

DIDAKTIKA HODU KRIKETOVÝM MÍČKEM, GRANÁTEM A OŠTĚPEM

1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Z á k l a d y t e c h n i k y

Jednoduchý hod jednoruč vrohním obloukem z místa a za pohybu je pohybovým základem nejen pro hod kriketovým míčkem v žákovské kategorii, ale uplatňuje se jako velmi důležitý herní prvek v celé řadě míčových her. S jeho nácvikem je třeba začít již u dětí předškolního věku. Děti se naučí poměrně snadno házet vrohním obloukem (kaménkem, šiškou, klacíkem, lehkým míčkem) do dálky nebo na avíslý cíl.

Ve školní tělesné výchově není nácviku jednoduchého hodu věnována náležitá pozornost. Nízká úroveň této důležité pohybové dovednosti je patrná zvláště u školáků ve městech, kde zpravidla nejsou prostorové podmínky k dětským hrám, přičemž se uplatňují hody do dálky a na cíl.

Hod kriketovým míčkem a hod granátem se řadí k technicky méně obtížným atletickým disciplínám. Technika obou hodů se zásadně neliší. Rozdíl je v úchopu (držení) náčiní. Zvládnutí hodu míčkem a hodu granátem z místa a z rozběhu je nezbytným předpokladem pro úspěšný nácvik složitější techniky hodu oštěpem. Všechny tři disciplíny členíme na tři základní pohybové fáze: rozběh a přípravu na vlastní hod (úvodní fáze), vlastní hod a konečný přeskok (doznání pohybu).

● Rychlost náčiní v okamžiku vypuštění spolu s optimálním úhlem vzletu jsou pro výkon rozhodující. Účinnost vlastního odhodu je výsledkem složitého komplexu rozběhových a předodhodových pohybů. Vrháč musí do odhodu zapojit celé tělo a nemůže spoléhat na hod "jen paží" nebo jen paží a trupem. Součinnost celého těla při odhodu se plně projeví ve dvouoporové fázi "napjatého luku" při hodu z rozběhu. Rozběhem získá pohybový systém vrhače - náčiní potřebnou předběžnou rychlost a pohybovou energii. Jen malá část této energie je však využita pro odhod. Ve fázi hodu se snaží atlet co nejvíce prodloužit dráhu působení odhodové síly na náčiní a současně provést odhodové pohyby v co nejkratší době. Dráhu působení na náčiní lze prodloužit uvolněným napnutím paže v náprahu před odhodem, výrazným předběhnutím trupu a paže s náčiním při impulsním kroku (přeskoku) dolními končetinami a případným snížením dráhy těžiště nad pokrčenou oporovou nohou po přeskoku. Zkrácení doby vlastního odhodové činnosti závisí kromě úrovně pohybových schopností na specifické schopnosti vrhače postupně a koordinovaně zapojit svalový systém těla od velkých a silných svalových skupin nohou a trupu až po malé skupiny svalů s velmi rychlou kontrakcí, které se přímo podílejí na bičovitém pohybu odhodové paže. Úhel odhodu při hodu kriketovým míčkem a při hodu granátem je v porovnání s hodem oštěpu větší. Vzhledem k tomu, že rovina odhodu a rovina dopadu náčiní jsou rozdílné a nižší odhodový úhel umožňuje lépe rozvinout odhodovou rychlost, je odhodový úhel při hodu míčkem a granátem vždy menší než 45° .

Usměrňování odhodové síly do náčiní při optimálním úhlu jeho sklonu je při

hodu oštěpem nejdůležitější fází hodu. Při chybném položení oštěpu vzniká při velké odhodové rychlosti náčiní značný odpor vzduchu, který rychle zmenšuje rychlost letu náčiní. Aby odpor vzduchu byl co nejmenší, musí se úhel položení náčiní shodovat s úhlem odhodu. Při optimálním položení oštěpu je odpor vzduchu minimální a rychlost jeho letu se zmenšuje mnohem pomaleji. Úhel odhodu se mění v závislosti na povětrnostních podmínkách závodu. Při odhodu proti větru je úhel menší. Úhel odhodu při hodu oštěpem se pohybuje v rozmezí $33 - 38^\circ$. U nového typu náčiní pro starší dorostence a muže se předpokládá úhel odhodu mezi $35 - 40^\circ$.

Tempo - rytmové vztahy dílčích pohybových činností při hodu míčkem, granátem a oštěpem jsou pro výkon důležité a jsou charakteristické pro individuální technické pojetí hodu. Účinnost techniky hodu se někdy hodnotí podle velikosti rozdílu při hodu z místa a z rozběhu. U technicky vyspělých oštěpařů je hod z rozběhu o 20 - 30 m delší.

1.2 Rozhodující pohybové schopnosti

1.2.1 Pohybová schopnost síla. Projev rychlé síly je rozhodující pro výkon ve všech atletických hodech náčiním malé hmotnosti. Tato pohybová schopnost vždy souvisí se schopností produkovat maximální impuls v čase, který je k dispozici. Velikost impulsu závisí na rychlosti vyvinutí síly, na dosaženém maximu síly a na délce působení síly. V našem případě se rychlá odhodová síla projevuje v kombinacích svalových kontrakcí dynamicky excentrických a koncentrických. Jejimi komponentami jsou síla maximální, startovní a explozivní. Projev maximální síly je podmíněn velikostí svalového průřezu, strukturou svalových vláken a volní aktivační schopností. Startovní síla představuje schopnost nervosvalových systémů rozvíjet maximální sílu v nejkratším čase po zahájení napětí. Špičková hodnota projevu explozivní síly představuje nejvyšší hodnotu vyvinutí síly v časové jednotce. Při vlastním odhodu je uplatňován princip svalového předpětí v postoji napjatého luku (dynamická excentrická kontrakce). Vyvrcholením rychlostního projevu exponovaných svalových skupin je finální záťah náčiní. Účinnost odhodové síly je přitom závislá na přesném časování dílčích odhodových pohybů.

Rychlá odrazová síla se projevuje při odrazu do impulsního kroku a v oporových fázích při odhodu.

Rychlá sprinterská síla je uplatňována v cyklických fázích úvodního rozběhu a v acyklických fázích předodhodových kroků.

Rychlá odhodová síla spojená s vytrvalostí je důležitá při časově delších soutěžích s větším počtem závodníků.

1.2.2 Pohybová schopnost rychlost. Rychlost odhodových pohybů je nezbytným předpokladem pro sportovní výkon. Jde o pohybovou schopnost vrhače provést rozhodující odhodové pohyby v co nejkratším čase. Její úroveň závisí na pohyblivosti procesů, rychlostní síle a technické připravenosti. Rozhodující odhodové pohyby ve fázi dvojí opory jsou realizovány oštěpaři nejvyšší výkonnosti ve velmi krátké době (0,11 - 0,16 s). Oštěpař při hodu oštěpem za hranici 90 m uděluje

náčiní počáteční rychlost letu v rozmezí 32 - 33 m/s (tj. asi 115 km/h). Při hodu oštěpem dosahuje zrychlení pohybu náčiní nejvyšších hodnot ze všech vrhačských disciplín, a proto jsou kladeny velké nároky na rychlost provedení vlastních odhodových pohybů.

Rychlost rozběhových pohybů se uplatňuje v celém rozběhu. Vrhač s vyšší zásobou sprinterské rychlosti zvládne předodhodové kroky při rychlosti pohybu 7 - 8 m/s.

Silová rychlost se projevuje při odrazu do impulsního kroku a při vlastním odhodu. Silová rychlost se mění v čase, ve kterém probíhají pohybové činnosti, při nichž musí být překonáván nějaký odpor. Vzdát úroveň silové rychlosti závisí na přírůstku svalové síly, na zlepšení koordinace a na zvýšení technické úrovně pohybů.

Reakční rychlost se projevuje během odhodových pohybů. Jejím kritériem je včasnost korekčních činností jako odezvy na stávající negativní podmínky (technické chyby).

1.2.3 Pohybová schopnost obratnost. Jako komplexní pohybová schopnost je pro oštěpaře důležitá. Vrhači s vysokou úrovní obratnosti dosahují i vysokých výkonů v doplňkových atletických disciplínách. Úroveň obratnosti podmiňuje rozvoj pohybových dovedností. Široká škála dovedností je pohybovým základem pro rychlejší a snazší zvládnutí složité techniky hodu a pro její přizpůsobení k rozdílným podmínkám soutěže.

Pohybová koordinace je u vrhačů nejvyšší výkonností na vysoké úrovni. Uplatňuje se především intersvalová koordinace, závislá na řízení zúčastněných svalů centrálním nervovým systémem.

Aktivní kloubní pohyblivost je v úloze "prostředníka" mezi motorickými vlastnostmi a koordinačními schopnostmi. Je jedním z předpokladů pro uskutečnění racionálních odhodových pohybů v potřebném rozsahu. Specifické nároky jsou kladeny na kloubní pohyblivost ramene odhodové paže a oblasti kyčelních kloubů.

1.2.4 Pohybová schopnost vytrvalost. Speciální vytrvalost se uplatňuje při dlouhotrvajících soutěžích. Případné poranění lokte nebo ramene odhodové paže často souvisí s nízkou úrovní speciální lokální vytrvalosti.

1.3 V ý t a h z p r a v í d e l

Hod kriketovým míčkem je závodní disciplínou pro všechny žákovské kategorie. Hmotnost náčiní je 150 g.

Hod granátem je brannou disciplínou pro kategorie dorostu a dospělých. Hází se do dálky nebo na cíl. Hmotnost náčiní je 350 g. Při hodu do dálky se hází z vrážště pro hod oštěpem. Způsob provedení hodu vzhledem k jednoduchosti náčiní není pravidly vymezen. Náčiní se odhazuje obloukem z rozběhu. Mrštění

náčiní napjatou paží stranou je nepřipustné. Náčiní musí dopadnout do prostoru mezi čarami výseče.

Hod oštěpem je závodní disciplínou pro všechny věkové kategorie kromě kategorie mladšího žactva. Hmotnost oštěpu pro muže a starší dorostence je 800 g, pro ostatní kategorie 600 g. Hází se z rozběhové dráhy široké 4 m a dlouhé 30 až 36,5 m ukončené obloukovitým břevnem o poloměru 8 m. Po celou dobu hodu musí závodník držet oštěp za vinutí. Používání rukavic je zakázáno. Oštěp musí být hozen nad ramenem nebo přes horní část házející paže, nesmí být mrštěn napjatou paží stranou. Závodník se nesmí v průběhu pokusu otočit zády k břevnu.

Délka hodu se měří od stopy zanechané hlavou oštěpu nejbližší k břevnu (nulová značka pásma) k vnitřní hraně břevna. Pásmo musí být při měření napjaté ke středu kruhu, jehož částí je břevno. Výkon se měří s přesností na sudé centimetry.

Každý závodník má tři pokusy, nejlepších osm závodníků postupuje do finále a má další tři pokusy. Dosáhnou-li dva závodníci stejného nejlepšího výkonu, rozhoduje o pořadí jejich druhý nebo další nejlepší výkon.

Zlomí-li se oštěp v průběhu pokusu, má závodník právo na nový pokus, pokud jinak neporušil pravidla.

Nezdařený pokus nastává v těchto případech:

1. Hrot kovové hlavy oštěpu neudeří o zem dříve než jiná část oštěpu.
2. Oštěp dopadne na čáru výseče nebo mimo výseč.
3. Závodník při pokusu překročí některou z čar ohraničujících rozběhovou dráhu.
4. Závodník se dotkne břevna nebo půdy za břevnem.
5. Závodník opustí rozběhovou dráhu před dopadem oštěpu.
6. Závodník opustí rozběhovou dráhu z nepevného postavení.
7. Závodník při opuštění dráhy překročí břevno nebo jeho prodlužovací čáry.

2. METODIKA NÁCVIKU

2.1 C í l n á c v í k u

Cíl nácviku je zvládnutí techniky hodu kriketovým míčkem a granátem z rozběhu, u hodu oštěpem zvládnutí hodu ve čtyřkrokovém (pětidobém) rytmu odhodových kroků z rozběhu. Dílčí učební úkoly a cíle ve školních hodinách tělesné výchovy a atletickým obsahem jsou určovány v souladu s cíli učebních osnov pro základní školu, pro gymnázia a střední odborné školy.

2.2 M e t o d i c k ý p o s t u p

Technicky dobře zvládnutý hod míčkem (granátem) z místa a posléze z rozběhu je nezbytným předpokladem pro úspěšný nácvik obtížné techniky hodu oštěpem. Pro řešení pohybových úkolů platí následující postup:

- a) Pohybový úkol je procvičován pomocí napodobivých cvičení a s dopomocí učitele nebo spoluovičence. Účelná jsou napodobivá odhodová cvičení prováděná s gumovým provazcem, s kladkou nebo pružinovým expanderem.
- b) Pohybový úkol je nacvičován s jednoduchým náčiním o menších rozměrech na místě a posléze za pohybu (hod kamenem, míčkem, granátem, koulí).
- c) Pohybový úkol je nacvičován s jednoduchým náčiním o dlouhé podélné ose na místě a posléze za pohybu (hod lískovým prutem, bambusovou tyčí).
- d) Pohybový úkol je procvičován s oštěpem na místě a posléze za pohybu.

Vyskytnou-li se při nácviku techniky hodu oštěpem závažné chyby, odstraňujeme je nejdříve procvičováním bez náčiní a s pomocným náčiním.

Rámcový postup při nácviku hodu míčkem, granátem a oštěpem:

1. Držení (úchop) náčiní. Chůze a běh s náčiním.
2. Jednoduché hody z čelného postavení z místa a ze tří kroků.
3. Hody z bočního postavení z místa a z chůze.
4. Impulsní krok (přeskok) a jeho spojení s vlastním odhodem.
5. Přenesení náčiní do nápřahu. Hody z krátkého rozběhu.
6. Rozměření rozběhu. Hody z celého rozběhu.

2.3 H l a v n í d i d a k t i c k é p r o b l é m y

Vzhledem k poměrně malé hmotnosti míčku, granátu i oštěpu se především začátečníci s dobrými švihovými předpoklady spoléhají jen na odhodovou paži. Při nácviku techniky zpravidla zanedbávají princip zapojování celého těla do odhodové činnosti. Účinným prostředkem pro stabilizaci správných technických návyků jsou hody s pomocným náčiním s hmotností vyšší o 100 - 200 g než je hmotnost závodního náčiní. To dává možnost souběžně procítit zapojení silných svalových skupin nohou a trupu do hodu a "zátahový" charakter odhodové síly. Zároveň jsou rozvíjeny "odhodové" svaly potřebné k hodu.

Plná součinnost celého těla se může projevit ve fázi napjatého luku až při hodu z rozběhu. Vrháč se musí naučit zapojovat silné svalové skupiny nohou a trupu. Ve fázi spojení rozběhu s odhodem zabezpečí dolní končetiny optimální předběhnutí trupu a paže s náčiním dynamickým impulsním krokem. Vlastní hod začíná ve stabilní dvouoporové fázi oporou a náponovou prací dolních končetin. Trup je plně zapojen v postoji napjatého luku. V této fázi je využíván princip svalového předpětí především u "odhodových svalů". Cvičenci si proprioceptivní vjemy postupně uvědomují a upřesňují. Odhodová paže v nápřahu zůstává, zvláště při hodech za pohybu, co nejdéle pasivní, jakoby "vlečena" za tělem.

Při nácviku hodu oštěpem jsou nejobtížnějšími prvky techniky usměrnění odhodového úsilí do náčiní, časového zátahu a položení náčiní pod optimálním úblem do vzduchu.

Rozvoji "citu pro oštěp" musí být věnována mimořádná pozornost. Za tím účelem se používají oštěpy rozdílné konstrukce o rozdílné hmotnosti. Nácvik probíhá

v odlišných povětrnostních podmínkách zvyšujících nároky na pohybové dovednosti atleta při odhodu náčiní.

Teprve po zvládnutí a stabilizaci základů techniky hodů z krátkého rozběhu z náprahové polohy může vrhač přistoupit k nácviku hodů s přenesením oštěpu od náprahové značky a k výběru osobité varianty hodu. Osobitý styl hodu je charakterizován určitým počtem předodhodových kroků, způsobem přenesení oštěpu do náprahu a specifickou rytmizací pohybů. Během nácviku je hledána taková individuálně racionální pohybová struktura, při níž může sportovec v plné míře uplatnit veškeré tělesné a psychické vlastnosti.

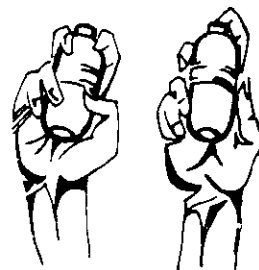
2.4 Program nácviku

2.4.1 KROK 1: DRŽENÍ (ÚCHOP) NÁČINÍ

a) Míček, granát

Úkol: Sevřít náčiní rukou tak, aby bylo uloženo v celé dlani a prsty obemkaly povrch náčiní. Seznámit se se základními variantami úchopu.

Instrukce: "Držte náčiní pevně, nikoli křečovitě." Střídejte způsoby úchopu a pokaždé kontrolujte uložení náčiní v dlani a sevření prstů. Uvědomujte si jistotu a pevnost úchopu."

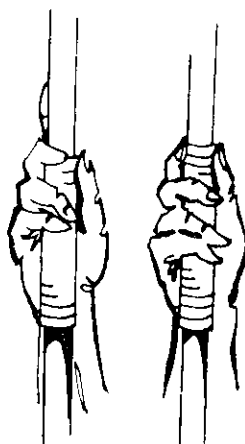


Obr. 82

b) Oštěp

Úkol: Sevřít vinutí oštěpu v ruce tak, aby leželo ve žlábků dlani a bylo pevně obemknuto prsty. Seznámit se se základními variantami úchopu. Zatlačování špičky oštěpu do země.

Instrukce: Obdobná jako při úchopu míčku a granátu. Při zatlačování špičky do země: "V kleku na pravém kolenně opřete oštěp ve svislé poloze špičkou o zem. Nasadte úchop tak, aby vinutí leželo ve žlábků dlani. Žlábek prochází od středu zápěstí distálním směrem mezi prostředním a prsteníkem. Sevřete prsty pevně vinutí a zatlačujte oštěp tahem do země."



Obr. 83



Obr. 84

Organizace: Žáci cvičí v řadě nebo v kruhu. Rozestupy mezi cvičenci nejméně 1,5 m. Přípravná cvi-

čení na rozvoj citu pro hmotnost a tvar náčiní a jistotu úchopu:

- bočné a čelné kruhy odhodovou paží s náčiním;
- lehké vyhazování a opětovné chytání míčku nebo granátu nad hlavou;
- nadrážení oštěpu do vzduchu otevřenou dlaní opakovaně v místě vinutí (oštěp je ve vodorovné poloze se zemí);
- zatlačování oštěpu do země.

Učitel během cvičení stojí buď před řadou žáků nebo uprostřed kruhu.

Kontrola: Učitel kontroluje jednotlivé způsoby úchopu u každého žáka. Hodnotí uložení náčiní v dlaní, pevnost zatnutí prstů a jejich rozmístění na náčiní. Žáci ve dvojicích si kontrolují úchop náčiní navzájem.

2.4.2 KROK 2: CHŮZE S NÁČINÍM

a) Míček, granát

Úkol: Pružná, svižná chůze s náčiním neseným v úrovni očí.

Klíčové momenty: Odhodová paže je ohnuta v lokti a lehce vykyvuje vpřed a vzad v souladu s pohybem nohou. Loket směřuje vpřed a mírně zevnitř. Poloha ruky s náčiním je po celou dobu v úrovni očí. Volná paže je ohnuta v lokti a pohybuje se přirozeně v rytmickém souladu s pohybem nohou. Hlava je v přirozené poloze.

Instrukce: "Ohněte odhodovou paži v lokti tak, aby bylo náčiní ve výši očí. Pokrčte volnou paži v lokti a pohybujte s ní podél trupu jako při běhu. Svěsto ramena a držte je volně. Pomozte si tím, že pootevřete ústa a svésíte dolní čelist."

b) Oštěp

Klíčové momenty: Jsou obdobné jako u míčku a granátu. Podélná osa oštěpu je ve výši hlavy, špička oštěpu směřuje vpřed a mírně k zemi.

Instrukce: Stejná jako u míčku a granátu, s upozorněním na polohu špičky oštěpu do směru pohybu a mírně k zemi.

Organizace: Při chůzi po dráze se žáci pohybují v oddělených drahách vždy v řadě. Rozestup mezi řadami 8 - 10 m. Při chůzi na volné ploše je v řadě 5 - 8 žáků. Učitel stojí stranou a voláním upozorňuje na nedostatky.

Kontrola: Nesení náčiní za chůze kontroluje učitel při pohledu ze strany a zezadu. Hodnotí polohu paže s náčiním, rytmický pohyb paží, držení hlavy, ramen a trupu. Všímá si celkové přirozenosti a nenásilnosti pohybů.



Obr. 85

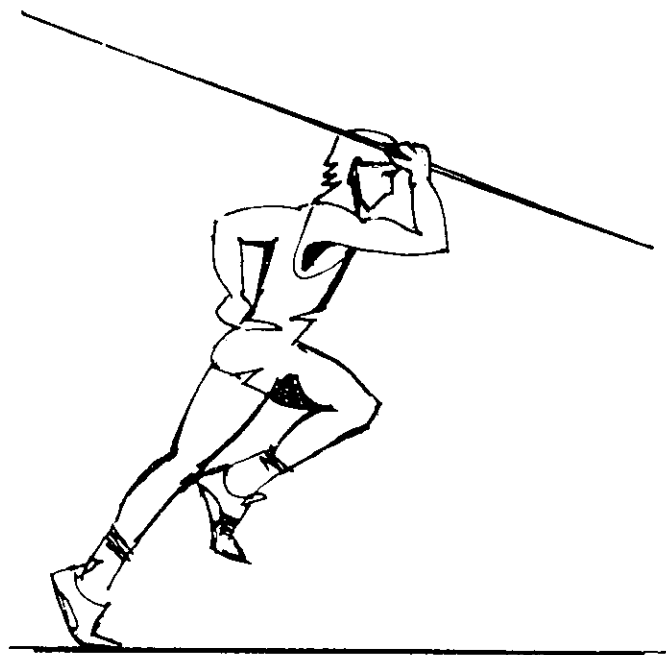
2.4.3 KROK 3: BĚH S NÁČINÍM

Míček, granát, oštěp

Úkol: Dynamické startovní rozběhnutí s náčiním a udržení rytmu běhu.

Klíčové momenty: Jsou stejné jako při chůzi s náčiním. Rozběhnutí je provedeno po předchozí chůzi. Rychlost běhu plynule narůstá až na submaximální úroveň. Trup oproti poloze za chůze je v mírném náklonu vpřed a pánev je protlačována vpřed. Práce kotníků a došlapy chodidel při běhu jsou pružné, s úplným náponem odrazové nohy.

Instrukce: "Přejděte od první mety zrychlovanou chůzí do startovního běhu. Na druhé metě mírně předkloněte trup a zvýrazněte odrazové fáze. Na třetí metě získáte submaximální rychlost, snažte se udržet rytmus běžeckých kroků bez křečovitosti až ke čtvrté metě. Po celou dobu neste náčiní tak, aby vám při běhu nepřekáželo. Soustřeďte se na rytmus běhu. Po proběhnutí čtvrté mety násilím nebrzděte, nýbrž pokračujte setrvačností, dokud se nezastavíte."



Obr. 86

Organizace: Je stejná jako při chůzi s oštěpem po dráze nebo na volné ploše. Učitel předem vyznačí mety ve směru běhu čarami, oštěpy nebo kolíky:

První meta: začátek zrychlované chůze ke druhé metě;

druhá meta (vzdálenost od první mety 8 m): začátek startovního rozběhu ke třetí metě;

třetí meta (vzdálenost od druhé mety 15 m): začátek rytmického běhu ke čtvrté metě;

čtvrtá meta (vzdálenost od třetí mety 20 m): začátek setrvačného běhu až do zastavení.

Žáci po proběhnutí úseků jdou zpět chůzí mimo vytýčené mety. Vydýchají se a uklidní. Po třech úsecích běhu v řadách proběhnou žáci metami proudově za sebou. Další žák nastupuje tehdy, jestliže žák před ním dosáhne úrovně druhé mety. Proudovým způsobem se běží nejméně dvakrát. Učitel volá své připomínky k žákům ze strany.

Kontrola: V úseku mezi první a druhou metou je kontrolována poloha náčiní, pohyb paží, poloha hlavy a trupu. V úseku mezi druhou a třetí metou je kontrolováno stupňování rozběhu (rytmus startovních kroků), odrazový nápon, náklon trupu

a poloha hlavy. V úseku mezi třetí a čtvrtou metou kontroluje učitel rytmus běžeckých kroků, polohu náčiní a celkovou přirozenost pohybů.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: přehnaně trhavé pohyby odhodové paže s náčiním v předozadním směru nebo naopak křečovitě držení pěstí u hlavy. Korekce: chůze a běh polovičním úsilím s uvolněným držením paží ve vzpažení nebo v uvolněném předpažení. Snaha o spuštěná a uvolněná ramena. Pootevřít při běhu ústa a svěsit dolní čelist.

Chyba: špatný rytmus běhu buď na úkor přehnané frekvence nebo obráceně na úkor nepřiměřené délky kroku. Korekce: akustické udávání rytmu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Individuálně běhané úseky s náčiním s využitím kontroly spoluovičencem, popř. s kontrolním měřením rychlosti (20 m letmo).

2.4.4 KROK 4: HOD Z MÍSTA Z ŽELNÉHO POSTAVENÍ

a) Míček, granát

Úkol: Hod ze stoje rozkročného, odhodová paže ve vzpažení vzhůru - vzad, loket vpřed, mírně pokrčen.

Instrukce: "Vzpažte odhodovou paži vzhůru - vzad nad rameno. Chodidla jsou ve stoji rozkročném v šíři ramen, špičky jsou mírně dovnitř. S přípravou k odhodu zdvihnete paty od země a protlačujete kolena a pánev vpřed. Současně posunujete záloktí odhodové paže dál vzad za rovinu hlavy. Při pocitu "zavěšení" trupu nazad a zvýšeného napětí v oblasti ramen odhoďte. Při odhodu se dívejte ve směru letu náčiní. Vypuštění zakončete prudkým sklopením zápěstí k zemi a mírně vpravo. Náčiní musí letět přímo ve směru cíle s plochou dráhou letu."

Organizace: Žáci stojí v řadu v rozestupech 2 m. Odhazují jen na povel učitele jedním směrem. Striktně je dodržována povelová technika, "Připravit" - "Odhod" - "Pro náčiní". V řadu je nejvíce 10 žáků. Při cvičení s míčkem mohou žáci cvičit v řadách proti sobě v bezpečné vzdálenosti. Žáci, kteří nehlázejí, jsou připraveni při lehkých hodech míček buď chytit přímo ze vzduchu, nebo po odrazu od země. Svým postavením plní zároveň úlohu cíle, ke kterému je hod směřován. Při prudších hodech stanoví učitel individuálně bezpečnou vzdálenost pro chycení míče po odrazu od země.

Při hodu granátem a oštěpem nesmí žáci zásadně házet proti sobě. Žáci hážejí v řadu jedním směrem do volného prostoru. Ostatní žáci jsou připraveni v dalších řadách za cvičícími. Pokud je nedostatek náčiní, jdou po odhodu pro náčiní žáci, kteří jsou v pořadí pro hod. Mezitím učitel sdělí žákům, kteří odhodili, své připomínky k provedení hodu.

Je účelné odhazovat náčiní v sériích. Každý žák by měl mít dva kusy náčiní. Při individuální technické přípravě se osvědčuje provádět hody v sériích po pěti

pokusech. Žák si během hodu uvědomuje i některé technické nedostatky. Po odhodu vyslechne připomínky učitele a v následujícím hodu téže série může předchozí nedostatky korigovat. Při hodech jen s jedním náčiním žák po dobu, kdy si jde pro náčiní do pole, zapomíná konkrétní vjemy po předchozím hodu a tím se odstraňování technických chyb ztěžuje.

b) Oštěp

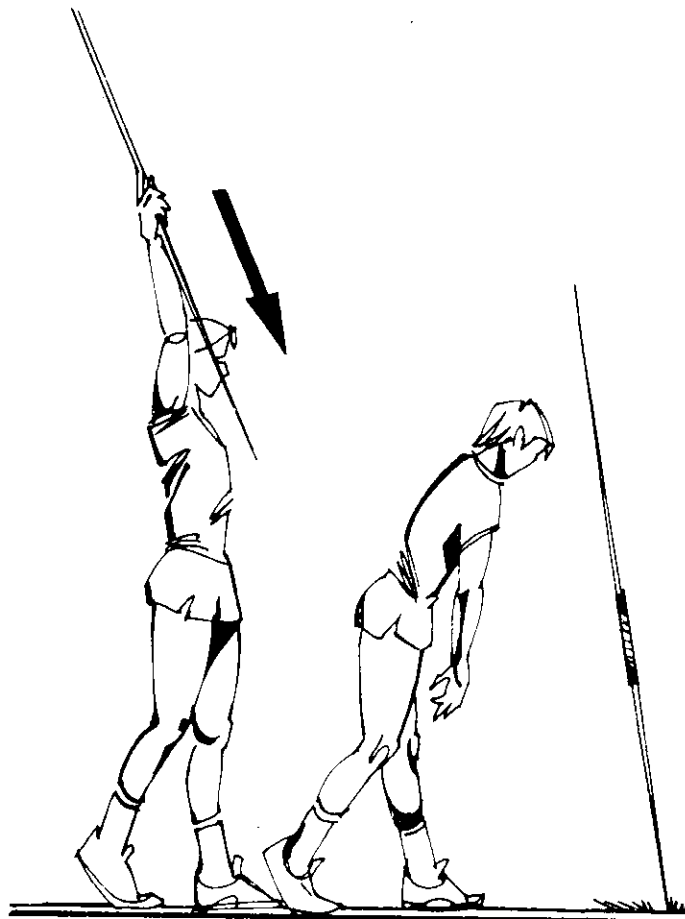
Úkol: Zapichování oštěpu.

Klíčové momenty: Paže s oštěpem je v uvolněném vzpažení s mírně pokrčeným loktem do směru hodu. Vinutí oštěpu leží v celé dlaní a je pevně obemknuto prsty. Oštěp je skloněn špičkou k zemi.

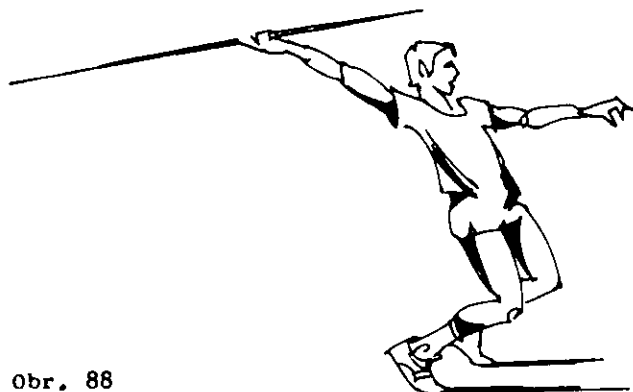
Instrukce: "Zdvihněte oštěp do vzpažení nad hlavu a skloňte špičku šikmo k zemi. Zkontrolujte pevnost úchopu. Zapichujte oštěp šikmo do země dlouhým a zrychlovaným pohybem tak, aby odhodová síla působila v podélné ose náčiní. Odhod zakončete prudkým sklopením zápěstí. Oštěp se musí zapíchnout v přímém směru."

Úkol: Hod z místa z čelního postavení.

Klíčové momenty: Jsou stejné jako při hodu míčkem, granátem jen s tím rozdílem, že při zapíchnutí špičky oštěpu do země zůstává podélná osa v přímém směru a konec oštěpu "neustřeluje" do strany.



Obr. 87



Obr. 88

Instrukce: Jsou stejné jako při hodu míčkem nebo granátem, jen s rozdílem, že je kladen důraz na polohu oštěpu před začátkem odhodu, na přímost dráhy letu a na jeho dopad: "Uvolněně vzpažte vzhůru - vzad a zapište špičku do směru svislého cíle (zapíchnutý starý oštěp). Špičku oštěpu máte v úrovni hlavy a díváte se ve směru svislého cíle. Po odhodu sledujte

let oštěpu. Podle letu a dopadu náčiní poznáte, zda jste odhodili správně."

Organizace: Je obdobná jako při hodu granátem. Podle možnosti vyznačí učitel svislý cíl (starý oštěp) pro každého žáka.

Kontrola: Učitel sleduje žáky ze strany a zezadu. Hodnotí výchozí polohu před odhodem. Chodidla jsou vytočena mírně špičkami dovnitř a opírají se o přední část plošky. Paty jsou nad zemí. Učitel hodnotí rozsah "zavěšení" trupu nazad, prohnutí hrudní páteře a míru protlačení pánve vpřed. Buď přímým pokynem nebo slovní instrukcí individuálně opravuje polohu odhodové paže a polohu oštěpu před odhodem. Hodnotí směr a výšku letu náčiní a jeho dopad.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: malá amplituda odhodového postoje. Korekce: dopomoc učitele při vytažení odhodové paže vzhůru - vzad i při protlačení pánve a hrudní oblasti do směru hodu. Cvičenci mohou získat pocit "zavěšení" při hodu plným míčem obouruč ze stejné výchozí polohy.

Chyba: předčasné zapojování odhodové paže, "strhávání" oštěpu do země a stranou od cíle hodu. Korekce: opětovně kontrolovat úchop oštěpu ve vyšší poloze. Velmi účinné je házet na cíl umístěný na protisvahu. Před odhodem zdůrazňovat "navinutí" oštěpu rukou tak, aby hřbet ruky směřoval vně. Postupně zdůrazňovat snižování těžiště.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

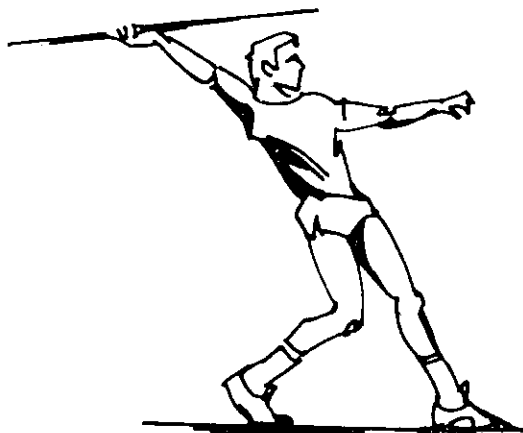
Zvětšování rozsahu odhodových pohybů postupným snižováním těžiště a zvětšováním "zavěšení" trupu nazad. Při stabilizaci hodů do ohraničeného pásma lze přistoupit k soutěžním hodům do výkonostních pásem.

2.4.5 KROK 5: HOD Z MÍSTA Z ČELNÉHO POSTAVENÍ ZE STOJE PŘEDKROČNÉHO

Míček, granát, oštěp

Úkol: Hod z místa z čelného postavení ze standardního odhodového postoje. U žáků s pravou odhodovou paží je levá noha vpředu. Další popis se týká žáků s pravou odhodovou paží.

Klíčové momenty: Výchozí poloha pro začátek hodu je obdobná jako při hodu ze stoje rozkročného. Rozdíl je v charakteru opor. Pravá opora, noha vzadu, je pokrčená. Chodidlo je ve směru hodu s patou od země. Hod začíná energickým náponem nohy do směru hodu. Levá opora před tělem je zapřená pevně o zem, levé koleno je jen mírně pokrčeno a při hodu nepovoluje. Při hodu zůstávají obě opory na zemi až po okamžik



Obr. 89

odhodu. Poloha odhodové paže před odhodem, poloha oštěpu, "zavěšení" trupu s hrudním zaklonem a protlačení pánve jsou obdobné jako při začátku hodu ze stoje rozkročného.

Instrukce: "Ve stoji předkročném levou současně se zdvihem paže a náčiním nad hlavu a "zavěšením" trupu přeneste váhu nazad nad pravou oporu. Ucítíte napětí ve stehně nad kolenem, v oblasti protlačené pánve a v oblasti ramene odhodové paže. Vlastní odhod zahajte energickým napnutím pravé dolní končetiny do směru hodu. Odhodový pohyb je pohybovým řetězcem: napnutí pravé nohy - protlačení pánve vpřed - protlačení hrudníku - protlačení pravého ramene do směru hodu. Současně s náponem pravé nohy zapřete levé chodidlo pevně o zem. Levé koleno je jen mírně pokrčeno a nesmí při hodu povolit. Po celou dobu odhodu udržte dvouoporové postavení. Odhodový postoj musí být pevný, stabilní. Nápon nohou a protlačování je dynamicky stupňováno ve směru vpřed vzhůru. Neuklánějte se vlevo od oštěpu."

Organizace a kontrola: Jako při hodu z místa z čelného postavení ze stoje rozkročného.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: nestabilní odhodový postoj. Korekce: hody z výchozího postoje a pravým chodidlem na pomocné čáře (osa hodu) a s levým chodidlem vpředu ukročeným vlevo od čáry o 20 - 30 cm.

Chyba: malý rozsah odhodového postoje. Korekce: snížit polohu těžiště pokrčením pravého kolena a výraznějším "zavěšením" trupu vzad. Dopomoc učitele při vytažení odhodové paže vzhůru vzad a při protlačení pánve a hrudníku do směru hodu. Učitel stojící za žákem mu vytahuje odhodovou paži za zápěstí pravou rukou. Roztaženými prsty levé ruky protlačuje mezilopatkovou oblast žákova trupu do směru hodu. Je vhodné zařadit po napodobivých odhodových cvičích několik hodů s plným míčem obouruč ve vzpažení ze stejného výchozího postoje a potom znovu přistoupit k hodům jednoruč s původním náčiním.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

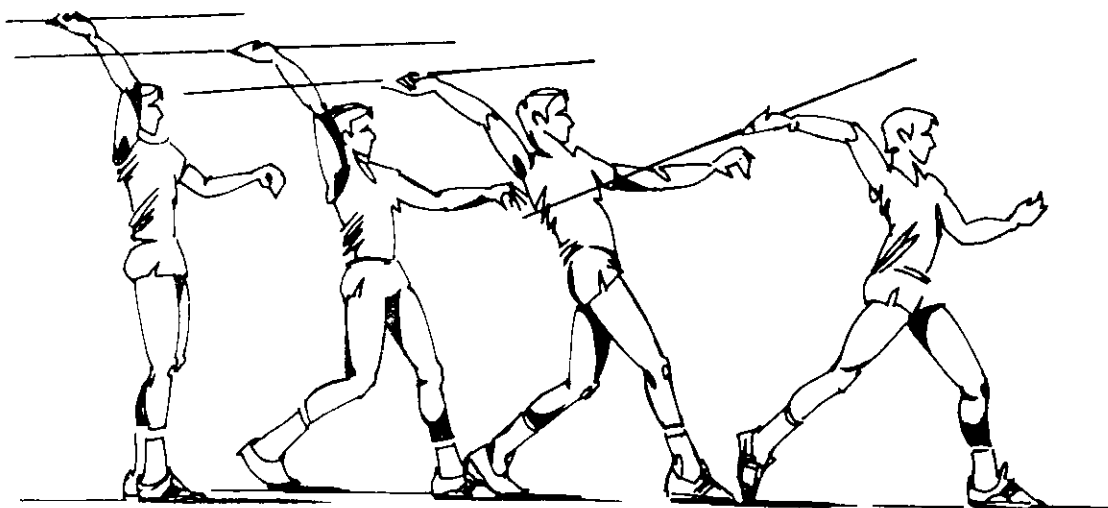
Stejně úkoly jako při hodu ze stoje rozkročného.

2.4.6 KROK 6: HOD ZE TŘÍ KROKŮ Z ČELNÉHO POSTAVENÍ

Míček, granát, oštěp

Úkol: Hod zahájit z čelného postavení výkrokem levé nohy. S druhým došlápem levé nohy zahájit vlastní hod.

Klíčové momenty: Výchozí postoj je v mírném stoji rozkročném - chodidla rovnoběžně, těžiště těla mírně sníženo, obě kolena měkce pokrčena, pánev a hrudník jsou od začátku do konce protlačovány vpřed, odhodová paže s náčiním je ve vzpažení vzhůru vzad nad hlavou. Rytmus odhodových kroků: levá - pravá - levá je dán proměnami délek a rychlostí. Prvním krokem začíná dolními končetinami. Druhý krok pravou nohou je násilně prodloužen oproti prvnímu. Třetí krok je ukončen



Obr. 90

zrychleným dokrokem pro bezprostřední zaujetí pevné opory. Tím se také třetí krok proti druhému podstatně zkrátí. Během odhodových kroků se zvětšuje prohnutí trupu do "zavěšení". Odhodová paže se přitom "vytahuje" do náprahu vzhůru vzad za rovinu hlavy. Pohyb nohou vpřed je plynulý, stupňovaný. Těžiště těla se pohybuje ve vodorovné rovině bez nežádoucího zdvihu.

Instrukce: "V mírném postoji rozkročném s chodidly rovnoběžně vzpažte odhodovou paži nad hlavu vzhůru vzad. Levou paži uvolněně předpažte pod rovinu levého ramene dlaní k zemi. Pokrčte měkce obě kolena a protlačte pánev a hruď vpřed. Nejdříve proveďte odhodové kroky bez odhodu náčiní: výkrok levá - pravá prodloužit krok - levá rychlý došlap. Opakujte opět bez odhodu s větším snížením těžiště, s delším druhým krokem a s ještě rychlejším a silnějším došlapem levého chodidla při třetím kroku. Zároveň zvětšujte "zavěšení" trupu a paže s náčiním v náprahu. Jakmile zvládnete odhodové kroky bez odhodu náčiní, přistupte k odhodu. Snažte se během odhodových kroků rozvíjet pocit, že je odhodová paže "vlečena" za tělem a nohy předbíhají trup a paži s náčiním. Bezprostředně před došlapem levé opory v závěru hodu "hrábněte" vytaženou odhodovou paži jako by mezi lopatky. Levým chodidlem došlapujte s důrazem; pohyb jde přes patu na celou plošku. Zarážte při tom levou nohou dopředný pohyb jako byste se zarazili o zeď. Ucíťte náhlý náraz od levé opory, který se prudce promítne šikmo vzhůru přes oblast boků k pravému rameni."

"Při hodu zpevněte levou stranu těla (levý bok, levé rameno) a neuklánějte se vlevo. Pokrčenou levou paži v závěru hodu zadržte v poloze loktem u levého boku. Při hodu oštěpem udrzte podélnou osu oštěpu ve směru hodu a pod malým úhlem odhodu. Uvědomujte si během odhodové činnosti dopředný nápon nohou a propnutí hruďníku vpřed vzhůru. Po odhodu pokračujte v pohybu vpřed přes levou oporu."

Organizace a kontrola: Lze doporučit společnou čáru pro výchozí postavení a pomocné čáry jako osy rozběhu pro každého žáka, které jsou kolmé na společnou výchozí čáru. Vzdálenosti mezi čarami 2 m. V prodloužení pomocných čar umístíme v optimální vzdálenosti vislé cíle hodu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyby: nedostatečné předbíhání trupu a odhodové paže nohama. Přerušení pohybu vpřed na pravé opoře a zpožděný dokrok levé opory. Korekce: napodobivá cvičení pro hod obouruč ze vzpažení ze tří kroků. Hody plným míčem obouruč ze vzpažení ze tří kroků.

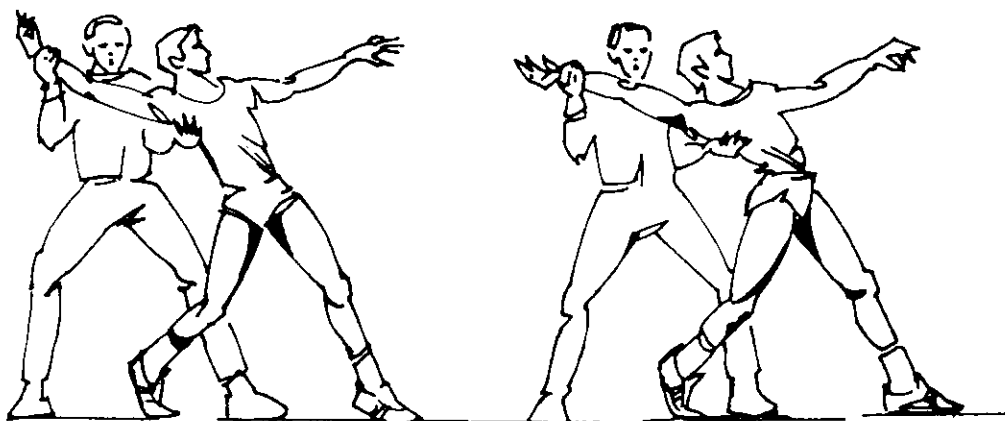
Diferenciace pro pohybově vyspělé

Hody z pěti nebo sedmi kroků z čelného postavení s postupným předchodem od hodů ze zrychlované chůze k hodům ze stupňovaného rozběhu. Hody do vymezených výkonnostních pásem.

2.4.7 KROK 7: PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO HOD Z BOČNÉHO POSTAVENÍ TRUPU

Úkol: Napodobivá cvičení pro hod z místa z bočního postavení trupu s dopomocí a bez dopomoci.

Průprava s dopomocí

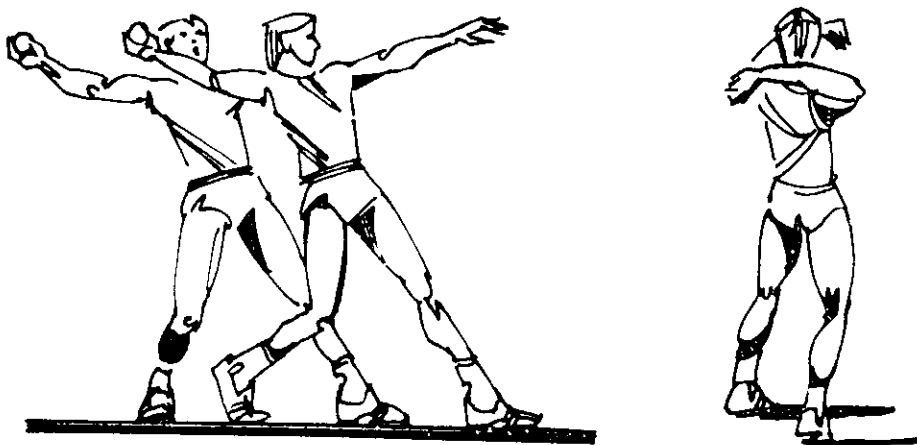


Obr. 91

Klíčové momenty: Žák je v odhodovém postoji s bočním postavením trupu, odhodová paže je uvolněně vytažena v náprahu. Učitel stojí za žákem a roztaženými prsty levé ruky mu protlačuje mezilopatkovou oblast zad dopředu a vzhůru. Pravou rukou "vytahuje" za zápěstí žákovu odhodovou paži a usměrňuje ji během odhodového zátahu.

Průprava bez dopomoci

Klíčové momenty: Ve výchozím postoji je pravé chodidlo vytočeno mírně vpravo od osy hodu (do 45°). Těžiště těla je nad chodidlem, koleno je pokrčeno. Levá noha v přenožení se opírá o zem celým chodidlem, které je vlevo stranou od osy hodu asi 20 - 30 cm. Špička chodidla je mírně vytočena vpravo k ose hodu. Koleno je mírně pokrčeno a zpevněno proti dalšímu pokrčení. Zpevněna je celá levá strana těla. Levá paže je ohnuta v lokti. Předloktí směřuje vpravo. Odhodový



Obr. 92

pohyb začíná vytáčením pravého chodidla a kolena do směru hodu s následným prudkým napnutím pravé nohy ve stejném směru. Na pohyb pravé nohy navazuje protlačování pravé strany kyčle do čelné polohy. Odhodová paže z uvolněného vytažení vzad se stáčí z polohy ruky dlaní vzhůru (supinace) do polohy hřbetem ruky vně. Loket se vytáčí vzhůru a ruka jakoby "zahrábne" mezi lopatky.

Na pohyb kyčle navazuje protáčení hrudní oblasti do čelné polohy s koncovým "propnutím" hrudi vpřed a vzhůru. Levá paže zpočátku pomáhá "zavírat" trup v bočním postavení a brzdí předčasné vytočení do čelné polohy. Pro finální postoj je charakteristická poloha "napjatého luku" ve stabilním dvouoporovém postavení.

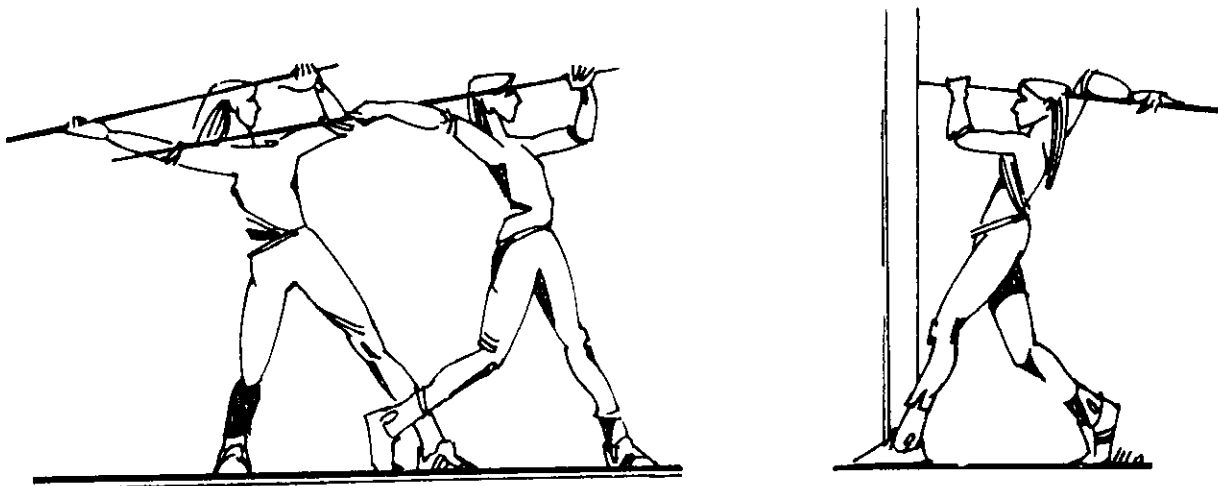
Instrukce: "Zaujměte pružný a stabilní odhodový postoj. Zkontrolujte si polohu chodidel vzhledem k ose hodu. Osy ramen a odhodové paže v nápřahu jsou v jedné linii. Přeneste váhu těla na pravou oporu tak, abyste cítili napětí v pravém stehně nad kolenem. Odhodová paže v nápřahu je jakoby zbrzděna za tělem. Ruka je přibližně v úrovni pravého ramene. Osa pánve je oproti ose ramen jen potočena vpravo. Pánev protlačujte dopředu. Po celou dobu se dívejte do místa, kam má náčiní vylétnout. Odhodový pohyb zahajte vytáčením pravého chodidla na přední ploše do směru hodu. Zároveň vytáčejte stejným směrem pravé koleno až do polohy mírně dovnitř k ose hodu a dolů. Mějte pocit přikleknutí na pravé koleno s následným prudkým napnutím nohy do směru hodu. Tím ovlivníte rasantní točivý pohyb pravé kyčle vpřed. Během otáčení pravé nohy vytáčejte ruku v nápřahu z polohy dlaní vzhůru do polohy hřbetem vně. Napodobivý pohyb pro zátah odhodové paže je obdobou pohybu, při kterém chcete rukou jakoby něco vybrat mezi lopatkami. Navodíte si tím správný pohyb lokte směrem vzhůru k hlavě. Loket musíte mít během zátahu nad úrovní zápěstí.

Po celou dobu dílčích odhodových pohybů udržte pevnou oporu levé nohy a levé strany těla. Váhu těla nesmíte přenést z pravé opory nad levou. Odhodové pohyby provádějte po co nejdelší dráze a vystupňovanou rychlostí. V koncovém postoji "napjatého luku" protlačte náponem pravé nohy pravou kyčel vpřed. Ohnutou levou paži zadržte pevně u těla tak, že levý loket je u levé kyčle. Úsilovně propněte hrudní oblast vpřed vzhůru s cílem co nejvíce napnout ramenní a prsní svaly na straně odhodové paže. Napětí odhodových svalů ramene a poloha odhodové paže v nápřahu s pokrčeným loktem za rovinou hlavy vám signalizují nejvýhodnější okamžik pro bičovitě "prošlehnutí" paže ve směru hodu."

Organizace: Žáci ovičí v řadu na společné čáře. Kolmo na společnou čáru jsou ve vzdálenostech 2 m od sebe pomocné čáry ve směru předpokládaného hodu (osy hodu). Při ovičení je pravé chodidlo po celou dobu na pomocné čáře a levé chodidlo je ukročeno vlevo od ní.

Průprava s oštěpem bez hodu

Řeší obdobné pohybové úkoly. Žák zaujme odhodový postoj. Oštěp drží mimo vinutí v blízkosti konce oštěpu, který je pevně zapřen špičkou proti pevné opoře (strom, zeď). Úhel sklonu oštěpu odpovídá optimálnímu odhodovému úhlu. Ve výcho-



Obr. 93

zím postoji je osa ramen, oštěpu a odhodové paže ve stejné linii. V průběhu odhodových pohybů se žák snaží jakoby podlézt celým tělem pod oštěp nebo jakoby oštěp stahovat na sebe. Tím, že je náčiní pevně fixováno, může žák proocítit postupnost, návaznost a rytmus dílčích odhodových pohybů a růst svalového napětí exponovaných svalových skupin. Při záťahovém pohybu paže jen lehce uvolní úchop a sklouzne rukou směrem k vinutí.

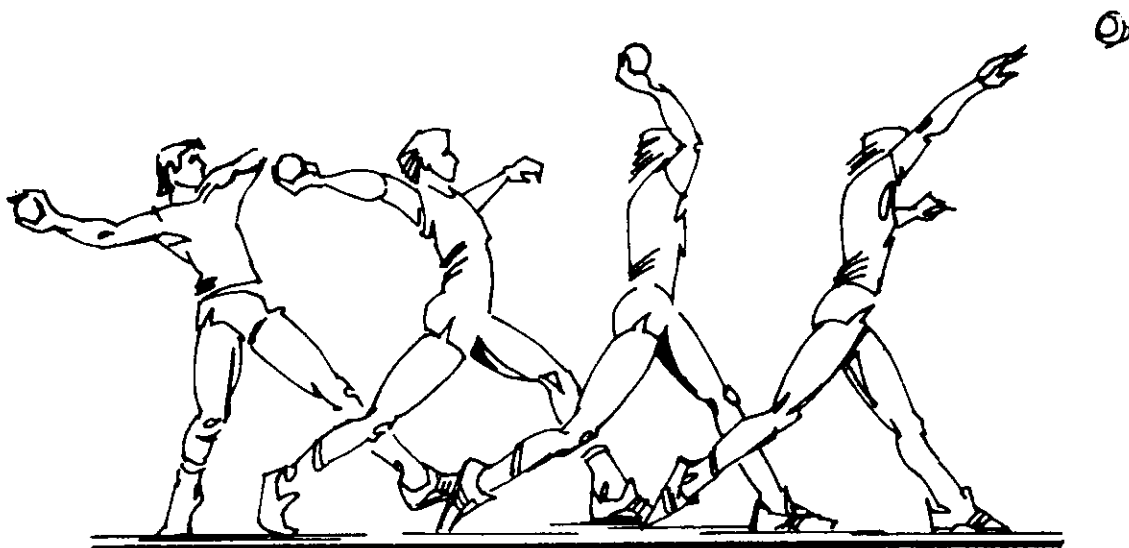
V postoji "napjatého luku" je úchop velmi pevný, s cílem vyvinout co největší tlak celého těla ve směru podélné osy oštěpu proti pevné opoře. Svalové předpětí je nejvyšší na straně odhodové paže. Kritériem velké amplitudy odhodového postoje je "odhodová diagonála", určená vzdáleností mezi levou oporou a úchopem. Míru nežádoucí křečovitosti finálního úsilí je možno hodnotit podle přirozené polohy hlavy a mimiky obličeje.

2.4.8 KROK 8: HOD Z MÍSTA Z BOČNÉHO POSTAVENÍ TRUPU

Míček, granát a posléze oštěp

Úkol: Hod jednoduchým náčiním těžší hmotnosti z místa z bočního postavení trupu.

Klíčové momenty: Jako u kroku 7.



Obr. 94

Instrukce: "Zvládli jste hod z výchozího dvouoporového postavení. Nyní budete provádět hod z výchozího postoje na pravé opoře. Levá noha je v unožení nad zemí, míří do směru hodu a "vyvažuje" úklon trupu a nápřah paže. Pokrčení pravého kolena a úklon trupu vzad se postupně zvětšuje. Pravé rameno je ve výchozí poloze vysunuto za pravou oporu. Zvětšení nápřahové polohy kompenzujete vyšší polohou unožené levé nohy a vyšší polohou levého ramene vůči pravému. Odhod zahajujete protáčením a náponem pravé nohy a teprve pak následuje aktivní zaujetí pevné levé opory."

Organizace: Žáci odhazují od společné čáry a používají pomocné čáry jako osy hodu. Nejdříve jsou procvičovány hody jednoduchým náčiním, těžším o 100 až 200 g. Např. nejmladší žáci při nácviku hodu kriketovým míčkem by nejdříve měli provádět hody těžším míčkem pro pákovanou nebo těžším kamenem. Těžší náčiní umožňuje souběžně rozvíjet odhodové svaly a zároveň procítit záťahový charakter odhodové síly.

Kontrola: Učitel mění pozorovací stanoviště a vzdálenost od sledovaných žáků. Při sledování ze strany si všímá řetězce dílčích odhodových činností až po fázi "napjatého luku", posuzuje stabilitu dvouoporového postoje, výchozí polohu náčiní před záťahem a polohu náčiní při odhodu a letu. Zezadu (v linii hodu) může učitel dobře posuzovat způsob "stažení" náčiní na tělo a dráhu záťahu vzhledem k poloze odhodového ramene. Zároveň hodnotí linii os trupu a ramen vzhledem k ose hodu. Při pohledu zepředu hodnotí dopřednost pohybu těla a nežádoucí odklon od náčiní nebo vedení náčiní mimo rameno.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: labilní odhodový postoj, těžiště těla není nad pravým chodidlem.

Korekce: sebekontrola polohy chodidel vzhledem k ose hodu; ve výchozím postoji je váha těla nad pravou oporou s pocitem napětí ve stehně nad pravým kolenem.

Chyby: předčasná zapojení paže, hod provedený jen paží, hod pokrčenou paží.

Korekce: napodobivá cvičení s pomocí učitele pro rozvoj pocitu "zbrzděné" paže v nápřahu; opakované nápřahy s výdrží s náčiním těžší hmotnosti. Hody obouruč

plným míčem a cílem zdokonalení součinnosti dolních končetin, trupu a paží při hodu. Při hodech plným míčem z místa z bočního postavení trupu je náčiní přenášeno do vzpažení spodním obloukem vzad a vzhůru nad hlavu. Při všech hodech těžším náčiním důsledně kontrolovat nasazení, v pořadí nohy - bok - rameno - odhodová paže.

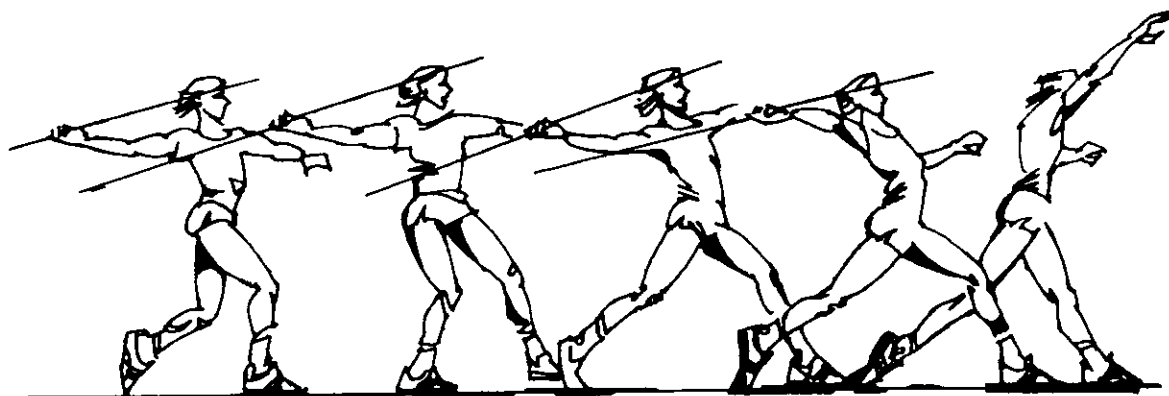
Chyby: při odhodu odklon hlavy a trupu vlevo, hod mimo rameno, nežádoucí vedení lokte nízko a stranou od těla, přílišné ukročení levé nohy vlevo stranou od osy hodu. Korekce: Žák kontroluje před odhodem polohu chodidel vzhledem k ose hodu. Během hodu drží hlavu ve svislé poloze. Pohled očí zaměřuje ve směru cíle. Při napodobivých cvičeních se zaměřuje na vedení paže při zátahu, na součinnost nohou, trupu a paže při odhodu, stabilitu odhodového postoje a zpevnění levé strany těla během hodu.

Chyba: příliš vysoká dráha letu náčiní. Korekce: v náprahové poloze držet ruku v poloze mírně pod úroveň ramene. Při opakovaných ohybách zvýšit polohu nad úroveň ramene. V náprahu udržet linii předloktí - ruka (zápěstí "nelámat"). Při hodech s oštěpem zařadit hody těžším a delším náčiním. Na konec oštěpu je možno připevnit "prodlužovací" špejli, jejíž dotek o zem v náprahu signalizuje nízkou polohu. Žák musí vnímat polohu špičky oštěpu v těsné blízkosti očí nebo lícni kosti v náprahu. Technické hody je možno usměrňovat do "okénka" utvořeného z latěk na stojanech pro skok o tyči v optimální vzdálenosti před místem odhodu.

Chyba: příliš nízká dráha letu náčiní, křečovitě držení náčiní, "stržení" oštěpu do ploché dráhy letu. Korekce: úchop náčiní je pevný, nikoli křečovitý, v náprahové poloze je ruka mírně pod úroveň pravého ramene. Provádět hody vyšším obloukem, popř. přes vyšší překážku (strom) se zdůrazňováním finálního náponu levé opory ve směru vpřed vzhůru a s důrazem na vedení lokte vzhůru k hlavě při zátahu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Soutěživé hody na svislý cíl vymezený vysokou a úzkou brankou (tyče, oštěpy). Obtížnost úkolu se zvyšuje postupným zužováním a posunováním branky dále od místa hodu.



Obr. 95

2.4.9 KROK 9: HOD Z JEDNOHO KROKU

Míček, granát a posléze oštěp

Úkol: Hod míčkem, granátem a posléze oštěpem z jednoho kroku.

Klíčové momenty: Základní postoj: stoj předkročný pravou, těžiště těla sníženo, bočné postavení trupu, paže v nápřahu. Zahájení odhodu při výkroku levé nohy vpřed v momentě vertikály nad pravou oporou.

Instrukce: "Postavte se do stoje předkročného pravou, měkce pokrčte kolena, vytočte ramena vpravo a přeneste paži s náčiním do nápřahu. Levou paží pokrčte v lokti tak, aby napomáhala "zavřít" trup vpravo. Výkrokem levé nohy zahajte hod. Snažte se pevně zapřít levou oporou. Během výkroku nesmíte přenést hmotnost nad levou oporu a zdvihat se na pravé noze. Důsledně stabujte náčiní nad rameno a uvědomujte si napínání "luku před odhodem."

2.4.10 KROK 10: HOD ZE DVOU KROKŮ

Míček, granát a posléze oštěp

Úkol: Hod míčkem, granátem a posléze oštěpem ze dvou kroků.

Klíčové momenty: Základní postoj: mírný stoj rozkročný levým bokem do směru hodu, těžiště těla sníženo, bočné postavení trupu, paže v nápřahu. Vykročení pravou - dokrok levou nohou a odhod. Začátek vlastního hodu v momentě vertikály nad pravou oporou.

Instrukce: "Postavte se do mírného postoje rozkročného levým bokem do směru hodu. Trup vytočte vpravo. Odhodovou paží přeneste do nápřahu a ohnutou levou paží "zavírejte" trup. Vykročte pravou a s dokrokem levé opory dekončete odhod."

2.4.11 KROK 11: CHŮZE S NÁČINÍM V NÁPŘAHU A SPOJENÍ S ODHODEM

Míček, granát a posléze oštěp

Úkol: Hod míčkem, granátem a posléze oštěpem po předchozí zrychlované chůzi s náčiním v nápřahu.

Klíčové momenty: Základní postoj: mírný stoj rozkročný, těžiště těla sníženo, pánev protlačována vpřed, bočné postavení trupu, pravá paže v nápřahu, levá paže pokrčena v lokti "zavírá" trup. Chůze zahájena výkrokem levé nohy. Při chůzi je pravá noha vedena vpřed vyšším obloukem, bérce vykyvuje kupředu a předbíhá trup. Levá noha při každém kroku provádí důrazný nápon (propnuté koleno) a přemisťuje se s nízko vedeným chodidlem do opory před tělem. Trup je ve svislé poloze. Po celou dobu jsou ramena zcela vytočena vpravo a je udržena linie osy ramen a odhodové paže.

Instrukce: "Postavte se do mírného stoje rozkročného, měkce pokrčte kolena, protlačte boky vpřed, přeneste paži do nápřahu a levou paží zavírejte trup. Při postupně zrychlované chůzi jděte pružnými kroky tak, že pravou nohu vedete

kolenem do vyšší polohy a dokrokem dále před tělo. Při každém kroku z levé nohy se jakoby odstrčíte a zrychleně přemístíte chodidlo vodorovně se zemí do opory. Ramena udržujte stále vpravo a nerotujte s nimi do stran. Paži v náprahu jakoby vlečte za tělem. V přípravě k odhodu zrychlujte poslední kroky a snažte se nohama předběhnout trup."

Organizace: Při házení z jednoho, dvou i více kroků je organizace stejná jako při hodech z místa z bočního postavení.

Kontrola: Učitel pohledem zezadu v linii hodu kontroluje stabilitu postoje, vedení náčinní při zátahu nad ramenem, polohu trupu při odhodu a dodržení linie dopředného pohybu těla a náčinní. Při pohledu ze strany posuzuje navíc dráhu letu náčinní. Při individuálních hodech sleduje žáka zepředu zleva a hodnotí linii dopředného pohybu a účinnost dvouoporového postoje.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyby: nedostatečná plynulost předběžných pohybů, uspěchanost dílčích pohybů se snahou o předčasné zapojení odhodové paže a trupu do hodu na úkor plného zapojení dolních končetin. Korekce: napodobivá cvičení a hody jednoduchým náčiním o větší hmotnosti a cílem lépe procítit "zátahový" charakter odhodu a součinnost celého těla při hodu. Nelze přistoupit k nácviku hodu ze dvou či více kroků do té doby, pokud žák nezvládne dobře hod z místa a z jednoho kroku z bočního postavení trupu.

2.4.12 KROK 12: PRŮPRAVA PRO IMPULSNÍ KROK (PŘESKOK)

Úkol: Impulsní krok (přeskok) bez odhodu náčinní na značkách.

Klíčové momenty: Základní postoj - stoj předkročný levou, těžiště těla mírně sníženo, odhodová paže v náprahu, levá paže "zavírá" trup. Impulsní přeskok začíná nasazením výbušného odrazu z levé nohy, aby ovičenec překonal dlouhou vzdálenost mezi vyznačenými metami plochým skokem. Usilovný odraz charakterizuje nápon v kolenním a bleskenním kloubu. Poslední impuls je z palce chodidla. Pravá švihová noha předšvihává kolenem vzhůru - vpřed. Navazuje prudké vykývnutí bérce a navedení chodidla co nejdále před tělo nízko nad zemí. Tím je zajištěno "předběhnutí" pravé nohy před trupem a odhodovou paží imitující náprah. Levé chodidlo se po odrazu velmi rychle přemísťuje před tělo tak, aby levý bérce minul pravý ještě před došlapem pravého chodidla na zem (začátek odhodového postavení). Tento klíčový moment je nazýván "dvojí výměna", resp. výměna "pravá - levá". Pravé chodidlo při došlapu je vytočeno mírně vpravo (do 45°) a je naváděno k zemi jakoby na patu. Vlastní došlap je ale přes vnější přední plošku chodidla. Pružné pokrčení pravého kolena zajišťuje tlumivý došlap bez ztráty dopředné rychlosti pohybu ovičenec. Vzápětí s dotekem podložky se chodidlo spolu s kolenem vytáčí do směru hodu. Mezitím je dokončeno bleskové přemístění levého chodidla před tělo do opory a bezprostředním zaražením dopředného pohybu. Druhý klíčový moment je charakterizován velmi krátkým intervalem mezi došlapy pravé a levé opory v závěru "dvojí výměny". Jakmile těžiště těla přejde nad místem pravé opory (imitace začátku) odhodové činnosti), začíná prudký nápon pravé nohy do směru hodu. Nápon nohy podpoří rasantní vytočení kyčle ze strany dopředu jakoby

proti zapřené levé opoře. Průpravné cvičení pro impulsní krok je zakončeno odhodovým postojem s neznáčením začátku vlastní odhodové činnosti. Trup zůstane v mírném úklonu vzad jakoby zbrzděn spolu s odhodovou paží zpět za dopředu vysunutou levou nohou opírající se pevně o zem. Linie ramen a odhodové paže během impulsního kroku a v začátku podtáčivého pohybu na pravé opoře musí být zachována.

Instrukce: "Při přeskoku musíte překonat vzdálenost mezi čarami. Odrazíte se s plným úsilím z levé nohy se snahou jakoby na odrazové noze sedět nebo ji zatěžovat váhou těla. Odraz veďte spíše do dálky než vzhůru. Musíte přitom cítit konečný odpich až z palce. Koleno švihové nohy veďte vzhůru - vpřed a usilovně vykývňte bérce dopředu tak, abyste dosáhli chodidlem pro došlap za čáru. Ztlumte došlap pružným pokrčením pravého kolena a jakoby přiklekněte kolenem mírně dovnitř.

Při prvních pokusech se soustřeďte jen na kvalitu odrazu z levé nohy a na došlap pravého chodidla vzhledem ke druhé čáře. Cílem pokusů je zvládnout velké předběhnutí pravou nohou před trupem a odhodovou paží. Během každého přeskoku musíte udržet trup v bočním vytočení vpravo a zbrzdit odhodovou paží v náprahové poloze.

V dalších pokusech vnímejte rozsah a rychlost výměny nohou "pravá - levá" před tělem. Jakmile dokončíte odpich z levého chodidla, bleskově přemístěte levou nohu před tělo. Došlap chodidel po výměně "pravá - levá" je skoro současný. Levé chodidlo přitom došlapuje ještě dále za čáru asi 2 - 3 stopy před pravé chodidlo. Hlasový signál " h o p - t a - d a " vyjadřuje rytmické členění odrazu do impulsního kroku a zaujetí opor při odhodovém kroku.

Po zvládnutí rytmu se věnujeme některým detailním prvkům. S došlapem pravého chodidla při zakončení impulsního kroku zahajte točivý pohyb chodidlem a kolenem do směru hodu. Přitlačujte přitom špičku chodidla k zemi a současně vytácejte patu vně. Zároveň musíte napnout nohu v kolenním kloubu a protlačovat pravou kyčel dopředu. Jakmile zaujmete finální odhodový postoj, zastavíte se, zkontrolujte, zda se vám podařilo předběhnout nohama trup a udržet linii ramen a odhodové paže.

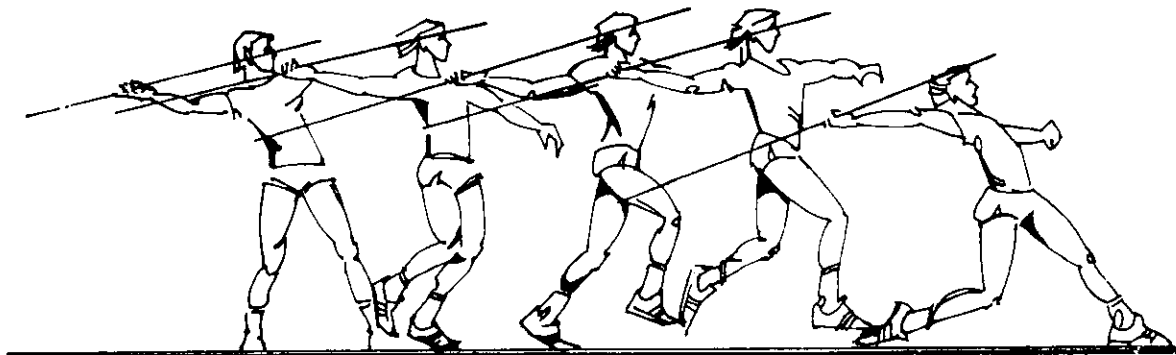
Organizace: Na běžecké dráze nebo rovné ploše jsou nalažnovány dvě rovnoběžné čáry jako mety pro průpravu impulsního kroku. Vzdálenosti čar do sebe: žactvo: 150 - 170 cm, dorostenky 180 - 200 cm, dorostenci 220 - 240 cm. Podle prostorových možností a podle počtu žáků cvičí na společných metách nejvíce 10 žáků najednou v sériích po 5 pokusech. Učitel rytmus vytleskává nebo jej udává hlasově: "hop" odraz do přeskoku, "ta" dokrok pravé opory po přeskoku, "da" zrychlený dokrok levé opory a zaražení pohybu.

Kontrola: Pohledem ze strany. Každý žák po přeskoku zafixuje postoj a provádí sebekontrolu polohy chodidel, "váhy" těla nad pravou oporou a linií osy ramen a odhodové paže.

2.4.13 KROK 13: HOD Z IMPULSNÍHO KROKU

Míček, granát a posléze oštěp.

Úkol: Hod z impulsního kroku nejdříve na značkách s kontrolou délky přeskočků a po zvládnutí hod bez pomocných značek s cílem stabilizovat techniku hodu a výkon zároveň.



Obr. 96

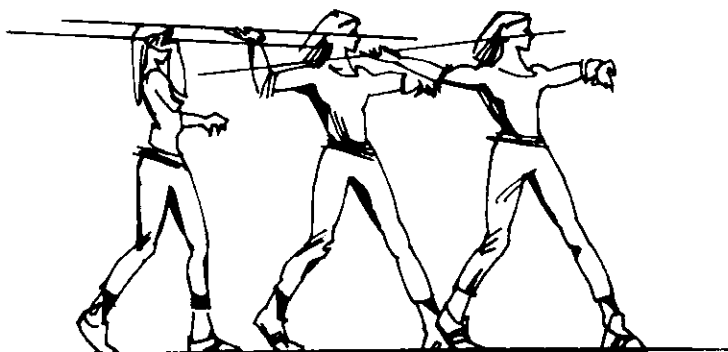
Kontrola: Učitel hodnotí žáky při pohledu ze strany, zezadu a zepředu vlevo. Všímá si předběhnutí náčiní: polohy trupu a odhodové ruky vzhledem k pravé dokrokové noze po přeskočcích, vzájemné polohy pravé dokrokové nohy a pravého ramene, "zbrzdění" odhodové paže v náprahu a linie předloktí - zápěstí. Hodnotí spojení přeskočků s odhodem: plynulost pohybu přes pravou oporu a návaznost dílčích odhodových pohybů; pokud jde o tempo a rytmus: zrychlování dílčích pohybových činností a bezprostřednost dokroku levé opory v odhodovém postavení. Hodnotí celkovou součinnost nohou, trupu a odhodové paže při hodu. Posuzuje stabilitu dvouoporového postavení, dopřednost náponu nohou se současným "zpoždováním" trupu a odhodové paže. Důležité je sledovat let náčiní, neboť dráha letu, pohyby při letu a způsob dopadu náčiní jsou výsledkem předchozích odhodových činností.

2.4.14 KROK 14: PŘENÁŠENÍ NÁČINÍ DO NÁPRAHU NA MÍSTