

SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ROZVOJ KLOUBNÍ POHYBLIVOSTI V NÁCVIKU PŘEKÁŽKOVÉHO BĚHU

Marie VALOVÁ - Roman VALA

Ostravská Univerzita, Ostrava, Katedra tělesné výchovy, Czech Republic

ABSTRAKT

Překážkový běh je jednou s atletických disciplín, která děti nejvíce láká stejně jako například skok vysoký. Trenér nemusí vynakládat tolik úsilí k motivaci dětí, poněvadž překonání překážky je už tak dost velkou motivací. Problém, který může nastat v tréninku je obvykle v tom, že při počátečním neúspěchu si děti vytvoří psychickou bariéru a strach z dané disciplíny. V takových případech se obvykle stává, že děti nechtějí trénovat danou disciplínu a vyhýbají se jí. Dovézt dítě zpět k překážkám a odbourat v něm strach z pádu je potom velmi těžké. Z tohoto důvodu je nutné postupně děti seznamovat s překážkami, a to od molitanových překážek až po závodní překážky. Není však cílem je postavit před řadu překážek a nechat je přes ně běhat stejně jako přes lavičky. Dá se využít spousta průpravných cvičení, která dětem postupně pomohou přivyknout si na závodní překážku a zároveň rozvíjet pohyblivost, ohebnost a speciální obratnost a omezit tak vytvoření určitého psychického bloku a strachu z překážek.

Klíčová slova: překážkový běh, schopnosti, kloubní pohyblivost

Krátké překážkové běhy jsou považovány za technicko- sprinterské disciplíny, ve kterých se na výsledném čase podílí technika překážkového běhu na celé závodní trati a sportovní forma v hladkém sprintu. Z hlediska pohybové charakteristiky se jedná o pohyb kombinovaný, kdy cyklický charakter je přerušován acyklickým pohybem při přeběhu každé překážky. Také v náběhu, běhu mezi překážkami i doběhu se jedná o cyklický druh pohybu a jednotlivé běžecské kroky se od sebe odlišují rozdílnou délkou, frekvencí i rychlostí. Struktura sportovního výkonu překážkového běhu je dána stabilním komplexem faktorů (faktory somatické, osobnostní, kondice, faktor techniky a taktiky). Tyto faktory jsou navzájem v určitých vztazích a projevují se v konkrétním soutěžním výkonu (MILLEROVÁ a kol., 2005).

Z hlediska samotné tréninkové přípravy je zřejmě nejdůležitější faktor kondice, který je podmíněn jistou úrovní pohybových schopností a dovedností. S těmi může trenér nejvíce pracovat a dále je rozvíjet v tréninkovém procesu, jehož výsledkem by mělo být jak zvládnutí techniky překážkového běhu tak samotné podstaty závodu (zvládnutí celé tratě překážkového běhu v co nejkratším čase).

K osvojení, upevnění a variabilitě optimální techniky překážkového běhu na celé trati je potřeba vysoká úroveň pohybových schopností. O úspěšném splnění pohybového úkolu rozhodují rychlostní schopnosti (maximální běžecská rychlost a rychlostní vytrvalost), speciální silové schopnosti dolních končetin a koordinační schopnosti, jejichž úroveň je důležitým předpokladem zdokonalování sportovních dovedností. Jednou z podmínek osvojení a zdokonalování techniky přeběhu překážek je tělesná pohyblivost (MILLEROVÁ a kol., 2005).

Východiskem k úvahám o tréninku pohyblivosti, jeho zaměření, výběru metod a cvičení jsou charakteristické nároky příslušné sportovní disciplíny a zvláštnosti každého

jedince. Stimulace pohyblivosti spočívá v záměrném potlačení činitelů, které omezují kloubní rozsah a v navozování podnětů, které povedou k jeho udržení, nebo zvětšení. K tomu slouží dosažení krajní polohy pohybu v příslušných kloubech (DOVALIL, 2002).

Rozvoj kloubní pohyblivosti, pružnosti a ohebnosti se však nesmí přehánět. Mohlo by dojít k nefyziologickému protažení svalových či šlachových snopců kloubního pouzdra, čímž by se porušila jejich potřebná elasticita a pevnost. Sval i šlacha si musí zachovat svou potřebnou pružnost a práce schopnost. V opačném případě by se pohyb nemohl provést v potřebné dynamice či výbušném projevu, stah svalů by byl pomalý, a tedy i neúčinný (CHOUTKOVÁ, FEJTEK, 1989).

