



METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE

Tibor Klaček

**Metodika nácviku a technika priamej
dopomoci v gymnastických prvkoch
v školskej telesnej výchove**

- 2005 -

METODICKO-PEDAGOGICKÉ CENTRUM V PREŠOVE

Tibor Klaček

**Metodika nácviku a technika priamej
dopomoci v gymnastických prvkoch
v školskej telesnej výchove**

- 2005 -

Predhovor

Športová gymnastika, či už na výkonnostnej úrovni, alebo predvádzaná žiakmi a študentmi na školách, vyžaduje si do značnej miery dostatok silových, rýchlostných a v neposlednom rade hlavne dostatok koordinačných schopností. Tvary a prvky, ktoré sú v učebných osnovách mali by žiaci zvládnuť podľa danej techniky, bezpečne a s pocitom istoty. Nemal by vznikáť u nich pocit, že gymnastické tvary nezvládajú zo strachu, alebo ich odrádza množstvo nesprávne vykonaných pokusov bez úspešného výsledku.

Nielen tieto dva spomenuté dôvody neúspechu, ale aj iné príčiny odradenia od cvičenia by mala odstrániť správna technika dopomoci a záchrany cvičiacemu žiakovi.

Autor

Obsah

Predhovor

Úvod	5
1 Analýza problému	7
1.1 Záchrana v gymnastike	7
1.2 Dopomoc v gymnastike	8
2 Dopomoc pri jednotlivých prvkoch	11
2.1 Prostné cvičenia	11
2.2 Dopomoc na preskoku	18
2.3 Dopomoc na hrazde	21
Záver	29
Zoznam bibliografických odkazov	30

Úvod

Zameraním tejto práce je ukázať, alebo skôr zdôrazniť optimálnu techniku dopomoci pri prvkoch na jednotlivých náradiach, ktoré sú v učebných osnovách na školách. V analýze problému je vysvetlené, čo je vlastne dopomoc, ale aj záchrana cvičiaceho, pretože jedna činnosť s druhou sú úzko späté a navzájom sa kombinujú podľa situácie, ktorá môže počas nácviku nastať. Hlavným zameraním je poskytnúť učiteľom, trénerom a cvičiteľom, ktorí sa gymnastikou zaoberajú nielen na hodinách TV, informácie alebo návod, ako bez nepotrebných a často neúčelných, neefektívnych pohybov je možné vykonávať dopomoc a aj záchranu žiakom, ktorých vedú. Ako je ďalej uvedené, dopomoc môže byť priama a nepriama. V práci som sa zameril na priamu dopomoc, pretože je univerzálnejšia, pre potreby praxe všeobecnejšia, pretože jednotlivé techniky sú presné, aj keď pripúšťam odchýlky v technike dopomoci u jednotlivých učiteľov. Podľa informácií, ktoré som získal, mnoho učiteľov neovláda techniku dopomoci, čo môže mať za následok, buď riziko cvičenia pri nácviku jednotlivých prvkov, alebo dokonca aj vypúšťaním náročnejších tvarov z obsahu hodín TV. Verím, že informácie, ktoré som zozbieral a skúsenosti, ktoré mám z dlhoročnej trénerskej činnosti v športovej gymnastike prispievajú k bezpečnosti pri nácviku gymnastických prvkov, ktoré sú v učebných osnovách základných a stredných škôl.

1 ANALÝZA PROBLÉMU

1.1 Záchrana v gymnastike

Výchovno-vyučovací proces v športovej gymnastike pozitívne ovplyvňujú adekvátne metódy a zásady. Preto učiteľ alebo tréner musí poznať najprogressívnejšie programy výcviku a nácviku, ktoré musí vedieť používať v závislosti od individuálnych vlastností žiaka. Vyučovací proces ovplyvňujú aj schopnosti, ktoré sa prejavujú pri poskytovaní dopomoci a záchrany. (Feč, 1994)

Pod záchranou sa rozumie posledný možný zásah zo strany učiteľa pri nepodarenom pokuse žiaka, alebo pri nepredvídaných okolnostiach (zlomenie náradia). Keď sa žiak utrhne, padá z náradia alebo na náradie zotrvačnosťou pohybu, mal by doskočiť mimo žineniek a pod. Učiteľ zasiahne nastavením ruky, zachytením, podbehnutím, zatlačením, potiahnutím za pásy, alebo ako sa dá a zabráni tak možnému úrazu.

Záchrana sa môže poskytovať priamym dotykom (telom, rukami), alebo pomocnými prostriedkami (pásmi), podhodenu žinenkou a pod. (Határ, 1962)

Pod pojmom záchrana rozumieme schopnosť pedagóga zabrániť úrazu v prípade nezdaru pri cvičení, na základe znalosti techniky nacvičovaných tvarov a manuálnej zručnosti. Úroveň športovej gymnastiky má stúpajúci trend. Nacvičujú sa stále zložitejšie a zložitejšie cvičebné tvary, ktoré si vyžadujú vysokú úroveň poskytnutia záchrany a dopomoci. V programe výcviku musíme naučiť cvičencov sebazáchrane, t. j. spôsobu záchrany, ktorú si cvičenec poskytuje sám. Napr. pri prudkých doskokoch do nízkych postojov nadviaže žiak hneď kotúl. Pri prepadávaní zo stoja na ramenách, či rukách žiak pokrčí nohy, alebo sa obráti, v prepade pri veľtoči náhle vysadí, alebo v pravý čas zoskočí.

Musíme vysvetliť cvičencom nebezpečné mikrofázy určitého cvičebného tvaru a tiež spôsob sebazáchrany. Határ (1980) uvádza tieto faktory, ktoré ovplyvňujú úspešnosť záchrany:

1. Záchrana musí poznať podstatné znaky techniky gymnastických cvičebných tvarov, najmä tie kritické mikrofázy, v ktorých sa značne prejavujú vonkajšie sily, v ktorých by sa mohol cvičenec odtrhnúť, resp. spadnúť.
2. Je potrebné si zvoliť vhodné miesto a vzdialenosť na poskytnutie záchrany.
3. Záchrana musí pozorne sledovať priebeh cvičenia, čo mu umožňuje odhaliť príčinu, ktorá spravidla vyvolá nezdar, a tak môže realizovať záchranu s určitým predstihom.
4. Záchrana musí byť v strehu, aby stačil rýchle reagovať.

Aby sme zabránili úrazom, musí pedagóg dodržiavať didaktické zásady, vyžadovať disciplínu, pravidelne kontrolovať náradie, sledovať aktuálny psychický stav cvičenca a pod.

1.2 Dopomoc v gymnastike

Dopomáhanie v športovej gymnastike sa veľmi široko využíva hlavne v začiatkoch osvojovania nových cvičebných tvarov. Pod pojmom dopomáhanie rozumieme taký zásah pedagóga do priebehu pohybovej úlohy, ktorý umožní cvičiacemu realizovať cvičebný tvar. (Feč, 1994)

Pod dopomocou sa rozumie zásah zo strany učiteľa, pomocníka (alebo aj vlastný zásah), ktorý žiakovi umožňuje ľahšie zvládnuť pohybovú úlohu. Hlavnou pohnútkou je rýchlejšie naučiť a niekedy súčasne aj predísť možnosti zranenia.

