

ÚPOLOVÉ HRY A CVIČENIA PRE ŠKOLSKÚ TV

Miloš Štefanovský, FTVŠ UK Bratislava, Katedra gymnastiky

Lubomír Zagorov, FTVŠ UK Bratislava, študent, špecializácia džudo

e-mail: stefanovsky@fsport.uniba.sk

e-mail: lubko1@gmail.com

Podľa ROUBÍČKA (1984) základné úpoly predstavujú jednoduché, súťažné cvičenia a zábavné stretnutia jednotlivcov a skupín. Nevyžadujú žiadne špeciálne vybavenie ani zvláštnu prípravu. Ich využitie spestrí a skvalitní náplň každej cvičebnej či tréningovej jednotky. Cvičenci k nim pristupujú s plným zaujatím, vyhovujú prirodzenej snahe o zmeranie si vlastných schopností, predovšetkým sily a koordinácie so súperom. Prípravné (základné) úpoly sú základom pre všetky úpolové systémy. Ovládanie základnej úpolovej techniky je preto pre jednotlivé úpolové systémy nevyhnutné. Nacvičujú sa s jedným alebo s viacerými partnermi a často majú aj súťaživý charakter. Pri vhodnom výbere sú použiteľné pre všetky vekové kategórie a pre obe pohlavia. Úpolové cvičenia prispievajú k rozvoju pohybových, silových, orientačných a rovnovážnych schopností a špeciálne k rozvoju hmatovej a proprioceptívnej citlivosti a zmyslu na udržanie statickej a dynamickej rovnováhy. Pri ich cvičení sa priaznivo rozvíja srdcovo–cievny a dýchací systém ako aj kĺbová pohyblivosť (BARTÍK, 1999; BARTÍK a kol., 2007).

Medzi prípravné (základné) úpoly patria pády, postoje, pohyby, úchopy, cvičenia zdvíhania, nosenia a skladania súpera, prípravné cvičenia pre boj v postoji, prípravné cvičenia pre boj na zemi, preťahy, pretlaky, odpory a úpolové hry (ĎURECH, 2000, 2003; REGULI 2005; BARTÍK – SLIŽIK – REGULI, 2007) .

Tento príspevok je metodickým materiálom, zameraný na pohybové hry a úpolové cvičenia, vhodné pre školskú TV i tréningovú prax. Hry a cvičenia sme si rozdelili na **cvičenia jednotlivcov**, kde bojuje každý cvičenec sám za seba, **cvičenia vo dvojici**, kde proti sebe stoja dvaja cvičenci a **cvičenia skupín**, kde bojujú dve a viac skupín proti sebe.

PRÍKLADY CVIČENÍ JEDNOTLIVCOV

Pac-Man

Deti sa naháňajú, ale smú sa naháňať iba po spojnicách (čiarach) na tatami. Jeden z cvičencov je Pac-Man (ten čo naháňa), koho chytiť, dotykom mu odovzdáva babu

a tak sa zbavuje funkcie naháňača – Pac-Mana. Chytený cvičenec po prevzatí baby sa tak stáva Pac-Manom. Druhý variant spočíva vo vyradovaní chytených cvičencov. Posledný nechytený sa stáva víťazom. Hra trvá približne 2 až 3 minúty, alebo v druhom variante do vychytania všetkých cvičencov. Odporúčame hru hrať v prípravnej časti hodiny na rozohriatie organizmu, alebo na konci tréningu variant hry s vypadávaním, kde dochádza k ukludneniu organizmu u vyradených cvičencov. Hra rozvíja rovnováhovú schopnosť i vytrvalosť.



Obr. 1: Pac-Man.



Obr. 2: Pac-Man.

Naháňačka

Jeden cvičenec naháňa ostatných. Po dotyku chytený cvičenec ostáva stáť na mieste, kde bol chytený. Ten, ktorý naháňa, pokračuje ďalej v chytaní. Aby sa chytený cvičenec mohol vrátiť späť do hry, mu ostatní musia podliezť pomedzi nohy. U vyspelejších cvičencov môžeme oslobodzovať pomocou vybraných chmatov, úderov, kopov a ďalších špecifických činností jednotlivých úpolových športov. Trvanie hry je približne dve minúty. Hru odporúčame hrať na začiatku vyučovacej jednotky. Táto naháňačka rozvíja rýchlosť a špeciálnu silu pri vykonávaní špecifických činností.



Obr. 3: Naháňačka.



Obr. 4: Naháňačka.

