



KTVŠ PF UKF



Športový edukátor

2

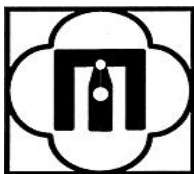
Ročník V./2012

ISSN 1337-7809

UNIVERZITA KONŠTANTÍNA FILOZOFA V NITRE



Vznik združenia učiteľ/ov telesnej a športovej výchovy
Organizácia školských športových súťaží na Slovensku
Pohybová koordinácia detí a možnosti jej ovplyvňovania v školskej telesnej
a športovej výchove - Časť II.
Kompenzačné cvičenia tenistov
Metodika nácviku kotúl'u vpred
Metodické postupy vo výučbe športovej gymnastiky
Indiaca v telesnej a športovej výchove
Pohyb a pobyt v prírode príprava lyži a techniky lyžiarskej turistiky
„Core“ cvičenia bez náčinia a s fitloptou pre žiakov športových tried
Balančné cvičenia pre aktiváciu hlbokého stabilizačného systému
Mini a midi volejbal ako nové formy volejbalu pre ZŠ
Metodický rad nácviku stojky na rukách



ŠPORTOVÝ EDUKÁTOR

OBSAH

Príhovor šéfredaktora.....	2
Vznik združenia učiteľov telesnej a športovej výchovy (Peter Melek – Pavel Šmela)	4
Organizácia školských športových súťaží na Slovensku (Peter Melek)	6
Pohybová koordinácia detí a možnosti jej ovplyvňovania v školskej telesnej a športovej výchove - Časť II. (Jaromír Šimonek)	15
Kompenzačné cvičenia tenistov (Agata Horbacz)	47
Metodika nácviku kotúl'u vpred (Mária Kalinková)	67
Metodické postupy vo výučbe športovej gymnastiky (Květa Perečinská)	84
Indiaca v telesnej a športovej výchove (Gustáv Argaj).....	93

Pohyb a pobyt v prírode – príprava lyží a techniky lyžiarskej turistiky (Jaroslav Broďáni)	102
---	-----

„Core“ cvičenia bez náčinia a s fitloptou pre žiakov športových tried (Nora Halmová)	117
---	-----

Balančné cvičenia pre aktiváciu hlbokého stabilizačného systému (Janka Kanášová – Mária Solvesterová)	129
--	-----

Mini a midi volejbal ako nové formy volejbalu pre ZŠ (Ľubomír Paška)	137
---	-----

Metodický rad nácviku stojky na rukách (Natália Czaková)	147
---	-----

Prihovor šéfredaktora

Milí čitatelia!

Učitelia na Slovensku sú v dnešných krízových časoch vo veľmi nezávideniahodnej pozícii. Na jednej strane sú atakovaní zo strany žiakov, rodičov a verejnosti, a na strane druhej sú tlačení manažmentom škôl a spoločnosťou k podávaniu heroických výkonov v edukácii žiakov, ktorých kvalita sa očividne z roka na rok zhoršuje. Navyše, finančné ohodnotenie, či skôr znehodnotenie, našich učiteľov priam volá po zmenách v spoločnosti. Dokedy budeme my, učitelia a telocvikári tiež, čakať a volať po zaslúženom ocenení, keď len ťažko nám dnes niekto môže zatajiť priemernú mzdu začínajúceho učiteľa základnej školy na dne sa potápajúcich krajín ako sú Grécko (1710 EUR), Španielsko (2448 EUR) či Írsko (2714 EUR) (zdroj: Poštová banka podľa OECD). Milí kolegovia, aj preto sme sa už nevydržali na toto bezprávie pozerieť a rozhodli sme sa založiť platformu – nie politickú, ale odbornú, na ktorej budeme budovať svoje stanoviská a argumenty, ktoré chceme aby prinútili našu verejnosť a vládu vrátiť nás učiteľov na pozíciu, ktorá učiteľom vo vyspelom modernom svete patrí! Chceme Všetkých týmto upozorniť na vznik stavovskej telocvikárskej organizácie, ktorá chce a hodlá na úrovni jednať so zodpovednými politikmi tohto štátu o zlepšení svojho postavenia

a zvýšení kvality nášho edukačného systému. Náš časopis **Športový edukátor sa stal oficiálnym celoštátnym časopisom učiteľov telesnej a športovej výchovy**, na stránkach ktorého sa Vy všetci môžete vyjadriť k existujúcim problémom, môžete všetkých oboznámiť so svojimi dobrými i zlými skúsenosťami, prípadne poskytnúť všetkým učiteľom odborne metodicky koncipované príspevky obohatené o farebné obrázky a tak prispieť k skvalitneniu práce všetkých nás učiteľov.

V dnešnom čísle Športového edukátora, ktorý vychádza posledný krát vo formáte A5 (od prvého čísla 2013 bude vychádzať na formáte A4, ktorý je vhodnejší pre obrázky a text), si môžete prečítať návody napr. na to, ako rozvíjať koordináciu detí (II. časť), ako použiť cvičenia Pilatesovej metódy na zlepšenie držania tela a zmenšenie svalových dysbalancií u mladých tenistov, prípadne Vám kolegyňa Mária Kalinková na farebných obrázkoch ukáže základný metodický rad nácviku kotúľu vpred s doplnením najčastejších chýb, ktoré žiaci pri nácviku robia a možnosťou ako ich odstrániť. Príspevok zameraný na overené postupy – metodické rady zo športovej gymnastiky ponúkajú K. Perečinská a N. Czaková. Príspevok G. Argaja nás oboznámi s pomerne menej známou hrou Indiaca, ktorá môže prispieť k obohateniu hodín TŠV. Blížiacu sa jeseň a zimné obdobie sa určite budú chystať učitelia spolu so žiakmi využiť na pobyt v prírode. O tom, ako si pripraviť lyže na jazdu v snehu a aké základné techniky lyžiarskej turistiky pri jazde využívať, pojednáva príspevok J. Broďániho. V poslednej dobe sa v odborných článkoch často hovorí o tzv. „core tréningu“. Väčšina z Vás pravdepodobne nebude detailnejšie oboznámená s týmto typom cvičenia. Ak chcete preniknúť do tejto oblasti, ktorá je základom pre kvalitný rozvoj pohybových schopností človeka, prečítajte si článok N. Halmovej. V príspevku J.Kanásovej a M.Solverstovej uvádzame praktické ukážky cvičení s fitloptami a overballmi. Balančné cvičenia okrem kompenzačného účinku pozitívne ovplyvňujú aj psychický stav človeka. Nové formy volejbalu (mini a midi-volejbal) vhodné aj pre ZŠ popisuje Ľ.Paška.

Milí učitelia, veríme, že Vás obsah nášho dnešného čísla obohatí a že nám napíšete svoje skúsenosti a odborné rady na našu mailovú adresu: jsimonek@ukf.sk.

Jaromír Šimonek
šéfredaktor



VZNIK ZDRUŽENIA UČITEĽOV TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVY

Peter MELEK, Pavel ŠMELA
(FTVŠ UK Bratislava)

Cieľ združovania

Združovanie učiteľov pokladáme za prostriedok k zvyšovaniu kvality vyučovacieho procesu cestou zvyšovania motivácie a erudovanosti pedagogických pracovníkov, ale taktiež k tomu, aby postavenie profesie učiteľa v očiach verejnosti získalo na vážnosti, ktorú v minulosti mala a na ktorú je predurčená. Združenie učiteľov telesnej a športovej výchovy má za cieľ otvorenou diskusiou o problémoch vyučovania zjednodušiť a racionalizovať vývoj predmetu telesná a športová výchova a prispieť tak v konečnom dôsledku k naplneniu cieľov pohybových aktivít detí a mládeže, akými sú aj zlepšenie zdravia žiakov na školách, vytvorenie ich záujmu o pohybové aktivity na celý život, kompenzácia zaťaženia v škole, resp. neskôr v zamestnaní, začleňovanie jedincov do spoločenského života, atď.

Pre koho je združenie určené?

Združenie učiteľov telesnej a športovej výchovy je občianske združenie, založené vo februári 2012, ktoré sa zaoberá problematikou školskej telesnej výchovy. Je otvorené pre všetkých učiteľov predmetov telesná výchova (ISCED 1) a telesná a športová výchova (ISCED 2,3), ktorí majú záujem spoločne riešiť súčasnú situáciu.

I. Valné zhromaždenie

Dňa 3.7. 2012 sa v priestoroch FTVŠ Univerzity Komenského uskutočnilo I. Valné zhromaždenie ZUTŠV. Po otvorení sa slova ujal Doc. PaedDr. Branislav Antala, PhD. prednáškou na tému: Ako sa zmenila telesná výchova za 20 rokov. Ďalej boli publiku predstavené ciele, zámer a plánovaná činnosť ZUTŠV. Náplňou popoludňajšej časti programu bolo oboznámenie členov so stanovami a financovaním združenia a voľby do orgánov ZUTŠV.

I. Valné zhromaždenie ZUTŠV zvolilo nasledovných členov, ktorí budú v najbližšom období riadiť činnosť Združenia:

predseda: PaedDr. Jarka Argajová

podpredseda pre medzinárodnú spoluprácu: Doc. PaedDr. Branislav Antala, PhD.

podpredseda pre edičnú činnosť: Prof. PaedDr. Jaromír Šimonek, PhD.

podpredseda pre prierezové činnosti: Mgr. Peter Peráček

podpredseda pre organizáciu: Mgr. Pavel Šmela

členovia dozornej rady: Mgr. Matej Lehuta

Mgr. Dana Sedláčková

Mgr. Boris Čechvala

sekretár: Mgr. Peter Melek

Prínosy projektu:

Je príznačné debatovať nad súčasnou neschopnosťou systému bez snahy vyvíjať aktivitu, ktorá by riešila danú problematiku. Ale keď si uvedomíme, že každý z nás je súčasťou tohto systému, tak sa ako jedno z možných riešení vynorí združovanie sa v rámci riadenej organizácie a realizovanie príslušných krokov vedúcich k zmene.

Preto musíme aj my učitelia držať krok s moderným svetom a využiť svoje sily a schopnosti na prospech výchovy a vzdelávania v našej budúcnosti.

Združenie učiteľov telesnej a športovej výchovy prináša možnosti ako motivovať, konfrontovať učiteľa telesnej a športovej výchovy, vytvára priestor pre sebarealizáciu, zvyšuje sociálny status učiteľov a tým prispieva ku skvalitneniu školskej telesnej výchovy.



ORGANIZÁCIA ŠKOLSKÝCH ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ NA SLOVENSKU

Peter MELEK
(FTVŠ UK Bratislava)

Úvod

Školské športové súťaže (súťaže) sú aj v súčasnosti, napriek množstvu kritiky, stabilnou organizačnou formou pohybových aktivít pre žiakov škôl. Prvé zmienky o organizovaní školských športových súťaží zaznamenávame v 19. storočí. Za takmer 130 rokov svojej existencie prešiel proces organizácie súťaží množstvom zmien a vyústil do súčasného stavu, ktorý chceme v tejto práci hodnotiť.

Súčasný stav

Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu SR (ministerstvo) v súlade s Plánom hlavných úloh ministerstva každoročne vyhlasuje mnoho súťaží, ktoré sa organizujú od najnižších školských až po celoštátnu úroveň.

Ministerstvo má ako poradný orgán zriadenú Celoštátnu komisiu športových súťaží žiakov, ktorej hlavnou úlohou je vyhodnotiť program súťaží za šk. rok a navrhnúť program súťaží na nasledujúce obdobie. Táto komisia sa skladá zo zástupcov všetkých do procesu organizácie a financovania súťaží zainteresovaných subjektov. Okrem ministerstva sú to aj jeho priamo riadené organizácie: Národné športové centrum a krajské školské úrady, národné športové zväzy, Slovenská asociácia športu na školách, Slovenský olympijský výbor, Slovenský paralympijský výbor, úrady samosprávnych krajov, úrady miest a obcí Slovenska v zastúpení Združenia miest a obcí Slovenska, školy, športové kluby a centrá voľného času, ktoré zastupujú pedagogickí a odborní zamestnanci z praxe.

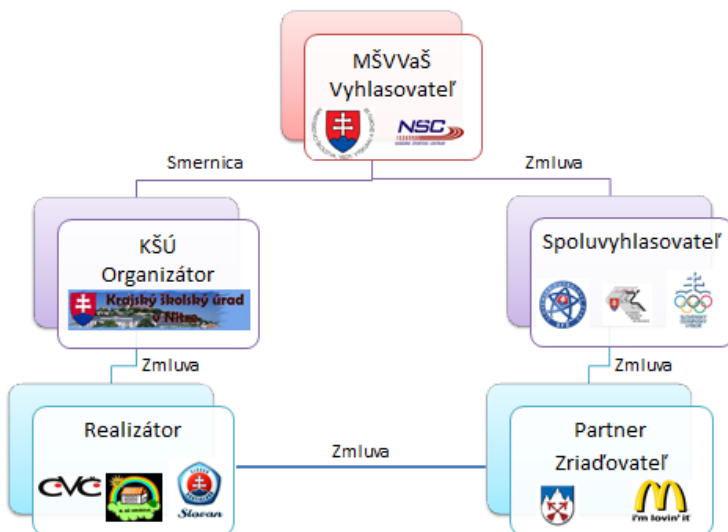
Proces organizácie a riadenia ustanovuje niekoľko právnych a vnútorných predpisov riadenia ministerstva.

Organizačná štruktúra súťaží (Obr. 1)

Gestorom školských športových súťaží na ministerstve je sekcia štátnej starostlivosti o šport, ktorá vo verejnej správe riadi celý proces organizácie súťaží. Postupuje podľa **Smernice 44/2011 o organizovaní, riadení a finančnom zabezpečení športových súťaží detí a žiakov škôl (Smernica)**.

Národné športové centrum (NŠC) a jeho oddelenie vzdelávania spravuje **internetový portál školských športových súťaží (portál)** po jeho obsahovej a technickej stránke.

Krajské školské úrady (KŠÚ) sú organizátormi a koordinátormi všetkých súťaží až po regionálnu úroveň. Finančne zabezpečujú, metodicky podporujú a dohliadajú na organizáciu nižších kôl súťaží. V súlade s právnym stavom poverujú iné právnické alebo fyzické osoby niektorými úlohami vo svojej územnej pôsobnosti (najmä CVC, ktoré majú podľa zákona za úlohu spolupracovať pri organizácii).



Obr. 1 Organizačná štruktúra školských športových súťaží

Spoluvyhlasovatelia - ministerstvo - môže poveriť niektorými úlohami iné subjekty. V súčasnosti sa tak deje pomocou **dotačnej zmluvy**. Spoluvyhlasovatelia zabezpečujú napríklad reprezentáciu na medzinárodných podujatiach, komunikáciu s komerčnými partnermi alebo iné úlohy spojené s organizáciou súťaží.

Partneri sú komerčné inštitúcie, mestá, obce, vyššie územné celky alebo zriaďovatelia zariadení, ktoré majú rôzne typy vzťahov so subjektmi zastúpenými v procese organizácie súťaží.

Proces organizácie začína vyhlásením súťaží začiatkom septembra na portáli. Školy sa následne môžu do týchto súťaží cez portál prihlásiť. KŠÚ podľa počtov prihlásených škôl vytvorí kalendáre nižších úrovní kôl a spravidla **zmluvou** poveria organizátora. Ten pred podujatím zverejní údaje o konaní, zrealizuje podujatie a po podujatí zverejní výsledky a účastníkov.

Poslanie súťaží

Poslaním týchto súťaží je podľa Smernice najmä:

- a) motivovať deti a žiakov k pravidelnej pohybovej aktivite, viesť deti a žiakov k samostatnej pohybovej činnosti a podporovať ich záujem o sebavzdelávanie v oblasti športu a pohybových aktivít,
- b) vytvárať pre deti, žiakov, pedagogických zamestnancov a jednotlivé školy konkurenčné prostredie na vzájomné porovnávanie schopností, zručností, vedomostí a kvality výchovno-vzdelávacieho procesu,
- c) vyhľadávať športovo nadané deti a žiakov a podporovať ďalšie rozvíjanie ich nadania,
- d) zabezpečiť úspešnú reprezentáciu Slovenskej republiky na medzinárodných súťažiach.

Internetový portál školského športu

Je moderným nástrojom, ktorý slúži na administráciu a koordináciu činností spojených s organizáciou súťaží a taktiež na archiváciu údajov o priebehu súťaží.

Systém je prispôbený každému používateľovi, ktorý je zainteresovaný do procesu v rámci jeho potrieb a kompetencií. Školy sa môžu pomocou unikátnych hesiel prihlasovať na súťaže, sledovať

informácie o súťažiach a jednotlivých kolách, viesť si evidenciu žiakov zapojených do súťaží, vytvárať súpisky na súťaže a podobne.

Organizátor má vďaka prístupu do správcovskej časti portálu tzv. backoffice možnosť zadávať a editovať všetky údaje súvisiace s podujatím, ktoré má vo svojej pôsobnosti.

Z úrovne centra je možné editovať akékoľvek údaje a nazerať do všetkých databáz.

The screenshot shows the homepage of the 'Školský šport.sk' portal. At the top, there are navigation links: 'Mapa stránky', 'Textová verzia', 'Kontakt', and 'A A A'. Below these are the logos for 'Školský šport.sk' and the 'PROJEKT ŠKOLSKÉHO ŠPORTU PODPORUJE' logo, which includes the Ministry of Education, Youth and Sports of the Slovak Republic. A login section on the right asks for 'Užívateľské meno' (Username) and 'Heslo' (Password), with a 'PRIHLÁSIŤ' button. The main navigation bar has four tabs: 'ÚVODNÁ STRÁNKA', 'O ŠKOLSKOM ŠPORTE', 'PROGRAM SÚŤAŽÍ', and 'VÝSLEDKY SÚŤAŽÍ'. The 'PROGRAM SÚŤAŽÍ' tab is active. Below the navigation bar, there are three main search filters: 'ŠPORTOVEC / ŽIAK' (Sportsperson / Student), 'ŠKOLA' (School), and 'VÝSLEDKY ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ' (Results of sports competitions). Each filter has a search box and a 'VYHLEDÁŤ' button. To the right of these filters is an 'AKTUALITY' (News) section with a 'ZMENY NA PORTÁLI' (Changes on the portal) sub-section, listing updates like 'Zrušenie učiteľov telesnej a športovej výchovy' and 'Usmernenia EÚ o fyzickej aktivite'. Below the filters, there is a 'ZOZNAM ŠPORTOVÝCH SÚŤAŽÍ' (List of sports competitions) section, which is a grid of links to various sports: Atletika, Basketbal, Bedminton, Florbal, Futbal, Gymnastika, Hádzaná, and Hokejbal. Each sport link has a list of specific competitions, such as 'Atletika žiakov SŠ' or 'Basketbal žiakov SŠ'.

Obr. 2 Internetový portál školského športu (titulná stránka)

Keďže sme sa zaujímali, do akej miery sa Internetový portál školského športu naozaj v praxi využíva, rozhodli sme sa urobiť analýzu procesu organizácie súťaží v šk. roku 2011/12 s cieľom získať informácie o organizácii súťaží a vyhodnotiť ich za školský rok

2011/12 z hľadiska zapojenia jednotlivých škôl škôl do súťaží. Stanovili sme si nasledovné úlohy:

1.úloha: Získať údaje o účasti škôl v súťažiach z portálu a porovnať ich z demografického hľadiska a z hľadiska športového odvetvia. Údaje sme získavali z portálu exportom údajov do excelu, kde sme ich následne spracovali a vyhodnotili. Na interpretáciu použijeme grafické znázornenie.

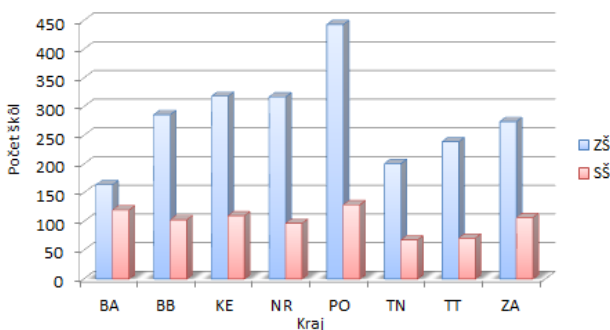
2.úloha: Zistiť pozitíva a negatíva procesu organizácie súťaží a formulovať odporúčania pre ďalšiu prax. Názory organizátorov súťaží v každom kraji sme zistili dotazníkom, ktorý sme rozposlali v závere školského roka. Počas celého roka sme neštruktúrovanými rozhovormi a pozorovaním identifikovali kladné i záporné stránky súťaží, ktoré sme podrobili diskusii.

Výsledky prieskumu:

Účasť škôl na súťažiach

V školskom roku 2011/2012 ministerstvo vyhlásilo 61 súťaží. Celkový počet škôl, ktoré sa mohli prihlasovať do súťaží bol 3252. Počet žiakov v týchto školách bol 831 346. Z pohľadu počtu škôl je najväčším Prešovský kraj a najmenším je Trenčiansky kraj.

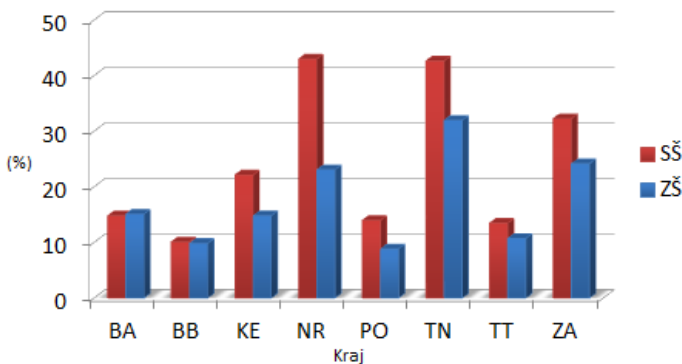
Počet škôl v krajoch SR



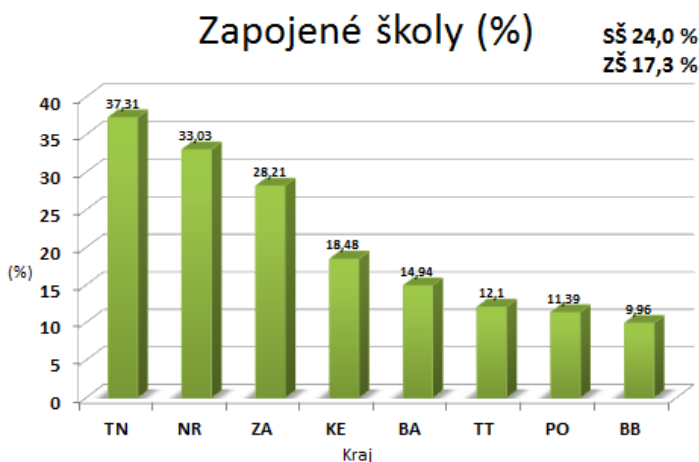
Obr. 3 Počet základných a stredných škôl v jednotlivých krajoch SR

Zaznamenali sme celkovo 18 600 jednotlivých prihlásení škôl do súťaží, čo predstavuje 24 % na stredných školách a 17,3 % na základných školách. Z hľadiska zapojenia škôl do súťaží dosiahol najvyšší podiel účasti Trenčiansky kraj a to 37,3 %. Najnižšie zapojenie preukázal Banskobystrický kraj. Rozdiely v údajoch však môže vytvárať nižšia zručnosť zástupcov kraja pri práci s portálom a taktiež celkovo vyšší počet škôl. Z tohto aspektu dosiahol Nitriansky kraj najlepšie výsledky, pretože ako tretí najväčší kraj obsadil 2. miesto v zapojení škôl.

Zapojené školy (%)



Obr. 4 Podiel zapojených škôl podľa krajov a škôl

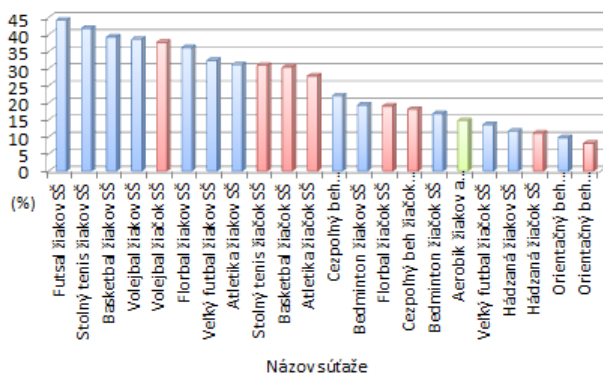


Obr. 4 Podiel zapojených škôl podľa krajov celkovo

Z hľadiska jednotlivých športových odvetví boli na stredných školách najobľúbenejšie tieto súťaže (Obr. 5): futbal pre chlapcov s účasťou 43 % a volejbal pre dievčatá s účasťou 37 % zapojných škôl. Koedukovaná súťaž v aerobiku bola zaujímavá pre 14 % škôl. Obľúbené boli aj basketbal či stolný tenis. Na konci rebríčka skončila hádzaná a orientačný beh.

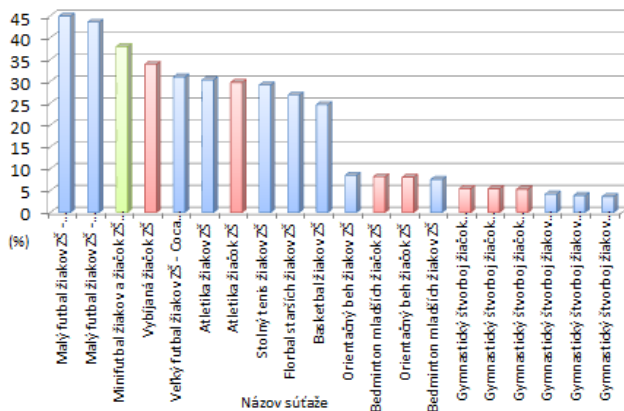
Najobľúbenejšími súťažami pre základné školy boli súťaže v malom futbale s účasťou viac ako 40 % zapojených škôl (Obr. 6). Druhým najobľúbenejším športovým odvetvím bola atletika, do ktorej sa zapojilo 30 % škôl. Na treťom mieste bola koedukovaná súťaž v minifutbale avšak s nízkym zapojením dievčat. Naopak na konci rebríčka zostali orientačný beh, bedminton a súťaže v gymnastike (pozn.: v grafe nie sú zobrazené všetky súťaže).

Oblíbenost soutěží SŠ



Obr. 5 Porovnanie oblíbenosti súťaží na SŠ

Oblíbenost soutěží ZŠ



Obr. 6 Porovnanie oblíbenosti súťaží na ZŠ

Na portáli bolo v tomto školskom roku registrovaných 24 009 žiakov, čo predstavuje 2,9 % z celkového počtu. Preto považujeme aktivitu škôl z hľadiska registrácie žiakov zapojených do súťaží za prioritu pre ďalší školský rok.

Názory na organizáciu súťaží

Organizátori podľa ich výpovedí a údajov dotazníkov zaznamenali nárast počtu zapojených škôl. Konštatujú, že v roku 2011/2012 bol počet súťaží vyhlásených v kategórii SŠ optimálny a požadujú zníženie počtu súťaží základných škôl. Taktiež považujú financovanie cez KŠÚ za prehľadné, transparentné a efektívne.

Do budúcnosti odporúčajú stabilizovať kalendár súťaží čo najskôr a vyvarovať sa posunov termínov. Bolo konštatované, že je potrebné zaškolovať k práci s portálom, aby vedeli všetci zamestnanci a učitelia pracovať s týmto moderným nástrojom.

Podľa mnohých názorov portál obsahuje technické nedostatky, ktoré bránia užívateľom v komfortnom využívaní portálu. Preto je nutné i naďalej skvalitňovať portál a odstraňovať chyby, ktoré sa v ňom vyskytnú. Za negatívum možno považovať i nejasnosť spolupráce s inými partnermi. Do budúcnosti je potrebné pripraviť jednotné transparentné podmienky prijímania komerčných partnerov.

Zaujímavosťou a novinkou je súťaž o najšportovejší kraj, ktorým sa stal v tomto roku Trenčiansky kraj, ktorý zaznamenal najvyšší podiel zapojených škôl.

Záver a odporúčania

Na základe zistení z dotazníkov, rozhovorov, pozorovania a vyhodnotenia kvantitatívnych údajov odporúčame naďalej podporovať súťaží žiakov ako jednu z foriem školskej telesnej a športovej výchovy a skvalitňovať proces jej organizácie.

- Stabilizovať systém financovania súťaží pri rešpektovaní právneho stavu a požiadaviek praxe a hľadať kontrolné mechanizmy procesu.
- Skvalitňovať portál a odstraňovať chyby a zároveň zaškolovať užívateľov a dbať na napĺňanie portálu údajmi.
- Vypracovať alebo pripraviť transparentné podmienky prijímania partnerov do procesu organizácie súťaží.
- Pravidelne vyhodnocovať a zefektívňovať súťaže.

POHYBOVÁ KOORDINÁCIA DETÍ A MOŽNOSTI JEJ OVPLYVNŮVANIA V ŠKOLSKEJ TŠV – Časť II.

Jaromír ŠIMONEK
(KTVŠ PF UKF Nitra)

Prípravné koordinačné cvičenia

Cv.č.1: Bočné kruhy pažami, súčasne ľavá dole a pravá hore, po určitej dobe vymeniť.

Cv.č.2: Čelné kruhy – súčasne krúži ľavá paža celá a pravá paža predlaktím v opačnom smere, po dvoch kruhoch paže vymeníme (obr. 7).



Obr. 7

Cv.č.3: Stoj spojný – pripažiť. Predpažiť ľavú pažu, upažiť ľavou a predpažiť pravou. Vzpažiť ľavou a upažiť pravou. Predpažením pripažiť ľavou a vzpažiť pravou pažou. Predpažením pripažiť pravú pažu (obr. 8).

Cv.č.4: Ľah vpredu, striedavo kraulovať pažami a prekrižovať nohy, po určitej dobe vymeniť – kraulovať (zvisle) nohami a prekrižovať (vodorovne) paže.

Cv.č.5: Dvojice – prvý cvičenec leží na chrbte roznožený, druhý stojí medzi jeho členkami. Prvý prinoží, druhý vyskočí do stoja roznožného a naspäť. Vykonávať opakovane.

Cv.č.6: Kľak sedmo na päťach, výskok do drepu (možné varianty: s obratom o 180 stupňov a s obratom o 360 stupňov).



Obr. 8

Cv.č.7: Trojica. Deti ležia na bruchu vedľa seba. Prostredný vykonáva obrat o 360 stupňov (prevaľuje sa), ľavý ho preskakuje odrazom pažami a nohami na miesto prostredného a vykonáva opäť obrat o 360 stupňov vpravo. Pravý ho preskakuje do stredu. Opakovať plynule niekoľkokrát..

Cv.č.8: Chôdza po obrátenej lavičke vpred a vzad.

Cv.č.9: Prekonávanie lavičky „po štyroch“ vpred aj vzad.

Cv.č.10: Obraty na mieste o 180 a 360 stupňov.

Cv.č.11: Chôdza po lavičke vpred aj vzad a vykonať 3-5 obrátov.

Cv.č.12: Dvojica stojí oproti sebe na koncoch lavičky. Na povel začnú kráčať oproti sebe a v strede lavičky sa musia navzájom vyhnúť (obísť, vymeniť) a prejsť na druhý koniec.

Cv.č.13: Dve lavičky, jedna je položená na zemi, druhá krížom cez ňu (vytvárajú húpačku). Cvičenec prechádza z jedného konca lavičky na druhý, pričom asi v polovici nechá lavičku prevážiť na druhú stranu a prejde po nej na zem (dopomoc a záchrana je nutná).

Cv.č.14: Chôdza po lavičke, jednou rukou dribling basketbalovou (hádzanárskou) loptou o zem.

Cv.č.15: Na lavičke rozmiestniť plné lopty – cvičenci postupne prechádzajú po lavičke a prekračujú lopty.

Cv.č.16: Stoj na pravej nohe, upažiť – ľavou nohou unožiť, krúžiť ľavou.

Cv.č.17: Stoj na ľavej nohe, skrčiť prednožmo pravou nohou, zapažiť – súčasne švihnúť pažami do vzpaženia a zanožiť pravou nohou, potom naspäť (obmena – so zavretými očami).

Cv.č.18: Sed skrčmo, uchopiť nohy za kolená (členky), na 1. až 3: dobu v sede prednožiť (nohy nad zemou, stále sa držať za kolená/členky), na 4. dobu naspäť (obr. 9).



Obr. 9

Cv.č.19: Vzpor drepmo, zanožiť pravú nohu, na 1. až 3. dobu váha predklonmo na ľavej nohe, upažiť, na 4. dobu stoj, pripažiť (obr. 10).



Obr. 10

Cv.č.20: Stoj rozkročný, predpažiť vpravo – na ľavej nohe obrat vľavo o 360 stupňov, predpažiť vľavo.

Cv.č.21: Stoj, ruky uchopia temeno hlavy, prednožiť pravou nohou – zanožením pravej nohy obrat na ľavej o 180 stupňov do prednoženia pravej nohy (obr. 11).



Obr. 11

Cv.č.22: Stoj, upažiť (je možné mať ruky v bok) – krúžiť „osmičky“ pravou nohou.

Cv.č.23: Preskoky atletického rebríka – odrazy bokom.

Cv.č.24: Odrazy s obratom o 90 stupňov – striedavo cez priečky a bočnice.

Cv.č.25: Odrazy s obratom o 180 stupňov.

Cv.č.26: Cval bokom s prekračovaním – cvičenec stojí bokom vľavo vedľa rebríka, vstupuje dovnútra najprv ľavou nohou, potom pravou nohou, a v rovnakom poradí vystupuje aj von (na pravú stranu), odtiaľ postupuje o jednu priečku vyššie a vstupuje dovnútra pravou a ľavou nohou, vystupuje rovnako (najprv pravá, potom ľavá) – a tak ďalej pokračuje až na koniec rebríka.

Cv.č.27: Prekroky – cvičenec stojí bokom na ľavej strane rebríka, začína vstupom dovnútra ľavou nohou, pravá prekračuje až na pravú stranu rebríka, ľavá dokračuje vedľa pravej zvonka. Cvičenec plynule prejde na ďalšiu medzeru, do ktorej vstupuje pravou nohou, ľavou prekračuje až von na ľavú stranu rebríka a pravá sa pripojí. Opakovať viackrát.

Cv.č.28: Prekroky – cvičenec stojí bokom na ľavej strane rebríka – začína vstupom dovnútra ľavou nohou, potom presunie pravú nohu von na ľavú stranu rebríka a postúpi ľavou o jednu priečku. Všetko sa opakuje viackrát.

Cv.č.29: Výkroky – cvičenec stojí čelom k bočnici rebríka. Vykročí dovnútra vpred pravou nohou, ľavou urobí krok von, posunie sa o jednu priečku, urobí krok vzad dovnútra pravou nohou a krok vzad von ľavou, posunie sa o priečku ďalej. Opakovať viackrát.

Cv.č.30: Prekroky – cvičenec stojí pravým bokom k priečkam rebríka. Prekročí priečky ľavou nohou, ďalšie priečky prekročí pravou nohou. Opakovať viackrát.

Cv.č.31: Poskoky vpred a vzad – cvičenec stojí čelom k bočnici rebríka. Odrazom znožmo skáče dopredu (dovnútra rebríka) a odrazom znožmo vzad von. Ďalší odraz znožmo dovnútra je posunutý o jednu priečku. Opakovať viackrát.

Cv.č.32: Úkroky bokom – cvičenec stojí bokom na ľavej strane rebríka. Začína vstupom dovnútra pravou nohou, potom dokračuje dovnútra ľavou nohou. Potom vystupuje pravou nohou von na pravú stranu rebríka a dokračuje von aj ľavou. Pokračuje doľava s posunom o jednu priečku.

Cv.č.33: Prekroky (laterálny beh) – cvičenec stojí vo vnútri rebríka ľavým bokom k jeho priečkam. Prekračuje priečky ľavou nohou, pravá noha sa postaví vedľa nej do rovnakého poľa rebríka. Opakovať viackrát.

Cv.č.34: Poskoky – cvičenec stojí vo vnútri rebríka čelom k priečkam rebríka. Znožmo preskakuje jednotlivé priečky.

Cv.č.35: Odrazy znožmo a roznožmo – cvičenec stojí čelom k priečkam rebríka. Striedavo znožmo a roznožmo preskakuje jednotlivé priečky (skoky do vnútra a von za bočnice rebríka).

Cvičenia na zdokonalenie zručnosti manipulácie s loptou

Dobré ovládanie lopty v súčasnej dobe patrí k základným zručnostiam každého človeka. Rovnako ako uchu lahodí príjemný zvuk, hlas či hudba, tak je pre oči potešením vidieť ako človek ovláda loptu rôznymi časťami tela (rukami, nohami, hlavou, ramenom, atď.) a to nielen jednotlivcom ale aj celou skupinou alebo družstvom. Dobré ovládanie lopty v priebehu niektorej športovej hry určite posilní sebedomie každého z nás.