Dopomoc zo strany učiteľa môže byť priama (fyzická), a to jeho vlastným telom, alebo pomocou prostriedkov (pásky). Nepriama:

- a) slovom (ako povzbudenie), slovným alebo iným zvukovým signálom (načasovanie momentu),
- b) znamením pre zvukový analyzátor (naznačenie výšky trčenia, rozsahu skoku),
- c) pomôckou pre hmatový analyzátor (pri správnom výkone dotyk nadstavenej ruky a podobne). (Gajer, 1962)

Dopomáhanie, ako už vieme, poznáme priame a nepriame. Pri priamom dopomáhaní učiteľ - tréner pomáha svalovou silou prekonať vonkajšie sily predovšetkým v hlavnej fáze cvičebného tvaru. Týmto zásahom uľahčuje cvičiacemu vykonať daný cvičebný tvar.

Dopomáhať musíme tak, aby cvičenec musel aj sám vynaložiť úsilie, ktorého je schopný. Týmto zlepšujeme medzisvalovú koordináciu, silovú pripravenosť a predstavu cvičencov o kinematických a dynamických charakteristikách pohybu. Pod priame dopomáhanie zaraďujeme aj využitie rôznych mechanických prostriedkov, ktoré cvičiacemu uľahčujú vykonať určitý cvičebný tvar. V modernej praxi sú to pružné podlahy, malé trampolíny, ktoré používame miesto mostíkov na preskok, rôzne kladkostroje a pod.

Nepriame dopomáhanie je charakteristické zvýraznením priestorových, časových a silových parametrov určitého cvičebného tvaru pomocou rôznych signálov. V prvej fáze výcviku je to zväčša zvukový signál. Potom preberá vedúcu úlohu zrakový a taktilný dotykový signál. Aby pedagóg mohol správne využiť rôzne druhy dopomáhania pri osvojovaní cvičebných tvarov, musíme poznať základné priestorové, časové a silové charakteristiky cvičebných tvarov.

Na základe týchto poznatkov si môže osvojiť manuálnu zručnosť dopomáhania a záchranu, čo je tiež jeden z faktorov, ktorý vplýva na presnosť a tempo motorického učenia v športovej gymnastike.

Podľa Gajera (1962) môže byť dopomoc výhodná a potrebná pri nácviku len do určitého štádia. Jej nadmerným používaním u žiakov môže dôjsť k prílišnému spoľahnutiu sa na ňu, k prejavom menšej aktivity, sebauspokojeniu, zvyku na jednu osobu, ba aj prejavom strachu pri samostatných pokusoch, zo strany učiteľa takáto snaha pomôcť, môže sa odraziť v zdĺhavom procese nácviku najmä pre zanedbávanie rozhodujúceho momentu, ktorým je tu aktivita žiakov.

Správne je, keď sa používajú striedavo rôzne spôsoby dopomoci už pri tom istom cvičení (raz ju poskytuje učiteľ, raz žiaci, keď sa postupne obmedzuje na minimum, niekedy len predstieranie dopomoci, potom slovo atď.). Znamená to, že pri poskytovaní dopomoci musí byť metodická postupnosť, ktorá sa riadi najmä žiakovým pokrokom v cvičení a končí samostatným úspešným pokusom. Ani sebalepšia dopomoc nemôže nahradiť zaostalosť v pohybových vlastnostiach a schopnostiach. Nie je preto vždy správne, ak sa napr. snaží učiteľ silou mocou pomôcť veľmi slabým, nepripraveným, či ťažkým žiakom, ktorí nemajú základné fyzické predpoklady, vykonať cvičenie za každú cenu. V takom prípade je lepšie nácvik individualizovať, alebo vrátiť sa s nácvikom do začiatkov.

Sebadopomoc tiež patrí k priamemu dopomáhaniu. Cvičenec pri sebadopomáhaní si uľahčuje vykonanie cvičebných tvarov skracovaním polomerov otáčania, zmenou ramena gravitačnej sily.

Naučiť sa správne poskytovať dopomoc a záchranu možno len po dlhšom systematickom cviku, nakoľko v gymnastike je mnoho rôznych cvičení a skoro každé má svoju osobitosť, pokiaľ ide o dopomoc a záchranu. Je nemysliteľné, aby na hodinách každý žiak prešiel rukami učiteľa pri každom cvičení. Je preto potrebné, aby do bežných úkonov sa zacvičili pomocníci. Poskytovanie dopomoci a záchranu predstavuje pohybový návyk, ktorý sa formuje na princípe vytvárania dynamického stereotypu.

Tejto požiadavke sa dá vyhovieť tak, že po ukážku cvičenia učiteľom, alebo žiakom (vytvorenie predstavy) nasleduje demonštrácia dopomoci a záchranu najlepšie na prvom žiakovi, a to metódou slova a názornej ukážky.

Ak je v družstve menší počet žiakov a absolvovanie výkonu celej skupiny trvá do jednej minúty, čo je rýchly spád (napr. pri preskokoch) a pri ďalších 5 až 8 opakovaníach sa berie tá istá látka, môže zostať pre záchranu pri preskoku všetkých členov družstva jeden žiak, v druhom slede ďalší atď.

Aj keď je pri nácviku a tréningu snahou, aby si žiaci sami aktívne osvojovali každý nový prvok, pohyb, predsa pre zrýchlenie vyučovania a pre bezpečnosť je učiteľ nútený použiť všetky uvedené spôsoby a prostriedky.

Dopomoc a záchrana sa spravidla doplňujú, niekde aj stotožňujú. Napr. nacvičuje sa podmet z hrazdy. Prvý stupeň môže byť dopomoc v zmysle prenesenia pridržaním pod chrbát a za ruky dvoma žiakmi. Ďalej bude stačiť len ľahké pridržanie pod chrbát (alebo len v zápästí) a nakoniec stačí pozorná záchrana. Teda záchrana nadväzuje na dopomoc.

Poznanie biomechanických zákonitostí o pohybe ako aj dlhoročná prax učiteľov a trénerov vytvorila akúsi sústavu bežných pravidiel, podľa ktorých sa odporúča najvýhodnejšie miesto pre postavenie učiteľa, najúčinnější spôsob dopomoci a záchrany, spôsob uchopenia, primeranosť dopomoci a záchrany vzhľadom k štádiu nácviku, veku, pohlavia atď. (Rovná, 1962)

2 DOPOMOC PRI JEDNOTLIVÝCH PRVKOCH

2.1 Prostné cvičenia

Kotúl' vpred

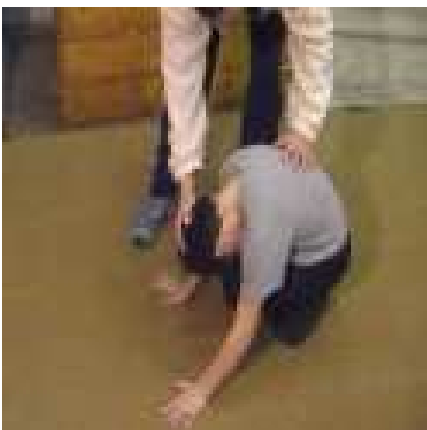
Technika: Z drepu predpažením kladieme ruky na podložku, hlavu predkláňame a vyguľatíme chrbát. Po vykonaní odrazu dolné končatiny vystierame a zachováame guľatý chrbát. V záverečnej fáze krčíme dolné končatiny, čím skrátime polomer a dokončíme kotúl' do drepu. Pri kotúli roznožmo v záverečnej fáze nohy roznožíme, predkloníme trup a ruky kladieme medzi stehná. Vzpieravá činnosť paží nám pomôže dokončiť kotúl' do stoja rozkročného.

Dopomoc: (1) Učiteľ dáva dopomoc zboka 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).

(2) Učiteľ stojí za žiakom a pri roznožení pomáha chytením za boky.

Nácvik:

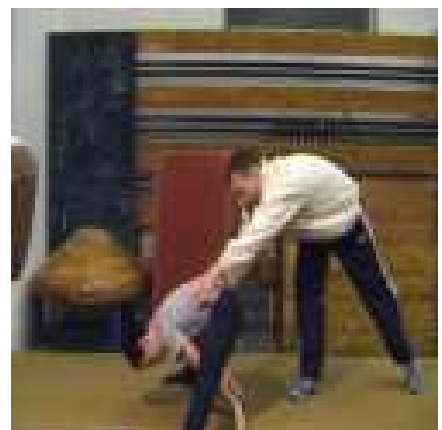
- prevaľovanie na chrbte v polohe skrčmo až do drepu,
- zo sedu prevalom vzad stojka na lopatkách s dopomocou tak, že dlane sa opierajú o podložku vedľa hlavy,
- zo sedu preval vzad až do stojky na lopatkách a plynule preval vpred do drepu,
- kotúl' vpred s dopomocou.



1 a



1 b



2

Kotúl' vzad

Technika: Z drepu (ruky pripravené pri hlave prstami smerujúcimi vzad) prevalom vzad prichádzame do ľahu vnesmo skrčmo, kde aktívnou prácou paží a švihom dolných končatín prechádzame cez hlavu a končíme v drepe.

Dopomoc: Učiteľ dáva dopomoc zboka a včasným uchopením za boky mu pomáha k prechodu do záverečnej polohy. Pri dopomoci žiaka nielen prevaľuje ale aj nadvihuje, aby sa mu ľahšie prechádzalo cez hlavu.

Nácvik:

- posilnenie paží (ramená, triceps),
- prevaly vzad so zaobleným chrbtom a kladením rúk na zem vedľa hlavy,
- kotúl' vzad s dopomocou na šikmej ploche.



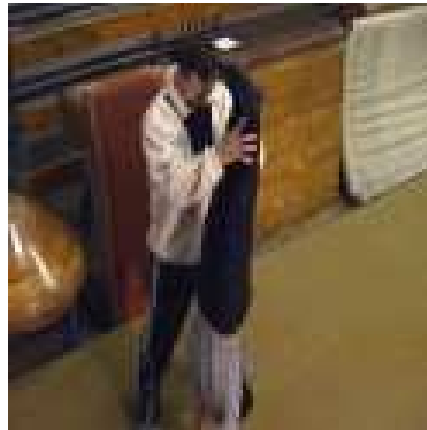
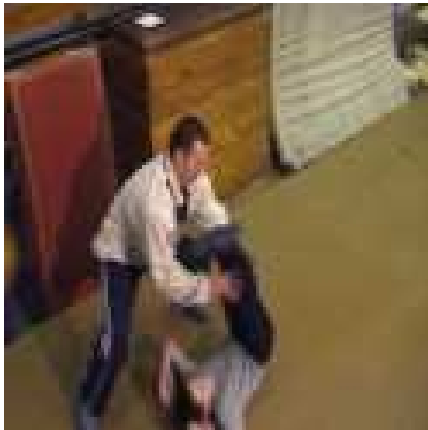
Kotúl' vzad do zášvihu (stojky)

Technika: Zo stoja spojného urobíme hlboký predklon, presunieme ťažisko za plochu opory a pažami stlmíme dopad na podložku. Vo fáze, keď sa nohy dostanú nad hlavu, trčíme nimi kolmo hore so súčasným tlakom paží na podložku prichádzame do zášvihu alebo do stojky.

Dopomoc: Dopomoc pri nácviku dávame zboka tak, že pri prechode na lopatky chytáme nohy v oblasti kolien, čím napomáhame trčeniu nôh do stojky.

Nácvik:

- kotúl' vzad do drepu,
- zo stoja prevalom vzad stojka na lopatkách tak, že dlane sa opierajú o podložku vedľa hlavy,
- ľahu vnesmo opakovaným trčením stojka s dopomocou,
- kotúl' vzad do stojky s dopomocou.



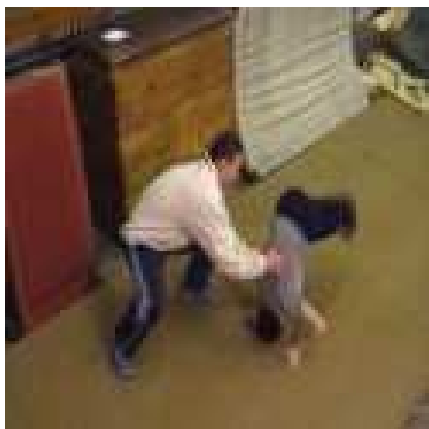
Kotúl' vzklopno

Technika: Zo stoja spojného sa predkloníme a kladieme ruky na zem a spravidla opierame aj hlavu ako pri stojke na hlave. Ťažisko prenášame za plochu opory a následnou vzpieravou prácou paží a švihom dolných končatín smerom hore a vpred sa dostávame do záverečnej polohy - do stoja spojného, vzpažiť.

Dopomoc: Dávame ju zboka tak, že pri prechode cez „stojku na hlave“ vzdialenejšou rukou chytáme žiaka za chrbát v oblasti hrudníka, čím napomáhame vzostupnému pohybu ramien a bližšou rukou zhora chytáme žiaka za triceps, čím vytvárame brzdivú prácu paží pri tendenciách premiestňovať paže zo vzpaženia do predpaženia (čo spôsobuje nesprávne predkláňanie). V záverečnej polohe stále držíme žiaka za chrbát a tlačíme boky vpred, za triceps a tlačíme paže do vzpaženia vzad, čím kontrolujeme správnu záverečnú polohu.

Nácvik:

- osvojiť si stojku na hlave,
- v stojke na hlave prednožovanie a vystieranie nôh s dopomocou,
- zvládnutie mostíka,
- kotúl' vzklopno z vyvýšeného miesta s dopomocou i samostatne.



Stojka na lopatkách

Technika: Zvyčajne sa vykonáva prevalom vzad. Telo je vystreté, plochu opory tvorí hlava, lopatky a paže, ktoré sa opierajú o podložku alebo podopierajú boky.

Dopomoc: Učiteľ stojí zboka a pri prevale chytá žiaka za nohy v oblasti lýtok a kontroluje správnosť polohy a spevnenosť celého tela.