Gilotína

Cvičenci stoja vo vymedzenom území. Učiteľ s vybraným žiakom držia opasok cez územie na šírku. Potom bežia na druhú stranu a späť. Vždy na konci zmenia polohu opasku. Žiaci sa snažia opasku vyhýbať, preskakovať a podliezať. Koho opasok

zasiahne vypadáva z hry von. Hra trvá pokiaľ neostane v hre posledný žiak. Hra je vhodná do záverečnej časti tréningu, kde pri nej dochádza k upokojeniu organizmu u vypadnutých cvičencov. Toto cvičenie je vhodné na priestorovú orientáciu a schopnosť reakcie.



Obr. 5: Gilotína.

PRÍKLADY CVIČENÍ VO DVOJICI

Boj o nasadenie držania zo sedu

Cvičenci v protismernom sede, pravými (ľavými) bokmi pri sebe. Na povel sa obaja usilujú najprv o položenie súpera na chrbát a ďalej o nasadenie držania sprava (zľava). Víťazí ten, kto nasadí držanie, boj tým končí. Časový limit k rozhodnutiu je 30 sekúnd - 1 minúta. V odvetnom stretnutí zahajujú súper boj v protismernom sede ľavými (pravými) bokmi pri sebe, usilujú sa nasadiť držanie z ľavej (pravej) strany.



Obr. 6: Boj o nasadenie držania zo sedu.



Obr. 7: Boj o nasadenie držania zo sedu.

Sekundové lepidlo *Obr. 8: Sekundové lepidlo*

Cvičenci stoja vedľa seba rameno na ramene, ako keby boli zlepení. Jeden cvičenec určuje smer. Ten druhý musí pohyb opakovať a dávať pri tom pozor, aby nestratil kontakt. Po krátkom čase nastáva výmena úloh. Hra trvá približne 30 - 60 sekúnd, potom nasleduje výmena úloh.



Odporúčame hru hrať na začiatku tréningu namiesto klasického rozbehania. Hra rozvíja spoluprácu (koordináciu) vo dvojiciach.

Umývač okien *Obr. 9: Umývač okien.*

Cvičenci stoja pred sebou tvárou tvár a predstavujú si, ako keby bola medzi nimi sklenená tabuľa. Jeden cvičenec predcvičuje pohyb (napríklad pohyby rukou, pohyby nôh, pád vzad, atď.) a druhý sa snaží, čo najpresnejšie po ňom opakovať. Treba dávať pozor na synchronný pohyb. Hru je možné hrať na časový úsek približne 30 sekúnd, potom sa úlohy vymenia. Hra je vhodná na začiatok tréningu, kde slúži ako rozcvička. Hra rozvíja spoluprácu (koordináciu) a reakčnú schopnosť.



Boj so zrkadlom *Obr. 10: Boj so zrkadlom.*

Dvaja cvičenci stoja na čiarach, alebo opaskoch oproti sebe. Smú sa vytláčať, sácať, priťahovať a vychyľovať. Ten ktorý spraví krok, spadne, stratí rovnováhu prehrá. Kto dosiahne vyšší počet bodov za 30 sekúnd, stáva sa víťazom. Hra je časovo nenáročná a slúži ako odreagovanie cvičencov a preto je vhodné ju zaraďovať do hlavnej časti tréningu. Toto cvičenie rozvíja rovnováhovú schopnosť a taktické myslenie pri boji.



Boj na čiare *Obr. 11: Boj na čiare.*

Dvaja žiaci stoja na čiare alebo opasku tak, že sa dotýkajú pravými alebo ľavými ramenami. Po zvolaní povelu sa snažia jeden druhého tlakom, ťahom prinútiť, aby stúpili mimo čiary a stratili tak rovnováhu. Dôležité je, aby sa žiaci stále dotýkali ramenami. Hra trvá 30 sekúnd, potom



nastáva výmena pozície (dotýkajúcich sa ramien). Vhodné je hru hrať ako odreagovanie v hlavnej časti tréningu. Zameranie tohto cvičenia je na rovnováhu, silu a taktické myslenie.

PRÍKLADY CVIČENÍ SKUPÍN

Kone

Dvojica žiakov kôň a jazdec. Jazdec vyskočí na koňa. Dvojica kôň a jazdec sa snaží vytlačiť alebo zhodiť iných jazdcov z koňa. Nie je dovolené, aby kôň pomáhal jazdcovi. Hra trvá dovtedy, pokiaľ neostane posledná nevyradená dvojica na žinenke. Po skončení hry nasleduje výmena úloh. Hru je vhodné zaradiť do záverečnej časti tréningu. Rozvíja silu, vytrvalosť, taktické myslenie, rovnováhovú schopnosť, spoluprácu dvoch partnerov.



