

## Základné úpoly - techniky zdvíhania, nosenia a skladania súpera

Miloš Štefanovský, FTVŠ UK Bratislava



Súčasťou základných úpolov sú aj techniky zdvíhania, nosenia a skladania súpera. Ide o technicko-silové cvičenia, ktoré **tvoria základ pre športový výkon** najmä v športových úpoloch, ktoré využívajú chmaty, techniky hodov a znehybnenia (napr. sumo, džudo, sambo, zápasenie, ališ, čidaoba, atď).

Tieto techniky majú však uplatnenie **aj v bežnom živote**, a to najmä pri zdvíhaní a prenášaní predmetov väčších rozmerov a ťažšej hmotnosti.





Techniky zdvíhania, nosenia a skladania môžu byť využívané aj v kondičnej príprave pre rôzne **neúpolové** športové špecializácie (tanec, gymnastika, športové hry, vodné pólo, atď.).

V školskej telesnej výchove majú uplatnenie najmä pri rozvoji sily prekonávaním živej hmotnosti cvičenca zábavnou a súťažnou formou. Ide o cvičenia vykonávané v dvojici, v trojici, v štvorici, alebo vo väčších skupinách. Pri cvičeniach zdvíhania, nosenia a skladania súpera je na prvom mieste

predovšetkým **bezpečnosť** prenášaných cvičencov, **dalej je potrebné mať zvládnutú základnú techniku dvíhania partnera a taktiež disponovať dobrým silovým základom.**

Vid' video k správnej technike zdvíhania predmetov:

<https://www.youtube.com/watch?v=z4epelusue0>

Nesprávna technika, alebo opakované nesprávne vykonávanie zdvíhania, nosenia a skladania súpera môže spôsobiť bolesti alebo zranenia lumbálnej časti chrbtice. Bolesť chrbta vzniká v dôsledku porušenia koordinácie medzi globálnym a lokálnym stabilizačným systémom, ktorý vytvára ochrannú funkciu pre chrbticu (RAŠEV, 1992). Pred poškodením stavcov, platničiek a väzov, centrálna nervová sústava vytvára kompenzačné mechanizmy s cieľom chrániť ich. Po vyčerpaní týchto ochranných mechanizmov už nastávajú štrukturálne zmeny, ako degenerácia stavcov a medzi-stavcových platničiek. Preto je nesmierne dôležité, aby cvičenci pri zdvíhaní, nosení a skladaní súpera mali zvládnutú správnu techniku týchto cvičení a osvojené základné princípy tzv. „CORE“ tréningu (predovšetkým permanentne aktivovaný m. transversus abdominis počas celého cvičenia).

## Príklady cvičení zamerané na dvíhanie, nosenie a skladanie súpera

Cvičenie č. 1 - cvičenec **A** si ľahne vzad na chrbát, cvičenec **B** sa postaví k hlave ležiaceho partnera, chrbtom do smeru ťahania a spraví podrep, podsadí panvu a aktivuje zatiahnutím brušné svalstvo. Uchopí ruky cvičenca **B** pri zápästí a nasleduje ťahanie chôdzou vzad. Chrbát je počas ťahania napriamený. Dĺžka ťahania závisí od úrovne vyspelosti cvičencov. Pre deti odporúčame vzdialenosť približne 10 – 12 metrov. Po odtiahnutí nasleduje výmena úloh.

Cvičenie č. 2 – cvičenec **A** spraví vzpor ležmo, cvičenec **B** sa postaví k jeho nohám a úchopom za priehlavky zdvihne cvičenca **A**. Pritom je potrebné dodržať všetky zásady, ktoré sme uviedli pri cvičení č. 1. Nasleduje chôdza vpred s „fúrikom“. Cvičenec, ktorý robí „fúrik“ sa nesmie prehýbať v krížovej časti chrbtice a taktiež musí aktivovať zatiahnutím brušné svalstvo. Odporúčaná vzdialenosť: 10 – 12 metrov, potom nasleduje výmena úloh. Iný, zložitejší variant tohto cvičenia je prenášanie „fúrika“ úchopom iba za jednu nohu. Druhá noha sa nevykladá, je potrebné aktivovať sedacie svaly, napnúť hamstringy a brucho, a nohu udržať vo vzduchu napriamenú.

Cvičenie č. 3 – cvičenec **A** spraví vzpor kľačmo, cvičenec **B** si naň vysadne obkročmo ako „na koňa“ a upaží. Opäť platia všetky zásady dôležité pre technicky správne prenesenie, aby nedošlo k zraneniu, alebo k bolestiam chrbta cvičencov. Cieľom cvičenia je preniesť partnera určenú vzdialenosť spôsobom „kôň s jazdcom“. Jazdec môže počas prenášania upažiť a pridržiava sa len nohami, okolo pása, čím trénuje udržiavanie rovnováhy. Cvičenie je vhodné vykonávať na žinenkách, alebo na mäkkom podklade akým je tráva, alebo sneh.

