

Základné úpoly – odporové cvičenia a úpolové hry

Stanislav Kraček – Miloš Štefanovský, FTVŠ UK Bratislava

Úvod

Odpory definujeme ako telesné cvičenia, pri ktorých si dvaja súperia vzájomne bránia v určitej činnosti. Ide aj o kombináciu preťahov a pretlakov v rôznych smeroch a rôznej intenzity. Navyše sa do odporov radia zložitejšie pohybové úkony v podobe zasiahnutí častí súperovho tela, dolnou končatinou, hornou končatinou, alebo pomôckou, premiestnením súpera stanoveným spôsobom, zmenou polohy tela, zadržaním súpera v stanovenej polohe po určitú dobu, naviazanie alebo zamedzenia kontaktu, atď. (FOJTÍK, 1984). Odpory sa vyznačujú veľkou variabilitou situačných riešení pohybovej úlohy, pričom sa najviac podobajú reálnej stretovej situácii. Oproti preťahom a pretlakom rozvíjajú taktické myslenie jedinca a dávajú priestor aj menej kondične schopným jedincom zvíťaziť za predpokladu lepšej techniky, taktiky alebo psychiky. Odpory vykonávame vo všetkých polohách (postoj, podrep, kľak, ľah), s možnosťou určenia útočníka či obrancu (REGULI – ĎURECH - VÍT, 2007).

Úpolové hry sú kolektívne bojové telesné cvičenia, ktoré využívajú techniky preťahov, pretlakov a odporov. Bojuje sa vo väčšej skupine, každý proti každému, alebo skupina proti skupine.

Anticipácia je schopnosť človeka predvídať výsledky činnosti, predmety, javy, udalosti ešte skôr, ako sa reálne uskutočnia alebo skôr, ako sú vnímané. V úpoloch sa pod anticipáciou myslí predvídanie konania súpera a v predstihu na toto konanie zareagovať, použiť čo možno najefektívnejšiu taktiku (ĎURECH, 2003).

Taktika je súhrn skúseností a poznatkov o možných spôsoboch vedenia boja jednotlivcov, skupiny, alebo družstva s cieľom dosiahnuť určitú výhodu, optimálny výsledok, alebo víťazstvo v športovej súťaži (CHOUTKA – DOVALLIL, 1991).

Kondičné schopnosti sú tie pohybové schopnosti, ktoré sú výrazne podmienené predovšetkým funkčnými a energetickými možnosťami organizmu športovca (srdcovo cievny, dýchací, nervovo – svalový systém a pod).

Koordináčne schopnosti (reakčné, rovnováhové, rytmické, orientačné, diferenciacné, kombinačné, prestavby pohybu) sú predpoklady, ktoré sú spojené predovšetkým s riadením a reguláciou pohybovej činnosti. Kladú zvýšené nároky na analyzátory, CNS a menej na energetický systém. Koordináčne schopnosti umožňujú vykonávať pohybové činnosti tak, aby mali z hľadiska časovej, priestorovej štruktúry čo najúčelnejší priebeh (MORAVEC et al., 2007).

Vedomosti

- osvojiť si teoretické poznatky o základných úpoloch: streh, pohyb, kontakt, pádová technika, zdvíhanie, nosenie a skladanie súpera, techniky základných bojových činností, odpory a úpolové hry,
- osvojiť si poznatky o využití úpolových odporov a hier na rozvoj kondičných a koordináčnych schopností žiakov.

Schopnosti a zručnosti

- osvojiť si správnu techniku a pravidlá odporových cvičení a úpolových hier,
- rozvoj psychickej odolnosti pri odporových cvičeniach a úpolových hrách,
- naučiť žiaka taktickému mysleniu, fair-play a vytvoriť u neho predpoklady pre bojovú anticipáciu,
- rozvoj kondičných a koordináčnych schopností,

- zvládnuť čo najefektívnejšie pohybové úlohy a zabezpečiť transfer kondičných a koordinačných schopností do bežného života.

Obsah pohybových činností a ich didaktika



Obr. 1 O zásah súperovej špičky

Cvičenie č.1 (obr. 1) – o zásah súperovej špičky. Cvičenci začínajú v pravom strehu, úchop za pravú pažu pri zápästí. Cieľom cvičenia je dotknúť sa súperovej nohy chodidlom (nie dupnúť). Nezáleží, ktorú nohu súper zasiahne. Cvičenie sa hrá na body, pričom trvanie cvičenia je približne 30s, Počet opakovaní (skr. PO): 2 - 3 x. Po každom opakovaní odporúčame vymeniť streh a pažu. Dôležité je i striedanie sparingpartnerov.



