

Fakulta športu
Prešovská univerzita v Prešove

Seminárna práca

**Vyučovacia hodina gymnastiky zameraná na
posilňovací tréning**

2. ročník TV JBE

Štefan Kubaloš

Prešov 2010

Témou mojej práce je vypracovanie vyučovacej hodiny gymnastiky zameranej na kondičný posilňovací tréning. Postup mojej vyučovacej hodiny bude prispôsobený postupu podľa nasledujúcej tabuľky.

STAVBA GYMNASTICKEJ JEDNOTKY

- telovýchovné hľadisko -

Časti jednotky		Dĺžka trvania	
Úvodná	nástup, oboznámenie	3 - 4 min.	4% - 5 %
Prípravná	rušná časť (1. časť)	5 - 6 min.	8% - 10%
	rozcvičenie (2., 3. časť)	8 - 10 min.	10% - 14%
Hlavná	a) osvojovanie, zdokonaľovanie, hodnotenie gymnastických zručností	15- 30 min.	35% - 45%
	b) rozvoj pohybových schopností	8 - 10 min.	15% - 20%
Záverečná	a) natahovanie, relaxačné alebo dýchacie cvičenia	3 - 4 min.	6% - 8 %
	b) zhodnotenie	2 - 3 min.	4% - 5 %
Gymnastická jednotka		45 minút	100%

Úvodná časť:

Gymnastická / cvičebná jednotka začína nástupom cvičencov v útvare zväčša v rade alebo dvojrade. Tréner alebo vyučujúci oboznámi cvičencov so zameraním, cieľom a organizáciou cvičenia.

Prípravná časť jednotky:

Prípravná časť (rozcvičenie) pozostáva z rušnej časti – rozohriatie a všestranného rozcvičenia celého tela a špeciálnej časti rozcvičenia, ktorá sa štruktúralne viaže na hlavnú časť jednotky. Fyziologickou úlohou rozcvičenia je zväčšiť pulzový a minútový objem srdca, pľúcnu ventiláciu a intenzitu látkovej premeny. Vo svaloch vplyvom zahriatia organizmu dochádza k zvýšeniu teploty vo vnútri svalu čím, sa znižuje vnútorné trenie a zvyšuje sa schopnosť uvoľňovať kyslík z hemoglobínu. Dochádza k celkovému zrýchleniu chem. procesov vo svaloch čím sa zvyšuje odolnosť organizmu na záťaž v hlavnej časti jednotky. Odporúča sa ukončiť rozcvičenie vtedy, keď sa objaví slabý pot, ktorý svedčí o zvýšenej látkovej premene a zvýšenej svalovej teplote.

Hlavná časť jednotky:

Cvičenia v hlavnej časti jednotky sú zamerané na zvyšovanie a udržanie optimálnej úrovne pohybových schopností, nácvik a zdokonaľovanie základných pohybov, cvičebných zostáv a pod. Cvičenia sú zostavené do pohybových programov podľa zamerania a cieľa a mali by vyústiť do overenia telesnej zdatnosti formou testovania alebo motivujúcich pretekov. V gymnastických športových odvetviach je hlavnou náplňou osvojovanie a zdokonaľovanie optimálnej techniky gymnastických zručností toho, ktorého gymnastického športu.

Záverečná časť jednotky:

Úlohou záverečnej časti je upokojenie organizmu a uvoľnenie zaťažných svalov. Prostredníctvom strečingu, relaxačnými a dýchacími cvičeniami. Jednotka sa končí jej zhodnotením pedagógom (trénerom) a cvičiacich.

Pre svoju prácu som si vybral hodinu gymnastiky s kruhovým kondičným tréningom. Štruktúra mojej hodiny bude nasledovná:

Úvodná časť:

Žiaci si nastúpia do dvoj radu a po úvodnom hlásení o počte cvičiacich ich oboznámim zo zameraním tréningu (kondičný kruhový tréning).

