



**Radim Jebavý,
Vladimír Hojka, Aleš Kaplan**

Rozevíčení ve sportu





**Radim Jebavý,
Vladimír Hojka, Aleš Kaplan**

Rozcvičení ve sportu



Grada Publishing

Poděkování

Autoři děkují firmě Nike za vybavení, které bylo použito pro většinu figurantů. Za pomoc při focení děkujeme Dominiku Haškovi, Pavlu Paterovi, Simoně Baumrtové, Tomáši Stráskému, Lence Bartákové, Janu Kutilovi, Natálce Paterové, Kristýně Horákové, Janu Feherovi, Jiřímu Doležalovi a Dominice Paterové. Za kreslené obrázky děkujeme Zdeně Marvanové a za odbornou recenzi doc. PaedDr. Tomáši Peričovi, Ph.D. a doc. PaedDr. Františku Langerovi, CSc.

Radim Jebavý, Vladimír Hojka, Aleš Kaplan

ROZCVIČENÍ VE SPORTU

Odborná recenze doc. PaedDr. Tomáš Perič, Ph.D. a doc. PaedDr. František Langer, CSc.

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
jako svou 5578. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Jimelová
Redakční a jazyková úprava Pavla Králová
Sazba Jan Löffelmann
Fotografie Miroslav Šneberger
Kreslené obrázky Zdena Marvanová

Počet stran 216
První vydání, Praha 2014
Vytiskla Tiskárna v Ráji s.r.o.

© Grada Publishing, a.s., 2014
Cover Design © Grada Publishing, a.s., 2014

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

ISBN 978-80-247-4525-1

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9331-3 (ve formátu PDF)
ISBN 978-80-247-9332-0 (ve formátu EPUB)

Obsah

ÚVOD	7
CÍLE, ÚKOLY, PRAVIDLA A ZÁSADY ROZCVIČENÍ	8
Zařazení rozcvičení do obsahu tréninkové jednotky	10
OBSAH ZÁKLADNÍHO „ŠKOLNĚ-ATLETICKÉHO“ ROZCVIČENÍ	11
OBSAH A VARIANTY ROZCVIČEK PRO ZÁKLADNÍ, STŘEDNÍ A VYSOKÉ ŠKOLY	13
Motivační rozcvičení pro školní tělesnou výchovu	13
Rozcvičení pro děti mladšího školního věku	13
Rozcvičení pro děti staršího školního věku a na SŠ i VŠ	14
Drobné hry jako součást rozcvičení ve školách	16
Příklad drobných her	16
Rozcvičení s míčem	19
Aktivační strečinkové rozcvičení a mobilizace kloubů	20
VARIANTY ROZCVIČEK PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE	21
Základní atletické rozcvičení	21
Struktura rozcvičení	22
Zásady při základním atletickém rozcvičení	23
Speciální rozcvičení	25
Rozcvičení ve fotbale	34
Rozcvičení v basketbale	36
Rozcvičení v ledním hokeji	37
Rozcvičení v tenisu	38
Rozcvičení v páčkovacích hrách	38
Rozcvičení v plavání	39
Rozcvičení před silovým tréninkem	40

FORMULÁŘE NA ROZCVIČENÍ	41
PRAKTICKÁ ČÁST	47
Rozběhání	47
Obecné rozcvičení	50
Rozcvičení jednotlivců	50
Rozcvičení ve dvojicích	55
Rozcvičení pro aktivní sportovce	62
Rozcvičení pro sprinty	62
Sprinterská a odrazová průprava	75
Odrazová průprava	84
Vrhačská průprava	86
Aktivační prvky ve dvojicích	90
Rozcvičení s překážkou	98
Fotbal	111
Lední hokej	132
Basketbal	147
Plavání	158
Tenis	165
Rozcvičení pro školy	170
Rozcvičení ve dvojicích s medicinbalem	170
Rozcvičení s tyčí	179
Rozcvičení se švihadlem	182
Rozcvičení s krabicí	184
Protažení po tréninku	193
Protažení jednotlivců	193
Protažení ve dvojicích	196
Cvičení s rollerem	199
Strečink se stretchbandem	204
ZÁVĚR	209
LITERATURA	211

ÚVOD

V rámci odborných seminářů a školení trenérů různých kvalifikačních stupňů v atletice, fotbalu, ledním hokeji, basketbalu, tenisu, plavání a pálkovacích hrách je mimo jiné podrobněji probírána i problematika rozcvičení. Na základě odborné diskuse **vyvstal požadavek** trenérů **vytvořit přehled různých forem rozcvičení** a reagovat tak na aktuální trendy v rozcvičení ve vybraných sportech.

Všichni víme, že je důležité se před jakoukoliv sportovní aktivitou rozcvičit. Zkušenosti z praxe ale ukazují, že většina sportovců nezná správné zásady a pravidla rozcvičování včetně obsahu a vlastní doby trvání. Většinou se o kvalitní rozcvičení začínáme zajímat až v době, kdy jsme si při sportu přivodili nějaké nepříjemné zranění. Často kolem sebe vidíme mladé sportovce, kteří rozcvičení před sportovním výkonem úplně vynechávají. Na nás trenérech, učitelích a rodičích je, abychom jim potřebné návyky vštípli.