Nácvik:

- osvojiť si „topornú“ polohu v zľahčených podmienkach,
- osvojiť si stojku na lopatkách so skrčenými nohami,
- osvojiť si stojku na lopatkách s dopomocou.



Stojka na hlave

Technika: Plochu opory tvorí rovnoramenný trojuholník oporných bodov hlavy a rúk. Pohyb začíname spravidla zo stoja rozkročného tak, že väčšiu časť hmotnosti tela udržiavame na rukách, postupne sa telo vyrovnáva a ťažisko sa posúva bližšie k hlave. V priebehu pohybu sú nohy roznožmo a spájajú sa až v stojke. Zo vzporu drepno nohy dostávame do stojky skrčmo alebo vystreté, a to buď odrazom alebo ťahom. V stojke je vystreté, brucho vťahnuté a napnuté sedacie svalstvo.

Dopomoc: Učiteľ dáva dopomoc spredu a chytá žiaka za stehná. V stojke prechytáva za členky.

Nácvik:

- osvojiť si stojku na hlave so skrčenými nohami s dopomocou aj samostatne,
- osvojiť si stojku na hlave s roznoženými nohami s dopomocou aj samostatne.



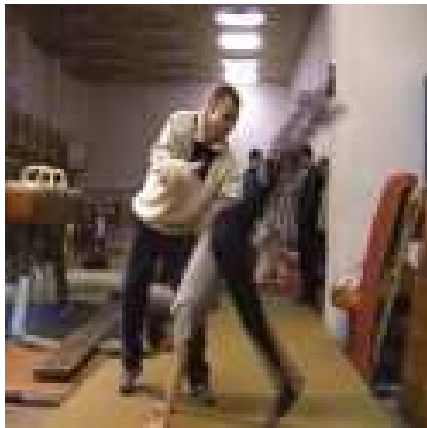
Stojka na rukách

Technika: Stojku na rukách robíme spravidla zo stoja výkročného odrazom jednej a švihom druhej nohy. V stojke sú nohy spolu a vystreté, trup je napnutý, hlava v miernom záklone, paže vystreté, prsty na rukách smerujú vpred.

Dopomoc: Učiteľ stojí bočne k cvičiacemu vo vzdialenosti bližšej ako na predpaženie a chytá žiaka za stehná, pričom je vhodnejšie stáť na strane švihovej nohy. Snahou je fixovať dolné končatiny a aj spevnené telo.

Nácvik:

- osvojiť si „topornú“ polohu v zľahčených podmienkach,
- nacvičovať stojku v dvojiciach s dopomocou,
- samostatne na podložke.



Premet bokom

Technika: Vykonávame ho z miesta alebo z rozbehu, z postavenia čelom do smeru pohybu. Premet začína za stoja spojným predpažením hore a prednožením. Potom nasleduje rýchly predklon tak, aby sa uhol medzi pažami a trupom nemenil. Dohmat ľavej ruky, pri premete vľavo, prstami von so súčasným švihom pravej nohy je asi 80 - 100 cm od chodidla odrazovej nohy. Dohmat druhej, pravej ruky, je

časovo neskoršie a tiež smerom von. Pri prechode cez stojku je telo vyrovnané a nohy maximálne roznožené. Pravou nohou dokračujeme na podložku tak, aby prsty chodidla smerovali k ruke. Ruky a nohy musíme klásť na podložku tak, aby tvorili priamku.

Dopomoc: Zboka (pri prechode cez stojku za chrbtom). Žiaka chytáme skrížením chytením v oblasti bokov.

Nácvik:

- zvládnutie stojky na rukách,
- premetový predskok,
- prenášať hmotnosť tela v stojke s roznožením z jednej paže na druhú s dopomocou,
- zo stojky s roznožením dokrok na podložku s dopomocou a vzpriam do stoja rozkročného vzpažiť,
- samostatne po čiare s vyznačením miesta opory pre ruky.



Premet vpred

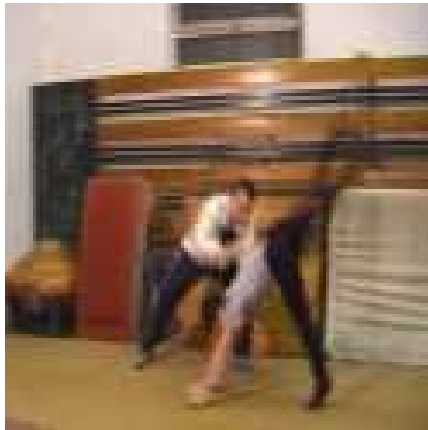
Technika: Premet vykonávame z miesta alebo z rozbehu. Po rozbehu a premetovom predskoku kladieme ruky na podložku tak, aby uhol medzi pažami a trupom sa nemenil. Nasleduje rýchly švih jednej a odraz druhej nohy tak, aby sa spojili pred kolmicou. Súčasne so spájaním nôh dochádza k rýchlemu odrazu paží, a to zápästím a vyrazením z ramien. Záverečnú fázu tvorí let s mierne zaklonenou hlavou a doskok do stoja spojného a do vzpaženia.

Dopomoc: Dávame ju zboka tak, že pri prechode cez stojku vzdialenejšou rukou chytáme žiaka za chrbát v oblasti drieku, čím napomáhame vzostupnému pohybu ramien a bližšou rukou zhora chytáme žiaka za triceps (ruky dopomáhajúceho sú v postavení oproti sebe), čím vytvárame brzdivú prácu paží pri tendenciách premiestňovať paže zo vzpaženia do predpaženia (čo spôsobuje nesprávne predkláňanie). V záverečnej polohe stále držíme žiaka za chrbát a tlačíme boky

vpred, za triceps a tlačíme paže do vzpaženia vzad, čím kontrolujeme správnu záverečnú polohu.

Nácvik:

- premetový predskok,
- rýchly odraz v stojke na rukách,
- rýchly prechod do stojky s dopomocou,
- osvojiť si prenásaný premet vpred s dopomocou,
- osvojiť si premet vpred z vyššej na nižšiu podložku.



Salto vpred

Technika: Salto vykonávame z rozbehu troch krokov odrazom znožmo tak, že švih paží zo zapaženia do vzpaženia sa vykonáva už v priebehu rozbehu tesne pred odrazom. Vykonávame nízky, krátky náskok na prednú časť chodidiel tak, aby ťažisko sa nachádzalo za plochou opory, čiže chodidlami. Telo je mierne vysadené, hlava vzpriamená. Pri odraze a tesne po ňom paže smerujú k dolným končatinám, hlava sa predkláňa a rukami chytáme nohy za predkolenie tesne pod kolenami. Dolné končatiny sa krčia nie smerom k hrudníku, ale smerom vzad, čím vzniká dvojica síl opačného smeru, ktorá zabezpečí základný rotačný impulz. Tesne pred doskokom premiestnime paže do vzpaženia a doskakujeme na špičky.

Dopomoc: Zboka. Už pri odraze chytáme bližšou rukou žiaka dlaňou za oblasť brucha a tlačíme ho smerom hore a vzdialenejšou rukou za chrbát, za lopatky, čím vytvoríme rotačný pohyb.