Zmyslom ovládania lopty, ktorá hrá základnú úlohu v obrovskom množstve najrôznejších hier a ktorá sa používa buď ako jediné náčinie, alebo v spojení s iným náčiním (napr. raketou, pálkou, hokejkou,...), je uplatniť sa ako „hráč“ v niektorej športovej hre. Ovládať však môžeme iba predmet, s ktorým sme sa predtým dokonale zžili, ktorý ovládame do najmenších detailov a máme ho pod kontrolou v každej situácii. Stal sa našim priateľom a my sme sa naučili ho milovať. Avšak v živote to nie je také jednoduché. Dokonalé zvládnutie manipulácie s loptou je výsledkom dlhoročného mnohohodinového systematického tréningu. Každý, kto ovláda majstrovsky loptu, musel v minulosti zvládnuť množstvo cvičení s loptou na úrovni virtuóza. Pre to, aby sa tak stalo, musel mať vo vienu výbornú úroveň rozvinutých koordinačných schopností (priestorovo-orientačnej, kinesteticko-diferenciačnej, reakčnej, rytmickej i rovnováhovej), ktoré sú limitujúcim predpokladom rýchleho a dokonalého zvládnutia manipulácie s loptou. Najmä úroveň koordinácie oko-ruka je pre to základom. Nižšie uvádzame množstvo cvičení, ktoré sme rozdelili do skupín podľa toho, koľko osôb sa do

nich zapája a podľa prevládajúceho spôsobu manipulácie, prípadne ďalšieho náradia či náčinia, ktoré sa pri nich využívajú.

Individuálne cvičenia

Cv.č.1: Podávanie si lopty z pravej do ľavej ruky okolo pásu smerom vľavo a smerom vpravo.

Cv.č.2: V predklone v stojí rozkročnom si podávame loptu z pravej ruky do ľavej obomi smermi v tvare osmičky.

Cv.č.3: Mierny stoj rozkročný, loptu držíme jednou rukou vo vzpažení. Pokrčíme ruku v lakti tak, že loptu dáme za hlavu medzi lopatky. Tam loptu odovzdáme do druhej ruky. Ak na loptu za chrbtom nedočiahneme, necháme ho sklízuť po chrbte.

Cv.č.4: Loptu držíme obomi rukami pred hlavou. Vykonáme rýchle tlesknutie nad loptou a padajúcu loptu chytíme skôr, ako sa dotkne zeme.

Cv.č.5: Loptu vyhodíme spodom obomi rukami do výšky 3-4 m a chytíme vo vzpažení, a to buď obomi rukami, alebo jednou rukou. Ruky, ktoré chytajú loptu striedame.

Cv.č.6: V miernom stojí rozkročnom vzpažíme jednu ruku s loptou na dlani. Vyhadzujeme a chytáme loptu do vzpaženej ruky, do pokrčenej ruky, opačnej ruky alebo pred chytením lopty tleskneme obomi rukami za chrbtom.

Cv.č.7: Loptu vyhodíme jednou rukou alebo obomi rukami kolmo nahor, urobíme drep so súčasným dotykom zeme obomi rukami a chytíme loptu v stojí skôr, ako by dopadla na zem.

Cv.č.8: To isté ako v cv.č.7, ale namiesto drepu urobíme kľak na jednom kolene, sed na päťach, sed s natiahnutými nohami, ľah na chrbte, ľah na bruchu, obrat o 360 st., kotúľ vpred alebo vzad, alebo volejbalovú „rybičku“.

Cv.č.9: Loptu vyhodíme kolmo nahor popod prednoženú nohu a po prinožení ju chytíme jednou alebo obomi rukami.

Cv.č.10: V miernom stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami za chrbtom. Vyhodíme ju kolmo nahor a po obrate o 180 st. ju chytíme bez toho aby spadla na zem.

Cv.č.11: V miernom stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami za chrbtom. Zapažením vyhodíme loptu nahor cez hlavu tak, aby sme ju bez pohybu z miesta chytali jednou alebo dvomi rukami pred telom skôr ako dopadne na zem.

Cv.č.12: V miernom stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami pred telom. Loptu prehodíme cez hlavu a chytíme ju v zapažení za telom.

Cv.č.13: V miernom stojí rozkročnom držíme loptu pravou rukou za chrbtom. Loptu vyhodíme cez ľavé rameno nahor a vpred tak, aby sme ho chytili bez pohybu z miesta jednou alebo obomi rukami pred telom. To isté urobíme aj opačnou rukou.

Cv.č.14: V stojí rozkročnom držíme loptu v oboch rukách pred telom. Vykonáme hlboký predklon a ruky s loptou dáme medzi nohy. Loptu vyhodíme nad seba tak, aby sme ju v stojí chytili jednou alebo obomi rukami skôr ako dopadne na zem.

Cv.č.15: V stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami vo vzpažení. Vykonáme hlboký záklon a pustíme loptu za chrbát. Rýchlym a hlbokým predklonom chytíme loptu oboma rukami vzadu medzi rozkročenými nohami.

Cv.č.16: V miernom stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami pred telom. Sklopením zápästia dole hodíme loptu smerom na zem tak, aby sa medzi členkami odrazila vzad. Po chytení lopty obomi rukami za telom vykonáme odhod lopty dole medzi členky tak, aby sme loptu chytili obomi rukami pred telom.

Cv.č.17: To isté cvičenie ako cv.č.16, ale po zachytení lopty obomi rukami za telom zapažením vyhodíme loptu nahor cez hlavu vpred tak, aby sme ju mohli bez pohybu z miesta chytiť obomi rukami pred telom skôr, ako dopadne na zem.

Cv.č.18: To isté ako v predchádzajúcom cvičení, ale opačným smerom. Prehodíme loptu oblúkom cez hlavu spredu dozadu a po chytení lopty obomi rukami za chrbtom úderom o zem medzi nohy zozadu dopredu chytíme loptu pred telom.

Cv.č.19: V miernom stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami pred telom. Sklopením zápästia dole odhodíme loptu smerom na zem tak, aby sa medzi členkami odrazil vzad. Po údere lopty o zem vykonáme odrazom znožmo obrat o 180 st. a loptu chytíme znova do oboch rúk pred telom.

Cv.č.20: V stojí rozkročnom držíme loptu obomi rukami vo vzpažení. Vykonáme hlboký záklon a sklopením zápästia odhodíme loptu smerom k zemi tak, aby sa medzi nohami odrazila vpred. Loptu chytíme pred telom jednou alebo obomi rukami.

Cv.č.21: V stojí rozkročnom s loptou v dlani upažíme a natiahnutými rukami prehadzujeme loptu oblúkom cez hlavu z pravej do ľavej ruky a späť.

Cv.č.22: V podrepe rozkročnom si prehadzujeme loptu medzi nohami tesne nad zemou spredu dozadu a naspäť. Paže sa pohybujú zvonku nôh.

Cv.č.23: V predklone v stojí rozkročnom držíme loptu medzi členkami obomi rukami tak, že ľavá ruka drží loptu pred telom a pravá ruka za telom. Vyhodíme loptu mierne hore a pred jej dopadom zmeníme polohu paží tak, aby sme pri chytení loptu držali opäť medzi nohami – ľavá ruka je pred telom a pravá za telom.

Cv.č.24: V sede na zemi vyhodíme loptu jednou alebo obomi rukami kolmo nahor, vykonáme stoj a opäť v sede chytíme loptu pred jej dopadom na zem.

Cv.č.25: Vykonávame to isté cvičenie ako v cv.č.24, ale po vyhodení lopty vykonáme ľah vpredu alebo vzadu s nohami za hlavou.

Cv.č.26: V ľahu na chrbte vyhodíme loptu trčením obojručne kolmo nahor, vykonáme sed a opäť v ľahu na chrbte zachytíme loptu bez toho, aby sa dotkla zeme.

Cv.č.27: To isté ako v predchádzajúcom cvičení, ale po vyhodení lopty vykonáme ľah vpredu, alebo otočenie okolo vlastnej osi o 360 st.

Cv.č.28: V ľahu na chrbte vyhodíme loptu trčením obojručne kolmo nahor, vykonáme sed, rýchlo prejdeme do ľahu na bruchu a po otočení na chrbát chytíme loptu bez toho, aby spadla na zem.

Cv.č.29: Loptu vyhodíme nad seba šikmo vpred do vzdialenosti dvoch-troch metrov, dobehneme k miestu dopadu lopty a po odraze ju znova chytíme čo možno najnižšie nad zemou.

Cv.č.30: To isté ako v predchádzajúcom cvičení, ale loptu vyhodíme z drepu, kľaku, sedu alebo z ľahu.

Cv.č.31: Loptu vyhodíme kolmo nad seba a po odraze z jednej alebo oboch nôh chytíme loptu natiahnutými rukami čo najvyššie nad zemou.

Cv.č.32: Loptu vyhodíme jednou rukou nahor. Pri dopade lopty na zem vykonáme odrazom znožmo preskok lopty roznožmo vpred a po doskoku rýchlym obratom o 180 st. loptu chytíme skôr, ako dopadne druhýkrát na zem.

Cv.č.33: Loptu držíme pred telom jednou alebo obomi rukami. Udríme loptu o zem, urobíme obrat o 360 st. a chytíme loptu skôr, ako sa po druhýkrát dotkne zeme.

Cv.č.34: Na mieste a bez prerušenia vykonávame jednou rukou opakované údery loptou o zem (dribling).

Cv.č.35: Driblujeme na mieste, pomalým predklonom trupu postupne znižujeme dribling a rovnakým spôsobom sa vraciame do východiskového postavenia. Driblujeme pravou i ľavou rukou.

Cv.č.36: Driblujeme a pomaly sa pri tom otáčame na mieste.

Cv.č.37: Driblujeme na mieste jednou rukou a pravidelne (napr. po piatich úderoch) bez prerušenia striedame ruky.

Cv.č.38: Driblujeme na mieste a zo stoja pomaly prechádzame do drepu – kľaku – sedu – ľahu a späť do východiskovej polohy. Celé cvičenie vykonávame bez prerušenia driblingu. Môžeme striedať driblujúce paže.

Cv.č.39: Driblujeme na mieste šikmo vedľa tela pravou rukou. Jeden z odrazov lopty o zem vykonáme pod prednoženou ľavou nohou a bez prerušenia pokračujeme v driblovaní ľavou rukou. To isté vykonáme aj opačne.

Cv.č.40: Driblujeme pravou rukou a súčasne sa na mieste pomaly otáčame vľavo. Po vykonaní celého obratu o 360 st. pokračujeme bez prerušenia driblingu ľavou rukou s otáčaním vpravo. V priebehu cvičenia môžeme meniť výšku driblingu.

Cv.č.41: Driblujeme na mieste v širšom stojí rozkročnom. Vykonáme predklon a bez prerušenia driblujeme po dráhe v tvare osmičky medzi nohami striedavo pravou a ľavou rukou.

Cv.č.42: Driblujeme na mieste. Jeden z úderov lopty o zem vykonáme silnejšie tak, aby sa lopta odrazila vysoko do výšky a v tento moment urobíme jeden z nasledovných cvikov: drep s dotykom oboch dlaní na zemi, kľak na jednom kolene, sed na päťach, sed s natiahnutými nohami, ľah vpred (vzadu), kotúľ. Potom pokračujeme v driblingu.

Cv.č.43: Driblujeme a pomaly sa chôdzou presúvame vpred.

Cv.č.44: Driblujeme v chôdzi vpred a pravidelne striedame pravú a ľavú ruku. Navyše môžeme pridať chôdzu vzad.

Cv.č.45: Striedame dribling na mieste s pomalou chôdzou vpred

Cv.č.46: Striedame dribling na mieste s pomalou chôdzou vpred a pri driblingu na mieste medzi dvomi dopadmi lopty vykonáme rýchly

obrat o 360 st., ďalej pokračujeme opäť chôdzou. Striedame pravú a ľavú ruku.

Cv.č.47: V sede mierne roznožnom driblujeme pravou rukou vedľa pravej nohy. Zdvihneme pravú nohu a pod ňou predriblujeme loptu do priestoru medzi nohami. Potom zodvihneme ľavú nohu a pod ňou prejdeme do driblingu ľavou rukou vedľa ľavej nohy.

Cv.č.48: To isté cvičenie ako v predchádzajúcom bode, ale zdvíhame obe nohy naraz a pod nimi driblujeme loptou striedavo sprava doľava a zľava doprava.

Cv.č.49: Loptu vyhodíme obomi rukami do úrovne hlavy, odrazíme ju kolenom jednej nohy a chytíme obomi rukami pred telom.

Cv.č.50: Loptu vyhodíme obomi rukami nahor, odrazíme ju najprv kolenom jednej a potom druhej nohy a opäť ju chytíme jednou alebo obomi rukami pred telom.

Cv.č.51: Loptu vyhodíme kolmo nahor do výšky 2-3 metrov a pri dopade na zem ju spracujeme (stlmíme) spodnou časťou chodidla alebo vnútornou stranou jednej nohy tak, aby od nohy neodskočil.

Cv.č.52: Loptu vyhodíme obomi rukami do výšky hlavy a nastaveným priehlavkom jednej nohy ju spracujeme tak, aby zostala čo najbližšie pri nohe.

Cv.č.53: Loptu vyhodíme jednou rukou nad úroveň hlavy, urobíme sed a padajúcu loptu chytíme v sede nohami skôr, ako dopadne na zem.

Cv.č.54: Loptu kopeme opakovane priamym priehlavkom jednej nohy kolmo nahor do výšky 1-2 m. Medzi každým kopom necháme loptu jedenkrát dopadnúť na zem.

Cv.č.55: To isté ako v predchádzajúcom cvičení, ale bez dopadu lopty na zem a za pravidelného striedanie nôh.

Cv.č.56: Striedame kop priehlavkom jednej nohy nahor s odrážaním lopty kolenom, a to buď s dopadom lopty na zem, alebo bez dopadu.

Cv.č.57: Loptu vyhodíme nahor a vykonávame „žonglovanie“ – podľa situácie loptu odrážame kolenom, hlavou alebo priehlavkom, buď s odrazom lopty od zeme alebo bez odrazy.

Cv.č.58: Loptu vyhodíme obomi rukami kolmo nahor, odrazíme ju hlavou (čelom) tak, aby sme ju chytili jednou alebo obomi rukami pred dopadom na zem. Nehýbeme sa z miesta.

Cv.č.59: Loptu vyhodíme kolmo nahor a opakovane ju odrážame čelom tak, aby sme urobili čo najväčší počet „hlavičiek“ bez prerušenia.

Cv.č.60: Loptu položíme na zem medzi členky. Vykonávame striedavé rýchle prihrávanie jedným dotykom pravou a ľavou vnútornou stranou nohy.

Cv.č.61: Loptu položíme na zem medzi členky, bližšie k pravej nohe. Vnútorným priehlavkom pravej nohy loptu zvrchu „rolujeme“ vľavo a hneď naspäť vonkajším priehlavkom rovnakej nohy „rolujeme“ vpravo. Po piatich opakovaniach vystriedame nohy.

Cv.č.62: Loptu položíme na zem vpravo vedľa pravej nohy. Vonkajším priehlavkom pravej nohy loptu zvrchu „rolujeme“ vpravo a vnútorným priehlavkom rovnakej nohy vyrazíme 2-3 kroky vľavo. To isté opakujeme aj druhou nohou.

Cv.č.63: loptu položíme na priehlavok zdvihnutej nohy a snažíme sa ju tam udržať čo najdlhšie.

Cv.č.64: Loptu položíme na zem pred pravú nohu. Pohybom nohy zhora dole loptu „podoberieme“ a vykopneme nahor tak, aby sme ju pred dopadom na zem chytili jednou alebo obomi rukami (to isté opakujeme aj druhou nohou).

Cv.č.65: To isté cvičenie ako v predchádzajúcom cvičení, po prvom vykopnutí lopty ju však nechytáme, ale pokračujeme v „žonglovaní“ (nohou, kolenom, hlavou...).

Cv.č.66: Loptu položíme na zem medzi členky. Odrazom znožmo a prednožením loptu vyhodíme vpred a nahor a chytíme ju jednou alebo dvomi rukami pred dopadom na zem.

Cv.č.67: Loptu položíme na zem medzi členky. Odrazom znožmo a pokrčením nôh vzad vyhodíme loptu nahor a chytíme ju jednou alebo obomi rukami pred dopadom na zem.

Cv.č.68: loptu položíme na zem medzi členky. Po vyhodení lopty nahor ju nechytáme rukami, ale pokračujeme v „žonglovaní“ (nohou, kolenom, hlavou...).

Cv.č.69: Loptu si položíme na čelo zaklonenej hlavy a snažíme sa ju tam bez pomoci rúk udržať čo najďalej.

Cv.č.70: Loptu hodíme ľubovoľným spôsobom obomi rukami na stenu (spodným oblúkom od pása, trčením od pŕs, „autovým hodom“...). Po odraze od steny necháme loptu jedenkrát dopadnúť na zem a potom ju hneď chytíme obomi rukami.

Cv.č.71: To isté cvičenie ako v predchádzajúcom bode, ale loptu hádzeme na stenu jednou rukou (spodom alebo vrchom).

Cv.č.72: Rovnaké cvičenia vykonávame bez dopadu lopty na zem.

Cv.č.73: Loptu hodíme na stenu jednou rukou a po odraze od steny ju chytíme do rovnakej ruky, to isté opakujeme aj druhou rukou.

Cv.č.74: Loptu hodíme na stenu a pred jej chytením vykonáme jednu z nasledujúcich činností – tlesknutie pred a za telom, drep s dotykom zeme obomi dlaňami, obrat o 360 st., výskok s chytením lopty vo vzduchu.

Cv.č.75: Postavíme sa ľavým bokom k stene vo vzdialenosti 1,5 – 2 m. Hodíme loptu na stenu pravou rukou spodným oblúkom za chrbtom a po odraze lopty od steny ju chytíme obomi rukami, a to buď v čelnom postavení k stene, alebo v postavení ľavým bokom k stene (bez pohnutia z miesta). To isté cvičenie skúsime i ľavou rukou z opačného postavenia.

Cv.č.76: Loptu si nadhodíme do úrovne hlavy a odbijeme ju na stenu „volejbalovým bagrom“ (odbitie obojručne zdola). Po odraze lopty od steny ju chytíme jednou alebo obomi rukami bez pohybu z miesta.

Cv.č.77: To isté cvičenie ako v predchádzajúcom bode, ale loptu odbíjame na stenu jedným z nasledujúcich spôsobov – spodným podaním jednou rukou, vrchným podaním jednou rukou alebo vrchným odbitím obojručne.

Cv.č.78: Loptu vyhodíme kolmo nahor a odrazíme ju na stenu hlavou. Po odraze od steny chytíme loptu obomi rukami.

Cv.č.79: To isté cvičenie ako v predchádzajúcom bode, ale na stenu namaľujeme kruh, štvorec, obdĺžnik alebo mriežku (šachovnicu) s označením jednotlivých polí číslicami. Úlohou je hlavičkovať do vyznačeného (očíslovaného) priestoru.

Cv.č.80: Kopeme loptu na stenu striedavo ľavou aj pravou nohou.

Cv.č.81: Driblujeme pravou alebo ľavou rukou a súčasne vykonávame jedno z nasledovných cvičení – bez prerušenia alebo zastavenia sa vyhýbame všetkým náhodne rozostaveným lavičkám, pri pohybe okolo lavičky odrážame driblovanú loptu od jej hornej plochy alebo prechádzame (prebiehame) po lavičkách a loptu neustále odrážame od zeme.

Cv.č.82: V pohybe driblujeme pravou alebo ľavou rukou a každú náhodne rozmiestnenú lavičku preskočíme bez toho, aby sme prerušili dribling.

Cv.č.83: Loptu položenú na zemi prekopneme ponad lavičku, preskočíme za ňou a rýchlo ju spracujeme (nohy striedame).

Cv.č.84: Do každej náhodne rozmiestnenej lavičky kopneme loptu striedavo pravou aj ľavou nohou. Ihneď nato loptu prekopneme ponad lavičku, preskočíme za ňou, rýchle ju spracujeme a pokračujeme ďalej.

Cv.č.85: Streh. Ľavou rukou pridržiavať krátku tyč. Vpravo od nej sú vo vzdialenosti 1, 2 a 3 m značky (napr. plné lopty alebo kužele či méty). Pustiť tyč, pravou rukou sa dotknúť prvej značky a chytiť tyč skôr ako spadne na zem. To isté, ale sa pokúsiť o dotyk druhej a tretej značky.

Cv.č.86: Mierny stoj rozkročný, predpažiť dole, v rukách lopta. Vyhodiť loptu hore a dopredu (do primeranej výšky a vzdialenosti), urobiť kotúl' vpred, vyštartovať a chytiť loptu. Obmena: to isté ale hodiť loptu o zem.

Cv.č.87: Mierny stoj rozkročný, predpažiť dole, v rukách lopta. Vyhodiť loptu do primeranej výšky, urobiť kotúl' vzad, vyštartovať a loptu chytiť skôr ako spadne na zem (prípadne po jednom odskoku od zeme).

Cv.č.88: Lavička je položená spodnou časťou nahor – cvičenec preskakuje zo strany na stranu a pritom neustále dribluje jednou rukou basketbalovou rukou.

Cv.č.89: Dve čiary 5 m od seba – cvičenec beží a dribluje s loptou z jednej čiary na druhú, na konci urobí obrat o 180 stupňov, prihráva loptu druhému cvičencovi v rade a beží naspäť.

Cv.č.90: Gymnastické obruče (kriedou nakreslené kruhy) ležia na zemi – cvičenec dribluje s loptou tak, že každé odbitie o zem je v nasledujúcom kruhu.

Cv.č.91: Dve laná sú spojené uzlom (môžu to byť aj dva kruhy) – cvičenec prehodí loptu oblúkom zo spojených lán, laná podbehne a loptu chytiť.

Cv.č.92: Niekoľko dielov švédskej debny (alebo nízkych prekážok) je rozmiestnených za sebou vo vzdialenosti 1-2 m – cvičenec preskakuje prekážky a súčasne dribluje s loptou.

Cv.č.93: Slalom s loptou (viesť nohami, rukami).

Cv.č.94: Hod/odbitie loptičkou/lopty na cieľ (ako cieľ môžu byť použité napr. basketbalový kôš, stena s nakresleným kruhom, prípadne čiarami v rôznej výške, dielce švédskej debny, gymnastická obruč

zavesená ako kyvadlo, pohybujúca sa (kotúľajúca sa) plná lopta,). Variácie: hod pravou, ľavou rukou, z rôznych vzdialeností, na rôznu výšku, hod z rôznej polohy: napr. zo stoja, kľaku, chôdze, behu, s rôznymi loptami).

Cv.č.95: Cvičenec leží na chrbte s loptou v rukách. Vyhodí loptu do výšky asi 2 m šikmo pred seba, urobí obrat o 360 stupňov a znova chyť loptu do oboch rúk. Opakovať to isté ale obrat na druhú stranu.

Cv.č.96: Driblovanie s fitloptou o zem (nad zemou) – cvičenec opakovane odráža fitloptu rôznymi časťami tela: laktóm, predlaktím, rukou, päsťou, pravou a ľavou rukou, kolenom, stehnom, hlavou, s dvomi loptami naraz., dvaja cvičenci spolu naraz. (obr. 12)



Obr. 12

Cvičenia v dvojiciach

Cv.č.97: Dvojica oproti sebe na vzdialenosť 3-4 m. Cvičenec A zakotúľa loptu proti cvičencovi B, ktorý urobí výskok znožmo (výskok znožmo s obratom), pustí loptu popod seba, po doskoku vykoná obrat a usiluje sa loptu čo najskôr získať a prihrať späť.

Cv.č.98: Dvojica čelom k sebe. Cvičenec A mierny stoj rozkročný, predpažiť, v rukách lopta. Cvičenec B streh na predpaženie od lopty upažiť. Cvičenec A nečakane pustí loptu, cvičenec B sa snaží loptu chytiť skôr ako dopadne na zem. Obmeny: cvičenec B vzpažiť, zapaziť, ruky v tyl a pod. Cvičenec B drží v upažení v každej ruke loptu – jednu pustí.

Cv.č.99: Na zem položiť natiahnuté švihadlo. Dvojica stoj rozkročný chrbtom k sebe (presne nad úrovňou držiadiel švihadla). Na signál (tlesknutie, zapísknutie) sa obaja usilujú uchopiť a potiahnuť k sebe švihadlo za rukoväte skôr ako jeho partner. Obmena: vpravo i vľavo od hráčov sú rovnobežne s prvým ďalšie dve švihadlá, ktoré sa

označia číslami 1-3. Úlohou hráčov je zmocniť sa vyvolaným číslom označeného švihadla skôr ako partner.

Cv.č.100: Dvojica čelom k sebe, predpažiť, v rukách lopta. Vzdialenosť lôpt 1-1,75 m. Cvičenec A nečakane pustí loptu, čo je signál pre cvičenca B, aby urobil to isté a usiloval sa chytiť loptu partnera skôr ako dopadne na zem. Cvičenec A chytá loptu cvičenca B. Nabiehajú vždy na pravú stranu partnera.

Cv.č.101: Dvojica za sebou. Cvičenec A sedí, oprieť sa rukami za telom, cvičenec B zozadu hodí loptu ponad sediaceho partnera, ktorý len čo ju zaregistruje, usiluje sa vyštartovať a chytiť ju skôr ako dopadne na zem (prípadne po jednom odskoku).

CV.č.102: Dvojica sa postaví na štartovú čiaru vzdialenú 1,5 – 3 m od švédskej debny, na ktorej je v strede položená lopta. Úlohou hráčov je na signál zhodiť loptu skôr ako partner. Obmeny: zaradiť doplnkové úlohy – obrat o 360 st., kotúľ vpred a pod.

Cv.č.103: Dvojica. Cvičenec A streh čelom k stene vo vzdialenosti 2-3 m. Cvičenec B hádže tenisovú loptičku spoza chrbta cvičenca A o stenu (špeciálnu odrazovú stenu) rozličnou silou a v rôznom smere. Úlohou cvičenca A je loptu chytiť alebo aspoň sa jej dotknúť po odraze od steny. Obmena: cvičenec B má k dispozícii loptičky dvoch farieb (napr. žltú a bielu). Cvičenec A chytá len žlté (alebo žltú ľavou a bielu pravou rukou).

Cv.č.104: Na dvoch lavičkách, ktoré sú rozmiestnené rovnobežne vo vzdialenosti 3-5 m od seba, stoja čelom k sebe hráči. Každá dvojica hráčov má k dispozícii jednu loptu. Obaja hráči príslušnej dvojice si prihrávajú loptu rukami (priamo, odrazom od zeme), hlavičkujú, kopú do lopty a chytajú prihrávky od spoluhráča, bez toho, že by museli zostúpiť z lavičky.

Cv.č.105: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 3-8 m v miernom stojí rozkročenom. Hráč s loptou v rukách pred telom sa predkloní a spodným oblúkom od členkov hodí loptu spoluhráčovi tak, aby ho chytil bez pohybu z miesta. Hráči si úlohy vymieňajú.

Cv.č.106: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 3-8 m v miernom stojí rozkročenom. Hráči si loptu prihrávajú rôznymi spôsobmi – oboma rukami od boku zľava (sprava), oboma rukami „autovým vhadzovaním“, obomi rukami cez hlavu (pred odhodením urobí hráč obrat o 180 st.), obomi rukami spodom pod nohami (pred odhodom urobí hráč obrat o 180 st.), jednoručne s náprahom od boku ako pri

hode diskom (striedavo obomi rukami), jednoručne vrchnou prihrávkou zo zeme, jednoručne vrchnou prihrávkou z výskoku.

Cv.č.107: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2-3 m v miernom stoji rozkročenom. Hráč, ktorý drží loptu obomi rukami v zapažení, urobí podrep a sklopením zápästia hodí loptu vpred odrazom medzi svojimi nohami. Spoluhráč urobí po chytení lopty to isté.

Cv.č.108: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 1-2 m v miernom stoji rozkročenom. Hráč, ktorý drží loptu obomi rukami pred telom, urobí výskok so súčasným vzpažením. V kulminačnom bode výskoku pohybom paží a sklopením zápästia presne prihráva spoluhráčovi. Ten po chytení lopty urobí to isté.

Cv.č.109: Dvojica stojí čelom k sebe, opakovane si prihráva loptu o zem so striedavým skracovaním a predlžovaním vzdialenosti.

Cv.č.110: Dvojica vykonáva rovnaké cvičenie ako v predchádzajúcom bode – opakovane odbíja loptu prstami alebo „bagrom“ (s jedným dopadom lopty na zem alebo bez dopadu).

Cv.č.111: Dvojica stojí čelom k sebe, loptu si prihrávajú hráči kopaním (vnútornou alebo vonkajšou časťou nohy, ľavou alebo pravou nohou, so spracovaním alebo bez spracovania lopty, po zemi alebo vzduchom).

Cv.č.112: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 4-6 metrov, opakovane si prihráva loptu. Určený hráč vždy po prihrávke vykoná vybraný cvik – tlesknutie za i pred telom, obrat o 360 st., drep s dotykom zeme obomi dlaňami (čelom alebo chrbtom do smeru hodu), drep a výskok, ľah vpredu hlavou alebo nohami k spoluhráčovi, ľah na chrbte hlavou alebo nohami k spoluhráčovi, kotúľ, „kolísku“ na chrbte, kombináciu rôznych cvikov. Po stanovenom počte opakovaní sa spoluhráči vystriedajú.

Cv.č.113: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 1-2 m. Jeden hráč prihráva opakovane loptu do výšky 30-80 cm nad hlavu spoluhráčovi. Ten po odraze znožmo jednou alebo obomi rukami prihráva loptu vzduchom späť. Po stanovenom počte opakovaní sa spoluhráči vystriedajú.

Cv.č.114: Jeden z dvojice hráčov sedí na zemi 2 m od stojaceho spoluhráča s loptou. Ten opakovane prihráva loptu (vľavo a vpravo) sediacemu spoluhráčovi, ktorý po chytení lopty urobí ľah vzađu a v sede jednou alebo obomi rukami autovým spôsobom loptu prihráva späť stojacemu hráčovi. Po stanovenom počte opakovaní sa

spoluhráči vystriedajú. Obťažnejší variant – sediacemu hráčovi spoluhráč prihráva loptu úderom o zem.

Cv.č.115: Dvojica hráčov stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 1-3 m. Hráči držia loptu vo vzpažení v pravej ruke. Pohybom predlaktia a zápästia súčasne prihrávajú loptu spoluhráčovi, ktorý ju chytá jednoručne do ľavej ruky. To isté aj ľavou rukou.

Cv.č.116: Dvojica hráčov (A, B) stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 1-3 m. Hráč drží loptu vo vzpažení v pravej ruke. Pohybom predlaktia a zápästia súčasne prihrávajú loptu spoluhráčovi. Hráč A prihráva lopty jednoručne oblúčikom, hráč B prihráva lopty úderom o zem. Obaja hráči chytajú a hádžu lopty striedavo pravou a ľavou rukou. Po stanovenom počte opakovaní si hráči vymenia úlohy.

Cv.č.117: Dvojica hráčov (A,B) stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 1-3 m. Hráč A drží v každej ruke vo vzpažení jednu loptu a prihráva oblúčikom obe lopty naraz hráčovi B. ten chytá do každej ruky jednu a cvičenie opakuje.

Cv.č.118: Dvojica hráčov (A,B) stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 1-3 m. Hráč A prihráva hráčovi B obe lopty naraz, a to jedným z nasledujúcich spôsobov: oblúčikom – obe lopty sú blízko seba, oblúčikom – obe lopty sú ďaleko od seba, oblúčikom – lopty letia krížom, úderom o zem – lopty sú blízko seba, úderom o zem – lopty sú ďaleko od seba, úderom o zem – lopty letia krížom,, jedna lopta oblúčikom, druhá o zem.

Cv.č.119: Dvojica vykonáva rovnaké cvičenie ako v predchádzajúcom variante, pričom hráč A prihráva hráčovi B druhú loptu s krátkym časovým oneskorením.

Cv.č.120: Dvojica hráčov (A,B) stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2-4 m. Každý hráč drží svoju loptu v oboch rukách pred telom. Hráč A prihráva trčením od pŕs loptu hráčovi B, ktorý v okamihu prihrávky vyhadzuje svoju loptu kolmo nahor, chytá ju od hráča A a rovnakým spôsobom (trčením obojručne od pŕs) vracia loptu hráčovi A. Hráč B chytá po odohratí spoluhráčovej lopty svoju loptu (do vzduchu vyhodenu loptu) bez toho, aby spadla na zem. Cvičenie pokračuje tak, že hráči si menia úlohy (hráč B prihráva svoju loptu hráčovi A).

Cv.č.121: Dvojica je v rovnakom postavení ako v predchádzajúcom cvičení. Hráč A prihráva loptu o zem a chytajúci hráč B svoju loptu pustí na zem a vykoná jedno z nasledujúcich cvičení – jednoúderový dribling (pravou alebo ľavou rukou), alebo prehadzuje loptu oblúkom

cez hlavu spredu dozadu a chytá ju obomi rukami za chrbtom, alebo loptu prehadzuje z pravej upaženej ruky oblúkom nad hlavou do ľavej upaženej ruky.

Cv.č.122: Dvojica hráčov stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2-3 m. Obaja hráči súčasne hodia svoju loptu tak, aby sa lopty vo vzduchu zrazili. Po ich odraze sa každý z hráčov snaží chytiť svoju loptu skôr, ako spadne na zem.

Cv.č.123: Dvojica hráčov stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2-3 m. Hráč bez lopty ukazuje na prstoch ruky čísla od 1 do 5. Hráč s loptou vykonáva na mieste dribling jednou rukou a prstami druhej ruky ukazuje rovnaké čísla ako jeho spoluhráč.

Cv.č.124: Dvojica hráčov stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 2-3 m. Hráč bez lopty ukazuje na prstoch ruky čísla od 1 do 5, pri signalizácii strieda nielen ľubovoľne ľavú a pravú ruku, ale robí aj zmeny polohy (drep, sed, ľah...). Driblujúci hráč opakuje všetky zmeny po svojom partnerovi a snaží sa pritom neprerušiť dribling.

Cv.č.125: Dvojica hráčov stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 4-8 m. Hráč s loptou dribluje smerom k spoluhráčovi, obchádza ho za súčasného driblingu vonkajšou rukou a vracia sa späť na východiskové miesto. Po zastavení a obrate o 180 st. prihráva loptu spoluhráčovi, ktorý robí to isté.

Cv.č.126: Hráč bez lopty vybieha smerom k spoluhráčovi, chytá od neho prihrávku a vykonáva driblingom rovnakú činnosť ako v predchádzajúcom cvičení.

Cv.č.127: Dvojica stojí čelom k sebe vo vzdialenosti 10-20 m. Hráč s loptou dribluje smerom k svojmu spoluhráčovi. Hráč bez lopty signalizuje rukou driblujúcemu hráčovi dohovorené pokyny – ruka zovretá do päste znamená zastavenie a dribling na mieste, ruka s mierne roztiahnutými prstami znamená rýchle vyrazenie s loptou driblingom.

Cv.č.128: Každý z hráčov dribluje a obaja sa snažia vzájomne jeden druhému čistým spôsobom (bez faulu) vziať loptu, alebo prinútiť súpera prerušiť dribling.

Cv.č.129: Na ploche ihriska rozostavíme kužele tak, aby ich hráči museli vedením lopty obiehať slalomom. Hráči vedú loptu nohou, rukou driblovaním alebo rukou kotúľaním, pričom vždy používajú vonkajšiu ruku (od kužela).

Cv.č.130: To isté ako v predchádzajúcom cvičení, ale hráč obieha každý kužeľ dookola.

Cv.č.131: Driblingová naháňačka. Všetci hráči na ploche ihriska driblujú. Naháňajúci hráč drží vo voľnej ruke tričko a snaží sa odovzdať „babu“ inému hráčovi dotykom. Ak sa mu to podarí odovzdá mu tričko i loptu. V prípade väčšieho počtu hráčov môžu naháňať aj dvaja či traja naháňajúci hráči.

Cv.č.132: Dvojica hráčov. Jeden má dve lopty, ktoré naraz vedie po slalomovej dráhe nohami, rukami kotúľaním, jednu loptu nohami a druhú rukami driblingom, jednu loptu pravou rukou driblingom, druhú ľavou rukou driblingom.

Cv.č.133: Dvojica hráčov si prihráva jednu loptu (len nohami, len kotúľaním lopty po zemi, len rukami, striedavo rukami a nohami) a prebiehajú postupne po celej slalomovej dráhe vytýčenej kužeľmi.

Cv.č.134: dvojica hráčov pracuje s jednou loptou. Jeden z dvojice prebieha po slalomovej dráhe a druhý ho sleduje na jeho úrovni vedľa dráhy, pričom si neustále prihrávajú loptu. Spôsob prihrávania môžeme meniť. Neustálou zmenou vzdialenosti medzi hráčmi vo dvojici sa zvyšujú nároky na cit pre rôznu prudkosť prihrávky. To isté ale s výmenou činnosti hráčov vo dvojici. U pokročilejších hráčov môžeme vykonávať cvičenie viacerých dvojíc naraz, pričom sa pohybujú aj protismerne.

Cv.č.135: Každá dvojica má k dispozícii dve méty. Jeden z hráčov sa postaví medzi obe méty, druhý s loptou stojí oproti nemu mimo slalomovú dráhu, vo vzdialenosti asi 5-8 m. Hráč postavený medzi métami obieha okolo nich po „osmičkovej“ dráhe. Pri každom obehu okolo stojanu dostáva prihrávku a okamžite ju vracia svojmu partnerovi. Po vykonaní určitého počtu prebehov po vymedzenej dráhe si žiaci svoje role vymenia. Obiehajúci hráč sa pohybuje po dráhe buď neustále čelom vpred alebo neustále čelom k svojmu partnerovi.

