

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
Fakulta telesnej výchovy a športu

CVIČENIA A HRY V TRÉNINGU DŽUDO
PRE DETI A MLÁDEŽ

Lubomír Zagorov

Bratislava 2009

**CVIČENIA A HRY V TRÉNINGU DŽUDO
PRE DETI A MLÁDEŽ**

BAKALÁRSKA PRÁCA

Lubomír Zagorov

UNIVERZITA KOMENSKÉHO V BRATISLAVE
FAKULTA TELESNEJ VÝCHOVY A ŠPORTU
KATEDRA GYMNASTIKY

Trénerstvo 7407702

Vedúci práce:

Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.

BRATISLAVA 2009

Čestne vyhlasujem, že som problematiku záverečnej práce riešil sám a že údaje o prevzatých a citovaných materiáloch z odbornej literatúry som uviedol na príslušných miestach.

Bratislava

.....

podpis autora

Touto cestou by som sa chcel poďakovať všetkým ľuďom, ktorí mi pomohli a vytvorili vhodné podmienky pri písaní záverečnej práce. Menovite by som sa rád poďakoval Mgr. Milošovi Štefanovskému, PhD. za informácie, cenné rady a skúsenosti, ktoré sa daného problému týkali. Moja vďaka patrí aj všetkým trénerom, ktorí mi umožnili realizovať môj výskum.

Bratislava

.....

podpis autora

Abstrakt

Meno autora: Ľubomír Zagorov
Názov práce: Cvičenia a hry v tréningu džudo pre deti a mládež
Druh záverečnej práce: Bakalárska práca
Univerzita, fakulta a katedra: Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu, Katedra gymnastiky
Meno vyučujúceho: Mgr. Miloš Štefanovský, PhD.
Komisia pre obhajoby, meno predsedu komisie: doc. PhDr. Elena Strešková, PhD.
Miesto, rok obhajoby: Bratislava: FTVŠ UK, 2009
Rozsah práce: 51 strán / 62 063 znakov
Stupeň odbornej kvalifikácie: Bakalár (Bc.)

Kľúčové slová:

Džudo, športový tréning, úpolové cvičenia a pohybové hry,

Abstrakt:

Hlavnou témou záverečnej práce bolo zistiť, ktoré pohybové hry a úpolové cvičenia uplatňujú tréneri v tréningu detí a mládeže v rôznych úpolových a ďalších športových odvetviach na Slovensku. Poznanie tejto skutočnosti má veľký význam pre vedenie a stavbu tréningu. Opierali sme sa hlavne o štúdium literatúry a vlastné skúsenosti a poznatky s vedením tréningu detí a mládeže.

Zistili sme, že tréneri používajú málo a stereotypne sa opakujúce pohybové hry a úpolové cvičenia a na základe tohto poznatku sme si dovolili navrhnúť vlastný zásobník.

PREDHOVOR

V dnešnej modernej dobe mnoho perspektívnych cvičencov v detskom veku zanecháva šport z dôvodu predčasnej špecializácie. Domnievame sa, že v tréningu detí a mládeže tréneri zabúdajú na detskú hravú povahu a nezaraďujú do tréningu pohybové, úpolové hry a ostatné cvičenia zábavnou formou.

Naším cieľom práce bolo zistiť a následne rozanalyzovať, ktoré pohybové hry a úpolové cvičenia používajú tréneri rôznych úpolových a ďalších športových odvetví. Za najvýznamnejší prínos práce považujeme zásobník používaných, ale aj nových či zabudnutých hier, ktoré je pomerne ľahké aplikovať do tréningového procesu v rôznych športových odvetviach. Veríme, že práca poslúži aspoň čiastočne pri tvorbe tréningových jednotiek trénermi džuda a ďalších úpolových športov. Práce podobného charakteru nie sú na Slovensku veľmi obvyklé, čo bol jeden z našich hlavných dôvodov výberu tejto témy.

Autor

OBSAH

ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK	8
ÚVOD	10
1. TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY	11
1.1 CHARAKTERISTIKA ÚPOLOV	11
1.1.1 ZÁKLADNÉ (PRÍPRAVNÉ) ÚPOLY	12
1.1.2 ŠPORTOVÉ ÚPOLY	13
1.1.3 BOJOVÉ ÚPOLY – SEBAOBRANA	13
1.2 ŠPORTOVÝ TRÉNING DETÍ A MLÁDEŽE	14
1.3 ZARAĐOVANIE POHYBOVÝCH HIER A ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE DETÍ A MLÁDEŽE	15
1.3.1 PRÍKLADY CVIČENÍ JEDNOTLIVCOV	17
1.3.2 PRÍKLADY CVIČENÍ VO DVOJICI	18
1.3.3 PRÍKLADY CVIČENÍ SKUPÍN	18
1.4 ZHRNUTIE	19
2. CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE	20
2.1 CIEĽ VÝSKUMU	20
2.2 HYPOTÉZY PRÁCE	20
2.3 ÚLOHY PRÁCE	20
3. METODIKA PRÁCE	21
3.1 CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU	21
3.2 METÓDY ZÍSKAVANIA EMPIRICKÝCH ÚDAJOV	21
3.3 ORGANIZÁCIA A ČASOVÝ PRIEBEH VÝSKUMU	22
4. VÝSLEDKY A DISKUSIA	23
4.1 VÝSLEDKY ZÍSKANE Z DOTAZNÍKU	23
5. ZÁVER	28
5.1 ZHRNUTIE	28
5.2 ZÁVERY PRE ROZVOJ VEDNÉHO ODBORU	28
5.3 ZÁVERY PRE PRAX	28
5.3.1 CVIČENIA JEDNOTLIVCOV	29
5.3.2 CVIČENIA VO DVOJICI	33

5.3.3 CVIČENIA SKUPÍN	41
POUŽITÁ LITERATÚRA	47
PRÍLOHY	49

ZOZNAM OBRÁZKOV A TABULIEK

Obr. 1	Vzťahy jednotlivých úrovní úpolov podľa REGULIHO (2005)	11
Obr. 2	Vzťahy základných úpolov podľa REGULIHO (2005)	13
Obr. 3	Kradnutie opaskov I.	29
Obr. 4	Kradnutie opaskov I.	29
Obr. 5	Kmene stromu	30
Obr. 6	Kmene stromu	30
Obr. 7	Pac-Man	30
Obr. 8	Pac-Man	30
Obr. 9	Zápasnícke triedy	31
Obr. 10	Zápasnícke triedy	31
Obr. 11	Naháňačka	31
Obr. 12	Naháňačka	31
Obr. 13	Rýchla vybíjaná	32
Obr. 14	Rýchla vybíjaná	32
Obr. 15	Gilotína	32
Obr. 16	Vláčik	33
Obr. 17	Pretláčanie plnou loptou	33
Obr. 18	Boj o polozenie súpera do ľahu	34
Obr. 19	Boj o nasadenie držania zo sedu	34
Obr. 20	Boj o nasadenie držania zo sedu	34
Obr. 21	Auto a garáž	35
Obr. 22	Auto a garáž	35
Obr. 23	Sekundové lepidlo	35
Obr. 24	Umývač okien	36
Obr. 25	Preťah za nohu	36
Obr. 26	Pretlak chrbtom	37
Obr. 27	O soto gari	37
Obr. 28	O zásah tlesknutím cez chrbát	38
Obr. 29	Naháňačka dvojíc	38
Obr. 30	Naháňačka dvojíc	38
Obr. 31	Kradnutie opaskov II.	39

Obr. 32	Kradnutie opaskov II.	39
Obr. 33	Strážiť poklad	39
Obr. 34	Boj so zrkadlom	40
Obr. 35	Boj na čiare	40
Obr. 36	Pretlak chodidlami	41
Obr. 37	Kone	41
Obr. 38	Kone	41
Obr. 39	Odchyt divokej zveri	42
Obr. 40	Odchyt divokej zveri	42
Obr. 41	Odhadzovaná	43
Obr. 42	Odhadzovaná	43
Obr. 43	Štáty	43
Obr. 44	Štáty	43
Obr. 45	Lavína	44
Obr. 46	Lavína	44
Obr. 47	Výmena miesta	44
Obr. 48	Výmena miesta	44
Obr. 49	Na pešiakov	45
Obr. 50	Na pešiakov	45
Obr. 51	Štafety	45
Obr. 52	Štafety	45
Obr. 53	Tatami	46
Obr. 54	Tatami	46
Tab. 1	Najčastejšie používané pohybové hry a úpolové cvičenia v úpolových športoch.	23
Graf 1	Najčastejšie používané pohybové hry a úpolové cvičenia v úpolových športoch	26

ÚVOD

Prastarým a cenným kultúrnym dedičstvom sú nielen lov, remeslo a umenie – patrí k nim aj bojové umenie. Bojové schopnosti patrili od začiatku ľudskej spoločnosti medzi podmienky prežitia človeka ako jedinca aj ako druhu. V mnohých krajinách a kultúrach sveta sa v minulosti a aj v súčasnosti vyvíjali a dodnes sa vyvíjajú rôzne bojové systémy.

Väčšina ľudí má o úpoloch len hmlistú predstavu. Pod pojmom úpoly si mnoho ľudí predstaví šport, v ktorom súperia proti sebe skutočne bojujú. Takáto charakteristika úpolov je však len čiastočná. V úpolových športoch ide o viac ako len o boj. Ide v nich o rozvoj tela i ducha (BABIC, 2005).

Spracovanie niektorých prípravných úpolových cvičení má poslúžiť ako metodický materiál a má upozorniť na vhodnosť týchto cvičení pri tvorbe tréningov pre trénerov detí a mládeže v džude.

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 obratnosti so súperom.

Naša telesná kultúra je neoddeliteľná súčasť spoločenského života, jej tradícia a súčasná úroveň nás zaväzuje aj k neustálemu skvalitňovaniu telesnej prípravy mládeže.