Nácvik:

- rozbeh a odraz proti podložke a presun paží do vzpaženia vpred,
- rýchle kotúle vpred bez vystierania nôh po odraze,
- z ľahu vzadu rýchle zbalenie do sedu skrčmo tak, že rukami sa chytáme predkolenia, hlava je sklonená,

- odrazom z mostíka, ktorý je tesne pri švédskej debne, na ktorej je žinenka, kotúľ vpred na debne tak, že prvú polovicu kotúľa vykoná cvičenec vo vzduchu,
- osvojiť si salto vpred na trampolíne,
- salto vpred na vyvýšené miesto.



2.2 Dopomoc na preskoku

Roznožka

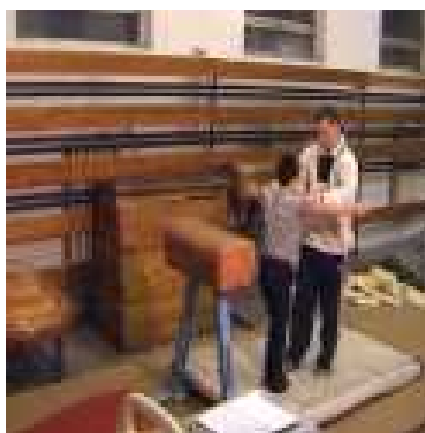
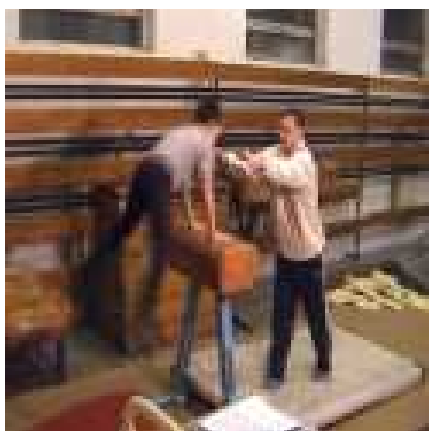
Technika: Vykonávame ju tak, že po rovnomerne zrýchlenom rozbehu sa odrážame z mostíka z prednej časti chodidiel a súčasne šviháme pažami zo zapaženia do predpaženia hore. Správne realizovaným odrazom telo sa v letovej fáze otáča okolo ťažiska minimálne do horizontálnej polohy. Potom nasleduje odraz z rúk súčasne s roznožením a protipohybom nôh, čo má za následok zmenu rotácie okolo ťažiska do opačného smeru. V priebehu druhej letovej fázy paže sú v upažení hore a cvičenec sa pripravuje na doskok, ktorý realizujeme cez prednú časť chodidiel a stlmením do podrepu tak, že paže zostanú v upažení hore.

Dopomoc: Spredu. Pri dohmate žiaka na náradie ho chytáme za paže, čo najbližšie k ramenám a pomáhame mu pri prechode cez náradie. Postavenie dopomáhajúceho: stoj rozkročný P (L) vpred - kvôli stabilite.

Nácvik:

- zo vzporu drepno výskok s roznožením a doskok do podrepu s upažením hore,
- zo stoja na švédskej debni zoskok s roznožením,
- zo vzporu ležmo zášvih a skok z rúk na nohy do stoja rozkročného,
- roznožka s dopomocou cez kozu,

- samostatne s postupným oddiaľovaním mostíka a zvyšovaním výšky náradia.



Skrčka

Technika: Skrčka má veľa zhodných mikrofáz s roznožkou. Hlavný rozdiel je v tom, že po dokončení odrazu rukami nohy krčíme a nie roznožujeme. Skrčka je náročnejší preskok, lebo vyžaduje väčšiu dynamiku rozbehu a odrazu rúk z náradia, aby sme dostali ťažisko vyššie nad náradie.

Dopomoc: Zboka. Bližšou rukou za kríže a vzdialenejšou za pažu, čo najbližšie k ramenu pri dohmate žiaka na náradie. Pomáhame mu pri prechode cez náradie.

Nácvik:

- zo vzporu ležmo opakovane vzpor drepno,
- zo vzporu ležmo súčasným odrazom z nôh a rúk doskok do drepu - predpažiť,
- zo švédskej debni výskok so skrčením prednožmo a doskok do podrepu - upažiť,
- z rozbehu 3 - 4 krokov odrazom skrčka do drepu na švédskej debne,
- skrčka cez kozu s dopomocou.



Odbočka

Technika: Tento skok vykonávame tak, že po odraze nohami, po prvej letovej, ktorá má byť minimálne v horizontálnej polohe v priebehu odrazu rukami vysadíme a prenesieme hmotnosť tela na opornú pažu tak, aby sme ponad náradie prechádzali bokom v horizontálnej polohe. Doskakujeme chrbtom k náradiu do podrepu, paže sú v upažení.

Dopomoc: Zboka. Bližšou rukou za kríže a vzdialenejšou za pažu, čo najbližšie k ramenu pri dohmate žiaka na náradie. Pomáhame mu pri prechode cez náradie.

Nácvik:

- zo vzporu ležmo zášvihom vzpor ležmo bokom na vyvýšenú podložku,
- odbočka z miesta cez kozu na šírku,
- odbočka cez koňa na šírku s dopomocou za ramená a boky,
- samostatne s postupným odd'áľovaním mostíka.

Kotúl' vzklopno

Technika: Po rozbehu a odraze so súčasným švihom paží zo zapaženia do predpaženia hore sa predkloníme a kladieme ruky na náradie, do jeho vzdialenejšej časti a opierame aj hlavu ako pri stojke na hlave. Ťažisko prenášame za plochu opory a následnou vzpieravou prácou paží a švihom dolných končatín smerom hore a vpred sa dostávame do záverečnej polohy - do stoja spojného.

Dopomoc: Dávame ju zboka tak, že pri prechode cez „stojku na hlave“ vzdialenejšou rukou chytáme žiaka za chrbát v oblasti hrudníka, čím napomáhame vzostupnému pohybu ramien a bližšou rukou zhora chytáme žiaka za triceps, čím vytvárame brzdivú prácu paží pri tendenciách premiestňovať paže zo vzpaženia do predpaženia (čo spôsobuje nesprávne predkláňanie).

Nácvik:

- osvojiť si stojku na hlave,
- v stojke na hlave prednožovanie a vystieranie nôh s dopomocou,
- zvládnutie mostíka,
- na švédskej debne prenášanie ťažiska za plochu opory s dopomocou bez dvíhania dolných končatín do stojky,
- kotúl' vzklopno z debny na dĺžku s dopomocou,
- kotúl' vzklopno cez švédsku debnu na dĺžku s dopomocou.



2.3 Dopomoc na hrazde

Vis vznesmo

Technika: Vo vise vznesmo je telo v rovnovážnej polohe schylmo, pričom stred stehennej kosti je na úrovni lakt'ov, hlava v predklone.

