

CVIČENIA NA NÁCVIK A ZDOKONAĽOVANIE PRESKOKU – SKRČKY PRE ŽIAKOV NIŽŠIEHO STREDNÉHO VZDELÁVANIA

Iveta ŽILOVCOVÁ – Samuel VOĽANSKÝ

(Fakulta telesnej výchovy, športu a zdravia UMB BB)

izilovcova@student.umb.sk samuel.volansky@student.umb.sk

Telesná a športová výchova zohráva významnú úlohu v rozvoji žiakov. Jej súčasťou je okrem iného gymnastika, ktorá rozvíja koordináciu, silu, rovnováhu, flexibilitu a zároveň si žiaci osvojujú nové gymnastické zručnosti. V rámci tematického celku Základy gymnastických športov sa žiaci oboznamujú s technikou a metodikou jednotlivých cvičebných tvarov, medzi ktoré patrí aj preskok – skrčka (Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky, 2015; Strešková, 2008).

Hlavným cieľom preskoku je prekonávanie rôznych druhov náradia prostredníctvom skoku. Najčastejšie sa pri ňom využíva koza – umiestnená na šírku alebo na dĺžku, prípadne švédka debna postavená na šírku (Janošková & Šeráková, 2019). V nižšie uvedených cvičeniach je využitá molitanová švédka debna.

Strešková (2003) definuje šesť fáz preskoku: rozbeh, náskok na mostík a odraz, prvá letová fáza, dohmat a odraz z náradia, druhá letová fáza a doskok. Súhlasíme s Kremnickým, Chrudimským a Atikovičom (2019), že pri doskoku je dôležité stlmiť kinetickú energiu tela, aby sa dostalo do stabilnej polohy. Koordinovaná činnosť dolných končatín, správna orientácia v priestore a stabilná rovnováha sú základom úspešného doskoku.

V príspevku uvádzame deväť cvičení, ktoré je možné využiť nielen pri nácviku, ale aj pri zdokonaľovaní gymnastickej zručnosti pri preskoku – skrčka. Cvičenia sú vhodné pre žiakov nižšieho stredného vzdelávania.

Cvičenie 1



Obr. 1 Plyometrické skoky znožmo z členkov vpred
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: plyometrické skoky znožmo z členkov vpred na airtracku s doskokom do podrepu na žinenku.

Náradie: airtrack, žinenka.

Cvičenie 2



Obr. 2 Plyometrické znožné skoky z členkov cez molitanovú kladinu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: plyometrické skoky znožmo z členkov vpred/vzad/bokom cez molitanovú kladinu. Na konci airtracku je umiestnená žinenka, tu žiak ukončí cvičenie s doskokom do podrepu.

Náradie: airtrack, molitanová kladina, žinenka.

Cvičenie 3



Obr. 3 Členkové odrazy s prednožovaním skrčmo
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: členkové odrazy s prednožovaním skrčmo – priťahovať kolená k bruchu. Na konci airtracku je umiestnená žinenka, kde žiak ukončí cvičenie doskokom do podrepu.

Počas cvičenia je potrebné dbať na to, aby žiaci nepriťahovali päty k zadku.

Náradie: airtrack, žinenka.

Cvičenie 4



Obr. 4 Náskok na mostík, následne odraz a doskok do podrepu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: z rozbehu náskok na mostík, následne odraz a priamym skokom doskočiť do podrepu.

Náradie: gymnastický pás, odrazový mostík, žinenka.

Cvičenie 5



Obr. 5 Odraz s pritiahnutím kolien
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: z rozbehu náskok na mostík s odrazom, skrčiť prednožmo, pažami chytiť za predkolenie a tlačiť smerom k trupu, následne doskok do podrepu.
Náradie: gymnastický pás, odrazový mostík, žinenka.

Cvičenie 6



Obr. 6 Odrazy z mostíkov
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: z rozbehu náskok na prvý mostík, znožným odrazom doskok na druhý mostík a z druhého mostíka znožný odraz s doskokom do podrepu.
Náradie: gymnastický pás, odrazový mostík (2 ks), žinenka.

Cvičenie 7



Obr. 7 „Zajačiky“
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: „Zajačiky“ – z drepu skok na ruky a následne pritiahovať kolena medzi paže, kde žiak skončí vo finálnej polohe vzpor drepmo. Opakovanie „zajačikov“ vykonávať po celej dĺžke gymnastického pásu.
Náradie: gymnastický pás.

Cvičenie 8



Obr. 8 Výskoky do vzporu drepmo a priamy skok do podrepu
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: na rozloženej debne výskoky do vzporu drepmo, následne priamy skok za debnu do podrepu. Debna je rozložená na gymnastickom páse, jej dve časti sú v prvej polovici a za nimi nasledujú ďalšie dve časti debny tak, aby výskoky a skoky nasledovali za sebou. Záverečný zoskok je na žinenku do podrepu.

Náradie: gymnastický pás, molitanová švédka debna, žinenka.

Dopomoc: pedagóg stojí za debnou a obidvomi rukami istí žiaka za ramená. V prípade, že má žiak problém s výskokom do vzporu drepmo, pedagóg stojí z boku debny a pomáha žiakovi zdvihnúť boky, ale zároveň ho istí druhou rukou za rameno.

Cvičenie 9



Obr. 9 Z mostíka výskok do vzporu drepmo s pažami na debne
(Zdroj: vlastné spracovanie)

Popis cvičenia: z mostíka odraz a výskok do vzporu drepmo na debnu – paže sú stále na debne. Žiak sa postaví na odrazový mostík, následne sa odrazí z nôh a výskokom sa dostane do vzporu drepmo na debnu. Počas celého pohybu sú paže stále opreté na debne, čo zabezpečuje žiakovi stabilitu. Odporúča sa vykonať cvičenie pomalšie a kontrolovane, s dôrazom na správny doskok a stabilnú polohu tela.

Dopomoc: pedagóg stojí za debnou a obidvomi rukami istí žiaka za ramená, alebo stojí bokom rovnako ako pri cvičení 8.

Náradie: gymnastický pás, odrazový mostík, molitanová švédka debna, žinenka.

Počet opakovaní jednotlivých cvičení záleží od výkonnostnej úrovne žiakov a miery osvojenia gymnastickej zručnosti. Podľa nášho názoru systematickým opakovaním vyššie uvedených cvičení žiaci rozvíjajú nielen gymnastickú zručnosť, ale aj seba dôveru a sebaistotu.

Literatúra

- Janošková, H., & Šeráková, H. (2019). *Gymnastika dětí hravě i metodicky*. Masarykova univerzita. <http://is.muni.cz/elportal/?id=1549780>
- Kremnický, J., Chrudimský, J., & Atiković, A. (2019). Přípravné cvičenia vo vyučovaní gymnastiky s použitím inovatívneho gymnastického náradia. In J. Kremnický (Ed.), *Gymnastika bezpečne a zaujímavo* (pp. 115–123). Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela. <https://www.researchgate.net/publication/337682213>
- Ministerstvo školstva, vedy, výskumu, vývoja a mládeže Slovenskej republiky. (2015). *Inovovaný štátny vzdelávací program: nižšie stredné vzdelávanie – 2. stupeň základnej školy (Telesná a športová výchova)*. Štátny pedagogický ústav. <https://www.minedu.sk/data/att/a9d/22094.724069.pdf>
- Strešková, E. (2003). *Gymnastika: Akrobacia a preskoky*. FTVŠ UK.
- Strešková, E. (2008). *Gymnastika vo fylogénéze a ontogenéze človeka*. ICM Agency.