Prípravná časť jednotky (rozcvičenie):

Rušná časť:

Ako rušnú časť som zvolil beh okolo telocvične s vykonávaním rôznych cvikov na tlesknutie. (Čas trvania behu cca 5 min.)

Príklady cvikov na tlesknutie:

1. Striedavý dotyk pravou a ľavou rukou o zem počas behu.
2. Drepy
3. Kľuky
4. Zmena smeru behu
5. Zmeny typu behu napr. bočný cval

Všestranné rozcvičenie celého tela:

Rozcvičenie celého tela rozdelím na dve časti. Začnem uvoľnením hlavných kĺbov v smere od hlavy po nohy a v druhej časti prejdeme samotné natiahnutie hlavných svalových partií hlavy, trupu, ramien a nôh.

Uvoľnenie hlavných kĺbov:

Krk:

Stoj mierne rozkročný, ruky v bok

1. Vykonávame pomalé krúženie hlavou 5x na každú stranu
2. Vykonávame predklonenie a zaklonenie hlavy 5x
3. Vykonávame úklony hlavy do strán 5x na každú stranu
4. Vykonávame vytočenie hlavy s pohľadom do strán 5x



Ramená, paže, trup, nohy:

Stoj mierne rozkročný:

1. Vykonávame čelné kruhy najprv vpred a potom vzad 5X každý smer
2. Vytáčame celé telo okolo kolmej osi čo najviacej do strán 5x každý smer
3. Stojíme na jednej nohe druhou krúžime nohou v bedrovom kĺbe 5x každá noha
4. Stojíme na jednej nohe krúžime chodidlom v kolennom kĺbe 5x každá noha
5. Stojíme na jednej nohe krúžime chodidlo v členku 5x obidve chodidlá



Strečing hlavných partií:

Pre túto časť hodiny som si pripravil cvičenia inšpirované metódou Solveborna, ktorá sa dá popísať jednoducho ako **napätie – uvoľnenie – natiahnutie**. Je to pomerne jednoduchá a v praxi osvedčená metóda. Cvičenie sa skladá z troch fáz:

1. Napnutie svalu proti pevnej prekážke 10 až 30s
2. Uvoľnenie svalu 2 až 3s
3. Natiahnutie svalu 10 až 30s, zvyčajne rovnako dlho ako napnutie

Krk:

Cvičenia opakujeme na obidve strany.

Mierny stoj rozkročný:

1. Ukloníme hlavu doprava, pravú ruku na ľavú časť hlavy

fáza1: tlačíme hlavu proti ruke, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: rukou ťaháme hlavu doprava, výdrž 10s

2. Predkloníme hlavu, ruky na zátylok

fáza1: tlačíme hlavu proti rukám, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

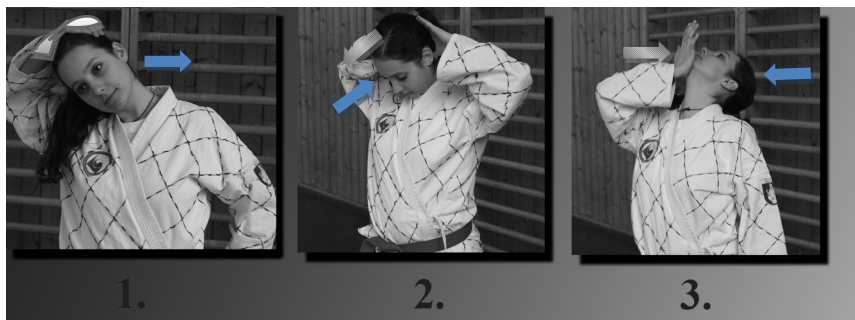
fáza3: rukami ťaháme hlavu dopredu, výdrž 10s

3. Zakloníme hlavu, ruku na bradu

fáza1: tlačíme hlavu proti ruke, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: rukou tlačíme hlavu dozadu, výdrž 10s



Ramená, paže, zápästia:

Cvičenia opakujeme na obidve strany.

