

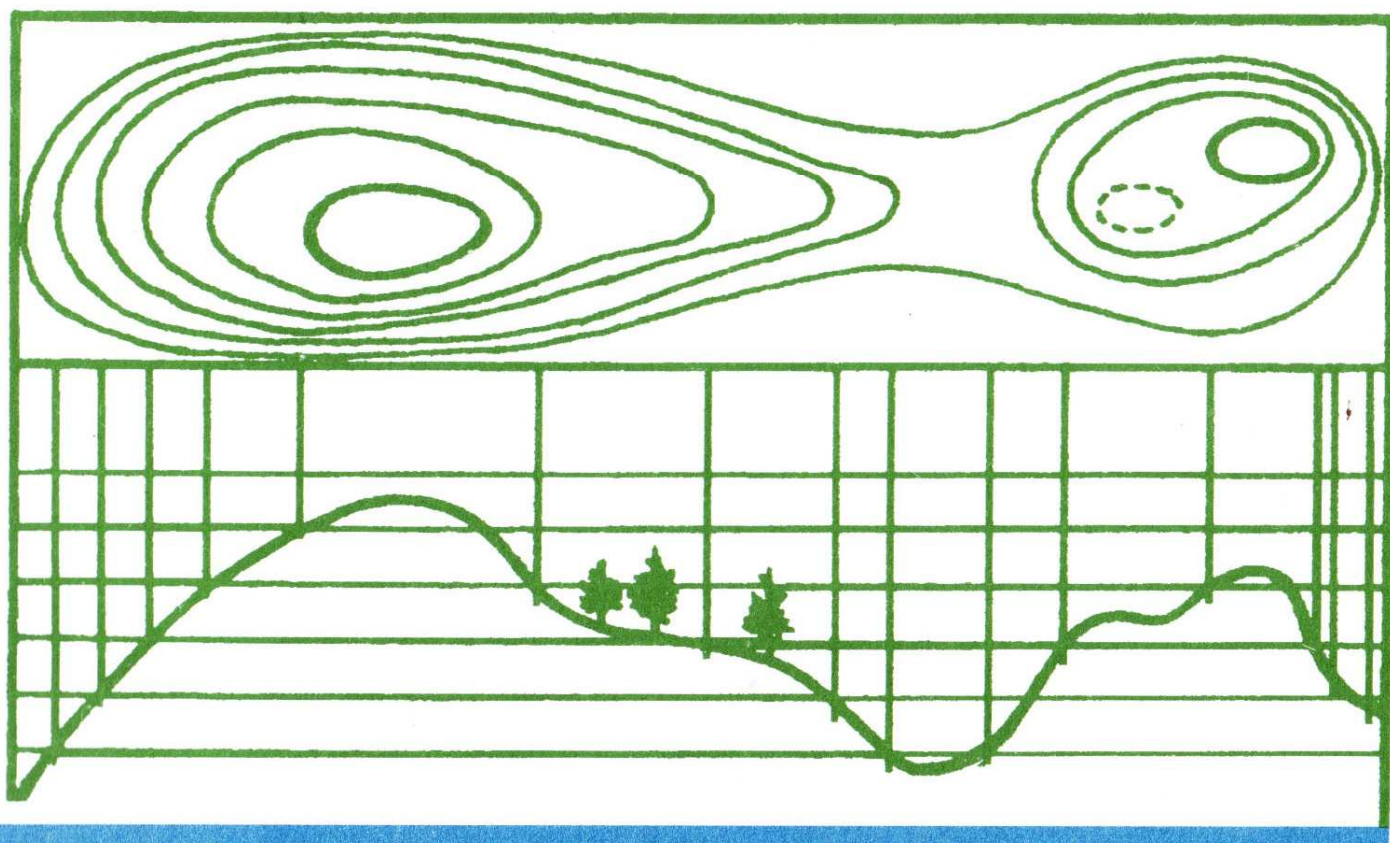
ČESKÝ SVAZ
ORIENTAČNÍHO BĚHU



METODICKÝ DOPIS

Zimní

příprava orientačních
běžců v tělocvičně



Zimní

příprava orientačních běžců v tělocvičně

Lenka Kronesová

1. Úvod

Pohybová aktivita patří od nejstarších dob lidstva k nejrozšířenějšímu způsobu spotřeby času. Zpočátku ryze účelová činnost přinesla teprve v posledních tisíciletích uvolnění jistého časového prostoru, který mohl člověk využít jinak než k prosté obživě. Starověké olympijské hry přinášejí svědectví o takových aktivitách.

Moderní doba ovšem přinesla technické potřeby, které civilizovanému prostředí radikálně přisuzují centrum trávení volného času do jiných aktivit, než pohybových.

Paradoxem tedy zůstává, že uvolněný čas, dříve patřící výhradně pohybové aktivitě, vede při čistě konzumním způsobu života nynější generace k nežádoucím změnám zdravotního stavu.

Rozvoj pohybových aktivit je pak v popředí zájmu nejen lékařů, ale i sociálních pracovníků a především sportovních institucí, které jsou zároveň praktickým vykonavatelem tohoto nesnadného úkolu.

Výchovou odborníků v této oblasti se kromě dobrovolných trenérských kádrů zabývají zejména školící pracoviště na nejvyšší úrovni, mimo jiné FTVS UK, kterou jsem se rozhodla studovat. V této práci jsem se zaměřila na organizaci tréninkového procesu v orientačním běhu. Chtěla bych přispět k hlubší analýze zimního období přípravy těchto sportovců, která se soustřeďuje z valné části do tělocvičny. Harmonické skloubení jednotlivých fází tréninku je důležitým úkolem, zabezpečující růst fyzické kondice bez následků na zdraví. Dosáhnout tohoto kompromisu není snadné, zejména není-li úroveň svěřenců dostatečně vyrovnaná. Zaměřila jsem se proto na popis různých forem a metod tréninků, který by měl sloužit jako pomůcka začínajícím trenérům, nikoliv jako vyčerpávající rozbor všech aspektů. Vybrala jsem si skupinu mladšího dorostu, kde jsem nasbírala určité praktické zkušenosti během své několikaleté trenérské praxe v orientačním běhu.



2. Charakteristika věkové kategorie D,H 16

Jedná se o období mladší dorostové, ve kterém dochází k biologickému a fyziologickému dospívání a současně dochází k řadě významných psychických změn. Rozhodující vliv na celkový duševní vývoj mají změny v sociálním zařazení. A zde významnou roli může hrát sport, sportovní zázemí a kolektiv.

Tělesná výkonnost a schopnost organismu přizpůsobit se zátěži pomocí adaptačních mechanismů roste od narození zhruba do 10 let bez velkých rozdílů mezi chlapci a děvčaty. Teprve po 10.roce se vývoj urychluje a začínají se vytvářet rozdíly mezi pohlavími. V dorostovém věku jsou tyto změny nejvýraznější. Proto je nutné trénink zvlášť přizpůsobovat pro děvčata a zvlášť pro chlapce. Chlapci okolo 15 let dobře snášejí i dlouhodobou zátěž a všechny soustavy při ní projevují dobrou adaptační schopnost. Ve schopnosti plnit nároky fyzické práce při přepočtu na 1 kg hmotnosti těla není rozdíl mezi obdobími dorostového věku a věku plné dospělosti.

V dorostovém věku, kdy není ještě dokončeno psychické zrání, jsou tělesná výchova, sport a fyzická práce důležitými činiteli ve výchovném působení, a to zvláště pro získání morálních vlastností, jako je např. vůle, odvaha a vytrvalost. Pohybovou zátěží je rovněž docilováno aktivizace všech nervových oblastí, a tím se pohybová činnost stává prostředkem, který uvolňuje dlouhodobé napětí z učení a vede k vyrovnání stavu dráždivosti různých nervových center. Tím dochází i k zefektivnění duševní práce - učení. Mladý organismus adaptovaný na zvýšenou pohybovou aktivitu má některé rysy, které ho zvýhodňují i v zátěžových psychických situacích a při likvidaci jejich důsledků.

3. Přípravné období z hlediska činností v tělocvičně

Je to období, které má rozhodující význam pro růst sportovní výkonnosti. Má být dostatečně dlouhé - až 7 makrocyclů (tzn. až skoro do poloviny května). Skládá se ze dvou skupin.

3.1. První etapa přípravného období

- a) Rozvoj obecné vytrvalosti
- b) Rozvoj síly a celkové tělesné kondice
- c) Rozvoj pružnosti a odrazové schopnosti

Využívá se běžeckých cvičení a her, násobné skoky ve velkém počtu (švihadlo), řada opakovaných přeskoků přes nízké překážky, běžecké opičí dráhy, cvičení na náradích (trampolíny, přeskoky), silové kruhové tréninky s vyšším počtem opakování na jednotlivých stanovištích, apod.

3.2. Druhá etapa přípravného období

- a) Rozvoj speciální vytrvalosti
- b) Rozvoj tempové rychlosti
- c) Udržení obecné vytrvalosti

Je charakterizována zvýšením intenzity při běžeckých hrách, násobné přeběhy tělocvičny, sportovní hry s menším počtem hráčů a s častějším střídáním, silové kruhové tréninky s menším počtem opakování, apod.

4. Tréninková jednotka v tělocvičně

Trénink se uskutečňuje v tréninkové jednotce. Je sestavena tak, aby účinky pohybových podnětů na organismus i psychiku sportovce postupně rostly až do 4/5 nebo 5/6 celkového času a potom opět klesaly. Má tedy zatížení v tréninkové jednotce charakter vlny.

Nyní popíšeme jednotlivé části tréninkové jednotky v tělocvičně.

4.1. Zahájení

Tréninková jednotka začíná psychickou přípravou a soustředěním na tréninkovou náplň, na charakter a velikost zatížení. Vyvolává se tím podobný stav jako je předstartovní stav před závody. Pan Gavenda mi k této problematice napsal: "Nevím, jak kde, ale my zásadně začínáme hodinu společným posezením na lavičce, kde probereme docházku, připomínky trenérů i svěřenců - různá témata dle období a potřeby."

4.2. Rozehřátí

Vlastní pohybová příprava začíná rozehtáním a rozcvičením. V této části pokračuje psychické soustředění na náplň v hlavní části souběžně s vyvoláním příznivých podnětů ke zvýšení adaptačních schopností systémů organismu na zatížení určitého charakteru. Má se zvýšit dráždivost nervových procesů, uvolněnost svalstva, ohebnost a pružnost. Svalstvo je třeba postupně připravit na pohyby velké intenzity nebo složitosti.

Do úvodní části můžete zařazovat rozklusání podél tělocvičny, slalomy mezi lavičkami, přebíhání a přeskokování laviček, běžecké hry, sportovní hry.

4.3. Rozcvička

Po rozehtání se přechází k rozcvičení svalstva. Nejlépe je začínat rozcvičením těch částí těla, které budou v hlavní části tréninku méně namáhány a končit těmi, které budou namáhány intenzivně. Může se též využít různých forem:

- 1) trenér předcvičuje
- 2) určený cvičenec předcvičuje
- 3) cvičenci vytvoří kruh a každý cvičenec postupně předvede nějaký cvik
- 4) každý cvičenec se sám rozcvičí podle sebe
- 5) rozcvičení ve dvojicích

Máme-li dobře vybavenou tělocvičnu, můžeme použít náčiní a náradí (švihadla, tyče, lavičky, žebřiny, míče, apod.)

4.4. Hlavní část

Náplň hlavní části může tvořit několik různých forem, které zařazujeme podle vlastních zkušeností, nálady sportovců, cíle, které má tréninková jednotka splnit.

- 1) kruhový trénink
- 2) běžecká dráha
- 3) pohybové hry a štafety
- 4) mapová příprava
- 5) cvičení při hudbě

4.4.1. Kruhový trénink

Kruhový trénink je forma tréninku určená pro rozvoj nebo udržení tělesné zdatnosti s hlavním zaměřením na rozvoj síly a vytrvalosti. Stanoviště pro jednotlivá cvičení jsou sestavena do "kruhu" (kolem tělocvičny). V podmínkách praxe je můžeme rozmístit jakkoliv (do čtverce, obdélníku, v řadě, nepravidelně), jejich pořadí je však stanoveno (očíslováno). Počet stanovišť je 6-12. Volena jsou taková posilovací cvičení a taková zátěž, aby na základě vyššího počtu opakování bylo možno současně působit na svalový aparát i oběhovou soustavu. Vnější zátěž je střední, je vhodné využívat jen zátěže vlastního těla. Cvičí se submaximálním úsilím. Mezi jednotlivými cviky jsou přestávky pro přechod na další stanoviště. Cvičenec provádí tři okruhy a pouze ve třetím okruhu může dojít k nasazení až maximálního úsilí pro překonání narůstající únavy. Při sestavování kruhového tréninku je důležitý výběr cviků, aby byly zastoupeny hlavní svalové

skupiny a aby tyto skupiny byly prostřídány. Též je třeba se zaměřit na vyloučení nezdravých cviků. Délka cvičení vychází z doby, jak dlouho jsou zařazeny tréninky v tělocvičně a i podle požadavků tréninkového plánu. V začátcích je vhodné cvičit kratší intervaly. Hlavně je důležité, aby si cvičenci cviky zapamatovali a prováděli je správně. Později se zařazují cvičení další.

Příklady cvičení:

- a) začátečníci - 20 sekund cvičení, 20 sekund pauza
- b) pokročilí 1. - 30 sekund cvičení, 20 sekund pauza
- c) pokročilí 2. - 40 sekund cvičení, 20 sekund pauza
- d) pokročilí 3. - 30 sekund cvičení, v pauze se provádí cviky běžecké abecedy (skipink, liftink, zakopávání, apod.)

Mezi jednotlivými okruhy je 2-5 minut odpočinek, který můžeme vyplnit strečkem. Pro dobrou přehlednost můžeme nakreslit karty, na kterých jsou schématicky nakresleny cviky, které se mají dělat na jednotlivých stanovištích.

Klady kruhového tréninku:

- 1) Přináší pocit uspokojení z tvrdé tělesné aktivity prováděné v krátkém čase.
 - 2) Každý cvičenec může cvičit ve vlastním tempu a dávkování, takže je zatěžován, ale ne přetěžován.
 - 3) Cvičenci vědí předem, co budou cvičit, což má psychologický význam zejména u slabších cvičenců, kteří se jinak mohou bát, že v kolektivu se budou muset pokoušet o něco neočekávaného. Na druhé straně slabší cvičí současně se silnějšími, nezávisle na sobě.
 - 4) Je atraktivní, protože přináší neustálé změny cvičení a stanoviště.
 - 5) Každý cvičenec průběžně na každém tréninku sleduje svůj pokrok.
- Kruhový trénink je též vhodným prostředkem pro rozvoj síly.

Rozvoj síly:

Sílu člověka lze definovat jako jeho schopnost překonávat vnější odpor nebo mu odolávat pomocí svalového napětí. Pro rozvoj svalové síly u sportovců se může použít tří základních cest:

- rozvíjet svalovou sílu bez důrazu na zvyšování svalové hmoty (růst síly je především spojen s mezisvalovou a vnítrousvalovou koordinací)
- rozvíjet svalovou sílu zejména zvětšováním svalové hmoty (základem je zvýšení intenzity metabolických procesů ve svalech)
- komplexní (kombinace obou metod).

Pro orientačního běžce je nejvhodnější první cesta. Proč? Můžeme se poučit z případů našich některých sportovců. Po zimní přípravě v tělocvičnách a posilovnách sportovci nabrali svalovou hmotu a na jaře měli mnohem horší běžecké výsledky. Jak tedy posílit svaly, ale nenabrat svalovou hmotu? Pro rozvoj vytrvalostní síly bez nárůstu svalové hmoty (tato je pro orientačního běžce nejdůležitější) je vhodná metoda využívající 40-60 % zatížení, tj. s 20-50 opakováními.

Při sestavování kruhového tréninku pro vyspělejší sportovce je možné určit stanoviště tímto způsobem. První tři stanoviště jsou pouze na posílení dolních končetin, další stanoviště rozvíjejí jiné svalové skupiny a poslední tři stanoviště jsou opět zaměřena na dolní končetiny. Touto koncentrací se zvyšuje náročnost a účinnost cvičení, ale vyžaduje to už delší sportovní přípravu.

4.4.2. Běžecká dráha

Též se někdy nazývá "opičí dráha". Vytvoří se tak, že do prostoru tělocvičny dáme různé druhy nářadí a z toho sestavíme běžecký okruh. Cvičenci mají úkol:

- a) Oběhnout co nejvíce kol v daném časovém intervalu.
- b) Oběhnout určitý počet kol za co nejkratší čas.
- c) Po určitý časový interval běžeckou dráhu obíhat.

Zvýšit motivaci můžeme tím způsobem, že vyvoláváme na odpočinek jednotlivé cvičence podle výkonnosti, věku a projevu únavy. Po určité době je můžeme opět zařadit zpět.

Dobré je rozdělit cvičence do výkonnostně podobných skupin a chceme-li, aby se cvičenci mohli předbíhat, zdvojíme náradí, kde jsou větší časové ztráty (podlézání, přeskoky).

4.4.3. Pohybové hry a štafety

Dovolují si tvrdit, že za určitých podmínek si všichni lidé rádi hrají. A proto hry by neměly chybět i v tréninkové jednotce. Musí být hlavně přesně určena pravidla. Do tělocvičny se dobře hodí běžecké hry. Různé druhy honiček, štafetové běhy, hry na akceleraci nebo hry s orientací.

4.4.4. Mapová příprava

V přípravách jsou popsány některé příklady mapových tréninků do tělocvičny. Rozvíjí se hlavně paměť, představivost a postřeh. Základ všech cvičení je velmi podobný. Na jedné straně tělocvičny jsou cvičenci, na druhé straně tělocvičny je "něco", co musí cvičenec překreslit nebo přenést na svoji stranu. A aby to měl ještě složitější, tak musí případně běhat pozpátku, skákat na jedné noze, dělat kotouly na žíněnkách nebo přenášet nějaký těžký předmět. Můžeme též zmapovat tělocvičnu, plánek rozmnožit a udělat hvězdice nebo skorelauf s hromadným startem.

4.4.5. Cvičení při hudbě

Je to forma, se kterou jsem se setkala při trénincích u Ivy Knapové. Zúčastňují se jí chlapci i děvčata. A s návazností na sportovní hry (basketbal, fotbal) to zcela splňuje podmínky pro dobrý trénink.

4.5. Sportovní hry

Jsou neoddelitelnou součástí sportovního tréninku v tělocvičně. Rozvíjí se rychlost, vytrvalost, obratnost a manipulace s náčiním. Spojují kolektiv, zvyšují motivaci a rozšiřují pohybové dovednosti cvičence.

4.6. Regenerační cvičení

Jedná se o doplňkovou sportovní činnost, při níž dochází k uvolnění fyzického i duševního napětí vzniklého z jednotvárnosti tréninkového úsilí.

Specifickou formou regeneračních cvičení může být správně zvolená jiná sportovní činnost, tj. taková, při níž jsou zapojeny především ty svalové skupiny, které při daném sportu nejsou vytíženy.

Ale hlavní, vysoce progresivní metodou je strečink. Je to speciální způsob protahování svalů. Jeho hlavním úkolem je optimálně protáhnout svaly bez vedlejších nepříznivých účinků, snížit svalové napětí a udržet svaly v pružnosti. Strečink svými účinky připravuje nebo uklidňuje svaly. Přispívá ke správnému držení těla, k prevenci některých svalových onemocnění (natažení, natržení svalů, šlach, apod.), ke zvětšení kloubní pohyblivosti a ke zlepšení celkového fyzického a psychického stavu organismu.

Strečink můžeme zařadit:

- 1) V úvodu tréninku jako součást rozcvičení.
- 2) V průběhu tréninku jako způsob snižování napětí unavených svalů, které se tím regenerují a připravují na další činnost.
- 3) Na závěr tréninku jako formu regenerace ztuhlých, zkrácených svalů.

Technika strečinkových cvičení je velmi speciální. Za základní lze považovat techniku Andersenovu, který jako první vydal v roce 1975 knihu "Jak správně podle Andersena provádět cvik?"

- 1) Zaujme se přesná výchozí poloha těla.
- 2) Pozornost se soustředí na sval, který má být protahován (dochází k uvědomování si svalů).
- 3) Sval nebo svalová skupina se vědomě uvolní.
- 4) Sval se velmi zvolna protáhne do pocitu mírného napětí. V této poloze je výdrž (slouží k odstranění počáteční ztuhlosti svalů a připravuje zejména šlachy na další fázi protažení). Potom se sval ještě trochu (po milimetrech) protáhne, a znovu je v této poloze výdrž.
- 5) Sval nebo svalová skupina se vědomě uvolní, popř. i se změnou výchozí polohy.

- Kromě techniky správného provádění cviků je třeba při strečinku zachovat další zásady.
- cvičit individuálně, podle psychických i fyzických dispozic a stupně zkrácení svalů
 - cvičit velmi pomalu a dodržovat výdrž
 - pravidelně dýchat, nezadržovat dech
 - vyloučit švihové pohyby, hmity
 - při nepříjemných pocitech ve svalu zmírnit protažení

Regenerační cvičení - regenerace jsou stejně důležitou částí tréninkového procesu jako samotné zatížení. Použití nejrůznějších metod vede k urychlení regenerace. Podcenění regeneračních metod vede ke snížení efektu tréninkového zatížení. Celkový úspěch tréninku je závislý na správném poměru mezi zatížením a regenerací. Regenerační metody se tedy začleňují do všech tří fází tréninkové hodiny.