Cvičenie č. 4 – cvičenec **B** vyskočí na chrbát cvičenca **A** v stoji, tento chytí stehná cvičenca **B** a tým ho pridržiava a zároveň istí. Cvičenec **B** sa sám istí úchopom okolo pliec stojaceho partnera. Nasleduje prenesenie cvičenca chôdzou a hneď na to si vymenia úlohy. Pri pokladaní je dôležité byť opatrný a cvičenca



položiť na zem pomaly a bezpečne. Pri cvičení treba dbať na to, aby sa vzájomné prenášanie neuskutočnilo behom! Cvičenie je vhodnejšie pre starších a skúsenejších cvičencov (2 stupeň ZŠ, lebo SŠ). Iný variant tohto cvičenia je prenesenie súpera, ktorý vyskočí na partnera vpredu na hrudník a nohy si zakliesni okolo pása.

Cvičenie č. 5 – cvičenec **A** si ľahne na chrbát rovnako, ako pri cvičení č. 1. Cvičenec **B** uchopí súpera za dlane a cvičenec **C** uchopí súpera za členky. Nasleduje zdvihnutie a následné prenesenie ležiaceho partnera na určenú vzdialenosť. Cvičenec **B** kráča vzad, cvičenec **C** smeruje vpred. Odporúčaná vzdialenosť pre deti je približne 10 – 12 metrov. Nezabúdajte na zásady dôležité pri prenášaní.

Cvičenie č. 6 – „fúrik“ v trojiciach. Je zjednodušením cvičenia č. 2. Cvičenec **A** spraví vzpor ležmo. Cvičenci **B** a **C** uchopia každý samostatne jednu končatinu partnera. Nasleduje prenesenie (a prekráčanie po rukách) na určenú vzdialenosť, alebo miesto. Partneri sa pri prenášaní všetci traja prestriedajú.

Cvičenie č. 7 – „kone v záprahu“. Východisková pozícia je rovnaká ako pri cvičení č. 3, s tým, že tento krát sú dvaja cvičenci tesne vedľa seba vo vzpore kľačmo. Tretí si obkročmo na nich vysadne a pridržiava sa ramien. Nasleduje prenesenie sediaceho cvičenca. Oba „kone“ musia postupovať vpred synchronizovane, aby nesený cvičenec nespadol. Na realizáciu cvičenia je potrebné mať žinenky, alebo iný mäkký povrch.

Cvičenie č. 8 - prenesenie v stoj pomocou „sedačky“. Dvaja cvičenci sa postavia oproti sebe, spravia mierny podrep a pomocou úchopu za vlastné a cvičencove predlaktie vytvoria „sedačku“ (ľavá ruka za vlastné predlaktie, pravá za



súperove predlaktie). Tretí cvičenec si sadne do vytvorenej „sedačky“ a uchopí sa okolo ramien stojacich partnerov. Nasleduje prenesenie na určenú vzdialenosť, alebo miesto. Všetci traja cvičenci sa prestriedajú.

Cvičenie č. 9 - zdvíhanie, prenášanie a pokladanie cvičencov môže prebiehať **aj vo štvoriciach, alebo päťniciach a to aj formou súťaže**. Napr. vytvoríme 2 päťčlenné družstvá, ktoré sa prenášajú spôsobom, ktorý sme uviedli v cvičení č. 1 alebo 5, s tým rozdielom, že každý jeden cvičenec uchopí jednu končatinu ležiaceho partnera. Družstvo, ktoré sa vzájomne preniesie a prestriedanie všetkých cvičencov čo najrýchlejšie, vyhráva.

Cvičenie č. 10 - iný spôsob súťaživého prenesenia je prenášanie v dvoch až troch 10-členných družstvách. 9 členov družstva si ľahne striedavo tesne oproti sebe hlavami na chrbát



a predpažia. 10-ty člen družstva si ľahne vzad na ruky cvičencov svojho družstva. Títo sa ho na povel učiteľa snažia, čo najrýchlejšie posúvať až k poslednému ležiacemu partnerovi a to samozrejme bez pádu. Tam ho zložia a nasleduje prenesenie ďalšieho člena. Takto sa vzájomne preniesie celé družstvo. Družstvo, ktoré túto úlohu splní skôr vyhráva. Cvičenie je vhodné realizovať na mäkkej podložke (napr. gymnastický pás) alebo na tráve.



Spôsoby a techniky zdvíhania, prenášania a skladania súpera v úpoloch sú veľmi rozmanité, zábavné a pestré cvičenia. Je potrebné však mať neustále na vedomí bezpečnosť cvičencov a stálu kontrolu správnej techniky prenášajúceho i prenášaného cvičenca.

Ďalšie spôsoby prenášania si pozrite tu. Ide o prenášanie využívané pri záchrane osôb: <https://www.youtube.com/watch?v=U0yDJ0udMkg>

Jeden zo spôsobov využívaných v armáde pri zdvíhaní a záchrane osoby v bezvedomí: <https://www.youtube.com/watch?v=KPrATJ-u5Rg>

### **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. RAŠEV, E. 1992. In: ŠTEFANOVSKÝ, M. et al. 2012. *Judo*. Bratislava: ICM, 2012. 212 s.