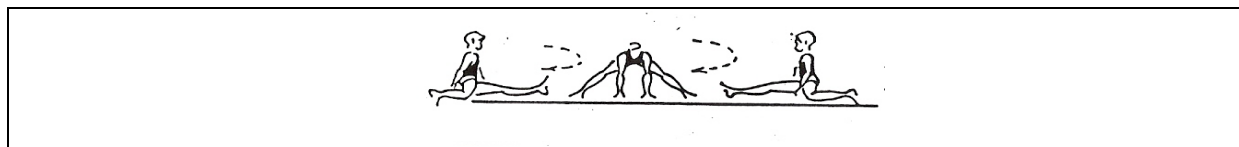
Pohyblivost můžeme zlepšovat kombinací různých cvičení, které mají uvolňovací, protahovací a posilovací charakter.

Požadavky jsou kladeny hlavně na pohyblivost v hlezenním kloubu (liftink, výpony, přitahování chodidel k bérce), pohyblivost v kyčlích (překážkové sed, změny poloh v překážkovém sedu bočný a čelní rozštěp, napodobivá cvičení pro zdvih ostrého kolena švihové nohy atd.), ohebnost páteře (předklony ve stojích a v sedech), na pružnosti svalů a vazů a také na schopnosti svalového uvolnění (DOSTÁL, VELEBIL a kol. 1992).

Příklady speciálních průpravných cvičení.

cv. 1. Změny překážkového sedu (obr. 1.)

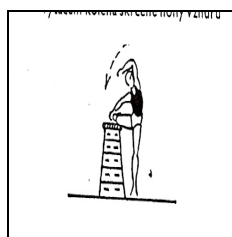
- střídavě s pravou a levou nohou vpřed změnou polohy
- změna polohy obratem trupu o 180° (nadzvednutím pánve)
- změna polohy překulení na břicho



Obr. 1. (Bůžek, 2001)

cv. 2. Stoj skrčit únožmo (obr. 2.)

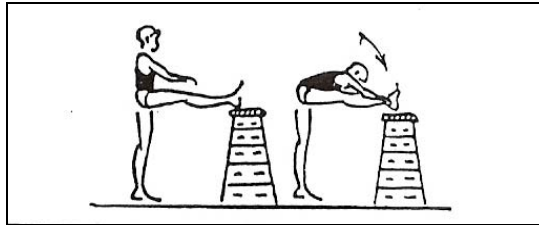
- noha složena v ostrém úhlu spočívá na překážce (na náradí) ve výšce kyčle
- hmity předklonmo, hmity úklonmo, kroužení trupem, výdrž v krajních polohách (cvičíme vždy na obě strany ve stejném množství opakování)



Obr. 2. (Bůžek, 2001)

cv. 3. Stoj přednožit (obr.3.)

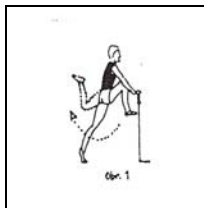
- přednožená noha spočívá v uvolněném natažení patou na nářadí ve výšce pasu
- hmoty předklonmo, výdrž v hlubokém předklonu
- zvětšování rozštěpu posouváním stejné nohy dozadu
(cvičíme vždy na nohy strany ve stejném množství opakování)



Obr.3. (Bůžek, 2001)

cv. 4. Komíhání vzad (obr. 4.)

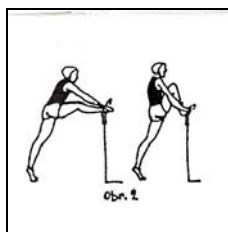
- vzpor stojmo na L, opakovaně střídat skrčit přednožmo P vzhůru (bérec svisle dolu) a skrčit zánožmo P
- obměna spočívá v komíhání do boku
(cvičíme vždy na obě nohy, stejné množství opakování)



Obr. 4. (Bůžek, 2001)

cv. 5. Střídání stoje přednožného se stojem skrčit přednožmo (obr. 5.)