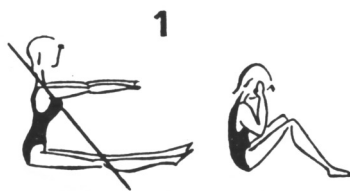
- 1) fáze před tréninkem: 1. zahřátí
2. relaxace a strečink
3. aktivační masáž
- 2) fáze během tréninku: 1. rytmizace tréninku (střídání intervalů zatížení a odpočinku)
2. dynamika odpočinkových intervalů
3. kompenzační trénink
4. relaxační cvičení
5. relaxace a strečink
- 3) fáze po tréninku: 1. "volná" cvičení
2. relaxace a strečink
3. hry

5. Nevhodné cviky

Do své práce zařazují i problematiku cviků tzv. nevhodných. Jsou to cviky, které vydala americká společnost IDEA - International Dance-Exercise Association. Ale tím, že je uvádím, nechci říci: "Necvičte je, jsou zcela špatné." Po diskusi s odborníky jsme došli k těmto závěrům. Nevhodné cviky je možno zařazovat do tréninků, ale v omezené míře. Tzn. ne často a ne velké počty opakování. Ale v lidském těle jsou takové typy svalů a vazů, které se tak dobře neprotáhnou v jiných cvicích, jako právě v těchto nevhodných.

Cvik 1.

Špatně: Posilování břišních svalů s napnutýma nohama (sed-leh) příliš zatěžuje bederní páteř.
Dobře: Pokrčené nohy, chodidla na zemi. Položit prsty rukou na spánky, ne ruce v týl (nebezpečí pro krční páteř).



Cvik 2.

Špatně: Výpad, vytočené špičky, ostré koleno. Poškozuje kolenní vazy.
Dobře: Výpad, chodidla paralelně, bérec svisle.



Cvik 3.

Špatně: Obě nohy zvedat napjaté. Tloto cvičení nutí bederní páteř k prohnutí a zvětšuje riziko poškození.

Dobře: Jedna noha napjatá, druhá pokrčená s chodidlem na zemi. Zvednout ramena a horní část trupu nad zem, předpažit směrem ke špičce a pohybovat trupem nahoru-dolů v rozsahu 2 až 3 centimetry.



Cvik 4.

Špatně: Vzpor vznesmo. Přílišný tlak na krční páteř, která je jedinou oporou celého těla. Každé cvičení v této pozici je velmi nebezpečné.

Dobře: Vzpor klečmo, posunout hýždě na paty, tlačit hrudník na stehna a ramena dolů (protahujete páteř).



Cvik 5.

Špatně: Kliky prohnutě. Nebezpečné prohnutí bederní páteře a její poškození.

Dobře: Držet tělo a hlavu v rovině a mírně vysadit pánev.



Cvik 6.

Špatně: Kroužení nebo záklon hlavy. Může poškodit krční obratle, dokonce uskřípnout arterii a nervy a způsobit závrať.

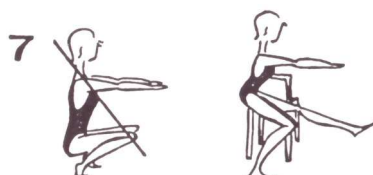
Dobře: Zvolna úklon a předklon hlavy.



Cvik 7.

Špatně: Uplný dřep. Příliš protahuje kolenní vazy a může je poškodit.

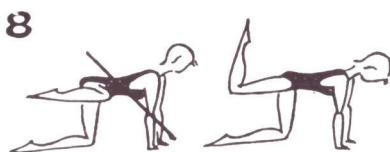
Dobře: Částečný dřep. Přidržit se opory a pokrčit na chvíli jednu nohu, druhá je přednožená.



Cvik 8.

Špatně: Vzpor klečmo, unožit skrčmo. Může poškodit bederní a krční páteř.

Dobře: Vzpor klečmo, zanožit skrčmo, stehno v prodloužení trupu.



Cvik 9.

Špatně: V lehu na břicho zvednutí horní části trupu a nohou současně. Způsobuje lordózu.

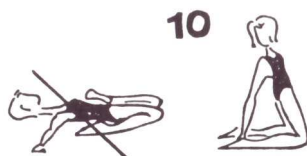
Dobře: Leh na břicho, čelo na předloktí, podložku pod břicho. Zvolna zvedat střídavě pravou a levou nohou.



Cvik 10.

Špatně: Leh skrčmo, stehna a bérce vnitřní stranou na zemi, chodidla u boků. Poškozuje stavbu kolena, kolenní šlachy a vazy.

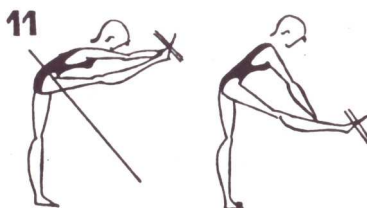
Dobře: Klek, otočit trup vpravo, pravou rukou tlačit pravý kotník dolů, vysunout pánev dopředu (protažení kolen).



Cvik 11.

Špatně: Předklon k přednožené noze, která je výš než pánev. Způsobuje přílišné protažení sedacího nervu, bederní páteře a svalů na zadní straně nohy.

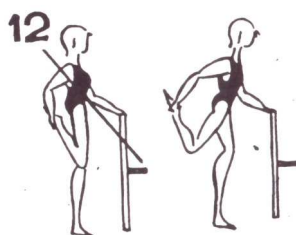
Dobře: Přednožená noha je níž než pánev. Pomalý předklon k pocitu protažení hýždí. Výdrž 15 až 20 sekund.



Cvik 12.

Špatně: Stoj, zanožit skrčmo, přitáhnout patu k hýždím. Poškozuje kolenní vazy a chrupavku.

Dobře: Stoj, zanožit skrčmo, uchopit špičku opačnou rukou a pokusit se napnout nohu.



Cvik 13.

Špatně: Překážkový sed. Přílišný tlak na pánev, kolena a kotníky. Může poškodit vnitřní kolenní šlachy a kolenní chrupavku.

Dobře: Modifikovaný překážkový sed, skrčená noha chodidlem na vnitřní straně stehna druhé nohy. Pomalý předklon do pocitu napětí na zadní straně stehna a hýždích, výdrž 15 až 20 sekund.



Cvik 14.

Špatně: Hluboký dřep. Způsobuje přílišný tlak na kolenní vazy.

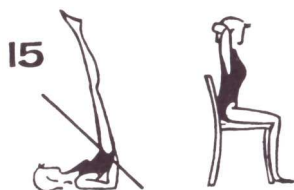
Dobře: Vzpor klečmo na jedné noze, druhá na chodidle, bérce svisle. Zvolna tlačit pánev dolů, výdrž 5 sekund.



Cvik 15.

Špatně: Svíčka. Přílišný tlak na krk může způsobit poškození šíjových svalů a krčních obratlů.

Dobře: Ruce v týl, vytáhnout hlavu z ramen a tlačit proti rukám vzad.



Cvik 16.

Špatně: Sed-leh, ruce v týl. Příliš protahuje šíjové svaly a šlachy (80% populace má kyfózu) a zvětšuje předklon a vysunutí hlavy dopředu.

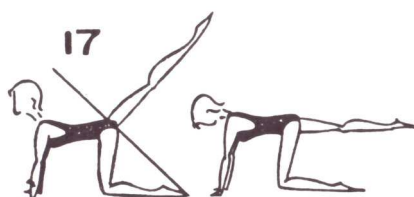
Dobře: Paže zkřížmo na prsa, ruce na ramena.



Cvik 17.

Špatně: Vzpor klečmo, zanožit. Poškozuje bederní a krční páteř.

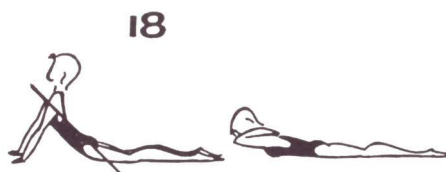
Dobře: Vzpor klečmo, skrčit přednožmo-napnout nohu pouze vodorovně, nezaklánět hlavu.



Cvik 18.

Špatně: Vzpor ležmo prohnuté. Poškozuje bederní a krční páteř.

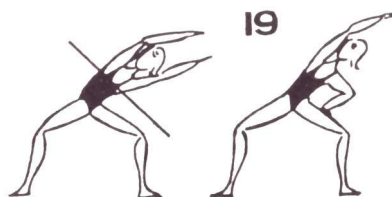
Dobře: Leh na břicho, ruce na lopatky. Mírně zvednout trup.



Cvik 19.

Špatně: Podřep rozkročný, vzpažit, úklon. Poškozuje páteř.

Dobře: Podřep rozkročný, vzpažit pravou, levou rukou se opřít o stehno. Úklon vlevo.



6. Přípravy tréninkových jednotek

Vzorové hodiny jsou určeny pro 15 až 20 cvičenců kategorií D,H 16. Doba trvání jedné hodiny je 80 min.

Návod, jak využít a kombinovat navržené tréninkové jednotky

- Každá tréninková jednotka se skládá z části:

- úvodní: rozběhání a rozcvičení
- přípravné: různá běžecká a rychlostní cvičení
- hlavní: kruhové tréninky, běžecké dráhy, posilování na nářadích i s náčiním, mapová cvičení, apod.
- závěrečné: strečinková protažení, hry

- Hodiny jsou sestaveny náhodně, nenavazují na sebe, při praktickém sestavování tréninku je možno využít hodin v různém pořadí podle potřebného účelu a obsahu.
- Rozcvičky jsou všeobecné, nejsou přímo cílené na další následující pohybovou aktivitu.
- Jednotlivé části jedné tréninkové jednotky je možno kombinovat s dalšími částmi ostatních tréninkových jednotek, tzn. že při sestavování tréninku je možno použít např. rozběhání ze 3. hodiny, rozcvičku z 15. hodiny a hlavní část ze 6. hodiny. Tímto je možno vytvořit velké množství tréninků.
- Intenzita cvičení (počty a frekvence opakování, doba cvičení na jednotlivých stanovištích) uvedená v tréninkových jednotkách je orientačně zaměřena na průměrné sportovce kategorie D,H 16. Pro praktické použití je třeba ji přizpůsobit výkonnostní úrovni jednotlivých cvičenců.
- Kondiční část příkladů tréninkových jednotek je možno použít i v trénincích sportovních disciplín (např. běh na lyžích, atletika).

Obsah

čas
/min

Hodina 1.

10 I. Rozběhání

- 1) běh po obvodu tělocvičny
- 2) běh po obvodu tělocvičny na znamení:
 - klus přísunný (cval vpravo i vlevo)
 - klus poskočný
 - klus zkřížmo (vpravo i vlevo)
 - běh pozadu
- 3) Honička ve dvojicích:
(dvojice, píšťalka)

Nejdříve je třeba, aby dvojice byly vytvořeny z přibližně stejně zdatných a rychlých jedinců. Potom se hraje obvyklá honička, přičemž se vzájemně pronásledují jen ti dva, kteří tvoří společnou dvojici.

Trenér v určitých okamžicích pískne, tím se hra na 5 sekund přerušuje. Kdo má při tomto signálu právě babu, dostane trestný bod.

Po určité době (4-5 minut) trenér hru ukončí dvojím zapískáním. Ten, kdo má více trestných bodů z dvojice, prohrál.

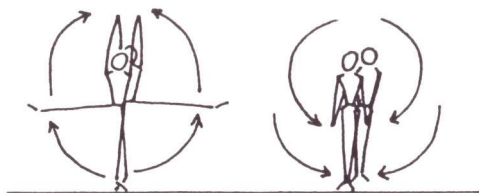
10 II. Rozcvička (dvojice)

Stoj rozkročný, s nádechem, přes upažení výpon, s výdechem do předklonu, čelné oblouky paží dolů.

Využití dvojic z honičky

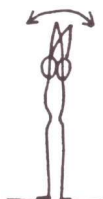
- 1) Dvojice ve stoji rozkročném zády k sobě, drží se za ruce v připážení. Čelnými oblouky zevnitř vzpažit a zpět.
- 2) Dvojice ve stoji spojném zády k sobě - drží se za ruce v připážení. Čelnými oblouky zevnitř vzpažit, unožit levou. Čelnými oblouky zevnitř, připážit, přinožit levou. Totéž unožit pravou.

obr. 1



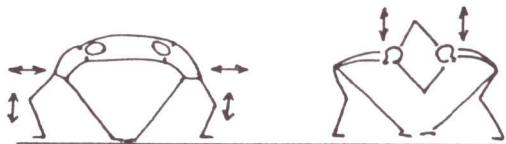
- 3) Dvojice ve stoji spojném zády k sobě, drží se za ruce ve vzpažení. Hmitání střídnouč vpřed a vzad.

obr. 2



- 4) Dvojice, stoj rozkročný bokem k sobě, ruce vzájemně spojeny ve vzpažení
- podřep úložný na vnější noze, úklon k napjaté vnitřní noze (vnitřní nohy se navzájem dotýkají), hmit v úklonu
 - obrat čelem k sobě do podřepu přednožného (chodidla na místě), předklon, vzpažit zevnitř, hmit v předklonu.

obr. 3



- 5) Dvojice v kleku sedmo zády k sobě, hluboký ohnutý předklon, spojit ruce v zapažení: klek, vzpřim a hrudní záklon. Upažením vzpažit zevnitř, zpět do základního postavení.

obr. 4



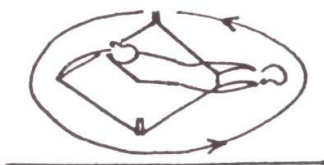
- 6) Cvičenec A ve stoji spojném a B se opírá chodidly o jeho stehna, oba se k sobě přitahují, nesmí pokrčit kolena.

obr. 5



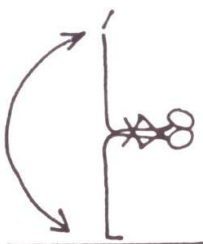
- 7) Dvojice sed roznožný čelem k sobě, chodidla opřena o sebe, ruce spojeny, kroužení trupem.

obr. 6



- 8) Dvojice stoj spojný zády k sobě, pokrčit zapažmo a zaklesnout za lokty: A předklon, B leh na zádech cvičenci A a přednožit (nohy svisle vzhůru), výdrž. Totéž opačně.

obr. 7



9) Dvojice čelem k sobě, ruce vzájemně spojeny: přešvih přednožmo protilehlýma nohama z vnější strany přes souhlasné paže, došlápnout na zem, otočit se dovnitř a současně podčít pod druhými pažemi. Přešvih druhýma nohama přes spojené paže a dokončit podtáčku do výchozího postavení.

10) Dvojice stoj spojny zády k sobě, pokrčit zapažmo a zaklesnout za lokty: oporem o záda a vzájemným vyvažováním opakovaně dřep a stoj.

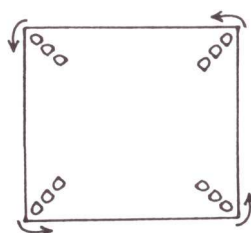
15 III. Rychlostní cvičení (čtyři družstva, čtverec)

4 stejně silná družstva

Nejlépe v půlce volejbalového hřiště (9 krát 9m) se umístí do každého rohu 1 družstvo.

Na povel start vyběhne první z každého družstva, v co nejkratším čase se snaží oběhnout čtverec, doběhne-li ke svému rohu, předá štafetu a zařadí se do čtverce. Obíhající nesmí překročit okrajové čáry čtverce (pouze ve vlastním rohu). Družstvo, jehož všichni členové oběhli čtverec v nejkratším čase, vítězí.

obr. 8



Modifikace: a) běh

b) skákání po jedné noze

c) běh pozadu

d) přenášení 1.člena družstva jako balíček (tzn. Přenášený se nesmí dotknout země, způsob nošení je na rozhodnutí členů družstev = např. v náručí, na zádech)

15 IV. Posilování (čtyři družstva a čtyři stanoviště)

Využije se 4 družstev z minulého cvičení.

Do každého rohu tělocvičny se postaví jedno.

Určí se, kdo co bude dělat.

Družstvo **č.1** - Leh pokrčmo, bérce vodorovně, předpažit. Předklonit hlavu, zvednout ramena od země. Zvolna pohybovat horní částí trupu dopředu a vzad v rozsahu 2 až 3cm.

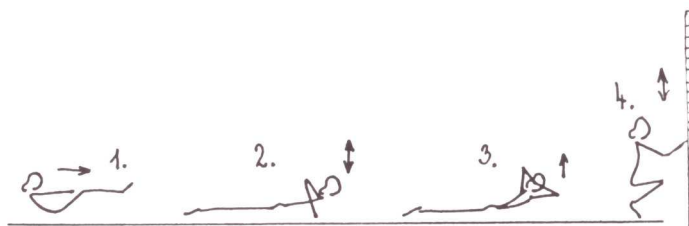
č.2 - Kliky v podporu ležmo.

č.3 - Leh na břicho, skrčit vzpažmo zevnitř, čelo na dlaně, záklony.

č.4 - Dřepy s výskokem (vhodné provádět s oporou o žebřiny a na žíněnce)

Družstva přecházejí z jednoho rohu do druhého a cvičí to, co cvičilo družstvo před nimi. Na každém stanovišti cvičí 20-30 sekund. Přejed 20 sekund (udržuje cvičence v napětí). Celou sérii možno opakovat 2-3krát. Mezi sériemi 1-2 minuty odpočinek. (Můžeme protahovat).

obr. 9



10 **V. Překreslování linie**

(jednotlivci, mapy)

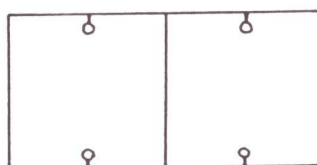
Trenér má dostatečné množství stejných map. Každému cvičenci dá jednu mapu a tužku. Cvičenci se umístí za startovní čáru. Na opačnou stranu tělocvičny trenér dá několik kopií map, na kterých je jedna zakreslená linie. Cvičenci po povelu start vyběhnou k protější straně tělocvičny, podívají se na linii, část linie si zapamatují, běží zpět ke svým mapám a zakreslí to, co si zapamatovali. Takto běhají dokud nemají překreslenou linii celou. Vyhraje ten jedinec, který shodně překreslí linii do své mapy v co nejkratším čase.

20 **VI. HRA – Basketbal**

(čtyři družstva, míč)

Je-li velká tělocvična a koše na podélné straně, může se hrát na 2 hřiště (možno využít opět všech 4 družstev). Může se hrát turnaj „každý s každým“.

obr. 10



Je-li malá tělocvična, nehrající cvičenci mohou např. v nářadovně dělat mapovou teoretickou přípravu (mapové pexeso, psaní piktogramů,...).

Hodina 2.

10 I. Rozběhání (jednotlivci, míč)

Všichni proti všem, vybíjená s volejbalovým míčem po celém prostoru tělocvičny. Každý bojuje proti každému. Každý má 3 životy, po jejich ztrátě vypadá ze hry. Každá rána je nabitá. Po zmenšení počtu hráčů je možno zmenšit prostor, ve kterém se hra odehrává. S míčem se nesmějí dělat kroky.

10 II. Rozcvička

- 1) Stoj rozkročný, vzpažit. Ve výponu protáhněte celé tělo, střídavě dosahujte levou a pravou paží co nejvýše. Uvolněte se do podřepu a mírného ohnutého předklonu, uvolněně předpažením zapážte.
- 2) Stoj rozkročný, vzpažte zevnitř. Hluboký ohnutý předklon (uvolnit trup, hlavu a paže). Úklonem se vzpřimte do základního postavení. Pohyb začínejte vytočením trupu stranou a co nejhlubším úklonem.
- 3) Široký stoj rozkročný, vzpažit. Přejděte do podřepu rozkročného a do rovného předklonu. Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, snažte se předloktí přiložit k zemi. Ohnutě se postupně vzpřimujte do základního postavení.
- 4) Sed skrčmo únožný levou, vzpažit. Ukloňte se vpravo, opřete se o předloktí a protáhněte trup co nejdál stranou (hýždě na podložce). Vzpřim a otočte se do hlubokého ohnutého předklonu k levé noze. Totéž cvičte opačně.
- 5) Leh pokrčmo, paže volně podél těla. Zvolna přejděte ohnutě do sedu, kolena dejte stranou, předkloňte se a uchopením za špičky nohou se přitáhněte hrudníkem co nejniž, předloktí se snažte položit před holeněmi k zemi. Zvolna se vracejte ohnutě zpět do lehu.
- 6) Leh, skrčit přednožmo. Uchopte se za kotníky nebo za lýtka a přitáhněte stehna k hrudníku. Napněte nohy, vztyčte chodidla, nezvedejte pánev ze země.
- 7) Sed skrčmo, ruce na kolena. Zvolna uklánějte hlavou vlevo a vpravo. Nepředklánějte se a nezvedejte ramena.
- 8) Vzpor dřepmo, dohmátnout co nejbliž k chodidlům. Skokem přejděte do vzporu stojmo rozkročného. Pánev stlačujte vzad, hrudník dolů. Skokem se vraťte do vzporu dřepmo.
- 9) Při poskocích snožmo natáčejte pánev střídavě vpravo a vlevo, přecházejte do nízkých a vyšších podřepů, vzpažte zevnitř.
- 10) Stoj spojný. Při výdechu přejděte do podřepu a ohnutého předklonu. Při vdechu se ohnutě vzpřimte a vyrovnejte.

10 III. Přeběhy tělocvičny

(vlny 5 až 8 cvičenců)

Provádíme ve vlnách po 5-8 cvičencích.

