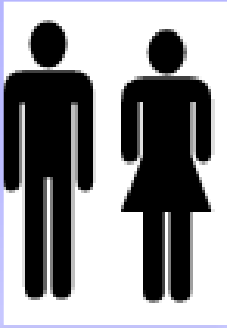




Sportovní trénink žen



ST ♂ mužů a ♀ žen vychází ze stejných teoretických principů

- při plánování a realizaci respektujeme odlišnosti mužského a ženského tréninku týkající se geneticky daných anatomických a fyziologických předpokladů a také oblasti psychosociální
- nadměrné tréninkové zatížení může hrát významnou roli v příčinách vzniku specifických ženských zdravotních rizik

odlišnosti anatomické

- **ženy** ♀ **nižší a lehčí** než **muži** ♂ stejného věku a trénovanosti
- ♀ v průměru **kratší končetiny**
- ♀ **užší ramena a širší boky**
níže položené těžiště = lepší rovnováha a koordinace
- ♀ **více tuku v dolní části těla** oproti ♂, kteří ho mají více v horní polovině těla
- **Svaly** tvoří u ♀ cca 36 %, u ♂ cca 45% celkové hmotnosti těla
- Úroveň síly u ♀ dosahuje cca 2/3 síly ♂
- množství **celkové tělesné vody** je u ♀ **nižší** (50-60 %) než u ♂ (55-65 %)
- ve středním věku se % **tělesného tuku** u ♀ pohybuje v rozmezí 22-26 %, u ♂ v rozmezí 14-18 %
- ♀ dosahují „**kostní**“ **dospělosti** ve věku 17-19 let, ♂ ve věku 21-22 let
- ♀ méně svalových vláken (asi o 20%), v průměru cca o 15 % větší podíl **pomalou kontrahujících vláken**

odlišnosti fyziologické

ženy mají

- cca o 20 % **menší srdce**
- v průměru **nižší systolický krevní tlak**
- **nižší schopnost transportu kyslíku krví**
- **menší objem plic** a nižší plicní funkce
- cca o 18-25 % **nižší maximální spotřebu kyslíku**
- cca o 20 % **nižší kyslíkový tep**
- **lepší předpoklady pro vytrvalostní práci**, lépe využívají chemickou energii uloženou v organismu na mechanickou práci
- **nižší bazální metabolismus** cca o 15 % než ♂
- ...**ztrácejí železo** v důsledku menstruace
- ...jsou schopné produkovat stejné množství potu v horkém prostředí jako ♂, jejich **tolerance na zvýšenou teplotu je vyšší**

odlišnosti psychologické

- ♀ jsou zpravidla **méně agresivní** než ♂
- ♀ jsou zpravidla **více citlivé** na vnější podněty
- **Role „pohybového“ tréninku** v hodnotovém systému ♀ je většinou **nižší** než u ♂
- ♀ jsou více „náchylné“ na intervence, které mohou změnit jejich vzezření

odlišnosti **pedagogické (tréninkové)**

- **Pohyblivost** rozhodujících segmentů je u ♀ v průměru **větší** než u ♂
- U ♀ je **vyšší** „citlivost“ na **vytrvalostní trénink**, **nižší** na **rychlostně-silový trénink**
- ♀ lepší v koordinaci (jemné motorice) - v činnostech spojených s **rovnováhou, rytmikou, prostorovou orientací**
- **Reakční a frekvenční rychlost** bez významných rozdílů, absolutní rychlost vyšší u ♂
- U ž ♀ je potenciál **volného času** obvykle nižší

Co z toho vyplývá?!

- ♀ jsou hůře vybaveny na **rychlostně-silovou práci** (skoky, hody, vrhy)
- ♀ jsou schopny lépe zvládnout činnosti, jejichž základem je **rovnováha**
- Nárůst **svalové hmoty** v důsledku silového tréninku je u ♀ nižší
- rozdíly v maximální motorické výkonnosti jsou dány hlavně rozdíly v **maximální spotřebě kyslíku (VO₂max)**
- ♀ většinou lépe vnímají **rytmus** cvičení (vhodné kondiční nebo tréninkové zatěžování spojovat s hudbou)
- **anaerobní kapacita** je u ♀ stejná jako u ♂, ale u ♀ dochází k většímu přírůstku laktátu = k pomalejšímu zotavování => vhodnější vytrvalostní trénink než intervalový

%

- trénink ♀ by celkově neměl být tak objemný jako trénink ♂ (kratší vzdálenosti, kratší doba,...)
- odpověď na tréninkové zatížení je u obou pohlaví obdobná
- ženská výkonnost se v průběhu let neustále přibližuje výkonnosti mužské
- sportovní technika, ve kterých soutěží obě pohlaví, je v zásadě stejná
- ♀ potřebují **častější instrukce** od trenéra

Referenční seznam:

- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004.
- SVOBODA, B. *Pedagogika sportu*. Praha: UK, Karolinum. 2003
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2005.
- MORAVEC, R. a kol. *Teória a didaktika športu*. Bratislava, FTVŠ UK v Bratislave, Slovenská vedecká spoločnosť pre telesnú výchovu a šport. 2004. ISBN 80-89075-22-3.