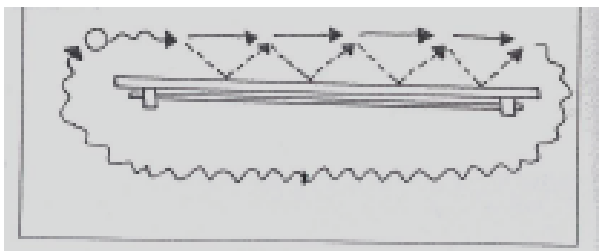
Cv.č.136: Každá dvojica má k dispozícii dve méty a jednu loptu. Žiaci (praváci) stoja oproti sebe, vždy šikmo za svojou méťou. Prihrávka sa robí úklonom vpravo a vytiahnutím ruky doprava tak, aby bola lopta prihrávaná vpravo okolo méty. Čím viac sa hráči postavია doľava, tým väčší musí byť úklon a vytiahnutie ruky smerom nabok. Vyspelejší hráči môžu prejsť až do pádu vpravo bokom. To isté môžeme robiť aj na opačnej strane opačnou končatinou.

Cv.č.137: Na lavičke stojí dvojica čelom k sebe a prihráva si basketbalovú loptu trčením od prs.

Cv.č.138: Na lavičke stojí dvojica čelom k sebe a prihráva si volejbalovú loptu odbitím obojručne zhora.

Cv.č.139: To isté ako v cv.č.17, ale cvičenci sa neustále pohybujú vpred a vzad po lavičke.

Cv.č.140: Dve lavičky sú položené na bok, dvaja cvičenci s hokejkami stoja na konci lavičiek oproti sebe - prvý prihráva loptičku odrazom o lavičku druhému a beží na druhú stranu, druhý spravuje prihrávku a beží na druhú stranu lavičiek, kde o lavičku prihráva naspäť (obr. 13).



Obr. 13

Cvičenia v družstvách

Cv.č.141: Dvojica hráčov čelom k sebe na vzdialenosť 8-10 m si prihráva loptu (alebo súčasne 2 lopty) vo výške hlavy alebo kotúľa po zemi. Tretí stojí kolmo na dráhu letu lopty vo vzdialenosti 4-5 m. Vo vhodnej chvíli sa snaží vyštartovať a dotknúť sa lopty, vracia sa do východiskového postavenia a pokračuje v plnení úlohy. Cvičenie sa môže vykonávať vo forme súťaže v trojici za 30 sekúnd.

Cv.č.142: Trojica hráčov sa postaví do trojuholníka okolo kruhu, jeden má loptu. Za seba do vzdialenosti 2-3 m si položia plnú loptu (alebo métu). Hráč, ktorý má loptu prihráva partnerovi vpravo, vyštartuje, dotkne sa svojho medicínbalu a vráti sa na svoje miesto prv, než dostane prihrávku od hráča č. 3. Snaha je prihrávať tak rýchlo, aby partner – súper nestihol splniť úlohu.

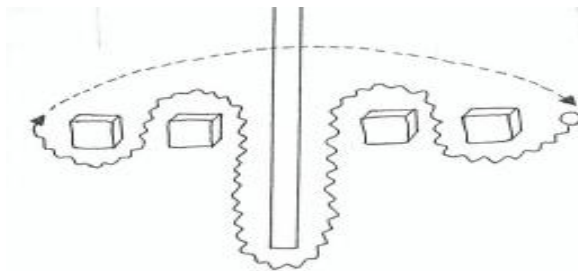
Cv.č.143: Trojica hráčov sa postaví do trojuholníka, predpažiť, v rukách lopta. Štvrtý sa postaví kolmo na stredného z trojice na

vzdialenosť 1,5 – 2 m. Podľa dohovoru jeden z trojice nečakane pustí loptu, štvrtý sa usiluje loptu chytiť skôr ako dopadne na zem (prípadne po jednom odskoku).

Cv.č.144: Tri stojany, štyria cvičenci. Pri prvom stojane stoja dvaja cvičenci, u ďalších vždy jeden – prvý cvičenec s loptou hádza loptu k druhému stojanu a beží k nemu, cvičenec pri druhom stojane chytá loptu a hádza ju tretiemu a beží na jeho miesto, atď.

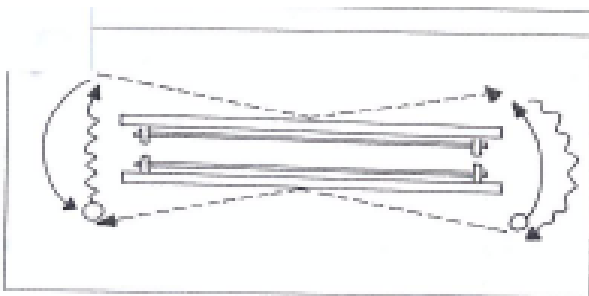
Cv.č.145: Dve družstvá hrajú proti sebe, lano nahradzuje volejbalovú sieť. Prvý z družstva prihráva odbitím obojručne zhora ponad lano na druhé družstvo, ihneď po odohraní lopty beží na druhú stranu a postaví sa na koniec zástupu druhého družstva. Hráč, ktorý prijal prihrávku ju ihneď vracia cez sieť (lano) a beží na koniec zástupu druhého družstva.

Cv.č.146: 4 plné lopty sú položené v rade za sebou tak, že medzi nimi je naprieč položená lavička – cvičenec beží slalom s loptou medzi loptami a lavičkou, na druhom konci hádza loptu naspäť ďalšiemu cvičencovi v zástupe a beží naspäť (obr. 14).



Obr. 14

Cv.č.147: Cvičenci stoja v zástupe. Lavička je položená na bok – cvičenec beží pozdĺž nej a hokejkou si prihráva loptu odrazom od lavičky, na koniec lavičky ju obieha na druhú stranu a vedie loptičku naspäť. Cv.č.148: Dve lavičky sú položené na bok, dvaja cvičenci s hokejkami stoja na konci lavičiek oproti sebe – prvý prihráva loptičku odrazom o lavičku druhému a beží na druhú stranu, druhý spravuje prihrávku a beží na druhú stranu lavičiek, kde o lavičku prihráva naspäť (obr. 15).



Obr. 15

Cv.č149: Cvičenci stoja v zástupe. Dve čiary sú nakreslené na zemi vo vzdialenosti 5 a 10 m od steny – cvičenec stojí pred druhou čiarou a v behu dribluje s loptou k prvej čiare – hádza loptu trčením obojručne od pŕs na stenu, po odraze ju chytá a prihráva naspäť ďalšiemu cvičencovi na druhú čiaru.

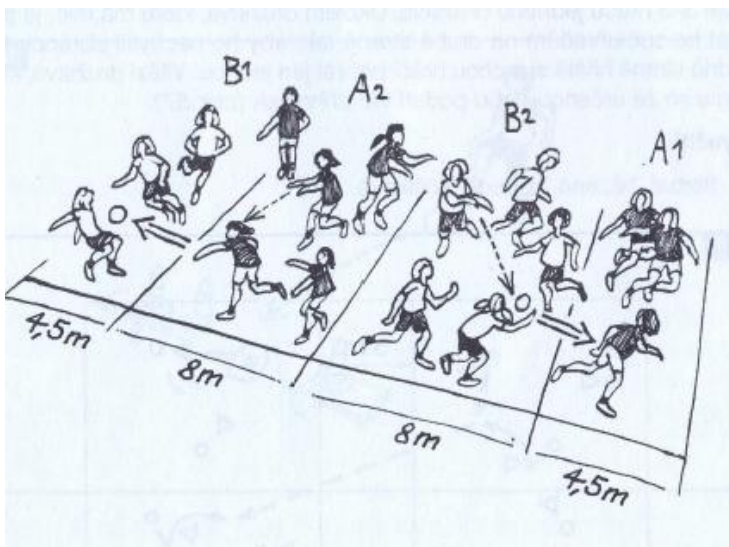
Cv.č.150: Rovnako početné družstvá stoja v zástupoch. Na znamenie prví členovia družstiev vybiehajú, plnia určenú pohybovú úlohu a odovzdávajú štafetu ďalším spoluhráčom. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen dobehne do cieľa ako prvý. Príklady pohybových úloh:

- hráč nesie dve lopty alebo dve plné lopty;
- hráč s jednou loptou dribluje a druhú si vyhadzuje;
- hráč striedavo vyhadzuje dve lopty;
- kotúľa loptu rukou okolo mät;
- vedie loptu nohou a druhú loptu vyhadzuje rukami.

Cv.č.151: Do stredu telocvične postavíme švédsku debnu a na ňu položíme plnú loptu. Dve družstvá sa rozostavia na opačných stranách telocvične vo vzdialenosti 5 alebo 10 metrov od debny (podľa vyspelosti hráčov). Každý hráč má jednu malú loptičku, na signál začnú obidve družstvá hádzať na plnú loptu s cieľom zhodiť ho z debny na polovicu súpera. Hráči nesmú pri hádzaní preskočiť stanovenú líniu, voľné loptičky môžu hráči zbierať len na svojej polovici telocvične.

Cv.č.152: Na ihrisku s rozmermi 25 x 10 m, ktoré je rozdelené na štyri časti, hrajú proti sebe dve družstvá po ôsmich hráčoch (obr. 16). Každé družstvo sa rozdelí: 5 hráči sú v strednom pásme a 3 hráči sú v krajnom pásme. Úlohou družstva je zasiahnuť loptou súpera - za každý zásah získa družstvo 1 bod. Hráči musia dodržiavať pravidlá:

právo hádzať na súpera majú hráči v strednom pásme; hráči v krajnom pásme prihrávajú; keď hráči v strednom pásme chytia loptu priamo do rúk (bez dopadu lopty na zem), môžu hádzať aj na súpera v krajnom pásme; keď hráči v krajnom pásme chytia loptu priamo do rúk, môžu hádzať aj na súpera v strednom pásme; hráči jedného družstva si môžu prihrať maximálne trikrát a potom musia hádzať na súpera; hrá sa 2 x 10 min; víťazí družstvo, ktoré má viac bodov.

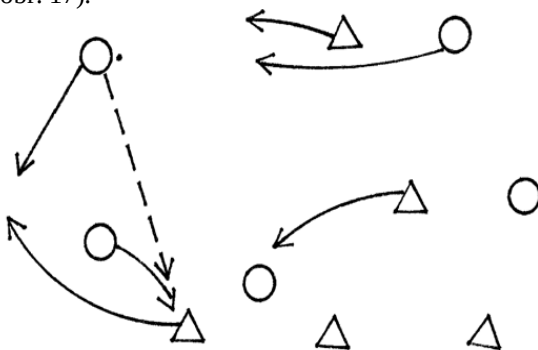


Obr. 16

Cv.č.153: Táto pohybová hra je variantom vybíjanej. Hrá sa na ihrisku s rozmermi 18 x 9 m (volejbalové ihrisko) alebo pri väčšom počte hráčov 28 x 15 (basketbalové ihrisko). Hrajú dve družstvá – na menšom ihrisku 5 proti 5 hráčom a na väčšom 8 proti 8 hráčom. Jedno družstvo predstavuje poľovníkov a druhé zajacov (družstvá musia byť farebne odlišené). Poľovníci majú loptu a ich úlohou je trafiť niektorého zajaca. Poľovník s loptou môže urobiť maximálne 2 kroky, prihrávať a strieľať na zajaca. Ostatní poľovníci bez lopty sa pohybujú – uvoľňujú do výhodných pozícií. Pri streľbe na zajaca platia pravidlá – zajace behajú len v ihrisku, akýkoľvek dotyk lopty znamená bod pre poľovníkov (zajac sa nemôže zachrániť chytením lopty), trafený zajac

ostáva v hre ale nesmie byť trafený dvakrát za sebou. Úlohou poľovníkov je dosiahnuť čo najviac bodov za 1 min. Po uplynutí časového limitu si družstvá vymenia úlohy a potom víťazí družstvo, ktoré dosiahlo viac bodov. Hráme na niekoľko výmen.

Cv.č.154: Hráčov rozdelíme do dvoch družstiev. Hrá sa na polovici basketbalového, alebo volejbalového ihriska. Jedno družstvo má loptu (basketbalovú, volejbalovú, hádzanársku) a naháňa druhé družstvo. Hráč je chytený vtedy, keď sa ho dotkne hráč s loptou. Hráč s loptou môže urobiť len jeden krok a obrátku ako v basketbale, súpera sa musí dotknúť s loptou, ktorú drží v rukách. Hráči, ktorí naháňajú si musia rýchlo prihrávať a uvoľňovať sa do výhodnej pozície. Hráči, ktorí sú naháňaní nesmú opustiť ihrisko. Družstvo s loptou naháňa určený čas (1 - 2 min) a počíta sa mu počet chytených hráčov. Potom si družstvá vymenia úlohy. Vyhráva družstvo s väčším počtom chytených hráčov (obr. 17).



Obr. 17

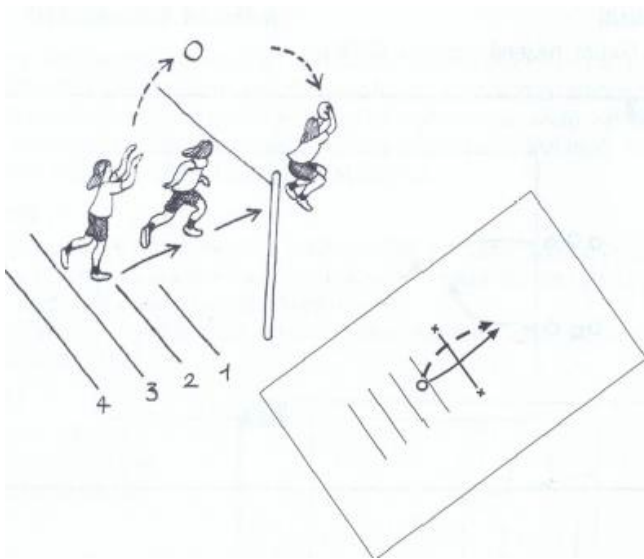
Cv.č.155: Na ihrisku (v telocvični) rozostavíme rozličné náradie: kozy, kone, švédske debny a podobne. Medzi rozostaveným náradím sa hrá na naháňačku, pričom každý hráč dribluje nepretržite basketbalovou loptou. Babu odovzdá tým, že sa dotkne hráča rukou. Náradie predstavuje nielen prekážky, ktoré sťažujú pohyb, ale aj pomoc pre tých hráčov, ktorých naháňajú. Do pravidiel môžeme zaradiť aj záchranu - kto podlezie alebo preskočí náradie nemôže dostať babu.

Cv.č.156: V telocvični rozostavíme žinenky tak, aby predstavovali rohy veľkého štvorca. Hráčov rozdelíme do štyroch družstiev tak, aby

v každom bol rovnaký počet a každé družstvo sa postaví na jednu žinenku. Každý hráč dribluje basketbalovou loptou. Na signál všetky družstvá prebiehajú po uhlopriečke na protiľahlú žinenku. Družstvo, ktoré sa celé presunie ako prvé, získa bod. Pri prebiehaní sa hráči stretávajú v prostriedku štvorca, musia sa navzájom vyhýbať a platí pravidlo, že nesmú vraziť do spoluhráča, ani mu vypichnúť loptu. Ak hráč stratí loptu pri driblingu, musí ju opäť dobehnúť a znova pokračuje v driblingu. Je možné určiť aj polohu, z ktorej sa štartuje a do ktorej sa musia hráči po prebehnutí vrátiť (ľah, sed, kľak).

Cv.č.157: Pri hre môžeme využiť volejbalové alebo basketbalové ihrisko; vo vzdialenosti dva metre od koncových čiar vyznačíme obdĺžniky 4 x 1 m a do každého položíme rovnaký počet (5 až 10) kolkov z umelej hmoty.

Cv.č.158: Na stĺpiky, ktoré používame na pripevnenie volejbalovej siete, pripevníme vo výške 2,5 m povraz. Potom vyznačíme na jednej polovici čiary rovnobežné s povrazom v metrových odstupoch (obr. 18). Hráči sa postaví do zástupu za prvú čiaru, prvý má volejbalovú loptu. Postupne sa snažia splniť úlohu: prehodiť loptu ponad povraz, prebehnúť medzi stĺpikmi a chytiť loptu skôr, ako sa prvýkrát dotkne zeme. Ten, ktorému sa to podarí, postupuje v druhom kole za druhú čiaru. Ak mu lopta spadne alebo nepreletí ponad povraz, bude hádzať v druhom kole opäť od prvej čiar. Keď sa všetci vystriedajú, začína sa druhé kolo. Kto sa dostane prvý k poslednej čiare a úspešne splní úlohu, vyhráva.



Obr. 18

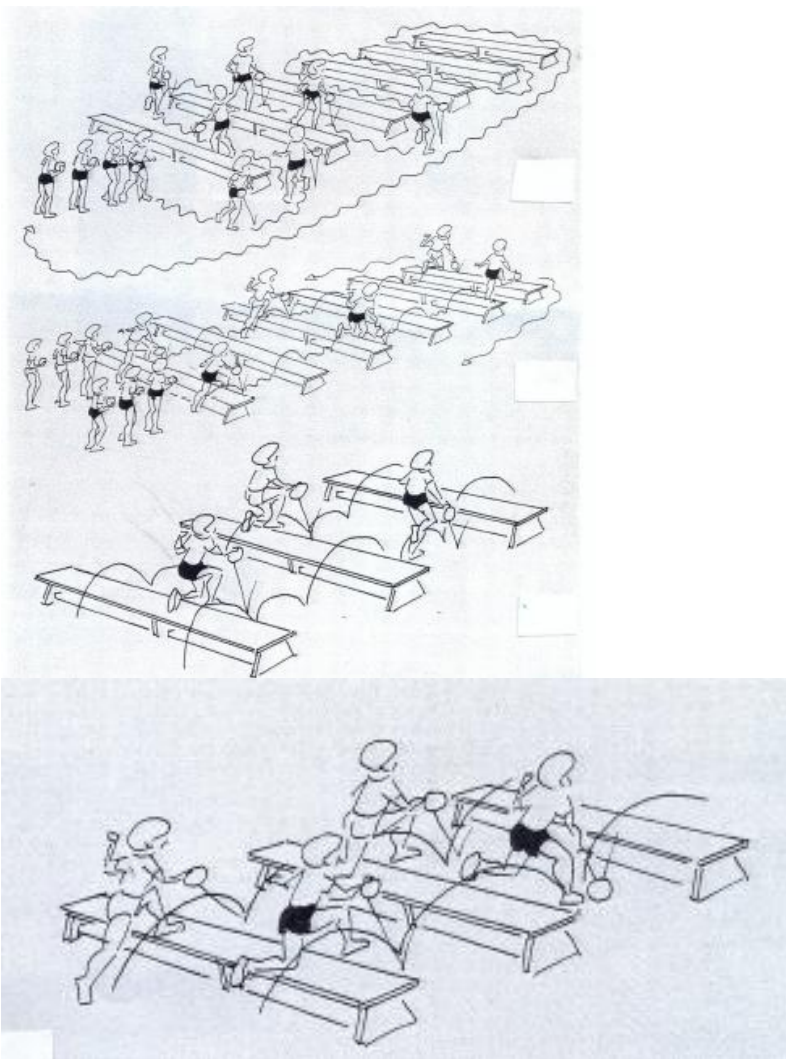
Cv.č.159: Dve družstvá sa postavia do dvoch kruhov s priemerom 6 m, ktoré sú od seba vzdialené 30 m. Môžeme využiť aj hádzanárske ihrisko - družstvá sa postavia do bránkovísk. Kapitán prvého družstva vyšle prvého hráča s loptou smerom ku kruhu (bránkovisku) súpera. Vybraný hráč sa priblíži k druhému kruhu tak, aby mohol niektorého súpera zasiahnuť loptou. Dovnútra kruhu však ísť nesmie. Čím je bližšie ku kruhu, tým má väčšiu nádej, že niekoho trafi, ale zároveň bude jeho návrat ťažší. V momente, keď hodí loptu, súper môže opustiť svoj kruh a rozbehnúť sa za útočníkom. Keď ho dobehnú skôr, ako sa stačí vrátiť do svojho kruhu, útočníka zajali. Keď ho nedobehnú, je vo svojom kruhu opäť v bezpečí. Rozhodca zaznamenáva body: keď hráč loptou niekoho zasiahne, získava svojmu družstvu jeden bod, keď ho pri návrate dobehnú, jeden bod stráca. Družstvá sa pravidelne striedajú tak, aby sa vystriedali všetci hráči. Víťazi družstvo, ktoré získa viac bodov.

Cv.č.160: Lavičky/dielce švédskej debny rozostavíme na zemi tak, aby sa dalo pomedzi ne driblovať basketbalovou/hádzanárskou loptou. Cvičenci (každý s loptou) postupne jeden za druhým vykonávajú

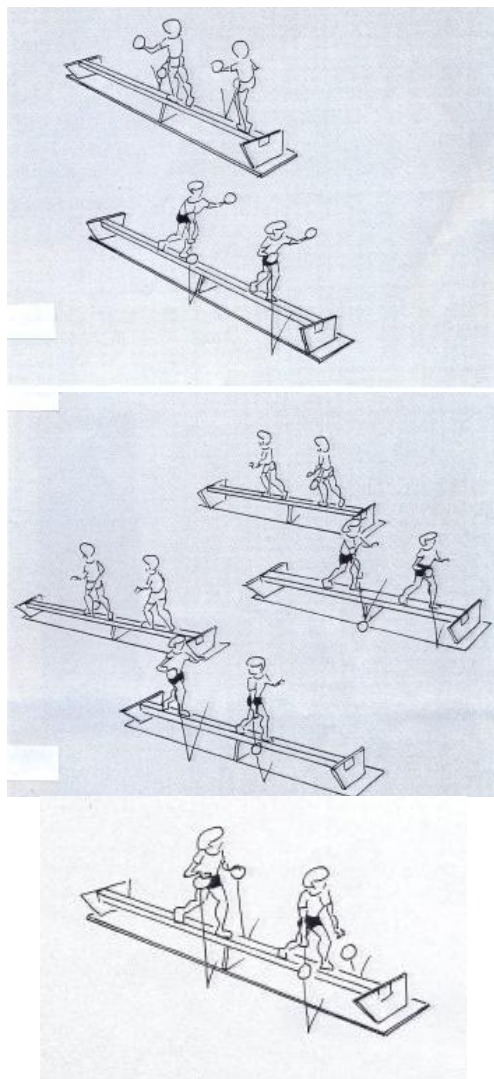
dribling pomedzi lavičky/dielce švédskej debny (obr. 19a) – najprv v chôdzi a potom v pokluse a napokon maximálnou rýchlosťou. Obmena: dribling bokom/chrbtom do smeru behu.

Cv.č.161: Lavičky (5-7 kusov) rozostavíme na zemi tak, aby sa dalo pomedzi ne driblovať basketbalovou/hádzanárskou loptou. Cvičenci (každý s loptou) postupne jeden za druhým vykonávajú dribbling tak, že preskakujú lavičky a zaradia sa naspäť do družstva (obr. 19b). (vykonávať aj formou súťaže medzi družstvami). Cvičenie vykonávať rôznou rýchlosťou za cieľom rozvoja kondičných a koordinačných schopností, striedať ruky., zmeniť vzdialenosť medzi lavičkami, striedať basketbalové a hádzanárske vedenie lopty medzi lavičkami (obr. 19c,d).

Cv.č.162: Obrátená lavička – cvičenci postupne chôdzou prekonávajú lavičku po dĺžke, postupne pridávajú k chôdzi obraty o 360 stupňov, dribbling jednou a druhou rukou odrazom od zeme, neskôr odrazom od hornej plochy lavičky, prípadne s dvomi lopatmi naraz, alebo striedavo dribbling ľavou a pravou rukou (obr. 20).



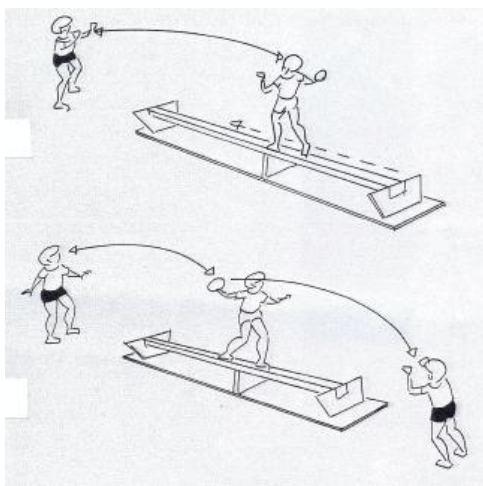
Obr. 19 a,b,c,d



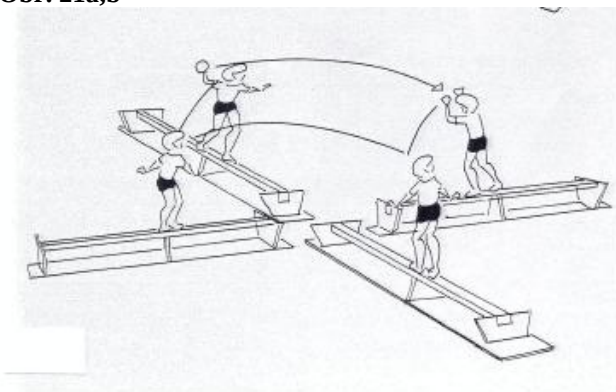
Obr. 20

Cv.č.163: Obrátená lavička – jeden cvičenec stojí na obrátenej lavičke a druhý s loptou za lavičkou čelom k nemu. Hráči si navzájom vymieňajú prihrávky v pohybe vpred a vzad (obr. 21a).

Cv.č.164: Obrátená lavička – jeden cvičenec stojí na obrátenej lavičke a dvaja ďalší stoja za lavičkou na zemi. Hráč v strede postupne prihráva striedavo jednému a po obrate o 180 stupňov druhému cvičencovi stojacemu na zemi (obr. 21b).



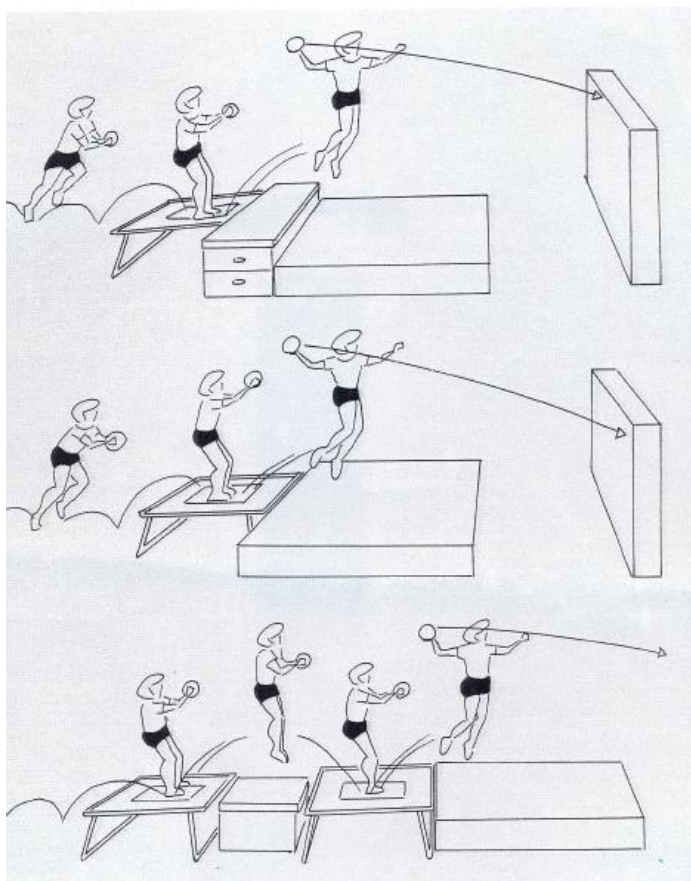
Obr. 21a,b



Obr. 22

Cv.č.165: 4 lavičky usporiadať podľa obrázku 26. 4 hráči stoja vždy v strede obrátenej lavičky čelom k sebe a postupne si prihrávajú 1-2 lopty na mieste/v pohybe vpred a vzad.

Cv.č.166: Usporiadame za sebou postupne malú trampolítku, švédsku debnu (2-3 diely) a veľkú žinenku, asi vo vzdialenosti 5 m od steny. Cvičenci s loptou postupne vykonávajú náskok na trampolítku, odraz ponad švédsku debnu a pred doskokom na žinenku strieľajú na bránu (môže byť aj nakreslená na stene) (Obr. 23).



Obr. 23

Literatúra

- Gehring, B. 2010. Koordinationstraining im Basketball. *Sport Praxis* 51, 2010, Sonderheft, pp. 35-37.
- Kempf, H.D. 2009. *Ganzkörpertraining. Kraft – Beweglichkeit – Koordination*. Wiebelsheim: Limpert Verlag, 2009. ISBN 978-3-7853-1772-3.
- Ljach, V.I. – Witkowski, Z. 2004. *Koordynacyjne zdolności motoryczne w piłce nożnej*. Warszawa: Centralny ośrodek sportu, 2004. 179 s. ISBN 83-86504-97-8.
- Obinger, M. 2010. Koordinative Spiele mit Hand und Ball. *Sport Praxis* 51, 2010, Sonderheft, pp. 30-34.
- Perič, T. 2008. *Sportovní příprava dětí*. 2. vydanie. Praha: Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.
- Šimonek, J. – Šimonek, J. ml. 1999. *Rozvoj koordinačných schopností žiakov v škole*. Bratislava: MC, 1999. ISBN 80-8052-074-7.
- Šimonek, J. ml. 2009. *Model rozvoja koordinačných schopností v dlhodobej športovej príprave v športových hrách*. 2. vydanie. Bratislava: Peter Mačura – PEEM, 2009. ISBN 978-80-8113-018-2.
- Tůma, M. – Tkadlec, J. 2004. *Hry s míčem pro děti*. Praha: Grada, 2004. 1. vyd. 100 strán. ISBN 80-247-0707-1.
- Ziegenhagen, U. 1992. Koordinationsprogramme (III). *Handballtraining*, No.10/1992, pp.23-27.

Príspevok je súčasťou **grantovej úlohy KEGA č. 029UKF-4/2011** „Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov“.

KOMPENZAČNÉ CVIČENIA TENISTOV

Agata HORBACZ

(Ústav telesnej výchovy a športu UPJŠ v Košiciach)

agata.horbacz@upjs.sk

Úvod

Autorka - učiteľ TV, inštruktor cvičebných foriem (jogy, aerobiku, Pilates) vo svojom príspevku predstaví cvičenia Pilatesovej metódy, ktoré používa pre zlepšenie držania tela a zmenšenie svalových dysbalancií u mladých tenistov, študentov vysokej školy a dospelých. Každý úspešný tenista potrebuje udržať a zlepšiť svoju psychickú a fyzickú zdatnosť. Pod vplyvom jednostranného zaťaženia je časť svalových skupín skrátená a na druhej strane sú svalové skupiny oslabené. Tieto procesy môžeme oddialiť pomocou pohybového programu uvedeného v tomto článku. V príspevku sa zaoberáme postavením Pilates ako kompenzačnej metódy v pohybovej aktivite tenistov. Cieľom autorky je poukázať na výhody Pilates metódy, ktorá pozitívne pôsobí na fyzický a psychický stav tenistu, ktoré sú podporované sebakontrolou a sebaovládaním.

Problém

Tenis je pohybová aktivita, ktorá vedie k zvyšovaniu telesnej zdatnosti a pohybovej výkonnosti. V dnešnom svete tenis považujeme za dynamickú športovú hru so silovými prvkami, ktorá modernizáciou kladie čoraz vyššie požiadavky na kondičnú pripravenosť každého hráča, naopak kompenzačné cvičenia ostávajú v pozadí tréningovej prípravy. Požiadavky na kondičnú úroveň sa zvyšujú so zvyšovaním výkonnosti hráča. Bez dostatočnej úrovne kondície často nemôže hráč efektívne využiť ostatné predpoklady ako napríklad vysokú úroveň technickej či taktickej hry (Šimonek, J. a kol. 2000). Ak hráč chce dosiahnuť úspechy na turnajoch, musí sa venovať kondičnej príprave a rozvoju pohybových schopností. Viaceré výskumy poukázali na význam kondičnej prípravy v tenise, rast výkonnosti tenistov, znižovanie výskytu zranení

u tenistov správnym zaradením kompenzačných cvičení môže dokonca predĺžiť hráčsku kariéru

(Dlhoš, 2002; Kanášová, 2005; Mikuš, M., Šimonek, J. et al. 2002; Macko, 2009; Majstrák, 2005; Pátek, 2009).

Tréneri často v tréningovom procese aplikujú spôsob tréningu založený na svojich skúsenostiach, čo nie je dobré pre každého hráča a môže viesť k predčasnému opotrebovaniu organizmu mladého tenistu. V tréningovom procese tenistu sa vyžaduje individuálny prístup, v ktorom sledujeme záťaž. Tento prístup vedie k správne aplikovaniu kondičných a kompenzačných cvičení v tréningovom procese.

Cieľom je zabezpečiť v čo najväčšej miere prevenciu vzniku zranení, zabrániť pretrénovaniu. Zranenie môže veľmi negatívne ovplyvniť športovú výkonnosť, a niekedy aj kariéru hráča. Prioritným predpokladom dosahovania vysokého športového výkonu je optimálny funkčný stav pohybového aparátu s fyziologickým tvarom chrčtice (Macko, 2009).

Kompenzačné cvičenia tenistov

Kompenzačné cvičenia (com – kompenzácia, penso – vážiť, doslova vyváženie) označujú súbor vyrovnávacích cvičení v jednotlivých cvičebných polohách, ktoré môžeme účelne modifikovať podľa funkčného stavu pohybového systému jedinca (Brusová, 2005). Kompenzačné cvičenia sú súborom jednoduchých cvičení zameraných na harmonizáciu pohybového systému so správnym držaním tela a svalovou rovnováhou. Najčastejšou príčinou zlého držania tela býva narušená rovnováha svalového napätia, ktorá zodpovedá za fyziologicky správne postavenie chrčtice a panvy. Jednou z možností, ako môžeme znižovať riziko vzniku svalovej nerovnováhy (dysbalancie) je pravidelne sa venovať kompenzačným cvičeniam. Udržiavanie harmonického rozvoja pohybového systému a individuálneho optimálneho držania tela vyžaduje predovšetkým zameranie sa na posilňovanie svalových skupín s fázickou prevahou a na natáňovanie svalových skupín s tonickou úlohou (Brusová 2005). Porušením funkčných vzťahov medzi posturálnym a fázickým svalovým systémom vzniká svalová nerovnováha, narušujú sa

optimálne pohybové stereotypy, dochádza k funkčným poruchám pohybového aparátu (Brtková, 1999, Kanášová 2005).

Svalovú rovnovahu je potrebné udržiavať správnym pravidelným cvičením, kde sa zameriavame na individuálny prístup k cvičencovi. Kompenzačné cvičenia (vyrovnávacie) pozitívne ovplyvňujú pohybový systém jedincov a ich cieľom je vypracovať správne pohybové stereotypy v ľahu, v sede, v stoji a v chôdzi.

Na uvoľnenie skrútených svalov sa používajú postizometrické a antigravitačné relaxačné techniky. Pohyblivosť možno zlepšovať pravidelným zaradovaním bohatej škály kombinácií napínaní, uvoľňovacích, natáhovacích a posilňovacích cvičení skoro do každej rozvičky, ale aj počas a po ukončení namáhavých tréningov, keď cvičenia plnia úlohu aktívnej regenerácie pohybového systému športovca. Kompenzačné cvičenia pre všetkých športovcov bez rozdielu veku a úrovne trénovanosti sú nevyhnutnou zložkou každého kvalitného tréningového procesu.

Medzi hlavné úlohy kompenzačných cvičení patrí podľa Lenkovej (2000, 2001):

- vyrovnávať jednostranné zaťaženie v škole, v práci, na tréningu,
- predchádzať vzniku svalovej nerovnováhy, a tým aj poruchám kĺbovej pohyblivosti,
- prispieť k vytváraniu kvalitných pohybových stereotypov.

Z didaktických dôvodov rozdeľujeme kompenzačné cvičenia na niekoľko skupín:

- relaxačné cvičenia
- natáhovacie cvičenia
- cielene posilňovacie cvičenia
- mobilizačné cvičenia
- dychové cvičenia
- cvičenia pre vypracovanie kvalitných pohybových stereotypov.

Podľa špecifického zamerania a prevládajúceho fyziologického účinku na pohybový aparát delíme kompenzačné cvičenia na:

- kompenzačné cvičenie uvoľňovacie,

- kompenzačné cvičenie naťahovacie,
- kompenzačné cvičenie posilňovacie.

Držanie tela je vrodenným reflexom. Súvisí s faktormi, medzi ktoré patria:

- zmyslové orgány (oko, rovnováha, poloha),
 - špecifická činnosť (pracovisko, domácnosť, záujmová činnosť),
 - nervový systém (únava, bolesť),
 - telesné rozmery (hmotnosť, výška),
 - psychika (vnímanie vlastnej hodnoty, nálada),
 - výkonnosť aktívneho pohybového aparátu (svaly),
 - stav pasívneho pohybového aparátu (kosti, kĺby)
- (Schwichtenberg, M., 2008).