Kniha ukazuje **současný trend v rozcvičování ve vybraných sportovních odvětvích a zároveň se dotýká problematiky rozcvičení v rámci školní tělesné výchovy**. V běžné sportovní praxi i na školách nepatří rozcvičky díky opakujícímu se stereotypu při výběru cviků k oblíbeným částem tréninkové, popřípadě vyučovací jednotky. Obsahují totiž celou řadu statických a neefektivních cviků. Proto se snažíme touto publikací **nabídnout efektivnější a pestřejší varianty rozcviček** s celou řadou cvičebních pomůcek i bez nich.

CÍLE, ÚKOLY, PRAVIDLA A ZÁSADY ROZCVIČENÍ

Cílem rozcvičení je příprava celého organismu na zvýšené pohybové zatížení účelně vybranými činnostmi s důrazem na předcházení poškození pohybového aparátu.

Úkoly rozcvičení jsou:

- zahřát, uvolnit, odstranit nadbytečné napětí ve svalech;
- aktivovat hybný systém;
- uvolnit a mobilizovat kloubní struktury;
- mobilizovat svalové skupiny;
- „naladit“ organismus na specifickou pohybovou aktivitu.

Rozcvičením se v organismu spouští **stresový faktor**, který má za **následek**:

- zvýšení tělesné teploty a teploty tkání;
- zvyšování průtoku krve v pracujících svalech;
- zvyšování srdeční frekvence, čímž se připravuje kardiovaskulární systém na následné zatížení;
- zvyšování rychlosti uvolňování energie z buněk;
- zvyšování rychlosti nervových impulsů, a tím i rychlosti a účinnosti, se kterou se svaly stahují a uvolňují;
- snižování viskozity tělní tekutiny, čímž se zlepšuje pohyblivost v kloubech zhruba o 20 %;
- snižování rizika svalového zranění.

Řada lidí se domnívá, že zranění zabrání strečinkem, pokud bude protahovat „studené“ svaly a šlachy. Strečink bez rozehrátí je horší než žádný strečink! Rozcvičení má uvést organismus do takového stavu, aby byl připraven na zatížení, přičemž vycházíme z poznatku, že tělo lépe pracuje za zvýšené teploty. Stoupne-li tělesná teplota, měli bychom dojít až k mírnému započení. Za optimum se považuje na konci rozcvičení dosáhnout individuální úrovně anaerobního prahu. Při rozcvičení proudí krev z orgánů do okrajových částí těla, čímž stoupá elasticita kosterních svalů a naopak klesá jejich vnitřní viskozita.

Zahřáté svaly mají vyšší povrchovou teplotu, proto teplo snáze proniká do vaziva a šlach. Následně dochází ke zvýšení rozsahu pohybu ve vazivu, v kloubních pouzdrech a okolních tkáních. Abychom docílili požadovaného efektu po ukončení rozcvičení, musíme také dodržet základní pravidla tohoto úvodního „zpracovávacího rituálu.“

Pro kvalitní rozzcvičení musíme dodržovat několik důležitých **pravidel a zásad**:

- dostatek vhodného oblečení;
- nebýt hladový ani přejedený před zahájením rozzcvičení;
- rozcvičku přizpůsobit počasí (klimatickým podmínkám – v teple kratší, v chladu delší);
- ve sportu s dynamickým charakterem (myšlena pohybová aktivita, nikoliv statická činnost, např. střelba) v rozcvičce převažující dynamické cviky;
- začínat zahřátím (nejčastěji ve formě rozklusání se zařazením snadnějších koordinačních cvičení);
- pokračovat převážně dynamickým strečkem systematicky od shora dolů (od hlavy až k patě);
- počty dynamických cviků v rozsahu 8–12 opakování na každou stranu;
- pokud je v rozzcvičení před dynamickým strečkem zahrnuto i několik cviků se statickým charakterem, doporučujeme, aby jejich doba nepřekročila 6 s;
- po dynamickém strečinku zařadit rychlejší švihová cvičení;
- počty švihových cvičení v rozsahu 12–15 opakování na každou končetinu;
- rozcvičovat se od menších rozsahů k větším (až do možného maximálního rozsahu sportovce) a od pomalých pohybů k rychlejším;
- rozzcvičení zakončit běžeckou, skokanskou, vrhačskou či modifikovanou abecedou (upravenou pro daný sport) a běžeckou rovinkou s postupně zvyšovanou intenzitou (rychlostí);
- doba základního rozzcvičení trvá obvykle 20–30 minut, podle potřeby může být i delší (např. pro rychlostní trénink), v podmínkách školní tělesné výchovy má vyučovací jednotka často délku 45 minut, a proto je délka rozzcvičení pouze 10–12 minut;
- v rozcvičování nic netrénovat, jen připravovat;
- po ukončení sportovní činnosti nezapomínat na zklidnění organismu (vyklusání a mírné protažení).