Obr. 2 O zásah súperovho chrbta

Cvičenie č. 2 (obr. 2) – o zásah súperovho chrbta. Cvičenci začínajú v pravom strehu, úchop za pravú pažu pri zápästí. Cieľom cvičenia je zasiahnutie súperovho chrbtu v krížovej oblasti. Cvičenie sa hrá na body a dĺžka trvania je približne 30s, PO: 2 – 3 x. Po každom opakovaní odporúčame vymeniť streh, pažu a súpera.



Obr. 3 O zásah súperovho hrudníka

Cvičenie č. 3 (obr. 3) – o zásah súperovho hrudníka. Cvičenci začínajú v pravom strehu, ľavú pažu majú za chrbtom alebo voľne spustenú pri tele. Cieľom hry je zasiahnuť otvorenou dlaňou súperov hrudník. Cvičenie sa hrá na body a jedna hra trvá približne 30 s. Cvičenci sa pohybujú poskokmi ako pri zápasoch v karate (disciplína kumite) alebo pri boxe, PO: 2 – 3 x. Po každom opakovaní odporúčame vymeniť streh, pažu a sparingpartnerov.



Obr. 4 O zásah súperovho kolena

Cvičenie č. 4 (obr. 4) – o zásah súperovho kolena. Cvičenci začínajú v miernom stojí rozkročnom, tvármi k sebe vo vzdialenosti cca 1 m. Cieľom hry je zasiahnuť otvorenou dlaňou súperove koleno, ktoroukoľvek rukou. Cvičenie sa hrá na vopred určený čas, približne 30 s. Kto získa viac bodov za stanovený čas je víťazom, PO: 2 – 3 x.



Obr. 5 Udržanie súpera



Obr. 6 Únik súpera

Cvičenie č. 5 (obr. 5, obr. 6) – udržanie súpera na zemi. Cvičenie začína na zemi, jeden cvičenec leží na chrbte a druhý leží kolmo na ňom, dotýkajú sa hrudníkmi (obr. 5). Cieľom cvičenia je pre horného cvičenca udržať sparingpartnera na zemi, zatiaľ čo druhý cvičenec sa snaží oslobodiť tým, že sa postaví na nohy (obr. 6). Cvičenie sa hrá na body, pokiaľ sa za určený časový limit (cca 10 – 15 sekúnd) podarí súpera udržať bod získava horný cvičenec. Pokiaľ sa spodnému podarí postaviť na obe nohy bod získava on, PO: 2 x, PS: 2 – 3 x. Po každom cvičení odporúčame zmeniť úlohy.



Obr. 7 Potiahnutie súperovej paže



Obr. 8 Potiahnutie paže – výsledná pozícia

Cvičenie č. 6 (obr. 7, 8) – potiahnutie (podrazenie) súperovej paže. Cvičenie začína vo vzpore ležmo, hlavami oproti sebe (obr. 7). Cieľom cvičenia je potiahnuť súperovi pažu pri zápästí (obr. 8) tak, aby súper padol na brucho. Oba cvičiaci útočia a sú aktívny. Je zakázané chytanie za odev. Cvičenie sa hrá na body, PO: 2 - 4 x, PS: 1 – 3 x. Po každej sérii zmeňte partnera.



Obr. 10 „Sumo“ súboj



Obr. 11 „Sumo“ súboj

j

Cvičenie č. 7 (obr. 10, 11) – „sumo“ súboj. Cvičenie začínajú obaja cvičenci na vyznačenom priestore (napr. dve žinenky) čelom oproti sebe v stoji a dľaňami sa opierajú o žinenku (obr. 10). Na povel učiteľa vyrážajú oproti sebe (obr. 11). Cieľom cvičenia je vytlačiť alebo vytiahnuť súpera z vyznačeného priestoru alebo ho vychýliť a zhodiť na zem (kľak, sed, ľah). V cvičení sú zakázané údery a zásahy. Hrá sa na body, zakaždým keď jeden zo súperov dosiahne víťazstvo, začína sa z východiskovej polohy, PO: 3 – 5 x, alebo formou turnaja, kde víťazi pokračujú do nasledujúceho kola.



Obr. 13, 14 O vychýlenie súpera zásahom do dlaní

Cvičenie 8 (obr. 13, 14) – o vychýlenie súpera zásahom do dlaní. Cvičenci stoja oproti sebe v miernom stoji rozkročnom čelom oproti sebe (obr. 13). Cieľom cvičenia je vychýliť súpera zásahom do dlaní alebo uhýbaním dlaní tak, aby bol prinútený vykročiť vpred, vzad, prípadne padol na zem. Počas cvičenia je zakázaný pohyb nôh, súper sa zasahuje len dľaňami, dotyk iných častí tela nie je dovolený. Cvičenie sa hrá na prvých päť bodov.



Obr.15 O zásah súperových dlani



Obr. 16 O zásah súperových dlani

Cvičenie 9 (obr. 15, 16) – o zásah súperových dlani. Cvičenci stoja tvármi oproti sebe, paže sú uvoľnené v predpažení pokrčmo (obr. 15), dotýkajú sa dlaňami (jeden nadhmatom a druhý podhmatom). Cieľom cvičenia je, aby cvičenec, ktorého dlane sú zo spodku, zasiahol chrbát dlani svojho súpera (obr. 16). Úloha súpera je vystihnúť útok a stiahnuť paže k telu. Cvičenie sa hrá na 10 pokusov, potom nasleduje výmena úloh.



Obr. 17 Súboj „rytierov“ na „koňoch“



Obr. 18 Súboj „rytierov“ na „koňoch“

Úpolová hra č. 1 (obr. 17, 18) – súboj rytierov na koňoch. Dvojica žiakov tvoria „koňa“ a „jazdca“ (obr. 17). Cieľom hry je zhodiť čo najviac jazdcov z koňov (obr. 18). Aktívne zhadzujú ostatných jazdcov len jazdec, kôň sa nezapája do zhadzovania, jazdcovi môže pomáhať len pohybom, ktorým môže znásobiť jazdcovo úsilie. Jazdcove nohy sa nesmú dotýkať zeme. Údery a kopy sú zakázané. Vyhráva posledná dvojica, ktorá ostane bez pádu, PS: 2 – 3 x.



Obr. 18 „Kohút“ a „sliepky“



Obr. 19 „Kohút“ a chytenie „sliepky“

Úpolová hra č. 2 (obr. 18, 19) – kohút a sliepky. Skupina minimálne troch a viac žiakov („sliepky“) vytvorí zástup a držia sa za pás. „Kohút“ stojí cca 1 m. od zástupu. (obr. 18). Na povel učiteľa sa „kohút“ snaží chytiť posledného zo zástupu (obr. 19). Prvý v zástupe môže brániť chytačovi pomocou paží. Hrá sa na časový interval približne 30 sekúnd, potom nasleduje výmena úloh.

Úpolová hra č. 3 – odchyt divokej zvery. Na vymedzenej ploche sa voľne pohybuje 1/3 cvičencov (vzácná zver). Početnejšiu skupinu 2/3 cvičencov tvoria lovci. Pred zahájením lovu stoja v rade na jednej strane lovci a na druhej strane telocvične stojí zver. Na ploche sa nachádzajú 2 – 3 žinenky, ktoré predstavujú klietky. Na povel je úloha lovcov chytať zvieratá a dopraviť ich do klietok. Prenasledovanie, utekanie, bránenie sa chyteniu, vzpieranie sa preprave je povolené. Po premiestnení na žinenky (do klietok) ich už nemôžu opustiť. Meria sa čas ukončenia hry, t.j. okamžite po dopravení posledného cvičenca na žinenku. Hra prebieha trikrát, aby sa všetci cvičenci vystriedali v úlohách lovcov a zvierat. Víťazi sú všetci z tej skupiny lovcov, ktorej sa podaril odchyt v najkratšom čase a skupina tých zvierat, ktorá bola najdlhšie na slobode. Zameranie tejto hry je na rýchlosť, silu, priestorovú orientáciu a spoluprácu lovcov (ZAGOROV, 2009).



Úpolová hra č. 4 (obr. 20) – o preťah žinenky. Skupina dvoch a viac žiakov uchopia ľubovoľným spôsobom žinenku. Na pokyn učiteľa je potrebné pretiahnuť žinenku na určené miesto, napr. 5 – 8 metrov od stredovej čiary, kde žinenka leží na začiatku súboja. PO: 3 – 5 x.

Obr. 20 O preťah žinenky

Literatúra

1. BARTÍK, P. 1999. *Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 1999.
2. CHOUTKA, M., DOVALIL, J. 1991. *Sportovní tréning*. Praha: Olympia, 1991.
3. MORAVEC, R. et al. 2007. *Teória a didaktika výkonnostného a vrcholového športu*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2007. 86 s. ISBN 978-80-89075-31-7
4. FOJTÍK, I. 1984. *Úpoly ve školní tělesné výchově* I. vydanie. Praha : Univerzita Karlova, 1984. 142 s.
5. REGULI, Z., ĐURECH, M., VÍT, M. 2007. *Teorie a didaktika úpolů ve školní tělesné výchově*. Vyd. 1. Brno: Fakulta sportovních studií, 2007. 87 s. ISBN 978-80-210-4318-3.
6. ZAGOROV, L. 2009. *Cvičenia a hry v tréningu džudo pre deti a mládež*. Záverečná práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2009.