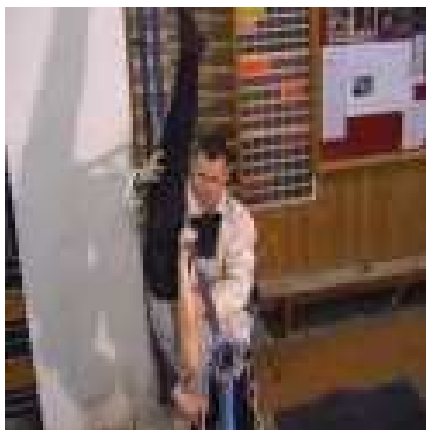
Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Vzdialenejšou rukou upravujeme polohu nôh a bližšou rukou pridržiavame žiaka zdola za lopatky a kontrolujeme predklon hlavy.



Vis strmhlav

Technika: Je to rovnovážna poloha dolu hlavou s toporným až miernym prehnutím tela, hlava v miernom záklone.

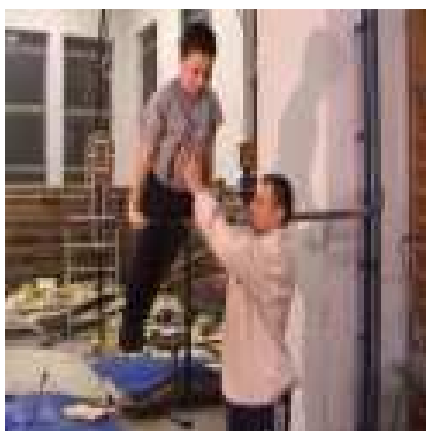
Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Bližšou rukou držíme nohy pri hrazde a vzdialenejšou držíme za chrbát, aby sme kontrolovali mierne prehnutie.



Vzpor

Technika: Je to podpor na vystretých pažiach, kde je telo mierne vyklonené smerom vpred.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.



Vzpor jazdmo

Technika: Je najnáročnejší vzpor. Vplyvom stlačenia pliec dolu (vyhrbenie) sú boky nad oporou a nohy v miernom bočnom roznožení, osi pliec a bokov sú rovnobežné s osou náradia.

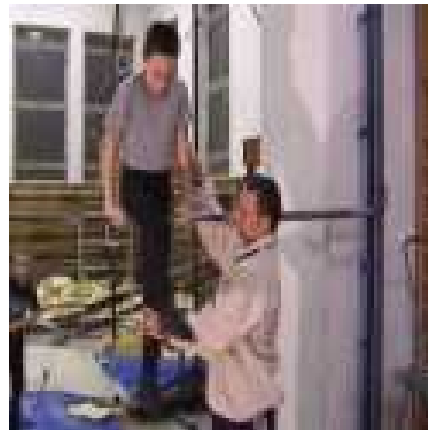
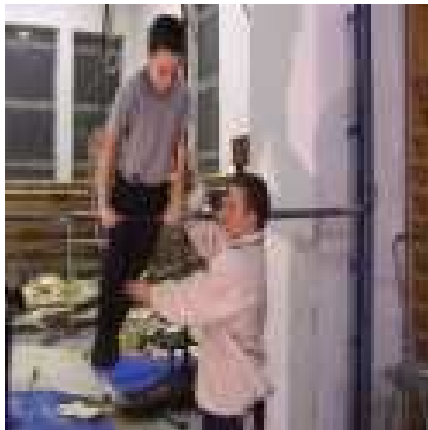
Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.



Prešvih únožmo vpred, vzad

Technika: Zo vzporu miernym vyklonením sa na opačnú stranu, spolu s púšťaním súhlasnej ruky vykonávame prešvih únožmo vpred do vzporu jazdmo a prešvih únožmo vzad rovnakým spôsobom do vzporu. Dôležité je prenášanie hmotnosti na opačnú stranu ako švihajúca noha.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Bližšou rukou držíme žiaka zdola spoza hrazdy za pažu, čo najbližšie k ramenu (kvôli lepšiemu balancovaniu) a vzdialenejšou rukou za nohu v oblasti kolena (kvôli pocitu istoty).



Výmyk predom

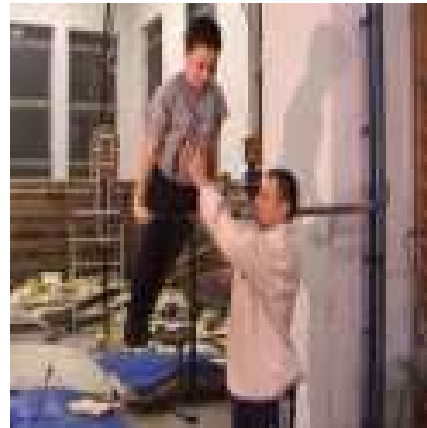
Technika: Výmyk vykonávame švihom alebo ťahom na nízkej alebo vysokej hrazde. Cvičenec zo zhybu stojmo vykoná švih prednožmo a povystrie paže. Takto vznikne dvojica síl opačného smeru, ktorá vyvoláva rotačný pohyb okolo bodu hmatu a cvičenec premiestni telo nad hrazdu.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Pri menej zdatných jedincoch dopomáhame bližšou rukou za chrbát a vzdialenejšou za zadnú časť stehien. Pri zdatnejších jedincoch pomáhame len za chrbát, pretože sami udržia nohy pri hrazde, a tým pádom nemajú snahu sa odrážať od vzdialenejšej ruky, čím by

vlastne robili nohami nesprávny protipohyb. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.

Nácvik:

- zvládnutie 3 - 4 zhybov v nadhmate a zvis vznesmo vpredu,
- vo vzpore vpredu predklon a vzpriam s dopomocou aj samostatne,
- výmyk s dopomocou.



Vzoprenie závesom v podkolení

Technika: Môžeme ho vykonať zo vzporu jazdmo spádov vzad. Pri spáde vzad treba kontrolovať a znížiť kinetickú energiu tým, že noha, ktorá nie je v závese, je vystretá a v predĺžení trupu. Potom z maximálneho bodu predkmihu vykonáme zákmih už s mierne vysadeným telom až po zvislú polohu. Pri prechode zvislou polohou vykonáme energetické zanoženie vystretou nohou so súčasným tlakom vystretých paží do žrde hrazdy. Pri dokončení vzoprenia roznožíme a stlačíme rukami hrazdu, čím pribrzdíme pohyb.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Pri spáde závesom v podkolení vzad držíme žiaka bližšou rukou za chrbát a vzdialenejšou za prednú časť stehna nohy, ktorá je pred hrazdou. Pri vzoprení ho držíme tak isto až do vzporu. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.

Nácvik:

- osvojiť si spád vzad a kmihanie vo zvisle závesom v podkolení s dopomocou aj samostatne,
- zo zvisu stojmo na nízkej hrazde odrazom z pružného mostíka náskok vystretými pažami do vzporu,
- vzoprenie závesom v podkolení s dopomocou.