Na písknutí: a) přeběhnout z jedné strany tělocvičny na druhou

b) přeskákat na jedné noze

c) přeskákat snožmo

d) běh po zadu

e) chůze ve dřepu (kačenka)

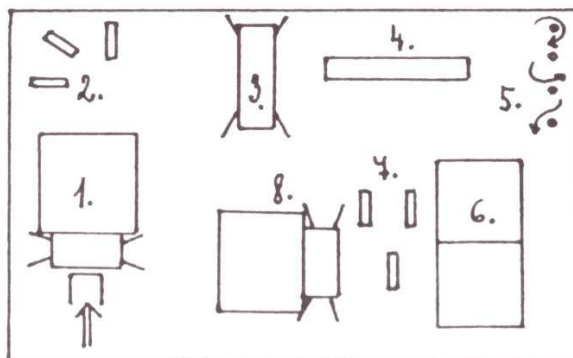
f) chůze vzad ve vzporu vzadu dřepmo (rak)

Závodivá forma. Kdo z vlny bude u cílové čáry nejdříve, získává plusové body. Kdo jich bude mít celkově nejvíce - vyhrává.

20 IV. Opičí dráha

(2 - 3 družstva, 4 žíněny, 2 kozy, 1 kůň, 1 lavička, části švédské bedny, odrazový můstek, šplhové tyče, mety)

obr. 11



1. skrčka přes kozu našíř (+ odrazový můstek)

2. přeskákat části švédské bedny (leží nadél)

3. podlézt koně našíř

4. přeběhnout lavičku

5. proběhnout slalom mezi šplhovými tyčemi

6. 2 krát kotoul vpřed

7. prolézt částmi švédské bedny (stojí na výšku)

8. roznožka přes kozu našíř

Skupinu rozdělit na 2-3 části (zdatnější a méně zdatné). Po 2 minutách se střídají. Celé se může opakovat 3-4 krát. Když běhá jedna skupina, další mohou protahovat nebo posilovat pod vedením trenéra v nářadovně.

15 V. Mapová příprava

(dvojice, výstřižky a popisy)

Přiřazování piktogramů = objektů kontrol. Každá dvojice dostane 5 výstřižků mapy, na každém výstřižku je zakreslena 1 kontrola (např. posed, roh lesa, pramen,...). Na druhé straně tělocvičny jsou po zemi rozházeny kartičky s piktogramy - jsou obráceny lícem k zemi, aby nebylo vidět, co na nich je. Na povel start vyběhne 1.člen z dvojice k piktogramům, sebere 1 kartičku ze země, nedívá se na ni, doběhne zpět na své startovní místo, tam se teprve podívá, jaký popis přinesl.

1) Jestliže se hodí k vlastním kontrolám, zanechá si ho, druhý z dvojice vyběhne pro další kartičku.

2) Jestliže se nehodí, předá kartičku druhému z dvojice, ten doběhne ji vrátit zpět na druhou stranu tělocvičny, položí ji opět lícem k zemi a vezme si jinou kartičku.

Oba cvičenci se pravidelně střídají. Běhá se tak dlouho, dokud se nepodaří přiřadit správné popisy objektů kontrol k zakresleným kontrolám. Vítězí ta dvojice, která to má provedeno nejdříve.

Kolik je dohromady kontrol, tolik máme celkově správných popisů.

Může se provést více kol tím, že si dvojice vymění výstřižky map s kontrolami.

obr. 12
Vzor výstřižku



obr. 13
Vzor popisu



15 VI. Fotbal (2 až 3 družstva, míč)

Vytvoří se 2-3 družstva, která se ve hře pravidelně střídají.

Hraje se po celé tělocvičně. Bud' jsou vytyčeny branky, nebo se o zed' opřou žíněnký. Dotek míče s žíněnkou znamená gól. Do tělocvičny je vhodný hadrový míč.

Hodina 3.

10 I. Rozběhání

- 1) Cvičenci běží za sebou po obvodu tělocvičny
 - běh
 - klus přísuný (cval vpravo, vlevo)
 - běh pozadu, našlapovat z výšky
 - klus zkřížmo
 - vysoký skipink
 - zakopávání
- 2) Podle počtu písknutí:
 - 1 krát** 3-5 sprintových kroků, dále pokračovat v klasickém běhu
 - 2 krát** 3-5 skoků jednož, dále pokračovat v klasickém běhu
 - 3 krát** 3-5 vysokých skipinků, dále pokračovat v klasickém běhu

10 II. Rozcvička

- 1) Mírný stoj rozkročný, chodidla paralelně. Zhluboka se nadechnout, zvolna přes upažení protáhnout paže do vzpažení až tlesknutím spojit dlaně. Vydechnout a zvolna předpažit dlaně vpřed, prsty tvoří trojúhelník. Výdrž. Zvolna skrčit paže k hrudníku, lokty stranou. Opakovat 3 krát.
- 2) Mírný stoj rozkročný, chodidla paralelně. Skrčit pravou paži, předloktí svisle dolů za hlavu, uchopit levou rukou pravý loket. Zvolna táhnete pravý loket vlevo za hlavu. Výdrž 15-20 s. Totéž opačně.
- 3) Mírný stoj rozkročný, chodidla paralelně. Položit levé předloktí na pravé rameno, uchopit pravou rukou levý loket. Zvolna tlačte levý loket vzad. ýdrž 15 - 20 s. Totéž opačně.
- 4) Stoj pravým bokem k opoře. Opřít se rukou o oporu a skrčit levou nohu. Levou rukou zvolna přitáhněte koleno k hrudníku. Výdrž 20 s. Totéž opačně.
- 5) Stoj čelem k opoře, pravou rukou se opřít, skrčit vzad pravou nohu a levou rukou uchopit špičku. Pokusit se napnout nohu. Totéž opačně.
- 6) Sed skřížmo, paže volně podle těla. Zvolna předkloňte hlavu a trup. Výdrž 10 s a napřimit se. (Co nejvíce zaoblete záda).
- 7) Vzpor klečmo, posunout hýždě na paty, tlačit hrudník na stehna a ramena dolů.
- 8) Vzpor klečmo, otočit prsty vzad. Zvolna posuňte ramena a pánev vzad. Výdrž 5 -10 s. Nezvedejte dlaně.
- 9) Leh skrčmo, spojit chodidla, uchopit oběma rukama špičky. Zvolna přitáhnout špičky k hrudníku. Výdrž 20 s.
- 10) Leh skrčmo, položit pravou patu na levé koleno, uchopit oběma rukama levé koleno. Zvolna přitáhněte paží levé koleno k hrudníku. Výdrž 20 s. Totéž opačně. Pata je stále na koleně.

35 III. Kruhový trénink

(12 stanovišť, 7 až 9 žíněnek, 3 lavičky, hrazda, 1 až 2 kozy, švédská bedna)

12 stanovišť

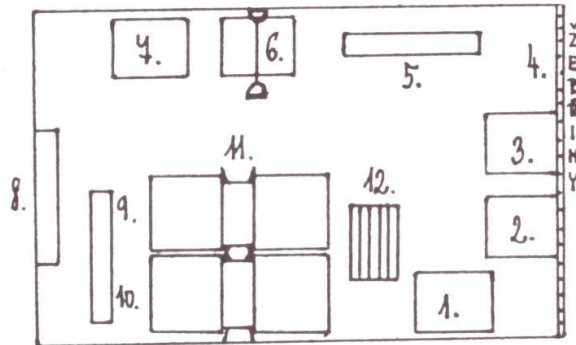
25 s na stanovišti

20 s na přesun ze stanoviště na další

celkem 3 série

odpočinek mezi sériemi 2 minuty

obr. 14



1. žíněnka: kliky ve vzporu ležmo
2. žíněnka: výskoky snožmo ze dřepu
3. žíněnka: leh-sed u žebřin (leh pokrčmo, bérce vodorovně, špičky zaklesnuty za příčku u žebřin. Paže zkřížmo na prsa, ruce na ramena. Zvedejte se po dolní část hrudníku)
4. žíněnka: komíhání ve svisu na žebřinách
5. lavička: stoj roznožný, lavička mezi nohama, výskokem ze stoje roznožného do stoje na lavičce a zpět
6. hrazda nízká (1m) od země, žíněnka: svis ležmo před rukama do shybu ležmo
7. žíněnka: sklapovačky do skrčení přednožmo (leh, položit prsty rukou na spánky, skrčit přednožmo, lokty se dotknou kolen)
8. lavička: kliky ve vzporu ležmo vzadu
9. lavička: sed na lavičce, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl, jeden cvičenec drží nohy u země, druhý cvičenec provádí leh-sed
10. lavička: výměna cvičenců ze stanoviště číslo 9, provádí se stejné cvičení
11. koza a 2 žíněnký:
roznožka přes kozu, obrat, opět roznožka (v případě více cvičenců dát 2 kozy a 4 žíněnký, apod.)
12. švédská bedna (3-4 díly):
výstupy na bednu

10 IV. Protážení

- 1) Leh pokrčmo, paže podle těla, dlaně vzhůru. Vytáhněte trup od pasu vzhůru za hlavou (tj. bederní páteř). Vytáhněte hlavu vzhůru (tj. krční páteř). Přitiskněte ramena k zemi, protáhněte paže v připažení (až do konečků prstů). Výdrž 5 s a vše uvolněte. (Protahujete svaly kolem páteře).
- 2) Sed, skrčit pravou nohu, chodidlo položit vně levého kolena, pravá ruka těsně za tělem, levou pokrčit a předloktí přiložit zvnějšku na pravé stehno. Zvolna otáčejte trup a hlavu vpravo. Výdrž 15 s a otočit se zpět. Totéž opačně. Při otáčení si pomáhejte tlakem předloktí na stehno. (Protahujete svaly kolem páteře).

- 3) Sed zkřížmo, v předpažení spojit ruce propletením prstů. Otočte dlaně vpřed a zvolna protáhněte paže vpřed. Výdrž 5 -10 s. Sedíte zpříma. (Protahujete svaly paží).
- 4) Sed. Zvolna se rovně předkloňte, uchopte špičky nohou a přitáhněte trup k nohám. Výdrž 20 s. Nepředklánějte hlavu. Při výdrži můžete střídavě pokrčit pravou a levou nohu. (Protahujete svaly zadní strany nohou).
- 5) Klek sedmo na patách, opřít se rukama za tělem. Zvolna protlačte boky vzhůru. Výdrž 5 -10 s. Nezaklánějte hlavu. (Protahujete přední stranu stehen).
- 6) Stoj rozkročný na šířku ramen, předpažit. Podřep na plných chodidlech, trup držet vzpřímeně. Výdrž 20 s. Potom kolena propnout a hluboký předklon. Výdrž dalších 20 s. (Protahujete svaly dolních končetin a bederní oblasti).
- 7) Klek sedmo na patách, předklon, hrudník opřen o stehna. Ruce spojeny za zády, hlava, předkloněna, temeno se dotýká země. Výdrž 10 s.
- 8) Stoj na špičkách na poslední příčce žebřin nad zemí čelem k žebřinám. Držení obouřuč ve výši ramen. Spustit paty k zemi. Kolena napnutá. Výdrž 20 s. (Protahujete Achilovu šlachu).

15 **V. Basketbal**
(míč)

Podle chuti. Kdo chce ještě může protahovat. Kdo si chce zahrát, ať hraje.

Hodina 4.

10 I. Rozběhání

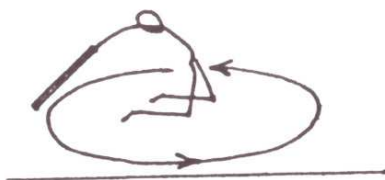
- 1) Honička, podle počtu cvičenců a velikosti tělocvičny, možno určit více honičů.
- 2) Běh k neznámému cíli. V tělocvičně určíme dvě čáry vzdálené od sebe 20-30m. Všichni cvičenci se shromáždí za jednou z nich a na písknutí trenéra vyběhnou k druhé čáře. Jakmile však trenér opět pískne, rychle se všichni obrátí a běží zpět ke startovní čáře. Trenér může písknout ještě několikrát a pokaždé je to povel k obratu a běhu na opačnou stranu. Nikdo neví a není si jist, zda bude cílem první nebo druhá čára. Pak se trenér odmlčí a kdo nejdříve přeběhne čáru vpředu - vyhrává.

10 II. Rozcvička s tyčí

(tyče)

- 1) Stoj rozkročný, vzpažit, tyč držet v polovině. Bočné kruhy levou, pravá drží tyč. Čelné kruhy levou, pravá drží tyč, opačně. Celé opakovat.
- 2) Výpon na pravé, zanožit levou, držet tyč za konce, střídat nohy v zanožení.
- 3) Stoj rozkročný, skrčit připažmo, tyč na ramena. Držet tyč za konce. Kroužení trupem.
- 4) Stoj spojný, pod chodidly tyč, ruce tyč přidržují. Hluboký ohnutý předklon, střídavě propínat levé a pravé koleno.
- 5) Klek sedmo, předpažit, tyč leží na zemi, přidržovat tyč za konce. Vzpór klečmo na levé, zanožit pravou. Střídat nohy v zanožení.
- 6) Leh na břicho, tyč nad hlavou rovně. Hrudním záklonem vyhodit tyč vzhůru a opět chytit.
- 7) Sed, položit tyč kolmo na holeně. Prudkým přednožením vyhodit tyč vzhůru a chytit ji na prsou.
- 8) Sed, tyč vpředu dole rovně. Skrčit přednožmo pravou a opřít ji chodidlem o tyč. Hluboký předklon - spustit pravou do sedu, opírat se stále chodidlem o tyč. Vzpřim - tyč vpřed dolů rovně. Vystřídat nohy.
- 9) Klik rozkročný - tyč obouruč na konci před tělem šikmo dolů. Kroužení trupu - spodní konec tyče se neustále dotýká země.

obr. 15



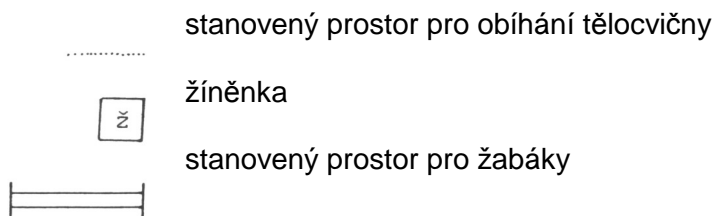
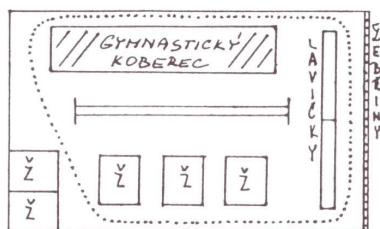
- 10) Stoj spojný, tyč vpřed dolů rovně. Přeskok skrčmo vpřed a vzad.

30 III. Posilování podle "papíru"

(jednotlivci)

Toto cvičení je určeno pro vyspělejší cvičence. Seznam cviků se napíše na 3 - 5 kopií. Ty se rozvěsí po tělocvičně. Po tělocvičně se rozmístí dostatečné množství žíněnek a nejméně 1 lavička. Případně je vhodné rozvinout gymnastický koberec.

obr. 16



Seznam cviků:

1. Leh na břicho, vzpažit, opakované záklony

obr. 17



2. "Metronom", leh, nohy skrčmo, skrčené nohy unožovat střídavě vpravo a vlevo
3. Dřepy s výskokem (vhodné s oporou u žebřin a na žíněnce)
4. "Leh-sed" u žebřin (viz. hodina 3. (III.stanoviště 3))
5. Kliky ve vzporu ležmo
6. Úsek žabáků" - dřep s výskokem do dálky
7. Hmity k přednoženým nohám z lehu; leh, nohy přednožit, vzpažit, ruce hmitají ke špičkám nohou, tělo je opřeno o spodní část hrudníku.

obr. 18



8. "Angličáky" - vzpor dřepmo, odrazem vzpor ležmo, klik, opět odrazem vzpor dřepmo, dřep s výskokem, vzpor dřepmo a celé se opakuje
9. Přeručkovat žebřiny (8 - 10 kusů žebřin vedle sebe)

10. "Sklapovačky" - pouze do skrčení přednožmo (viz. hodina 3./III.stanoviště 7)

obr. 19



11. Kliky ve vzporu ležmo vzadu na lavičce

12. Hmity v předklonu; stoj spojný, rovný předklon, vzpažit, dlaně dovnitř, hmitání vpřed a vzad

obr. 20



Vždy mezi jednotlivými cviky cvičenci oběhnou tělocvičnu (chlapci 3 krát, dívky 2 krát)

Vzor "papíru"

	chlapci	dívky	cviky
1.	20x	15x	Záklony v lehu na břicho
2.	20x	15x	Metronom
3.	20x	15x	Dřepy s výskokem
4.	20x	15x	Leh - sed
5.	15x	10x	Klik (chlapecké, dívčí)
6.	10x	8x	Žabáky
7.	20x	15x	Hmity k přednoženým nohám z lehu
8.	15x	10x	Angličáky
9.	1x	1x	Přeručkovat žebřiny
10.	15x	10x	Sklapovačky
11.	15x	10x	Kliky vzadu
12.	20x	10x	Hmity v předklonu
Mezi každým cvičením oběhnout tělocvičnu: chlapci 3 krát dívky 2 krát			

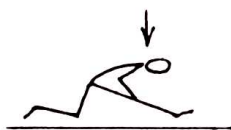
Před cvičením se všechny cviky ukáží. Určí se prostorové rozmístění (dráha obíhání, prostor pro "žabáky", umístění lavičky, apod.). Cviky, které se provádí jenom na žíněnkách, nemusí se přímo umísťovat. Dělalí se tam, kde je v pravý okamžik místo. Po povelu "start" začnou cvičenci cvičit, co chtějí. Jejich úkolem je, aby prošli všechna stanoviště. Snaží se to udělat co nejrychleji. Při obíhání si mohou rozmyslet, co budou dále dělat, kde ještě nebyli, kde bude právě volno. apod.

Podle času, kterého cvičenci dosáhnou, je možno případně zadat, např. jen sudá čísla stanovišť, nebo jen první polovinu, apod. Toto posilování se celkově provádí maximálně do 20 - 30 minut.

10 **IV. Protážení**

- 1) Stoj zánožný, paže opřeny o stěnu nebo žebřiny. Bližší noha ke stěně je pokrčena a tvoří oporu. Zadní, protahová noha je propnuta v koleni. Paty tlačíme k zemi. Výdrž 20 s. Nohy vystřídat. (Protahujete svaly zadní strany dolních končetin).
- 2) Klik sedmo na patách, chodidla jsou rovně. Udělejte mírný záklon a podepřete se pažemi vzadu. V této poloze vydržte 20 s. (Protahujete svaly přední strany stehen).
- 3) Klik na levé, přednožit pravou (opírá se patou o zem). Paže se opřou o koleno. Mírný předklon k přednožené noze. Výdrž 20 s. Nohy vystřídat. (Protahujete svaly zadní strany dolních končetin).

obr. 21



- 4) Sed roznožný, hluboký předklon, výdrž 20 s. (Protahujete svaly dolních končetin a trupu).
- 5) Sed, ruce na vnitřní stehna, prsty dolů. Otočte lokty a ramena vpřed, zaoblete co nejvíce páteř a zpevněte břišní svaly. Výdrž 30 s. (Protahujete svaly kolem páteře).
- 6) Sed zkřížmo, položit předloktí volně na kolena. Zvolna předkloňte hlavu, výdrž 3 s, ukloňte hlavu vpravo, výdrž 3 s, ukloňte hlavu vlevo, výdrž 3 s. Paže pomáhají mírným tlakem zvýšit protažení. (Protahujete krční páteř).
- 7) Stoj, spojit ruce za tělem. Zvolna se hluboko předkloňte a zapažte. Výdrž 15 s. Vzpřímit se a uvolnit paže. Nekrčte nohy v kolenou. (Protahujete svaly pletence ramenního a zadní stranu dolních končetin).
- 8) Klek přednožní pravou, ruce položte ze zadu na pánev, prsty směřují dolů. Protlačujte rukama spodní část pánve vpřed a přitom suňte pravou nohu patou vzad a pokrčujte ji. (Protahujete levý sval bedrokyčlostehenní a svalstvo na přední straně levého stehna.)

20 **V. Basketbal bez driblingu** (míč)

Hraje se podle pravidel basketbalu, ale nesmí se driblovat. Touto tréninkovou formou se zlepšují schopnosti hráčů správně si přihrát.

Obsah

Hodina 5.

