

# **Pádová technika v úpoloch a na hodinách telesnej výchovy**

Miloš Štefanovský, FTVŠ UK Bratislava

## **Úvod**

Správna pádová technika prispieva k zníženiu úrazovosti v stretových situáciách. Pády nemajú bojový (úpolový) charakter. Sú výslednou činnosťou súperovho chmatu. Pád možno charakterizovať ako pohyb objektu – cvičenca zvislým smerom k podložke, spôsobený zemskou príťažlivosťou a súperovou aktivitou (ĎURECH, 2003). Pri páde je hlavným cieľom rozloženie nárazu na čo najväčšiu plochu chrbta a bokov stehien, lýtok a najmä paží. Pády členíme na: pád vpred, pád vpred cez rameno, pád vzad, pád bokom, pád do stoja.

## **Vedomosti**

- naučiť sa správnu techniku pádov,
- osvojiť si správnu didaktiku výučby pádov.

## **Schopnosti a zručnosti**

- osvojiť si konkrétne cvičenia zamerané na nácvik a zdokonaľovanie pádovej techniky,
- rozvoj svalovej sily na vytvorenie (mäkšej) ochrannej vrstvy,
- vedieť využiť pádovú techniku v stretových cvičeniach i v bežnom živote.

## **Obsah pohybových činností a ich didaktika**

Pri výučbe pádovej techniky postupujeme v zásade od najnižších polôh po najvyššie.

Nácviku musí predchádzať kvalitné rozohriatie a dynamické rozcvičenie (celé telo). Pády vpred a bokom cvičíme vždy na obe strany (dôvodom je kompenzácia jednostranného zaťaženia a taktiež nikdy neviete na ktorú stranu padnete). Dbajte na vhodné materiálne vybavenie telocvične – tatami alebo gymnastické žinenky, ktoré poskytujú dostatočnú ochranu pred zranením v prípade nesprávneho pádu. Cvičte vždy iba jedným smerom, aby ste tak zabránili zrážke cvičencov. Cvičencom dávajte jasné a zrozumiteľné inštrukcie a snažte sa o čo najlepšiu ukážku nacvičovaného pádu.

Pri páde vzad je potrebné si dávať pozor na hlavu (napnutie svalstva krku a hlava v predklone), polohu a vzdialenosť udierajúcich paží od trupu, ktorá by mala byť približne 45 stupňov. Dlane smerujú k podložke (k tatami). Pri všetkých pádoch vzad je úder pažami v momente dotyku chrbta s podložkou! Nikdy nie skôr, pretože môže dôjsť k poraneniu pletenca hornej končatiny.

Pri páde bokom sa snažte predísť spájaniu kolien a členkov, vyhnite sa tak bolestivému zrazeniu. Udierajúca paža je taktiež vo vzdialenosti 45 stupňov od trupu.

Pri páde vpred cez rameno dávame opätovne pozor na hlavu a plochu tela, ktorá sa dostane na konci pohybu do kontaktu s podložkou (ľah bokom).

## **Didaktika cvičenia**

### **1. Pád vzad (obr. 1 – 5)**

Cvičenie č.1 – ľah vzad na chrbát, hlavu predkloniť, predpažiť pokrčmo, údery vystretými pažami dlaňami smerom nadol k podložke, pod uhlom 45 stupňov, počet opakovaní (skr. PO): 10 x.

Cvičenie č. 2 – sed, vystreté nohy, hlavu predkloniť, predpažiť pokrčmo, prevál vzad s úderom oboch paží dlaňami smerom nadol, pod uhlom 45 stupňov. Pozor na panvu a zadok, aby vám nepretlačili hlavu na podložku. Je potrebné spevniť (napnúť) brušné svalstvo, PO: 8 x.

Cvičenie č. 3 – hlboký drep, hlavu predkloniť, predpažiť pokrčmo, prevál vzad a zaraziť obe paže dlaňami smerom nadol k podložke, pod uhlom 45 stupňov, PO: 8 x.

Cvičenie č. 4. - stoj vzpriamený, hlavu predkloniť, predpažiť pokrčmo, pád vzad (zadok priblížiť k pätám čo najbližšie, nepadať cez vystreté nohy), zaraziť protiúder obomi pažami, dlaňami smerujúcimi nadol, pod uhlom 45 stupňov, PO: 8 x.

Cvičenie č. 5 - cvičí sa vo dvojici, jeden z dvojice spraví podpor kľačmo na predlaktí, druhý sa naň posadí, tak aby mu prečnieval zadok, predkloniť hlavu, predpažiť pokrčmo a pomaly sa zviať po partnerovi smerom nadol so zarazením protiúderu pažami, dlaňami smerujúcimi nadol, pod uhlom 45 stupňov. Takto možno modelovať a upravovať rôznu výšku spolucvičenca, ktorý si môže ľahnúť na brucho, alebo spraví vzpor kľačmo, čo predstavuje vyššiu výšku pádu vzad, PO: 6 – 8 x.



Obr. 1



Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5

## 2. Pád bokom (obr. 6 – 12)

Cvičenie č.1 – ľah bokom, spodná noha vystretá, horná pokrčená s oporou chodidla o tatami, horná paža umiestnená na hrudníku, udierajúca paža začína pohyb (úder) od líca smerom nadol k tatami, dopadá na podložku dlaňou nadol, pod uhlom 45 stupňov, PO: 10 x na obe strany.

Cvičenie č. 2 – ľah bokom zdvihnúť obe nohy a pri súčasnom zarazení úderu pažou (rovnako ako pri cvičení č.1) položiť obe nohy na tatami, v polohe dolná končatina vystretá s priehlavkom smerujúcim k podložke, horná noha pokrčená, s dopadom chodidla na podložku, PO: 6 – 8 x na obe strany.