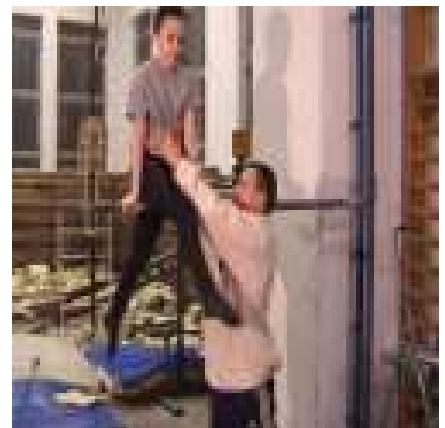
Toč jazdmo vpred

Technika: Pohyb začína zo vzporu jazdmo podhmatom tak, že cvičenec nadvihne ťažisko asi 8 - 10 cm nad hrazdu a prednoží prednú nohu. Potom vnútornými silami naruší rovnováhu a začína toč odd'ľovaním ťažiska od hrazdy smerom vpred a plynule znožuje. Pri prechode zvislou polohou strmhlav vzpiera vystretými pažami, a tak dopomáha dokončiť toč do vzporu jazdmo a roznožuje, aby znížil rýchlosť.

Dopomoc: Zboku. Stojíme pred hrazdou. Vzdialenejšiu ruku žiakovi nastavíme ako motivačný bod pre vyšliapnutie. Po začatí pohybu mu tou istou rukou pomôžeme do rotácie a vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno, aby sme mu pomohli buď dokončiť prvok alebo zastaviť rotáciu.

Nácvik:

- zo stoja spojného prednožiť a krok vpred cez nakreslenú čiaru tak, že druhú nohu zanožíme bez predklonu trupu,
- kmihanie vo zvisle strmhlav s dopomocou,
- zo vzporu jazdmo na nízkej hrazde dokrok do určeného pásma na švédskej debni, ktorá je postavená pod hrazdou,
- toč jazdmo s dopomocou.



Toč vzad

Technika: Toč začíname tak, že zo vzporu urobíme zákmih, čo považujeme za prípravnú fázu. Potom nasleduje švih, pri ktorom približujeme vystreté telo k hrazde so súčasným zákonom ramien do smeru otáčania (paže vystreté, hlava v predĺžení trupu).

Dopomoc: Zboku. Stojíme pred hrazdou. Po odkmihu chytáme žiaka bližšou rukou za chrbát a vzdialenejšou za zadnú časť stehien a pomáhame mu do rotácie. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.

Nácvik:

- osvojiť si odkmih do horizontálnej polohy s dopomocou aj samostatne,
- zo zvisu stojmo nadhmatom na nízkej hrazde rýchly výmyk odrazom od podložky,
- toč vzad s dopomocou.



Podmet zo vzporu

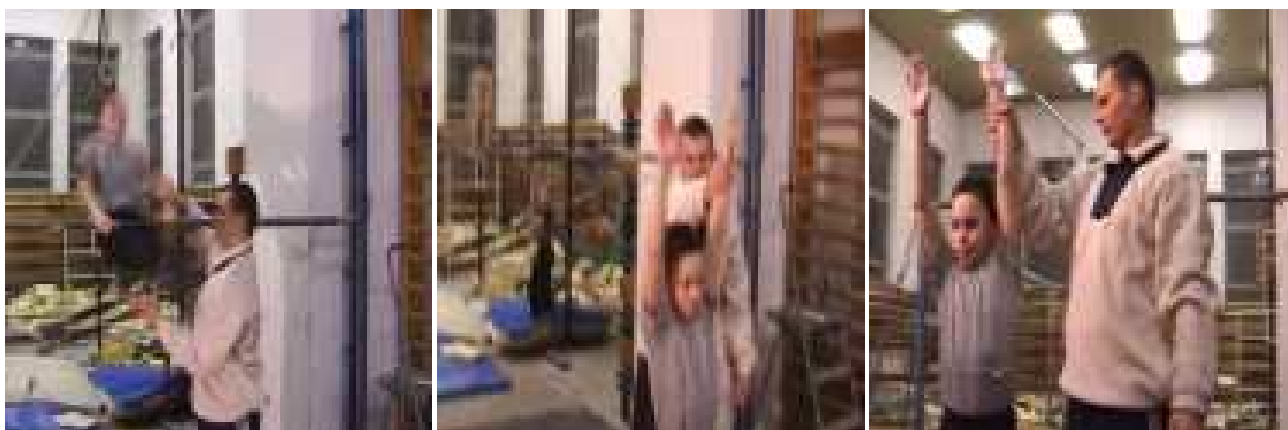
Technika: Vykonáva sa zo vzporu spádov vzad cez vysoký zvis vnesmo, pri ktorom sa cvičenec dotýka hrazdy nad kolenami. Spád treba vykonať s vystretými pažami tak, že pri prechode kolmicou trčíme nohami hore - vpred so súčasným tlakom paží na hrazdu smerom vzad. Prvá fáza je vzostupná - telo mierne prehnuté, hlava v predĺžení trupu. Doskok sa vykonáva cez prednú časť chodidiel.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Vzdialenejšou rukou chytáme žiaka za zadnú časť stehien, čím mu pomáhame pri vzostupnej fáze podmetu a bližšou rukou chytáme žiaka za zápästie zdola a spoza hrazdy v podhmate a držíme ho až do doskoku.

Nácvik:

- z visu chrbtom k rebrinám prednožením zoskok,

- na nízkej hrazde výdrž vo zvisle vznesmo s kolenami nad hrazdou s dopomocou aj samostatne,
- zo vzporu spád vzad do vysokého zvisu vznesmo s dopomocou za stehná a ramená,
- za zvisu stojmo na nízkej hrazde švihom jednej a odrazom druhej podmet s dopomocou.



-

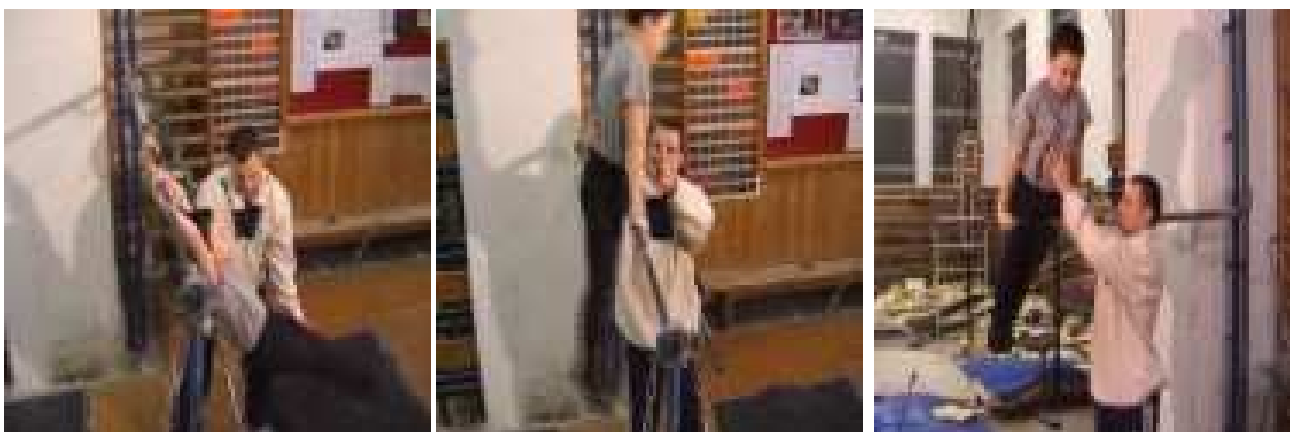
Vzoprenie vzklopno

Technika: Vykonáva sa z náskoku na nízkej hrazde. V predkmihu získame dostatočnú hybnosť, ktorú prenášame z nôh na trup prostredníctvom paží. Prenos hybnosti nastane vtedy, keď súčasne so zastavením nôh pri hrazde vzpierame vystretými pažami. V priebehu vzoprenia sa nohy pohybujú tesne okolo hrazdy tak, že pri dokončení vzoprenia je telo mierne vysadené.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Po náskoku pri predkmihu chytáme žiaka bližšou rukou za chrbát a vzdialenejšou za zadnú časť stehien a pomáhame mu pri prechode do vzporu. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.