Pilates je vysoko efektívny systém cvičení, ktoré sa vykonávajú pomaly a presne v súlade s hlbokým dýchaním a koncentráciou. Pilatesov systém posilňuje a naťahuje všetky svaly v tele. Najvyšším cieľom je vybudovanie silného a stabilného centra trupu. Najprv aktivujeme hlboko uložené svaly (stabilizátory) a potom povrchové mobilizátory. Pilates sa od iných kompenzačných cvičení odlišuje zapájaním v prvom rade stabilizátorov. Pilatesové cvičenia posilňujú svalstvo zvnútra navonok (Bimbi - Dreps, 2007).

Metóda Pilates je vhodná pre študentov, športovcov a dôchodcov - pri dodržaní základných pravidiel metódy a zásad techniky cvičenia. Podmienkou je :

- správny výber cvičení, individuálne podľa fyzických potrieb cvičenca,
- vykonávať cvičenia od jednoduchých cvičení k zložitejším zostavám,
- postupne zvyšovať náročnosť podľa zvládnutia cvičenia,
- dôkladne sa zoznámiť so správnou technikou dýchania a dodržiavať ju.

Pilatesova metóda posilňuje hlboký stabilizačný systém zodpovedný za stabilitu a osovú funkciu chrbtice. Kvalitná chrbtica je jedným z najdôležitejších predpokladov väčšiny športových výkonov jedinca. Funkčná úroveň hlbokých chrbtových a brušných svalov zabezpečujúcich fixáciu chrbtice má významný podiel na kvalite posturálnej funkcie, čiže na kvalite mechanizmov, ktoré zabezpečujú

statické udržiavanie vzpriameného držania tela a oporu kostry v priebehu dynamického pohybu. Cvičenia podľa Pilatesa by nemali chýbať v športovej príprave športovcov, ale aj ako prevencia pre nešportujúcu populáciu. Táto metóda je jednou z najdynamickejších a rozvíjajúcich metód zasahujúcich do oblasti fitness, medicíny a vrcholového športu. Pilates môžeme použiť v rámci kompenzačných cvičení (Majstrák, 2005) v tréningovom procese tenistov. V Pilatesa sústreďujeme na Core. Core je centrum tela tvorené hlbokými svalmi, ktorých najdôležitejšou funkciou je udržiavať stabilitu a rovnováhu tela ako celku. Jedným z dôvodov, prečo je takýto tréning pre športovcov prospešný je to, že sa sústreďuje na zosúladenie a zlepšovanie správneho postoja pri aktívnom pohybe. Vo funkčnom tréningu vo všeobecnosti sa aktivuje vyšší počet svalových skupín v rámci jedného cvičenia. Bez ohľadu na jednotlivé druhy športu môžete súčasne zvýšiť svoju silu a zároveň znižovať riziko zranenia.

Tenistky sestry Williamsové, Martina Navrátilová, a tenista Andy Murray majú vo svojom programe Core tréning. Jednostranná pohybová záťaž v tenise vytvára riziká vzniku funkčných porúch pohybového systému

(Majerník 2009). Ak tenista hrá dlhšie tenis, v dôsledku dlhodobého jednostranného pohybu sa vytvorí svalová dysbalancia alebo preťaženie svalového a kostného aparátu, čo často vedie k úrazom rôzneho rozsahu. Ide najmä o natiahnutia alebo natrhnutia svalov či šliach. Častým problémom sú poranenia chrbtice, predovšetkým jej drierková časť je pri nesprávne vedenom pohybe vystavená preťaženiu, ktoré vedie až k poškodeniu platničiek. Záklony a rotácie si vyžadujú pevné aj pružné chrbtové a brušné svalstvo. Funkčný tréning s dôrazom na Core sa zameriava na telo ako celok a jeho cieľom je obnovenie rovnováhy svalov.

<http://www.parkpilates.sk/index.php?page=20&jazyk=1&idkat=24&idmen=7&modul=0>

Základná terminológia – cvičenia Pilates

CORE – svaly panvového dna, brušné svaly – hlavné m. transversus abdominis (priečny brušný sval) Ak je transversus napnutý, je brušná dutina stlačená a drierková chrbtica spevňovaná a stabilizovaná, napätie svalu m. multifidus (hlboko položený

chrbtový sval, ktorý sa ťahá od krížovej kosti cez celú chrbticu až ku hlave) spôsobuje vzpriamenie chrbtice.

NEUTRÁLNE POSTAVENIE CHRBTICE – zboku je chrbtica dvakrát esovito zakrivená: krčné a driekové stavce vytvárajú prehnutie dopredu (lordóza), hrudné stavce dozadu (kyfóza).

NEUTRÁLNE POSTAVENIE PANVY – poloha panvy sa označuje za neutrálnu ak ležia výčnelky panvových kostí vo vodorovnej priamke a panvové kosti a lonová kosť vo zvislej. Ak sú driekové stavce príliš prehnuté, pretlačí sa panva dopredu (hyperlordóza), a ak sú driekové stavce príliš sploštené (plochý chrbát), preklopí sa panva dozadu.

KYFOTICI – oblúk hrudnej chrbtice je priveľmi prehnutý dozadu. Často je hrudné svalstvo veľmi silné a skrútené a medzilopatkové svaly sú príliš slabé.

LORDOTICI - driekové stavce sú príliš prehnuté dopredu a panva je pretlačená dopredu

SKOLIOTICI – odchýlenie chrbtice do strany od osi tela.

PD – panvové dno

NP – neutrálna pozícia panvy a chrbtice

IMPRINT - (v ľahu na chrbte) panva preklopená dozadu, výčnelky bedrových kostí ležia trochu hlbšie než lonová kosť, driekové stavce sa približujú k podlažke.

ZP – základná poloha

ZÚ – základná úroveň

VÚ – vyššia úroveň

Cvičenia Pilates, ktoré používam v rámci kondičného tréningu tenistov, na hodinách TV vysokoškolákov a na cvičení so seniorkami.

THE HUNDRED – „stovka“

Prečo to cvičíme ?

Učíme sa správne držať panvu a chrbticu v neutrálnom postavení.

„Stovka“ posilňuje svalstvo CORU, flexory bedrového kĺbu, štvorhlavý sval stehna. Naťahujeme sedacie a driekové svaly – m. quadratus lumborum a multifidy. Celú chrbticu naťahujeme do dĺžky. V ľahu je tlak na chrbticu najmenší.



Obrázok 1 Základná poloha cvičenia „stovka“

ZP – Základná poloha (obr. 1): Ľah na chrbte v neutrálnej polohe, roznožiť, pokrčiť, chodidla položiť na zem na šírku bedier, pripažiť, chrbty rúk na podložke.

Obrazová predstava : stolička, schodík.

Základná úroveň pre začiatočníkov – sústredíme sa na udržanie neutrálnej pozície pri 30% aktivácii hlbokých brušných svalov a PD. Tlačíme lopatky k panve, ramená smerom dole.



Obrázok 2 „Stovka“ základná úroveň – začiatočníci

Začiatočníci (obr. 2): NP, pri výdychu zdvihneme pokrčenú nohu DK dolnú končatinu- koleno nad bedrovým kĺbom (dva pravé uhly). Držíme pozíciu 5 - 10 vdychov. To isté druhá noha, urobíme 5 – 10 vdychov a položíme dole jednu, potom druhú nohu.



Obrázok 3 Vyššia úroveň „stovka“ – pokročilí

Pokročili: ZP ako vyššie (obr.3). Nohy pokrčené DK v predložení pokrčmo, medzi kolenami overbalová lopta. Držíme pozíciu 5 - 10 nádychov. Z výdychom tlačíme kolenami loptu a aktivujeme svaly Core.

Kyfotikom podložíme uterák pod hlavu, dlane otočené hore, ramená upažiť dole.

Skoliotici obidvoma rukami tlačia panvu do podložky.

Lordotici panvu imprintujú, ramená a hrudnú časť chrbtice tlačia do podložky.

SHOULDER BRIDGE – „most“

Prečo to cvičíme ?

Stabilizujeme: CORE, fixátory lopatiek, NN a RR.

Pri tomto cvičení aktivujeme CORE, naťahujeme svaly v drierkovej časti chrbtice a m. iliopsoas, posilňujeme brušné svaly: transversus a m. rectus femoris, sedacie svaly a hamstringy.



Obrázok 4 Obrazová predstava: most, tunel, piramída, strecha.

Cvičenie základná úroveň (obr. 4): ZP ľah na chrbte, nohy pokrčené v kolenách – roznožené na šírku bedier, chodidlá paralelne postavené v neutrálnej pozícii, päty pod kolenami, ruky pripažené, dlane otočené k podložke. Aktivujeme hlboké svalstvo CORE a panvu zľahka preklopíme dozadu. S naklonením panvy do imprintu bedrovú časť chrbtice odlepujeme od podložky a stavec po stavci dvíhame panvu k stropu – výdych . S výdychom sa vrátíme stavec po stavci do východiskovej ZP. Na začiatku cvičíme pomaly.



Obrázok 5 „Most“ cvičenie pre pokročilých overbalová lopta pod panvou.

Vyššia úroveň. Dominantne treba udržiavať neutrálne polozenie. Celý čas v priebehu cvičenia stabilizujeme ramená. V pozícii „ski slope“ (panva na vrchole). Ak chceme zväčšiť zaťaženie cvičenia, pridáme paže (HK) (obr. 5). Zostávame v pozícii „ski slope“, vdych – predpažiť, výdych – pripažiť. Výdych, a s výdychom položíme panvu na loptu, a ruky na podložku do ZP.

Skoliotik v základnej úrovni stabilizuje viac ruky k zemi.

THE ONE LEG STRETCH – „naťahovanie nohy“

Prečo to cvičíme ?

Pri tomto cvičení posilňujeme CORE, brušné a sedacie svaly, m. quadriceps, hamstringy, naťahujeme m. iliopsoas. Cieľom cvičenia je stabilizácia neutrálneho postavenia.

Počas tohto cvičenia budeme pohybovať len DK končatinami, pričom chrbtica a panva ostane v kľude. Sústreďme sa na zdokonalenie ovládania pohybov.

Obrazová predstava: „odtláčam pätou predmet“.



Obrázok 6 Cvičenie „naťahovanie nohy“ pre začiatočníkov.

Cvičenie (obr. 6) : ZP ako v „stovke“ základná úroveň, neutrálna pozícia na chrbte, nohy sú pokrčené, roznožené na šírku bedier

a chodidlá spočívajú na podložke. Vyrovnat' cvičiaceho podľa stredovej osi tela. Jednu nohu sunúť po zemi pokiaľ sa panva nepohne, potom vrátiť nohu do východiskovej polohy. Päta musí zostať celú dobu v kontakte s podlahou a noha, ktorá sa neposúvala musí zostať pokrčená a stabilná. Pri výdychu natáhujeme nohu a pri nádychu ju vrátime späť. Opakujeme 5 - 10 x jednu nohu, potom druhou nohou.



Obrázok 7 Cvičenie pre mierne pokročilých THE ONE LEG STRETCH

Stredná úroveň (obr. 7): ZP ako v „stovke“. Panvu držíme v stabilnej polohe pri jednej zdvihnutej nohe ako v základnej úrovni v „stovke“, a potom namiesto posúvania nohy po zemi ju natáhujeme zdvihnutú smerom k stropu pod uhlom 45°. Výdych pri natiahnutí nohy a nádych pri návrate do ZP. Striedame nohy. Opakovať 10 x. Stabilita - CORE, stabilizátory bedrových kĺbov. Mobilita, sila- m. iliopsoas, m. quadriceps, hamstringy. Natáhuje sa m. iliopsoas. Lordotici nedvíhajú nohu, zostanú v základnej úrovni. Skolitici držia panvu, aby bola stabilizovaná. Kyfotici majú pod hlavou podložený uterák



Obrázok 8 Cvičenie pre pokročilých THE ONE LEG STRETCH, pod panvu položíme overbalovú loptu

Cvičenie THE ONE LEG STRETCH pre pokročilých (obr. 8): ZP ľah na chrbte v neutrálnej polohe, roznožiť, pokrčiť, chodidlá položiť na zem na šírku bedier, dlane na podložke upažiť. Pod panvu umiestniť loptu, pravú nohu natáľujeme zdvihnutú smerom k stropu pod uhlom 45° a ľavá pokrčená. Plynule dýchame a striedame nohy.

DOUBLE LEG STRETCH – natáľovanie nôh

Prečo to cvičíme ?

Stabilizujeme CORE, lopatky, stredný a dolný trapéz.

Mobilizujeme delťový, prsný sval. Posilňujeme fixátory lopatiek, delťový a prsné svaly. Pri vyššej úrovni pridávame prácu nôh, tak posilňujeme m. iliopsoas, m. quadriceps, hamstringy. V priebehu tohto cvičenia sa sústreďíme na rozvoj koordinácie pohybov – krúživý pohyb paží a špecifický spôsob dýchania.



Obrázok. 9 DOUBLE LEG STRETCH – natáľovanie nôh

Cvičenie: ZP ako pri „stovke“. Predpažiť oboma pažami HK robíme malé krúžky von (obr. 9). Ak zväčšíme krúžky, ťažšie udržíme neutrálnu polohu. Výdych pri pohybe paží od tela a nádych pri návrate (5 – 10 opakovaní). Dávame pozor, aby sme nedvíhali rebrá (nevzpaľujeme ruky). Mobilita ramien ovplyvňuje mobilitu rebier.



Obrázok č. 10, 11 Cvičenia pre pokročilých – natáľovanie nôh (overbalová lopta medzi kolenami).

Vyššia úroveň pre pokročilých (obr. 10,11): zvyšujeme rozsah pohybu paží ako pri predošlom cvičení. Kruhy postupne zväčšujeme podľa rozsahu pohybu slabšej ruky. Súčasne zdvihneme nohy, krčíme, vystierame, opakujeme 5 – 10 krát.

Kyfofik robí väčšie kruhy von (podložíme pod hlavu uterák).

Skoliotika centrujeme podľa strednej osi tela.

THE SWAN DIVE – „labuť“

Prečo to cvičenie učíme ?

Posilňujeme CORE, chrbtové svaly (vzpriamovače chrbtice), aktivujeme ramená, dolné fixátory lopatiek. Mobilizujeme hrudník, posilňujeme prsné svaly. Obrazová predstava: „ labuť“.



Obrázok č. 12 Cvičenie pre začiatočníkov THE SWAN DIVE – „labuť“

Obrázok č. 13 Cvičenie pre pokročilých THE SWAN DIVE – „labuť“

Cvičenie (obr. 12): ZP – ľah vpred (na bruchu) v neutrálnej polohe. Nohy roznožiť na šírku bokov. Ruky pokrčiť, dlane k podložke. Ruky a hlava uložené v tvare písmena E. Dlane a predlaktie v kontakte s podložkou. Jemne naťahujeme krčnú chrbticu do dĺžky a aktivujeme hlboké svalstvo, zľahka stiahneme lopatky dolu, k sedacím svalom. Zatlačíme ruky do podložky, zdvihneme hlavu a hornú časť hrudníka z podložky – výdych. Nádych – vrátíme sa do východiskovej polohy. Pokročilí môžu zdvihnúť ruky jemne nad zem (obr. 13).

Ďalšia vizualizácia: aktivujeme fixátory lopatiek „lopatky do vreciek“. Aktivácia multifidov - medzistavcových svalov. Vizualizácia – „ anténku “ naťahujeme do dĺžky. V priebehu celého cvičenia dávame pozor na aktiváciu hlbokého svalstva, iba tak chránime chrbticu pred nadmerným zaťažovaním v drienkovej oblasti. Ak máme problém

s chrbticou, nedvíhame sa, ale ostaneme v ZP a aktivujeme svaly CORE.

Lordotici sa nedvíhajú z podložky, pod hornú časť panvy podložiť uterák.

Skoliotici – stabilizácia rúk, pritlačiť dlane a lakte k zemi.

Kyfofici – lakte pritiahnúť mierne k telu, pod čelo podložiť uterák.

THE ROLL UP – ohýbanie chrbta dozadu

Prečo to cvičíme ?

Pri tomto cvičení posilňujeme silu CORE, natáhujeme driekové svaly, posilňujeme flexory bedrového kĺbu. Hlavnú funkciu preberá transversus.



Obrázok 14 Cvičenie pre začiatočníkov THE ROLL UP – ohýbanie chrbta vzad

Cvičenie (obr. 14): ZP – sed s pokrčenými kolenami, ruky na stehná (pomôžu nám pri pohybe späť). Pohyb vzad začíname naklonením panvy – imprint – a vdychom, počas pohybu výdych, oprieť dolnú časť chrbtice o overbalovú loptu vdych – sed (vykonať ťahom, nie švihom) – výdych.



Obrázok 15 Cvičenie pre pokročilých THE ROLL UP – ohýbanie chrbta dozadu

Vyššia úroveň (obr. 15). Pri pohybe dole sa snažíme držať neutrálnu polohu pokiaľ sa lopatky nedostanú do kontaktu s podložkou, ruky upažiť – nádych. Výdych pri pochybe späť. Pozor, na guľatý chrbát! Stabilizujeme ramená, lopatky sťahujeme dole.
Kyfotici - upažia pokrčmo.

SWIMMING – plávanie

Prečo to cvičíme ?

Posilňujeme svaly Core, ramená, chrbtové svalstvo, sedacie svaly hlavne m. gluteus, ktorý??? maximus – spodná časť, priame brušné svaly a hamstringy. Natáhujeme: multifidy, driekové svaly, m. ilopsoas. Stabilizujeme: Core, dolné fixatory lopatiek, panvu.

Cvičenie swimming celkovo posilňuje chrbtové svalstvo, svalstvo rúk, sedacie svaly a stehná. Hlboké svalstvo brucha a chrbta stále pracuje, aby udržali trup v stabilnej polohe.

Obrazová predstava: „ plávanie“, „nožnice“, „lavička“, „krabica“, „mačka“, „pes“.



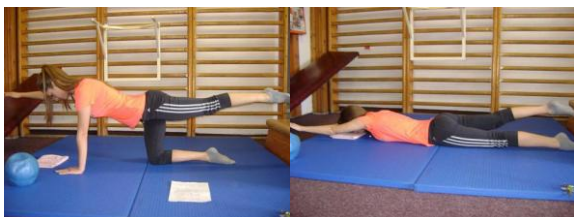
Obrázok č. 16 Variant cvičenia „plávanie“ pre začiatočníkov : ZP vzpor kľačmo.

Predstavíme si polohu „mačky“, dlane pod ramenami a kolená pod kĺbmi. Chrbát je vystretý, chrbtica natiahnutá, ramená a panva v stabilnej polohe. Výdych (obr. 16): posunieme chodidlo po zemi vzad (ako by išlo po koľajniciach), potom vdych, vrátíme sa do vychodiskovej pozície. To isté druhá noha. Nesmieme pohnúť trupom. Ak chceme zvýšiť záťaž cvičenia – zdvihneme nohu od podložky tak vysoko, aby sme mohli udržať neutrálnu polohu a sústrediť sa na natiahnutie.

Cvičenie pre mierne pokročilých (obr. 17): ZP vzpor kľačmo, pridáme súčasne pohyb ruky. Dvíhame pravú ruku a ľavú nohu, potom ľavú

ruku a pravú nohu. Pri výdychu zdvíhame a pri nádychu kladieme naspäť.

Pre pokročilých (obr. 18): ZP - ľah vpred, nohy roznožiť na šírku bokov. Čelo uložiť na ruky otočené dolu k zemi. Výdych, zanožiť (nie vysoko nohu - panva pri zemi) natiahnuť nohu do dĺžky - aktivujeme hlboké svalstvo. Lopatky aktivujeme a stiahneme dolu. vdych - vrátime nohu na podložku. Vystriedame nohy a opakujeme 8 - 10 x. Sústredíme sa na udržanie neutrálnej pozície a natáhujeme multifidy. Stabilizujeme Core, nesmieme pohnúť trupom, nesmieme sa prehnúť v drierkovej časti chrbtice. Po cvičení swimming môžem zariadiť cvičenie „baby“ polohu. V priebehu cvičenia držíme celý trup v pokoji, sústredíme sa na udržanie neutrálnej pozície.



Obrázok 17 Cvičenie pre mierne pokročilých SWIMMING

Obrázok 18 Cvičenie pre pokročilých SWIMMING

Lordotici: ak ležíme na zemi, pod bedrové kĺby podložíme uterák alebo inú podložku.

Kyfortici: ak sme v ľahu na bruchu, ruky držíme ako pri cvičení swan dive

(ruky a hlava tvoria písmeno E).

Skoliotici: poloha podobne ako u kyfortikov.

SPINE TWIST – rotácia chrbtice

Prečo to cvičíme?

Týmto cvičením posilníme a natiahneme hlbkové a postranné svalstvo trupu a súčasne zlepšíme pohyblivosť chrbtice. Hlavný účel – rotácia v hornej časti trupu a posilnenie šikmého brušného svalu. Ďalšie prínosy: mobilita hrudníka a krčnej chrbtice.

Obrazová predstava: predstavujeme si vývrtku, ktorá sa má zaskrutkovať do stropu. Platničky si predstavujeme ako „pomaranč“ a nevytláčame z neho šťavu.



Obrázok 19 SPINE TWIST pre začiatočníkov.

Začiatočníci (obr. 19): ZP sed, panvu a chrbticu máme v neutrálnej pozícii. Výčnelky sedacích kostí držíme na podložke. Pozícia nôh: pokrčené – prirodzená poloha alebo kosoštvorec. Predpažít a pokrčiť. Overbalovú loptu držíme v dlaniach. Stabilizujeme lopatky. Nádych: vytiahneme temeno smerom k stropu akoby sme vyrástli, chrbtica je vytiahnutá do výšky, aby sme pri otáčkach neprenášali tlak na medzistavcové platničky (predstava „pomaranč“). Výdych – otočíme pomaly hornú časť tela a hlavu na jednu stranu, loptu stláčame dlaňami. Nádych – otočíme hornú časť tela opäť do ZP. To isté opakujeme na druhú stranu. Pohyb musí byť plynulý. Otočenie vychádza zo stredu tela napnutím svalstva, nie švihom. Ak sa panva preklápa dozadu, sadneme si napr. na uterák alebo zvinutú podložku.



Obrázok 20 Vyššia úroveň cvičenia SPINE TWIST pre pokročilých.

ZP sed roznožný. Nohy sú pokiaľ je to možné vystreté, rovnobežné s osou tela a roznožené na šírku bokov, chodidlá vo flexe. Upažiť a

jemne natiahnuť (obr. 20). Dlane sú otočené k zemi. Stabilizovaná panva a lopatky. Pohyb ako u začiatočníkov.

Kyfofici sedia na uteráku, paže pripažiť, pokrčiť, predlaktie otočiť von.

Skoliotici tlačia panvy k zemi. Kvôli stabilite môžu mať nohy uložené do kosoštvorca.

THE PUSH UP – „vzpor ležmo“

Prečo to cvičíme ?

Pri tomto cvičení zapájame veľa svalových skupín. Hlavné skupiny: CORE, svaly trupu, nôh, rúk a drierkovej časti chrbtice.

PUSH UP je cvičením , ktorý sa začína a končí v stoj.

Obrazová predstava: krabica, box, doska, kľuk.



Obrázok 21 Cvičenie začína v stoj.

Obrázok 22 Vzpor ležmo pre začiatočníkov.

Začiatočníci (obr. 21): ZP v stoj v neutrálnej pozícii, hmotnosť tela je rovnomerne rozložená na obe chodidlá. Aktivujeme hlboké svalstvo, svaly Core – brušné svaly sú aktívne, temeno ťahujeme k stropu. Vdych - rolujeme stavec za stavcom, od temena hlavy postupne dolu do hlbokého predklonu, potom do vzporu kľáčmo. Zaujmemo polohu „ mačky“, celá chrbtica v neutrálnej pozícii, ruky HK širšie ako je šírka ramien. Lopatky a ramená tlačíme dole. Chrbát musí zostať rovný. Vdych v neutrálnej pozícii, pokrčiť zľahka ruky – nádych a s výdychom sa odtláčame od podložky (obr. 22). Stále držíme chrbát v správnej polohe NP. Vrátime sa do stoja rúčkovaním, postupne vystierame kolená, pomaly narovnáваме chrbticu naspäť stavec po stavci do ZP. Cvičenie opakujeme 5 – 7 x.



Obrázok 23 THE PUSH UP – „vzpor ležmo“ pre pokročilých.

Vyššia úroveň (obr. 23): ZP ako vyššie s tým, že rúčkovaním vykonávame vzpor ležmo, robíme kľuky, nohy sú vystreté. Trup držíme v NP. Celé telo je vystreté a narovnané ako „doska“. Opakujeme 3 - 5 krát.

Záver

Cvičenia, ktoré sme uviedli sú len malou vzorkou možnosti aké môžeme použiť na zmenšenie svalovej nerovnováhy ovplyvňujúcej správne držanie tela a zdravé kĺby tenistov. Nesprávne držanie vedie k svalovému napätiu a obmedzenej pohyblivosti, často tiež k bolesti. Pilates je jedným z najdynamickejších sa rozvíjajúcich metód zasahujúcich do oblasti fitness, medicíny a športu. Môžeme ju použiť v rámci kompenzačných cvičení ako nový trend pohybovej aktivity v zdravotnej edukácii. Táto metóda je spojením minulosti a základom pre budúcnosť. Jej aplikovanie v telesnej výchove a tréningovom procese je potrebné. Dôležité je kompenzačné cvičenia dopĺňať o nové postrehy a poznatky z Pilates metódy. K najvýraznejším chybám pri kompenzačných posilňovacích cvičeniach patrí: nadmerný objem posilňovacích cvičení, jednostranné, asymetrické zaťažovanie bez dostatočnej kompenzácie, nedostatočné posilňovanie svalových skupín, ktoré počas tréningu sú málo zapájané a z druhej strany naťahovanie skrátených svalov. Nedostatočná presnosť pri výbere cvičení je najväčším mínusom v kompenzačných metódach.

Literatúra

- BIMBI–DRESP, M. 2007. *Veľká kniha cvikov Pilates*. Bratislava: Vydavateľstvo Svojka § Co., s. r. o., 2007, s. 19 - 21, ISBN 978-80-89246-33-5.
- BRTKOVÁ, M. 1999. *Pohybová aktivita a civilizačné ochorenia*. In: Zb. prác z 5. vedeckej konferencie „Zdravá škola“ Prešov: MC, 1999.
- BURSOVÁ, M. 2005. *Kompenzační cvičení*. Praha: GRADA Publishing, a. s., 2005, s. 27, ISBN 80-247-0948-1.
- DLHOŠ, M. 2002. *Lateralita funkčných svalových zmien a jej ovplyvňovanie u mladých tenistov*. Bratislava: FTVŠ UK. Kandidátska dizertačná práca, 2002, s. 122-328, ISBN 80-7169-208-5.
- JIRKA, Z. 1990. *Regenerace a šport*. Praha: Olympia, 1990, s. 254. ISBN 80-7033-052-X.
- JANDA, V. 1996. *Funkční svalový test*. Praha: GRADA Publishing, s.r.o., 1996, s. 13, s. 279, ISBN: 80 -716 -208.
- KANÁSOVÁ, J. 2005. *Funkčné svalové poruchy u atlétov, tenistov, plavcov, hokejistov, volejbalistiek a moderných gymnastiek OŠG v Nitre*. In: ATLETIKA, 2005. Elektronický sborník z mezinárodní vědecké konference 24-25.11.2005 Praha: KA FTVŠ UK, s.1-7. ISBN 80-86317-39-0.
- LENKOVÁ, R. 2000. *Správne držanie tela, ciele a úlohy kompenzačných cvičení*. In: Zdravá škola, Zborník prác zo 6. vedeckej konferencie – Prešov: Metodické centrum, 2000.
- LENKOVÁ, R. 2001. *Kompenzačné cvičenia*. Prešov: Metodické centrum, 2001. 12 s.
- MAJERÍK, J. 2009. *Zmeny funkčných svalových porúch a držania tela u 8 až 13 – ročných detí*. Dizertačná práca, Bratislava: FTVŠ UK, 2009, s. 107.
- MAJSTRÁK, L. 2005. *Pilatesova metóda ako kompenzačný program*. Bratislava: Národné športové centrum. Číslo NŠC Revue 2005/02, [www.nsc](http://www.nsc.sk)
- QUINN, A. M., REID, M. 2005. *Traditional Vs Function Core Training for Tennis*. 14th ITF Worldwide Coaches Workshop, Turkey, 2005. “Quality Coaching for the Future“ The Internationale Tennis Federation. (online), [cit. 16.08.2010; 11:55]
http://www.itftenis.com/shared/medialibrary/pdf/orginal/IO_17012_orginal.PDF

- REID, M., QUINN, A.M., & CRESPO, M. 2003. *Strength and Conditioning for Tennis*. ITF Ltd; London: (2003). (online), [cit. 16.08.2010; 15:39].
http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/orginal/IO_17012_or_ginal.PDF
- ROETER, E. P.2003. *3-D Balance and Core Stability*. In B.Foran (Ed.)*High Performanc Sports*. (online), [cit. 16.08.2010; 15:46]
http://www.itftennis.com/shared/medialibrary/pdf/orginal/IO_17012_or_ginal.PDF
- SCHWICHTENBERG, M. 2008. *Cvičení pro zdravé klouby*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2008, s. 30-31, ISBN 978-80-247-2173-6
- SELBA, A., HERDMAN, A. *Pilates - kształtowanie ładnej sylwetki ciała*. Warszawa: Delta W-Z, ISBN 83-7175-418-3
- ŠIMONEK, J., ZRUBÁK, A. a kol. 2002. *Základy kondičnej prípravy v športe*. Bratislava: FTVŠ UK, 2000, ISBN 9788089074324.
- THURZOVÁ, E. 2003 Bolest' pohybového aparátu u mladých tenistov. *Tel. Vých. Šport*, 13, 2003. č. 2. s. 31 -35.
- THURZOVÁ, E. 1999. *Diagnostika a ovplyvňovanie funkčných svalových porúch*. Habilitač. práca. Bratislava: FTVŠ UK, 1999. 95 s.
- THURZOVÁ, E. 1992. Svalová nerovnováha, zvýšená kĺbová pohyblivosť– hypermobilita. In: *Teória a didaktika zdravotnej telesnej výchovy*. Bratislava: FTVŠ UK, 1992, s. 7 – 46.
- THURZOVÁ, E.- ŠTULRAJTER, U.- KUTLÍK, D. 1995. Funkčné svalové poruchy u mladých športovcov. *Med. Šport. Boh. Slov*. 1995, 4, č. 2, s. 42- 47.
- UNGAROVÁ, A. 2003. *Pilatesove cvičenia*. Bratislava: IKAR, 2003. ISBN 80-551-0593-6.
- WIKIPEDIA [online]. [cit. 20.01.2012]. Dostupné na internete:
<http://cs.wikipedia.org/wiki/Pilates>
<http://en.wikipedia.org/wiki/Pilates>
<http://de.wikipedia.org/wiki/Pilates>
http://en.wikipedia.org/wiki/Stott_Pilates
[online]. [cit. 30.01.2012]. Dostupné na internete:
<http://wanda.atlas.sk/preco-sa-pilates-naozaj-oplati/wellness-a-fit/fitness/751281.html>
[online]. [cit. 30.01.2012]. Dostupné na internete:
<http://www.medicalmkp.sk/kategoria/Cardiofitness-Pilates-Medical-a-Pilates-Institute/>

METODIKA NÁCVIKU KOTÚĽU VPRED

Mária KALINKOVÁ –

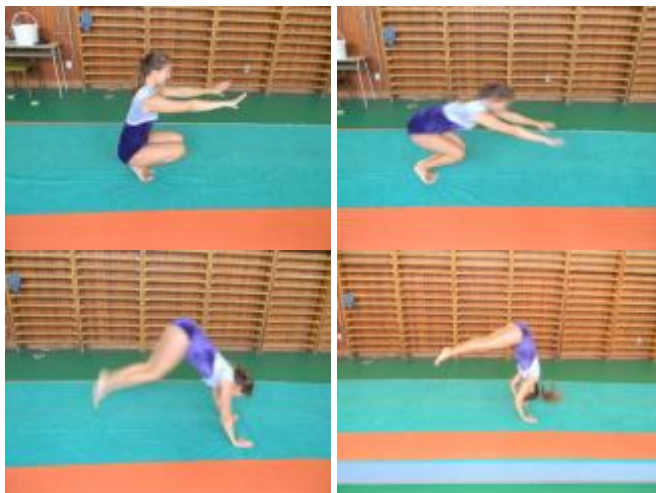
(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

mkalinkova@ukf.sk

Kotúle patria medzi valivé cvičenia, pri ktorých sa otáčavé pohyby vykonávajú okolo osi ramien (a následne sa jednotlivé časti tela postupne dotýkajú podložky).

Predpokladom úspešného nácviku kotúľu vpred je zvládnutie jeho základných polôh a jednotlivých fáz (drep, kladenie rúk na podložku, správny znožný odraz - chodidiel od podložky, zbalenie hlavy, zbalenie trupu, ľah vznesmo a prechod do drepu).

Z tohto dôvodu sa odporúča zaradiť do špeciálneho rozcvičenia v prípravnej časti hodiny, nasledujúceho po všeobecnom rozcvičení, zásobník prípravných cvičení k nácviku kotúľu vpred, ktoré majú slúžiť na bezproblémové zvládnutie tohto akrobatického a náročného cvičenia.





Obr. 1 Kotúľ vpred z drepu do drepu

TECHNIKA kotúľu vpred: *z drepu do drepu (obr. 1)*

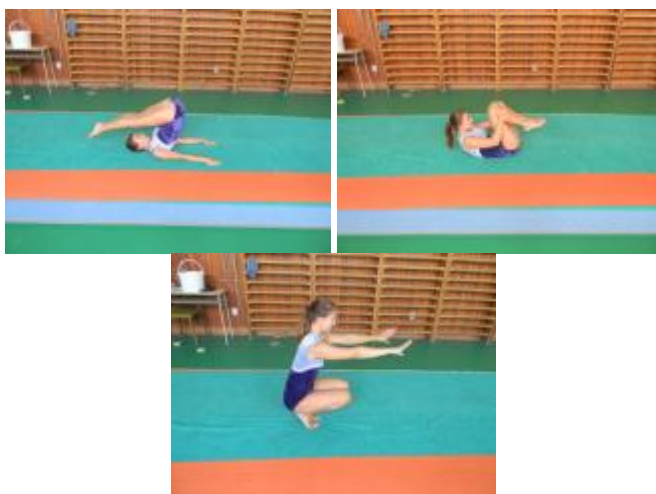
Východisková poloha:

drepu spojný, predpažit' (hlava vzpriamená, ramená zatlačené dolu a vzad, paže na šírku ramien v predpažení s vystretými prstami, kolená a členky zatlačené k sebe, chodidlá na prstoch (vo výpone) → kladenie rúk na podložku v šírke ramien, na celé dlane, prstami vpred, dostatočne ďaleko pred seba → mierny znožný odraz nôh → kladenie predklonenej hlavy temenom na podložku cez záhlavie → prechod cez krčnú chrbticu do ľahu vzhľadom → rýchle pretočenie zbaleného tela, skrčením nôh pod seba (hlavu držať čo najbližšie pri kolenách) → výsledná poloha drepu (obr. 1). Čím sa cvičenec viac „zbalí“, tým rýchlejšie a plynulejšie vykoná valivý otáčavý pohyb kolo osi ramien do výslednej polohy.

Fázy kotúľu vpred:



Obr. 2 I.fáza: drep (východisková poloha) – ľah vznesmo

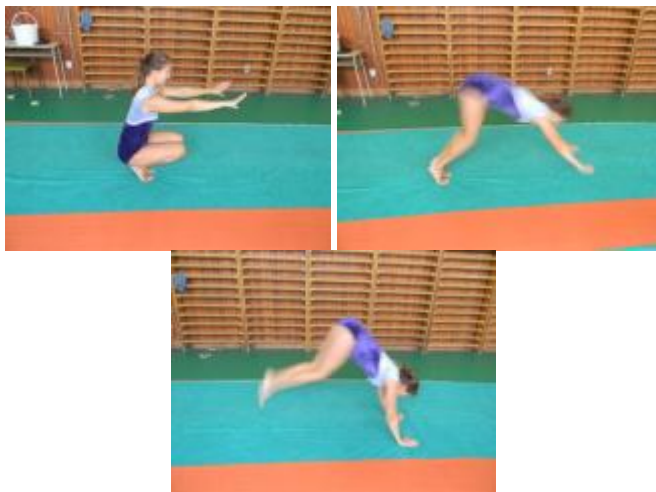


Obr. 3 II.fáza: ľah vznesmo – drep (výsledná poloha)

NÁCVIK kotúľu vpred – začíname tzv. *prípravnými cvičeniami* (odporúčame vkladať už do prípravnej časti hodiny, konkrétne do špeciálneho rozcvičenia, na ktoré následne v hlavnej časti hodiny zaradíme v nadväznosti tzv. *metodický rad nácviku*. Týmto cvičeniami v metodickom rade zoradenými v uvedenom poradí zabezpečíme postupný nácvik a zvládnutie jednotlivých častí a fáz kotúľu, ktorého predpokladom je bezproblémové zvládnutie celého nácviku.