Princip dynamického strečinku spočívá v postupném zvyšování rozsahu pohybu jednotlivých segmentů těla a ovlivňujeme tak dynamickou flexibilitu jednotlivých kloubů. Při dynamickém strečinku jsou jednotlivé cviky prováděny v kontrolovaném pohybu, při kterém musí být dodržen rozsah daného kloubu. Jednoduše řečeno, dynamický strečink chápeme jako protažení částí těla (segmentů, svalů) bez zastavení pohybu (nebo jen s krátkodobým zastavením do 1 s).

Zařazení rozcvičení do obsahu tréninkové jednotky

Klasický obsah tréninkové jednotky má většinou tři základní části – úvodní, hlavní a závěrečnou. Rozcvičení je logicky součástí úvodní části. V některých českých publikacích bývá uváděno, že úvodní část má tři základní úkoly:

- psychologickou aktivaci (seznámení s úkoly, organizace, motivace, emocionální vyladění...),
- příprava organismu na zátěž (vlastní rozcvičení),
- průpravnou část (navození potřebných speciálních pohybových stereotypů pro hlavní část tréninkové jednotky).

V současnosti se hlavně v zahraniční tréninkové praxi setkáváme s přístupy, díky nimž výše uvedené body nejsou tak striktně dodržovány. Průpravná část bývá vnímána jako součást samotného rozcvičení (*Bischops, Gerards, 2000; Critchell, 2002; James, 2003*).

OBSAH ZÁKLADNÍHO „ŠKOLNĚ-ATLETICKÉHO“ ROZCVIČENÍ

Rozcvička, po které následuje hlavní část vyzčovací (tréninkové) jednotky, by měla být pestrá, důkladná, s optimální délkou trvání. Z hlediska časové dotace vyučovací (tréninkové) jednotky trvající 45, popřípadě 90 minut by mělo rozcvičení trvat kolem 20 % z celkového času. Rozcvička by měla obsahovat následující části (ukázka je provedena na příkladu 90 minut trvající vyučovací, popř. tréninkové jednotky):

a) Rušná část (doporučená doba trvání do 5 min)

Každá rozcvička by měla obsahovat rušnou část, která je důležitá pro zvýšení srdeční frekvence, prokrvení a prohřátí vnitřních orgánů a svalů. Většinou rozcvička rušnou částí začíná (především v chladu). Rušná část neznamená jen běh nízkou intenzitou, nebo klus, ale můžeme využít i chůzi, taneční kroky, rotoped, švihadlo či opakované pohyby na místě, např. poskoky.

b) Mobilizační část (doporučená doba trvání 5–10 min)

Dynamický strečink kombinuje kontrolované rotační a švihové pohyby horních a dolních končetin a také celostní pohyby, do kterých je více zapojeno svalstvo trupu pomocí hmitů, úklonů, kroužení, rotací, sunů, vytahování, popřípadě protahování bez výrazné silové podpory. V této části se nedoporučuje statický strečink. Postupně zvyšujeme rozsah pohybu i jeho rychlost. Důležitým požadavkem je rytmizace pohybu (např. počítání). V této části tedy dochází k mobilizaci kloubů a svalových skupin. Důležité je věnovat se procvičení všech kloubů. Nejvhodnější je postup směrem od hlavy až k patě. Je třeba připomenout názor fyzioterapeutů, kteří tvrdí, že kroužení hlavou není pro člověka přirozeným pohybem a krční páteř je na tyto pohyby citlivá. Postup mobilizačního cvičení tedy může začínat pohyby hlavy s regulovaným rozsahem (např. půlkruhy hlavou bez záklonu) přes dynamické pohyby horních končetin, trupu až k dolním končetinám. V současnosti je snahou ve školním rozcvičení (ale i ve vrcholovém sportu) vynechávat neefektivní statické cviky (např. různé „tahání“ se za horní končetiny a hlavu vpřed, vzad i do stran). Místo těchto cviků doporučujeme zaměřit se na svaly, které mají sklon ke zkrácení (svaly prsní, zadní a vnitřní strany stehen).

c) Koordinační část (doporučená doba trvání 5 min)

Tato část má stimulovat jedince k většímu sebevnímání a postupnému zvyšování srdeční frekvence. Cvičenec se začne více koncentrovat na své tělo. Příkladem cviků mohou být současně i odlišné činnosti končetin (např. modifikovaná běžecká abeceda na úseku 20 m s mírným výběhem apod.).

d) Intenzivnější závěr (doporučená doba trvání do 5 min)

Zakončuje rozcvičení nejčastěji běžeckými rovinkami v délce alespoň 60 m ve vyšší intenzitě, nikoliv však na 100 %. Při počtu tří rovinek je druhá rovinka rychlejší než první a třetí rychlejší než druhá (např. první dosahuje 75 % z max., druhá 85 % z max. a třetí 90 % z max.).

