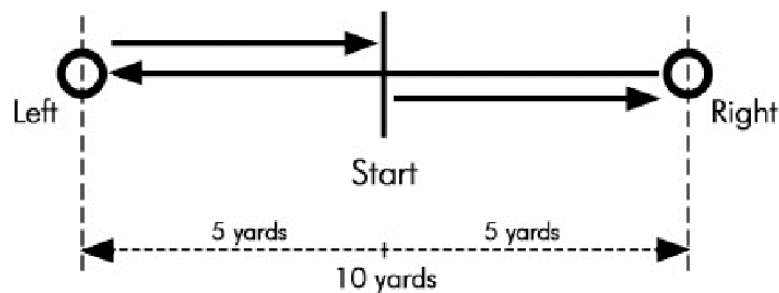


## Parametry zatížení v hokejbale

Než se ponoříme do čísel a pojmů, je zásadní si uvědomit, že parametry zatížení hrají jednu z hlavních rolí v tom, co přesně budeme v dané jednotce rozvíjet a zda trénink bude efektivní.

*Praktický příklad. Než budete číst dále, vyzkoušejte svůj pohled.*

Představte si trénink s cílem trénovat start a změnu směru na krátkou vzdálenost, tzn. např. Cvičení tzv. 5-10-5 (m) neboli ProAgility test.



### Dvě situace:

- Svěřenec bude pracovat start po startu. Další start začíná prakticky ihned, co přiběhne nebo po několika málo sekundách. „Protože známka dobrého/efektivního tréninku je přece únava, že?“
- Svěřenec bude po startu odpočívat 10. násobek času, který mu trval samotný sprint. Čas stráví **aktivním** odpočinkem, nenáročným pohybem/vyklepáváním nebo mobilizačními cviky.

### Odpovězte na otázky:

- Co chci tréninkem/cvičením stimulovat? Jak chci, aby to cvičení/výkon vypadal?
- Jak náročná je tato činnost z pohledu intenzity? NÍZKÁ – STŘEDNÍ – VYSOKÁ?
- Kdo bude mít na konci cvičení více kvalitních opakování/sprintů?
- Kdo bude trénovat rychlost v prvním opakování?
- Kdo bude mít lepší časy?
- Kdo měl při tréninku několikanásobně vyšší riziko zranění?
- Kdo bude déle regenerovat?

### Odpovědi:

- Akceleraci, rychlou změnu směru. Vše pod kontrolou a maximálně dynamicky a ve frekvenci.
- Nízká – střední - **vysoká**
- B – díky zotavení CNS bude kvalita sprintů na dobré úrovni po dostatečně dlouhou dobu
- A i B – jsou oba čerství, únava CNS je minimální
- B – díky dostatečné délce odpočinku
- A – únava + únava CNS + rychlý pohyb + tlak na čas = vysoké riziko zranění
- A – trénink vyvolal celkově vyšší stresovou odezvu organismu



Na tomto příkladu názorně vidíme, jak důležité jsou parametry zatížení a jejich volba dle daného tréninkového cíle.

## Základní rozdělení dle délky zatížení:

(Z hlediska hokejbalu - běh)

Schopnost	Délka zatížení	Intenzita pohybu	Odpocinek	Praxe
Rychlostní	do 10s	Maximální	1:10 (12)	Člunkové běhy, sprint 10-100m, štafety
Rychlostně vytrvalost	15 - 30s	Maximální	1:5	200m sprint, drobné intervalové hry
Krátkodobá vytrvalost	30s – 3 min.	Submaximální	1:3 (4)	400m běh, drobné intervalové hry
Střednědobá vytrvalost	2 – 10 min.	Vysoká	1:2	800 - 1500m běhy, kolektivní hry
Dlouhodobá vytrvalost	15 min. – x hodin	Střední - nízká	1:1	Dlouhé výběhy, kolektivní hry

Hokejbal je dynamický sport rychlostního a silového charakteru. S typickými nároky zejména na kombinaci několika druhů rychlostně - vytrvalostních schopností. Musíme tedy kombinovat dva pohledy. Pohled délky a intenzity zatížení, resp. pohled délky zotavení, které hráč reálně má k dispozici. Tímto vzniká jakýsi průsečík několika možných kondičních schopností.

## Pohledem délky zatížení, to jsou:

- Rychlostní vytrvalost (super krátké intenzivní střídání)
- Krátkodobá vytrvalost (normální střídání, bránění přesilovky)

## Pohledem délky zotavení, se ovšem nejčastěji hráč hokejbalu pohybuje v poměrech:

- 1:2 (střednědobá vytrvalost)
- 1:3 (krátkodobá vytrvalost)
- Vždy rozhoduje počet formací/počet hráčů.

Z výše uvedeného je velice obtížné definovat **přesnou** definici zatížení hráče hokejbalu nebo vyjádřit ho v čase. Určitý charakter je zde i přesto patrný. **Cílem tréninku by mělo být maximalizovat schopnost vykonávat opakované sprinty bez významné ztráty rychlosti.** V kombinaci s pasivním (na střídačce) aerobním zotavením.

Vyjádřeno v číslech, hráč průměrně pracuje cca 40 - 50 sekund. Samozřejmě někdy i déle. Hlavní forma zatížení je tvořena krátkými sprinty, změnami směrů, osobními souboji. Stěžejní úskalí kolektivních sportů a intenzivní činnosti je, že hráč se po střídání prakticky nedostane do plného zotavení.

Všechny kondiční schopnosti mají ve sportovním světě své místo. Výkon je vždy poměrem jejich kombinací. Dlouhodobá vytrvalost, respektive aerobní aktivity, mají své místo zejména ve fázi zotavení se z intenzivní činnosti. Proto se této schopnosti také věnujte doplňkovou nepřímou formou, např. kolektivních her nebo regeneračního vyklusání, popř. individuálních tréninků formou výběhů.