Prípravné cvičenia:

1, tzv. *žabáky* – zložné odrazy v drepe spojom z nôh na ruky (klásť ich dostatočne ďaleko pred seba, na šírku ramien prstami vpred, na celé dlane) ↔ a späť z rúk na nohy vid'. obr. 4
(cvičenie slúži na naučenie správneho dohmatu rúk na podložku a odrazu nôh od podložky)





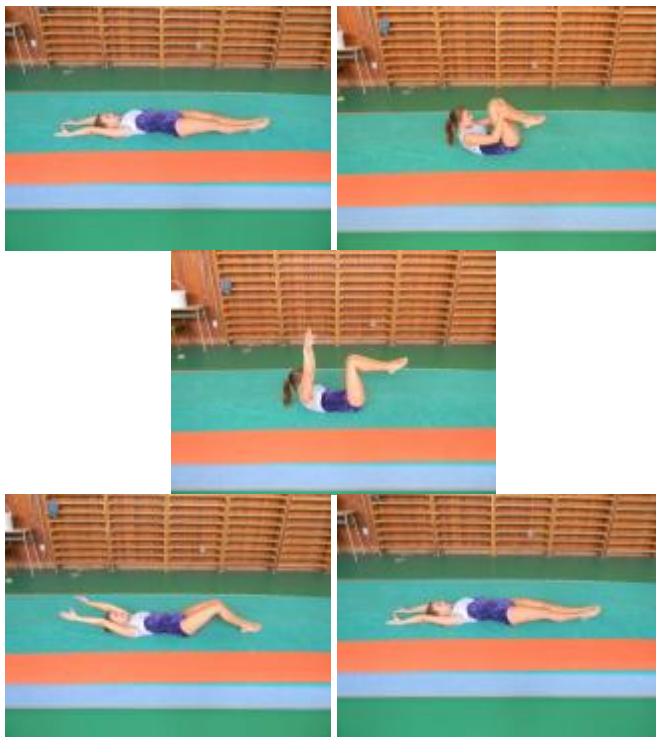
Obr. 4 Opakované znožné odrazy v drepe z nôh na ruky a späť – tzv. žabáky

2, zbalenie hlavy – pritlačiť bradu k hrudníku, takto zbalenú hlavu oprieť temenom, resp. záhlavím o zem v kľaku a zapažiť (cvičenie zabezpečuje zbalenie hlavy, ktoré má predísť nesprávnemu položeniu hlavy na podložky čelom, čo by spôsobilo vyrazenie dychu po páde), nutné prízvukovať opatrnosť a nenásilnosť pri cvičení a dbať na prílišné nezatláčanie hlavy k zemi (obr. 5)



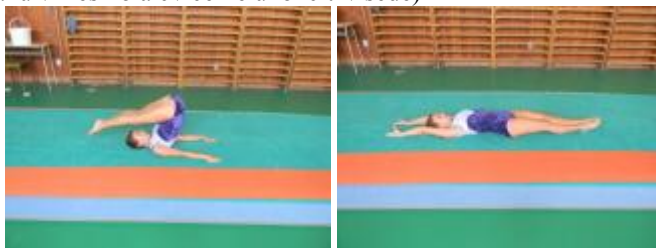
Obr. 5 Zbalenie hlavy a jej opretie o podložku

3, zbalenie trupu – z ľahu vzad → sed skrčmo s ohnutím chrbta, rukami si pridržať predkolenia nôh) → ľah vzad (cvičenie vhodné na naučenie zbalenia trupu) (obr. 6)



Obr. 6 Zbalenie trupu

4, Ľah vznesmo z Ľahu vzad do sedu, dbať pri ňom na plynulý prechod s vystretými nohami, oprieť ich v ľahu vznesmo prstami za hlavou o zem, paže v priapažení a návrat do sedu (obr. 7), (cvičenie odporúčané na nácvik správneho zbalenia trupu a zvládnutie fázy prechodu z ľahu do ľahu vznesmo a cvičenie ukončiť v sede)





Obr. 7 Ľah vznesmo z ľahu vzad do sedu

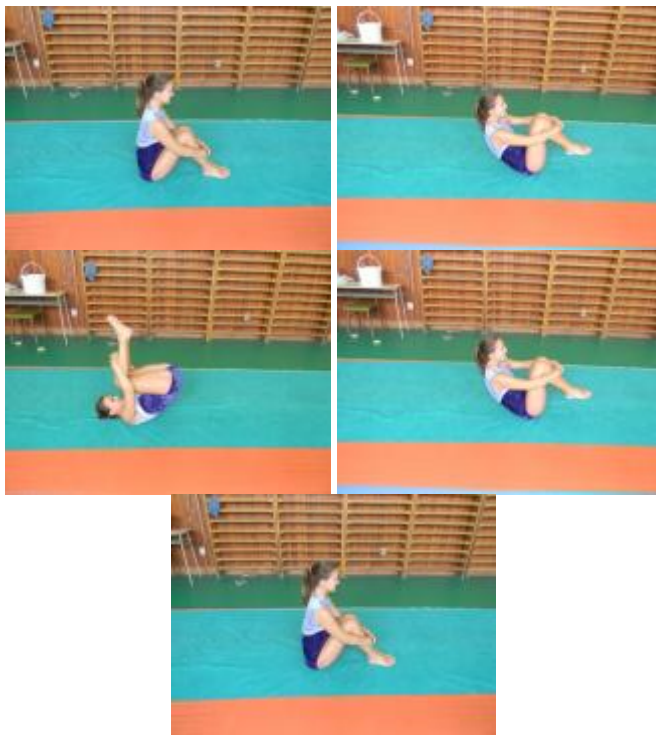
5, z ľahu vznesmo → *drep spojný* (cvičenie vhodné na nácvik II. fázy kotúľa), dôležité zamerať sa na chytanie oboch nôh cvičenca čo najbližšie k členkom (vzniká väčšia páka a nadobudnutá rýchlosť cvičenca v ľahkosti a bez problémov uvedenie do finálneho drepu)-viď obr. 8



Obr. 8 Z ľahu vznesmo → drep spojný

Metodický rad nácviku kotúľa vpred:

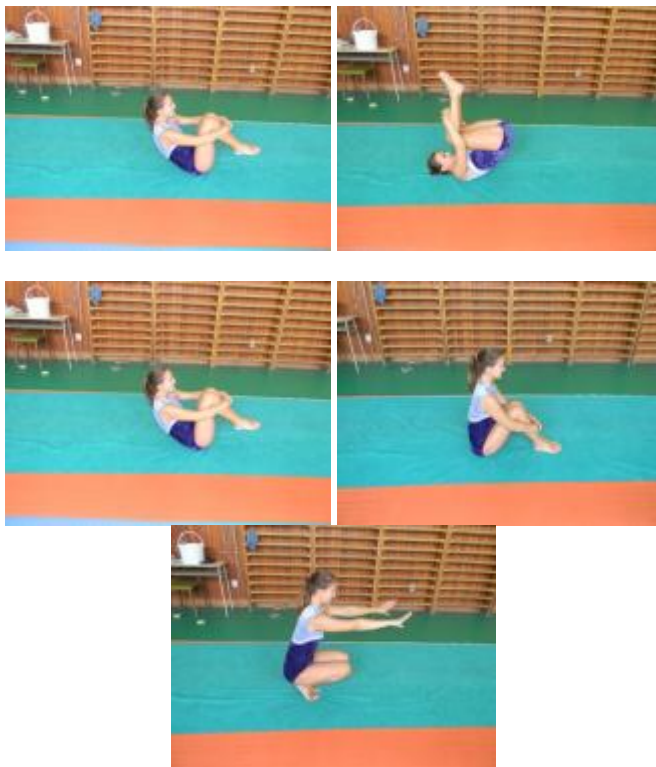
1, *kolíska zo sedu do sedu* – obr. 9 (dbať na dostatočné vyhrbenie a ohnutie chrbta, rukami pridržať predkolenia)



Obr. 9 Kolíska zo sedu do sedu

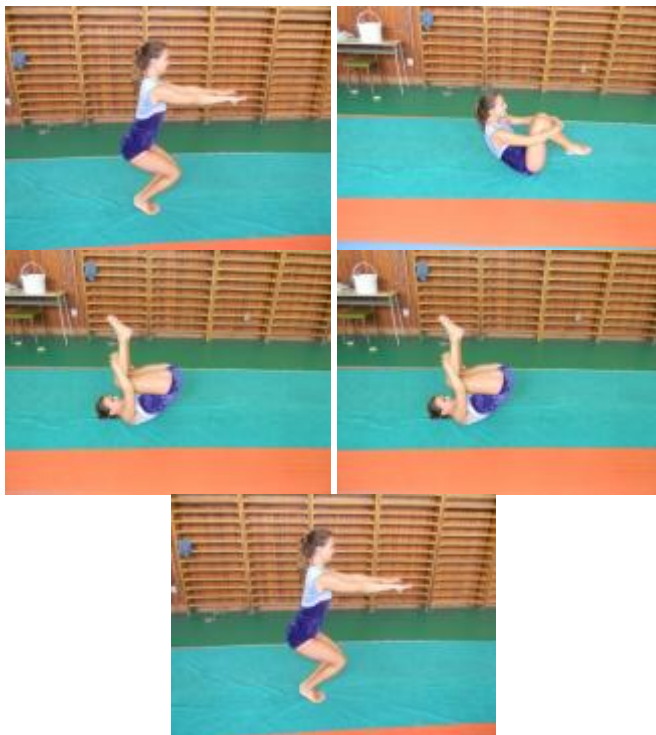
2, kolíska z drepu do drepu – obr. 10 (dbať na držanie predkolení v blízkosti členkov, väčšia páka, ktorá zabezpečí bezproblémový návrat do požadovanej polohy – drep)





Obr. 10 Kolíska z drepu do drepu

3, kolíska z *podrepu* do *podrepu* – obr. 11 (dbať na držanie predkolení v blízkosti členkov, väčšia páka, ktorá zabezpečí bezproblémový návrat do požadovanej polohy – *podrep*)



Obr. 11 Kolíska z podrepu do podrepu

4, kolíska zo stoja do stoja – obr. 12 (dbať na držanie predkolení v blízkosti členkov, väčšia páka, ktorá zabezpečí bezproblémový návrat do požadovanej polohy – zo stoja spojného, popr. spätného prechod cez podrep, drep, sed, kolíska na chrbte a návrat späť cez sed, podrep, drep a stoj)



Obr. 12 Kolíska zo stoja do stoja

5, čiastkový kotúľ vpred zo stoja rozkročného do sedu – obr. 13 (široký stoj rozkročný – zdôvodnenie: väčšia istota a stabilita, bližšie k podložke, menší strach) – naučiť cvičiaceho správne klásť ruky na podložku (na šírku ramien, na celé dlane, prstami vpred, dostatočne ďaleko pred seba), tento kotúľ slúži na precítenie zmeny polohy tela z polohy vertikálnej do polohy horizontálnej



Obr. 13 Čiastkový kotúľ vpred zo stoja rozkročného do sedu

6, čiastkový kotúľ vpred zo stoja rozkročného do drepu – obr. 14 (upriamenie pozornosti na nácvik II. fázy kotúľu) so zatlačením nôh v druhej fáze pod seba





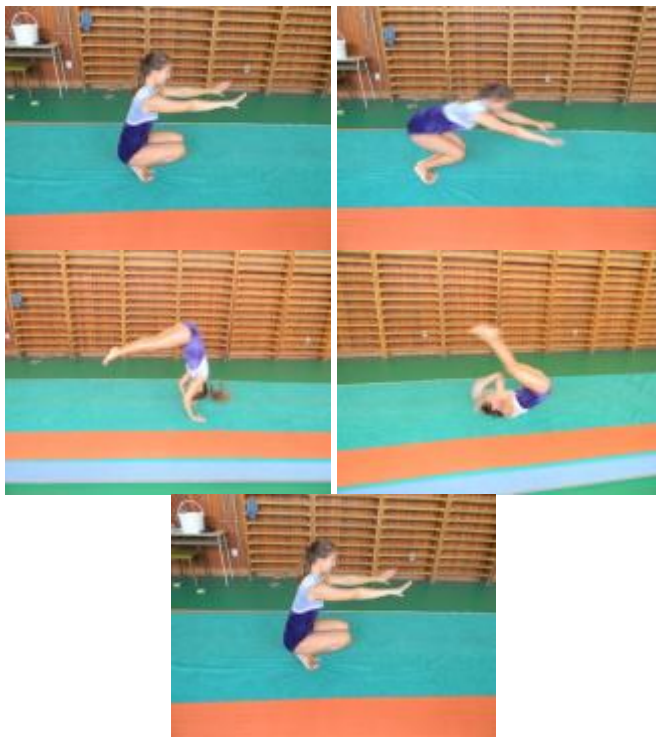
Obr. 14 Čiastkový kotúl' vpred zo stoja rozkročného do drepu

7, kotúl' vpred z drepu do drepu so zatlačením nôh v druhej fáze pod seba – obr. 15. Upozorňujeme cvičiacich, aby si uchopovali nohy zvonka v blízkosti členkov (nakoľko vzniká väčšia páka), ktorá zabezpečí prostredníctvom nabratej rýchlosti bezproblémové postavenie do drepu.



Obr. 15 Kotúl' vpred z drepu do drepu so zatlačením nôh v druhej fáze pod seba

8, kotúl' vpred z drepu do drepu – obr. 16. Dbať na správny dohmat rúk na podložku, správny znožný odraz nôh od podložky, zbalenie hlavy, trupu, prechod cez ľah vznesmo a stiahnutie nôh pod seba do drepu. Čím ďalej cvičiaci dohmatne pred seba, tým väčšiu dráhu bude musieť prekonať a tým bude mať viac času na vystretie nôh a dôkladné estetické prevedenie kotúl'a.



Obr. 16 Kotúľ vpred z drepu do drepu

Pri samotnom nácviku sa odporúča využiť **zľahčené podmienky** – napr. tzv. „**šikmú plochu (naklonenú rovinu)**“. Vytvoriť si ju je možné buď zo žineniek a vrchu švédskej bedni, ďalej zo švédskej bedni, lavičiek a žineniek, resp. i s využitím rebriny, lavičky a žineniek, popr. odporúčame využiť odrazový mostík a pokryť ho žinenkou. Dopomoc - učiteľ dáva z boku a pridržiava cvičiaceho.

ZDOKONALOVANIE kotúľu vpred:

- zmena východiskových a výsledných polôh
- nadväzovanie dvoch a viacerých kotúľov na seba
- nadväzovanie kotúľov na iné cvičebné tvary
- vkladanie kotúľov do väzby pri cvičení akrobatickom, s náčiním i na náradí

- kotúle vo dvojiciach

NAJČASTEJŠIE CHYBY A SPÔSOB ICH ODSTRÁNENIA

1, nesprávne polozenie rúk na podložku – napr. vedľa tela jednou na dlaň, druhou na opačnú stranu, čo spôsobí priestor na preväl vpred cez rameno, ako aj nedodržanie východiskovej polohy

2, nesprávny odraz chodidiel – postupný, čo môže spôsobiť kotúľ do strany

3, nesprávne polozenie hlavy čelom na podložku – zapríčini nezbalenie krčnej a ostatnej časti chrbtice a následne, čo má za následok vyrazenie dychu – odporúča sa nacvičovať kotúľ s vložením mäkkej pomôcky (uterák, soft tenisová loptička...) medzi bradu a hrudník

4, rozbalenie sa v kotúle a jeho nedokončenie – odporúča sa pri nácviku vložiť mäkkú pomôcku (zavinutý uterák, nafukovaciu ľahkú pevnú celkom nedofúkanú loptu...) medzi hrudník a kolená, resp. využiť šikmú plochu s postupným odstraňovaním jednotlivých žineniek a zmenšovanie sklonu naklonenej roviny

5, kotúľ do strany – spôsobiť ho môže jednak už spomínaný nesprávny postupný odraz nôh, popr. opieranie a spoliehanie sa viac na dominantnú pažu pri dohmate

6, dohmat pokrčenými pažami a opretie temenom hlavy o podložku

7, nedostatočné zabalenie počas kotúľa a predčasné rozbalenie pred dokončením kotúľa

8, opieranie sa rukami za telom pri prechode, resp. vstávaní do drepu (finálnej polohy).

Dopomoc:

- pedagóg (učiteľ, tréner) pomáha cvičencovi zboku a to tak, že bližšou rukou tlačí žiaka do kotúľa dlaňou za oblasť brucha a vzdialenejšou rukou tlačí hlavu do predklonu, čím vznikne guľatý chrbát a hladký prechod na chrbát (dáva pri tom pozor na stály predklon hlavy). V záverečnej fáze stojí spredu a nastavuje svoje ruky k žiakovi a ten mu ich chytá (odstránenie pomáhania si rukami) (mcpo.edu, 2012).

- pri odraze so zodvihnutím bokov a pretláčaním hlavy do predklonu (Kalinková – Baráth a kol., 2008).

ODPORÚČANÁ ORGANIZÁCIA A POSTUP PRI CVIČENÍ

- 1, **ukážky** uvedených **prípravných cvičení** v rámci špeciálneho rozcvičenia v rozmiestnení na značkách – pedagóg v postavení oproti žiakom (zrkadlové rozcvičenie)
- 2, **ukážka techniky** kotúľu vpred zboku pred žiakmi zoradeným pred žinenkou, na ktorej je vykonávaná ukážka
- 3, šachovnicové rozmiestnenie žiakov pozdĺž gymnastického koberca – **nácvik kotúľu prostredníctvom metodického radu**, popr. dvaja po šírke žinenky (každý má k dispozícii na cvičenie svoju plochu, pás) - v prípade menšieho množstva žieniek možno k jednej postaviť i štyroch žiakov – dvoch zboku po šírke a dvoch zboku po dĺžke, nácvik prebieha na striedačku podľa pokynom vyučujúceho
- 4, **zdokonaľovanie kotúľu vpred** na gymnastickom páse prostredníctvom hore uvedených cvičení.

Dodržaním odporučených cvičení, postupov a organizácie možno docieľiť bezproblémové a bezpečné zvládnutie kotúľu vpred žiakmi a cvičencami v pomerne krátkom čase, čím sa predchádza možným vzniknutým chybám pri neodbornom zrýchlenom nácviku a ich obtiažnemu a dlhotrvajúcemu odstraňovaniu. Dôležitosť správneho zvládnutia tohto koordinačne a akrobaticky náročného cvičenia spočíva v jeho význame pri prevencii obezity. Príspevok je súčasťou VEGY: 1/0478/11 Prevencia obezity a funkčných porúch pohybového aparátu a možnosti ich odstraňovania u detí a mládeže.

Literatúra

KALINKOVÁ, M. – BARÁTH, L. A KOL. 2008. *Gymnastika pre deti a mládež. Učebnica pre študentov PEP, I. a II. stupeň ZŠ*. Peter Mačura – PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava. ISBN 978-80-89197-82-8.

<http://www.mcpo.edu.sk/downloads/Publikacie/Vychova/200602.pdf> VPTEV

METODICKÉ POSTUPY VO VÝUČBE ŠPORTOVEJ GYMNASTIKY

Kvĕtoslava PEREČINSKÁ

(Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove)

kvetoslava.perecinska@unipo.sk

Gymnastické prostriedky tvoria väčšinou umelé pohyby, ktoré pri správnom metodickom postupe prispievajú k zlepšeniu telesného, pohybového i psychického stavu školskej populácie. Súhlasíme s názormi, že gymnastika je gramatikou ľudského pohybu pre svoju nenahraditeľnosť pohybových prostriedkov v cieľnom ovplyvňovaní správneho držania tela, proporcionality svalov, rozvoja pohybových schopností a osvojovania pohybových zručností, estetiky pohybového prejavu.

Úspešnosť uplatňovania akrobacie a cvičení na náradí závisí od efektívnych metodických postupov, ktoré sú zostavené adekvátne telesnému rozvoju a pohybovým predpokladom žiakov. Prístupy k vyučovaniu gymnastiky sú odrazom odbornej spôsobilosti pedagóga. Ak učiteľ alebo tréner dokáže vytvoriť algoritmické kroky v nácviku cvičebných tvarov, väzieb i zostáv a disponuje socio-odbornými schopnosťami vytvoriť záujem žiakov o gymnastické aktivity, potom môže očakávať pozitívny prístup a emocionálne zážitky u svojich zverencov z vykonávaných gymnastických aktivít. Dôležitá je tiež kognitívna stránka procesu, v ktorej sú žiaci oboznámení s pôsobením gymnastiky na zlepšenie pohybovej a zdravotnej stránky osobnosti cvičiacich.

Motorika s gymnastickým obsahom je pre vyvíjajúci sa organizmus žiakov veľmi potrebná. Bohužiaľ, v školskej telesnej výchove a športovej príprave negymnastických športov sú s uplatňovaním gymnastických činností často problémy, ktoré sa prejavujú v znižovaní nárokov až v neplnení požiadaviek osvojovania gymnastických zručností, ktoré by mali zvládnuť žiaci základných a stredných škôl, ako aj športovci na úrovni všeobecnej pohybovej výkonnosti.

„Nemôže byť nič horšie a demotivujúcejšie, ako nútiť žiakov osvojovať si stojky, premety, preskoky a iné cvičebné tvary bez adekvátnej sily, pohyblivosti a koordinácie“ (Strešková, 2008).

Chybou nie je gymnastický obsah, ale nerešpektovanie požiadaviek metodického postupu, absencia prípravných a imitačných cvičení potrebných na osvojenie si gymnastických zručností, rozvoj limitných pohybových schopností pre nacvičovaný cvičebný tvar alebo väzbu. Efektívnosť telovýchovnej praxe sa odvíja od kvalitnej prípravy na vyučovaciu či tréningovú jednotku a jej aplikácie v praxi. Úspešné osvojenie cvičebných tvarov, väzieb a zostáv je možné dosiahnuť rôznymi prostriedkami, metódami a formami práce. V školskej i športovej praxi sa stretávame u niektorých učiteľov a trénerov s nedostatočným výberom a nesprávnou aplikáciou cvičebného obsahu.

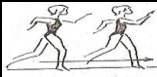
Gymnastická jednotka v škole a na tréningu si vyžaduje členenie na štyri časti. V úvodnej časti je nástup, hlásenie, oboznámenie s úlohami a obsahom. V prípravnej časti sa v rozcvičení uplatňujú rôzne lokomócie s pohybmi paží i trupu tak, aby aj táto časť mala gymnastický, resp. koordinačný charakter. Nie je správne, ak pedagóg nechá cvičencov len behať alebo chodiť okolo telocvične bez koordinovaných pohybov ostatných častí tela. Aj v rušnej časti je dôležité cielené zapojenie nero-svalových funkcií organizmu. V rozcvičení na stanovištiach je potrebné zameriavať sa na rozvoj všetkých častí tela so zaradením cvičení na správne držanie tela, kĺbovú pohyblivosť a elasticitu svalov, tonizáciu (spevňovanie) svalových skupín, koordináciu pohybov. Vedenie rozcvičenia by malo byť zabezpečené zo strany pedagóga alebo určením niektorého zo cvičiacich. Pre plynulú nadväznosť v hlavnej časti jednotky sa uplatňujú prípravné a imitačné cvičenia, ktoré majú zhodnú techniku ako plánovaný cvičebný tvar. Podľa zložitosti a nárokov na rozvoj sily, pohyblivosti, koordinácie sa má uplatňovať postupnosť krokov k celostnému nácviku alebo zdokonaľovaní cvičebného tvaru, väzby. Do záverečnej časti zaraďujeme kompenzačné a dychové cvičenia, so zhodnotením cvičiacich.

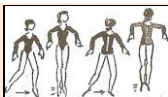
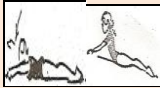
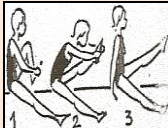
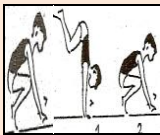
Pohybovým obsahom vzdelávacieho procesu je zvládnutie polôh, pohybov, cvičebných tvarov, cvičebných väzieb a zostáv. Efektívne motorické učenie v gymnastike vyžaduje dodržiavanie jednotlivých fáz algoritmických krokov. V prvej fáze rozvoj kondičných a koordinačných schopností, v druhej fáze praktická ukážka (demonštrátor, obrázky, DVD) s vysvetlením techniky cvičenia, v tretej fáze sa uplatňujú imitačné a prípravné cvičenia na správne osvojenie východiskovej, hlavnej a konečnej polohy cvičebného tvaru,

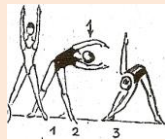
v štvrtej fáze sa pristupuje k celostnému vykonávaniu cvičebného tvaru v zľahčených. podmienkach, t.j. s dopomocou pedagóga alebo spolucvičenca, z vyššej podložky, použitím molitanovej duchny, odrazom z trampolíny, dvoch mostíkov, iné., v piatej fáze sa pristupuje k samostatnému vykonaniu cvičebného tvaru v štandardných podmienkach a v šiestej fáze variabilné spájanie cvičebných tvarov do väzieb a zostáv. Dôležité v procese motorického učenia gymnastickým cvičeniam je precítenie priestorových, dynamických a časových parametrov techniky s vytvorením správnej predstavy o jednotlivých polohách cvičenia u žiakov a odborná, verbálna informácia, v ktorej sa zameriava učiteľ/tréner na usmerňovanie, opravovanie chýb.

Pred skúsených pedagógov nepredkladáme prevratné novinky didaktickej teórie, ale pripomíname zabudnuté algoritmické kroky, ktoré rešpektujú didaktické požiadavky. V tomto príspevku ponúkame zo širokého spektra gymnastických činností metodický postup náviku základnej akrobacie a preskoku od tretej po šiestu fázu motorického učenia. Tieto disciplíny ako aj cvičenia môžu byť aplikované súčasne v jednej vyučovacej jednotke alebo samostatne, s využitím hromadnej, resp. skupinovej didaktickej formy.

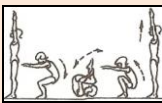
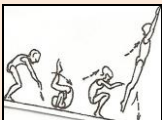
1. – 2. ÚVODNÁ A PRÍPRAVNÁ ČASŤ (15 - 20 min.)

Časť, minútáž	Popis cvičenia	Nákres	Forma	Pozn.
Nástup, 3 - 4	Hlásenie, prezencia, cieľ, úlohy, obsah		Rad / Dvojrad	
Rozcvička 10 - 15	Chôdza okolo telocvične Postupne zrýchľovať. Chôdza 6 krokov po päťách, 6 krokov v drepe. Prísunné kroky striedavo P, L, pažami bočné kruhy vpred a vzad.	  	Hromadná 1 kruh 1 kruh 1 kruh	Didakt. štýl: 1 -2 h. príkazový 3 -ďalšie. h. úlohový Pozvoľné rozohratie. Pedagóg: - motivuje - usmerňuje. - dbá na držanie tela

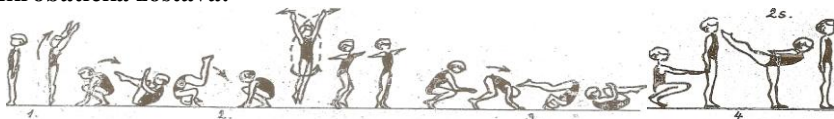
	Cval bokom, striedavo chrbtom a čelom do stredu kruhu. Chôdza, upažením vzpažiť - predklon, predpažením zapažiť.	 	1 kruh Prechod na značku.	- <i>správne vykonanie</i> <i>Vydychanie</i>
	Ľah vzadu, upažiť dole: 1. predklon hlavy, 2. späť. Ľah vpredu, vzpažiť - zvolna vzpor ležmo vpredu, späť. Ľah vzadu, pripažiť: 1. skrčiť prednožmo, flexia chodidiel; 2. prednožiť, extenzia. Sed skrižný skrčmo, ruky na stehna: 1. úklon hlavy vpravo, 2. úklon hlavy vľavo. Sed skrižný skrčmo, vzpažiť, spojiť ruky, dlane hore: 1.-2 otočiť trup vľavo, hmit, 3.-4. to isté vpravo. Sed roznožmo: 1. skrčiť prednožmo Ľ, chytiť chodidlo rukami, 2. prednožiť a predklon k Ľ nohe 3. vzpor sedmo ožnožmo.	     	Šachovnica 4x 4x 4x 4x 4x to isté P strana, striedavo 2x	Náčinie: <i>karimatka, akrobat.- pás, karimatky</i> Zameranie cvičení na: <i>správne držanie tela, spevňovanie, koordináciu,</i> <i>pohyblivosť v kľboch a elasticitu svalov</i>
	Vzpor drepmo, odraz znožmo: 1. zášvih skrčmo a 2. doskok späť do vzporu drepmo.		4x – 6x	<i>Statická sila, dynamická sila</i>

	Stoj rozkročný, vzpažiť: 1. úklon vpravo 2. hmit v úklonu 3. hlboký predklon vl., dotyk P rukou nohy, upažiť Ľ vzad, 4. vzpriam.		2x na P, Ľ stranu	<i>Pohyblivosť, koordinácia</i>
--	--	---	--------------------------	--

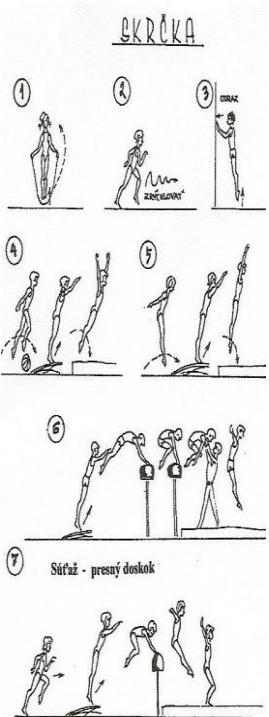
3. HLAVNÁ ČASŤ (20 - 25 min.)

Akrobacia	Popis cvičenia	Nákres	Forma	Zameranie
10 – 15 min.	Prípravné a imitačné cvičenia		Hromadná	1.- 2.h. nácvik, 4.-5. h. zdokonaľovanie 6. h. previerka, súťaž
	1. Kolíska skrčmo, rukami chytiť členky, obr. 1		4x	Dopomoc 
	2. Stoj, vzpažiť – drepom kolíska vzad a späť, obr. 2		4x	
	3. Kolíska – drep a skok znožmo i s obr. o 180°, obr. 2		4x	
	4. Na naklonenej ploche kotúľ vpred krčmo do stoja, vzpažiť, obr.4 - Po zvládnutí to isté na rovnej ploche		3x – 4x	Náradie: mostík + žinanka alebo zavesená lavička, žinanka
	6. Ľah vznesmo		3x	

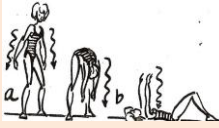
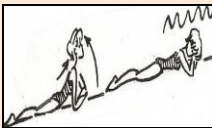
Akrobatická zostava:



Zo stoja spojného, vzpažiť – kotúl vzad do drepu – skok s 180° obr. do mierneho podrepu, vzpažením upažiť – kotúl vpred cez ľah vznesmo, drepom stoj spojný – váha predklonmo, výdrž 2 sek., upažiť – stoj spojný, pripažiť.

Preskok	Popis cvičenia	Nákres	Forma.	Zamera - nie
10 – 15 min	Prípravné cvičenia Imitačné cvičenia 1. preskoky cez švihadlo 2. Zrýchľovaný beh 3. Odrazy z rúk 4. Náskok a odraz z mostíka 5. Náskok na mostík, odraz, druhá LF, vzpažiť, doskok. 6. Skrčka s dopomocou 7. Skrčka Gymnastické hry - štafety	 Bezpečnosť: ▪ primeraná vzdialenosť mostíka od náradia ▪ 3- 4 žienky za náradím	Hromadná Hromadná cvičenie prúdom 2mostíky žienky	1. hod. Rozvoj PS Prípravné a imitačné cvičenia. 2. hod. Nácvik fáz preskoku 3. hod.. Opakovanie 4. – 6. hod. Nácvik a zdokonaľ o-vanie. s dopomocou 7. hod. súťaž

4. ZÁVEREČNÁ ČASŤ (7 – 8 min.)

	POPIS CVIČENÍ	NÁKRES	Forma	Cieľ
Relaxačné a uvoľňovacie cvičenie 5 – 6 min.	ZP stoj rozkročený: vdych nosom vzpažiť - plynulým výdychom postupne / súčasne pripažiť	 vdych výdych	Hromadná	Upokojenie
	Uvoľnenie svalov paží, trupu triasením, komíhaním v stoji, v predklonu, v ľahu vzaďu.			
	Uvoľnenie nôh vytriasaním vo vzpore sedmo alebo v stojke na lopatkách			
	ZP podpor ležmo vpredu na predlaktí, záklon – ľah vpredu, skrčiť vzpažmo, predlaktie dnu, čelo položiť na ruky, vdych	 vdych výdych		
Zhodnotenie 3 - 4 min.	Splnenie cieľa, disciplína, prístup žiakov. Zadané úlohy žiakom. Otázky žiakov. Pozdrav.		Rad, dvojrad, Iný útvar	Pedagóg, Žiaci

Ako uvádzajú Antala a Labudová (2008) súčasná transformácia vzdelávania je založená na decentralizácii školského systému, vyššej voľnosti a zodpovednosti učiteľa. Vzdelávacia oblasť „Pohyb a zdravie“ vychádza z poznania, že zdravie človeka predstavuje vyvážený stav telesnej, duševnej a sociálnej pohody. Nevyhnutnou súčasťou vzdelávacieho procesu je tiež vlastná pohybová aktivita žiakov smerujúca k telesnému, duševnému a sociálnemu rozvoju a k vytváraniu základov zdravého životného štýlu (Šimonek, 2008).

Pohybové vzdelávanie gymnastickými činnosťami si vyžaduje riadenú a odbornú činnosť pedagóga, ktorej zmyslom je schopnosť správnym metodickým postupom naučiť cvičiacich osvojiť si gymnastické cvičenia s cieľom optimálneho rozvoja zdatnosti a výkonnosti pre podporu zdravia.

Rôzne druhy gymnastiky a základy gymnastických športov ponúkajú pohybové prostriedky, ktorých výber a uplatňovanie má svoje opodstatnenie v predmete „Telesná a športová výchova“ vo všetkých moduloch, ako aj v viacstupňovej športovej príprave. Prostredníctvom obsahu všeobecnej gymnastiky, základov gymnastických športov a výberových celkov sa vytvoril priestor pre rôzne formy gymnastiky v moduloch „Zdravie a jeho poruchy“, „Zdravý životný štýl“, „Pohybová výkonnosť a zdatnosť“, „Športové činnosti pohybového režimu“ (Perečinská, In Bečáková a kol. 2009, Antala, Labudová, 2008). V športovom procese negymnastických športov majú rôzne gymnastické prostriedky opodstatnenie najmä v prípravnom období, s cieľom zvýšenia všeobecnej pohybovej výkonnosti športovcov. Správne zaradenie gymnastických prostriedkov si však vyžaduje zodpovedný a odborný prístup učiteľa telesnej výchovy a trénera k danej činnosti.

Výber z väčšieho množstva foriem gymnastiky zohľadňuje aj rozdiely v, pohybových predpokladoch, v záujmoch z hľadiska pohlavia, motivácie žiakov na jednej strane a odbornej spôsobilosti učiteľa na strane druhej. Vznikom nových gymnastických druhov a športov a ich možnosťou zaradenia do vyučovacích jednotiek sa rozšíril priestor pre uplatňovanie gymnastických aktivít, ktoré pozitívne vplyvajú na správnu posturu a formovanie tela, cielene rozvíjajú pohybové schopnosti potrebné k získaniu telesnej a psychickej zdatnosti. Osvojovaním gymnastických zručností sa kultivuje pohybový prejav s emocionálnymi zážitkami.

Veríme, že aj v zložitom transformačnom procese vzdelávania si učitelia a žiaci, v športovej príprave tréneri a športovci nájdu vhodné a motivujúce gymnastické činnosti a správne metodické postupy, ktoré podporia cielene nervovo-svalovú rovnováhu i spevnenie tela, zlepšia úroveň kondičných a koordinačných schopností a pohybových zručností cvičiacich.

Literatúra

- ANTALA, B., LABUDOVÁ, J., 2008. *Koncepcia telesnej a športovej výchovy na ISCED 3*. Zborník referátov z konferencie učiteľov telesnej výchovy. MPC Bratislava, a. p. v Prešove, FŠ PU, FZ PU v Prešove, s.17-25. ISBN 978-80-8045-515-6.
- BEBČÁKOVÁ, V., MIKUŠ, M., MICHAL, J., MODRÁK M., PEREČINSKÁ, K., ŠIMONEK, J., SLEZÁK, J. 2009. *Učebné osnovy z predmetu Telesná výchova pre ISCED 2*. Športový edukátor. Nitra, PF UKF, č.1, r. 2/2009. ISSN 1337-7809.
- FRÖMEL, K., 1987. *Vyučovací jednotka tělesné výchovy na základní škole*. OŠ KNV Olomouc 1987.
- KÚTIK S., PEREČINSKÁ, K., 2003. *Učebné osnovy športovej prípravy v športovej gymnastike dievčat pre športové triedy základných škôl a osemročné gymnáziá*. MŠ SR Bratislava, 2003. Bratislava, 46 s.
- PEREČINSKÁ, K., 2007. *Pedagogický proces v gymnastike*. In Všeobecná gymnastika - gymnastika, aerobik, cvičebné programy. Vysokoškolské skriptá, Fakulta športu PU, Prešov, s. 6, 52 – 62. ISBN 80-8068-538-X.
- STREŠKOVÁ, E., 2003. *GYMNASTIKA – akrobacia a preskoky*. FTVŠ UK, Bratislava, 2003.
- STREŠKOVÁ, E., 2008. *Gymnastika v školskej telesnej výchove a jej perspektívy*. In Studia Kinanthropologica, IX, 2008, (1), s. 173-176.
- SVATONĚ, V., 1992. *Gymnastika metodicky a hrou*. Metodické listy. Hanex, Olomouc 1992. 62 s. ISBN 80-900925-4-3.
- ŠIMONEK, J., 2008. *Koncepcia nových učebných osnov telesnej výchovy ako súčasť kurikulárnej transformácie slovenského školstva*. ZBORNÍK referátov z konferencie učiteľov telesnej výchovy. MPC Bratislava, a. p. v Prešove, FŠ PU, FZ PU v Prešove, s.26- 35. ISBN 978-80-8045-515-6.

INDIACA V TELESNEJ A ŠPORTOVEJ VÝCHOVE

Gustáv ARGAJ

(Katedra športových hier FTVŠ UK Bratislava)

argaj@fsport.uniba.sk

Úvod

V novom štátnom vzdelávacom programe pre stredné školy sú v module „Športové činnosti pohybového režimu“ zaradené športové a netradičné hry – basketbal, hádzaná, volejbal, futbal, rugby, vodné pólo, nohejbal, hokej florbal, frisbee ultimate, futsal, hokejbal, indiaci, korfbal, plážový volejbal, ringo, softbal, tee-ball, streetbasketball, bejzbal, boccia, kolky, petanque.

Pohybová hra **indiaci** patrí u nás medzi menej známe, ale vzhľadom na to, že sa vytvára možnosť na jej uplatnenie pri vyučovaní telesnej a športovej výchovy na školách, predkladáme základné informácie o jej vzniku, pravidlách a nácviku základných herných činností.

História

Nemec K. H. Krohn sa v roku 1936 zoznámil s indiackou v Brazílii, kde je považovaná za tradičnú hru brazílskych indiánov. Neskôr sa rozšírila aj v Európe (Nemecko, Švajčiarsko).

Charakteristika

Indiaci je netradičná športová hra bez priameho styku súperov (ŠH sieťového typu)

Medzinárodná federácia

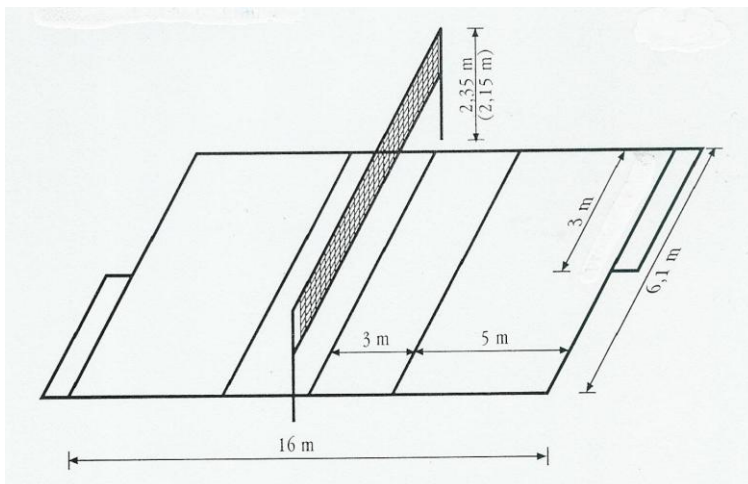
International Indiaci Association (IIA) - www.indiaci-iaa.net

Pravidlá

Ihrisko

Ihrisko na hru indiaci je obdĺžnik s rozmermi 16 x 6,1 m, ohraničený páskami alebo čiarami.

Ihrisko je stredovou čiarou rozdelené na 2 rovnako veľké časti - 8 x 6,1 m. Ihriskové čiary sú zreteľné - musia byť najmenej 3 a najviac 5 cm široké. Za každou základnou čiarou a vedľa obidvoch postranných čiar by mal byť minimálne 2 - metrový voľný priestor (voľná zóna). Útočná časť je v ihrisku ohraničená čiarou - 3 m od stredovej čiary (obr. 1).



Obr. 1 Ihrisko

Sieť

Sieť je natahnutá nad stredovou čiarou, očka by nemali mať väčšie rozmery ako 5x5 cm. Musí byť najmenej 610 cm dlhá a 80 cm vysoká (pri oficiálnych súťažiach nesmú byť tieto rozmery prekročené).

Výška siete (meraná v strede ihriska)

Muži: 235 cm

Mix: 225 cm

Ženy, mládež 15 - 18 rokov: 215 cm

Mládež od 12 - 14 rokov: 200 cm

Veková trieda 30 rokov a viac: 215 cm

Veková trieda 40 rokov a viac: 215 cm

Poznámka: Sieť nad postrannými čiarami môže byť až o 2 cm vyššia.

Sieťové stĺpy musia byť vzdialené od postranných čiar minimálne 50 cm a nesmú prekážať rozhodcovi.

Náčinie

Indiaca musí byť pri začiatku hry v poriadku. Ak sa počas hry pokazí, môže hru prerušiť len rozhodca, aby chybu odstránil. Každé družstvo má pred začiatkom hry u rozhodcu 2 schopné indiacy, ktoré sú počas hry k dispozícii. Indiaca má výšku 25 cm a hmotnosť 45 až 65 g (obr. 2).



Obr. 2 Operená loptička - indiaca

Hráči

Družstvo pozostáva z 5 hráčov a 2 náhradníkov. Pri zmiešaných družstvách musí byť každé pohlavie zastúpené minimálne 2 hráčmi. Družstvo môže hrať len vtedy, keď sú prítomní minimálne 4 hráči. Vymenený hráč môže byť znovu nasadený až v druhom sete. V každom sete môžu striedať 2 hráči.

Námet a priebeh hry

Cieľom hry je odraziť indiacu tak, aby padla na súperovu polovicu ihriska. Indiacu môže byť na jednej strane odrazená 3 krát tak, ako je to vo volejbale. Blok sa neráta za úder. Pri bloku musí mať blokár ruky pri sebe tak, aby cez ne indiacu nemohla preletieť. Hra 2 rukami sa nepočíta ako chyba. Každý dotyk indiacy je počítaný ako úder. Hráč sa nemôže indiacy dotknúť dvakrát za sebou, s výnimkou bloku. Najdôležitejšie chyby, pri ktorých družstvo získava bod :

Keď sa indiacu:

- dotkne zeme na vlastnom ihrisku,
- odrazí popod sieť,
- dotkne niečoho, čo nepatrí k ihrisku,
- na opačnej strane padne do autu,
- dotkne pri podaní siete,
- odrazí viac ako trikrát v jednom družstve,
- chytí do ruky, hodí alebo odrazí so značným spomalením.

Keď hráč:

- urobí dotyk siete, šnúry alebo tyčí,
- presiahne sieť a stredovú čiaru (ani pri bloku to nie je dovolené),
- vstúpi do súperovho ihriska (platí počas celej hry),
- dvakrát za sebou udrie do indiacy (okrem bloku),
- zle podá,
- pri podaní urobí prešľap,
- odohrá indiacu inou časťou tela, ako je ruka a predlaktie,
- počas hry urobí chybu v postavení alebo točení,
- ako obranca v útočnom poli odráža ponad sieť,
- počas súperovho podania blokuje,
- dostane od rozhodcu varovanie za nešportové správanie.

Hracia doba a výsledok

Indiacu sa hrá na sety alebo na čas.

Hra na sety

Pri hre na sety sa hrá na 2 víťazné sety. Na vyhraný set je potrebných 25 bodov. Rozdiel musí byť minimálne 2 body. Pred začatím hry si kapitáni vylosujú strany a podanie.

Výmena strán

Strany sa menia po každom sete. Podanie v novom sete má to družstvo, ktoré nezačínalo predchádzajúci set. Pred rozhodujúcim setom sa losuje znova. Pri rozhodujúcom sete sa strany menia po dosiahnutí 13 bodov. Po tejto výmene stoja hráči na predchádzajúcich miestach. Podanie má to družstvo, ktoré dosiahlo 13. bod. Ak sa družstvá nevymenia načas, musia sa vymeniť dodatočne. Body, ktoré získali, ostávajú v platnosti.

Oddychový čas (nie pri hre na čas)

Vedúci družstva alebo tréner môže požiadať rozhodcu o prestávku. Počas nej nemôžu hráči opustiť ihrisko. Tréner môže ako jediný hovoriť s hráčmi, ale nesmie vstúpiť na ihrisko. Každé družstvo môže o oddychový čas požiadať 2x (každá prestávka trvá max. 30 sekúnd).

Hra na čas

Hrá sa na čas 2 x 10 min. (každý set sa počíta zvlášť). Pri prerušení hry čas beží ďalej. Pri výmene strán je k dispozícii max. 30 sekúnd, ktoré sa nezarátajú do hracieho času.

Podanie

Podáva hráč stojaci vpravo, pričom drží indiacu v jednej ruke (nie vyššie ako vo výške bedier) a druhou ju podá.

Točenie

Pri každom získaní podania sa družstvo otočí o jednu pozíciu v smere hodinových ručičiek.

Úlohy

Zadní hráči (**I** a **V**) hrajú obranu. Sieťoví hráči (**II**, **III**, **IV**) sú útočníci. Obrancovia môžu vstúpiť do útočného pásma, ale nemôžu blokovať. Keď hrajú len 4 hráči, dvaja sú útočníci a dvaja sú obrancovia.

Prekročenie čiar

Čiary patria k ihrisku - pri podaní nemôže byť základná čiara prekročená. Stredová čiara patrí obom častiam ihriska - nemôže byť prekročená. Prekročenie čiar je rátané ako chyba.

Dvojitá chyba

Dvojitá chyba je vtedy, keď 2 protihráči súčasne urobia chybu (napr. prekročenie stredovej čiary, dotyk siete). Vtedy sa opakuje podanie, chyba sa neráta ani jednému družstvu.

Rozhodca

Každá hra sa hrá pod dohľadom rozhodcu. Jemu podliehajú 2 čiaroví a zapisovač. Pred začiatkom hry sa presvedčí o správnom postavení, o stave indiacy, o dresoch. Začína a končí hru a má právo hru prerušiť. Rozhodcovo rozhodnutie je konečné a nemôže byť napadnuté. Má povinnosť napomenúť alebo vylúčiť hráča za nešportové správanie. Počas hry stojí tak, aby videl dobre na obe družstvá.

Nácvik základných herných činností

Pri nácviku základných herných činností vychádzame z princípov integrovanej praxe (spracované podľa Dobrého a kol., 2011):

- Herný výkon jednotlivca je treba chápať ako psychofyzickú jednotu všetkých jeho častí.
- Každá herná zručnosť má charakter celistvej otvorenej zručnosti, v premenlivých podmienkach je jej realizácia zakaždým iná.
- Každú hernú zručnosť označujeme konkrétnym názvom: prihrávka, strelba, blokovanie, atď.
- Základné druhy hernej praxe tvoria prípravné cvičenia, herné cvičenia, prípravné hry a rôzne druhy vlastnej hry.
- Rozhodovanie o voľbe druhov hernej praxe je závislé na zvláštnostiach danej športovej hry a rozhodnutí učiteľa alebo trénera. Pri vyučovaní sa môže začať prípravným cvičením alebo prípravnou hrou a ďalej pokračovať podľa konkrétnych podmienok vyučovacieho procesu.
- Hlavným cieľom integrovanej hernej praxe je zvyšovanie individuálnej úrovne odolnosti herného výkonu proti deformačným vplyvom.

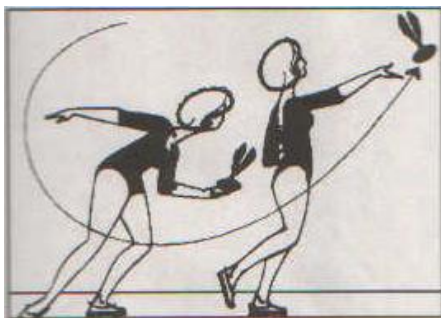
Príklady metodicko-organizačných foriem

Zameranie

Odbíjanie zospodu, strehový postoj.

Organizácia

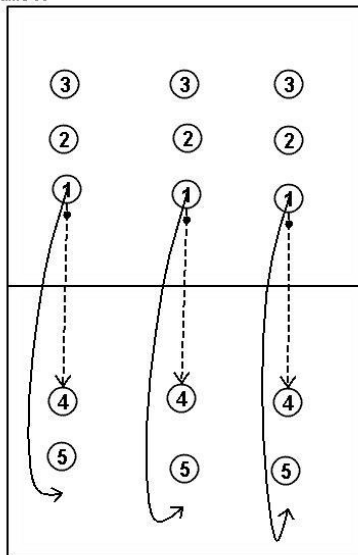
Zástupy hráčov sa postaví oproti sebe. Hráč 1 podáva odbitím zospodu ponad sieť a hráč 4 krúžok chytá do rúk. Hráč 1 prebieha na druhú stranu siete a v cvičení pokračuje hráč 4.



Neskôr hráči indiacu nechytajú ale hneď odbíjajú zospodu na druhú stranu siete.

Schéma

frame 00

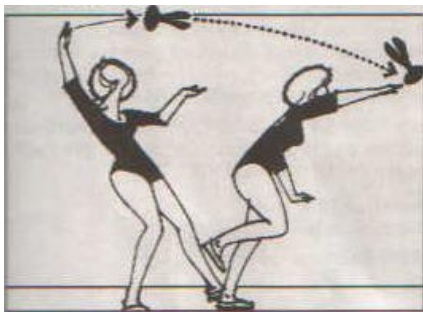


Zameranie

Odbíjanie zhora, strehový postoj.

Organizácia

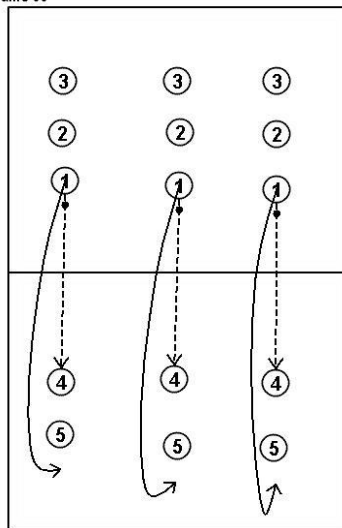
Zástupy hráčov sa postavíajú oproti sebe. Hráč 1 podáva odbitím zhora ponad sieť a hráč 4 krúžok chytá do rúk. Hráč 1 prebieha na druhú stranu siete a v cvičení pokračuje hráč 4.

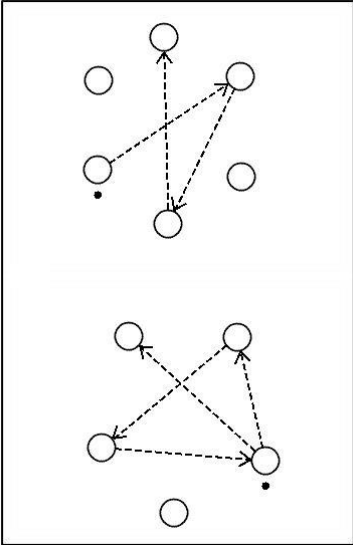


Neskôr hráči indiacu nechytajú ale hneď odbíjajú zhora na druhú stranu siete.

Schéma

frame 00



Zameranie Odbíjanie zdola a zhora, strehový postoj, práca nôh. Organizácia Hráči vytvoria dva kruhy. Na signál si hráči prihrávajú v kruhu tak, aby indiacca nespadla na zem. Neskôr použijeme súťaživú formu – ktorý kruh udrží indiacu dlhšie v hre víťazí.	Schéma 
--	--

Literatúra

- ARGAJ, G. 2009. *Pohybové hry pre telesnú a športovú výchovu*. Bratislava : Univerzita Komenského Bratislava, 2009. ISBN 978-223-2602-5.
- SCHNELLE, D. 2005. *Alte Spiele-Neu erfunden*. Wiebelsheim : Limpert Verlag, 2005. ISBN 3-7853-1697-6.
- TÁBORSKÝ, F. 2004. *Sportovní hry*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0875-2.

POHYB A POBYT V PRÍRODE – PRÍPRAVA LYŽÍ A TECHNIKY LYŽIARSKEJ TURISTIKY

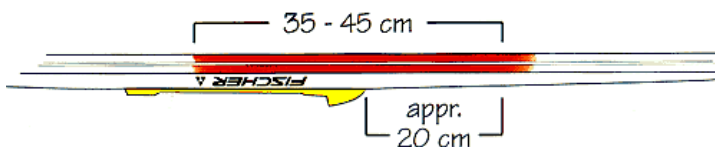
Jaroslav BRODÁNI

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF v Nitre)

jbrodani@ukf.sk

Voskovacia komora je stredná časť lyže, ktorá sa dotýka so snehom počas odrazu. Slúži na nanášanie protišmykových (stúpajúcich) voskov. Zvyšné sklzové časti lyže slúžia na nanášanie sklzových voskov, ktoré turistickí lyžiari využívajú v menšej miere.

Miesto nanášania protišmykových voskov na sklznicu



Stúpajúce vosky alebo vrúbky nowax (šupiny rôznych tvarov ako Multigrip, Crown a pod.) bránia lyžiam, aby pri odraze prešmykovali. Ukazuje sa, že mazanie lyží bez nowaxu je efektívnejšie. Bežne sa pri stúpaniach u skialpinistických a telemarkových lyží využívajú tulenie pásy a jednorázové lepiace pásky. Zaujímavosťou je dokonca použitie „kobercovej pásky“ pri stúpaní, ktorá sa lepí na navoskované bežky.

V prípade, že máte bežky s bežnou hladkou sklzniciou, musíte si vždy poradiť so správnym mazaním tak, aby ste dobre stúpali, ale taktiež sa zviezli sklzom po rovine, alebo dolu kopcom. Pre stúpanie a dobrý odraz lyže je dôležité mať správne nanesený tvrdý alebo mäkký vosk v strede lyže priamo pod viazaním, a to v dĺžke asi 35 až 60 cm. Stúpajúci vosk začneme nanášať asi 20-30 cm pred špičkou topánky a potom smerom dozadu, približne po päť topánky. So zlepšujúcou sa technikou sa dĺžka nanesených voskov skracuje.

Kedysi sa používalo iba niekoľko druhov voskov vyrobených na dechtovom základe. Tekutý Klister bol určený na mokrý firn, na teploty okolo nuly bol určený pevný vosk v podobe valčeka so

značkou Medium, na nižšie teploty tvrdý Mix a na zľadovatený, zmrznutý sneh vosk Skare. Skare bol využívaný aj ako základný a impregnačný vosk drevených sklzníc. Klister a Skare sa vo veľkej miere využíval aj v Škandinávii. Dnes sa bežné vosky vyrábajú synteticky, z uhlíhydrátových parafínov. Do závodných voskov sa pridáva grafit, molybdén alebo perfluorizované alkány v rôznych množstvách a kombináciách.

Pri turistickom outdooru by sme sa mali vyhnúť voskom určeným pre pretekárov. Sú to väčšinou vosky s výbornými ale veľmi špecifickými parametrami pre závodné trate. Mazanie sa v tomto prípade stáva alchýmiou, pri ktorej sa servismeni neraz zapotia.

Vosky spravidla delíme na stúpajúce, sklzové, univerzálne a pretekárske. Rekreační lyžiari využívajú prevažne univerzálne vosky. Je ich možné zakúpiť v športových predajniach pod značkou Swix. Na každom z nich sú údaje o druhu snehu a pri akej teplote sa dajú využiť a ako ich je možné kombinovať.

V niektorých krajinách sa vyrábajú lyžiarske vosky, ktoré sú určené do veľmi suchých mrazov a pod 35 % relatívnej vlhkosti alebo do extrémnych mrazov pod - 30 °C. Na morskom pobreží je zase sneh premiešaný so slanou vodou a vyžaduje taktiež iný druh voskov.

Univerzálne vosky pre začiatočníkov

- Tuhé
 - modrý pre mínusové teploty
 - červený pre plusové teploty
- Tekuté
 - červený od - 5°C do + 10°C
 - modrý (univerzál) pre premrznuté snehy

Vosky pre pokročilých

- Tuhé
 - zelený a modrý, ak je teplota snehu < - 2°C
 - fialový, červený a žltý, ak je teplota snehu = 0°C
- Tekuté
 - zelený pre veľmi nízke teploty v tvrdej stope
 - modrý pre nízke teploty a v tvrdej stope
 - fialový pre firnový sneh
 - červený pre mokrý sneh
 - žltý na vatový sneh
 - strieborný na špinavý sneh

Medzistupňové vosky vhodné pre masové a rekreačné účely

- Tuhé
 - zeleno-modrý
 - modrý extra
 - červený špeciál

Tuhé vosky nanášame v tenkých vrstvách na stúpaciu zónu sklznice a rozotierame ich korkom alebo zažehľujeme.



Tekuté vosky nanášame priamo z tuby alebo spreja v tenkých vrstvách na stúpajúcu zónu sklznice. Rozotierame ich dlaňou. Pri väčších mrazoch musíme pred samotným mazaním tekuté vosky v tube zahriať, pretože majú tendenciu mrznúť.



Sklzové vosky (parafíny)

Rekreační bežci a turisti tieto vosky využívajú v malej miere. Používajú sa len vtedy, keď je sklznica suchá. Sklzné vosky rozlišujeme podľa štruktúry a zloženia. Podľa štruktúry poznáme tuhé, práškové, sprejové, pastové. Z hľadiska zloženia poznáme parafínové, flórokarbónové, hydrokarbónové, grafitové a silikónové.

Nanášame ich na sklzovú zónu pomocou žehličky vo vodorovnej polohe. Nanesený vosk potom zažehľujeme a prebytočný vosk odstraňujeme pomocou škrabky. Vsiaknutý vosk do štruktúry lyže môžeme prečistiť kefou, čím zlepšime sklzové vlastnosti lyže.



Správny vosk si vyberáme podľa teploty, vlhkosti a druhu snehu. Zásadne musíme rozlišovať sneh nový, starý sneh a zvláštne druhy snehu. Nový sneh rozoznávame páperový (-10°C až -15°C), prachový sneh (-3°C až -10°C), vlhký prachový sneh (0°C), mokrý sneh (-2°C až $+3^{\circ}\text{C}$) a utlačený prachový sneh. Starý sneh tvoria ľadové zrnká, tzv. firn. Medzi zvláštne druhy snehu patrí povrchová inovať, námraza, zľadovatená snehová kôra, rozmočený - kašovitý sneh a farebný sneh.

Na čerstvý a padajúci sneh sa vždy používajú tuhé vosky. Je to ostrý sneh, ktorý vyžaduje teplotne správny a dobre vyhladený vosk na sklznici. Niektoré tuhé vosky sú vhodné i na starý, mäkký a jemnozrnný sneh. Informácie sa väčšinou uvádzajú v návode na obale. Naopak na hrubých firnoch a ľade by tieto vosky na sklznici dlho nevydržali a preto sa nanášajú v tenkej vrstve tekutej vosky alebo klisteru (v tube alebo v spreji).

Veľkú úlohu pri voľbe správneho vosku zohráva taktiež vlhkosť vzduchu, ktorá býva bežne medzi 50 až 80 %. V prípade, že vlhkosť vzduchu je nižšia, volíme tvrdšie vosky alebo v prípade vyššej vlhkosti až do 99 % volíme mäkké vosky. Pre začiatočníka je výber náročný. Z tohto dôvodu odporúčame zo začiatku využívať univerzálne vosky, ktoré sú určené pre široký rozsah teplôt a vlhkostí. S pribúdajúcimi skúsenosťami si zaobstarávame bežné vosky, určené pre krajné a kritické teploty.

Vosky odstraňujeme zo sklznice škrabkou, rozpúšťadlom alebo handrou (vosk musí byť predtým nahriaty). Naštrbené hrany a nerovnosti sklznice upravujeme ostričom hrán a brúsnymi utierkami.





žehlička



ostrič hrán

V turistickom lyžovaní sa využívajú vo veľkej miere **techniky z bežeckého lyžovania** (vzhľadom na rovnaký profil lyží, upnutie topánky na viazanie, voľnú pätu, používanie palíc, atď.). Vzhľadom na kvalitu dnešných lyží a viazaní, je možné súčasne využívať techniky lyžiarskeho spôsobu telemark a niektoré zjazdárske techniky, ktoré sú závislé na upnutí päty na lyžu a na kvalitných hranách.

Základnými turistickými technikami sú chôdza a beh na lyžiach na rovine, v terénnych nerovnostiach, výstupy, zjazdy, zmeny smeru, brzdenie a pády. Využitie ďalších bežeckých techník sa vzťahuje na momentálnu lyžiarsku činnosť a situácie v teréne.

1. Spôsoby behu na lyžiach

- a) striedavý beh
 - dvojkročný
 - štvorkročný
- b) súpažný beh
 - jednokročný
 - dvojkročný
- c) korčuľovanie
 - jednostranné
 - obojstranné

4. Spôsoby zmeny smeru

- odšliapnutie, odšliapovanie
- prešliapnutie, prešliapovanie
 - oblúky
 - preskok

2. Spôsoby výstupu

- stúpavý beh
- stúpavý krok
- výstup priamo
 - výstup
- jednostranným a obojstranným odvratom
- výstup bokom

5. Spôsoby zrýchľovania jazdy

- jazda so súpažným odpichom
- korčuľovanie

3. Spôsoby zjazdu

- pohotovostný zjazd
- odpočinkový zjazd
- vzpriamený
 - znížený
 - nízky

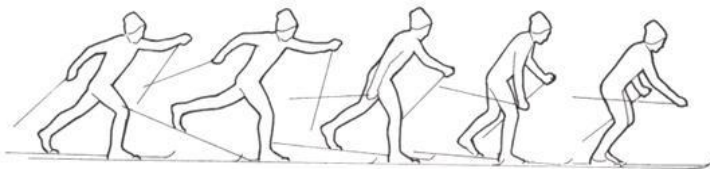
6. Spôsoby brzdenia

- jednostranný a obojstranný prívrat
- zosúvanie
- regulácia rýchlosti v oblúkoch

Technika striedavého behu

Striedavý beh alebo chôdza sú základným a najpoužívanejším spôsobom v turistickom lyžovaní vzhľadom na pohyb či už v upravenej alebo neupravenej stope. Dajú sa taktiež výhodne použiť pri jazde z mierneho kopca pri zlom sklze a pri miernom stúpaní.

Striedavý beh dvojkročný

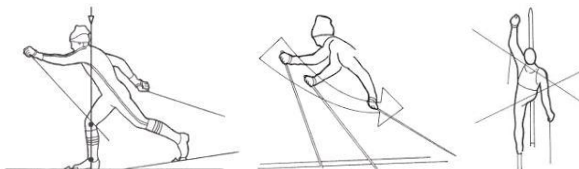


Práca nôh a paží je striedavá a rôznostranná. Pri vysúvaní napr. pravej nohy dopredu, pohybuje sa ľavá paža dopredu a opačne, pri vysúvaní ľavej nohy pohybuje sa dopredu pravá paža. Pri každom kroku dochádza ku sklzu striedavo, vždy len na jednej lyži. Jednotlivé pohyby sú cyklické. Každý cyklus sa skladá z dvoch predĺžených sklzov a z dvoch odpichov palicami.

Pohyb vpred začína sklzom v jednooporovom postoji a končí odrazom. V priebehu sklzu sa pohybuje mierne pokrčená (ľavá) paža pred telo, asi do výšky tváre, zapichuje sa (ľavá) palica bodcom smerom dozadu na úrovni viazania predsunutej (pravej) lyže a bežec sa priťahuje k nej. Tlak na palicu sa postupne zvyšuje až do konca odpichnutia.

Súčasne so zapichnutím (ľavej) palice sa začína vzadu uvoľnená (ľavá) dolná končatina a (pravá) paža švihovým pohybom posúvať vpred. Hrot švihovej lyže sa pritom vedie k stope a dotýka sa stále snehu v stope. Keď sa dostanú nohy a paže s palicami uprostred švihového pohybu na rovnakú úroveň, znižuje bežec ťažisko svojho tela pokrčením zaťaženej dolnej končatiny. Telo bežca sa mierne nachýli vpred, zaťažená pravá lyža sa na okamih zastaví, hmotnosť tela spočíva na prednej časti chodidla opornej pravej nohy. Chodidlá sú od seba teraz vzdialené 15 - 20 cm. Paže sú mierne pokrčené a spustené vedľa tela dolu. Jedna palica je vzadu zapichnutá, druhá palica smeruje bodcom šikmo hore. Z tohto postoja sa začína odraz pravou dolnou končatinou zo zaťaženej lyže. V okamihu, keď sa švihová končatina dostáva pred odrazenú, dosadá lyža celou svojou plochou voľne a mätko na sneh do stopy. Spustenie nohy na sneh sa vykonáva aktívne. Odraz sa vykonáva

vystretím dolnej končatiny v kolennom a členkovom kĺbe smerom dopredu hore.



Po odraze nastáva ihneď uvoľnenie svalstva odrazovej nohy, výsledkom čoho je mierne nadvihnutie a zašvihnutie pätky lyže. Odpich ľavou palicou je zakončený energickým zaťažením paže, ktorá sa pritom úplne vystrie a vytočí dlaňou vzad. Odpich palicou sa končí na začiatku odrazu nohou. Po zakončení odpichu sa paža uvoľňuje, ruka sa otvára a zotrvačnosťou sa dostáva do mierneho zášvihu. Odrazom nohou a odpichom palicou sa prenáša hmotnosť tela na predsúvanú ľavú lyžu a bežec sa dostáva do sklzu v jednopodporovom postoji na ľavej lyži. Tým sa končí jeden krok predĺženým sklzom a odpichom palicou. Druhý krok sa vykoná tak isto, ale opačnými končatinami.

Striedavý beh štvorkročný



Technika tohto behu je v podstate ako pri dvojkoľnom striedavom behu. Rozdiel je v práci paží a vo vzpriamenejšom postoji.

Je síce menej náročný na výdaj energie, ale je pomalší ako dvojkoľný striedavý beh. Používa sa pri dlhších miernych výstupoch v hlbokom snehu, keď sú nepriaznivé podmienky na odpich palicami, ďalej v členitom lesnom teréne, keď plynulosť a rytmus behu narušajú rôzne nerovnosti. Často sa uplatňuje na vystriedanie iného spôsobu behu a pri únave svalstva paží a chrbtového svalstva.

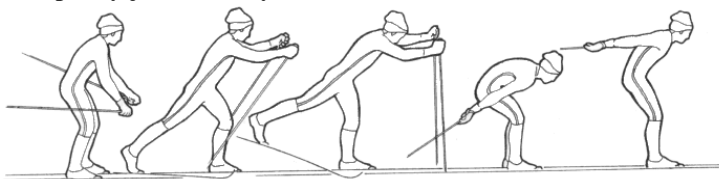
Pohybový cyklus štvorkročného striedavého behu sa skladá zo štyroch predĺžených krokov sklzom a dvoch odpichov palicami. Prvé dva kroky sú bez odpichu, v ich priebehu bežec predsúva striedavo palice tak, aby sa mohol nimi pri treťom a štvrtom kroku odpichovať.

Charakteristickým znakom zostáva striedavá práca paží a sklz v jednooporovom postoji, striedanie sklzu na jednej a druhej lyži.

Súpažný beh

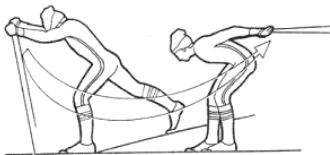
Beh s odpichom súpaž sa používa pri rýchlom sklze a rýchlom snehu na rovine a do mierneho stúpania, pri zlom sklze na miernom sklone. Beh s odpichom súpaž sa používa na pretekoch pri štarte. Podmienkou je pevný podklad sneh pre odpich palicami. Pri behu s odpichom súpaž platia všetky pohybové zásady ako pri dvojkročnom striedavom behu. Základné pohybové fázy a prvky, ako je odraz dolnou končatinou, švihová práca a pohyb ťažiska je rovnaký s pohybmi pre dvojkročný striedavý beh.

Beh súpažný jednokročný



Pri tomto druhu behu sa predsúva jedna dolná končatina a druhou sa vykonáva odraz dolnou končatinou. Paže bežca, ktoré sú mierne pokrčené v lakt'och, súčasne prenášajú kyvadlovým pohybom obidve palice dopredu. Po dokončení odrazu dolnou končatinou sa prenáša hmotnosť tela na predsunutú ľavú lyžu, trup je nachýlený dopredu. Odrazová noha zašvihne. Zášvih do určitej miery vyvažuje predklonený trup. Palice sa zapichávajú pred telom do stopy po vonkajších stranách lyží vo vzdialenosti asi uprostred medzi hrotmi lyží a viazaním. Potom sa vykoná odpich palicami.

Na začiatku odpichu sa bežec najskôr zavesí hmotnosťou tela na zapichnuté palice a priťahuje sa nimi dopredu. Rozsah pohybov paží znázorňuje obrázok. V priebehu odpichu sa vykonáva sklz na jednej lyži, kým druhá sa vracia švihovým spôsobom dopredu. Pri zakončení odpichu sa paže energicky vystrú vzadu za telom a dlane sa vytočia hore. Nastáva sklz na oboch lyžiach. Trup je predklonený až do



rovnobežnej polohy s lyžami a paže sú v uvoľnenom zášvihu. Dolné končatiny sa mierne pokrčia, hmotnosť tela spočíva viac na pätách.

Beh súpažný dvojkročný

Pohybová štruktúra pri tomto druhu behu je taká istá ako pri jednokročnom, ale na jeden súpažný odpich palicami pripadajú dva kroky predĺženým sklzom. Odlišná je koordinácia pohybov končatín. Po dokončení odpichu sa pohybujú paže s palicami pomalšie dopredu, a to tak, aby nasledujúci odpich palicami časovo splýval s druhým odrazom dolnej končatiny.

Korčuľovanie

Podľa podmienok terénu, technickej a fyzickej vyspelosti bežca možno použiť rôzne varianty korčuľovania:

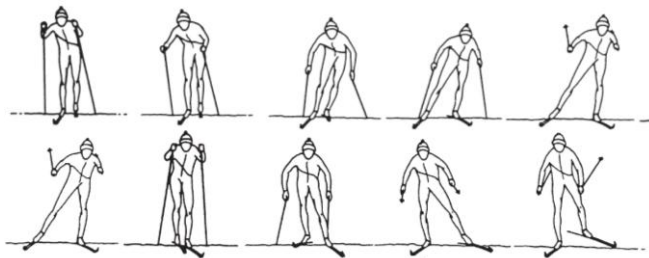
- a) korčuľovanie jednostranné
- b) korčuľovanie obojstranné:
 - jednokročné (po každom odraze nasleduje súpažný odpich)
 - dvojkročné (po každom druhom odraze nasleduje súpažný odpich)
 - so striedavým odpichom palíc
 - bez odpichu palíc



Technika korčuľovania, resp. pohyb vychádza z pokrčenej odrazovej nohy. Odrážame sa v smere výpadu sklznej (odvrátenej) lyže, pričom sa odraz uskutočňuje z vnútornej hrany odrazovej lyže.

- 1. fáza:** sklznú lyžu kladieme na sneh, preniesieme na ňu hmotnosť tela a vykonáme sklz na jednej lyži
- 2. fáza:** po skončení odrazu sa odrazová noha pripojí k druhej sklznej nohe a po prinožení (lyža pritom zostáva nad snehom špičkou vytočenou do nového odvratu) sa opäť pripravuje na ďalší krok
- 3. fáza:** sklzná noha pri dokončovaní sklzu sa pokrčí, ťažisko tela sa znižuje a pohybuje sa vpred, nastáva odraz z vnútornej hrany lyže
- 4. fáza:** odraz prebieha do napnutia dolnej končatiny, hmotnosť tela sa prenáša na odvrátenú lyžu do sklzu
- 5. fáza:** pohyby rúk a trupu sú sprievodné a vyrovnávacie, sú uvoľnené a plynulé

6. fáza: odpich súpažný začína súčasne, prípadne o niečo neskôr, s odrazom nôh a končí prenesením hmotnosti tela na odvrátenú lyžu.



Odlišný spôsob odrazu je pre korčuľovanie charakteristický. Prejavuje sa jednak väčším trením, t. j. pevným spojením odrazovej lyže s podložkou, jednak dlhším trvaním než pri striedavom behu. To všetko umožňuje intenzívnejší odraz, a tým aj zvýšenie rýchlosti behu. Zvýšenie rýchlosti behu korčuľovaním si vyžaduje popri zvládnutí techniky korčuľovania aj vyššiu úroveň trénovanosti, najmä vyššiu úroveň silových schopností dolných končatín, ale tiež, vzhľadom na väčší rozsah použitia súpažného odpichu, aj silovú pripravenosť trupu a paží. Pri korčuľovaní dochádza k zväčšenému rozsahu pohybu trupu v jeho pozdĺžnej osi, je viditeľný rotačný pohyb panvy kompenzujúci pohyby ramien. Tým narastajú nároky na rovnovážne zachovanie sklzového postoja a na redukciu vychýľovania ťažiska z priameho smeru. Rovnako ako pri striedavom behu, aj pri korčuľovaní je dôležitá koordinácia odrazu nôh s prácou rúk a odpichom palíc.

Spôsoby výstupov

Technika behu do kopca sa líši od techniky behu po rovine. Všetkým spôsobom chýba fáza sklzu. Pohyb palíc podporuje fázu sklzu. Podľa sklonu svahu používame spôsoby výstupu nasledovne:

striedavý beh	do 4° mierne stúpanie
stúpavý beh	od 4° do 10° stredné stúpanie
prostý beh	od 10° do 15° prudké stúpanie
stúpavý krok	nad 15° veľmi prudké stúpanie

Okrem týchto spôsobov môžeme použiť korčuľovanie, ktoré je rýchlejšie, ale si vyžaduje viac tréningu a energie. U začiatočníkov ho trénujeme len pri stúpaní do 10°.

Stúpavý beh

Jeho technika spočíva v tom, že odpich palicou pokračuje aj po vzdialení odrazovej sklznej lyže od snehu. To znamená, že časť hmotnosti bežca je prenesená na palicu a sklzová lyža nie je celkom zaťažená. Ďalšou zvláštnosťou je, že v okamihu zapichnutia palice do snehu začína ihneď znižovanie ťažiska pokrčením nohy, ktorá stojí. Toto znižovanie prebieha skôr a dlhšie ako pri behu po rovine. Pri väčšom sklone bežci zapichujú palicu do snehu ešte pred dokončením odpichu druhou palicou, čiže čas opretia o obidve palice sa predlžuje.

Prostý beh

Zdolávajú sa ním strmé, ale kratšie stúpania. Prostý beh sa podobá atletickému, so súčasnou intenzívnou prácou paží. Frekvencia krokov je veľmi rýchla, kroky sú bez sklzu. Intenzívne si pomáhame palicami.

Stúpavý krok

Zdolávajú sa ním prudké stúpania, ktorých strmosť nedovoľuje použiť bežecký krok. Vyznačuje sa zníženým postojom, práca paží je intenzívnejšia a dlhšia a dochádza k fáze dvoch oporných bodov proti podkláznutiu. Pri tomto spôsobe behu, ktorý sa používa väčšinou len na krátkych úsekoch trate, sa odporúča zvýšiť frekvenciu krokov, bežať rytmicky a ľahko. Tak sa dá pri stúpaní zachovať relatívne stála rýchlosť behu. Palice využívame na udržanie intenzity a rýchlosti behu.

Spôsoby zjazdu

Základný zjazdový postoj

Lyže sú rovnobežné, ich vzdialenosť je určená šírkou stopy. Hmotnosť tela je rovnomerne rozložená na obidve lyže, nohy sú na celých chodidlách, trup je mierne naklonený dopredu, hlava je vzpriamená, paže sú v lakťoch pokrčené a smerujú šikmo dopredu. Palice drží bežec tak, že smerujú šikmo dozadu.

Pohotovostný zjazdový postoj

Líši sa od základného tým, že bežec je v stálom strehu s mierne pokrčenými a predpaženými rukami pripravenými oprieť sa podľa potreby o palice a zabezpečiť si tak rovnováhu.

Odpočinkový zjazdový postoj

Hmotnosť tela spočíva na celých chodidlách, trup je predklonený, bežec sa lakťami opiera o kolená, predlaktia smerujú dopredu. Palice bežec drží pažami pritísnutými k telu, nohy sú pokiaľ možno napnuté, ale svalstvo uvoľnené, hmotnosť trupu spočíva na kolenách.



Zjazd v podrepe

Slúži na zrýchlenie jazdy z kopca. Znížením do drepu sa redukuje čelný odpor vzduchu, posunutím ťažiska dozadu sa viac zaťažuje zadná časť lyže. Pretože zjazdový postoj je labilný, je žiaduca širšia stopa.

Spôsoby zmeny smeru

Odšľapovanie a odšliapnutie

Pri tomto spôsobe zmeny smeru sa nestráca rýchlosť, skôr naopak. Technika odšľapovania spočíva v odľahčení hrotu lyže prechodom do malého záklonu a v prenesení hmotnosti na vonkajšiu lyžu. Odľahčenú vnútornú lyžu odvrátíme hrotom pohybom mimo sneh do nového smeru jazdy. Súčasne s položením odvrátenej lyže na sneh sa odrážame vnútornou hranou vonkajšej lyže. Hmotnosť tela prenášame dopredu na odvrátenú vnútornú lyžu, prechádzajúcu do sklzu. Ruky pomáhajú odpichom súpaž, vykonaným pred odrazom z vonkajšej lyže. Vonkajšiu lyžu priložíme. Odšliapnutie znamená vykonanie jedného dvojkroku. Opakovanie dvojkrokov je odšľapovanie.



Prešľapovanie a prešliapnutie

Technika je podobná technike striedavého behu, od ktorého sa odlišuje prenášaním hmotnosti tela. Po odraze prenášame hmotnosť tela na vnútornú lyžu, ktorú položíme do stopy v určitom uhle a je odvrátená dovnútra tvoreného oblúka.

Oblúky

Pred vykonaním oblúka sa uskutočňuje maximálne zvýšenie ťažiska tela. Vo fáze začatia oblúka prenášame hmotnosť tela na vonkajšiu lyžu, vytlačíme koleno nad zaťaženú lyžu pohybom oboch dolných končatín dopredu a dovnútra oblúka. Vo fáze vedenia oblúka vonkajšiu zaťaženú lyžu vedieme po vnútornej hrane, vnútorná odľahčená lyža je lyžou sprievodnou. Pri ukončení oblúka zakončíme znižovanie ťažiska a začína príprava na ďalší oblúk.

Spôsoby zrýchľovania a brzdenia

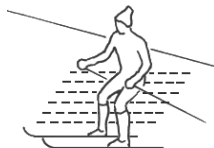
Medzi základné spôsoby zrýchľovania patrí korčuľovanie alebo techniky súpažného behu. Zrýchľovanie korčuľovaním sa využíva pri zjazde na miernom svahu alebo na rovine. Techniky súpažného behu zasa využívame na zrýchľovanie v stope.

Pluh



Zjazd v obojstrannom prívrate. Zo základného postoja odtlačí lyžiar pohybom kolien dopredu a dovnútra a tlakom pätiiek obidve pätky lyží od seba a stavia sa pritom viac na hrany. Jednostranný prívrat – používa sa tam, kde terén nedovoľuje široký pluh.

Zosúvanie



Zo zjazdu šikmo svahom sa bežec mierne vzpriami a prenesie hmotnosť tela na obidve lyže. Odtlačí kolená od svahu, zníži postoj pokrčením nôh a prenesie hmotnosť tela na dolnú lyžu. Tým sa lyže dostávajú do zosúvania.

Brzdenie a reguláciu rýchlosti je možné vykonávať viacerými technikami. Základom je obojstranný prívrat (pluh) a jednostranný prívrat. Zastavenie a znižovanie rýchlosti môžeme realizovať nadväzovanými oblúkmi, jazdou v hlbokom snehu alebo do protisvahu. Nevyhnutnou súčasťou zručností lyžiara je ovládanie techniky pádov.

Výcvik

Nakoľko v kapitole hovoríme o turistickom lyžovaní, pri výcviku lyžiarskej bežeckej techniky sa zameriavame na osvojovanie základných prvkov a nadväzne na ich zdokonaľovanie.

V základnej etape výcviku sa zameriavame na bežeckú prípravu, nácvik stability, nácvik sklzu a nácvik základnej techniky behu a chôdze lyžovania (klasická technika):

- odšlapávanie ku svahu
- korčuľovanie
- zjazd
- zjazd cez terénne nerovnosti
- chôdza sklzom
- brzdenie obojstranným prívratom
- beh so súpažným odpichom
- odšlapávanie
- oblúk obojstranným prívratom
- beh jednokročný s odpichom súpaž

V špeciálnej etape výcviku sa zameriavame na zdokonaľovanie a rozširovanie klasickej techniky a korčuľovania i rozvoj funkčných a pohybových schopností. Vo výcviku sa zameriavame hlavne na:

- zjazdy terénnych nerovností v rôznych rýchlostiach a polohách
- zmeny smeru
- beh súpažný dvojkročný a jednokročný a štvorkročný
- obojstranné a jednostranné korčuľovanie
- kombináciu bežeckých spôsobov

Výber stopy závisí od snehových podmienok, obsahového zamerania a charakteru nacvičovaných prvkov. Stopu by sme mali zabezpečiť

a vyznačiť vopred. Mala by byť dostatočne široká so snehovou brázdou uprostred. Pre odpich palíc by mal byť podklad pevnejší. Vhodné je využívať upravované stopy prevádzkovateľom lyžiarskych stredísk, ktoré sú upravované ratrakmi alebo skútrami pre klasické aj korčuliarske techniky. Pri nácviku technik využívame paralelné stopy a cvičné stopy, ktoré sú v zrakovom a hlasovom dosahu inštruktora. Najlepšie je využívať tzv. cvičné koliesko. Ide o dve rovnobežné stopy vzdialené od seba 5 - 10 m na konci spojené oblúkom a v strede je vedená stopa pre učiteľa.



Pri základnom výcviku je postupnosť zvládnutia jednotlivých spôsobov behu v nasledovnom poradí:

1. Chôdza na lyžiach
2. Beh striedavý dvojkročný
3. Beh striedavý štvorkročný
4. Beh s odpichom súpaž
5. Beh s odpichom súpaž jednokročný
6. Beh s odpichom súpaž dvojkročný
7. Jednostranné korčuľovanie s odpichom palíc súpaž
8. Obojstranné korčuľovanie bez odpichu palíc
9. Obojstranné korčuľovanie s odpichom palíc súpaž
10. Obojstranné korčuľovanie so striedavým odpichom palíc

Pri výcviku všetkých technik postupne sťažujeme cvičenia ako aj podmienky behu. Cvičenia robíme najskôr v miernom klesaní, potom na rovine a na koniec do mierného stúpania. Nácvik ostatných prvkov bežeckého lyžovania ako brzdenie, zastavenia, zmeny smeru jazdy, výstupy, atď. zaraďujeme podľa možnosti hneď na začiatku výcviku alebo priebežne počas osvojovania si jednotlivých techník.

Príspevok je súčasťou grantovej úlohy KEGA č. 029UKF-4/2011, „Modelové programy pohybových aktivít zameraných na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov“.

„CORE“ CVIČENIA BEZ NÁČINIA A S FITLOPTOU PRE ŽIAKOV ŠPORTOVÝCH TRIED

Nora HALMOVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

nhalmova@ukf.sk

Názvom „CORE“ sa označujú svaly trupu v oblasti hrudnej, krčnej chrbtice a v oblasti bedier, a pánvy - tzv. LPHC komplex (lumbo-pelvic-hip complex).

Core training system nie je samostatným cvičením. Ide o jednotlivé cvičenia v kontexte s inými pohybovými aktivitami, ktoré sa sústreďujú na "core", teda jadro tela. K tomuto jadru sú priradené svaly hlbokého stabilizačného systému, teda svaly, ktoré nie sú na povrchu a nie sú vidieť. Aj preto bývajú často zanedbávané. Pritom sa ale jedná o svaly, ktoré primárne určujú držanie tela a ich posilňovanie je pre správne držanie chrbtice nevyhnutné. Do jadra teda patrí hlboké chrbtové svaly, svaly panvového dna, brušné svaly a bránice. Vo všetkých prípadoch sa jedná o zdravotne podstatné svaly. Pri CORE cvičeniach ide o špeciálne cvičenia zamerané na spevnenie stredu tela. V tejto oblasti sú iniciované všetky pohyby tela a nachádza sa tu ťažisko. Cvičenia sa netýkajú len výkonnostných a vrcholových športovcov, pretože, spevnený trup sa podieľa nielen na celkovom motorickom prejave, ale je podstatný pre zdravý vývin pohybového systému.

Core cvičenia tiež pomáhajú preventívne predchádzať zraneniam pri športovom výkone (pohybu), bolestiam chrbta a zlepšuje držanie tela. Stabilizačný systém je priamo spojený so schopnosťou tela zachovávať rovnováhu, je napojený na rovnovážne centrum. Preto sú pri posilňovaní jadra často využívané s tzv. balančné pomôcky - Bosu, Fitball, Overball, Flexibar či TRX.

Príspevok je súčasťou **projektu VEGA č. 1/0478/11** - Prevencia obezity a funkčných porúch pohybového aparátu a možnosti ich odstraňovania u detí a mládeže.

Pre koho sú CORE cvičenia určené?

CORE cvičenia by mali byť súčasťou kompenzačného cvičenia u všetkých športovcov (a vo vrcholovom športe je to dnes už pravidlom). Taktiež pomáha všetkým, ktorí trpia bolesťami chrbta alebo majú nesprávne držanie tela. Ženy ocenia pozitívny vplyv na ženské pohlavné orgány (posilnenej svaly panvového dna dokážu uľaviť rade problémov a zlepšujú priebeh pôrodu. Správne fixované brušné svaly udržia hmotnosť vnútorných orgánov a telo si nemusí hľadať náhradné cesty a tým nedochádza k rôznym degeneratívnym zmenám.

Cvičenie 1 : kľuk ležmo (pre začiatočníkov a deti kľuk kľáčmo)

-výdrž.

Najčastejšie chyby:

- široké postavenie paží,
- uvoľnený chrbát, vysadená panva, prekrížovanie nôh v členkoch
- nerovnaké zapájanie svalov do pohybu, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 2: vzpor ležmo (pre začiatočníkov a deti vzpor kľáčmo)

- striedavý podpor ležmo na predlaktí a vzpor (pre začiatočníkov a deti podpor kľáčmo na predlaktí) – výdych.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený chrbát, vysadená panva, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 3: podpor ležmo na predlaktí, zanožiť P,Ľ (to isté vo vzpore ležmo).

- výdrž v polohe, malé hmyty vpred a vzad, zanožiť P a Ľ.



Najčastejšie chyby:

- uvoľnený a prehnutý chrbát, uvoľnený trup, vysadená panva.

Cvičenie 4 : podpor ležmo na predlaktí (to isté vo vzpore ležmo).

- striedavé unožovanie

skrčmo,

- striedavé prednožovanie

skrčmo dnu k opačnému ramenu (dnu).



Najčastejšie chyby:

- uvoľnený a prehnutý chrbát, uvoľnený trup, vysadená panva.

Cvičenie 5: Ľah vzadu pokrčmo, upažiť dole, dlane k podložke.

- striedavé dvíhanie panvy,

výdrž.

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie celého chrbta,
vysadená panva.



Cvičenie 6: Ľah vzadu pokrčmo, jedna noha skrčiť skrížmo cez koleno, upažiť dole, dlane k podložke.

- striedavé dvíhanie panvy,

výdrž.

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie celého chrbta,
-vysadená panva.



Cvičenie 7 : Ľah vzadu pokrčmo, jedna noha prednožiť, chodidlo flexia (do stropu), upažiť dole, dlane k podložke.

- výdrže, vymeniť nohy.

Najčastejšie chyby:



-dvíhanie celého chrbta, vysadená panva.

***Cvičenie 8: Ľah vzadu pokrčmo,
ruky v tyl***

-dvíhanie hornej časti
trupu v rôznych variáciách,
výdrž – výdych vždy hore.

**Upozorniť cvičencov na
polohu hlavy, paží a
dýchanie!!!**

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie trupu až do sedu,
švihový pohyb, dvíhanie
driekovej časti chrbtice, hlavne pri ľahu zatláčanie brady do
hrudnej kosti, zakláňanie hlavy, spájanie lakt'ov, vysadená panva,
nesprávne dýchanie.



***Cvičenie 9: Ľah vzadu
pokrčmo, prednožiť P, potom
L, ruky v tyl.***

-dvíhanie hornej časti trupu
a v rôznych variáciách
(predpažiť - malé hmity),
-výdrž v hornej polohe -
hmity len pažami,
-prednožiť pokrčmo - pri pohybe trupu hore - krčiť prednoženú
nohu...) - výdych vždy hore.

Upozorniť cvičencov na polohu hlavy, paží a dýchanie!!!

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie trupu až do sedu, švihový pohyb, dvíhanie driekovej
časti chrbtice, hlavne pri ľahu, zatláčanie brady do hrudnej kosti,
zakláňanie hlavy, spájanie lakt'ov, vysadená panva, nesprávne
dýchanie.



***Cvičenie 10: Ľah vzadu, prednožiť
mierne pokrčmo, nohy mierne od
seba, ruky v tyl.***

-dvíhanie hornej časti trupu ,výdrž



- striedať ruky v tyl a vzpažiť k špičkám,
- predpažiť - malé hmity,
- predpažiť dnu, pohyby medzi nohy,
- výdrž v hornej polohe - hmity len pažami - výdych vždy hore.

Najčastejšie chyby:

- švihový pohyb, zatlačanie brady do hrudnej kosti, zakláňanie hlavy, spájanie lakt'ov, vysadená panva, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 11: Ľah vzadu, mierne zdvihnutý trup, prednožiť poníže, predpažiť, dlane dolu.

- výdrž vo východiskovej polohe, malé hmity celými pažami .

Najčastejšie chyby:

- spúšťanie nôh, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 12: Ľah na pravom boku skrčmo, ruky v tyl , ramená opreté o podložku, (vymeniť)

- dvíhanie trupu a súčasné ťahovanie sa s vystretou pažou ku chodidlám.

Najčastejšie chyby:

- poloha hlavy, švihový pohyb, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 13: Ľah vzadu pokrčmo P, Ľ skrižmo na kolene P nohy, P ruka v tyl, upažiť Ľ, dlaň na podložke. (vymeniť)

- dvíhanie trupu, P lakt'om k ľavému kolenu, výdrž (vymeniť).

Najčastejšie chyby:

- poloha hlavy, švihový pohyb, zatlačanie lakt'ov vpred, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 14: *ľah na pravom boku, pravá vzpažiť, ľ skrčiť predpažmo, dlaň na zemi pred prsiami.*

- striedavé dvíhanie trupu a nôh,
- súčasné zdvíhanie trupu a nôh,
- striedavé dvíhanie nôh a trupu v tempe – kolíska.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnené telo, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 15: *ľah vzadu, prednožiť mierne pokrčmo, pripažiť, dlane na podložke.*

- dvíhanie panvy hore k stropu.

Najčastejšie chyby:

- pohyb nôh vzad ku hlave.



FITLOPTA

Cvičenie 16: *stoj mierne rozkročný ďalej za loptou, predklon, ruky na loptu.*

- kľuky a výdrž na lopte.

Loptu môžeme oprieť aj o stenu vo výške očí.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený trup, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 17: *ľah na lopte, lopta pod bokmi.*

- kľuk na podložke, nohy vystreté, výdrž

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený trup, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 18: Ľah na lopte, nohy na podložke, ruky na podložke.

- striedavé dvíhanie nesúhlasnej paže a nohy, výdrž.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou.



Cvičenie 19: Ľah na lopte, nohy na podložke, trup spevnený, vystretý, ruky v ťyl.

- spúšťanie trupu pod vodorovnú úroveň, zdvíhanie trupu.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou.



Cvičenie 20: Ľah na lopte, lopta pod panvou, trup spevnený, vystretý, ruky na zemi.

- príťahovanie lopty pod hrudník, kľak na lopte,
- unožiť, výdrž,
- zanožiť výdrž.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou.



Cvičenie 21: Ľah na lopte, lopta pod panvou, trup spevnený, vystretý, ruky na

- odrážanie trupu na lopte.

Najčastejšie chyby:

- uvoľnený trup, problémy s rovnováhou.



zemi.

Cvičenie 22: Ľah na lopte, lopta pod panvou, trup spevnený, vystretý, nohy na zemi, upažiť.

-kotúľaním po lopte bez pomoci paží, ľah vzhodu a späť.

Najčastejšie chyby:

-uvoľnený trup, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 23: Ľah na lopte, lopta pod bruchom, trup spevnený, vystretý, nohy na zemi, upažiť.

-postupné zdvíhanie nôh od podložky, udržať rovnováhu bez opory nôh a paží.

Najčastejšie chyby:

-uvoľnený trup, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 24: podpor kľačmo na predlaktí, predlaktie na lopte, kolená ďalej od lopty, podpor ležmo na predlaktí, predlaktie na lopte.

-postupné kotúľanie lopty vpred, predlaktím tlačím do lopty a späť.

(Cvičenie sťažiť väčším pohybom vpred)

Najčastejšie chyby:

-slabé brušné a chrbtové svaly, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 25: Ľah na lopte, nohy na podložke, ruky na podložke.

-zdvíhanie oboch nôh (zanožovanie),

Najčastejšie chyby:

-problémy s rovnováhou.



Cvičenie 26: vzpor kl'ačmo, lopta pod trupom.

- zanožiť, pohyby smerom hore.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou.



Cvičenie 27: vzpor kl'ačmo, lopta pod trupom.

- zanožiť pokrčmo, malé hmyty smerom k stropu.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou.

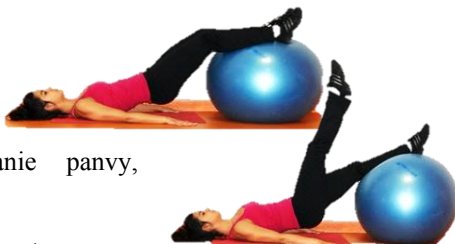


Cvičenie 28 : ľah vzad, nohy pokrčené, opreté o loptu, pripažiť.

- dvíhanie panvy,
- prednožiť pravou, dvíhanie panvy, výdrž, výmena.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou, nedostatočne zdvihnutá panva.



Cvičenie 29 : Ľah vzad, nohy opreté o loptu, pripažiť.

- posúvanie lopty pod seba krčením nôh.

Najčastejšie chyby:

- problémy s rovnováhou.



Cvičenie 30: Ľah vzad na lopte, lopta pod dříekovou časťou, ruky v tyl.

- dvíhanie trupu, ľah na lopte, výdrž.

Najčastejšie chyby:

- vysadená panva, zlý sed, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 31: Ľah vzad na lopte, lopta pod driekovou časťou, jednu nohu prednožiť, ruky v tyl,

-dvíhanie trupu, výdrž, ľah na lopte.

Najčastejšie chyby:

-vysadená panva, zlý sed, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 32: Ľah vzad na lopte, lopta pod driekovou časťou, prednožiť P,E, ruky v tyl.

-dvíhanie trupu so súčasným krčením prednoženej nohy, ľah na lopte.

Najčastejšie chyby:

-vysadená panva, zlý sed, problémy s rovnováhou.



Cvičenie 33: Ľah vzad na podložke, vzpažiť, lopta v rukách.

Výkonanie cvičenia:

-pomalý sed až do predklonu, lopta v rukách vo vzpažení, späť.

Najčastejšie chyby:

-švihový pohyb.

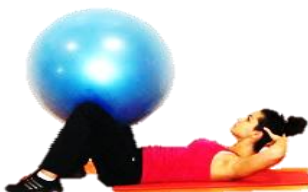


Cvičenie 34: Ľah vzad pokrčmo na podložke, lopta medzi nohami, ruky v tyl.

-dvíhanie hornej časti trupu výdrž – výdych vždy hore.

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie trupu až do sedu, švihový pohyb, dvíhanie driekovej časti chrbtice, hlavne pri ľahu, zatlačanie brady do hrudnej kosti, zakláňanie hlavy, spájanie lakťov, vysadená panva, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 35: Ľah vzad, prednožiť pokrčmo, nohy na lopte, ruky v tyl.

-dvíhanie trupu, výdrž.

Najčastejšie chyby:

-švihový pohyb, nohy ťahané vzad, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 36: Ľah vzad pokrčmo Ľ, P pokrčiť prednožmo, lopta medzi nohami, ruky v tyl, výmena nôh.

-dvíhanie hornej časti trupu, výdrž
– výdych vždy hore.

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie trupu až do sedu, švihový pohyb, dvíhanie driekovej časti chrbtice, hlavne pri ľahu, zatlačanie brady do hrudnej kosti, zakláňanie hlavy, spájanie lakťov, vysadená panva, nesprávne dýchanie.



Cvičenie 37: Ľah vzad, prednožiť pokrčmo, lopta medzi nohami, pripažiť, dlane na podložke.

-spúšťanie nôh nad podložku a späť.

Najčastejšie chyby:

-dvíhanie panvy,
nesprávne dýchanie.



Cvičenie 38: kľak úložný P, lopta pod Ľ pažou, druhá ruka v tyl.

-skrčiť prednožmo P, priťahujem kolenu k ramenu, výmena (rolovanie lopty).

Najčastejšie chyby:

-problémy s rovnováhou, nesprávne dýchanie.



**Cvičenie 39 :kľak únožný P, lopta pod
Ľ pažou, dlaň na podložke, druhá ruka
vbok.**

-úklon v Ľ, unožovanie P, výmena.

Najčastejšie chyby:

-problémy s rovnováhou, nesprávne
dýchanie.



**Cvičenie 40: vzpor bokom, lopta
pod Ľ pažou, ruka na podložke,
druhou sa pridržiam lopty.**

-skrčiť prednožmo pravou
dnu, výmena.

Najčastejšie chyby:

-problémy s rovnováhou,
nesprávne dýchanie.



V príspevku sme ukázali možnosti len niektorých CORE cvičení bez náčinia a na fitlopte. V ďalších častiach Športového edukátora poskytneme CORE cvičenia na Bosu a s TRX.

Literatúra

- COLLINS,P. 2007. *Stretching basics*. Oxford: Meyer &Meyer Sport (UK) Ltd., 143 p. ISBN978-1-84126-220-8.
- COLLINS,P. 2007. *Fitness Ball Drills*. Oxford: Meyer &Meyer Sport (UK) Ltd., 143 p. ISBN978-1-84126-221-5.
- COLLINS,P. 2010. *CORE Fitness*. Oxford: Meyer &Meyer Sport (UK) Ltd., 163 p. ISBN978-1-84126-292-5.
- CZAKOVÁ, N - KANÁSOVÁ, J. 2010. *Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove*. In: Športový edukátor. ISSN 1337-7809, Roč. 3, č. 2 (2010), s. 14-20.
- DOBEŠ, M. - DOBEŠOVÁ, P. 2007. *Cvičíme na veľkém míči*.17. vyd. Havířov:Domiga, 2007. ISBN 80-90 2222-O-X.
- HALMOVÁ, N. 2012. *Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu? (Aerobik, Činky, Dynaband,Fitlopta)*(Modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb). Nitra: PF UKF 2012, 114 s. ISBN 978-80-558-0061-5.

BALANČNÉ CVIČENIA PRE AKTIVÁCIU HLBOKÉHO STABILIZAČNÉHO SYSTÉMU II.

Janka KANÁSOVÁ a Mária SOLVESTEROVÁ

(Katedra telesnej výchovy a športu PF UKF Nitra)

jkanasova@ukf.sk – m.solvesteroval@gmail.com

ÚVOD

V predchádzajúcom čísle 1/2012 sme uverejnili základnú teóriu balančných cvičení na aktiváciu hlbokého stabilizačného systému. V tomto príspevku uvádzame praktické ukážky cvičení s fitloptami a overballmi, ktoré môžu byť použiteľné v samotnej praxi. Balančné cvičenia okrem kompenzačného účinku pozitívne ovplyvňujú aj psychický stav človeka. Sú ľahko realizovateľné pre všetky vekové skupiny s rôznou diagnostikou porúch pohybového systému, pre športovcov i nešportovcov s možnosťou individuálneho či skupinového cvičenia. Výsledky sú viditeľné pravidelným cvičením. Pozornosť venujeme všeobecne najznámejším cvičeniam na fitballoch a overballoch, lebo majú ďaleko širšie spektrum využitia od rehabilitácie, fitness, cez praktické využitie v domácom, pracovnom i školskom prostredí.

1. Balančné cvičenia s fitloptami

Niekoľko praktických rád k cvičeniu

1. Pri cvičení vychádzame nielen z nášho pohybového systému, ale z celkového zdravotného stavu.
2. Cvičíme v bezpečnom prostredí (v priestore, kde nehrozí poškodenie fitlopty ani žiaden úraz).
3. Základom cvičenia na fitlopte je nácvik správneho sedu. Až po jeho úspešnom zvládnutí cvičíme jednotlivé cvičenia.
4. Cvičíme na boso, ak sa nám šmýkajú nohy, použijeme vhodnú obuv.
5. Cvičíme podľa presných inštrukcií k jednotlivým cvičeniam.

6. Začínáme s jednoduchšími cvičeniami, až po ich zvládnutí pristupujeme k náročnejším cvičeniam.
7. Pri cvičení kladieme dôraz na vykonávané pohyby a vnímame telesné pocity.
8. Nezadržujeme dych. Je nevyhnutné, aby sme rešpektovali správne dýchanie.
9. Necvičíme do únavy, ktorá zhoršuje koordináciu a tým konečný efekt cvičenia. Nastupujúca únava môže namiesto zlepšovania držania tela pôsobiť práve opačne. Počet opakovaní je limitovaný úrovňou našej fyzickej zdatnosti a tiež cieľom cvičebného programu (Dobeš – Dobešová, 2007).

Autorka Blahušová (2004) odporúča cvičiť denne, ale aby bolo cvičenie na fitloptách účinné, je potrebné cvičiť najmenej trikrát týždenne.

Priklady cvičení:

Cvičenie 1 :

Cieľ: *nácvik správneho sedu*

Základná poloha: sadneme si na fitloptu, chodidlá sú na šírku bokov a dlane položíme na stehná.

Pohyb: pohybujeme panvou niekoľkokrát vpred a vzad. Zdvíhame ramená a následne ich necháme klesnúť dolu. Vysunieme hlavu vpred (za bradu) a zasunieme ju späť.

Pripomienky: vysadíme mierne panvu, vypneme hrudník, zatiahneme ramená vzad a hlavu držíme v predĺžení trupu.

Pozor: nepodsadzujeme panvu nepredkláňame hlavu.



Cvičenie 2:

Cieľ: posilnenie paží, spevnenie hlavných svalových skupín celého tela.

Základná poloha:

ľah vpred na loptu.

Prejdeme rukami vpred po zemi do vzporu ležmo do polohy, kedy máme loptu pod predkolením

a paže vystreté kolmo k zemi. Prepne špičky, vytiahneme hlavu z ramien.

Pohyb: vydýchneme, vtiahneme

brušné svaly k chrbtici a urobíme kľuk, nadýchneme sa a vrátíme paže do základnej polohy.

Pripomienky: držíme trup a hlavu v jednej rovine, telo je spevnené.

Pozor: neprehýbame sa ani nevysadzujeme panvu, nezakláňame hlavu.



Cvičenie 3:

Cieľ: posilnenie svalov paží a brucha.

Základná poloha:

ľahneme si pokrčmo vzadu, chytíme loptu oboma rukami a predpažíme.

Nadýchneme sa.

Pohyb:

vydychujeme,

vtiahneme brušné svaly k chrbtici, vzpažíme a dotkneme sa loptou podložky za hlavou.

Pripomienky: cvičíme plynule.

Pozor: neprehýbame sa v drierkovej chrbtici.



Cvičenie 4:

Cieľ: posilnenie driekového a chrbtového svalstva.

Základná poloha:

ľah vpred na loptu. Oprieme sa napnutými nohami a rukami o podložku.

Pohyb: v ľahu na lopte s výdychom

stiahneme driekové svaly, zanožíme ľavú nohu a súčasne vzpažíme pravú pažu. S výdychom uvoľníme. To isté zopakujeme opačne.

Pripomienky: pri zanožení neprenášame pohyb do oblasti bedier.

Pozor: nezakláňame hlavu.



Cvičenie 5:

Cieľ: posilnenie svalov na zadnej strane stehna, brušných svalov a vzpriamovača chrbtice.

Základná poloha:

ľah vpredu, vzpažiť pokrčmo, čelo oprieme o chrbty rúk. Loptu držíme medzi vnútornými členkami.

Nadýchneme sa.

Pohyb: vydychujeme, vtiahneme brušné svaly k chrbtici, skrčíme nohy tak, že stehna a lýtko zvierajú pravý uhol a súčasne stláčame loptu členkami. Nadýchneme sa a vrátime nohy s loptou do základnej polohy.

Pripomienky: cvičíme plynulo.

Pozor: nezdvíhame hlavu.



Cvičenie 6:

Cieľ: posilnenie svalov na vnútornej strane stehna a svalov panvového dna.

Základná poloha: sadneme si pokrčmo, loptu dáme medzi kolená a rukami sa oprieme vzad.

Nadýchneme sa, vytiahneme hlavu a chrbticu hore.

Pohyb: vydychujeme, vtiahneme brušné svaly k chrbtici a tlačíme kolená proti sebe.

Pripomienky: hlavu a chrbticu držíme v jednej priamke.

Pozor: nezadržujeme dych.



Cvičenie 7:

Cieľ: relaxácia - uvoľnenie chrbtice.

Základná poloha: v kľaku si ľahneme vpred, bruchom na loptu. Hlavu a paže vo vzpažení pustíme voľne dolu.

Pohyb: pravidelne dýchame a pozvoľna sa malými pohybmi kotúlame po lopte vpred a vzad.

Pozor: nezdvíhame hlavu.



2. Balančné cvičenia s overballmi

Autorka Dobešová (2002) dopĺňa niekoľko praktických rád k cvičeniu s overballom.

Pri balančných cvičeniach si spočiatku nafukujeme overball menej. Čím je overball mäkkší, tým je poloha stabilnejšia. Cvičíme pomaly, ťahom, nikdy nepoužívame švihové cvičenia.

Najčastejšie chyby pri cvičení:

1. vytiahnuté ramená smerom nahor,
2. nepritlačený driek smerom k podložke,
3. oči smerujú k stropu, čím sa vytvára predpoklad záklonu hlavy,

4. nesprávne dýchanie,
5. hlava v záklone pri ľahu vzad,
6. strnulosť pohybov svedčí o slabom abdominálnom svalstve (Bendíková, 2009).

Cvičenie 8:

Cieľ: tonizácia sedacích svalov a uvedenie si držania panvy.

Základná poloha: ľah vzadu pokrčmo, paže pozdĺž tela, lopta pod veľkým sedacím svalom.

Pohyb: s výdychom podsadíme panvu a pritlačíme driek podložke.



Cvičenie 9:

Cieľ: posilnenie priameho a priečneho brušného svalu.

Základná poloha: ľah vzad, prednožiť poníže, lopta pod veľkým sedacím svalom, ruky v tyl.

Pohyb: skrčené nohy pritlačiť k hrudníku, hlavu ťahať ku kolenám.



Cvičenie 10:

Cieľ: koordinácia pohybov a posilnenie svalov v oblasti panvy.

Základná poloha: vzpor vzad sedmo na lopte skrížmo.

Pohyb: sklznutím po lopte kľuk vzadu sedmo so súčasným prednožením roznožmo.



Cvičenie 11:

Cieľ: stabilizácia kĺbov dolných končatín.

Základná poloha: stoj, skrčiť upažmo, ruky v bok, lopta je umiestnená pod pravým (ľavým) chodidlom.

Pohyb: kolmo na podložku vyvíjame mierny tlak nohou proti lopte. To isté zopakujeme druhou nohou.

Pripomienky: nezabúdame na správne postavenie panvy, ramien a hlavy.



Cvičenie 12:

Cieľ: natiahnutie prsného svalstva, uvoľnenie hrudnej chrbtice do záklonu.

Základná poloha: vzpor kľačmo, ruky sa opierajú o loptu.

Pohyb: s výdychom rolujeme loptu vpred, vo výslednej polohe výdrž 5 – 10 sekúnd.



Cvičenie 13:

Cieľ: posilnenie prsných svalov.

Základná poloha: sed skrížny skrčmo, loptu držíme oboma rukami pred hrudníkom, lakte smerujeme do strán.

Pohyb: s výdychom stlačíme loptu oboma rukami proti sebe, s nádychom stlačenie uvoľníme.



Literatúra

BENDÍKOVÁ, E. 2009. Overball na hodinách školskej telesnej výchovy. In *Telesná výchova a šport*. ISSN 1335- 2245, 2009, roč. 19, č. 1, s. 7-9.

BLAHUŠOVÁ, E. 2004. *Pilatesova metoda II*. 1.vyd. Praha: Olympia, 2004. 232 s. ISBN 80-7033-841-5.

CZAKOVÁ, N. - KANÁSOVÁ, J. 2010. Využitie strečingu v školskej telesnej a športovej výchove, 2010. In: Športový edukátor. ISSN 1337-7809, Roč. 3, č. 2, s. 14-20.

DOBEŠ, M. - DOBEŠOVÁ, P. 2007. *Cvičíme na velkém míči*. 17. vyd. Havířov: Domiga, 2007. ISBN 80-90 2222-O-X.

DOBEŠOVÁ, P. 2002. *Cvičíme s měkkým míčem*. 2. vyd. Havířov: Domiga, 2002. ISBN 80-902222-2-6.

HALMOVÁ, N. 2012. Ako si udržať kondíciu a vytvarovať postavu (aerobik, činky, dynaband, fitlopta) : modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb. Bratislava : ŠEVT, 2012. 156 s. ISBN 978-80-558-0061-5.

HALMOVÁ, N. 2012. Strečing bez náčinia a s fitloptami v školskej a rekreačnej telesnej výchove, 2012. In: Športový edukátor. ISSN 1337-7809, Roč. 5, č. 1, s. 4-16.

Príspevok je súčasťou **grantovej úlohy KEGA č. 029UKF-4/2011** „Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov“

MINI A MIDI VOLEJBAL AKO NOVÉ FORMY VOLEJBALU PRE ZŠ

Lubomír PAŠKA

KTVŠ PF UKF Nitra

(lpaska@ukf.sk)

Volejbal ako jeden z najrozšírenejších športov denno-denne zamestnáva celé populácie na rôznych výkonnostných úrovniach. Preto sme sa rozhodli priniesť pre žiakov základných škôl a ich učiteľov, trénerov nové formy volejbalu, ktoré bez veľkých finančných nárokov vieme realizovať v každej telocvični na ZŠ. Myšlienka podporiť tento nádherný šport organizovane a súťažne už od veku 10 rokov tu už bola dlho a teraz prinášame konkrétne pravidlá.