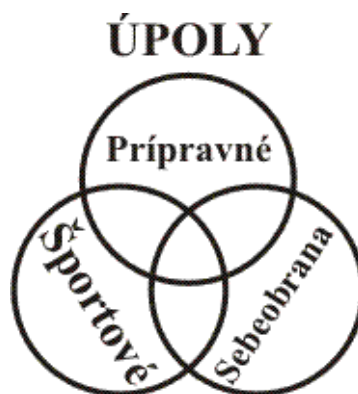
1. TEORETICKÝ ROZBOR PROBLEMATIKY

1.1 CHARAKTERISTIKA ÚPOLOV

Vznikli z prirodzených bojových činností človeka. Od počiatku patrili medzi prvé hry a telesné cvičenia vôbec. Bojový inštinkt sa u človeka prejavuje rôznym spôsobom, no najčastejším sú boje – strety, súboje. Keď chcel človek niečo jesť, musel si to uloviť. To je tiež jedna z teórií úpolov.

Všetky úpoly majú spoločný znak, ich vývoj vychádzal z vojenských a bojových zručností. Ich cieľom bolo fyzické zlikvidovanie súpera, alebo aspoň fyzické podmanenie.

Úpoly sú telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom usilujeme prekonať jeho fyzický odpor a zvíťaziť nad ním. Väčšina autorov ROUBÍČEK (1984); ĎURECH (1993, 2003); REGULI (2005) sa zhoduje v tom, že ide o fyzické prekonávanie minimálne jedného súpera a to rôznymi vychýleniami, hodmi, kopmi a údermi. Podľa REGULIHO (2005) sú prípravné športové úpoly a sebaobrana poprepájané a úzko súvisia ako nám to ukazuje obrázok 1.



Obr. 1: Vzťahy jednotlivých úrovní úpolov podľa REGULIHO (2005)

Z fyziologického hľadiska umožňuje tvorbu pohybových štruktúr, ktoré sú charakteristické rôznou skladbou od jednoduchých až po veľmi zložité, koordinačne náročné pohybové komplexy. Zabezpečuje požiadavku energetickej náročnosti rôznej úrovne, ktorá je ovplyvňovaná objemom telesného zaťaženia (časom trvania stretu) a intenzitou zaťaženia (tempa uskutočnenia stretových situácií). Špecificky prispieva k rozvoju pohybových schopností. Špeciálne pôsobí na rozvoj taktilnej

a proprioceptívnej citlivosti a zmyslu pre udržanie statickej a dynamickej rovnováhy. Významne prispieva rozvoju dýchacieho a srdcovo-cievneho systému a kĺbovej ohybnosti ĎURECH (1993, 2003).

Väčšina úpolových činností predstavuje fyziologicky hodnotné, náročné a namáhavé cvičenia. V systéme telesnej výchovy zaujímajú úpoly zvláštne, samostatné a špecifické postavenie. Nie je možnosť ich nahradiť inými cvičeniami (ROUBÍČEK, 1984). Taktiež vhodne zvyšujú psychickú odolnosť pri prekonávaní nepríjemných, bolestivých pocitov z úderov, páčení, zásahov zbraní a pod. Okrem toho sú súčasťou profesijnej prípravy niektorých špeciálnych skupín armády, polície i učiteľov telesnej výchovy a športu.

1.1.1 ZÁKLADNÉ (PRÍPRAVNÉ) ÚPOLY

Tiež používané alebo predchádzajúce názvy ako drobné, telocvičné úpoly; hravé a súťaživé úpoly; bojové hry a rôzne iné. Sú najjednoduchšou formou bez športového zamerania, nevyžadujú žiadny špeciálny výcvik a okrem plnenia cieľov a úloh telesnej a športovej výchovy slúžia aj ako príprava na športové úpoly či sebaobranu. Prípravné úpoly sú základom pre všetky úpolové systémy. Ovládanie základnej úpolovej techniky je preto pre jednotlivé úpolové systémy nevyhnutné.

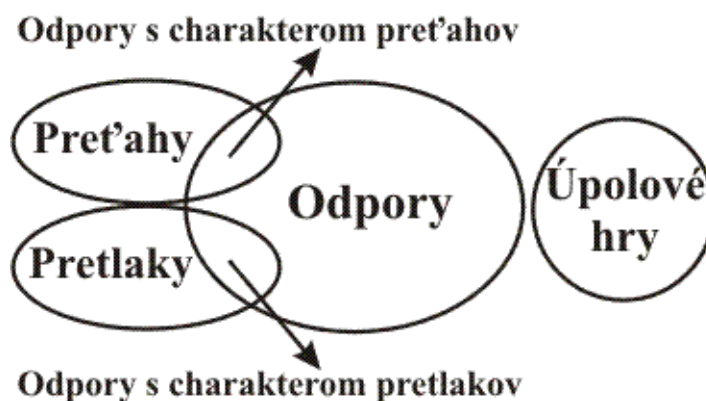
Nacvičujú sa s jedným alebo s viacerými partnermi a často majú aj súťaživý charakter. Pri vhodnom výbere sú vhodné pre všetky vekové kategórie a pre obe pohlavia.

Medzi prípravné cvičenia patria aj pády, prípravné cvičenia pre boj v postoji, prípravné cvičenia pre boj na zemi a úpolové hry.

REGULI (2005) obr. 2, podľa biomechanickej zložitosti rozdeľujeme základné úpoly na:

- preťahy (cvičenci navzájom pôsobia odstredivo, jeden druhého preťahujú)
- pretlaky (cvičenci navzájom pôsobia dostredivo, jeden druhého pretlačujú)
- odpory (smer pôsobenia síl sa v priebehu cvičenia mení)
 - odpory s charakterom preťahov
 - odpory s charakterom pretlakov
 - vlastné odpory
- úpolové hry (tvoria vlastnú skupinu)

ZÁKLADNÉ ÚPOLY



Obr. 2: Vzťahy základných úpolov podľa REGULIHO (2005)

1.1.2 ŠPORTOVÉ ÚPOLY

Športové úpoly sú cvičenia, pri ktorých pre dosiahnutie kontaktu so súperom a na jeho podrazenie používame:

- údery, kopy, kryty časťami tela (box, francúzsky box, thajský box, kick-box, karate, kung-fu, taekwondo)
- chmaty a znehybnenia (džudo, sambo, sumo, zápasenie)
- zásahy chladnými zbraňami (šerm, kendo)

Podľa ĎURECHA (1993) majú presne stanovené pravidlá, evidenciu výsledkov súťaží a pravidelné poriadanie súťaží na rôznej úrovni.

1.1.3 BOJOVÉ ÚPOLY – SEBAOBRANA

Systémy sebaobrany a boja existujú od doby, čo na zemi žijú ľudia, ktorí skúšajú riešiť svoje problémy cestou násilia. Zachovala si pôvodný charakter bojových činností. Svoje miesto v úpoloch jej zabezpečujú telesné cvičenia, ktoré sú prostriedkom ovládania sebaobranných zručností. Nemá a ani nemôže mať športové pravidlá a je zameraná najmä proti útoku jednotlivca alebo skupiny.

Sebaobranu možno deliť nasledovne:

- s použitím bodných, sečných a strelných zbraní
- pomocou náhodne získaných predmetov
- s použitím tyčí rôznych dĺžok

- bez zbraní s možnosťou používania úderov, kopov, hodov, páčení, škrtení, znehybnení a pod.

1.2 ŠPORTOVÝ TRÉNING DETÍ A MLÁDEŽE

O využití pohybových hier a úpolových cvičení v športovom tréningu detí a mládeže môžeme hovoriť vo viacerých súvislostiach. Predovšetkým je z hľadiska zákonitostí ich somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja veľmi účinné využívať rozličné pohybové hry a úpolové cvičenia. Môžu sa uplatňovať predovšetkým ako všeobecné a špeciálne rozvíjajúce cvičenia. To je dôležité hlavne z emocionálneho hľadiska ARGAJ (2001). Takisto aj úpolové cvičenia dávajú cvičencom možnosť účelne využívať svoje vnútorné a vonkajšie sily. Z hľadiska fyziológie úpolové cvičenia prispievajú k rozvoju pohybových, silových, orientačných a rovnovážnych schopností a špeciálne k rozvoju hmatovej a propioceptívnej 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).

Športový tréning detí a mládeže je vlastne prípravou na ich neskoršiu účasť v športových súťažiach s perspektívou dosahovania vrcholových výkonov. Je to obdobie postupného a plánovitého rozvoja mladého organizmu, kde sa v tréningu rešpektuje celý rad anatomicko–fyziologických a psychologických osobitostí.

Poznanie vývinových (vekových) zákonitostí má význam nielen pri výbere talentov na šport, ale aj v usmerňovaní tréningového procesu a súťaženia mládeže. Ich rešpektovanie umožňuje u detí a mládeže v danom veku adekvátne stimulovať rozvoj jednotlivých pohybových schopností, zručností a vyhnúť sa chybám pri voľbe pohybového zaťaženia v súvislosti s nástupom objektívnych a subjektívnych príznakov únavy, resp. preferovaním skorej špecializácie. V každom prípade systém športového tréningu a súťaženia u detí si vyžaduje odlišný pedagogický prístup trénera k jeho riadeniu a nie je iba redukciou obsahu prípravy dospelých. Odlišnosti športového tréningu sa týkajú jeho jednotlivých zložiek, tréningových prostriedkov, podmienok, metód, foriem a stavby tréningu (MORAVEC, 2004).

Stotožňujeme sa s názorom MORAVCA (2004), že existujú rozdielne úlohy i pri osvojovaní si a zdokonaľovaní športovej techniky detí a dospelých džudistov. U detí a mládeže kladieme dôraz na zvládnutie širokej škály pohybových zručností a rozvíjame

ich aktivitu analyzovať kvalitu uskutočňovaných pohybov. Uľahčujeme im prvé kroky nácviiku základov športovej techniky.