Tyto části jsou minimem toho, co by měla rozcvička před pohybovou aktivitou obsahovat. Do rozcvičky **můžeme zařazovat i další části**, jako například:

- drobné hry;
- průpravnou část zaměřenou na již zvládnuté dovednosti (např. ve fotbale cvičení s míčem, v atletice některé prvky z běžecké, skokanské i vrhačské průpravy, v gymnastice základní gymnastické cviky apod.);
- cvičení s hudbou, které vytváří příznivou atmosféru a pomáhá řídit pohyb.

Návod na vedení rozcvičení – vybrané didaktické zásady

- Učitel při rozklusání běží u vnitřního okraje dráhy (hřiště) uprostřed skupiny. Dobře vidí celou skupinu, která opisuje o něco větší poloměr než učitel.
- Při rozcvičení stojí učitel čelem ke cvičencům (aby měl přehled), popř. i čelem ke sluníčku. Provádí cviky zrcadlově obráceně (říká doprava a sám je provádí doleva).
- Při běžeckých, skokanských i vrhačských průpravných cvičeních provádí učitel ukázky stranou ke cvičencům (často to bývá nevhodně zády ke cvičícím).
- Při vrhačských průpravných cvičeních nechá učitel stát leváky na okraji řady (při odhodech z bočního postavení stojí zády k pravákům). V tomto postavení nehází levák s pravákem proti sobě, ale od sebe.
- Názorná ukázka učitele je daleko přínosnější než opakovaně vysvětlené cvičení.

OBSAH A VARIANTY ROZCVIČEK PRO ZÁKLADNÍ, STŘEDNÍ A VYSOKÉ ŠKOLY

Motivační rozcvičení pro školní tělesnou výchovu

Rozcvičení je součástí úvodní části, kdy je potřeba žáky vhodným výběrem cviků a pohybových her motivovat a připravit k hlavní části vyučovací jednotky. Vybíráme pohybové a zábavné hry s jednoduchými pravidly i se základními pohybovými prvky.

Úkolem rozcvičení ve školní tělesné výchově je:

- připravit dětský i dospělý organismus na hlavní část vyučovací jednotky;
- zlepšit připravenost k pohybovým úkolům v hodině s předem stanoveným obsahem;
- navodit optimální klima pro radost z pohybu cvičících žáků (i studentů) a zároveň motivovat cvičící k vlastnímu zdokonalování.

Při přípravě i samotné realizaci je třeba plně respektovat věkové zákonitosti dětí. Tomu odpovídá i následující členění variant rozcvičení pro děti mladšího školního věku a děti staršího školního věku.

Rozcvičení pro děti mladšího školního věku

Rozcvičení s říkankou

Organizační forma: rozcvičení na místě i bez pomůcek.

Vyučovací jednotka může být zahájena ve formě rytmického rozcvičení s říkankou:

a)

Dobry den, dobry den, (ruce v předpažení, předklon trupu opakovaně)
dneska máme krásný den, (kroužení pažemi střídavě vpřed a vzad)
paže pěkně připravíme, (pohyb pažemi střídavě do předpažení a do zapažení)
běháním se rozcvičíme. (běžecský pohyb pažemi)
Dobry den, dobry den, (ruce v předpažení, předklon trupu opakovaně)
pojdte všichni cvičit sem, (rychlý pohyb pažemi zkřížmo v předpažení)
úrok s úrokem je tu, (podřep a poté úrok vpravo a následně vlevo)
s běháním se cítím k světu. (běh na místě)

b)

Umím běhat, umím skákat, (běh na místě, poskoky na místě)
nad hlavu si ruce dát, (paže do vzpažení)
umím běhat pomaličku, (běh na místě)
pěkně držet na kotníčku, (liftink na místě)
umím běhat jako čáp, (skipink na místě)
věřte mi to, je to tak. (rychlý běh na místě)

Atletické rozcvičení se známým atletem

Organizační forma: libovolný počet cvičících a bez pomůcek.

Motivace: „Dnešní trénink navštívil známý atlet (atletka), například oštěpařka Bára Špotáková nebo běžec Jakub Holuša. Následuje rozcvičení s atletem: Bára řekla/Kuba řekl...”

Cvičící stojí na značkách, vedoucí hry – „známá osobnost“ – sdělí známý jednoduchý cvik (např. dřep, výskok, leh na břiše, leh na zádech, poskoky apod.) a cvičící pouze po zvolání „Kuba řekl...” provede daný cvik. Děti tedy cvičí pouze tehdy, řekne-li se před určením cviku „Kuba řekl“. Nejsou-li tato slova řečena a žák přesto provede cvik, udělal chybu. Kdo udělá chybu, obdrží buď trestný bod (kdo má nejméně trestných bodů vyhrává) a cvičí dále, nebo opustí na chvíli rozcvičovací prostor a vykoupí se zacvičením určeného počtu předem vybraného cviku. Pak se vrací do hry. Vyřazování cvičících se nedoporučuje.

