (1996). Fyziologie tělesné zátěže II. Praha: Praha Karolinum.

<http://cs.wikipedia.org/wiki/H%C3%A1zen%C3%A1>