U detí a mládeže je vhodné striedať jednotlivé tréningové činnosti, vyvarovať sa stereotypnému prístupu, využívať ich prirodzenú súťaživosť a pravidelne zaraďovať do tréningového procesu rôznorodé cvičenia a obmeny im už známych cvičení. Používať kompenzačné a strečingové cvičenia, aby sa zabránilo jednostrannému zaťažovaniu, skracovaniu a ochabnutiu svalov a preťaženiu ich organizmu.

Podľa FOJTÍKA (1990) zmysel vyučovania úpolov môžeme zhrnúť do niekoľkých bodov:

1. Úpoly majú dôležitý význam na vytváranie vlastností a schopností potrebných na obranu demokracie, slobody, práva a morálky.
2. Pomáhajú rozvoju zručnosti sebaobrany a väčšej psychickej odolnosti.
3. Sú vynikajúcim kondičným cvičením a v dostatočnom rozsahu rozvíjajú väčšinu pohybových schopností.
4. Zdokonaľujú chápanie mechaniky telesných pohybov
5. Rozvíjajú kontrolu telesných pohybov a kontrolu psychických stavov.
6. Umožňujú lepšie poznať vlastné schopnosti a reálne sebahodnotenie.
7. Prispievajú k sociálnej spolupatričnosti a ohľaduplnosti k súperovi.

1.3 ZARAĐOVANIE POHYBOVÝCH HIER A ÚPOLOVÝCH CVIČENÍ V ŠPORTOVEJ PRÍPRAVE DETÍ A MLÁDEŽE

BARTÍK (1999) tvrdí, že deti vo veku od 6 – 11 rokov majú kosti ešte mäkké, pružné a poddajné, preto nesmieme preťažovať deti statickými posilňovacími cvičeniami, dlhými výdržami vo vise, zoskakovaním z náradia na tvrdú podložku a pod. Cvičenia majú byť skôr dynamického a výbušného charakteru. Takisto PERIČ (2006) uvádza, že v tréningu musí dominovať herný princíp, tzn. radostný charakter akejkoľvek činnosti, ktorý je sprevádzaný príjemnými zážitkami zo spontánneho pohybu. Keďže schopnosť sústredenia nie je ešte vyvinutá na dostatočnej úrovni, musí byť činnosť pestrá a často obmeňovaná. MORAVEC (2004) a ARGAJ (2001) tvrdia, že tréning detí a mládeže je špecifickou oblasťou, ktorá sa odlišuje od tréningu dospelých. Vyplýva to zo zákonitostí somatického, fyziologického, psychologického a sociálneho vývoja detí a mládeže. V etape športovej predprípravy sa zaoberá hlavne nasledujúcimi úlohami:

- zabezpečenie optimálneho telesného a psychického rozvoja;

- upevňovanie zdravia a zvyšovanie odolnosti;
- zaistenie všestranného pohybového a funkčného rozvoja;
- výchovu v oblasti krajných morálnych a vôľových vlastností;
- vytvorenie a upevnenie návyku pravidelného cvičenia a kladného vzťahu k tréningu.

Vysloviť presnú definíciu a charakterizovať pohybovú hru je veľmi zložitú. Podľa SCHILLERA a SPENCERA (1903) hra spočíva vo vybíjaní pohybovej energie, preto túto teóriu môžeme nazvať aj fyziologická (ROVNÝ – ZDENĚK, 1982).

MORAVEC (2004) definuje hru ako pohybovú aktivitu vykonávanú spontánne pre vlastné uspokojenie, pričom motiváciou nie je výsledok, ale samotná činnosť. Výsledkom je uspokojenie potrieb, duševný zážitok, ktorý ovplyvňuje vykonávanie ďalších činností. Hra je účinným prostriedkom výchovno–vzdelávacieho procesu, uvoľňuje nadbytok energie, agresivity, prispieva k formovaniu osobnosti, rozvoju motoriky, poskytuje zábavu, potešenie a plní úlohy sociálnej integrity človeka v spoločnosti. MAZAL (2000) nazval hrou zámernú pohybovú činnosť v čase a priestore jedného ale i viacerých ľudí bez zložitých pravidiel.

V minulosti sa úpolovými hrami a cvičeniami zaoberali ROUBÍČEK (1984) a BARTÍK (1999). V pohybových hrách samozrejme, je autorov omnoho viac, my spomenieme len niektorých ako ARGAJ (2001), ROVNÝ a ZDENĚK (1982). Môžeme používať rôznu systematiku rozdelenia pohybových hier a úpolových cvičení. V pohybových hrách je pomerne veľká nejednotnosť. ARGAJ a kolektív (2001) rozdelili pohybové hry podľa toho, v akom prostredí sa vykonávajú a to na hry v prírode, hry v klubovni, hry na ihrisku a v telocvični a hry v meste a na dedine.

Ďalšia skupina autorov v systematike vychádza z ich zamerania na rozvoj pohybových schopností a zručností.

- hry na rozvoj sily
- hry na rozvoj vytrvalosti
- hry na rozvoj rýchlostnej vytrvalosti
- hry na rozvoj rýchlosti
- hry na rozvoj obratnostných schopností
- hry s iným zameraním

ROUBÍČEK (1984) rozdelil úpolové cvičenia na cvičenia pre prípravnú časť tréningovej jednotky, pre hlavnú časť tréningovej jednotky a pre záverečnú časť

tréningovej jednotky. Pričom v každom rozdelení rozdeľuje cvičenia na cvičenia v postoji, v kľaku, v sede, v ľahu a cvičenia úpolových hier. V súčasnosti sa úpolovými hrami zaoberajú nemeckí autori PÖHLER, DAX-ROMSWINKEL, EHNES, KLEEGRÄFWE, LIPPMANN, SAAM a SCHÄFTER (2006), ktorí rozdelili úpolové cvičenia na **pohyb jedného partnera** a tie ešte na váľanie všetkými smermi, lezenie a šplhanie, skákanie, behanie a udržiavanie rovnováhy, **zosúladený pohyb s partnerom** a to spoločné váľanie a gúľanie, spoločný pohyb v postoji, spoločný pohyb v rytme, spoločný pohyb v rozličných polohách a **boj po dvoch a v skupine** boj o predmety, ťahací a posuvný boj, boj o pozície tela, boje o rovnováhu.

Títo autori sa zaoberajú predovšetkým pohybovými hrami a úpolovými cvičeniami, ktoré sú vhodné pre tréning detí a mládeže.

My sme pristúpili k členeniu pohybových hier a úpolových cvičení 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.

V nasledujúcej časti práce uvádzame príklady hier a cvičení, ktoré sa v minulosti používali a používajú sa v športovej príprave detí a mládeže v úpolových a ďalších športových odvetviach.

1.3.1 PRÍKLADY CVIČENÍ JEDNOTLIVCOV

Zápasnícke triedy

Tatami sa rozdelí čiarami na niekoľko území (najlepšie 3 – 4). Pri zahájení hry sú všetci cvičenci voľne rozmiestnení v prvom páse. Na štartový povel sa všetci súťažiaci navzájom vytláčajú z prvého pásu do druhého atď. Hráč je vytlačený akonáhle je oboma nohami v novom páse. Kto je vytlačený do druhého pásu, už sa nesmie vrátiť do prvého, ďalej bojuje o udržanie sa v tomto území, vytlačuje ostatných do tretieho pásu atď. Pásky (územia) predstavujú zápasnícke triedy. Každý, kto v časovom limite uháji svoju príslušnosť v prvom páse je zápasníkom I. triedy a ďalší sú zápasníkmi II. triedy atď.

Naháňačka

Jeden cvičenec naháňa ostatných. Po dotyku chytený cvičenec ostáva stáť na mieste. Ten ktorý naháňa, pokračuje ďalej v chytaní. Aby sa chytený cvičenec mohol vrátiť späť do hry, ostatní mu musia podliezť pomedzi nohy. Pri starších pretekároch (od 10

rokov) ho môžu hodiť pomocou vybraných chmatov, úderov, kopov a ďalších špecifických činností jednotlivých úpolových športov.

Kmene stromu

Deti si predstavia, že sú kmene stromu. Pohybujú sa v ľahu, prevaľujú sa z brucha na chrbát (váľajú sudy) po obvode celej tatami. Krížom a priečne. Šikmo a po rovine, hore a dolu. Treba dávať pozor, aby cvičenci do seba nevrážali. Variant pre staršiu skupinu džudistov môže byť preskakovanie sa.

1.3.2 PRÍKLADY CVIČENÍ VO DVOJICI

Špičkový tanec

Dvaja cvičenci čelom k sebe sa uchopia súhlasnou rukou (zľahka sa držia za prsty). Úlohou je súperovi zľahka šliapnúť na špičku nohy. Navzájom si zabraňujú odsakovaním, uhýbaním nohy, uskakovaním.

Pretláčanie plnou loptou

Dvaja žiaci sa postavia proti sebe v strehovom postoji a vzpažia. Vo vzpažení držia spoločne plnú loptu. Na povel sa každý snaží zatlačiť súpera na určenú vzdialenosť tlakom do plnej lopty. Cvičenie môžu vykonávať aj tak, že plnú loptu držia v predpažení.

Kradnutie opaskov

Dvaja cvičenci dostanú jeden opasok alebo šatku. Jeden si ho zastrčí za svoj opasok. Ten druhý sa mu ho snaží ukradnúť. Smú sa však naháňať len po štyroch. Variant hry obaja majú opasok a sedia pred sebou. Kto ho skôr ukradne tomu druhému.

1.3.3 PRÍKLADY CVIČENÍ SKUPÍN

Banány a ananásy

Súťažiacich rozdelíme na dve skupiny. Prvá skupina si ľahne na brucho do ľahu vpred do stredu tatami a pospájajú sa rukami alebo aj za opasky. Druhá skupina mimo tatami. Na povel sa rozbehnú k prvej skupine a snažia sa ich rozdeliť, roztrhnúť

a vyniesť von z tatami. Vzpieranie a bránenie sa je povolené. Víťazí tá skupina, ktorá to zvládne za kratší čas.