1. Vzpažíme skrčmo jednu ruku tak že predlaktie je za hlavou. Druhou rukou chytíme lakeť.

fáza1: tlačíme lakeť proti dlani, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: rukou ťaháme lakeť do strany dolu (za hlavu), výdrž 10s

2. Jednu ruku predpažíme skrčmo, ruka na rameno opačnej ruky (lakeť je vo výške ramena). Dľaňou druhej ruky chytáme lakeť.

fáza1: tlačíme lakeť proti ruke, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: rukou ťaháme lakeť k ramenu, výdrž 10s

3. Spojíme do seba prsty oboch rúk. Predpažíme dľaňami smerom od seba, lakte prepnuté, výdrž 5s

Pomaly zdvíhame napnuté paže do vzpaženia, výdrž 5s

4. Spojíme ruky za chrbtom, tak že jedna ruka ja vzpažená skrčmo za hlavou a druhá pripažená skrčmo za chrbtom, výdrž 10s

5. Jednou rukou upažíme skrčmo, prsty smerujú nadol. Dľaňou opačnej ruky uchopíme chrbát ruky upaženej paže.

fáza1: tlačíme chrbtom ruky proti odporu dlane, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: ťaháme lakeť upaženej paži nadol, výdrž 10s



Nohy:

1. Drep rozkročný (postoj jazdca) s päťami na zemi, lakťe rúk oprieme z vnútornej strany kolien

fáza1: tlačíme kolená do lakťov, boky voľne spúšťame k zemi, výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: lakťami rozovierame kolená do strán, boky spúšťame k zemi, výdrž 10s

2. Zakročíme jednou nohou čo najďalej, prednú nohu pokrčíme v kolene. Váha je z väčšej časti na prednej nohe

fáza1: tlačíme zadnú nohu do zeme , výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: boky tlačíme čo najnižšie a chrbát čo najviac vzpriamený , výdrž 10s

3. Vzpor drepmo (poprípade drep), jednou nohou unožný, špička unoženej nohy smeruje hore. Ak sa dá chodidlo druhej nohy je na zemi.

fáza1: tlačíme vystretú nohu do zeme , výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: chytíme rukami chodidlo a pritiahneme hrudník ku kolenu , výdrž 10s

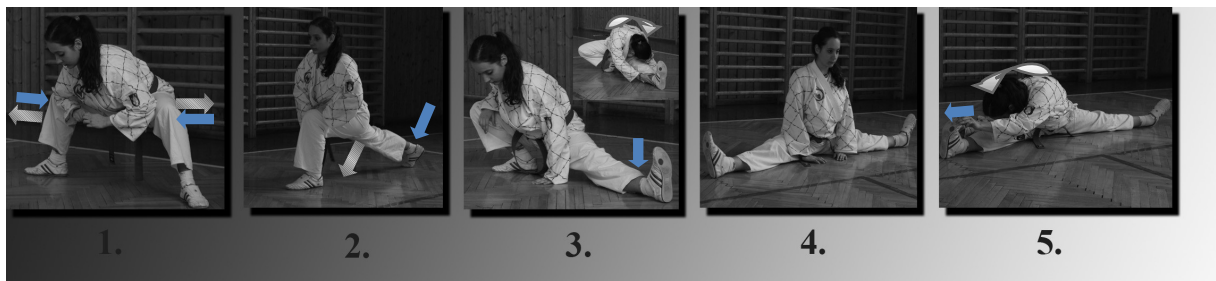
4. Sed roznožný, chrbát čo najviac vystretý, výdrž 10s.