Rozcvičovací stroj

Organizační forma: libovolný počet cvičících a bez pomůcek.

Žáci vytvoří na povel kruh. Učitel, popřípadě jeden z vybraných žáků, vstoupí do středu kruhu a začne ukazovat cvik, který po něm opakuje ukázáním určený cvičící v kruhu. Jsou předváděny cviky na základní rozcvičení (kroužení pažemi, kroužení trupem, přednožování švihem, unožování, výskoky, poskoky apod.), dále atletické cviky (liftink na místě, skipink na místě, zakopávání na místě, předkopávání střížné na místě, běžecký pohyb pažemi, pohyb odhodové paže, poskoky střídnož apod.).

Rozcvičení pro děti staršího školního věku a na SŠ i VŠ

Zábavné rozběhání

Organizační forma: dvojice v zástupu a bez pomůcek.

V rámci rozběhání nemusí být pravidlem rozběhání po atletickém oválu nebo v tělocvičně stále dokola. Můžeme zvolit i jinou formu. Žáci ve dvojicích běží ve skupině v zástupu po určené běžecké trase. Na povel učitele se vždy zastaví a postaví se čelem k sobě. Učitel v povelu sdělí úkol, který má dvojice provést v krátkém 3–5 s úseku: „paže“ = běžecký pohyb pažemi, „tleskání“ = tleskání do dlaní, „stehna“ = pleskání do stehen, „tapping“ = frekvenční pohyb chodidla na místě, „liftink“ = liftink na místě, „zakopávání“ = zakopávání na místě, „změna“ = výměna místa ve dvojici apod.

Rytmické rozcvičení

Organizační forma: dvě skupiny a bez pomůcek.

Motivace: „Představte si vláček se dvěma písty“ (dva písty = dvě řady čelem k sobě, cvičící v řadě jsou spojeni pokrčenými pažemi). Dvě řady provádí stejně jako dva písty rytmičné střídání podřepu a stoje se zvukovým doprovodným rytmem (dlouhé ššššš = pohyb do podřepu × krátké fu = pohyb z podřepu do stoje). V průběhu cvičení může docházet ke zrychlování, popřípadě zpomalování tempa za předpokladu, že se „písty“ stále rytmicky střídají.

Honička v ulicích

Organizační forma: libovolný počet cvičících (doporučuje se sudý počet) a bez pomůcek.

Cvičící jsou kromě dvou vybraných běžců rozestaveni na ploše v rozestupu na upažení a předpažení. Na povely učitele provádějí půlobraty vpravo či vlevo, a vytvářejí tak čelní, nebo boční uličky. Honící cvičenec se snaží dosáhnout honěného běžce. Oba přitom smějí běžet pouze v uličkách. Není dovoleno podlézat upažené paže. Je-li honěný běžec dostižen, nastoupí ihned další dvojice a honička v ulicích pokračuje.

Běháme s novinami

Organizační forma: libovolný počet cvičících s pomůckami.

Pomůcky: noviny pro každého cvičícího, mety, značky.

Každý žák dostane noviny a rozloží si novinový list na hrudi. Pokouší se běžet tak, aby se noviny samy díky rychlému běhu udržely na hrudi. Žáci se pokouší běžet co nejdelší úsek s novinami na hrudi. Zároveň můžeme zvolit variantu s krátkým zastavením a následnými dvěma kroky vzad, když poté se cvičící žák snaží zrychlit vpřed tak, aby noviny z hrudi nespadly.

Drobné hry jako součást rozcvičení ve školách

Drobné hry mohou velmi dobře posloužit k zahřátí organismu (rušná část). To ocení především děti ve školní tělesné výchově. Své místo si ale jistě najdou u mládeže i mezi dospělými. Je ovšem nutné upozornit, že hra by měla probíhat v nižší intenzitě. Toho můžeme dosáhnout kratším časovým intervalem, omezením prostoru, množstvím zapojených cvičenců, úpravou pravidel hry, preferováním určitého druhu pohybu (např. pohyb ve dvojicích, družstvech apod.).

Příklad drobných her

Molekuly

Všichni žáci běhají kolem tělocvičny. Na písknutí učitel vydá povel: čtyři! (nebo šest, osm...). Ti, kteří zůstanou bez skupiny, předvedou jeden rozcvičovací cvik.

Vyhýbání se ve vymezeném prostoru

Všichni běhají v menším vymezeném prostoru různými směry a nesmí do sebe narazit. Postupně kombinujeme klus s určeným pohybem, např. vzad, s obraty vlevo, vpravo, cvałem stranou, během zkřížným atd.

Slalom v kruhu

Žáci běhají v kruhu ve dvoumetrových rozestupech a postupně jeden po druhém slalomovým způsobem v protisměru. Nesmí do sebe narazit. Lze měnit techniku slalomového běhu, např. vzad, cval stranou atd.

Přeskakování a podlézání

Žáci se pohybují po dvojicích (trojicích) za sebou v třímetrových rozestupech určeným směrem a vzájemně se přeskakují podobně jako přes kozu, popřípadě podlézají.

Vodič

Dvojice běží za sebou. Vodič běhá pomalu po tělocvičně a žák následuje vodiče a kopíruje jeho pohyby a změny směru.

Na babu

Omezený prostor. Různé modifikace, baba se předává pouze dotekem na rameno, na koleno atd.

Honička ve dvojicích

Žáci se rozdělí do dvojic a jedna dvojice má babu. Pravidla se pak mohou podobat hře na babu jednotlivců. Může se měnit způsob držení a běhu dvojic, např. jeden z dvojice se otočí zády,

a tím pádem se musí stále jeden z dvojice pohybovat pozadu. Chycená dvojice se stává pronásledovatelem. Pustí-li se pronásledující dvojice, chycení neplatí. Pustí-li se pronásledovaná dvojice, je tím chycena.

Dotkni se, koho můžeš

Ve vymezeném časovém úseku se všichni snaží dotknout všech. Vyhrává ten, kdo zasáhl nejvíce hráčů.

Černý Petr

Žáci mají určený předmět, který si předávají (čepice, míček, PET láhev apod.). Pronásledovatel může dát babu jen tomu, kdo má předmět.

Štafeta bez míče

Děti se rozdělí do družstev po 4–5 hráčích. Meta je vzdálená asi 10 m. Hráči se různými způsoby musí dostat k metě a zpátky, pak vybíhá další. Např. snožmo, po jedné noze, bokem, během vzad apod.

Štafeta s míčem

Stejný princip jako předcházející cvičení s využitím míče: hráči míč nesou, kutálí, driblují, prolétají mezi nohama...

Červení a bílí

Dva týmy (červení a bílí) stojí naproti sobě na čarách. Když se zavolá „červení“, červený tým se snaží pochytyat bílý tým, který musí utéct co nejrychleji přes koncovou čáru do bezpečí. U dětí můžeme využít příběhu, např. O Červené Karkulce, u dospělých nějaký příběh ze života.

Loupení šátků

Na vymezené ploše mají všichni hráči za pasem barevný šátek (rozlišovací dres, švihadlo apod.). Kdo dokáže za určený čas uloupit nejvíce šátků?

Honička ve dvojicích – II. varianta

Dvojice se snaží pochytyat ostatní žáky. Jakmile někoho chytí, udělají trojici. Po chycení dalšího hráče se z nich stávají opět dvě dvojice. Kdo zůstane poslední, aniž by byl chycen?

Na Mrazíka

Jeden žák se snaží dotknout co nejvíce hráčů. Označený žák pak musí stát ve stoji rozkročném. Zachráněn je tehdy, pokud ho jiný žák podleze.

Hra barev

Hráči běhají po hřišti v hale a na povel učitele se musí všichni dotknout nejbližší čáry podle barvy, kterou určí učitel.

Dopravní policista

Čtyři skupiny stojí na žíněnkách, každá v jiném rohu tělocvičny. Každý hráč drží balon. Dopravní policista uprostřed tělocvičny ukáže, které skupiny si musí vyměnit místa. Která z nich to dokáže rychleji, získává bod.

Ubraňte čisté hřiště!

Hřiště je rozdělené na dvě poloviny. Každý tým se snaží bránit svoji polovinu tím, že hází všechny míče na polovinu svého protivníka. Po určitém čase se míče spočítají.

Na rybáře

Jeden žák (rybář) běhá přes tělocvičnu proti zbytku skupiny (rybičky) a snaží se někoho dotknout bez toho, aniž by se při běhu zastavil nebo vrátil. Chycený žák se pak stává také rybářem a běhají spolu ve dvojici za ruku. Běhá se tak dlouho, dokud nejsou všechny rybičky pochyty rybáři.

Rozcvičení s míčem

V průběhu rozcvičky je vhodné používat různé druhy sportovních pomůcek. Rozcvičení s míčem lze využít především před hodinou sportovních her na různých typech škol (např. fotbal, basketbal, volejbal, vybíjená, přehazovaná apod.). Při rozcvičce je můžeme použít ve fázi rozehtání, ale zároveň je můžeme zařadit i do částí mobilizační, koordinační i zpevňovací. Navíc tato cvičení propojíme s průpravnou částí, která se zaměřuje na procvičení již zvládnutých pohybových dovedností. Jedná se především o tato cvičení:

- **Cvičení na pocit míče** (kroužení, kutálení vyhazování, předávání aj.).
- **Kroužení** kolem hlavy, boků, úklony, podávání, otáčení apod.
- **Autíčko:** Hráč drží metu v rukou jako řidič volant auta. Vede míč a mění směr, provádí obraty, otáčí se kolem své osy. V průběhu „řízení“, kdy pohybuje metou jako volantem zároveň může napodobovat řev motoru, řazení rychlostí apod.
- **Žonglér:** Vedení míče a předávání si předmětu (druhý míč, meta...). Z ruky do ruky a kolem těla, pohazování si s ním před tělem, nad hlavou. Vhodný je i tenisák, hráč se soustředí více na něj a omezuje zrakovou kontrolu nad míčem. Může být veden míč a současně se dá přidržovat meta na hlavě a přitom můžeme provádět opakovaně podřepy, obraty apod.
- **Kovboj:** Vedení míče a jednou rukou točení švihadlem nad hlavou. Při tomto cvičení musíme dbát na bezpečnost, zejména dodržováním dostatečných rozestupů.
- **Zajíc:** Plocha 20 × 20 m, 16 hráčů, 15 s míčem, 1 bez míče. Hráč bez míče (zajíc) dostane náskok a za ním vyráží ostatní hráči s míčem (smečka psů), kdo první chytne zajíce, aniž by opustil svůj míč, vyhrává a stává se z něj zajíc (posledním zajícem by měl být trenér pro zvýšení motivace hráčů).

K rozcvičení ve školách je vhodné využít kromě uvedených pomůcek i další pomocná náčiní jako jsou švihadla, krabice nebo tyče.

Aktivační strečinkové rozcvičení a mobilizace kloubů

Strečink je metoda, která slouží k protažení svalů s tendencí ke zkrácení, k odstranění bolestivých stavů pohybového aparátu a k celkové relaxaci svalstva. V současnosti se při strečinku využívají poznatky z fyzioterapie, díky nimž používaná cvičení mohou účinněji působit na pohybový aparát u sportovců všech výkonnostních úrovní a také u jedinců po zranění. Techniky strečinku zároveň využíváme v prevenci nebo jako součást odstraňování případných bolestivých stavů pohybového aparátu. Pomocí nově využívaných pracovních postupů, které jsou níže uvedeny, můžeme zmenšovat působení tzv. trigger points ve svalectech (specifické spouštěcí body), kdy díky specifické stimulaci dochází k postupnému uvolnění v dané oblasti. Postup využití, počet opakování i samotná výdrž v dané poloze jsou obdobné před skončením tréninkové jednotky i po ní. Počet opakování u jednotlivých cviků s rollerem se pohybuje v rozmezí 10–15, při využití stretchbandu se doba výdrže doporučuje v rozmezí 10–20 s. Počet opakování a doba výdrže jsou závislé na subjektivním vnímání tlaku a uvolnění svalu u cvičících.

V současné době se začíná velice často používat před vlastním rozcvičením nebo ve fázi docvičení po tréninkové jednotce malý váleček zvaný roller (ukázky v praktické části). Nejznámější metodika, která se začíná postupně objevovat jako součást rozcvičení elitních sportovců, je **Trigger Point Therapy** (viz <http://www.tptherapy.com>; <http://www.tptherapy.cz>), jež díky výběru cvičení napomáhá obnovit elasticitu ve svalectech a svalový rozsah. Roller je díky metodice tlakové techniky speciálně navržený tak, aby velice efektivně působil na svaly. Uvedená technika je založena na principu myofasciální tlakové masáže. Roller lze využít různými způsoby a může mít několik funkcí – od protažení zkrácených svalů až po posílení svalů oslabených. Tlakovou aktivací svalů těla může zároveň dojít ke zrychlení činnosti lymfatického systému.

Další pomůckou při této formě rozcvičení může být stretch band, který používáme pro mobilizaci kloubů. Účelem předkládaných cvičení (ukázky v praktické části) je obnovení pohyblivosti kloubů ve všech směrech tak, aby došlo k obnově kloubní vůle.

Při využití stretch bandu je třeba si uvědomit, že správně fungující kloub umožňuje bezbolestný pohyb v plném rozsahu, což je předpokladem veškerých pohybů při správném provedení. Takovéto pohyby jsou mimo jiné podmíněny přítomností kloubní vůle.

V případě, že je kloubní vůle a pohyblivost v kloubu omezena, mluvíme o funkční bloádě kloubu. Vybrané mobilizační techniky tak využíváme pro odstranění vzniklé bloády a zároveň pro úpravu napětí okolních svalů, které mohou být bloádou ovlivněné.

VARIANTY ROZCVIČEK PRO AKTIVNÍ SPORTOVCE

Základní atletické rozcvičení

Atletické rozcvičení je důležitou součástí každé tréninkové (i vyučovací jednotky), zároveň má velkou důležitost i před vlastním závodem.

Hlavním cílem atletického rozcvičení je připravit organismus a pohybový aparát na začínající aktivitu pomocí pohybových činností a souboru cviků, které odpovídají následovně záměrně využívané pohybové činnosti. Rozcvičením se zvyšuje funkční úroveň somatických i vegetativních systémů. Rozcvičení působí také jako prevence možných zranění. V důsledku toho se vytvářejí v organismu změny, které umožní rychlejší zapracování organismu do vlastní pohybové činnosti. Díky nedostatečnému nebo chybnému rozcvičení může docházet k pozdějšímu aktivování kardiovaskulárního a dýchacího systému, většímu energetickému výdeji a subjektivně větší námaze. Následně se může projevovat ztuhlost, snížená koordinace a omezená svalová kontrakce.

Dokonalé rozcvičení pozitivně působí na předstartovní stav a může se významně podílet na samotném výsledku. Celkový postup při rozcvičení nesmí být podceňován – měl by být zachován a dobře připraven a následně dobře zvládnutý.

Rozcvičení je realizováno buď individuálně (před vlastní tréninkovou jednotkou nebo soutěžním startem), popřípadě skupinově (před vyučovací či tréninkovou jednotkou; tuto formu řízeného rozcvičení volíme u začátečníků). Je třeba si uvědomit, že jedinec musí být po rozcvičení připraven na absolvování plnohodnotného výkonu.

Velikým nedostatkem je **krátká doba a uspěchanost rozcvičení, dále povrchnost a nedostatečný počet opakování aktivačních a stimulačních cvičení**. V závěru rozcvičení je možné se věnovat individuálnímu protažení, například speciálnímu protažení zkrácených svalů nebo odstranění následků zranění. Velkou pozornost věnujeme rozcvičení při chladnějším počasí. Mezi nedostatky při rozcvičení můžeme zařadit i nedosahování účinných poloh, neefektivní rozsah pohybu i nedostatečnou techniku provádění cviků.

Rozcvičení má následující **úkoly**:

- zlepšení fyzické i psychické připravenosti organismu na zátěž;
- zlepšení pohybové koordinace;
- snížení rizika zranění.

Atletické rozcvičení lze považovat za **základ jakéhokoliv rozcvičení. Pro potřeby naší knihy budeme v atletice rozlišovat disciplíny sprinterské, skokanské, vrhačské a vytrvalostní běhy.** Každá atletická disciplína je zaměřena na jinou pohybovou schopnost, přičemž některé disciplíny si mohou být velmi blízké (100/200 m nebo skok daleký a trojskok). Způsob vedení rozcvičení by měl být v souladu s hlavní tréninkovou náplní. Je-li například hlavní tréninkovou náplní rozvoj rychlosti, mělo by rozcvičení mít vysoce aktivační charakter s minimální složkou zatěžující aerobní či smíšený metabolismus.

Struktura rozcvičení

V průběhu rozcvičení dochází k postupnému střídání následujících částí:

a) Všeobecná část

Všeobecná část se dále člení na **úvodní** a **průpravnou část**.

V **úvodní části** se organismus zapracovává pomocí běhu mírnou až střední intenzitou na měkkém podkladu (nejlépe na travnatém). Důležitou roli sehrává vhodná běžecká obuv, která dokáže tlumit běžecký dokrok a šetří „okostici“, hlavní klouby dolních končetin i záda. V žádném případě bychom neměli používat v rámci rozběhání atletické tretry. Při samotném rozběhání vnímáme a kontrolujeme vlastní techniku běhu, kterou přizpůsobujeme podkladu i členitosti terénu v případě, že se rozběháváme v přírodních podmínkách. Tempo běhu se přizpůsobuje také povětrnostním podmínkám. Znamená to, že při chladnějším počasí prodlužujeme úsek rozběhání, mírně zvyšujeme intenzitu i přizpůsobujeme organizační formu. Intenzita i způsob rozběhání také záleží na cíli hlavní části tréninkové (vyučovací) jednotky, na etapě výcviku, na typu lokomoce, na vlastní disciplíně i na pocitech závodníka (při individuálním typu rozběhání). Při skupinovém rozběhání můžeme pro zvýšení motivace a z hlediska přípravy na hlavní část tréninkové jednotky využít také pestrou, mírně soutěživou formu rozběhání, jako jsou honičky a různé krátké pohybové hry. Výběr takovéto formy opět záleží na cílech tréninkové nebo vyučovací jednotky. Ukazatelem optimálního rozběhání je stav malého zapocení, což je důkaz připravenosti organismu pro následující pohybovou činnost v hlavní části tréninkové jednotky.

V **průpravné části** se snažíme zařadit soubor cvičení všeobecného a následně speciálního charakteru zaměřený na pohybový aparát (svaly, šlachy a vazy) s cílem zvýšit elasticnost a plasticnost svalové tkáně a pohyblivost kloubů. Výběr cviků odpovídá dané pohybové struktuře, která bude využívána v hlavní části tréninkové jednotky, a dále předpokládá znalost jejich vlivu a požadavků na jednotlivé disciplíny. V rámci rozcvičení se výběr, intenzita a délka cvičení v jednotlivých polohách řídí subjektivními pocity, potřebami sportovce. Využívá se zejména dynamického cvičení. Dynamická cvičení využívají úklonů, kroužení a švihových pohybů ryt-