(herní)

10 I. Rozběhání

(dvojice)

"Honička dvojic" - vytvoří se dvojice, dvojice se drží za ruce. Určí se, kdo bude honit. Nejprve všichni klasicky běhají, pak jsou možné obměny

- a) skáče se po jedné noze
- b) běhá se pozadu
- c) jeden nese druhého na zádech
- d) honička "trakařů" - jeden drží druhého za kotníky, druhý je ve vzporu ležmo a pohybuje se ručkováním na pažích
- e) dvojice stoj spojný zády k sobě, pokrčit zapažmo a zaklesnout za lokty, dvojice se pohybuje cvalem stranou

10 II. Rozcvička

- 1) Úzký stoj rozkročný, vzpažit. Protáhněte se od pasu co nejvýš, neprohýbejte se v bedrech. Přejděte do hlubokého ohnutého předklonu a po krátké výdrži do vzporu dřepmo. Vraťte se do hlubokého předklonu, propněte kolena a zvolna se vzpřimte do základního postavení.
- 2) Úzký stoj rozkročný, upažte. Ukloňte se vpravo, vzpažte dovnitř levou, dotkněte se pravé ruky. Vyměnit paže. Nepředklánějte hlavu ani trup.
- 3) Stoj spojný, volně upažte dolů. Při chůzi zkrřížné skrčujte přednožmo dovnitř střídavě levou a pravou nohu, natáčejte co nejvíce pánev. Totéž cvičte s poskoky na levé a na pravé noze.
- 4) Stoj rozkročný, vzpažit pokrčmo ruce v týl. Otočte trup vpravo a vlevo, chodidla jsou celou plochou na zemi, nepředklánějte hlavu, lokty stlačte vzad. Přejděte do hlubokého ohnutého předklonu k pravé (levé) noze, uchopením za kotník se přitáhněte co nejníž.
- 5) Vzpor klečmo. Přeneste váhu vpřed a přejděte do kliku s pokrčením zánožmo pravou nebo levou. Neprohýbejte se v bedrech, nepředklánějte hlavu. Přinožte a zaoblete celou páteř, stáhněte břišní a hýžďové svaly, bedra protlačujte vzad.
- 6) Sed roznožný, volně upažte. Ukloňte se vlevo, opřete levou paži vedle těla a proveďte kruh trupem a pravou paží nad levou nohou. Plynule navažte totéž opačně s opřením a úklonem vpravo.
- 7) Vzpor vzadu sedmo, nakloňte se vzad. Přednožte hlavu a šíji protahujte vzhůru. Skrčte přednožmo, natočte pánev a kolena vlevo nebo vpravo, ramena udržujte čelně.
- 8) Stoj spojný, volně upažte. Při poskocích střídavě na levé a na pravé pokračujte únožmo nebo uvolněně unožte druhou. Připojte mírné úklony k pohybující se noze.
- 9) Stoj zánožný, hrudní záklon, vzpažte. Přinožte, v mírném podřepu se předkloňte, předpažením uvolněně zapažte. Zvolna se vzpřimte a protáhněte se do základního postavení. Zpevněte všechny svaly, neprohýbejte se v bedrech. Při pohybu vzhůru vdechujte, při pohybu dolů vydechujte.
- 10) Podřep rozkročný, uvolněně připažte. Přeskočte na paty, současně vzpažte, sklopte ruce prsty zevnitř. Vraťte se zpět do základního postavení.

10 III. Běžecská abeceda (vlny po pěti až osmi cvičencích)

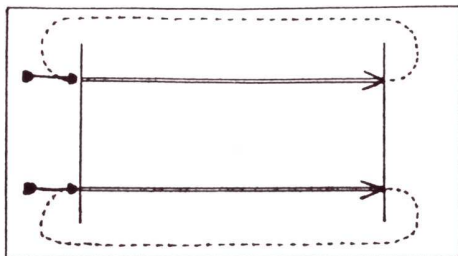
Po délce tělocvičny, podle počtu cvičenců a velikosti tělocvičny vytvořte běžecské vlny, např. po 5 - 8 cvičencích.

Provádí se:

- liftink (kotníkový běh)
- skipink (běh s vysokým zvedáním kolen)
- zakopávání
- předkopávání
- odpichy

Organizace: Jednotlivé vlny provádí cvičení, zpět se vrací po stranách tělocvičny chůzí nebo klusem. Každá cvičení se provádí 3 - 5 krát. Na závěr celého cvičení 3 rovinky technicky běžecsky správně. Důraz na správný pohyb paží i nohou.

obr. 22 Organizace cvičení



10 IV. Závod jednotlivců (družstev) s obíháním mety (družstva po dvou až třech cvičencích)

Cvičenci jsou rozděleni do několika družstev, které se postaví do zástupů za společnou startovní čáru. Na signál vyběhnou první z každého družstva, oběhnou metu umístěnou proti družstvu ve vzdálenosti cca 20 m a co nejrychleji se snaží proběhnout zpět startovní čáru. První získává pro družstvo počet bodů rovnající se počtu družstev, druhý o jeden bod méně, atd. Pak běží druzí z každého družstva, atd. Běží se několikrát. V dalších bězích měníme složení proti sobě běžících tak, že ve druhém družstvu pořadí běžících posuneme o jedno místo, ve třetím o dvě, atd. Vítězí běžec (družstvo) s nejvyšším počtem bodů.

40 V. Fotbalový zápas (dvě až tři družstva, míč)

Vytvoří se podle počtu cvičenců relativně výkonnostně stejná družstva a systémem každý s každým se hraje fotbalový zápas.

V době, kdy určité družstvo nehraje, tak každý člen musí udělat:

- 10 krát dřep s výskokem
- 10 krát klik ve vzporu ležmo
- 10 krát sklapovačky (pouze do skrčení přednožmo)
- 10 krát záklon v lehu na břicho, ruce vzpažit

Obsah

Hodina 6.

10 I. Rozběhání

(dvě družstva, míč)

"Kdo si dá více přihrávek"

Skupina se rozdělí na dvě družstva. Družstvo, které má míč, je družstvo přihrávající. Snaží se co nejvícekrát přihrát. Nesmí s míčem dělat kroky a driblovat. Smí se pohybovat po celém prostoru tělocvičny. Druhé družstvo tvoří obránce. Ti se snaží získat míč nebo ho alespoň tečovat. Jestliže je míč tečován, nebo spadne na zem, získává ho družstvo obránců a rozehrávají v místě ztráty. Z družstva obránců se stává družstvo přihrávajících. Každé družstvo si pamatuje nejvyšší počet přihrávek a snaží se ho zlepšit. Družstvo obránců smí bránit podobným způsobem jako u basketbalu. Pozor na fauly!

10 II. Rozcvička

- 1) Stoj rozkročný, pomalé kroužení hlavou do krajních poloh.
- 2) Stoj spojný, předpažit. Hmit podřepmo zapažit. Výpon, bočními oblouky dolů vzpažit. Stoj, bočními oblouky vzad předpažit.
- 3) Stoj spojný, skrčit připažmo, ruce se dotýkají ramen ze stran. Hluboký ohnutý předklon, vzpažit. Postupný vzpřim, skrčit připažmo, ruce se dotýkají ramen ze stran.
- 4) Stoj rozkročný. Přenosem podřep únožný levou - úklon vlevo, skrčit vzpažmo pravou, předloktí nad hlavou a zapažmo levou, předloktí na bedrech. Hmit v podřepu a úklonu. Úhyb a totéž opačně.
- 5) Stoj spojný, ruce v bok. Dřep spojný - klik spojný - dřep spojný - stoj spojný. (Podsadit pánev a nepředklánět trup).
- 6) Kilk, náklon vzad, klik.
- 7) Sed roznožný. Hluboký předklon vlevo - vzpažit, dotknout se rukama špičky levé nohy. Hmit v předklonu. Vzpřim - upažit vzad povýš, dlaně vzhůru. Hmit v upažení vpřed a vzad. Totéž k pravé noze.
- 8) Klik ležmo roznožný. Vzpor na levé, otočit trup vpravo, upažit pravou. Klik ležmo roznožný. Totéž opačně.
- 9) Stoj spojný, skrčit upažmo dolů, ruce v bok. Dva poskoky na levé, unožit povýš pravou. Dva poskoky na pravé, unožit povýš levou.
- 10) Stoj rozkročný, vzpažit zevnitř. Hluboký ohnutý předklon, vzpažit dovnitř, zkřížit paže (výdech). Vzpřim, vzpažit zevnitř (vdech).

30 III. Opičí dráha

(čtyři družstva, 5 žíněnek, tyče na šplh, 2 kozy, 1 švédská bedna, lavička, gymnastický koberec, 2 mety)

V prostoru tělocvičny se vytvoří 4 řady cvičení:

A. Způsob cvičení v řadách

I. řada:

1. Ručkování po žebřinách nahoru
2. Na poslední příčce vis zády k žebřinám a seskok do žíněnky (ze svisu zády k žebřinám zvednutím nohou do svisu vznesmo, odraz zády od žebřin a rázným prohnutím seskok podletmo)
3. Kotoul vpřed
4. Jedenkrát vyšplhat na tyč, přírazem obouoř, dolů bez přírazu

II. řada:

1. Přeskok kozy
2. Přeskok švédské bedny
3. Přeskok koně
4. Přeskoky lavičky zánožmo skrčmo s oporem paží
5. Přemet stranou na žíněnce

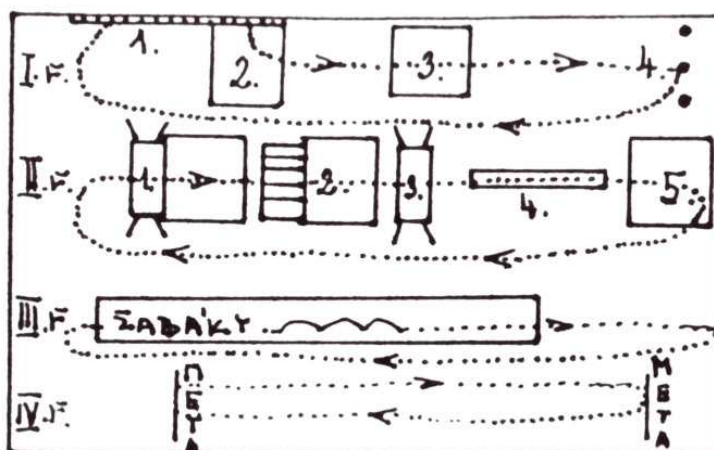
III. řada:

1. Gymnastický koberec = "žabáky" (dřepy s výskokem do dálky)

IV. řada:

1. Sprinty ze startovní polohy - leh na břicho (běh k protější metě, obrat, leh, start, zpět)

obr. 23 Organizace cvičení v řadách

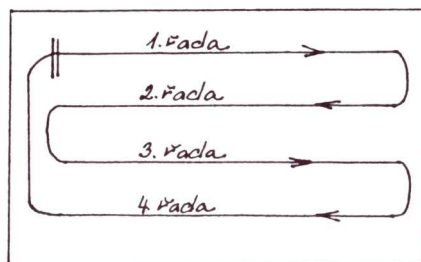


Skupina se rozdělí do 4 družstev. V každé radě cvičí jedno družstvo 2 - 3 minuty. Pak je 30 - 60 s odpočinek a družstvo se přemístí o jednu řadu vpravo.

Cvičení v řadě: Od startovní čáry vyběhne cvičenec, provede všechna cvičení, dotkne se protější stěny a během se vrací zpět ke startovní čáře. Tam se obrátí a běží do druhého kola. Tímto způsobem cvičí až do uplynutí cvičebního intervalu. Ostatní cvičenci v družstvu běží v bezpečných vzdálenostech za prvním cvičencem.

B. Způsob cvičení v řadách

Po absolvování všech 4 rad se může využít sjednocení s úpravami. Např. bez šplhu a žíněnky na doskok se dají do opačného směru. Vytvoří se běžecká dráha. Jednotlivá družstva běží 3 krát do kola. Necvičící se protahují. Podle počtu cvičenců je možné zredukovat počet družstev.



10 IV. Společné protažení

- 1) Stoj rozkročný, vzpažte, spojte ruce dlaněmi vpřed. Vytáhněte se z pasu, stáhněte břišní a hýžďové svaly. Výdrž 5 s. Půlobratem vlevo přejděte do rovného předklonu, pravá noha je na špičce. Výdrž 10 s. Pokračujte do hlubokého ohnutého předklonu k levé noze, dlaně položte před špičku nohy a čelo přitáhněte k bérce. Výdrž 10 s. Pomalu se vraťte zpět přes předchozí polohy. Totéž zacvičte na druhou stranu. (Protahujete bederní svaly, svaly na zadní straně dolních končetin, procvičujete páteř a vzpřimovače trupu.)
- 2) Vzpor stojmo rozkročný. Výpon, váhu těla přeneste na paže. Výdrž 10 s. (Protahujete svaly dolních končetin a bederní oblasti.)
- 3) Vzpor klečmo na pravé. Zvolna suňte pravé koleno vzad a protlačujte pánev dolů. Výdrž 15 s. Dále uchopte levou rukou v zapažení špičku pravé nohy a zvolna ji přitahujte k hýždím. V mírném natočení trupu vlevo tlačte hrudník ke stehnu, nepředklánějte hlavu. Výdrž 10 s. Totéž cvičte opačně. (Protahujete svaly dolních končetin, ohybače kyčlí i zádové svaly, zpevňujete hýžďové svaly.)
- 4) Mírný stoj rozkročný, položte dlaně před kyčle. Vzpažte pravou a zvolna ji vytahujte z ramene vzhůru. Totéž zacvičte levou. (Protahujete svaly paží a zad.)
- 5) Sed skrčmo s koleny od sebe a chodidly k sobě, rukama se uchopte za kotníky. Pomalu přejděte do rovného předklonu, protáhněte celou páteř a hlavu šikmo vzhůru, předloktí opřete o holeně. Výdrž 10 s. Ohnutým uvolněným předklonem se vzpřimte do základní polohy. (Protahujete svaly v oblasti beder, procvičujete pohyblivost páteře a kyčelních kloubů.)
- 6) Široký sed roznožný, dlaně dejte nad kyčle. Stáhněte břišní a hýžďové svaly, vytáhněte se z pasu. Upažte pravou, otočte dlaň vzhůru, levou položte na koleno. Plynule přejděte do úklonu vlevo, pravou pokrčte vzpažmo, levou položte na kotník. Výdrž 10 s. Nepředklánějte hlavu ani trup, nekrčte nohy. Pomalu se vraťte do základní polohy a totéž zacvičte opačně. (Protahujete svaly trupu i dolních končetin, bederní svaly.)
- 7) Podpor na předloktích klečmo. Pomalu ohněte páteř, stahem břišních a hýžďových svalů protlačte bedra co nejvíc vzad a vzhůru. Výdrž 10 s. Pomalu vyrovnejte záda, vzpřimte hlavu. Výdrž 10 s. (Procvičujete páteř a protahujete drobné páteřní svaly a vazy.)
- 8) Leh pokrčmo mírně roznožný. Upažte a položte kolena vpravo, hlavu otočte vlevo. Výdrž v krajní poloze 10 s. Totéž zacvičte opačně. (Protahujete svaly na přední straně stehna, procvičujete svaly kolem páteře a pohyblivost pánve i kyčelních kloubů.)

20 V. Basketbal (družstva, míč)

Může se využít družstev z hlavní části tréninku. Případně se může hrát na polovinách tělocvičny.

Hodina 7.

5 I. Rozběhání

Běh po obvodu tělocvičny, klasický běh střídat

- klus přísunný (vpravo i vlevo)
- klus poskočný
- jedna strana tělocvičny sprint
- běh pozadu

10 II. Rozcvička

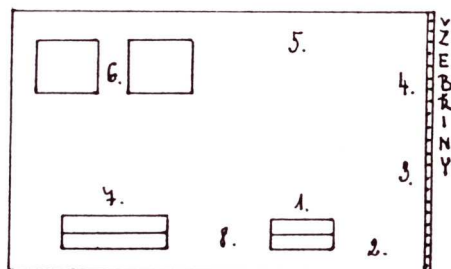
- 1) Stoj rozkročný, otočte trup vpravo a upažte vzad s dlaněmi vzhůru. Otočte trup zpět a hluboko se předkloňte s dotykem rukama země. Střídejte otočení vlevo a vpravo.
- 2) Výpon, vzpažit, dlaně vpřed. Stoj, skrčit připažmo, prsty se dotkněte ramen, lokty tlačte vzad.
- 3) Sed roznožný, skrčte nohy, chodidla opřete ploskami o sebe, ruce položte na kolena. Zvolna zatlačte kolena dolů k podložce, pak vzpažte, potom se uvolněně předkloňte a rukama se dotkněte země co nejdále před tělem. Nezvedejte pánev.
- 4) Sed zkřížený, skrčte připažmo, ruce k ramenům. Vytočte dlaně zevnitř a zvolna silou protlačujte paže do upažení (jako byste odtlačovali těžký předmět). Při pohybu zpět sevřete ruce v pěst a silou přitahujte paže do skrčení připažmo (táhněte za pomyslné lano). Záda a hlavu držte zpříma, nezvedejte ramena, nepovolujte břicho.
- 5) Klek únožný levou, upažte. Otočte trup vlevo, předkloňte se k levé noze, vztyčte chodidlo a přitáhněte trup co nejnižší ke stehnu. Vzpřimte se do základní polohy, pokrčte levou nohu a protáhněte se pánví a trupem co nejdál vlevo. Nejprve cvičte na jednu stranu a pak na druhou.
- 6) V sedu přednožte levou, uchopením za lýtko ji přitáhněte k hrudníku. Vyrovnajte držení zad, ramen a hlavy. Skrčte levou, položte ji kolenem vlevo zevnitř, bércecm dovnitř, předkloňte se k pravé noze, uchopením za vztyčené chodidlo se přitáhněte co nejnižší. Nejprve cvičit s jednou nohou, pak s druhou.
- 7) V sedu se opřete rukama za tělem o zem, skrčte přednožmo vlevo, bérce se dotýkají země, pánev vytočena vlevo. Střídejte skrčení přednožmo vlevo a vpravo.
- 8) Leh skrčmo roznožný, připažte. Zvedněte pánev ze země a rukama se uchopíte za kotníky, protlačte pánev co nejvyšší. Vraťte se do základní polohy.
- 9) Sed roznožný, volně upažte. Ukloňte se vlevo, opřete levou paži vedle těla a provedte kruh trupem a pravou paží nad levou nohou. Plynule navažte totéž opačné s opřením a úklonem vpravo.
- 10) Střídejte poskok snožný na místě, poskok se skrčením přednožmo levou, znovu poskok snožný a poskok přednožením levou. Měňte nohy.

25 III. Kruhový trénink

(8 stanovišť, 1 švédská bedna, 2 žíněny, 2 lavičky)

Cvičence rozdělíme do 8 skupin. Každá skupina si přinese své nářadí a umístí ho do určitého prostoru.

obr. 25



- 1) Dva horní díly švédské bedny. Kliky vzadu. (Vzpor vzadu ležmo, dlaně opřeny o horní díl bedny, střídavé pokrčování a propínání paží.)
- 2) Skoky snožné do čtverce. Skákejte co nejdále, aby byl čtverec co největší.
- 3) Vzpor ležmo u žebřin, nohy jsou zaklesnuty za třetí příčku zdola. Ručkejte střídavě doleva a doprava.
- 4) Vis na žebřinách. Přednožujte pokrčmo.
- 5) Vzpor klečmo. Střídavě zanožujte pravou a levou.
- 6) Na žíněnkách = leh - sed, leh, přednožit pokrčmo, bérce vodorovně, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na spánky, střídavě zvedat hlavu a horní část hrudníku, lokty se dotknout kolen.
- 7) Dvě lavičky na sobě. Přeskoky zánožmo skrčmo oporem obou paží.
- 8) Co nejvyšší skipink na místě.

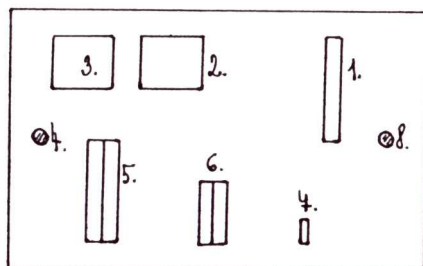
Cvičí se 20 s, na přechod k dalšímu náradí 10 s. Mezi sériemi je 1 minuta odpočinek. Chlapci mohou cvičit 4 série. Děvčata 1, 2, 4 sérií.

10 IV. Běžecská dráha (dvě až tři skupiny)

Využijeme náradí z kruhového tréninku a přidáme další:

- 1) přeskok lavičky
- 2) dotyk žíněny pravou paží v předklonu
- 3) dotyk žíněny levou paží v předklonu
- 4) meta, mezi ní a stěnou se musí probíhat
- 5) přeskok dvou laviček na sobě
- 6) přeskok dvou dílů švédské bedny
- 7) prolézt dílem švédské bedny postaveného na výšku (vhodné přidržovat trenérem)
- 8) meta, mezi ní a stěnou se musí probíhat

obr. 26



Cvičenci se rozdělí na jednotlivá místa na běžecké dráze. Běží se 10 kol na čas. Každý cvičenec si kola počítá sám od místa vlastního startu.

15 **V. Opisování písmen**
(jednotlivci nebo dvojice, noviny)

Cvičenci vytvoří dvojice, případně mohou běhat jednotlivě.

Trenér má dva úplně stejné výtisky novin. V jednom výtisku náhodně na každé stránce zakroužkuje 25 písmen. Oboje noviny rozdělí na jednotlivé stránky. Čisté listy novin dá na jednu stranu tělocvičny. Zakroužkované na opačnou stranu tělocvičny, vždy shodné stránky proti sobě. Ke každému čistému listu přiřadí jednu dvojici s tužkou. Po povelu start jeden cvičenec ze dvojice vyběhne k zakroužkovanému listu, zapamatuje si jedno písmeno a běží zpět, předá štafetu druhému ze dvojice, vezme tužku a v čistém listu zakroužkuje zapamatované písmeno. Vítězí dvojice, která v nejkratším čase zakroužkuje správně všechna písmena.

15 **VI. Všichni proti všem ve dvojicích**
(dvojice)

Jsou stejná pravidla jako ve hře "Všichni proti všem ". Jenže proti sobě bojují dvojice, které si mohou nahrávat. Každá dvojice má dohromady 5 životů. Po vybití všech životů vypadá ze hry. Dvojice, která zůstane jako poslední ve hře, vítězí.

Hodina 8.