Kohútie zápasy

Žiaci stoja vo vnútri zápasovej plochy a oboma svojimi rukami si držia svoju buď pravú alebo ľavú nohu. Po zvolaní povelu začnú všetci skákať a snažia sa vytlačiť jeden druhého von z tatami alebo prinútiť súpera aby stúpil druhou nohou na zem. Zakázané je meniť si nohy počas hry.

Kone

Dvojica žiakov kôň a jazdec. Jeden (jazdec) vyskočí druhému na chrbát (na koňa). Takáto dvojica koňa a jazdca sa snaží vytlačiť alebo zhodiť iných jazdcov z koňa. Nie je dovolené aby kôň pomáhal jazdcovi.

1.4 ZHRNUTIE

Podľa vyššie uvedených existujúcich prameňov existuje niekoľko systematík, z ktorých sa my prikláňame k systematike hier a cvičení 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.

Myslíme si, že v trénerskej praxi tréneri úpolových športov nepoužívajú dostatočné množstvo pohybových hier a úpolových cvičení a tréning je skôr špecializovaný a teda chýba mu hravá, zábavná forma. Cieľom našej práce je teda zistiť, aké cvičenia a hry používajú tréneri v praxi.

Motív, ktorý nás viedol k tejto záverečnej práci je nedostatok literatúry, ktorá sa zaoberá hrami a úpolovými cvičeniami.

2. CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY PRÁCE

2.1 CIEĽ VÝSKUMU

Cieľom práce je zistiť a rozanalyzovať, ktoré pohybové hry a úpolové cvičenia používajú tréneri v športovej príprave detí a mládeže. Výsledkom nášho rozboru je metodický materiál so zameraním na pohybové hry a úpolové cvičenia, ktoré sú vhodné pre tréningový proces v úpolových a ďalších športových odvetviach.

2.2 HYPOTÉZY PRÁCE

Predpokladáme, že v tréningu detí a mládeže tréneri nezaradujú do tréningového procesu dostatočné množstvo pohybových hier a úpolových cvičení.

2.3 ÚLOHY PRÁCE

Pre dosiahnutie cieľa práce a overenia stanovenej hypotézy sme si vytýčili nasledovné úlohy:

1. Vytvoriť dotazník zameraný na druhy používaných pohybových hier a úpolových cvičení.
2. Analyzovať a vyhodnotiť najčastejšie používané pohybové hry a úpolové cvičenia v tréningu mládeže u trénerov úpolových športov na Slovensku.
3. Vytvoriť metodický materiál so zameraním na pohybové hry a úpolové cvičenia, ktoré sú vhodné pre tréningový proces v úpolových, ale aj v ďalších športových odvetviach.

3. METODIKA PRÁCE

3.1 CHARAKTERISTIKA VÝSKUMNÉHO SÚBORU

Z celkového počtu oslovených 26 respondentov (trénerov) bolo 15,38 % žien a 84,62 % mužov to sú 4 ženy a 22 mužov. Priemerný vek bol 40,58 (\pm 12,88) roku, najmladší tréner mal 22 rokov a najstarší mal 62 rokov. Priemerný rok pri trénerskej činnosti bol 17,81 (\pm 12,32) rokov a najmenej pri trénerskej činnosti boli dva roky a najviac 40 rokov. Podľa úpolových športov je džudo s 84,62 % čo je 22 respondentov a karate s 7,69 % čo sú dvaja respondenti. Aikido a taekwondo po 3,85 % čo je jedna odpoveď.

3.2 METÓDY ZÍSKAVANIA EMPIRICKÝCH ÚDAJOV

Pre výskum boli použité otvorené dotazníky, kde otázky smerovali na trénerov, na zistenie pohybových hier a úpolových cvičení používaných v tréningovom procese detí a mládeže.

Štúdium literatúry sme použili pri získavaní informácií o pohybových a úpolových hrách a cvičeniach používaných v minulosti i v súčasnosti u nás a v zahraničí. Vychádzali sme z literatúry zaoberajúcej sa základnými úpolmi.

Dotazníky sme spracovali a vyhodnocovali pomocou matematicko-štatistických postupov, pričom sme zisťovali frekvenčný výskyt každej odpovede u respondentov jednotlivo i celkovo. Z výsledkov dotazníkov sme potom zistili výskyt jednotlivých úpolových cvičení a hier u našich trénerov detí a mládeže v úpolových športoch džudo, karate, aikido a taekwondo. Cvičenia a hry sme potom logicky vyhodnotili a doplnili ďalšími našimi vlastnými cvičeniami, z čoho vznikol metodický materiál – zásobník cvičení a úpolových hier.

Celá práca bola napísaná v programe MS Word XP. Tabuľky a grafy sme vyhotovili pomocou programu MS Excel XP.

3.3 ORGANIZÁCIA A ČASOVÝ PRIEBEH VÝSKUMU

Dotazníky sme rozдали trénerom úpolových športov od septembra 2007 do apríla 2008. Získanie, spracovanie a vyhodnotenie dotazníkov sme realizovali od októbra 2007 do decembra 2008. Celkový počet rozdanych dotazníkov bol 57 z toho návratnosť dotazníkov bola 26 dotazníkov.

4. VÝSLEDKY A DISKUSIA

4.1 VÝSLEDKY ZÍSKANÉ Z DOTAZNÍKU

Tab. 1: Najčastejšie používané pohybové hry a úpolové cvičenia v úpolových športoch.

PČ	Názov hry	Počet odpovedí	Percento %
1	Na tretieho	21	80,77%
2	Kohútie zápasy	17	65,38%
3	Sumo	16	61,54%
4	Levy	15	57,69%
5	Zhod' ho!	13	50,00%
6	Boj o únik z držania	12	46,15%
7	Molekuly	10	38,46%
8	Banány a ananásy	8	30,77%
9	Červený a čierny	7	26,92%
10	Rozviaž opasok	5	19,23%
11	Špičkový tanec	5	19,23%
12	Ostrov	4	15,38%
13	Váľanie sudov	2	7,69%

Podľa odpovedí získaných z dotazníkov je nám jasné, že najčastejšie používanou hrou je hra **Na tretieho**, celkovo 80,77 % to je 21 respondentov, kde žiaci stoja vo dvojiciach v kruhu okolo tatami. Vybraná dvojica sa naháňa. Ten čo uteká sa môže skryť tak, že sa postaví pred dvojicu. V takom prípade uteká ten posledný z danej trojice. Zakázané je prebiehať cez kruh. Hrá sa na čas približne 2 minúty. Hra je vhodná na začiatok tréningu vďaka svojej rýchlosti v pohyboch, ale aj do záverečnej časti, kvôli upokojeniu organizmu stojacich cvičencov.

Druhou najpoužívanejšou hrou je hra **Kohútie zápasy**, celkovo 65,38 % a to je 17 respondentov, kde žiaci stoja vo vnútri zápasovej plochy a oboma svojimi rukami si držia svoju pravú alebo ľavú nohu. Po zvolaní povelu začnú všetci skákať a snažia sa vytlačiť jeden druhého von z tatami alebo prinútiť súpera aby stúpil druhou nohou na zem. Zakázané je meniť si nohy počas hry. Hrá sa na čas približne 45 sekúnd až minútu, alebo pokiaľ neostane stáť posledný žiak. Hra je vhodná do každej časti tréningu vďaka svojej časovej nenáročnosti.

Tretou hrou je hra **Sumo**, celkovo 61,54 % a to je 16 respondentov, kde vytvorené dvojice sa postavlia oproti sebe vo vyznačenom priestore, najlepšie kruh z opaskov. Na

povel sa snažia jeden druhého vytlačiť z kruhu von, alebo zhodiť na zem. Úchopy, vytlačanie súpera a podrážanie je povolené, zakázané je sácanie. Hrá sa pokiaľ jeden z dvojice nezvíťazí. Hra je vhodná do každej časti tréningu.

Štvrtou hrou je **Levy** 57,69 % čomu prislúcha 15 odpovedí, kde skupina žiakov stojí na nohách a voľne sa pohybujú po tatami. Ďalšia skupina dvoch troch žiakov je na kolenách a na štyroch (v podpore kľačmo) (to sú levy). Ich úlohou je pozhadzovať všetkých stojacich cvičencov. Levy majú dovolené si pomáhať ale nesmú vstať. Ostatní žiaci sa môžu vzpierať, ale nemôžu si navzájom pomáhať. Keď sa niektorý žiak dotkne inou časťou tela ako nohou tatami, stáva sa levom. Hrá sa pokiaľ neostane posledný cvičenec na nohách, alebo na časový interval 1 minútu. Hra je vhodná na začiatok tréningu, kvôli rozohriatiu organizmu každého žiaka.

Piata hra **Zhod' ho!** 50,00 % čo je 13 odpovedí, kde sa dvojica cvičencov v podpore ležmo snaží zhodiť jeden druhého. Povolené je chytať súpera, ťahať, tlačiť, no naopak zakázané je zmeniť polohu. Hrá sa na počet dosiahnutých víťazstiev, získaných bodov. Hru možno zaraďovať do každej časti tréningu vďaka svojej časovej nenáročnosti.

Boj o únik z držania 46,15 % čo je 12 odpovedí, kde jeden z dvojice nasadí určené držanie. Na povel, ten čo drží sa snaží súpera udržať a naopak, držaný žiak sa snaží vymaniť z držania. Po skončení výmena úloh. Vyhráva ten komu sa podarí súpera udržať, alebo naopak utiecť. Hra trvá 25 sekúnd potom výmena úloh. Hra slúži ako prípravná hra na nácvik únikov z držania, preto je vhodné zaraďovať ju do hlavnej časti tréningu.

Molekuly 38,46 % čo je 10 odpovedí, kde cvičenci behajú všetkými smermi po tatami (prípadne jedným smerom okolo tatami). Po zvolaní čísla sa musia zoskupiť do skupiny s počtom cvičencov zodpovedajúcemu zvolenému číslu. Kto nestihol alebo nemá skupinu prehráva. A musí vykonať nejaký trest (npr.: päť kľukov...). Hra trvá približne 2 minúty. Vhodná je na začiatok tréningu, pretože pri nej dochádza k rozohriatiu organizmu každého žiaka.

Banány a ananásy 30,77 % čo využíva 8 respondentov, kde súťažiacich rozdelíme na dve skupiny. Prvá skupina si ľahne na brucho do ľahu vpred do stredu tatami a pospájajú sa rukami alebo aj za opasky. Druhá skupina mimo tatami. Na povel sa rozbehnú k prvej skupine a snažia sa ich rozdeliť, roztrhnúť a vyniesť von z tatami. Vzpieranie a bránenie sa je povolené. Po dokončení výmena úloh. Víťazí tá skupina, ktorá to zvládne za kratší čas. Pri hre dochádza k rozohriatiu organizmu každého žiaka, preto ju odporúčame zaraďovať na začiatok tréningu.

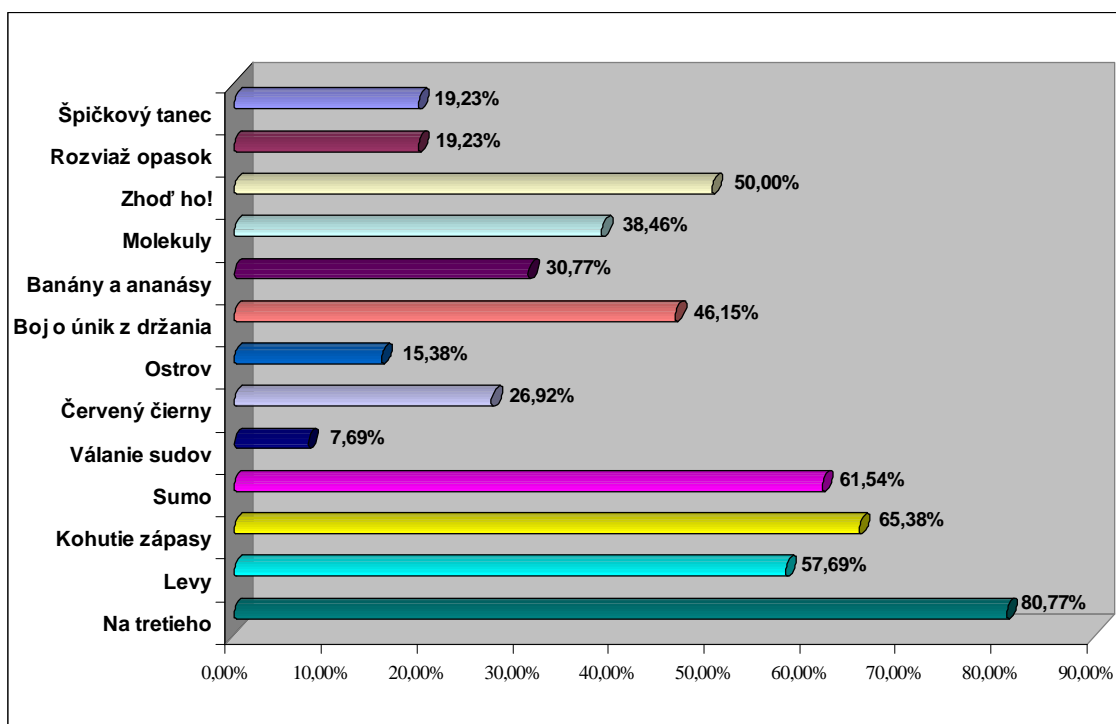
Ďalej je to naháňačka **Červení a Čierni** 26,92 % čo je 7 odpovedí, kde dve rovnako početné družstvá, stojace chrbtom k sebe približne meter od seba. Pred každým družstvom približne vo vzdialenosti 10 až 15 metrov je čiara. Družstvá si rozdelíme na dve farby, červenú a čiernu. Po zvolaní jednej farby, družstvo s prislúchajúcou farbou naháňa svojho súpera, on sa snaží prebehnúť za čiaru. Každý naháňa iba svojho za nim stojaceho cvičenca. Jeden cvičenec reprezentuje jeden bod a vyhráva to družstvo, ktoré získa viac bodov. Hra je vhodná na začiatok tréningu ako rozohriatie.

Rozviaž opasok 19,23 % čo je 5 odpovedí, skupina žiakov po troch, kde si jeden ľahne na brucho. Dvaja súperi stoja nad ním a po zvolaní povelu, sa snažia ležiacemu rozviazať opasok. Po skončení výmena, aby sa vystriedali postupne všetci. Vyhráva ten z trojice, komu sa podarilo udržať si opasok priviazaný najdlhšie. Nie je dovolené držať si opasok. Hra je nenáročná na čas a je vhodná aj ako prípravná hra pre boj na zemi a preto sa hodí do hlavnej časti tréningu.

Špičkový tanec 19,23 % čo je 5 odpovedí. Dvaja cvičenci čelom k sebe sa uchopia súhlasnou rukou (zľahka sa držia za prsty). Úlohou je súperovi zľahka šliapnúť na špičku nohy. Navzájom si zabraňujú odsakovaním, uhýbaním nohy, uskakovaním. Hrá sa na päť úspešných zásahov súperovej špičky alebo o ich vyšší počet v čase 30 sekúnd. Hra je vhodná do každej časti tréningu ako rozptýlenie cvičencov.

Ostrov 15,38 % čo sú 4 odpovede, kde skupina cvičencov sedí alebo kľáčí vo vymedzenom priestore na žinenke (pene). Každý cvičenec bojuje sám za seba a snaží sa o vytlačenie súpera z priestoru von. Za vytlačeného sa považuje vtedy, ak sa dotkol hociktorou časťou svojho tela mimo vymedzený priestor. Vytlačený cvičenec sa už do hry nemôže zapojiť. Vyhráva ten cvičenec, ktorý ostal posledný na žinenke. Vzpieranie a bránenie je povolené. Zakázané je postaviť sa. Hra je vhodná do záverečnej časti tréningu, pretože dochádza k upokojeniu organizmu u tých cvičencov, čo boli vytlačení.

Posledná hra je **Váľanie sudov** 7,69 % čo sú dve odpovede, kde sú dvaja cvičenci oproti sebe. Na povel, jeden váľa sudy smerom k druhému. Druhý v kľaku a predklone ho musí zastaviť a snažiť sa ho dopraviť späť na začiatok. Cvičenec váľajúci sud sa bráni prevaľovaním na opačnú stranu. Po skončení výmena úloh. Vyhráva ten, ktorému sa podarilo dopraviť „sud“ na začiatok alebo ďalej za časový interval 30 sekúnd. Hra je vhodná do každej časti tréningu, pretože je časovo nenáročná a môže slúžiť aj ako rozptýlenie cvičencov.



Graf 1: Najčastejšie používané pohybové hry a úpolové cvičenia v úpolových športoch.

Ako nám ukazuje graf 1, dominuje naháňačka Na tretieho, ďalej nasledujú dve úpolové cvičenia Kohútie zápasy a Sumo. Podľa nás dominuje naháňačka z viacerých dôvodov, a to: deti sa radi naháňajú a behajú, naháňačka nie je náročná na pravidlá, čas a priestor, pre deti je to zábava, ktorou môžeme rozvíjať ich kondičnú a koordinačnú stránku. Na druhom a treťom mieste nám tréneri uviedli úpolové cvičenia Kohútie zápasy a Sumo. Domnievame sa, že tieto cvičenia patria medzi najpoužívanejšie vďaka svojim jednoduchým pravidlám a krátkemu trvaniu. Medzi deťmi sú populárne, pretože radi súperia medzi sebou. Takto môžeme zábavnou formou pozitívne vplývať na rozvoj ich kondičnej, koordinačnej, technickej a psychickej stránky.

Pomer medzi pohybovými hrami a úpolovými cvičeniami sú tri pohybové hry a to Molekuly, Červený a čierny a Na tretieho, k desiatim úpolovým cvičeniam Špičkový tanec, Rozviaž opasok, Zhod' ho!, Banány a ananásy, Boj o únik z držania, Ostrov, Váľanie sudov, Sumo, Kohútie zápasy a Levy. Tréneri úpolových športov nám uviedli nie dostatočné množstvo pohybových hier a úpolových cvičení, ktoré používajú vo svojom tréningu. Domnievame sa, že je to z nedostatku literatúry venujúcej sa problematike hier a úpolových cvičení, preto sme si dovoľili v záveroch práce navrhnúť vlastný zásobník hier a cvičení. Z hier a cvičení, ktoré nám tréneri uviedli, je menej ako polovica z nami uvádzanej literatúry.

Väčšina uvedených hier a cvičení je vhodná na všeobecný rozvoj detí a mládeže, keďže rozvíjajú kondíciu, koordináciu, psychiku, taktické myslenie, špecifickú techniku v danom úpolovom športe a morálnu stránku.

5. ZÁVER

5.1 ZHRNUTIE

1. Cieľom záverečnej práce bolo zistiť najčastejšie používané pohybové hry a úpolové cvičenia v tréningu detí a mládeže úpolových športov. Z dotazníkov adresovaných trénerom sme zistili nasledovné najčastejšie používané cvičenia a hry: Na tretieho, Kohútie zápasy, Sumo, Levy, Zhod' ho!, Boj o únik z držania, Molekuly, Banány a ananásy, Červený a čierny, Rozviaž opasok, Špičkový tanec, Ostrov, Váľanie sudov.

2. Na základe analýzy dotazníkov môžeme potvrdiť hypotézu práce, kde sme uviedli, že tréneri úpolových športov na Slovensku používajú malú škálu úpolových hier a hravých cvičení.

5.2 ZÁVER PRE ROZVOJ VEDNÉHO ODBORU

Dotazník je vhodná metóda na zistenie, aké hry používajú tréneri. Odporúčame kombinované otázky. Myslíme si, že by bolo vhodné v budúcnosti dotazník adresovať aj pretekárom.

5.3 ZÁVER PRE PRAX

Okrem uvedených najpoužívanejších pohybových hier a úpolových cvičení uvádzame zásobník vlastných hier a cvičení, ktoré sa nám osvedčili v trénerskej, ako aj v pretekárskej praxi. Nasledujúce príklady pohybových hier a úpolových cvičení, ktoré sú podľa nášho názoru vhodné pre telesný a psychický rozvoj detí a mládeže, si rozdelíme na tri skupiny a to **cvičenia jednotlivcov**, **cvičenia vo dvojici** a **cvičenia skupín**.

5.3.1 CVIČENIA JEDNOTLIVCOV

Kradnutie opaskov I.

Každému žiakovi dáme šatku (kúsok nastrihaného opasku). Ich úlohou je zastrčiť si šatku za svoj opasok dozadu, tak aby vyčnieval. Na povel sa každý jeden žiak snaží ukradnúť čo najviac šatiek, ktoré zbiera do ruky. Ak niekto ukradne žiakovi jeho šatku, ktorú má za opaskom, on ešte stále môže kradnúť šatky ostatným. Nie je povolené kradnúť šatky, ktoré má žiak v ruke. Vyhráva ten žiak, ktorý ukradol najviac šatiek. Hra trvá približne 60 až 90 sekúnd. Vhodné je zaradiť hru na začiatok tréningu. Hra rozvíja priestorovú orientáciu, rýchlosť a vytrvalosť.



Obr. 3: Kradnutie opaskov.



Obr. 4: Kradnutie opaskov.

Kmene stromu

Deti si predstavia, že sú kmene stromu. Pohybujú sa v ľahu, prevaľujú sa z brucha na chrbát (vávajú sudy) po obvode celej tatami. Krížom a priečne. Šikmo a po rovine hore a dolu. Treba dávať pozor, aby cvičenci do seba nevrážali. Variant pre staršiu skupinu džudistov môže byť preskakovanie sa. Signály pre hru: kmene vpred, kmene stop, tleskanie atď. môžu sa pridávať rôzne podľa fantázie. Odporúčame hru hrať na časový interval 2 minúty. Hra je vhodná na začiatok tréningovej jednotky namiesto klasického rozbehania sa ako ho všetci poznáme. Toto cvičenie je dobré na priestorovú orientáciu.



Obr. 5: Kmene stromu.



Obr. 6: Kmene stromu.

Pac-Man

Deti sa naháňajú, ale smú sa naháňať iba po spojnicích (čiarach) na tatami. Jeden z cvičencov je Pac-Man (ten čo naháňa), koho chytí 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 nechytý sa stáva víťazom. Hra trvá približne 2 až 3 minúty, alebo v druhom variante do vychytania všetkých cvičencov. Odporúčame hru hrať na začiatku tréningu na rozhriatie organizmu, alebo na konci tréningu variant hry s vypadávaním, kde dochádza k ukľudneniu organizmu u vypadnutých cvičencov. Hra rozvíja rovnováhovú schopnosť a vytrvalosť.



Obr. 7: Pac-Man.



Obr. 8: Pac-Man.

Zápasnícke triedy

Tatami sa rozdelí čiarami na niekoľko území (najlepšie 3 – 4). Pri zahájení hry sú všetci cvičenci voľne rozmiestnení v prvom páse. Na štartový povel sa všetci súťažiaci navzájom vytlačujú z prvého pásu do druhého atď. Hráč je vytlačený v okamihu, keď je oboma nohami v novom páse. Kto je vytlačený do druhého pásu už sa nesmie vrátiť do prvého, ďalej bojuje o udržanie sa v tomto území, vytlačuje ostatných do tretieho pásu atď. Pásky (územia) predstavujú zápasnícke triedy. Každý, kto v časovom limite uhájí svoju príslušnosť v prvom páse, je zápasníkom I. triedy a ďalší sú zápasníkmi II. triedy

atď. Dĺžka hry je približne minúta až dve minúty. Odporúčame hru hrať v hlavnej časti tréningu ako odreagovanie cvičencov pri stereotypné nácviku techník. Hra je vhodná na rozvoj sily a taktického myslenia.



Obr. 9: Zápasnícke triedy.



Obr. 10: Zápasnícke triedy.

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, ostatní mu musia podliezť pomedzi nohy. Pri starších, skúsenejších pretekároch ho môžu oslobodiť pomocou vybraných chmatov, úderov, kopov a ďalších špecifických činností jednotlivých úpolových športov. Trvanie hry je približne dve minúty. Hru odporúčame hrať na začiatku tréningu, pretože pri nej dochádza k rozohriatiu celého organizmu. Táto naháňačka rozvíja rýchlosť a špeciálnu silu pri vykonávaní špecifických činností.



Obr. 11: Naháňačka.



Obr. 12: Naháňačka.

Rýchla vybíjaná

Hráči sa voľne rozmiestnia po celom tatami. Tréner vhodí medzi nich loptu, kto loptu získa musí ju do 3 sekúnd po niekom hodiť. Ak niekoho traťí a lopta padne na zem hráč je vybitý a ide z hry von. Ak mu hráč loptu chytí v tom prípade ide z hry von druhý hráč (ten, ktorý hádzal). Hráč s loptou nemôže kráčať, dovolené je len otáčať sa okolo

svojej osi. Hra trvá približne 2 minúty, alebo kým neostane v hre posledný hráč. Pre svoju rýchlosť v pohyboch odporúčame hru hrávať na začiatku tréningu. Hra rozvíja orientáciu v priestore a kinestetickú diferenciaciu.



Obr. 13: Rýchla vybíjaná.



Obr. 14: Rýchla vybíjaná.

Gilotína

Cvičenci stoja vo vymedzenom území. Dvaja tréneri 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 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. 15: Gilotína.

Vláčik

Žiaci stoja v rade za sebou a oboma rukami sa držia za ramená stojaceho pred sebou. Na povel posledný z radu začne bežať slalomom pomedzi všetkých až na začiatok, kde sa zaradí a znovu začína posledný. Celé cvičenie sa opakuje, pokiaľ sa nevystriedajú všetci žiaci. Môžeme použiť aj rôzne varianty hry, kde začína prvý žiak z radu, slalomom beží vzad až k poslednému, alebo kedy celá skupina beží. Naše

odporúčanie je, vďaka krátkemu trvaniu a nenáročným pravidlám, zaradiť hru do každej časti tréningu. Hra rozvíja rýchlosť a je tiež vhodná ako prípravné cvičenie pri vykonávaní techník.



Obr. 16: Vláčik.

5.3.2 CVIČENIA VO DVOJICI

Pretláčanie plnou loptou

Dvaja žiaci sa postavia proti sebe v strehovom postoji a vzpažia. Vo vzpažení držia spoločne plnú loptu. Na povel sa každý snaží zatlačiť súpera na určenú vzdialenosť tlakom do plnej lopty. Cvičenie môžu vykonávať aj tak, že plnú loptu držia v predpažení. Boj sa rozhoduje do 30 až 45 sekúnd. Hra je vhodná do hlavnej časti tréningu. Toto úpolové cvičenie je vhodné pre rozvoj sily a taktického myslenia.



Obr. 17: Pretláčanie plnou loptou.

Boj o polozenie súpera do ľahu

Súperi v protismernom sede, pravými bokmi pri sebe. Na povel ľubovoľným úchopom za paže a trup a stále v sede obaja sa usilujú položiť súpera na chrbát. Boj trvá 30 sekúnd až 1 min.; v odvetnom stretnutí sedia ľavými bokmi pri sebe. Boj môže

prebiehať aj v rozlíšení úloh na útočníka a obrancu. Úlohou obrancu je udržať sa v sede. Víťazí ten, kto v časovom limite splní svoju úlohu; pri opakovaní si cvičenci vymenia úlohy. Vďaka rýchlosti a jednoduchosti je hra vhodná do hlavnej časti tréningu. Je to prípravné cvičenie pre boj na zemi.



Obr. 18: Boj o položenie súpera do ľahu.

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 (viď. cvičenie Boj o položenie súpera do ľahu) a ďalej o nasadenie držania sprava (zľava). Víťazí ten, kto nasadí držanie, boj tým končí. Časový limit k rozhodnutiu je 30 sekúnd až 1 minúta; inak je výsledok nerozhodný. V odvetnom stretnutí zahajujú súper v protismernom sede ľavými (pravými) bokmi pri sebe, usilujú sa nasadiť držanie z ľavej (pravej) strany.



Obr. 19: Boj o nasadenie držania zo sedu.



Obr. 20: Boj o nasadenie držania zo sedu.

Auto a garáž

Rozdelíme deti do dvoch skupín, jedni predstavujú autá a druhí garáže. Deti, čo znázorňujú garáže sú vo vzpore kľáčo rôzne rozmiestnené po tatami. Autá sa voľne pohybujú po chrbte v ľahu vzad alebo po bruchu v ľahu vpred. Cieľom je dostať sa pod garáž, ale garáž môže svoje dvere otvárať a zatvárať. Ak sú dvere zatvorené auto si musí nájsť novú garáž. Do garáže sa dá vojsť spredu, zozadu aj zo strany. Časový úsek je približne 60 až 90 sekúnd. Odporúčame hru hrať na začiatku tréningu namiesto

rozbehania, ale aj do hlavnej časti ako rozptýlenie žiakov, alebo do záverečnej časti kvôli upokojeniu organizmu žiakov, ktorí predstavujú garáže. Táto hra slúži ako prípravné cvičenie pre nácvik techník a boj na zemi.



Obr. 21: Auto a garáž.



Obr. 22: Auto a garáž.

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 čase výmena úloh. Hra trvá približne 30 až 60 sekúnd, potom nasleduje výmena úloh. Odporúčame hru hrať na začiatku tréningu namiesto klasického rozbehania. Hra rozvíja spoluprácu (koordináciu) vo dvojiciach.



Obr. 23: Sekundové lepidlo.

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.



Obr. 24: Umývač okien.

Preťah za nohu

Súperi oproti sebe v sede rozkročnom, pravou (ľavou) nohou medzi nohami súpera. Od čiary medzi nimi, sedia rovnako vzdialení. Vzájomne sa uchopia pravou (ľavou) za pravú (ľavú) nohu nad členkom. Na znamenie sa usilujú o preťah súpera cez čiaru. Smú si pomáhať oporou ľavej (pravej) ruky a ľavej (pravej) voľnej dolnej končatiny o zem. Boj sa rozhoduje do 15 až 25 sekúnd. Odporúčame hru pre hlavnú časť tréningovej jednotky, po dostatočnom rozohriatí a rozcvičení organizmu cvičencov, ako rozptýlenie pri nácviku techník. Toto cvičenie sa zameriava na ťahovú silu a rovnováhu.



Obr. 25: Preťah za nohu.

Pretlak chrbtom

Cvičenci sa opierajú chrbtom, paže voľne zakliesnené v lakt'och. Od čiary – hranice medzi nimi, sú rovnako vzdialení. Na znamenie sa obaja snažia odtlačiť súpera za čiaru. Víťazí ten, kto sa oboma nohami premiestni na územie súpera, alebo zatlačí aj ďalej. Časový limit pre rozhodnutie je do 25 sekúnd. Pri opakovaní zmeniť zakliesnenie. Hru odporúčame zaraďovať do hlavnej časti tréningu, pre jej krátke trvanie ako odreagovanie cvičencov. Toto cvičenie sa zameriava predovšetkým na tlakovú silu.



Obr. 26: Pretlak chrbtom.

O soto gari

Dvaja súperi v základnom kumikata sa nohami zakvačia (oprú), ako keď vykonávajú chmat O soto gari. Na povel, obaja zaberú a snažia sa súpera hodiť. Vyhráva ten, kto prvý hodí súpera na zem. Rozhoduje sa väčšinou do 10 až 20 sekúnd. Odporúčame hru zaradiť v hlavnej časti tréningu a hlavne pri technickej príprave vo fáze zdokonaľovania.



Obr. 27: O soto gari.

O zásah tlesknutím cez chrbát

Cvičenci stoja oproti sebe, navzájom sa držia súhlasnou rukou. Voľnou rukou, ale iba dlaňou sa snažia tlesknúť súpera cez chrbát, môžu sa uhýbať, rôzne natáčať, pohybovať sa dookola. Zásah na inú časť tela sa nepovoľuje. Obmena môže byť, že každý má vzadu za opaskom šatku (alebo nastrihané kúsky opasku). Voľnou rukou sa snažia jeden druhému šatku vziať. Víťazí ten kto skôr dosiahol päť zásahov alebo sa hrá

na čas 30 sekúnd. Hra je časovo nenáročná a preto ju odporúčame hrať v hlavnej časti tréningu. Zameranie tejto hry je na boj o úchop.



Obr. 28: O zásah tlesknutím cez chrbát.

Naháňačka dvojíc

Z každej dvojice určíme jedného, kto bude naháňať a kto utekať. Po zvolaní povelu, všetci tí, čo naháňajú, naháňajú iba svojich partnerov, toho z dvojice. Ak ho chytia, dotykom mu odovzdajú babu ten musí vykonať určený trest (napr.: dva výskoky z miesta, otočiť sa o 360°, atď.), aby mal ten druhý čas na únik. Trvanie hry je približne 2 minúty a naše odporúčanie je hru zaraďovať na začiatok tréningu vďaka rozohriatiu celého organizmu. Táto naháňačka je zameraná na vytrvalosť a priestorovú orientáciu.



Obr. 29: Naháňačka dvojíc.



Obr. 30: Naháňačka dvojíc.

Kradnutie opaskov II.

Dvaja cvičenci dostanú jeden opasok alebo šatku. Jeden si ho zastrčí za svoj opasok. Ten druhý sa mu ho snaží ukradnúť. Smú sa však naháňať len po štyroch. Variant hry obaja majú opasok a sedia pred sebou. Kto ho skôr ukradne tomu druhému. Hra prebieha približne 30 až 45 sekúnd. Vyhráva ten, komu ostal opasok, alebo ten kto opasok ukradol tomu druhému. Naše odporúčanie je hrať hru na začiatku tréningu ako rozohriate. Hra rozvíja boj o úchop a vytrvalosť.



Obr. 31: Kradnutie opaskov II.



Obr. 32: Kradnutie opaskov II.

Strážiť poklad

Jeden cvičenec chytí loptu a schová si ju pod seba. Druhý cvičenec sa mu ju snaží vytiahnuť a zobrať. Treba dávať pozor, aby jeden druhému neskočil na chrbát. Varianty hry môžu byť s menšou loptou alebo so zviazaným opaskom, poprípade dvaja cvičenci bojujú spolu a snažia sa ukradnúť loptu tretiemu. Hra nie je časovo náročná trvá 15 až 30 sekúnd, potom sa úlohy vymenia. Je vhodná do hlavnej časti ako rozptýlenie cvičencov pri nácviku techník. Zameriava sa na boj na zemi a na rozvoj sily.



Obr. 33: Strážiť poklad.

Boj so zrkadlom

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



Obr. 34: Boj so zrkadlom.

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 prinútiť, aby stúpili mimo čiary (opasku). Dôležité je, aby sa žiaci stále dotýkali ramenami. Hra trvá približne 30 sekúnd, potom nastáva výmena. Ak sa dotýkali pravými ramenami, tak teraz sa budú dotýkať ľavými ramenami. Vhodné je hru hrať ako odreagovanie v hlavnej časti tréningu. Zameranie tohto cvičenia je na rovnováhu, silu a taktické myslenie.



Obr. 35: Boj na čiare.

Pretlak chodidlami

Dvaja cvičenci v sede čelom k sebe, nohy skrčiť prednožmo povyše roznožmo, vzájomne sa opierajú chodidlami. Paže uľahčujú zdvihnutie nôh, ruky sa spoja v predkolení. Na zahajovací povel sa odtlačovaním chodidiel súpera (vlastným náporom nôh) usiluje o jeho vychýlenie do „kolísky“ (skotúľanie na chrbát). Prehrou je tiež skotúľanie sa na stranu alebo dotyk zeme rukou. Časový limit k prevedeniu je napríklad do 20 sekúnd a súťaží sa na dve víťazstvá. Odporúčame zaraďovať hru do hlavnej časti tréningu. Toto cvičenie rozvíja rovnováhu.



Obr. 36: Pretlak chodidlami.

5.3.3 CVIČENIA SKUPÍN

Kone

Dvojica žiakov kôň a jazdec. Jeden (jazdec) vyskočí druhému na chrbát (na koňa). Takáto dvojica koňa a jazdca sa snaží vytlačiť alebo zhodiť iných jazdcov z koňa. Nie je dovolené, aby kôň pomáhal jazdcovi. Hra trvá pokiaľ neostane posledná dvojica, jazdec a kôň, na žinenke. Po skončení výmena, z jazdcov sa stanú kone a z koňov jazdci. Hru je vhodné zaraďovať do záverečnej časti tréningu. Rozvíja silu, vytrvalosť, taktické myslenie, rovnováhovú schopnosť, boj a spoluprácu.



Obr. 37: Kone.



Obr. 38: Kone.

Odchyt divokej zveri

Na vymedzenej ploche sa voľne pohybuje 1/3 cvičencov (vzácná zver). Početnejšiu skupinu 2/3 cvičencov tvoria lovci. Pred zahájením lovu stoja v rade na jednej strane lovci a na druhej strane telocvične stojí zver. Na ploche sa nachádzajú 2 – 3 žinenky, ktoré predstavujú kliecky. Na povel je úloha lovcov chytať zvieratá a dopraviť ich do klieckov. Prenasledovanie, utekanie, bránenie sa chyteniu, vzpieranie sa preprave je povolené. Po premiestnení na žinenky (do klieckov) ich už nemôžu opustiť. Meria sa čas ukončenia hry, t.j. okamžite po dopravení posledného cvičenca na žinenku. Hra

prebieha trikrát, aby sa všetci cvičenci vystriedali v úlohách lovcov a zvierat. Víťazi sú všetci z tej skupiny lovcov, ktorej sa podaril odchyt v najkratšom čase a skupina tých zvierat, ktorá bola najdlhšie na slobode. Hru je vhodné zaradiť do záverečnej časti tréningovej jednotky, pretože po chytení nastáva ukladanie organizmu. Zameranie tejto hry je na rýchlosť, silu, priestorovú orientáciu a spoluprácu lovcov.



Obr. 39: Odchyt divokej zveri.



Obr. 40: Odchyt divokej zveri.

Odhadzovaná

Družstvá, hráči každého družstva sú rozptýlení na svojich polovičkách telocvične, avšak 2–3 hráči sa pohybujú pri stredovej čiare alebo aj v poli (na polovici) súpera. Pred začiatkom hry má každé družstvo 3–5 lôpt (veľké aj malé, prázdne alebo aj plné lopty, čím viac, tým lepšie). Na povel sa hráči oboch družstiev snažia čo najrýchlejšie zbaviť lôpt, odhadzujú ich a to iba gúľaním po zemi cez stredovú čiaru na polovicu druhého družstva. Za odhodenu loptu letiacu vzduchom (napr.: nad kolenami) je družstvu pridelený trestný bod. Spoluhráči, vyslaní do súperovho územia, zabraňujú odhadzovaniu lôpt; chytajú ich a hádžu späť hlbšie do územia súpera, napádajú protihráčov a sťažujú ich úsilie o rýchle odhadzovanie. Dĺžka hry sa neobmedzuje, cvičencom sa oznámi, že sa hrá do prerušenia. V plnom priebehu hry sa náhle, nečakane hra preruší. Odhodené lopty, pokiaľ prejdú cez stredovú čiaru po ukončení, sa vrátia na polovicu družstva, ktoré sa takto previniло. Víťazí družstvo, ktoré má na svojom území menej lôpt (má menej trestných bodov). Pred odvetným stretnutím sa lopty znovu vrátia, každému družstvu rovnaký počet. Odporúčame hru hrať na začiatku tréningu. Toto cvičenie rozvíja kinestetickú diferenciaciu.



Obr. 41: Odhadzovaná.



Obr. 42: Odhadzovaná.

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 jedného štátu môže zápasit' s inou krajinou naraz. Ak vyhrá (udrží, upáči, uškrtí) jeden člen krajiny nad iným členom krajiny, ten sa automaticky pridáva na stranu víťaza. Žiakom nepoviem 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 rozohratie, keď v hlavnej časti plánujeme boj na zemi. Toto úpolové cvičenie môžeme použiť ako prípravné cvičenie pre boj na zemi, kde rozvíja špeciálnu silu a vytrvalosť.



Obr. 43: Štáty.



Obr. 44: Štáty.

Lavína

Hráčov rozdelíme do štvor až šesťčlenných družstiev. Družstvá sa postavia na štartovú čiaru a ich členom pridáme poradové čísla. Pred družstvami vo vzdialenosti 20 až 50 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 zaradiť do prípravnej časti tréningu na rozohriatie organizmu. Hra je predovšetkým zameraná na vytrvalosť.



Obr. 45: Lavína.



Obr. 46: Lavína.

Výmena miesta

Cvičencov si rozdelíme na dve skupiny s rovnakým počtom. Skupiny cvičencov sedia oproti sebe (tvárou, chrbtom, ležia hlavami k sebe...), na opačných koncoch telocvične. Na povel sa skupiny rozbehnú a vymenia si medzi sebou miesto, musia skončiť v takej polohe v akej začínali. Teda ak začínali, tvármi k sebe musia skončiť v sede tvármi k sebe. Bod získava družstvo ktoré úlohu vykonalo skôr. Hra prebieha dovtedy, kým družstvo nedosiahne päť víťazstiev. Hra je nenáročná a odporúčame ju hrať v každej časti tréningovej jednotky. Zameranie tejto hry je na rýchlosť a reakčnú schopnosť.



Obr. 47: Výmena miesta.



Obr. 48: Výmena miesta.

Na pešiakov

Cvičencov si rozdelíme do dvoch rovnakých skupín, každá skupina na opačnom konci telocvične, v pozícií ľah na bruchu. Na povel sa snažia dostať na druhú stranu. Povolené je len plazenie a priťahovanie. 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 súperu body pridáme podľa počtu úspešných cvičencov. Hru hráme na vyšší počet víťazstiev najčastejšie päť. Odporúčame hru hrať v hlavnej časti tréningu, pretože sa pri nej cvičenci odreagujú, alebo v záverečnej časti tréningu, ako posilňovanie hrovou formou. Hra rozvíja silu.



Obr. 49: Na pešiakov.



Obr. 50: Na pešiakov.

Štafety

Žiakov rozdelíme do štvor až šesť členných družstiev. Družstvá sa postavia na štartovú čiaru. Pred nich vo vzdialenosti 20 až 50 metrov vyznačíme značku. V každom družstve je jedna lopta. Na povel vybehnú všetci prví, aj s loptou (driblingom, vedením lopty nohou, tlačením hlavou a pod.) z každého družstva smerom k značke a späť, po dokončení akcie tlačením do ruky druhému odovzdá loptu a on vykoná tú istú akciu atď. Vyhráva to družstvo, ktorého posledný člen pribehol do cieľa prvý. Odporúčame hru hrať na začiatku na rozohriatie organizmu, ako aj na konci tréningu pri upokojení stojacich žiakov. Hra sa zameriava na rýchlosť a kinestetickú diferenciaciu.



Obr. 51: Štafety.



Obr. 52: Štafety.

Tatami

Žiakov rozdelíme do skupín po 3 – 4, každá skupina má k dispozícii dve žienky. Pred začiatkom sedia žiaci na začiatku telocvične na jednej žienke 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 žinenky. Kto sa dotkne zeme je z hry von, 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 každej časti tréningu. Toto cvičenie je vhodné na rozvoj sily, rýchlosti a na kinestetickú diferenciáciu.



Obr. 53: Tatami.



Obr. 54: Tatami.

POUŽITÁ LITERATÚRA:

1. ARGAJ, G. a kol.: Pohybové hry. Bratislava: FTVŠ UK, 2001.
2. BABIC, B.: Vplyv úpolov na znižovanie agresivity detí 2. stupňa základnej školy. Diplomová práca. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2003.
3. BARTÍK, P.: Úpolové cvičenia a hry na 1. stupni základnej školy. Diplomová práca. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 1999.
4. BARTÍK, P. - SLÍŽIK, M. - REGULI, Z.: Teória a didaktika úpolov a bojových umení. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela, 2007.
5. ĎURECH, M. a kol.: Úpoly. Bratislava: FTVŠ UK, 1993.
6. ĎURECH, M.: Spoločné základy úpolov. Bratislava: FTVŠ UK, 2003.
7. FOJTÍK, I.: Úpoly pre 5. – 8. ročník základnej školy. Bratislava: SPN, 1990, ISBN 80-08-00706-0.
8. FOJTÍK, I.: Budó moderní japonská bojová umění. Praha: Naše vojsko, 2001.
9. GOTTHARD, P.: Velká kniha her, [on-line]. Publikované: 2001. [citované: 4.4.2008]. dostupné z <http://staryweb.fsport.uniba.sk/vedprac/gustav.argaj/publikacie/gamebook.pdf>, Brno, 2001.
10. KATUŠČÁK, D.: Ako písať záverečné a kvalifikačné práce. Bratislava: Enigma, 2004.
11. LEBEDA, A., A.: Vyšší judo. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1958.
12. LEBEDA, A., A.: Základy judo. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1960.
13. LEBEDA, A., A.: Džudo, Technika 5. – 1. kyu. Praha: Olympia, 1974.
14. MAZAL, F.: Pohybové hry a hraní. Olomouc: Hanex, 2000.
15. MORAVEC, R. a kol.: Teória a didaktika športu. Bratislava: FTVŠ UK, 2004.
16. PERIČ, T.: Sportovní příprava dětí. Praha: Grada 2006.
17. PÖHLER, R., DAX-ROMSWINKEL, W., EHNES, W., KLEEGRÄFE, A., LIPPMANN, R., SAAM, N., SCHÄFTER, H.: Judo spielend lernen, Ein Leitfaden für die Ausbildung der 5 bis 7 – Jährigen. Frankfurt: Impressum, 2006.
18. REGULI, Z.: Úpolové sporty. Brno: Masarykova univerzita, 2005.
19. ROUBÍČEK, V.: Kdo s koho, úpolová cvičení a hry. Praha: Olympia, 1984.

20. ROVNÝ, M., ZDENĚK, D.: Pohybové hry. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo, 1982.
21. SRDÍNKO, R.: Malá škola juda. Praha: Olympia, 1987.
22. ŠTEFANOVSKÝ, M.: Športový tréning v džudo, vzťah tréner – športovec – tréning. Diplomová práca. Bratislava: FTVŠ UK, 2002.
23. VACHUN, M.: Džudo, základy tréningu. Bratislava: Šport slovenské telovýchovné vydavateľstvo, 1983.
24. WEINMANN, W.: Lexikon bojových sportů od aikida k zenu. Praha: Naše vojsko, 1997.

PRÍLOHY

Dotazník

pre bakalársku prácu študenta FTVŠ

Meno trénera
Rok nar.
Šport. zameranie
Oddiel
Trénerska kvalifikácia
Stupeň technickej vyspelosti

Koľko rokov sa venujete trénerskej činnosti?

Aká je vaša frekvencia tréningov v týždni?

Akú vekovú kategóriu trénujete?

Používate v rámci tréningu pohybové a úpolové hry?

Áno Nie

Ktoré z nižšie uvedených hier využívate v tréningu, prípadne uveďte ďalšie

Na tretieho

Žiaci stoja v dvojiciach v kruhu okolo varovnej plochy tatami. Vybraná dvojica sa naháňa.

Levy (Krokodíly)

Všetci žiaci stoja v zápasovej ploche tatami. Vybraný cvičenec sa pohybuje po štyroch a zhadzuje ostatných.

Kohútie zápasy

Vytvorené dvojice alebo skupina sa snaží vytlačiť alebo zhodiť súpera z tatami.

Sumo

Dvojice vo vytvorenom kruhu z opaskov sa snažia vytlačiť jeden druhého.

Váľanie sudov

Jeden žiak váľa sudy smerom k druhému. Druhý v klaku a v predklone musí zastaviť valiaceho a dopraviť ho späť na začiatok.

Červený a čierny

Dve rovnako početné družstvá, stojace chrbtom k sebe a rozdelené na dve farby. Po zvolaní farby, družstvo s prislúchajúcou farbou, naháňa svojho oproti stojaceho súpera.

Ostrov

Skupina cvičencov sedí na žinenke. Každý cvičenec bojuje sám za seba a snaží sa o vytlačenie ostatných z vymedzeného priestoru.

Boj o únik z držania

Jeden z dvojice nasadí držanie a spodný sa snaží utiecť.

Banány a Ananásy

Dve skupiny žiakov jedna skupina v strede tatami sa drží a druhá sa ich snaží oddeliť a vyniesť von z tatami.

Molekuly

Cvičenci behajú po tatami (alebo v kruhu) po zvolaní čísla sa musia zoskupiť do skupiny s počtom žiakov zodpovedajúcemu zvolanému číslu.

Zhod' ho!

Dvojica žiakov v podpore ležmo sa snažia zhodiť jeden druhého.

Rozviaž opasok

Jeden z trojice si lahne na brucho. Dvaja súperia stojai nad ním sa po zvolaní hajime snažia ležiacemu rozviazať opasok.

Šliapnutie na špičku (Špičkový tanec)

Cvičenie vo dvojici s uchopením za predlaktie. Cieľom je získať čo najviac zásahov súperovho priehlavku.

Iné (prosím uveďte a popíšte aspoň 5 hier, ktoré používate Vy v tréningu)