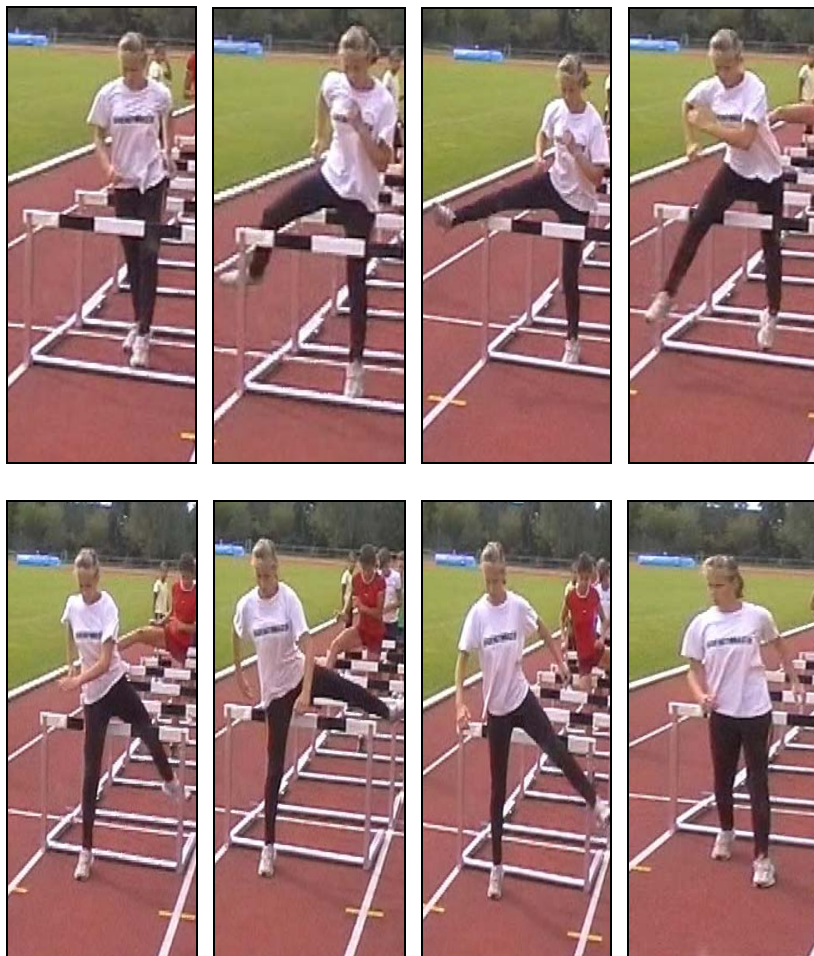
- přednožená noha spočívá v uvolněném natažení patou na nářadí ve výšce pasu, přenesením pánve dopředu se dostanu do stoje -skrčit přednožmo (cvičíme vždy na obě nohy, stejné množství opakování)



Obr. 5. (Bůžek, 2001)

cv. 6. Kašpárek (obr. 6.)

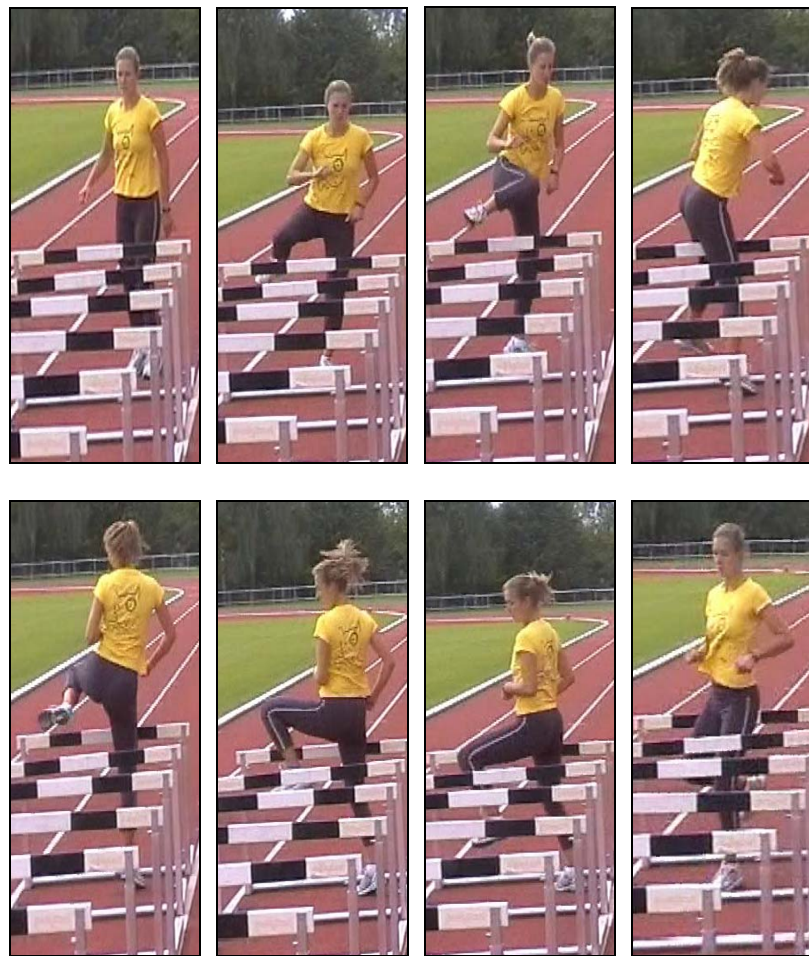
-čelní postavení k překážce, přechod překážky středem s unožením,
-dbáme na nataženou dolní končetinu
(směr kinogramu z L do P)



(Obr. 6.)

cv. 7. Kolotoč – řetízkáč (obr. 7.)

přechod překážek středem, pokrčením únožmo
s točením dopředu
(směr kinogramu z L do P)



(Obr. 7.)

cv. 8. Kolotoč – obrácený řetízkáč (obr. 8.)

- přechod překážek středem, pokrčením únožmo s točením dopředu
(směr kinogramu z L do P)



(Obr. 8.)

cv. 9. Čapí krok (obr. 9.)

- čelní postavení k překážce, přechod překážky středem pokrčit únožmo, dbáme na podržení kolena, až do přechodu přes druhou překážku (směr kinogramu z L do P)



(Obr. 9.)

ZÁVĚR

Pohyblivost se vztahuje k rozsahu pohybů v jednotlivých kloubech, jedná se o schopnost vykonávat pohyb v maximálním rozsahu (DOVALIL, CHOUTKOVÁ, 1988).

Cvičení na rozvoj překážkářské pohyblivosti zařazujeme celoročně, nejvíce v přípravném období. Kombinujeme statická a dynamická cvičení. Zaměřujeme se na zvýšení pohyblivosti kyčelního kloubu, ohebnosti páteře, na schopnosti relaxace a pružnosti svalstva a vazů (DOSTÁL, LUŽA, 1990).

Pohyb v atletice musí být dynamický, proto zařazujeme hlavně švihové, hmitové, krouživé a kývavé provedení pohybů, které je pro charakter tohoto sportu příznačnější. Využíváme také statické provedení (statickou pohyblivost), která umožňuje delší výdrž v krajní poloze (například hluboký předklon v překážkovém sedu s výdrží). V praxi nedáváme přednost ani dynamickému, ani statickému způsobu, nýbrž cvičení smíšenému, komplexnímu (CHOUTKOVÁ, FEJTEK, 1989).

Ukázka několika speciálních průpravných cvičení pro rozvoj kloubní pohyblivosti v nácviku překážkového běhu kombinuje jak pohyby statické, tak pohyby dynamické. Hlavně v tréninku žactva by se měli vybírat takové cvičení které mají motivační charakter např. poskakujeme jako kašpárek, točíme se jako na kolotoči, děláme dlouhé kroky jako čáp atd. Vždy je vhodné zařadit taková cvičení při kterých se využívá samotného závodního náčiní (překážky), a to z hlediska co největšího přivyknutí k závodnímu náčiní a získání tak určité jistoty.

LITERATURA

BŮŽEK, F.: *Překážkový běh in* Atletika, Česká atletika s.r.o., Praha, 04, 2001.

DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol.: *Didaktika školní atletiky*, Praha: Karolinum, 1992. s.84, ISBN 80-7066-257-3.

DOSTÁL, E., LUŽA, J.: *Sprinty a překážky in* Atletická příprava dorostu v oddílech-II.díl, , Praha: Český ústřední výbor ČSTV, 1990. s.46

DOVALIL, J., CHOUTKOVÁ, B.: *Abeceda tréninku chlapců a děvčat*, Praha: Olympia,1988. s.152.

MILLEROVÁ, V. a kol.: *Běhy na krátké tratě*. 1. vyd. Edice Atletika. Praha: Olympia, 2005. s.54-65, ISBN 80-7033-570-X.

CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M.: *Malá škola atletiky*, Praha: Olympia, 1989. s. 68.

DOVALIL, J. a kol.: *Výkon a trénink ve sportu*, Praha: Olympia, 2002. s.163,

SUMMARY

SPECIALIZED GROUNDING EXERCISES FOR THE DEVELOPMENT OF JOINTS' MOBILITY WHEN TRAINING SHORT HURDLE-RACES

Short hurdle-races are considered to be the technical-sprint events. In light of movement characteristics it is a combined movement, where the cyclic character is interrupted with acyclic movement when running every jump. The physical mobility is one of the main conditions for assumption and improvement of the short hurdle-races' technique. The physical mobility relates to the range of movements in particular joints, it is an ability to perform the movement in the maximum range. The entry introduces few specialized grounding exercises for the development of joints' mobility when training short hurdle-races. It combines both the static and dynamic movements.