15 I. Rozběhání

(trojice, stopky)

- A. Cvičenci vytvoří trojice. Trojice běží za sebou po obvodu tělocvičny. Na písknutí:
1. třetí předběhne druhého a prvního
 2. třetí přeskočí druhého a prvního (druhý a první provedou hluboký předklon, postaví "kozu", třetí je přeskočí roznožkou s oporem o záda)
 3. třetí podleze druhému a prvnímu mezi nohama, (druhý a první udělají stoj rozkročný)
- B. Honička trojic
V prostoru tělocvičny každá trojice hraje samostatně svoji honičku. Jeden z trojice honí pouze druhého a třetího. Dostane-li některý "babu", honí zbývající dva.
- C. Časová honička
Je to soutěž mezi jednotlivými trojicemi. Vždy jedna trojice honí všechny ostatní cvičence. Jejich úkolem je pochyťat všechny cvičence za co nejkratší dobu. Kdo je chycen sedne si na místo, kde byl chycen. Vyhraje ta trojice, která pochyťá všechny cvičence za co nejkratší dobu.

10 II. Rozcvička

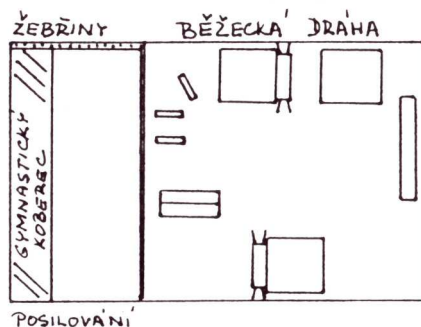
- 1) Stoj spojný, vzpažte zevnitř vzad s dlaněmi vpřed, tlačte ramena dozadu. Zvolna přejděte do předklonu a tahem se snažte rukama dotknout podlahy.
- 2) Ve stoji rozkročném pokrčte upažmo, předloktí svisle vzhůru, dlaně vpřed. Přejděte do podřepu rozkročného, ukloňte se vlevo, vzpažte pravou. Vraťte se do základního postavení a totéž zacvičte opačně.
- 3) Úzký stoj rozkročný, vzpažit. Bočné nesouhlasné kruhy (pravá paže vpřed, levá paže vzad). Zkuste i opačně.
- 4) Ve stoji upažte. Přednožte povýš levou, předpažte dolů a tleskněte pod přednoženou nohou. Vraťte se do základního postavení. Přednožujte střídavě levou a pravou.
- 5) Vzpěr dřepmo únožný pravou, ruce se opírají dlaněmi o zem uprostřed vzdálenosti mezi kolena. Přenosem rozpor dřepmo únožný levou. Totéž opačně. Během celého cvičení se nehýbají dlaně a chodidla z místa.
- 6) Vzpěr vzadu sedmo, nakloňte se vzad. Přednožte, hlavu a šíji protahujte vzhůru. Skrčte přednožmo, natočte pánev a kolena vlevo nebo vpravo, ramena udržujte čelně. Po opakování do mírné únavy se uvolněte v lehu pokrčmo, bedra stlačte k zemi.
- 7) Lehňte si na pravý bok, vzpažte pravou, levou rukou se opírejte o zem před hrudníkem. Opakovaně zvedejte nohy co nejvýše nad zem a spouštějte je zpět do základní polohy.
- 8) Stoj rozkročný, upažit, dlaně vzhůru. Hmitem předklon dopředu, do středu, dozadu. Zpět do základní polohy.
- 9) Vzpěr dřepmo zánožný pravou. Odrazem vzpěr dřepmo zánožný levou. Odrazem vzpěr zánožný pravou. Takto střídát.

- 10) Ze stoje spojného, paže volně podle těla. Přejděte poskokem do stoje rozkročného, upažte. Poskokem se vraťte do základního postavení.

25 III. Posilování (dvě skupiny)

Cvičence rozdělíme na 2 družstva. Nejlépe na silnější a slabší. Každý cvičenec z nářadovny přinese nějaké nářadí. Z toho se postaví na 3/4 prostoru tělocvičny opičí dráha. Na zbývající 1/4 tělocvičny se natáhne gymnastický koberec.

Obr. 27



Organizace:

Cvičení probíhá tak, že jedno družstvo běhá opičí dráhu, zatím co druhé družstvo posiluje s trenérem na zbývající 1/4 tělocvičny na gymnastickém koberci a žebřinách. Při posilování se dbá na to, aby se procvičily všechny hlavní svalové skupiny. Využívá se koberce a žebřin. Jedna série trvá 2,5 - 3 minuty. Vhodné je zařadit 3 - 4 série. Mezi sériemi 30 - 60 s odpočinek.

Příklady cviků pro posilování:

- První série:
- 1) Leh, skrčit přednožmo, bérce vodorovně, upažit. Předklon trupu, pokrčit připažmo, dotknout se předloktími nebo lokty kolen. Zpět do základní polohy (10 - 15 krát).
 - 2) Stoj rozkročný, ruce v bok. Opakovaně poskoky do stoje rozkročného skřížmo (střídavě levou a pravou vpřed) a zpět do stoje rozkročného (20 - 30 s).
 - 3) Leh, skrčit přednožmo, předpažit dolů, uchopit stehna z vnější strany. Tahem ohybačů paží předklon trupu. Nutno naučit cvičence provádět tento cvik skutečně silou paží (ohybačů), nikoli břišními svaly (20 - 30 s).
 - 4) Leh na bříše, vzpažit. Vzpažit vzad levou, zanožit pravou. Vzpažit vzad pravou, zanožit levou (20 - 30 s).

- Druhá série:
- 1) Podpor na předloktích vzadu sedmo, zvednout nohy nad podložku, hmitání střídnouž dolů a vzhůru v co největším rozsahu (20 - 30 s).
 - 2) Vzpór ležmo. Podpor na levém předloktí, podpor na předloktích (předloktí v jedné přímce), vzpor ležmo (10 - 15 krát).
 - 3) Úzký stoj rozkročný, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Zvolna podřep a zpět. Při cvičení je trup zpřímá, lokty tlačit vzad, rozsah pohybu co největší (20 - 30 s).
 - 4) Leh na bříše, pokrčit upažmo předloktí vzhůru, dlaně na zemi. Pokrčit upažmo vzad, vytočit dlaně zevnitř. Zpět do základní polohy (10 - 15 krát).

- Třetí série:
- 1) Leh, přednožit pokrčmo, ruce volně podle těla. Stahem břišních svalů zvednout pánev vzhůru (15 - 20 krát).
 - 2) Dřep, ruce v bok. Dřep přednožný pravou, poskokem dřep přednožný levou (20 - 30 s).
 - 3) Vzpór ležmo, ručkovat co možná nejdál vpřed a zpět. Nohy zůstávají na místě (20 - 30 s).
 - 4) Sed skřížmo, upažit. Kroužení paží vzad a zevnitř (20 - 30 s).

Opičí dráha je sestavena z doneseného náradí, pozor na bezpečnost, protože trenér se hlavně věnuje cvičencům, kteří posilují.

10 **IV. Zábavné uklízení náradí**

Opičí dráha byla sestavena tak, že každý cvičenec musel nějaké náradí přinést. Toto náradí nyní roztáhneme po celé tělocvičně tak, aby se mezi jednotlivými kusy dalo běhat. Jeden kus náradí uklidíme tak, aby cvičenců bylo o jednoho více, než je počet kusů náradí. Cvičenci běhají po tělocvičně. Jestliže trenér pískne, každý se musí posadit na jedno náradí. Na koho náradí nevybylo, vypadá ze hry a musí jeden kus náradí uklidit. A takto se hraje, dokud v prostoru tělocvičny není již žádné náradí.

10 **V. Opisování čísel** (jednotlivci, papíry s čísly)

Trenér dá na jednu stranu tělocvičny čisté papírky a tužky, na opačnou stranu tělocvičny dá několik kopií tabulek s dvěma sloupci (po 25 číslech) čísel do 100. Cvičenci se rozmístí k čistým papírům. Jejich úkolem je, aby běželi ke kopiím, zapamatovali si co nejvíce čísel, běželi zpět a postupně čísla přepsali na čisty papír. Kdo to přepíše nejdříve a bez chyby, vyhrává. Obměnou může být, že přepíše nejdříve jen sudá čísla, potom lichá čísla.

10 **VI. Závěrečné společné protažení**

- 1) Stoj čelem k opoře, levá špička na stopu od zdi, pravá špička na krok od zdi. Chodidla paralelně (přímo dopředu). Opřete předloktí a čelo o zeď. Pokrčte levou nohu a zvolna protlačte pánev vpřed. Výdrž 20 – 30 s. Totéž opačně. (Protahujete svaly na zadní straně bérce.)
- 2) Sed skrčmo, opřít chodidla o sebe, uchopit oběma rukama špičky. Zvolna přitáhněte trup k nohám. Výdrž 20 s. (Protahujete oblast třísel na vnitřní straně stehen.)
- 3) Sed, skrčit levou nohu a opřít chodidlo o pravé stehno. Koleno tlačit k zemi. Uchopte oběma rukama pravé lýtko, zvolna přitáhněte trup k noze. Výdrž 30 s. Začněte protahování z boku. Bradu držte neutrálně. Ujistěte se, že chodidlo natažené nohy je vzpřímené. Nepokoušejte se dotknout kolena čelem. (Protahujete zadní stranu pravé nohy a levou stranu spodní části zad.) Cvičte i opačně.
- 4) Leh, vzpažit. Zvolna se vytáhněte z pasu do dálky. Špičky prstů u nohou i rukou jsou propnuté. Výdrž 20 s. (Protahujete svaly paží, hrudního koše, břišní, nohou i kyčlí.)
- 5) Leh, skrčit pravou nohu, upažit pravou, levou rukou uchopit pravé koleno. Levou rukou tlačte koleno vlevo k zemi. Výdrž 20 s. Totéž opačně. (Protahujete svaly kolem páteře a kyčlí.)
- 6) Leh na břicho. Chytněte nárt a vedeme patu na hýždě - zdvihněte stehno. Výdrž 20 s. (Protahujete přímý sval stehenní.)
- 7) Leh vznesmo, kolena a nohy se nedotýkají země. Vlastní váha vykonává protahovací účinek. Výdrž 20 s. (Protahujete dlouhé svaly zádové.)
- 8) Leh do pozice "Foetus". Lehněte si s lehce skrčenýma nohama na bok a nechte odpočívat hlavu na rukou. Uvolněte se.

Obsah

Hodina 9.

10 I. Rozběhání (míč)

- A. Všichni proti všem, vybíjená po celém prostoru tělocvičny. Každý bojuje proti každému. Každý má pouze 1 život. Jesliže je vybitý, vypadá ze hry. Každá rána je nabitá. S míčem se nesmí dělat kroky. Kdo zůstane nejdéle, vyhrává.
- B. Běh po obvodu tělocvičny, cvičenci běží za sebou.
Pískne-li se: 1 krát - cvičenci se otočí o 180 stupňů a běží opačným směrem
2 krát - cvičenci se oběma rukama dotknou země
3 krát - cvičenci si lehnou na břicho
Po provedení úkonu pokračují v běhu

10 II. Rozcvička

- 1) Stoj spojný, vzpažit. Bočné kruhy vzad s hmitem podřepmo. Hmit začněte, když jsou paže v zapažení a skončete, když jsou v předpažení.
- 2) Široký stoj rozkročný, připažit. Ukloňte se vpravo. Přejděte do hlubokého předklonu, snažte se dosáhnout ve vzpažení co nejdále. Ukloňte se vlevo. Zpět do stoje rozkročného. Provádíte tahem.
- 3) Stoj rozkročný, skrčit upažmo vzad povýš, ruce před rameny. Otočit trup vpravo, upažit pravou vzad povýš, dlaň vzhůru. Hmit v otočení trupu, hmit vpřed a vzad. Otočit trup zpět, skrčit pravou upažmo vzad povýš. Totéž vlevo.
- 4) Stoj rozkročný, hluboký ohnutý předklon, vzpažit. Hmit v předklonu, rukama dosáhnout co možná nejdál za tělem na zem. Hluboký prohnutý předklon, malíky se dotýkají země.
- 5) Podřep únožný pravou. Hluboký předklon vlevo. Uchopte nohu v místech hlezenního kloubu a hlavou se dotkněte nohy co nejnižší. Výdrž 5 s. Totéž k opačné noze.
- 6) Sedněte si a pokrčte předpažmo, zvedněte napjatou levou nohu těsně nad zem, pokrčte přednožmo pravou, pootočte trup vpravo a levým loktem se dotkněte pravého kolena, pravá paže uvolněně doprovází pohyb. Aniž byste položili nohy na zem, zacvičte totéž opačně. Ryticky střídejte dotyk levého a pravého kolena.
- 7) Leh, upažte, dlaně položte na zem, pokrčte přednožmo. Položte skrčené nohy vlevo tak, že se levé koleno dotýká země, hlavu otočte vpravo. Cvičte i opačně.
- 8) Ve vzporu ležmo vzpažte pravou a zanožte levou. Vraťte se do základního postavení a totéž zacvičte opačně.
- 9) Sed, mírně rozkročný, otočit trup vzad, s výdechem klik. Pánev zůstává přitisknuta k zemi. Cvičte i opačně.
- 10) Ze stoje rozkročného přejděte poskokem do stoje zkřížného levou vpřed. Poskokem se vraťte do základního postavení. Při opakování překřížujte střídavě levou a pravou vpřed.

10 III. Druhý honí prvního

(dvojice)

První a druzí jsou umístěni v řadách za sebou na dvou čarách, které jsou od sebe vzdáleny 3 - 5m. Obě řady vybíhají na signál. Druzí vybíhají z polovysokého startu a snaží se doběhnout první, dříve než proběhnou určenou vzdálenost (15 - 30m). První vybíhají z různých poloh (sedu, lehu na zádech nebo na břiše, kliku čelem k druhým, atd). Lze hrát jako soutěž dvojic nebo družstev.

10 IV. Cvičení dvojic

(dvojice)

Z předchozí hry máme vytvořeny dvojice. Toho využijeme a provedeme doplňující cvičení.

- 1) Běh s odporem: druhý cvičenec drží prvního za pas a zabraňuje mu v pohybu vpřed. První se snaží i přes odpor dostat k cílové čáře.
- 2) Běh "trakařů": první cvičenec je ve vzporu ležmo, druhý cvičenec drží prvního za nohy ve výšce pasu. První ručkuje střídnou s přesahováním k cílové čáře.
- 3) Běh s cvičencem na zádech: druhý cvičenec sedí prvnímu na zádech a přidržuje se kolem krku. První cvičenec drží druhého pod kolena a běží co nejrychleji k cílové čáře.

20 V. Kruhový trénink s protahováním

(dvojice, žebřiny, 2 plné míče, 3 lavičky, švédská bedna, 2 činky)

Podstatou tohoto typu kruhového tréninku je, že hlavní posilovací cvik je na daném stanovišti bezprostředně doplněn cvikem protahovacím, relaxačním či jinak kompenzujícím, a pak teprve nastává přesun na další stanoviště.

30 s trvá hlavní cvik, 20 s bezprostředně navazuje doplňující cvik a 10 s le pauza pro přechod na jiné stanoviště. Cvičí se dvě série, odpočinek mezi sériemi 1 minuta.

8 stanovišť:

1A Žebřiny:

svis zády k žebřinám, skrčit přednožmo, svís, takto opakovat

1B Žebřiny:

stoj rozkročný čelem k žebřinám, prohnutý předklon, uchopit příčku ve vzpažení zevnitř hmatem podál. Hmitání rameny vzhůru a dolů.

2A Plný míč:

dvojice, leh na břiše, míč nad hlavou, hrudním záklonem přímý hod vpřed (házení ve dvojicích). Lokty se nesmí opírat o zem.

2B Vzpor klečmo:

klik klečmo prohnutě do vzporu klečmo ohnutě ("Kočička")

3A Lavička:

stoj vedle lavičky levým bokem k lavičce, přeskoky lavičky bokem snožmo (ev. s meziskokem)

3B Lavička:

sed u lavičky čelně, nohy opřít o kladinku a přitáhnout se do hlubokého předklonu. Výdrž.

4A Lavička a činky:

leh na břiše na lavičce bočně, upažit vpřed s činkami. Hmitání do upažení vzad a zpět.

4B Sed zkřížený skrčmo:

hluboký ohnutý předklon, dotknout se lokty země. Výdrž.

5A Hrazda doskočná:

svís na žerdi, opakovaně shybá

5B Sed roznožný:

upažit povýš, dlaně vzhůru, hmitání vzad

6A Díly švédské bedny:

našíř za sebe s mezerami asi 50 cm. Přeběhy dílů s doskokem do každé mezery i do každého dílu. (Dbáme na vysoké zvedání kolen.)

6B Leh:

předpažit, přednožit mírně roznožmo, uvolňování svalstva paží i nohou protřepáním.

7A Házení plného míče:

ve dvojicích, sed, chytit míč nad hlavou, leh, sed a hod obouruč nad hlavou

7B Leh na břiše prohnutě:

skrčit zánožmo, zapažit, uchopit se za nártý. Výdrž.

8A Vzpor ležmo:

opakovaně kliky ležmo

8B Sed zkřížený skrčmo:

skrčit vzpažmo, předloktí šikmo dolů mezi lopatky, hřbety rukou k sobě, tlačit lokty k sobě

Vhodné je nakreslit úkolové karty na jednotlivá stanoviště.

10 **VI. Přenášení kontrol**

(jednotlivci, mapy)

Na jednu stranu tělocvičny dá trenér čisté mapy s tužkami, na opačnou stranu tělocvičny dá stejné mapy, na kterých jsou ale zakroužkovány kontroly. Cvičenci se rozmístí k čistým mapám. Jejich úkolem je po povelu start doběhnout k zakresleným mapám, zapamatovat si co nejvíce kontrol a běžet zpět, tam je překreslit do čistých map. Běhají tak dlouho, dokud nemají překresleny všechny kontroly. Zvítězí ten, který překreslí všechny kontroly správně v co nejkratším čase.

10 **VII. Pokládání na žíněnku**

(družstva po čtyřech až šesti hráčích, 4 - 6 žíněnek, lehký míč)

Soutěží proti sobě 2 stejně početná družstva. Lépe je méně hráčů (4 - 6 u jednoho družstva). Hraje se spíše s menším a měkčím míčem. Dribling není dovolen. Pro hraní s míčem a pro chování k soupeři se uplatňují základní pravidla pro házenou. Branku každého družstva tvoří žíněnka, která je položena asi 3 m od koncové čáry. Gólu je dosaženo položením míče na žíněnku z kterékoliv strany. Hráči (ani bránící) nesmějí na žíněnku vstupovat.

Obměna: každé z družstev brání dvě (tři) žíněnky, mezi nimiž je mezera asi 3 m.

Podle počtu cvičenců je určité množství družstev, ta se pravidelně ve hře střídají.

Obsah

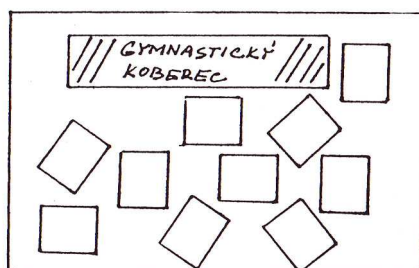
Hodina 10.

10 I. Rozběhání

(gymnastický koberec, žíněnky)

A. V prostoru tělocvičny rozmístíme nepravidelně co nejvíce žíněnek, ale tak, aby cvičenci mohli skákat z jedné žíněnky na druhou. Máme-li gymnastický koberec, i ten přidáme.

obr. 28



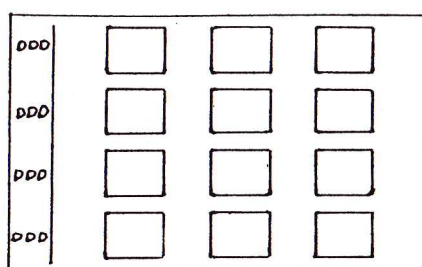
Hrajeme honičku:

- smí se běhat pouze mimo žíněnky a koberec
- smí se běhat či skákat pouze po žíněnkách a koberci
 - klasický běh
 - cvičenci se smí pohybovat pouze po čtyřech (po nohu a po ruce)
 - cvičenci se smí pohybovat pouze během přísunným (cval stranou)
 - cvičenci se pohybují ve dvojicích, které stojí zády k sobě, pokrčit zapažmo a zaklesnout se za lokty
 - cvičenci se pohybují ve dvojicích, jeden druhému ze dvojice sedí na zádech (na koni)

B. Štafety se žíněnkami

Cvičence rozdělíme do 3 - 4 družstev, žíněnky rozmístíme dle nákresu:

obr. 29

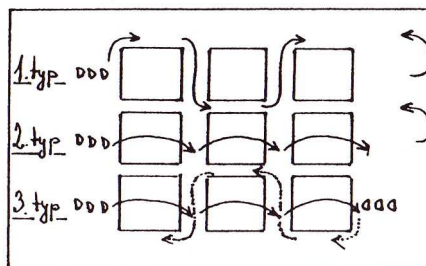


Základní 3 typy štafet:

- Slalom mezi žíněnkami, dotyk protější strany tělocvičny, zpět během vpravo vedle žíněnek.
- Přeskákat žíněnky, dotyk protější strany tělocvičny, zpět během vpravo vedle žíněnek.
- Vstřícné štafety. Každé soutěžící družstvo je rozpůleno a obě poloviny stojí v zástupech proti sobě. První cvičenec z první poloviny přeskáče žíněnky na druhou stranu, předá štafetu prvnímu cvičenci z druhé poloviny a zařadí se na konec druhé poloviny. První z druhé poloviny proběhne slalom k první polovině a předá štafetu. Běhá se tak dlouho, dokud cvičenci nejsou zpět na svých místech, kde byli před startem.

Štafety můžeme obohatit o kotouly, běh pozadu, skoky po jedné noze, apod.

obr. 30



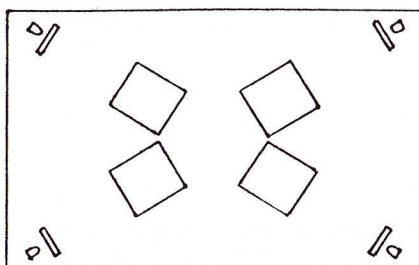
10 II. Rozcvička

- 1) Stoj spojný, vzpažit vzad pravou, dlaň vpřed, zapažit levou, dlaň vzhůru. Hmit pažemi vzad. Předpažením vyměňte polohu paží. Neprohýbejte se v bedrech.
- 2) Stoj rozkročný, ruce v týl. Otáčejte trup do krajních poloh střídavě vpravo a vlevo.
- 3) Stoj rozkročný, hluboký úklon vpravo, vzpažit. Kruh trupu dolů, paže sledují volně pohyb trupu. Hlubokým předklonem vykývnout do hlubokého úklonu vlevo, paže sledují volně pohyb trupu. Totéž na druhou stranu. Kroužení trupu v čelné rovině provádíme švihem.
- 4) Stoj rozkročný, vzpažit, sepnout ruce nad hlavou. Kroužení trupu, paže opisují stále větší kruh (spirálu) nad hlavou. Trup krouží v rovině horizontální, pohyb se přenáší postupně od nejvyšších na nejnižší obratle a zpět.
- 5) Z kleku, paže volně podle těla, si sedejte střídavě vpravo a vlevo vedle pat. Po návratu do kleku si pomozte švihem paží, nedotýkejte se však rukou země.
- 6) Vzpor klečmo, roznožte. Střídavě propínejte kolena do vzporu stojmo roznožného. Paty tlačte k podložce.
- 7) Ze vzporu dřepmo spojného přejděte do stoje na levé, unožte povýš pravou, upažte. Vraťte se do základního postavení a totéž zacvičte opačně.
- 8) Stoj rozkročný, rovný předklon, vzpažte levou, dlaň je otočena k zemi, zapažte pravou, dlaň je otočena vzhůru. Spodními oblouky vyměňujte polohu paží.
- 9) Lehněte si na břicho a vzpažte, dlaně položte na zem. Pokrčte zánožmo pravou, proved'te hrudní záklon, zapažte levou a uchopte špičku pravé nohy. Vraťte se do základního postavení a totéž zacvičte opačně.
- 10) Provádějte poskoky s otáčením pánve střídavě vlevo a vpravo, trup s uvolněnými pažemi otočte na opačnou stranu. Impuls k otočení vychází z pánve, horní část trupu se otáčí na druhou stranu.

15 III. Závody čtveřic

(čtveřice, 4 žíněčky, 4 části švédské bedny)

obr. 31

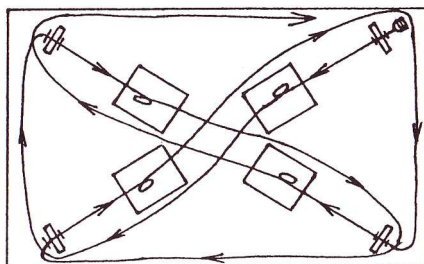


V prostoru volejbalového hřiště se rozestaví:

- do rohů části bedny na výšku, aby se mohly probíhat
- doprostřed 4 žíněny do kříže na kotoul vpřed

Soutěžící čtveřice se rozestaví tak, aby za každým dílem bedny byl jeden závodník. Po povelu start závodník proběhne částí bedny, na žíněnce, která je k němu blíž, udělá kotoul vpřed. Druhou žíněnkou oběhne zleva a protilehlou část bedny též oběhne zleva. Zatočí vpravo a běží jednu stranu hřiště až se dostane k další části bedny. Další řadu udělá úplně stejným způsobem jako řadu startovní. Takto běhá, až vystřídá všechna nářadí a dostane se zpět na své startovní místo.

obr. 32



Trať je pro všechny závodníky stejně dlouhá. Je to cvičení na obratnost, rychlostní vytrvalost a orientaci.

Podle počtu cvičenců je možné udělat po rozběhách všech čtveřic závody všech prvních, druhých, atd.

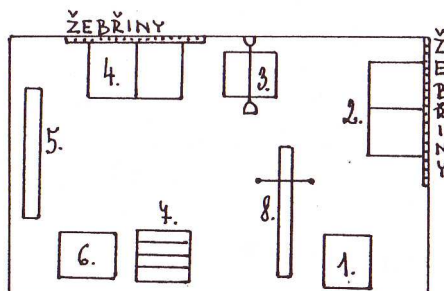
25 IV. Posilování

(8 stanovišť, 7 žíněnek, hrazda, 2 lavičky, švédská bedna)

8 stanovišť:

1. Vysoký skipink na místě a na žíněnce.
2. Leh vzadu ze žebřin, pokrčit přednožmo, bérce vodorovně, špičky zasunout pod příčku, ruce na spánky. Sed, pravým loktem se dotknout levého kolena, leh. Sed, levým loktem se dotknout pravého kolena.
3. Hrazda po prsa. Opakované výskoky do vzporu.
4. Leh na břicho u žebřin, nohy zaklesnuty za spodní příčku, ruce v týl, úklony vlevo a vpravo.
5. Přísokoly snožné stranou přes lavičku.
6. Leh, vzpažit. Sed, přednožit pokrčmo, paže pokrčit, lokty se dotknou kolena.
7. V lehu na břicho ne bedně, s držením okraje bedny ve vzpažení zevnitř (bedna sahá až ke kyčlím), zášvihy nohou.
8. Leh na lavičce, roznožit pokrčmo. Pokrčit připažmo, v rukou tyč od hrazdy. Střídavě propínáním lokty předpažit a připažit pokrčmo.

obr. 33



1. žíněnka
2. žebřiny, žíněnky 2 krát
3. hrazda, žíněnka
4. žebřiny, žíněnky 2 krát
5. lavička
6. žíněnka
7. švédská bedna
8. lavička, tyč od bedny

Na stanovištích 30 s, 15 s odpočinek a přechod na další stanoviště. Počet sérií 2 - 3. Odpočinek mezi sériemi 1 minuta.

10 **V. Protážen**

- 1) Leh pokrčmo, ruce v týl. Dejte lokty vpřed a předkloňte hlavu, bradu na hrudník. Výdrž 5 s a zvolna položte hlavu a lokty zpět. Rukama tlačte hlavu do předklonu. (Protahujete svaly krční páteře.)
- 2) Sed, spojit dlaně v zapažení, vztyčit špičky nohou ("fajfky"). Zvolna se hluboko předkloňte a co nejvíce zapažte. Výdrž 20 s a vraťte se zpět. (Protahujete svaly na zadní straně nohou, pletenec ramenní a svaly kolem páteře.)
- 3) Stoj rozkročný, chodidla paralelně. Hluboko se předkloňte, uchopte zevnitř lýtka a přitáhněte hlavu a trup k nohám. Výdrž 15 s. Nekrčte nohy v kolenou. (Protahujete svaly na zadní straně nohou a kolem páteře.)
- 4) Stoj. Zvolna co nejvýše zapažte. Výdrž 15 s. Neprohýbejte se v kříži. (Protahujete svaly paží.)
- 5) Vzpor klečmo na pravé. Zvolna suňte pravé koleno vzad, protlačujte pánev dolů a otočte hlavu vpravo. Výdrž 15 s. Totéž opačně. (Protahujete svaly nohou.)
- 6) Leh, nohy pokrčit, ruce v týl. Lokty tlačte do podložky, tím stahujete lopatky k sobě. Bederní oblast přitiskněte k podložce. Výdrž 5 s. Pak se uvolněte a táhněte hlavu nahoru. Opakujte celé 3 - 4 krát. (Srovnáváte bederní páteř, napínáte hýždňové svaly, protahujete svaly šíje.)
- 7) Leh, přednožit skrčmo, ruce obepínají kolena. Paže přitahují kolena co nejbliže ke hrudníku. Výdrž 10 s. Kolena tlačí do rukou směrem nahoru. (Protipohyb předcházejícího pohybu.) Výdrž 10 s. Opakujte 2 - 3 krát. (Protahujete svaly dolních končetin a zad.)
- 8) Mírný stoj rozkročný, chodidla paralelně. Zhluboka se nadechněte a protáhněte paže do vzpažení jako po probuzení. Přeneste váhu z nohy na nohu. Vydechněte, mírně předkloňte hlavu a trup, pusťte paže dolů a mírně "zatřeste" horní částí těla. Potom se, obratel po obratli, narovnejte, znovu protáhněte paže ve vzpažení. Celé opakujte 8 krát. (Protahujete celou páteř.)

10 **VI. Všichni proti všem** (míč)

Obsah

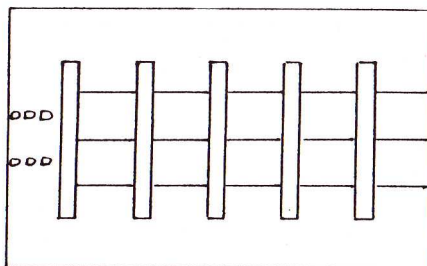
Hodina 11.

10 I. Rozběhání

(dvě družstva, lavičky, 2 žíněny)

Pro rozběhání použijeme všechny lavičky a žíněny, které v tělocvičně máme. Nejprve je sestavíme podle plánu.

obr. 34



1) Násobné přeskoky s meziskokem z nohy na nohu.

obr. 35



2) Násobné přeskoky bez meziskoku z nohy na nohu.

obr. 36

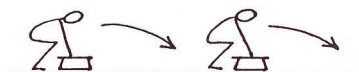


3) Přeskoky jednož. (one-legged jumps)

4) Přeskoky snožmo. (two-legged jumps)

5) Dřepy s výskoky do dálky ("žabáky"), ruce vždy opřeme o lavičku. (Squats with jumps, always with hands on the bench)

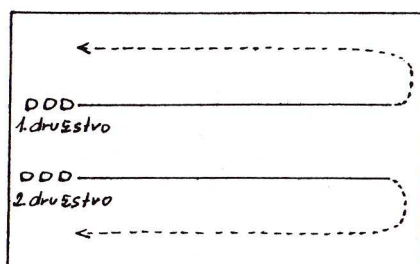
obr. 37



6) Na každou sudou lavičku dáme ještě jednu (dvě na sobě) a některé typy přeskoků zkusíme v této kombinaci.

Organizace: Před dráhou jsou 2 (4) zástupy cvičenců. První ze zástupů vyběhnou, provedou úkony a když se dostanou nakonec, tak se vrací po stranách tělocvičny zpět do zástupů. Další cvičenci běží v bezpečných vzdálenostech za předchozími.

obr. 38



10 II. Rozcvička (lavičky)

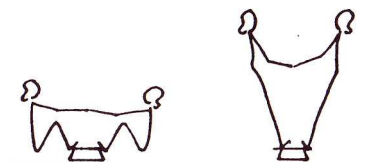
Na lavičkách. Na jedné lavičce jsou 3 - 4 cvičenci. Vpředu nejmenší, vzadu největší.

- 1) Stoj bočně na lavičce, připažit. Přes upažení do výponu vzpažit.
- 2) Stoj bočně na lavičce. Úklony vpravo i vlevo, vzpažit.
- 3) Dřep bočně na lavičce, rukama se držíte za hrany lavičky. Stoj, upažit, unožit levou. Dřep. Stoj, upažit, unožit pravou. Dřep. Takto opakujte.
- 4) Dřep únožný pravou bočně na lavičce, rukama se držíte za hrany lavičky (unožená noha se dotýká země). Odrazem do dřepu únožného levou.
- 5) Sed roznožný na lavičce bočně, upažit. Hluboký ohnutý předklon vlevo (ruce u kotníku levé nohy), hmit. Zpět do sedu, hmit v upažení. Hluboký ohnutý předklon vpravo, hmit. Celé opakujte.
- 6) Vzpěr vzadu sedmo u lavičky čelně, paty položit na lavičku. Vzpěr vzadu ležmo, skrčit přednožmo levou. Přednožit levou. Přinožit levou, vzpěr vzadu sedmo. Cvičit i s pravou nohou.
- 7) Stoj zánožný pravou oporem o lavičku - vzpažit. Hluboký ohnutý předklon, ruce se dotýkají země. Hmit v předklonu. Vzpřim, vzpažit. Hmit ve vzpažení vpřed a vzad. Cvičíte i na druhou nohu.
- 8) Stoj spojný na lavičce čelně. Hluboký ohnutý předklon, dotknout se země a ručkovat střídnuř do vzporu ležmo. Ručkovat střídnuř zpět k lavičce, stoj spojný.
- 9) Vzpěr dřepmo zády k lavičce, ruce se opírají o lavičku. Výskokem střídavě přednožovat pravou a levou ("kozáček").
- 10) Sed snožný na lavičce čelně, vzpažit. Hluboký ohnutý předklon, zvolna se přitáhněte hrudníkem ke stehnům, kolena musí být propnuta.

20 III. Cvičení s lavičkami (lavičky, duchna)

- 1) Dvojice stoj snožný na lavičce čelně. Pevně se drží za ruce. Dřep, chodidla se opírají o hranu lavičky. Zpět do stoje.

obr. 39



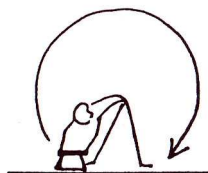
- 2) Cvičenec A sed snožný na lavičce čelně, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Střídavě rovný záklon a předklon. Cvičenec B přidržuje nohy cvičence A za kotníky k zemi.
- 3) Cvičenec A vzpěr ležmo čelně k lavičce. Střídavě ručkuje do vzporu ležmo na lavičce a vedle lavičky vpřed a vzad. Cvičenec B drží cvičence A za nohy.

obr. 40



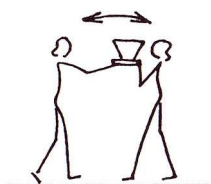
- 4) Stoj spojný, bokem k lavičce, kdo udělá více přeskoků snožmo za 1 minutu.
- 5) 6 - 8 cvičenců u jedné lavičky
 - a) Stoj rozkročný pravým bokem k lavičce. Čelnými oblouky zevnitř vzpažit - úklon vpravo, uchopit lavičku - vzpřim a úklonem vlevo položit lavičku vlevo na zem - pustit lavičku, vzpřim - čelnými oblouky zevnitř připažit.

obr. 41



- b) Cvičenci jsou rozděleny na 2 skupiny. (Tři cvičenci na jednom konci lavičky, tři cvičenci na druhém konci lavičky.) Jeden cvičenec lež na břicho uprostřed lavičky. Obě skupiny zvednou lavičku do výšky. (Vzpaží.) Cvičenec, který leží na lavičce, spojí ruce a nohy pod lavičkou. Obě skupiny začnou otáčet lavičkou o 360°. ("Opékání na rožni".) (Posilování svalstva paží.)
- c) Cvičenci jsou kolem lavičky. Jejich cílem je postavit lavičku na výšku (do svislé polohy). Obměna: Na jednom konci lavičky leží na břicho jeden cvičenec hlavou blíže ke konci. Ostatní cvičenci postaví lavičku na výšku. Cvičenec se pevně drží za konec lavičky. (Případně může vylézt na hranu lavičky a skočit do duchen.) Posilujeme paže a odvahy.
- d) Cvičenci ve dvouřadách střídavě proti sobě. Drží lavičku oběma rukama za hranu bližší k sobě. První řad předpažit, druhý řad skrčit připažmo. První řad skrčit připažmo, druhý řad předpažit. Lavička se pohybuje ve vodorovné rovině.

obr. 42



Organizace:

- cvičení 1, 2, 3, 4 možno provádět formou kruhového tréninku se 4 stanovišti ve dvojicích.
- cvičení 5 je pro rozptýlení, posílení paží a pro zkoušku odvahy.

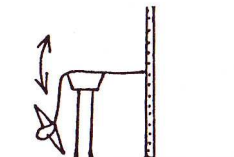
30 IV. Kruhový trénink na nářadí

(8 stanovišť, 3 žíněnky, 2 švédské bedny, 2 plné míče, hrazda, 5 laviček, 2 kozy)

- 1) Švédská bedna našíř, výška 120 - 130 cm. Rozběh ze 2 - 3 kroků, přeлезení či překročení. Po doskoku klusem zpět do základního postavení (10 krát).
- 2) Leh na zádech, vzpažit. Sed s přednožením pokrčmo, předpažit pokrčmo, lokty se dotýkají kolen a opět leh, vzpažit (15 - 20 krát), na žíněnce.
- 3) Mírný stoj rozkročný, plný míč před cvičencem. Ve dřepu uchopit míč, výskok a vyhodit míč do výše 2 - 3 m, nechat míč dopadnout a totéž opakovat (15 krát).

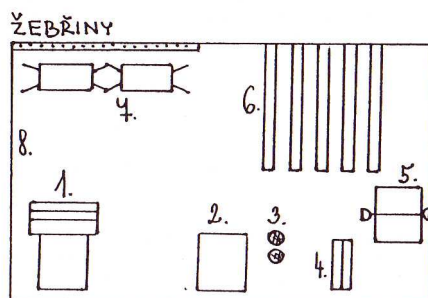
- 4) Horní dva díly švédské bedny. Jedna noha opřena o vršek. Opakovat odrazy se zdůrazněnou činností nohy, která se odráží. Polohy nohou se po každém odrazu mohou střídat (20 krát).
- 5) Hrazda po prsa. Opakované výskoky do vzporu (15 krát). (Hrazda a žíněnka)
- 6) Čtyři lavičky našíř, vzdálenost 3 m, přeskoky jakýmkoliv způsobem s libovolným počtem meziskoků (10 krát).
- 7) Koza na šíř, rovnoběžně se žebřinami, vzdálena 1 m (délka nohou). Leh na kozu břichem dolů pouze po kyčle, nohy zaklesnuty za žebřiny. Skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Provádějte předklony a záklony (15 krát).

obr. 43



- 8) Vysoký skipink na místě. Každou nohu 15 krát.

obr. 44



Organizace: Trenér vyrobí karty, kde je namalován cvik a počet opakování. Toto položí ke stanovištím. Cvičence rozdělí na jednotlivá stanoviště. Cvičenci provedou cvik a po jeho splnění se automaticky přemísťují na další stanoviště. Snahou cvičenců je projít všechna stanoviště v co nejkratším čase. Dobré je rozdělit skupinu na dvě družstva. Jedno družstvo cvičí, druhé odpočívá. Cvičit 3 - 4 série.

10 V. Společné protažení

- 1) Úzký stoj rozkročný paže volně podél těla.
 - a) Při pomalém vdechu přejděte zvolna do výponu, paže protáhněte pokrčením šikmo vzhůru, vztýčte dlaně, vytočte prsty zevnitř. Zpevněte svaly celého těla, neprohýbejte se v bedrech, nepovolujte břicho. Zvolna vydechněte, úplně uvolněné paže spusťte dolů, uvolněte také hlavu a horní část trupu.
 - b) Při pomalém vdechu přejděte zvolna do výponu, protáhněte paže vzad dlaněmi k sobě, mírně zakloňte hlavu, prohněte se v lopatkách, zvyšte napětí svalů paží. Při výdechu se zvolna celkově uvolněte. (S nácvikem relaxace procvičujete svaly paží, prsní a mezilopatkové.)
- 2) Stoj rozkročný, vzpažte zevnitř. Při vdechu přejděte do rovného předklonu, zpevněte svaly paží a zad. Při výdechu pokrčte nohy a v předklonu uvolněte svaly trupu, šíje a paží. (Nacvičujete napětí a uvolnění mezilopatkových svalů, svalů paží a dolních končetin. Procvičujete pohyblivost páteře.)

- 3) Sed pokrčmo, ruce položte na kolena. Při pomalém vdechu vyrovnejte záda, protáhněte páteř, šíji a hlavu vzhůru, zpevněte zádové svaly. Nezvedejte ramena. Při plynulém výdechu uvolněte svaly trupu, šíje a hlavu v předklonu, čelo opřete o kolena. (Nacvičujete napětí a uvolnění zádových a páteřních svalů.)
- 4) Sed roznožný, vzpažte zevnitř. Při vdechu zvolna protáhněte trup do rovného předklonu, zpevněte svaly břicha, zad i paží, vztyčte chodidla a propněte kolena. Při plynulém výdechu pokrčte nohy a v předklonu se celkově uvolněte. (Procvičujete pohyblivost páteře, protahujete svaly dolních končetin a svaly bederní oblasti.)
- 5) Vzpor vzadu sedmo, mírně se nakloňte vzad. Při pomalém vdechu zvyšte napětí svalů podél páteře celého trupu i paží. Při výdechu povolte všechny svaly a spustte se do lehu. (Nacvičujete napětí a uvolnění svalů paží a trupu.)
- 6) Leh, paže volně podél těla. Přednožte, zvyšte co nejvíc napětí všech svalů nohou, vztyčte chodidla ("fajfky"), propněte kolena. Výdrž 4 s, pak uvolněte svaly nohou a celé tělo v lehu skrčmo na boku nebo na zádech. (Nacvičujete napětí a uvolnění svalů dolních končetin, protahujete svaly na jejich zadní straně.)
- 7) Leh pokrčmo, vzpažte. Při pomalém vdechu se otočte na bok, protáhněte paže, trup a nohy, zvyšte napětí všech svalů. Při plynulém výdechu se vraťte do lehu na zádech, pokrčte paže i nohy a úplně se uvolněte. (Nacvičujete celkové napětí a uvolnění.)
- 8) Relaxační leh. Lehněte si do polohy, která Vám nejvíce vyhovuje. Zavřete oči, zklidněte dýchání, myslte na něco příjemného.