Cvičenie č. 3 – sed, nohy vystreté, pád na bok s úderom zarážajúcej pažy, dlaň smeruje k podložke, paža je po údere vo vzdialenosti 45 stupňov od tela, PO: 6 – 8 x na obe strany.

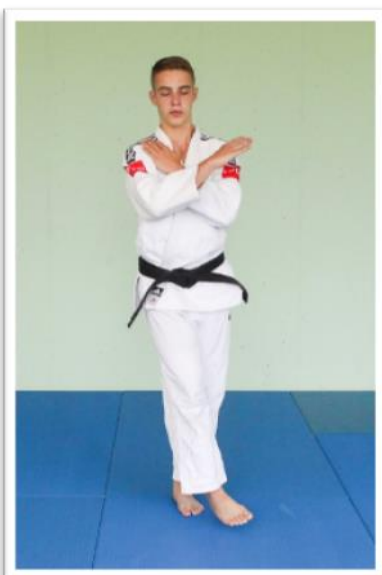
Cvičenie č. 4 – drep, pád na bok so zarazením úderu a následným položením dolných končatín na tatami rovnakým spôsobom, ako pri cvičení č. 2, teda spodná noha vystretá priehlavkom k tatami, horná noha pokrčená chodidlo smeruje k tatami, PO: 6 – 8 x na obe strany.

Cvičenie č. 5 – stoj vzpriamený, jedna ruka na hrudníku, druhá pri líci sa pripraví k úderu, šikmo mierne prednožiť, pád na bok (zadok čo najbližšie k päte stojnej nohy), zaraziť úder, položiť nohy na tatami predpísaným spôsobom, PO: 8 x na obe strany.

Cvičenie č.6 – vo dvojiciach, jeden spraví vzpor ležmo, zospodu podá jednu pažu spolucvičencovi, ten ju uchopí oboma rukami za zápästie a potiahne plynule smerom k sebe a nahor, výsledkom čoho je rotácia ležiaceho cvičenca, ktorí následne voľnou pažou zarazí úder, PO: 6 – 8 x na obe strany.



Obr. 6



Obr. 7



Obr. 8



Obr. 9



Obr. 10



Obr. 11



Obr. 12

### 3. Pád vpred prevalom cez rameno (obr. 13 – 17)

Pád vpred nacvičujeme ako posledný a to potom, čo si cvičenci úspešne osvojili techniku pádu vzad a pádu bokom.

Cvičenie č. 1 – kotúl' vpred, PO: 8 – 10 x.

Cvičenie č. 2 – kotúl' vpred z kľaku výkročmo cez vysunuté rameno v oblúku, hlavu predkloniť bradou na hrudník, PO: 8 x na obe strany.

Cvičenie č. 3 – zaujmeme polohu kľak výkročmo, jedna paža predsunutá v oblúku, položená na tatami, druhá pri líci sa pripraví na zarazenie úderu o tatami, nasleduje pád vpred cez rameno so súčasným úderom paže, dlaňou dole k podložke, pod 45 stupňovým uhlom, PO: 8 x na obe strany.

Cvičenie č. 4 – kľak výkročmo, pád vpred so zarazením úderu o podložku, so sústredením sa na správnu polohu dopadajúcich nôh (spodná noha vystretá priehlavkom smerujúcim k tatami, horná noha dopadá pokrčená, s oporou chodidla o tatami). Nohy pri páde vpred majú rovnakú výslednú polohu ako pri páde bokom, PO: 8 x na obe strany.

Cvičenie č.5 – rovnaký postup ako pri cvičení č.4, ale pád začíname zo stoja výkročmo. Dotykové plochy tela pri páde vpred zo stoja sú nasledovné: oblúčková paža, polovica (diagonála) chrbta, stehno a lýtko + udierajúca paža, PO: 10 x na obe strany.

Cvičenie č.6 – pád vpred zo stoja cez prekážku. Prekážku môže tvoriť napr. cvičenec, ktorého možno polohovať do pozície ľah vpredu, podpor alebo vzpor kľačmo a neskôr aj stoj s predklonom. Všetko v závislosti od zdatnosti cvičencov a úrovne osvojenia si pádu vpred. Pri páde vpred zo stoja cez vysoké prekážky sa cvičenec v určitom momente dostáva do letovej fázy, ako je to napr. pri skoku letmo, PO: 6 – 8 x.



Obr. 13



Obr. 14



Obr. 15



Obr. 16



Obr. 17

## Záver

Osvojenie si správnej pádovej techniky je dôležité nielen pre úpolové činnosti, ale uplatnenie má i v rámci prevencie úrazov v bežnom živote. Máme na mysli napr. pády pri pošmyknutí, pády pri korčuľovaní a jazde na skateboarde, pády pri rôznych druhoch športu (nielen úpolových) (REGULI, et al., 2011).

## Literatúra:

1. ĎURECH, M. 2000. *Úpoly 2, doplnené vydanie*. Bratislava: Univerzita Komenského, 2000. 62 s. ISBN 80-223-1381-5
2. ĎURECH, M. 2003. *Spoločné znaky úpolov, 2. doplnené vydanie*. Bratislava: FTVŠ UK, 2003. 90 s. ISBN 80-88901-72-3
3. REGULI, Z. et al. 2011. *Prevenca úrazu výukou pádové techniky*. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova Univerzita, 2011. 20 s. ISBN 978-80-210-5614-5
4. REGULI, Z. 2005. *Úpolové sporty (distanční studijní text)*. Brno: Masarykova univerzita, 2005. 133 s. ISBN 80-210-3700-8