Obr. 12: Kone.



Obr. 13: Kone.

Štáty

Žiakov rozdelíme na niekoľko skupín s približne rovnakým počtom. Každá skupina predstavuje nejakú krajinu (štát). Na povel žiaci začnú zápasit' v boji na zemi. Každý štát proti každému. Každý člen štátu môže zápasit' s inou krajinou. Ak vyhrá (udrží svojho súpera počas 10 – 15 s) jeden člen krajiny nad iným členom krajiny, porazený sa automaticky pridáva na stranu víťaza. Žiakom nepovieme ako dlho bude hra trvať, len im oznámime, že sa hrá do prerušenia. Víťazí tá krajina, v ktorej je na konci najviac členov. Hru je vhodné hrať ako rozohriatie. Túto úpolovú hru môžeme použiť ako prípravné cvičenie pre boj na zemi, kde rozvíja špeciálnu silu a vytrvalosť.

Lavína

Hráčov rozdelíme do štvor až šesťčlenných družstiev. Družstvá sa postavia na štartovú čiaru a ich členom pridáme poradové čísla. Pred družstvá vo vzdialenosti 15 - 20 metrov vyznačíme métu. Každému hráčovi družstiev určíme poradové číslo. Na povel vybehnú všetci prví hráči k méte a späť, chytia za ruku druhého a bežia s ním

k méte a späť atď., až beží celé družstvo tam a späť. Teraz ostanú stáť na svojom mieste prví, pri ďalšom behu ostanú stáť druhí atď., až posledný beží sám k méte a späť. Víťazí družstvo, ktorého posledný člen sa vráti ako prvý na svoje pôvodné miesto. Hráči musia bežať v jednej línii. Vzdialenosť méty volíme podľa veku a vyspelosti hráčov. Hru je vhodné zaraďovať do prípravnej časti tréningu na rozohriatie organizmu. Hra je predovšetkým zameraná na vytrvalosť.



Obr. 13: Lavína.



Obr. 14: Lavína.

Na pešiakov

Cvičencov si rozdelíme do dvoch rovnakých skupín, každá skupina na opačnom konci telocvične, v pozícií ľah vpred. Na povel sa snažia dostať na druhú stranu. Povolené je len plazenie a prit'ahovanie. Pohyb do strany je taktiež povolený ale pohyb dozadu je zakázaný. Cvičenci súperiacich družstiev si môžu v prechode brániť, chytaním, bojom a podobne. Bod získava to družstvo, ktorého cvičenec sa dostal na druhú stranu. Pokiaľ sa dostalo viac cvičencov na stranu súpera body pridáme podľa počtu úspešných cvičencov. Odporúčame hru hrať v hlavnej časti tréningu, pretože sa pri nej cvičenci odreagujú, alebo v záverečnej časti tréningu, ako posilňovanie hravou formou. Hra rozvíja silu.



Obr. 15: Na pešiakov.



Obr. 16: Na pešiakov.

Tatami

Žiakov rozdelíme do niekoľkých skupín, každá skupina má k dispozícii dve žinenky. Pred začiatkom sedia žiaci na začiatku telocvične na jednej žinenke a druhú majú položenú pred sebou. Na povel sa každá skupina snaží prejsť na druhú stranu telocvične tak, aby sa nedotkli zeme a na prechod používali len žinenky. Kto sa dotkne zeme je z hry vyradený, tým oslabil svoje družstvo, ktoré ale pokračuje ďalej. Víťazí to družstvo, ktoré ako prvé prejde na druhú stranu telocvične. Hra je časovo nenáročná, má jednoduché pravidlá a dochádza pri nej k rozohriatiu organizmu, preto ju odporúčame do prípravnej časti tréningu. Toto cvičenie je vhodné na rozvoj sily, rýchlosti.



Obr. 17: Tatami.



Obr. 18: Tatami.

Literatúra:

BARTÍK, P.: Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy. Diplomová práca. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 1999.

BARTÍK, P. - SLÍŽIK, M. - REGULI, Z.: Teória a didaktika úpolov a bojových umení. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2007.

ĎURECH, M. a kol: Úpoly. Bratislava: FTVŠ UK, 2000.

ĎURECH, M.: Spoločné základy úpolov. Bratislava: FTVŠ UK, 2003.

REGULI, Z.: Úpolové sporty. Brno: Masarykova univerzita, 2005.

ROUBÍČEK, V.: Kdo s koho, úpolová cvičení a hry. Praha: Olympia, 1984.