Nácvik:

- imitácia vzoprenia vzklopno z ľahu na podložke tak, že cvičenec drží v rukách krátku tyč,
- kmihanie vo zvisle vznesmo s dopomocou,
- vzoprenie vzklopno s dopomocou.



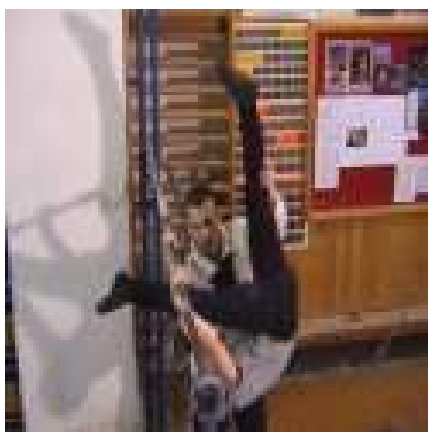
Vzoprenie jazdmo

Technika: Môžeme ho vykonať zo vzporu jazdmo. Pri spáde jazdmo vzad sú paže vystreté a nohy sa približujú k hrazde, kedy v krajnej polohe v predkmihu je hrazda medzi členkami. Smerom vzad nohy vykonávajú vzklopkovitý pohyb so súčasným vzpieraním paží. Noha, ktorú sme prešvihli, sa pohybuje tesne okolo hrazdy smerom hore a vpred a napomáha vzpieraniu.

Dopomoc: Zboka. Stojíme pred hrazdou. Pri spáde jazdmo vzad držíme žiaka bližšou rukou za chrbát a vzdialenejšou za zadnú časť stehna nohy, ktorá je pred hrazdou. Pri vzoprení ho držíme tak isto až do vzporu. Vo vzpore ho chytáme bližšou rukou spoza hrazdy za chrbát a vzdialenejšou za hrudník, brucho, prípadne rameno.

Nácvik:

- imitácia vzoprenia jazdmo z ľahu na podložke tak, že cvičenec drží v rukách krátku tyč,
- osvojiť si zvis vznesmo jazdmo s výdržou 2 - 3 sekúnd,
- kmihanie vo zvis vznesmo jazdmo s dopomocou,
- vzoprenie jazdmo s dopomocou.



Záver

Cieľom práce bolo zozbierať z dostupných zdrojov pohľady a vysvetlenia týkajúce sa dopomoci a záchrany a poskytnúť moje skúsenosti z praxe v rámci trénerskej činnosti, ktorú vykonávam, a tým dať učiteľom a trénerom informácie o technike poskytovania dopomoci a záchrany pri gymnastických prvkoch, ktoré sú v rámci učebných osnov základných a stredných škôl. Odporúčam využívať túto techniku dopomoci pri nácviku, pretože jej využitie je účelné, efektívne, bez zbytočných pohybov navyše a vytvára pocit bezpečia u žiakov pri cvičení. Samozrejme toto všetko je možné dosiahnuť po vynikajúcom zvládnutí a osvojení si zručnosti dopomoci. Ak sú pohyby automaticky vykonávané, učiteľ až vtedy sa môže dokonale sústrediť na samotné cvičenie žiaka a odstraňovanie chýb, ktoré tento žiak pri nácviku vykonáva. Improvizácia je samozrejme prípustná, len nesmie vyvolávať u žiakov pocit neistoty, aby ich to neodrádzalo od cvičenia. Ak niektoré techniky zvládnu aj samotní žiaci, výrazne sa uľahčí práca učiteľa na hodine telesnej výchovy.

Zoznam bibliografických odkazov

Feč, K. 1983. Teória a didaktika športovej gymnastiky. Prešov: UPJŠ v Košiciach - PdF v Prešove, 1983. ISBN 44-529-1983

Feč, K. 1994. Teória a didaktika gymnastiky. Prešov: UPJŠ v Košiciach - PdF v Prešove, 1994. ISBN 80-7097-296-3

Gájer, S. - Rovná, X. 1962. Športová gymnastika. Bratislava: Inštitút telesnej výchovy a športu, 1962. ISBN 68-060-63

Hatiar, B. 1998. Rytmická, moderná a športová gymnastika. Bratislava: FTVŠ UK, 1998. ISBN 80-223-1250-9

Katuščák, D. 1998. Ako písať vysokoškolské a kvalifikačné práce. Druhé doplnkové vydanie. Bratislava: Stimul, 1998. ISBN 80-85697-82-3

Mäsiar, P. 2003. Usmernenia k napísaniu záverečných písomných prác a bibliografické odkazy. Prešov: MPC, 2003. ISBN 80-8045-298-9

Melicher, A. a kol. 1997. Učebné osnovy pre gymnázia, SOŠ, SOU (štvorročné štúdium). Bratislava: MŠ SR, 1997. ISBN 80-7098-134-2

Mikuš, M. - Bebčáková, V. 1995. Metodická príručka k inovovaným učebným osnovám telesnej výchovy pre 5. - 8. ročník. Prešov: PVT Bratislava, a. s., divízia Prešov, 1995. ISBN 80-967253-5-1

Mikuš, M. a kol. 1997. Učebné osnovy pre 5. - 9. ročník ZŠ. Bratislava: MŠ SR, 1997. ISBN 80-08-02660-X

Strešková, E. 2003. Gymnastika - akrobacia a preskoky. Bratislava: FTVŠ UK, 2003. ISBN 80-88901-75-8

Rovná, X. - Varga, G. 1989. Teória a didaktika športovej gymnastiky. Bratislava: FTVŠ UK, 1989. ISBN 80-223-0119-1

Názov : Metodika nácviku a technika priamej dopomoci
v gymnastických prvkoch v školskej telesnej výchove

Autor : Mgr. Tibor Klaček

Recenzenti : PaedDr. Alica Dragulová
PaedDr. Michal Modrák

Jazyková úprava : PhDr. Zora Mihoková

Vydavateľ : Metodicko-pedagogické centrum v Prešove

Za vydanie
zodpovedá : PaedDr. Ivan Pavlov, PhD.
riaditeľ MPC

Obal a väzba : Rokus s. r. o. Prešov

Náklad :
1. vydanie

ISBN 80-8045-386-1

N e p r e d a j n é !

Určené pre vzdelávacie potreby pedagogických zamestnancov škôl a školských zariadení východného Slovenska.