Základné technické usmernenia pre Mini volejbal:

- Veková kategória: súťaže sa môžu zúčastniť hráči a hráčky narodení 1.9.2000 a mladší v sezóne 2012/13. (následne sa to každým rokom posúva o 1 rok smerom nahor)
- Všetci hráči družstva sú jednotne oblečení v športovom výstroji, ktorú predstavujú dresy a trenky. Dresy musia byť očíslované číslami od 1 do 18.
- Družstvo vedie tréner (učiteľ). Družstvo má svojho kapitána.
- Ak v jednom družstve počas stretnutia klesne počet hráčov na ihrisku *pod troch hráčov*, družstvo sa stáva neúplným a nemôže pokračovať v stretnutí. Jeho súperovi sa v zápise dopíšu body a sety, ktoré mu chýbajú na dosiahnutie víťazstva v danom stretnutí.
- Takto neúplnému družstvu sa za prehru započíta 1 bod.
- Ihrisko vychádza zo štandardného rozmeru volejbalového ihriska (obr.1) a na mini volejbal je to obdĺžnik o rozmeroch 6x9 m (obr.2). Sieťou je rozdelené na dve polovice. Ihrisko nemá útočné čiary.

- Stredová čiara musí byť vyznačená aspoň dočasne kriedou alebo nalepená lepiacou páskou a pod.
- Takto vzniknú *dve hracie polovice ihriska o rozmeroch 6x4,5m*.
- Čiary sú svetlej farby, kontrastne voči podkladovej farbe podlahy a ostatných čiar, vyskytujúcich sa na podlahe. Všetky čiary sú široké 5 cm a sú súčasťou ihriska.
- Hrací povrch musí byť bezpečný a takého vyhotovenia, aby bolo možno jasne rozoznať čiary ihriska.
- Výška siete pre kategóriu dievčat je 200 cm, pre kategóriu chlapcov 215 cm.
- Výška siete je vo všetkých miestach rovnaká. Povolená tolerancia je +/- 2 cm.
- Na vonkajšom okraji každej pásky je upevnená anténa, ktorá prevyšuje výšku okraja siete o 80 cm a je označená 10 cm širokými červeno-bielymi pásmi.

Postavenie hráčov a pravidiel hry:

- Hráči sú rozdelení na svojej polovici ihriska tak, že pri vlastnom podaní stoja dvaja hráči pri sieti a jeden vzadu pri základnej čiare.
- Po zahájení rozohrávky podaním zo strany A na stranu B ihriska sa lopta môže vrátiť na stranu A zo strany B najskôr druhým maximálne tretím odbitím, nie prvým.
- Hráč stojaci vzadu podáva.
- Po podaní môžu hráči zaujať na ihrisku ľubovoľné postavenie.
- Ak prijímajúce družstvo získa právo podania, jeho hráči musia postúpiť o jedno postavenie v smere hodinových ručičiek.
- Rozohrávka začína podaním - úderom do lopty po signály rozhodcu pre zahájenie rozohrávky.
- Prvé podanie v prvom, ako aj v prípadnom rozhodujúcom treťom sete uskutočňuje družstvo, ktoré získalo podanie žrebom pred prvým a pred tretím setom.

- Hráč musí zahájiť rozohrávku do 8 sekúnd po vydaní signálu rozhodcom (zapískaním) pre uskutočnenie tejto činnosti.
- Hráč po zapískaní rozhodcom pred zahájením rozohrávky, môže zmeniť pozíciu v zóne podania. Nesmie však loptu nadhodiť bez toho, aby zahájil rozohrávku.
- Podanie musí byť hráčom zrealizované iba jednou rukou.
- Pred úderom hráča do lopty, táto musí byť viditeľne nadhodená.
- Podávajúci hráč môže vstúpiť do ihriska, alebo byť v kontakte so zadnou čiarou až po odbití lopty podaním.
- Jeden hráč/ka *môže podať maximálne 3 podania v rade za sebou*. V prípade, že jeho družstvo získa tretí bod v rade, podávať bude ďalší hráč toho istého družstva. V tejto situácii sa o jedno postavenie posúva družstvo podávajúce a tiež družstvo súpera.
- Pri podaní sa lopta pred preletom na druhú stranu siete nesmie dotknúť žiadnej inej prekážky. Lopta musí preletieť ponad sieť v priestore, ktorý je vymedzený pomyselným predĺžením anténou. Dotyk samotnej siete o pásku (nie o anténu) je povolený.
- Za chybné podanie sa považuje aj také, ktoré dopadne mimo ihriska súpera bez jeho dotyku „aut“.
- Lopta musí byť odbitá, nie hodená, alebo „potiahnutá“.
- Odbitie zhora musí byť štandardné a nie ťahané spoza hlavy, strhnuté koncami prstov zápästím, nie ťahané rukou. „Strhnutie“ môže byť realizované len pred vlastnou hlavou. Odbitie prstami je platné len vtedy, ak obe ruky sú minimálne na úrovni čela.
- Každé družstvo má právo na dva oddychové časy počas jedného setu.
- Oddychový čas je v trvaní 30 sekúnd.
- Každé družstvo má možnosť využiť 3 striedania v jednom sete, pričom jeden hráč môže byť striedaný späť iba tým istým hráčom, ktorého vystriedal. V jednom sete môže hráč

základnej zostavy vystriedať a vrátiť sa do hry najviac jeden raz.

- Zápas sa hrá na dva vyhrané sety.
- Družstvo začína na strane, ktorú si vyžrebuje. Druhé družstvo na opačnej strane. Družstvá si po každom sete strany vymenia na pokyn rozhodcu.
- Prvý a druhý set sa hrá do 25 bodov. Víťazstvo v sete získava družstvo, ktoré získa ako prvé 25. bod, avšak za podmienky rozdielu dvoch bodov (25:23). Ak táto podmienka nie je splnená, pokračuje sa ďalej v hre až do stavu 29. bodu. Pri prvom a druhom sete za stavu 29:29 rozhoduje o víťazovi setu zisk 30. bodu. Set je teda ukončený za stavu 30:29.
- V prípade stavu 1:1 na sety, sa hrá tretí rozhodujúci set do 15.
- Víťazstvo v treťom sete a v zápase získava družstvo, ktoré získa ako prvé 15. bod pri dodržaní podmienky rozdielu dvoch bodov. To znamená 15:13. V treťom sete za stavu 17:17 rozhoduje o víťazovi setu a zápasu zisk 18. bodu.
- V treťom sete si družstvá menia strany, ak jeden zo súperov ako prvý dosiahne počet 8 bodov.

Najčastejšie chyby:

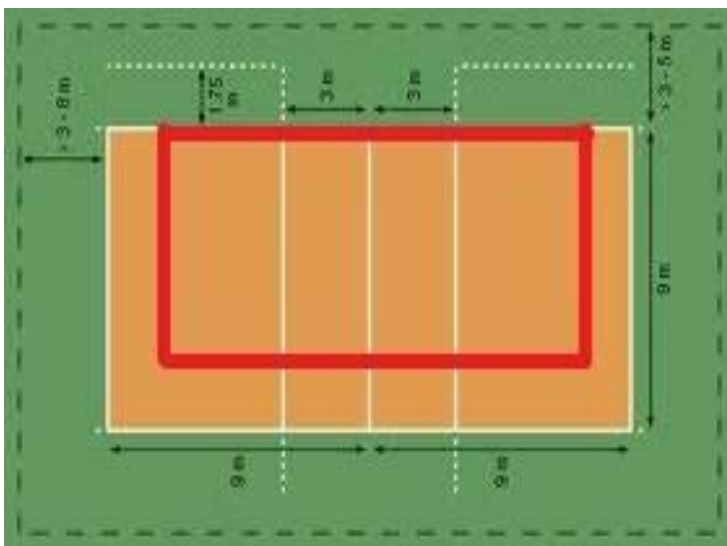
- Hráč vstúpi do ihriska, alebo je v kontakte so zadnou čiarou pred odbitím lopty na podaní.
- Pri podaní sa lopta preletom na druhú stranu siete sa dotkne nejakej prekážky
- Pred úderom hráča do lopty nie je viditeľne nadhodená, ale podávaná z ruky
- Odbitie obojruč zhora je neštandardné a ťahané spoza hlavy, strhnuté koncami prstov zápästím a „ťahané“ rukou.
- Chybou je, ak sa hráč dotkne siete alebo antény počas akcie, pri ktorej zahráva loptu, alebo sa pokúša zasiahnuť do hry, dostane sa na stranu súpera alebo ho akokoľvek obmedzí v hre na vlastnej polovici ihriska
- Hráči na bloku presahujú cez sieť na stranu súpera a bránia v nahrávke lopty

- Po zahájení rozohrávky podáním zo strany A na stranu B ihriska sa lopta vráti prvým odbitím

Základné technické usmernenia midi volejbal:

- Družstvo môže byť zložené z najviac 8 hráčov, trénera
- Veková kategória: súťaže sa môžu zúčastniť hráči a hráčky narodení 1.9.1997 a mladší v sezóne 2012/13. (následne sa to každým rokom posúva o 1 rok smerom nahor)
- Všetci hráči družstva sú jednotne oblečení v športovom výstroji, ktorú predstavujú dresy a trenky. Dresy musia byť očíslované číslami od 1 do 18. Úbory musia byť čisté.
- Hráči hrajú v jednotnom farebnom výstroji, pozostávajúcej z dresu - trička s číslom a trenírok.
- Povinnosťou hráča je mať obuté ponožky a zaviazanú športovú obuv. Tieto časti športového výstroja nemusia byť vzorovo a farebne jednotné.
- Družstvo vedie tréner (učiteľ). Tréner a kapitán družstva sú spoločne zodpovední za správanie a disciplínu hráčov svojho družstva.
- Len členovia družstva môžu počas stretnutia sedieť na lavičke a zúčastňovať sa rozcvičovania.
- Ak v jednom družstve počas stretnutia klesne počet hráčov na ihrisku *pod štyroch hráčov*, družstvo sa stáva neúplným a nemôže pokračovať v stretnutí. Jeho súperovi sa v zápise dopíšu body a sety, ktoré mu chýbajú na dosiahnutie víťazstva v danom stretnutí.
- Takto neúplnému družstvu sa za prehru započíta 1 bod.
- Ihrisko je obdĺžnik o rozmeroch 14x7 m, ktoré je rozdelené sieťou na dve rovnaké ihriská.
- Stredová čiara musí byť vyznačená aspoň nalepenou lepiacou páskou a pod.
- Takto vzniknú *dve hracie polovice ihriska o rozmeroch 7x7m* (obr. 3).

- Na každej strane ihriska je útočná čiara vyznačená tak, že jej zadný okraj je vo vzdialenosti 3 m od osi stredovej čiary, útočná čiara vyznačuje prednú zónu.
- Výška siete pre kategóriu dievčat je 215 cm, pre kategóriu chlapcov 230 cm.



Obrázok 3 Ihrisko na midi volejbal

- Výška siete sa meria uprostred ihriska pomocou meracej tyčky. Obidva konce siete (nad postrannými čiarami) musia byť v rovnakej výške a nemôžu prevýšiť predpísanú výšku o viac ako 2 cm.
- Na vonkajšom okraji každej pásky je upevnená anténa, ktorá prevyšuje výšku okraja siete o 80 cm a je označená 10 cm širokými červeno-bielymi pásmi.

Postavenie hráčov a pravidlá hry:

- Hráči sú rozostavení na svojej polovici ihriska tak, že pri vlastnom podaní stoja traja hráči pri sieti a jeden vzadu pri základnej čiare.
- Hráč stojaci vzadu podáva.
- Po podaní musí hráč zaujať na ihrisku postavenie v zadnej zóne
- Ak prijímajúce družstvo získa právo podania, jeho hráči musia postúpiť o jedno postavenie v smere hodinových ručičiek.
- Rozohrávka začína podaním - úderom do lopty po signály rozhodcu pre zahájenie rozohrávky.
- Prvé podanie v prvom, ako aj v prípadnom rozhodujúcom treťom sete uskutočňuje družstvo, ktoré získalo podanie žrebom pred prvým a pred tretím setom.
- Hráč musí zahájiť rozohrávku do 8 sekúnd po vydaní signálu rozhodcom (zapískaním) pre uskutočnenie tejto činnosti.
- Hráč po zapískaní rozhodcom pred zahájením rozohrávky, môže zmeniť pozíciu v zóne podania. Nesmie však loptu nadhodíť bez toho, aby zahájil rozohrávku.
- Podanie musí byť hráčom zrealizované iba jednou rukou.
- Pred úderom hráča do lopty, táto musí byť viditeľne nadhodená. (Nesmie podávať z ruky.)
- Podávajúci hráč môže vstúpiť do ihriska, alebo byť v kontakte so zadnou čiarou až po odbití lopty podaním.
- Jeden hráč/ka môže podať *maximálne 3 podania v rade za sebou*. V prípade, že jeho družstvo získa tretí bod v rade, podávať bude ďalší hráč toho istého družstva. V tejto situácii sa o jedno postavenie posúva družstvo podávajúce a tiež družstvo súpera.
- Pri podaní sa lopta pred preletom na druhú stranu siete nesmie dotknúť žiadnej inej prekážky. Lopta musí preletieť ponad sieť v priestore, ktorý je vymedzený pomyselným predĺžením anténou. Dotyk samotnej siete o pásku (nie o anténu) je povolený.

- Za chybné podanie sa považuje aj také, ktoré dopadne mimo ihriska súpera bez jeho dotyku „aut“.
- Každé družstvo má možnosť využiť 4 striedania v jednom sete, pričom jeden hráč môže byť striedaný späť iba tým istým hráčom, ktorého vystriedal. V jednom sete môže hráč základnej zostavy vystriedať a vrátiť sa do hry najviac jeden raz.
- Zápas sa hrá na dva vyhrané sety.
- Družstvo začína na strane, ktorú si vyžrebuje. Druhé družstvo na opačnej strane. Družstvá si po každom sete strany vymenia na pokyn rozhodcu.
- Prvý a druhý set sa hrá do 25 bodov. Víťazstvo v sete získava družstvo, ktoré získa ako prvé 25. bod, avšak za podmienky rozdielu dvoch bodov (25:23). Ak táto podmienka nie je splnená, pokračuje sa ďalej v hre až do stavu 29. bodu. Pri prvom a druhom sete za stavu 29:29 rozhoduje o víťazovi setu zisk 30. bodu. Set je teda ukončený za stavu 30:29.
- V prípade stavu 1:1 na sety, sa hrá tretí rozhodujúci set do 15.
- Víťazstvo v treťom sete a v zápase získava družstvo, ktoré získa ako prvé 15. bod pri dodržaní podmienky rozdielu dvoch bodov (15:13). V treťom sete za stavu 17:17 rozhoduje o víťazovi setu a zápasu zisk 18. bodu.
- V treťom sete si družstvá menia strany, ako náhle jedno z družstiev získa ako prvé 8 bodov, družstvá si bez zdržiavania a bez zmeny postavenia hráčov vymenia polia, ak sa výmena neuskutoční v čase, keď vedúce družstvo dosiahne 8 bodov, musí sa uskutočniť ihneď, ako sa chyba zistí. Body získané do doby výmeny zostávajú v platnosti.

Najčastejšie chyby:

- Prešľap cez stredovú čiaru sa hodnotí ako porušenie pravidiel pri prešľape celou nohou cez stredovú čiaru len v prípade ak prekáža súperovmu hráčovi, zastrahuje ho alebo ohrozuje.
- Chybou je, ak sa hráč dotkne siete alebo antény počas akcie, pri ktorej zahráva loptu, alebo sa pokúša zasiahnuť do hry.

- Hráč pri odbití lopty v priestore hracej plochy nesmie využiť podporu spoluhráča
- Družstvo sa dopustí chyby, ak v jeho vlastnom poli padne lopta na podlahu, ak sa lopta, ktorú odohrá, dotkne predmetu nad ihriskom, alebo vedľa ihriska, alebo padne jeho zapríčinením mimo ihriska
- Po zahájení rozohrávky podaním zo strany A na stranu B ihriska sa lopta vráti prvým odbitím na stranu A
- Odbitie obojruč zhora je neštandardné: ťahané spoza hlavy, „strhnuté“ koncami prstov zápästím a „ťahané“ rukou.

Literatúra

ZAPLETALOVÁ, L. – PŘIDAL, V. – TOKÁR, J. 2001. *Volejbal*. Učebné texty pre školenia trénerov 1.stupňa. Bratislava: Peter Mačura, 2001. 171 s. ISBN 80-88901-53-7

ZAPLETALOVÁ, L. – PŘIDAL, V. – TOKÁR, J. 2005. *Volejbal*. Učebné texty pre školenia trénerov I. stupňa. Bratislava: Peter Mačura, 2005. s.130 – 137. ISBN 80-89197-22-1

ZAPLETALOVÁ, L. – PŘIDAL, V. – LAURENČÍK, T. 2007. *Volejbal. Základy techniky, taktiky a výučby*. Bratislava: FTVŠ UK, 2007. 158 s. ISBN 978-80-233-2280-5.

SVF. 2012. *Pravidlá a vykonávacie pokyny pre MiniCool volley a MidiCool volley 2012/13* [online]. [cit. 2012-09-10]. Dostupné na internete: www.svf.sk

METODICKÝ RAD NÁCVIKU STOJKY NA RUKÁCH

Natália CZAKOVÁ

KTVŠ PF UKF, Nitra (nczakova@ukf.sk)

Vyučovanie jednotlivých cvičebných tvarov zo športovej gymnastiky patrí k najzložitejším v telesnej a športovej výchove. Vyžaduje si znalosti učiteľa z oblasti techniky, poskytovania záchrany a dopomoci ako aj pedagogické majstrovstvo v motivovaní žiakov, u ktorých sa stretávame so strachom z jednotlivých tvarov, prípadne aj s nechuťou ich vykonávať.

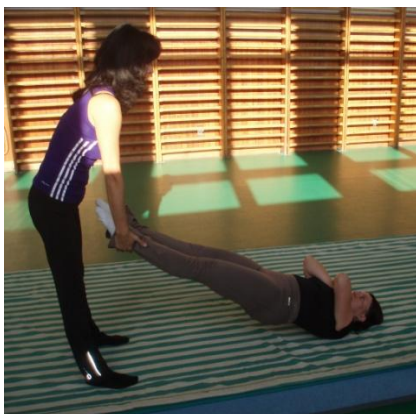
Samotnému nácviku predchádza zvládnutie jednoduchších cvičebných tvarov ako sú kotúle, stojka na lopatkách, príp. na hlave. Pri samotnom nácviku začíname dokonalou ukážkou, či už učiteľom, na kinograme, videu alebo s využitím žiaka, ktorý daný cvičebný tvar už ovláda a následne vysvetlením techniky, resp. jej kľúčových momentov.

Technika stojky vychádza zo spevneného držania tela. Zo stoja spojného predpažíme a súčasne vykročíme pravou (ľavou) vpred. Predklonom trupu, prenesením hmotnosti na pravú (ľavú) nasleduje aktívna práca švihovej ľavej (pravej) dolnej končatiny, paže sú vystreté, hlava mierne zaklonená, pohľad smeruje na ruky. Paže zostávajú po celý čas v predpažení, čím vzdialenosť medzi odrazovou nohou a dohmatom rúk na podložku bude primeraná výške cvičiaceho. Po dohmate dlaňami na podložku nastáva odraz z výkročnej – odrazovej pravej (ľavej) dolnej končatiny. Ťažisko tela sa dostáva do kolmice s podložkou, priamo nad úroveň ramien, čím je zabezpečená stabilita postoja v stojí strmhlav, dolné končatiny sa dobiehajú vo zvislici, pohľad smeruje stále na ruky, telo je spevnené.

1. Prípravné cvičenia na spevnenie tela, napr. ľah vzadu vzpažiť, celé telo sa opiera o podložku so súčasným tlačením driekovej časti chrbtice k zemi, príp. cvičenia vo dvojiciach (obr. 1, 2).



Obrázok 1



Obrázok 2

2. Objasnenie u nerozhodného žiaka, ktorá noha je výkročná teda odrazová nečakaným „ľahkým posotením“ žiaka smerom vpred. Nohu, ktorou reflexne vykročí vpred považujeme za dominantnú.

3. Nácvik práce švihovej nohy s pomocou lavičky. Žiak dohmatne na šírku ramien na lavičku, pohľad smeruje vpred a snaží sa zapojiť švihovú nohu tak, aby nedosiahla zvislicu, resp. aby odraz z odrazovej nohy bol max. do úrovne 90° (obr. 3). Dolné končatiny v pohybe nestriedať a nedobiehajú sa!!!!



Obrázok 3

4. Trojice: Cvičiaci zo vzporu drepno zánožného ľavou (pravou) sa nechá dvomi „pomocníkmi“ vytiahnuť do stojky na rukách bez akéhokoľvek aktívneho pohybu (obr. 4).



Obrázok 4

5. Trojice: Cvičiaci zo vzporu drepmo zánožného ľavou (pravou) sa nechá dvomi „pomocníkmi“ vytiahnuť do stojky na rukách už s aktívnym zapojením švihovej a následne odrazovej nohy.

6. Trojice: Cvičiaci zo stoja spojného výkrokom pravej (ľavej) vykoná celú stojku, pričom dvaja „pomocníci“ poskytujú bližšou rukou k cvičiacemu pomoc, ktorou mu dopomôžu k vykonaniu stojky a rukou vzdialenejšou od cvičiaceho dávajú záchranu, aby pri prílišnom švihy zabránili prepadnutiu, príp. pádu (obr. 5).



Obrázok 5

7. Dvojice: ako cvičenie 6 alebo v čelnom postavení (obr. 6). Pri záchrane v bočnom postavení sa postavenie učiteľa orientuje podľa výkročnej - odrazovej nohy cvičiaceho. Učiteľ musí stáť vždy na strane švihovej nohy!!!



Obrázok 6

8. Samostatné pokusy

9. Pre lepšie precítenie polohy strmhlav, resp. získanie „citu“ pre rovnováhu v stojke odporúčame pre žiakov, ktorí techniku stojky zvládli jej vykonávanie s oporou o stenu príp. rebriny.

Chyby, ktorých sa žiaci najčastejšie dopúšťajú:

- slabý švih, resp. odraz, čím sa telo nedostáva do zvislice
- príliš intenzívna práca švihovej nohy, príp. veľmi dynamický odraz, čím cvičiaci nie je schopný zastaviť pohyb vo zvislici a prepadáva v smere pohybu (!záchrana!)
- nedostatočné spevnenie tela, ktoré je nevyhnutné udržiavať už od východiskovej polohy až po končenie samotného cvičebného tvaru

- prehnutie, resp. vysadenie v stojke (odstrániť sa dá spevnením sedacích resp. brušných svalov)
- dohmat dlaňami príliš blízko alebo ďaleko od výkročnej nohy
- veľká vzdialenosť medzi dlaňami (je dôležité zachovať položenie dlaní na šírku ramien)
- predklon hlavy počas celej stojky, pričom telo prepadáva smerom vpred

Pri nácviku je vhodné dodržiavanie bezpečnostných zásad ako aj využívanie žineniek príp. gymnastického pásu pre menšie riziko úrazu, ale aj z dôvodu lepšieho vnútorného pocitu žiaka z hľadiska „odvahy“ na vykonanie samotnej stojky na rukách.

Táto stojka je východiskom pre zvládnutie premetu bokom, premetu vpred a ďalších náročnejších akrobatických tvarov. Jej zvládnutie je náročné na poskytnutie záchrany a dopomoci a najmä na získanie dôvery žiaka, že si pri nácviku neublíži.

Gymnastika spolu s atletikou sú základom pre všetky športy. Silová, resp. rýchlostno-silová príprava v gymnastike je náročná, avšak výsledok je estetický zážitok a v mnohých prípadoch aj „prekonanie samého seba“. Bolo by výborné, keby učitelia dokázali prinavrátiť svojimi vedomosťami, ale aj zručnosťami gymnastike miesto, o ktoré prišla nielen svojou náročnosťou, ale aj náročnosťou jej výučby.

Odborná práca je súčasťou **grantovej úlohy KEGA č. 029UKF-4/2011** „Modelové programy pohybových aktivít zacielených na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb u adolescentov“.

INFORMÁCIE

MONOGRAFIE a učebnice, ktoré vyšli na Slovensku:

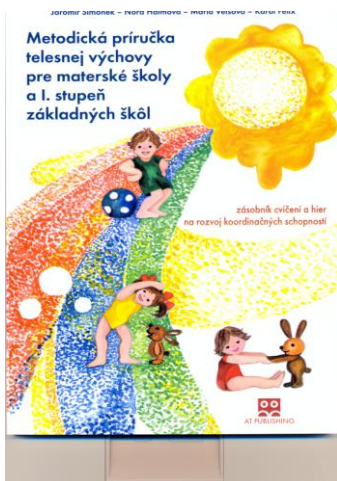


Jaromír ŠIMONEK

TESTY POHYBOVÝCH
SCHOPNOSTÍ

Nitra, 2012

Šimonek, J. 2012. *Testy pohybových schopností*. Nitra: Dominant, 2012. 190 s. ISBN 978-80-970857-6-6. Knižka ponúka popis 180 motorických testov so spôsobom vyhodnocovania a tabuľkami s normami pohybových schopností. Pri každom teste je uvedený zdroj a v niektorých prípadoch aj odkaz na videozáznam.



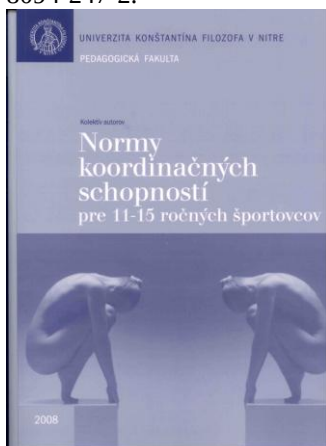
Šimonek, J.-Halmová, N.-Veisová, M.-Felix, K. *Metodická príručka telesnej výchovy pre materské školy a I. st. ZŠ*. Bratislava: AT Publishing, 2011. 140 s. ISBN 978-80-88954-62-2-0.



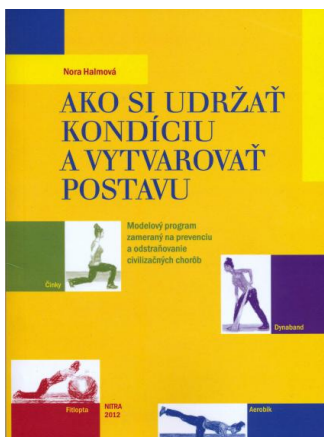
Horička Pavol: *Účinnosť vybraných tréningových prostriedkov vzhľadom na špeciálnu pohybovú výkonnosť v basketbale.* Nitra: PEEM - Peter Mačura, 2011. 130 s. ISBN 978-80-8113-038-0.

Šimonek, J. a kol. *Metodika telesnej výchovy (učebnica pre stredné odborné školy).* 2. vyd. Bratislava: SPN, 2009. 285 s. ISBN 80-10-00380-8.

Šimonek, J. - Halmová, N. - Veisová, M.: *Aktuálne trendy vo vyučovaní telesnej výchovy.* PF UKF Nitra, 2007, 89 s., ISBN 978-80-8094-247-2.



Kol. autorov (Šimonek, Košťal', Doležajová, Lednický, Broďáni, Halmová, Czaková, Paška, Maľcovský, Rozim, Rošková, Kalinková): *Normy koordinačných schopností pre 11-15-ročných športovcov.* PF UKF Nitra, 2008, 107 s., ISBN 978-80-8094-297-7.



Halmová, Nora: *Ako si udržať kondíciu a vytvárať postavu.* PF UKF Nitra, 2012, 156 s., ISBN 978-80-8094-297-7.

Publikácia obsahuje zásady, princípy a metódy cvičení s využitím náčinia (činky, dynaband, fitlopta). Poslúži ako modelový program zameraný na prevenciu a odstraňovanie civilizačných chorôb.

Šimonek, J. *Volejbal. Rozvoj koordinačných schopností.* Peter Mačura PEEM, 2006, 92 s. ISBN 808919743-4. Cena: 120 SKK.

Kalinková, M. a kol.: *Gymnastika pre deti a mládež.* Učebnica pre študentov PEP, I. a II. Stupeň ZŠ. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 250 s.

Kalinková, M. – Kalinka, P.: *Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe.* Vybrané kapitoly z antropomotoriky. Nitra: KTVŠ PF UKF, 2008. 102 s.

Kučera, M. *Volejbal. Intraindividuálne sledovanie hry vrcholovej nahrávačky vo volejbale.* Banská Bystrica: FHV UMB v Banskej Bystrici, 2008. ISBN 80-8083-669-6.

Ďalšie publikácie:

ŠIMONEK, Jaromír – **Futbal** (Rozvoj koordinačných schopností) – 2009. **objednávky u autora.**

NEMEC, M. – KOLLÁR, R. **Teória a didaktika futbalu.** B.Bystrica: UMB, 2009. 200 s.

PERÁČEK, P. – PAKUSZA, Z. **Futbal. Teória a didaktika.** Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 217 s.

HOLIENKA, M. **Koordináčné schopnosti vo futbale**. Bratislava: Slov. Spol. Pre TV a Š., 2010. 138 s.

VAVÁK, M. **Volejbal. Kondiční příprava**. Praha: Grada, 2011. 219s.

BENČURIKOVÁ, Ľ. **Vybrané faktory ovplyvňujúce základné plavecké zručnosti detí predškolského veku**. Bratislava: FTVŠ UK, 2011. 95 s.

HORVÁTH, R. – BERNASOVSKÁ, J. – BORŽÍKOVÁ, I. – SOVIČOVÁ, A. **Diagnostika motorickej výkonnosti a genetických predpokladov pre šport**. Prešov: Vydavateľstvo Prešovskej univerzity, 2010.

BARTÍK, Pavol – **Postoje žiakov ZŠ k TvaŠ a úroveň ich teoretických vedomostí z TV v intenciách vzdelávacieho štandardu**. Banská Bystrica: UMB, FHV, KTVŠ, 2009. 132 s.

CHOVANOVÁ, E. **Rozvoj koordináčnych schopností detí**. Prešov: PU, FŠ, 2009.

BROŽÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Štruktúra koordináčnych schopností a predikcia všestranného koordináčného výkonu vo vybraných športoch**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

BROŽÁNI, J. – ŠIMONEK, J. **Structure of Coordination Capacities and Prediction of Overall Coordination Performance in Selected Sports**. Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

KOL. AUTOROV: ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2010.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých prác **Pohyb a zdravie** (Health & Movement). Bratislava: PEEM – Peter Mačura, 2011.

KOL. AUTOROV: ELEKTRONICKÝ ZBORNÍK vedeckých a odborných príspevkov **Pohyb a zdravie**. Eds.: Brožáni, J. – Halmová, N. 2011.

Vyššie uvedené tituly je **možné objednať** na adrese: J. Šimonek, KTVŠ PF UKF Nitra, Tr. A. Hlinku 1, 949 01 Nitra. Prípadne na mailovej adrese: jsimonek@ukf.sk.

Vydavateľstvo Peter Mačura - PEEM

Peter Mačura-PEEM, Sokolíkova 11, 841 01 Bratislava 42

Email: macurapeter@hotmail.com

Zameranie:

- metodicko-odborná športová a telovýchovná literatúra pre učiteľov telesnej výchovy, trénerov všetkých športov, inštruktorov,
- učebné texty pre vysoké školy,
- zborníky z konferencií a záverečných správ výskumov.

Vybrané tituly:

Allárová, H. – Labudová, J.: Pravidlá a súťažný poriadok synchronizovaného plávania.

Baláž, J. a kol.: Vybrané kapitoly z biomechaniky I.

Baláž, J.: Biomechanika lyžovania.

Bínovský, A.: Systematická a funkčná športanatómia (pre vzdelávanie trénerov). 3. vyd.

Blahutová, A.: Športová príprava v zjazdovom lyžovaní.

Blahutová, A.: Zjazdové lyžovanie. Sociálno-psychologické faktory športovej výkonnosti.

Blahutová, A.: Technika a didaktika zjazdového lyžovania.

Demetrovič, E. – Zrubák, A.: Stolný tenis.

Demetrovič, E. a kol.: Stolný tenis: športová príprava talentovanej mládeže. 2. vyd.

Demetrovič, E.: Vybrané kapitoly z teórie a metodiky stolného tenisu talentovanej mládeže.

Đurech, M.: Silová príprava v zápasení.

Đurech, M.: Spoločné základy úpolov.

Đurech, M.: Využitie úpolových cvičení v basketbale.

Glesk, P.: Manažérske aspekty športu.

Halmová, N.: Rozvoj koordinačných schopností detí predškolského veku.

Holienka, M.: Futbal. Koordináčné schopnosti.

Holienka, M.: Futbal. Rozcvičenie vo futbale. 2. vyd.

Holienka, M.: Futbal. Kondícia – tréning. Rýchlostné schopnosti. 3. vyd.

Holienka, M.: Futbal. Kondičný tréning. 2. vyd.

Chromík, M. – Šimonek, J. – Šutka, V.: Didaktika telesnej výchovy

Kačáni, L.: Futbal – tréning hrou. 2. vyd.

Kalinková, M. – Kalinka, P.: Somatotypológia, somatometria a somatopsychológia v športe (vybrané kapitoly z antropomotoriky).

Kalinková, M. a kol.: Gymnastika pre deti a mládež.

- Kanásová, J.: Držania tela u 10 až 12 – ročných žiakov a jeho ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kanásová, J.: Funkčné svalové poruchy u 10 až 12 ročných žiakov a ich ovplyvnenie v rámci školskej telesnej výchovy.
- Kyselovičová, O. – Herényiová, G.: So švihadlom netradične (Rope Skipping). 2. vyd.
- Kyselovičová, O.: Aerobik.
- Labudová, J.: Aquafitness.
- Macejková, Y. – Hlavatý, R.: Biomechanika a technika plaveckých spôsobov. 2. vyd.
- Mačura, I. – Mačura, P.: Pohybové hry v živote, v škole a na tréningu.
- Mačura, P.: English-Slovak Basketball Dictionary.
- Mačura, P.: Slovensko-anglický basketbalový slovník.
- Miklovič, P.: Sančin kata Godžu-rju Karatedó.
- Miklovičová, J.: Švihadlá v škole a na tréningu.
- Minibasketbal. Pravidlá.
- Pach, M.: Snowboarding.
- Pakusza, Zs.: Futsal. Hra-tréning.
- Peráček, P.: Futbal (riadenie – plánovanie - tréning). 4. vyd.
- Peráček, P. a kol.: Teória a didaktika športových hier I. 2. vyd.
- Peráčková, J.: Slovensko-anglický, anglicko-slovenský prekladový slovník futbalovej terminológie.
- Přidal, V. a kol.: Volejbal: herný výkon, tréning, riadenie.
- Rehák, M. a kol.: Teória a didaktika basketbalu.
- Starší, Jar. – Tóth, I. a kol.: Teória a didaktika ľadového hokeja.
- Strešková, E. a kol.: Gymnastika: akrobacia a preskoky. 2. vyd.
- Šimonek, J. – Zapletalová, L. – Paška, I.: Anglicko-slovenský a slovensko-anglický volejbalový slovník.
- Šimonek, J.: Volejbal (rozvoj koordinačných schopností).
- Šimonek, J.: Futbal – rozvoj koordinačných schopností
- Šimonek, J. – Maartin, J.J.: English Sport Terminology.
- Štulrajter, V. – Jánošdeák, J. a kol.: Pohybové programy, regenerácia a masáž
- Štulrajter, V. a kol.: Strečing v tréningu futbalistov.
- Tóth, I. a kol.: English-Slovak and Slovak-English Ice Hockey Dictionary.
- Zapletalová L. - Přidal V. – Tokár, J.: Volejbal. Učebné texty pre školenia trénerov I. triedy. 2. vyd.
- Zapletalová, L. – Přidal, V.: Teória a didaktika volejbalu.

Zemková, E. – Hamar D.: Závesný beh na bežiacom koberci v diagnostike anaeróbných schopností.

Zemková, E. – Hamar, D.: Výskokový ergometer v diagnostike odrazových schopností dolných končatin.

Zemková, E.: Diagnostika koordinačných schopností.

Zemková, E.: Diagnostika vybraných pohybových schopností.

Zemková, E.: Kráčajte za svojím zdravím – Walk toward your health.

Žídek, J. – Petrovič, P.: Lyžovanie 2. vyd.

Žídek, J. a kol.: Lyžovanie.

Žídek, J. a kol.: Turistika.

Žídek, J.: Zjazdové lyžovanie.

Redakčná rada:

Šéfredaktor: Jaromír Šimonek

Členovia: Nora Halmová, Mária Kalinková, Ladislav Baráth, Janka Kanásová, Helena Šišovská, Soňa Kršjaková, Elena Bendíková.

Adresa redakcie: Katedra telesnej výchovy a športu, Pedagogická fakulta, Univerzita Konštantína Filozofa v Nitre, Tr. A. Hlinku 1, 949 74 NITRA. Tel.: 0903-203-224 (mobil). E-mail: jsimonek@ukf.sk

Grafická úprava: Akad. mal. Jozef Dobiš; Mgr. Martin Cabadaj

Časopis vychádza: 2x ročne. Ročné predplatné: 4 EUR. Jednotlivé čísla: 2 EUR. Registr. č.: EV 2608/08. Uzávierka čísel: 1. číslo: 1.4. 2. číslo: 1.10.

Elektronická verzia časopisu:

www.ktvs.pf.ukf.sk/sportovy_edukator.html

ISSN 1337-7809