5. Sed roznožný, oboma rukami chytáme hornú časť chodidla

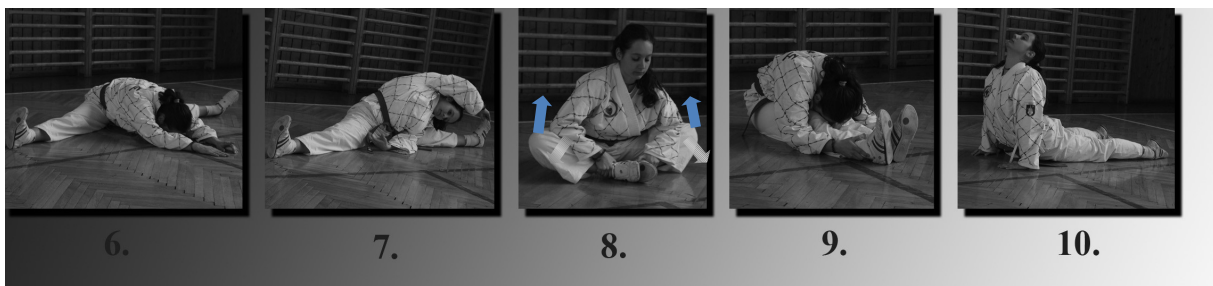
fáza1: tlačíme chodidlom do rúk (snažíme sa vystrieť špičky), výdrž v napätí 10s

fáza2: uvoľnenie 2s

fáza3: pritiahneme hrudník ku kolenu , výdrž 10s



6. Sed roznožný, vzpažené paže položíme čo najďalej pred seba, pokiaľ sa dá položíme hrudník na zem, výdrž 10 s
 7. Sed roznožný, hlboký úklon do strany, jedna ruka na podlahe, druhá na chodidlo, výdrž 10s
 8. Sed skrčmo, chodidlá k sebe, rukami chytíme nohy nad členkami, lakte na vnútornú stranu kolien.
- fáza1 :tlačíme kolenami nahor proti lakt'om, výdrž v napätí 10s
- fáza2: uvoľnenie 2s
- fáza3:tlačíme lakt'ami kolená čo najnižšie, výdrž 10s
9. Sed znožný, rukami chytíme členky, pritiahneme hrudník ku kolenám, výdrž 10s
 10. Vzpor ležmo prehnute, výdrž 10s

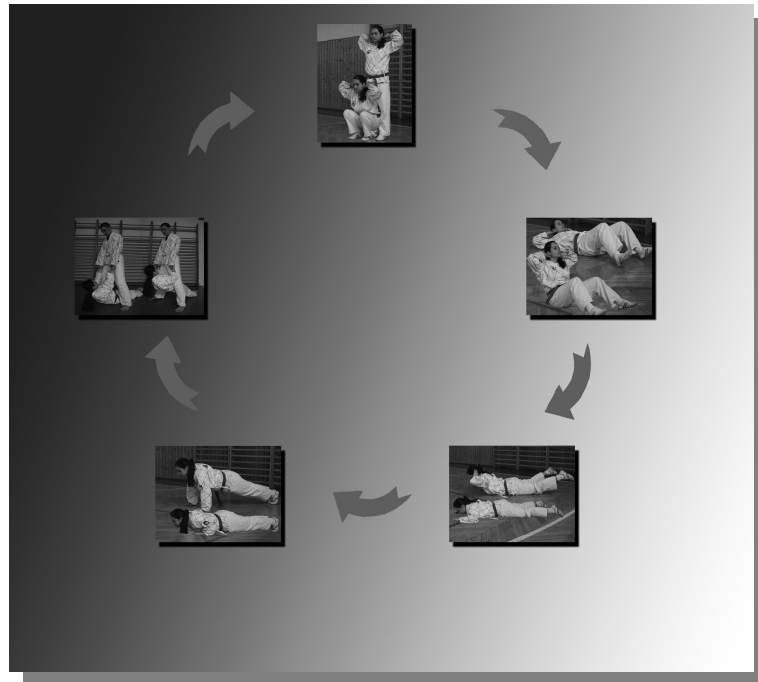


Ako svoju hlavnú časť jednotky som si zvolil dynamický posilňovací program (kruhový tréning) pozostávajúci z 5 základných kondičných cvičení. Na tento tréning nie je treba zvláštne pomôcky a preto môže byť užitočný pre široký okruh cvičiacich.

Dávkovanie (intervaly):

Každý z uvedených cvikov budeme vykonávať presne 1 min s čo najväčším počtom opakovaní. Po uplynutí 1 min sa čo najrýchlejšie presunieme na ďalšie stanovisko (presun do 5s) s nasledujúcim cvikom, ktorý vykonávame po zostávajúci čas z 1min. Keď dokončíme celý okruh (všetkých 5 cvikov) oddýchneme si 1 min. Následne pokračujeme ďalším okruhom. Počet okruhov bude minimálne 3, optimálne 5 (5 x 6 stanovišť = 30 min).

Schéma kruhového tréningu:



Popis cvikov:

1. **Drepy:** VP (východisková poloha): stoj mierne rozkročný (na šírku panvy), ruky v tyl poprípade ruky v bok – drep s bokmi čo najnižšie a späť do VP. Päty sú celý čas na zemi a čo najmenej sa predkláňame.

Ťažšie alternatívy: Z drepu do stoja s výponom na špičky, z drepu do výskoku, drepy zo záťažou (medicinbal, činka, iný cvičiaci na chrbte ...)

Efekt cviku: Posilňovanie dolných končatín, pri záťaži posilňovanie aj trupu a horných končatín.

2. **Sed – ľahy:** VP: ľah vzadu, pokrčmo, chodidlá na zemi, ruky v tyl – predklon trupu a späť do VP. Chodidlá sú po celý čas cvičenia na zemi.

Ťažšie alternatívy: sed – ľahy s dvihnutými nohami, sed – ľahy zo záťažou za hlavou prípadne na hrudi.

Efekt cviku: Posilňovanie brušných svalov.

3. **Záklony v ľahu vpredu:** VP: ľah vpredu, ruky v tyl – súčasne zdvih trupu a nôh čo najvyššie, späť do VP.

Ťažšie alternatívy: záklony v ľahu vpred v vzpažení, záklony v ľahu vpred v vzpažení a záťažou (činka, medicinbal ...)

Efekt cviku: Posilňovanie svalov v krížovej oblasti a medzilopatkových svalov.

4. **Kľuky:** VP: vzpor ležmo, telo spevnené – kľuk a späť do VP. Neprehýbať sa, nevysadzovať boky, pri kľuku sa hrudník dotkne zeme.

Ťažšie alternatívy: striedať kľuky na široko a úzko, vykonávať kľuky v zanožení jednej nohy, kľuky z odrazmi rúk od zeme, kľuky s nohami vo vyššej polohe, poprípade v stoji na rukách.

Efekt cviku: Posilňovanie svalov paží, prsných svalov, medzilopatkových svalov, v zanožení aj svaly dolných končatín.

5. **Zhyby vo vise ležmo:** VP: vis ležmo, uhol medzi pažami a trupom 90° - zhyb a späť do VP. V zhybe hrudník čo najbližšie k opore (žrd', ruky spolucvičiaceho), neprehýbať sa, nevysadzovať boky.

Ťažšie alternatívy: zhyby v úplnom vise, zhyby striedavo s nadhmatom a podhmatom, zhyby s prechytávaním úchopu oboch rúk naraz.

Efekt cviku: Posilňovanie svalov paží, chrbta a prsných svalov.

Záverečná časť jednotky:

V záverečnej časti mojej tréningovej jednotky využijem niektoré z cvikov z prípravnej časti (rozcvičky) na uvoľnenie najviac zaťažovaných svalov spolu s dýchacími cvičeniami. A zhodnotím priebeh celej tréningovej jednotky.

Použitá literatúra:

1. K. Perečinská, R. Lenková. *Všeobecná gymnastika*. 2.vydanie, Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, 2007.106s ISBN 80-8068-538-X
2. B. Kos, Z. Teplý. *Kondiční gymnastika*, Praha: Olympia, 1977.395s
3. F. Šebej. *Strečing*, Bratislava: Slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1989. 275s ISBN 80-7096-008-6
4. Z. Kurfürst. *Posilování v bojových sportech*, Temple, 1995. 75s ISBN 80-901641-1-0