Obsah

Hodina 12.

10 I. Rozběhání

A. Honička s netradičním podáváním baby

Je to klasická honička, jen s tím rozdílem, že "baba" se předává: tím

- a) loktem
- b) ramenem
- c) bokem
- d) kolenem
- e) nártem

B. Honička s držením

Je to opět klasická honička, ale honiči i honící musí dodržovat určitou polohu:

- a) vzpažit
- b) zapažit, spojit ruce za zády
- c) skrčit upažmo levou, levá ruka se dotýká hlavy
- d) levá ruka se drží za koleno
- e) levá ruka se drží za kotník

10 II. Rozcvička se švihadly

(švihadla)

- 1) - přeskoky snožmo 20 krát
- přeskoky snožmo s meziskokem 20 krát
- přeskoky jednoož, střídavě na pravé a levé 20 krát
- přeskoky snožmo vzad 20 krát

Švihadlo složeno na 1/4

- 2) Stoj rozkročný, švihadlo nad hlavou rovně. Střídavě úklon vpravo a vlevo.
- 3) Stoj spojný, švihadlo vpředu dole rovně. Přeshvih skrčmo pravou. Přeshvih skrčmo levou (švihadlo vzadu dole rovně), přeshvih skrčmo pravou vzad, přeshvih skrčmo levou vzad. Provádějte v rychlém tempu.
- 4) Stoj spojný, švihadlo vpředu dole rovně. Přeskok skrčmo, přeskok skrčmo vzad.
- 5) Sed, švihadlo zaklesněte za chodidla, tahem paží se předklánějte k propnutým nohám.
- 6) Sed, přednožit skrčmo levou, švihadlo opřít o chodidlo levé nohy, nohu propnout a položit na zem. Střídavě pravou a levou nohou.

Švihadlo složeno na 1/2

- 7) Stoj spojný, švihadlo vpředu dole rovně, o napjatých pažích převést švihadlo nad hlavou do polohy vzadu dole rovně a zpět. Postupně zkracovat švihadlo omotáním kolem ruky.
- 8) Stoj rozkročný, švihadlo na lopatkách rovně. Předklon, dotknout se pravou rukou špičky levé nohy. Vzpřim. Totéž opačně.

Švihadlo nesloženo, v každé ruce jeden konec švihadla

- 9) Stoj spojný, předpažit vzhůru, cvičenec stojí chodidly v polovině švihadla. Hrudní záklon, upažit vzad povýš (švihadlo stále napjato). Výdrž.

- 10) Stoj spojný, vzpažit, jeden konec švihadla v ruku. Kroužení trupem. Druhý konec švihadla se pohybuje stále těsně nad zemí.

10 **III. Přeskoky přes švihadlo**

- 1) přeskoky snožmo - kolik přeskoků cvičenci udělají za 1 minutu
- 2) přeskoky jednož střídavě pravá, levá
- 3) přeskoky střídavě do stoje rozkročného a spojného
- 4) přeskoky ve stoji snožném zkřížmo
- 5) přeskoky jednož po levé, po pravé
- 6) přeskoky kroužením zkřížmo vpřed ("vajíčka")
- 7) přeskoky ve dvojici vedle sebe, každý cvičenec drží švihadlo za jeden konec

obr. 45



- 8) přeskoky ve dvojicích ze sebou, švihadlem krouží jeden cvičenec

obr. 46



10 **IV. Běžecké štafety**

(4 družstva, 4 mety)

Jsou 4 stejně silná a početná družstva. Po povelu start vyběhnou první z družstev k metě, oběhnou ji a vrací se zpět ke svému družstvu. Úderem do dlaně předají štafetu a vyběhnou druzí. Štafeta končí, když každý člen oběhne 5 krát daný úsek. Družstvo, které dané úkoly splní co nejdříve, vyhrává.

- a) běh (každý musí běžet 5 krát tam i zpět)
- b) skoky jednož po pravé tam, po levé zpět
- c) běh pozadu tam, zpět klasický běh

20 **V. Posilování na žebřinách**

(dvojice, žebřiny)

1. série:

- 1) Svis zády k žebřinám hmatem podál. Stlačit ramena dolů (hlava se vysune nahoru). Vytáhnout se z ramen (hlava zapadne mezi ramena). (Posilování svalstva pletence ramenního.)
- 2) Leh hlavou k žebřinám, uchopit druhou příčku zdola hmatem podál, zvednutím trupu hrudní záklon. (Protahujete svalstvo trupu.)
- 3) Svis zády k žebřinám hmatem podál. Skrčit přednožmo. Přednožit. Spustit nohy do svisu. (Posilujete přímé břišní svaly.)

- 4) Stoj čelem k žebřinám, uchopit příčku ve výšce ramen. Odrazem svis dřepmo vysazeně na třetí příčce zdola. Odrazem vzpor, zanožit a prohnout doskok do základního postavení. (Cvičení dynamické síly nohou.)

2. série:

- 1) Vzpor ležmo závěsem za nártu na čtvrté příčce zdola. Klik. Vzpor ležmo vysazeně, trup kolmo k zemi. (Posilování natahovačů paží.)
- 2) Svis dřepmo zády k žebřinám, uchopit příčku hmatem podál. Svis ležmo vysazeně. Pohybem celého těla vpřed hrudní záklon, výpon. Zpět do svisu dřepmo. (Posilování svalstva trupu.)
- 3) Sed zády těsně u žebřin. Pokrčit upažmo, předloktí šikmo vzhůru, uchopit příčku. Přednožit, spustit nohy do sedu. (Posilování přímých břišních svalů.)
- 4) Stoj pravým bokem k žebřinám, unožit pravou a zaklesnout ji nártou za příčku, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Podřep a stoj na levé. Totéž na pravou. (Posílení dolních končetin a cvičení abdukce kyčelního kloubu.)

3. série:

- 1) Svis čelem k žebřinám hmatem podál, shyb a svis (chlapci 6 krát, děvčata 2 krát). (Posilujete ohybače paží.)
- 2) Svis stojmo roznožný na třetí příčce zdola čelem k žebřinám. Postupně ručkovat souruč do svisu stojmo roznožný vysazeně, potom zpět. (Protažení bederního svalstva.)
- 3) Svis zády k žebřinám hmatem podál, pokrčit přednožmo, stehna vodorovně. Otočit pánev vpravo a vlevo (levá noha se dotýká vnější strany žebřiny). (Posilujete šikmé břišní svaly.)
- 4) Stoj čelem k žebřinám, přednožit pravou a zaklesnout ji nártou za příčku, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Dělat dřepy. Totéž na pravou nohu. (Posilujete dolní končetiny.)

Vytvoří se dvojice. Střídavě cvičí nejprve jeden, pak druhý cvičenec. Nejdříve trenér ukáže cvik, určí počet opakování, pak začne cvičit první. V době, kdy jeden cvičí, druhý kompenzuje a odpočívá.

10 **VI. Orientace výstřížků na sever** (trojice)

Na jednu stranu tělocvičny dá trenér výstřížky map. Na opačnou stranu se postaví cvičenci v zástupy po třech. Před každým zástupem na protější straně tělocvičny bude 9 - 15 výstřížků. Po povelu start vyběhnou první ze zástupů. Doběhnou k výstřížkům. Vezmou 1 kus a zorientují ho na sever. Pak běží zpět a předají štafetu druhému. Ten vezme další výstřížek a zorientuje ho. Pak běží zpět a předá štafetu třetímu. Ten po splnění předá štafetu prvnímu. Takto se střídají, dokud není správně zorientováno všech 9 - 15 výstřížků. Ta trojice, která to udělá nejdříve, vyhrává.

10 **VII. Všichni proti všem**

Vybíjená po celém prostoru tělocvičny. Každý bojuje proti každému. Každý má 3 životy. Po jejich ztrátě vypadá ze hry. Každá rána je nabitá. Po zmenšení počtu hráčů je možno zmenšit prostor, ve kterém se hra odehrává. S míčem se nesmí dělat kroky.

Hodina 13.

10 I. Rozběhání (dvojice)

1) Běh po obvodu tělocvičny s obměnami

- klus přísunný
- klus přeměnný
- klus poskočný
- diagonála = sprint

2) Kdo dříve zaujme polohu

Vytvoří se dvojice. Podle počtu písknutí trenéra cvičenci zaujmou polohu. Která dvojice má nejvíce trestných bodů, prohrává.

Polohy: **1 krát** písknout, jeden vyskočí druhému na záda

2 krát písknout, jeden vezme druhého do náručí

3 krát písknout, jeden udělá vzpor klečmo, druhý si na něj bočně sedne (sed roznožný)

V době mezi písknutím se cvičenci klusem pohybují po prostoru tělocvičny. Jednotliví cvičenci z dvojice musí být nejméně 2 m od sebe.

II. Rozcvička

1) Úzký stoj rozkročný, předkloňte hlavu, skrčte předpažmo vzhůru, spojené ruce dejte v týl. Paže přitahují hlavu k hrudníku, hlava tlačí proti rukám. Výdrž 10 s.

2) Pomalé kroužení hlavou, pouze úklon – předklon, úklon a zpět.

3) Stoj rozkročný, vzpažte dovnitř a spojte ruce. Hluboký předklon, protáhněte paže co nejdál vzad mezi kolena.

4) Stoj rozkročný, úklon vpravo, z připázení obloukem zevnitř uvolněně pokrčte vzpažmo levou, předloktí nad hlavou, pravou ruku suňte co nejnižší po pravé noze. Totéž cvičte opačně.

5) Stoj rozkročný, rovný předklon, upažit. Otočte trup vpravo, levá ruka se dotkne země, hlava se otáčí za pravou paží. Totéž cvičte opačně.

6) Vzpor klečmo, skrčte přednožmo povýš pravou a předkloňte hlavu (koleno se přiblíží k bradě). Zanožte povýš pravou a mírně zakloňte hlavu. Při zanožení se neprohýbejte v bedrech. Cvičte též levou.

7) Vzpor ležmo vysazeně, prsty směřují dovnitř. Pokrčte paže a přitahujte čelo k prstům, současně tlačte paty k podložce.

8) Leh, upažte, dlaně položte na zem. Opisujte nohama kruhy vlevo po zemi tak, že budete procházet lehem vznesmo a špičky se budou stále dotýkat země. Cvičte i vpravo. (Jako "ručičky hodin".)

9) Ve dřepu spojném se opřete rukama o stehna nebo o kolena. Poskokem přejděte do stoje rozkročného a upažte. Poskokem se vraťte do základního postavení.

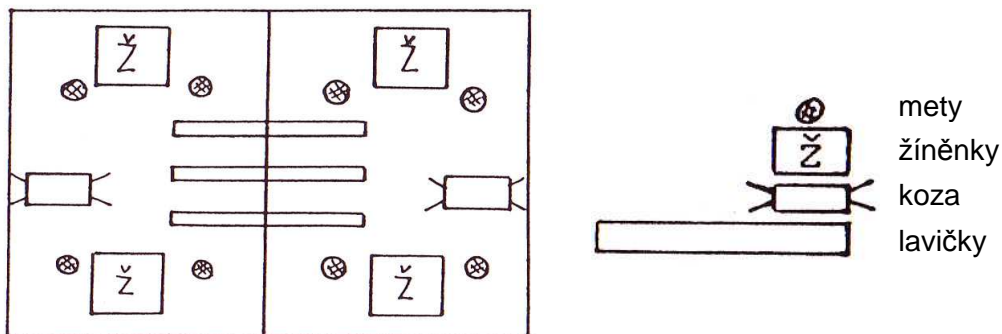
10) Poskoky snožné. Každý třetí poskok co nejvýše.

10 III. Stíhací závod na překážkové dráze

(čtveřice)

Postavíme jednoduchou běžeckou dráhu. V pravidelných úsecích rozestavíme čtveřici výkonnostně stejných cvičenců. Po povelu start všichni najednou vyběhnou. Jejich úkolem je doběhnout běžce před sebou. Všichni běží 5 kol. Čtveřice z různých rozběhů pak můžeme různě kombinovat. Podle velikosti tělocvičny můžeme udělat na každé polovině tělocvičny jednu běžeckou dráhu. Pak může běhat více cvičenců najednou. Použijeme jen náradí, na kterém se mohou cvičenci dlouho zdržovat. Podle velikosti tělocvičny určíme počet cvičenců i počet kol pro jeden rozběh.

obr. 47



U každé mety stojí jeden cvičenec.

20 IV. Posilování ve dvojicích

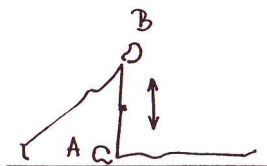
(dvojice)

Využijeme dvojic z cvičení I.

1. série:

- 1) Cvičenec A leh - předpažit, cvičenec B vzpor ležmo na pažích A. Oba současně skrčovat a napínat paže.

obr. 48



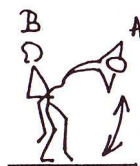
- 2) Sed snožný zády k sobě, ruce vzájemně spojeny ve vzpažení. Cvičenec B hluboký ohnutý předklon, až se dotkne rukama země, cvičenec A záklon, spočívá na lopatkách cvičence B.

obr. 49



- 3) A lež - stehny obejme boky B a zkříží nohy na jeho bedrech. Stahem břišního svalstva zvednout trup nad zem. B přidržuje rukama stehna A a záklonem pomáhá udržet rovnováhu.

obr. 50



- 4) Dvojice vzpor vzadu sedmo čelem k sobě, přednožit roznožmo, nohy A uvnitř nohou B. A roznožuje, B mu odporuje.

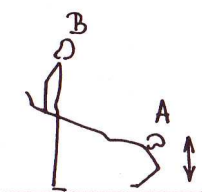
obr. 51



2.série:

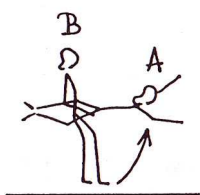
- 1) A opakované kliky ve vzporu vzadu ležmo, B přidržuje nohy A.

obr. 52



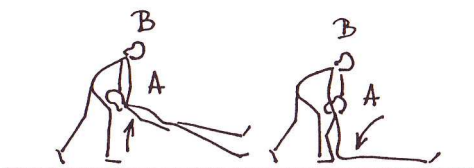
- 2) A ve vzporu ležmo zaklesnout nohy na bedrech B a stahem vzpřimovačů trupu zvedne trup prohnutě nad zem, vzpaží zevnitř. B záklonem a úchopem za stehna udržuje A nad zemí.

obr. 53



- 3) A sed roznožný, záklon hlavy. Oporem o šiji zvednout trup nad podložku. Zpět do sedu. B stoj rozkročný, rukama podpírá šiji A.

obr. 54



- 4) Dvojice stoj na levé, čelem k sobě. Přednožit pravou povýš. Uchopit se za pravé ruce v předpažení. Levou rukou uchopit přednoženou nohu spolucvičenci. Poskoky na levé dokola. Dvojice se otáčí kolem své osy.

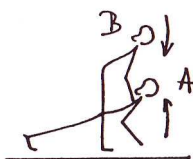
obr. 55



3. série:

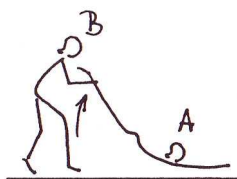
- 1) A vzpor ležmo, pokrčmo (klik). B tlačí na hrudník A, aby se nemohl dostat do vzporu ležmo.

obr. 56



- 2) Leh na břicho, vzpažit zevnitř, pasivní hrudní záklon. B zvedá nohy A vzhůru.

obr. 57



- 3) A sed pokrčmo, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce na spánky, záklonem ohnutě leh - vzpřim ohnutě do sedu (postupně se pokládají na zem nejdříve bedra, potom záda a nakonec hlava - zvedá se nejdříve hlava, potom záda a nakonec bedra). B v kleku přidržuje nohy A k zemi.

obr. 58



- 4) Dvojice stoj spojný čelem k sobě, špičky chodidel se dotýkají, ruce vzájemně spojeny v předpažení. A dřep, B stoj a opačně.

obr. 59



Cvičení probíhá pro všechny dvojice současně. Trenér určí opakování. Mezi sériemi je vhodné zařadit kompenzační cvičení.

15 **V. Mapová příprava**

(dvojice)

Jistě má každý trenér mapy z 5 dnů OB. Jsou to mapy, na kterých je soutisk všech kontrol, které byly v ten den v lese. Právě těchto map je vhodné využít pro cvičení. Na jednu stranu tělocvičny dá trenér tyto mapy. Na druhou stranu tělocvičny položí papíry, na kterých jsou vypsány kódy dvaceti kontrol. Ke každému papíru se přiřadí dvojice. První z dvojice vyběhne, pamatuje si první kód kontroly. Běží k mapě, tam tento kód vyhledá. Podívá se, co to je za objekt a běží zpět. Předá štafetu druhému (ten si pamatuje druhý kód) a v piktogramu zapíše vedle kódu objekt kontroly. Takto se střídají, dokud nepřipíší ke všem kódům všechny popisy objektů kontrol.

10 **VI. Basketbal**

(družstva, míč)

Pokud je dostatečně velká tělocvična vybavená koši i po stranách je vhodné hrát na dvě poloviny tělocvičny.

Hodina 14.

10 I. Rozběhání

(gymnastický koberec nebo žíněnky)

Po delší straně tělocvičny postavíme žíněnkový pás nebo natáhneme gymnastický koberec.

Cvičenci běhají po obvodu tělocvičny. Na gymnastickém koberci provádí:

- 1) skipink
- 2) liftink
- 3) nízké odpichy
- 4) vysoké odpichy
- 5) zakopávání
- 6) předkopávání

Na protější druhé straně tělocvičny provádí:

- 1) klus přísunný
- 2) klus přeměnný
- 3) klus poskočný
- 4) běh pozpátku
- 5) poskoky jednoož
- 6) poskoky snožmo

Jsou-li po obvodu tělocvičny koše na basketbal, tak u každého koše dělají výskoky na koš.

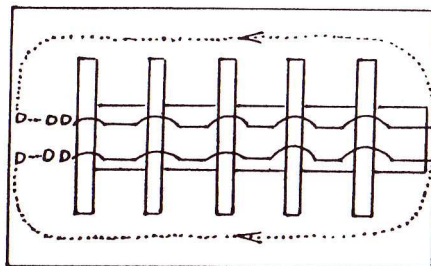
10 II. Rozcvička

- 1) Sed zkřížený. Úklon hlavy vpravo a snažíme se ji vzpřímit proti tahu pravé ruky, přiložené shora (skrčit vzpažmo pravou, ruka přiložena nad levým uchem). Výdrž 10 s. Cvičte i opačně.
- 2) Leh pokrčmo, ruce v týl, lokty vpřed. Předkloňte hlavu a proti odporu rukou ji tlačte dolů. Po uvolnění oběma rukama táhněte hlavu do maximálního předklonu.
- 3) Leh, přednožit pokrčmo, bérce vodorovně. V lehu uchopte nohy pod kolena a snažte se je natáhnout proti malému až střednímu odporu horních končetin. Po uvolnění přitahujte kolena rukama k bradě a zároveň co nejvíce předklánějte hlavu se snahou dotknout se bradou hrudní kosti.
- 4) Sed, mírný záklon, výdrž. Po uvolnění se postavte zády k žebřinám a uchopte příčku žebřin asi ve výši hlavy a protlačujte pánev vpřed.
- 5) Stoj mírně rozkročný, vzpažit skrčmo vzad, ruce v týl. Tlačte lokty co nejvíce vzad.
- 6) Stoj, mírný podřep na celých chodidlech, předpažit, výdrž. Po uvolnění hluboký ohnutý předklon, vzpažit.
- 7) Klek, mírný záklon. Po uvolnění vzpor klečmo vzadu, pánev protlačujeme vpřed.
- 8) Leh na břicho, skrčit levou nohu. Levou rukou chytíme levou nohu za kotník a klademe odpor proti natažení dolní končetiny. Po uvolnění táhněte rukou končetinu při největší možné flexi směrem k hlavě. Stejně procvičte i druhou končetinu.
- 9) Leh, skrčte pravou nohu, rukama uchopte koleno a klademe jimi odpor proti natažení končetiny. Po uvolnění táhněte koleno směrem k hlavě. Levá končetina je stále napjatá. Stejně procvičte i druhou končetinu.
- 10) Sed pokrčmo, mírně oddálíme kolena a rukama jim klademe mírný odpor v přitažení. Po uvolnění přiložte chodidla k sobě a předloktími protlačujte kolena zevně. Tlačte je k podložce.

15 III. Běžecké posilování s lavičkami a žíněnkami

(2 družstva, lavičky, žíněnký)

obr. 60 rozestavení náradí:

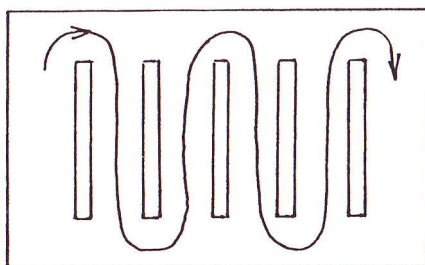


A. Cvičenci ve dvou zástupech za lavičkami. Tam přes lavičky, zpět se vracejí po stranách tělocvičny. Bezpečné vzdálenosti mezi cvičenci.

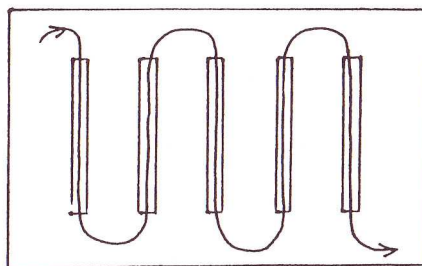
- 1) přeběhy po lavičkách 3 krát
- 2) přeběhy jen po žíněnkách 3 krát
- 3) přeskoky po pravé noze na lavičku i žíněnký 3 krát
- 4) přeskoky po levé noze na lavičku i žíněnký 3 krát
- 5) přeskoky snožmo 2 krát
- 6) "šlapaný systém"; pravá na lavičku, levá na žíněnký 3 krát
- 7) opačný šlapaný systém; levá na lavičku, pravá na žíněnký 3 krát
- 8) přeskoky po pravé noze na žíněnce
- 9) přeskoky po levé noze na žíněnce
- 11) přeskoky snožmo pouze na žíněnký

B. Cvičenci v jednom zástupu. Slalomovitě obíhání a přebíhání laviček.

obr. 61



obr. 62



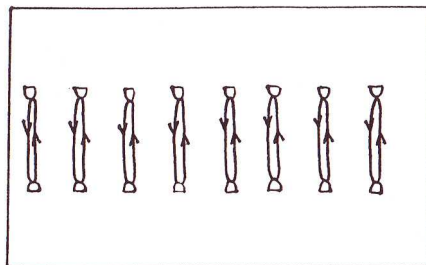
První cvičenec v zástupu udává tempo, směr i způsob obíhání a přebíhání laviček. Po určitém časovém intervalu ho vystřídá druhý v pořadí. První se přesune na konec zástupu a takto se cvičenci dále střídají. Může se použít různých druhů lezení po lavičce, přeskoků s oporem a

přeskoků prostých. Na žíněnkách se mohou provádět kotouly vpřed i vzad nebo přemety stranou. Trenér určuje oddechové časy.

15 **IV. Posilování s plnými míči**

(dvojice, plné míče)

obr. 63



Dvě řady, 4 m vedle sebe, dvojice proti sobě, čelem k sobě.

- 1) Házení trčením od prsou obouruč.
- 2) Stoj spojný, míč nad hlavou, hod obouruč (i s výskokem)
- 3) Cvičenec A kutálí míč k cvičenci B, ten ho chytá a provádí hod pravou (levou) vpřed trčením od prsou. Ve funkcích se vystřídají.
- 4) Cvičenec A hází míč obouruč přímým hodem směrem k B úmyslně poněkud stranou. B v sedu se snaží míč co nejrychleji vracet. Funkce se vystřídají.
- 5) A stoj rozkročný, zády ke druhému cvičenci, hod obouruč obloukem dolů mezi nohama. Druhý cvičenec míč chytí a provádí to samé.
- 6) Oba cvičenci vzpor vzadu sedmo, kutálí si míč úderem chodidel.
- 7) Oba cvičenci sed. Chytit míč obouruč nad hlavou. Pádem vzad leh vynesmo. Pádem vpřed sed a hod obouruč nad hlavou.
- 8) Oba cvičenci leh na břicho. Míč nad hlavou. Přímý hod vpřed pomocí hrudního záklonu. Lokty se nedotýkají země.
- 9) Vzpor vzadu sedmo pokrčmo. Vyhodit míč nohama do výše a úderem chodidel ho hodit spolucvičenci.
- 10) Dvojice ve stoji rozkročném zády k sobě ve vzdálenosti 3 m. Házení a chytání míče do osmičky. (Házet obouruč vzad obloukem dolů po levé straně těla a chytat míč obouruč u levého boku.)

Některé cviky je dobré provádět závodivou formou. Např., která dvojice si co nejrychleji 10 krát nahraje daným způsobem.

10 **V. Rozstříhaná mapa**

(jednotlivci, mapy, tužky)

Všichni cvičenci jsou na jedné straně tělocvičny, kde mají svoji mapu a tužku. Na druhé straně je rozstříhaná mapa se zakreslenými kontrolami. Jednotlivé ústřížky jsou nalepeny po stěně, po žebřinách, po zemi. Cvičenci mají za úkol doběhnout k mapě, zapamatovat si co nejvíce kontrol a běžet zpět, zakreslit to do vlastní mapy. Kdo překreslí nejvíce správných kontrol v časovém limitu, vyhrává.

20 **VI. Basketbal**

(družstva, míč)

Hra podle pravidel basketbalu. Cvičenci, kteří nehrají, tak samostatně posilují nebo protahují.

Hodina 15.

5 **I. Rozběhání** (stopky)

“Minutová honička“

Ve skupině se určí dvojice, která má "babu". V celém prostoru tělocvičny jsou rozmístěni cvičenci. Vybraná dvojice má časový limit 1 minutu k tomu, aby pochytila co nejvíce cvičenců. Ten, kdo je chycen, jde do vymezeného prostoru, aby se ostatním nepletl. Tímto způsobem honí další určené dvojice. Celkově vyhraje ta dvojice, která v časovém limitu pochytila co nejvíce cvičenců.

10 **II. Rozcvička**

- 1) Stoj, volně zapažte zevnitř a v hrudním záklonu se zhluboka nadechněte. Při uvolňování postojte do podřepu a mírného ohnutého předklonu s pažemi před tělem plynule a co nejdéle vydechněte.
- 2) Stoj rozkročný, vzpažte dovnitř a zkřížte ruce s dlaněmi na sobě. Ukloňte se vpravo, v úklonu 5 s výdrž. Totéž cvičte vlevo.
- 3) Výpad levou vpřed, předloktími se opřete o stěnu a položte čelo na hřbety rukou. Pánev suňte vpřed, ale pravou nohu mějte nataženou a patu nezvedejte. Totéž cvičte druhou nohou.
- 4) Stoj rozkročný zády u žebřin, předklon, hlava uvolněná. Vzpřim, opřete se rukama ve vzpažení zevnitř o příčku žebřin a tahem trupu dolů zvolna protahujte prsní svalstvo a svalstvo na přední straně trupu.
- 5) Vzpor klečmo, vyhrbte záda (stáhněte břišní svaly), předkloňte hlavu (výdech). Zvolna a plynule se protáhněte v zádech, uvolněte břicho a zakloňte hlavu (vdech).
- 6) Široký podřep zánožný pravou, předklon, hlava je zpřímá, rukama se opřete o zem. Snižujte postupně podřep pokrčováním levé nohy a zvětšujte předklon trupu, pravou nohu můžete mírně pokrčit. Totéž cvičte v podřepu zánožném levou.
- 7) Sed roznožný skrčmo, chodidla se dotýkají, skrčte upažmo a dlaně položte na kolena. Tlakem rukou napomáhejte většímu rozevření stehén.
- 8) Sed, uchopte se rukama za bérce nad kotníky. Přitahujte se rukama tak, aby se trup dostal do hlubšího předklonu.
- 9) Leh na zádech, skrčte nohy a přitáhněte je rukama k tělu. Předkloňte hlavu a zvolna přibližujte čelo ke kolénům, zároveň protlačujte bedra k zemi tím, že se snažíte jakoby napnout nohy a přitom tomu bráníte spojenými rukama.
- 10) Stoj na lopatkách, bedra si podepřete rukama. Postupným přitlačováním hrudní kosti k bradě protahujte důsledně uvolněné šíjové svaly a horní část svalu trapézového.

10 **III. Rozběhání**

1) Slalomovité obíhání

Cvičenci se rozestaví po obvodu tělocvičny tak, aby měli mezi sebou třímetrové mezery. Na povel vyběhne předem určený cvičenec a začne probíhat mezi ostatními slalom. Jestliže před ním stojícího cvičence oběhne, ten se zařadí za prvního a postupně se takto nabalují další.

Jestliže první cvičenec už oběhl všechny spolucvičence, tak se sám postaví jako slalomová tyčka. Tímto způsobem se běží 3 kola.

2) Podlézání a přeskakování

Cvičenci se rozestaví stejně jako při cvičení 1). Ale každý první roznoží a každý druhý se předkloní. Cvičenec, který vybíhal jako první, opět vybíhá a provádí:

- a) tam, kde cvičenec stojí v stoji rozkročném, podleze
- b) tam, kde cvičenec je předkloněn, přeskočí roznožkou.

Cvičí se stejným způsobem jako cvičení 1) a běží se 3 kola.

- 3) Cvičení je stejné jako 2), ale vymění se postavení. Kdo dělal stoj rozkročný, tak dělá předklon a kdo dělal předklon, ten dělá stoj rozkročný. Běží se 3 kola.

30 **IV. Člunkový běh**

(kazetová nahrávka)

Člunkový běh na 20 m. Test vznikl v roce 1982. Československý ekvivalent byl sestaven v roce 1989 ve spolupráci FTVS UK a TJ Parku kultury a oddechu Julia Fučíka pro potřeby tělovýchovných středisek.

Provedení: Cvičenci se přemístí na výchozí linii. Od zahájení testu běhají mezi liniemi tak, jak dlouho to bude možné. Běhají po stálé trase. Provedou obrat, jakmile noha došlápne na linii nebo za ni. Jestliže 2 krát po sobě nadosáhnou linie 20 m, opustí dráhu. Časový interval pro proběhnutí úseku 20 m se neustále snižuje.

25 **V. Strečinkové protažení ve dvojicích**

(dvojice)

Poznámky: Cvičí se volně, každý si sám určuje tempo i krajní polohy cvičení. Dobré je celé cvičení podbarvit příjemnou hudbou.

- 1) Stoj spojný, výpon, vzpažit. Protažení co nejvýše až po konečky prstů. Uvolnění do podřepu, lokty se opřete o kolena.
- 2) Cvičenec A sed zkřížný, skrčit vzpažmo zevnitř, ruce v týl. Cvičenec B stoj přednožný za cvičencem A, kolenem tlačí mezi jeho lopatky, rukama drží jeho lokte a tlačí je dozadu. (Protahujete prsní svaly, cvičenec A si poví slovně do jaké krajní polohy může cvičenec B působit. Celé se provádí tahem. Opakuje se 3 - 4 krát, pak se cvičenci vystřídají.)
- 3) Cvičenec A sed zkřížný, pravou vzpažit. Cvičenec B uchopí paži cvičence A ve vzpažení nad a pod loketním kloubem a vytahuje paži vzhůru. Pánev musí být na zemi. Střídavě pravou a levou paži. (Protahujete svalstvo paží a trupu, každou paži 3 krát, pak se cvičenci vystřídají.)
- 4) Cvičenec A sed zkřížný, předpažit dlaně dolů. Cvičenec B stojí za cvičencem A, uchopí ho za zápěstí a plynule tahem vede paži přes upažení do zapažení. V zapažení se snaží malíčky cvičence co nejvíce přiblížit. (Testuje se pohyblivost v ramenním kloubu. Cvičí se 3 - 4 krát, pak se cvičenci vystřídají.)
- 5) Cvičenec A sed zkřížný, vzpažit pravou. Cvičenec B se postaví čelem k pravému boku cvičence A, levou dlaň položí na pravou lopatku cvičence A, pravou rukou uchopí nad loketní kloub cvičence A. Tímto si vytvoří páku a tlačí paží ze vzpažení do zapažení. (Opakovat 3 - 4 krát, pak druhou paží. Cvičenci se vystřídají. Protahujete prsní sval.)
- 6) Dvojice ve stoji rozkročném čelem k sobě. Rovný předklon, vzpažit, ruce si vzájemně položit na ramena, hmitání v předklonu.

- 7) Sed čelem k sobě, mírně roznožný. Opřete se o chodidla a uchopte se za ruce. Střídavě se protahujte do předklonu. Přitahujte se pomalu a plynule. Opakujte 8 krát. (Protahujete bederní svaly a svaly na zadní straně nohou, procvičujete pohyblivost páteře.)
- 8) Leh na zádech, pánve k sobě, přiložte nohy těsně k sobě a uchopte se za ruce. Přetlačujte si střídavě nohy do většího přednožení. Nezvedejte pánev ze země. Opakujte 8 krát. (Protahujete svaly nohou a bederní oblasti.)
- 9) Sed skrčmo čelem k sobě, špičkami nohou se opřete o sebe, uchopte se vzájemně za ruce. Střídavě přednožujte a krčte zpět protilehlé nohy mezi spojenými pažemi. Totéž cvičte snožmo. Opakujte 8 krát. (Protahujete svaly dolních končetin a bederní oblasti.)
- 10) Sed pokrčmo hlavami k sobě, pokrčte vzpažmo a uchopte se vzájemně za ramena. Provedte stoj na lopatkách, dotkněte se špičkami nohou. Přejděte do lehu vnesmo, jeden roznožmo, druhý snožmo a po krátké výdržce se zvolna vraťte zpět do lehu pokrčmo. Opakujte 8 krát. (Posilujete břišní svaly, procvičujete svaly trupu, pohyblivost páteře a obratnost.)
- 11) Leh mírně roznožný, upažte poníž. Zvolna vytáčejte levý bok vzhůru vpravo a zároveň otáčejte hlavu vlevo. (Protahujete rotátory páteře. Totéž cvičte opačně.)
- 12) Leh pokrčmo, chodidla na zemi, upažte poníž. Zvolna vytáčejte pravý bok vzhůru vlevo a spojené nohy spouštějte k zemi vlevo. Hlavu současně otáčejte vpravo. (Protahujete rotátory páteře. Totéž cvičte opačně.)
- 13) Leh. Pokrčte levou přednožmo dovnitř, uchopte ji pravou rukou shora za stehno těsně nad kolenem a přitlačujte ji k zemi. (Protahujete rotátory páteře a svalstvo na vnější straně levého stehna, totéž cvičte pravou rukou.)
- 14) Vzpor klečmo, vyhrbte záda, stáhněte břišní svaly, předkloňte hlavu (výdech). Zvolna a plynule se prohněte v zádech, uvolněte břicho a zakloňte hlavu (vdech). (Procvičujete pohyblivost páteře.)
- 15) Vzpor klečmo. Uvolněně zakružte hlavou vlevo s kývnutím vlevo. Totéž vpravo. (Uvolňujete šíjovou oblast.)
- 16) Leh. Při vdechu se prohněte, zakloňte hlavu, temeno opřete o zem, předloktí zvedněte vzhůru, napněte a roztáhněte prsty. Současně mírně pokrčte, popřípadě nadzvedněte nohy tak, abyste procítili napětí v celém těle. Při výdechu co nejlépe uvolněte celé tělo a vraťte se do polohy v lehu.
- 17) Leh na zádech, ruce v týl. Přitiskněte lokty, horní část pánve a bedra k zemi. Nohy přitom musí zůstat natažené. (Kontrola schopnosti protažení svalů bedrokyčlostehenních, prsních a částečně vzpřimovačů páteře v bederní oblasti. Nepodaří-li se vám přitisknout bedra úplně k zemi - bez mezery, máte některé z uvedených svalů zkrácené.)
- 18) Leh, upažte dolů. Upažením zvolna vzpažte zevnitř (vdech) a zvolna znovu upažte dolů (výdech). Opakujte několikrát v rytmu klidného dýchání.
- 19) Leh na zádech, vzpažte, propleťte prsty a vytočte dlaně vzhůru. Vdechněte, krátce zadržte dech a současně se vytáhněte od pasu vzhůru a dolů. Při výdechu uvolněte celé tělo.
- 20) Leh, uvolněně horní a dolní končetiny zvedněte svisle vzhůru. Uvolněte svalstvo paží a nohou protřepáním.

Praktické zhodnocení

Cílem předložení diplomové práce bylo vytvoření konkrétní pomůcky pro začínající trenéry, kteří by se chtěli tvořivě a aktivně zabývat zimní přípravou orientačních běžců v tělocvičně za účelem zvýšení výkonnosti sportovců.

Abych se sama ověřila, jestli alespoň částečně je tento cíl splněn, začlenila jsem do své tréninkové praxe většinu tréninkových cvičení z předložených 15 ukázkových hodin. Hodiny byly odzkoušeny jako celky (např. hodina 2, 3, 6, 8 nebo 15) nebo po určitých částech. Projevily se obecně známé aspekty. Např. opakované a zažité cviky cvičenci prováděli s jistotou a větší chutí, cviky novější a méně zažité zvládali s menší jistotou a někdy i nechutí, ale ve většině případů byly i novinky přijaty. Rádi cvičili ve dvojicích i skupinách, ale bylo složitější udržet kázeň. I když moji cvičenci byli mladšími dorostenci, rádi si zahráli různé druhy honiček a her. U chlapců se projevily jisté problémy při protahovacích a relaxačních cvicích, neuměli je ještě dostatečně prožívat a plně nechápali jejich velký význam.

Největší úspěch jsem např. měla při cvičeních s lavičkami, cvičeních v řadách, stíhacím závodě na překážkové dráze nebo při člunkovém běhu. Méně oblíbené bylo cvičení podle "papíru" a kruhový trénink s protahováním.

Celá tato praxe se odehrávala v oddíle OB Lokomotiva Pardubice, kde již tři roky působím jako pomocný trenér. A po svých zkušenostech si myslím, že je možno všech patnáct ukázkových hodin začlenit do běžné praxe.

7. Závěr

Chceme-li, aby tréninková jednotka v tělocvičně byla pro sportovce přínosem, musíme si jako trenéři hodinu připravit. Důležitým momentem, který trenéry velmi ovlivňuje při sestavování tréninků, je vybavení, zařízení a velikost tělocvičny. Dalším aspektem je počet, pohlaví a sportovní výkonnost svěřenců. Je také důležité dbát na bezpečnost sportovců při cvičení. Při vedení tréninku musí trenér brát ohled nejen na vynaloženou sportovní zátěž cvičenců, ale i na výchovné cíle. Např. kolektivní sportovní hry vyžadují spolupráci mezi hráči jednoho družstva a tímto se může kompenzovat skutečnost, že orientační běh je ryze individuálním sportem.

Do těchto her se také zapojují i sportovně slabší jedinci a chce-li družstvo jako celek vyhrát, musí slabšího jedince tolerovat a pomoci mu k lepšímu výkonu. Také vytváření smíšených dvojic při některých druzích cvičení vede k oboustrannému úsilí a k vzájemnému lepšímu poznávání.

Sportovec, který v ryze individuálním sportu (kterým je orientační běh) nedosahuje nejlepších výsledků, může svoji individualitu upotřebit v tělocvičně při kolektivních hrách. Zde může díky svému všestrannějšímu nadání dosahovat lepších výsledků než v orientačním běhu. Nemalou měrou mu k tomu může pomoci právě kamarádský kolektiv, jež ho dokáže ocenit. Důvěra ve vlastní schopnosti se pak může lehce přenést i do orientačního běhu, kde může sportovec vyniknout.

Myslím si, že tréninky v tělocvičně jsou příjemným a účelným obohacením tréninkového procesu. Touto diplomovou prací bych chtěla napomoci začínajícím trenérům při realizaci tréninků. Nejen teoretickými vědomostmi, ale hlavně praktickými zkušenostmi.

Všechny vzorové hodiny uvedené v této diplomové práci jsou odzkoušeny v běžné praxi a myslím si, že byly pro sportovce přínosem.

Seznam literatury:

- Zachová, B. a kol.: Drobné pohybové hry, drobné závody, soutěže a úkoly, drobné hry a zábavy v místnosti. SPN, Praha 1980
- Rudzinskyj, I.: 100x kondiční posilování v otázkách a odpovědích. Mladá fronta, Praha 1987
- Šebej, F.: Strečing. Sport, Bratislava 1989
- Štěpnička, J.: Recept na pěknou postavu. Olympia, Praha 1987
- Jarkovská, H.: Aerobní gymnastika. Olympia, Praha 1985
- Dostál, E. a kol.: Didaktika školní atletiky. SPN, Praha 1983
- Bureš, M. a kol. katedry lehké atletiky FTVS UK.: Kruhový trénink v lehké atletice. SPN, Praha 1972
- Appelt, K., Libra, M.: Gymnastické názvosloví. SPN, Praha 1985
- Knížetová, V., Kos, B.: Strečink, relaxace, dýchání. Olympia, Praha 1989
- Jarkovská, H., Wálová, Z.: Gymnastika pro moderní ženu. Olympia, Praha, 1990
- Vacula, J. a kol.: Trénink atletických disciplín. SPN, Praha 1983
- Kos, B., Wálová, Z.: Kondiční gymnastika. SPN, Praha 1985
- Blahušová, E.: Kalanetika. Olympia, a.s., Praha 1992
- Anderson, B.: Stretching. Felicitas Hubner Verlag, 1982
- Jirka, Z.: Regenerace a sport. Olympia, Praha 1990
- Malá, H., Klementa, J.: Biologie dětí a dorostu. SPN, Praha 1985
- Nagy, J.: Telesná příprava v orientačnom behu. Slovenský ústredný výbor ČSZTV, Bratislava 1981
- Ševčík, M. a kol.: Orientační běh. ČÚV ČSTV, Olympia, Praha 1978
- Nagy, J.: Športový tréning v orientačnom behu. Sport, Bratislava 1978
- Dovalil, J. a kol.: Malá encyklopedie tréninku. Olympia, Praha 1982
- Kos, B., Žižka, J.: Posilovací gymnastika. Olympia, Praha 1986
- Selinger, V., Choutka, M.: Fyziologie sportovní výkonnosti. Olympia, Praha 1982

Časopisy:

Pohyb a my, Informační zpravodaj VSOB ČÚV ČSTV, TVM.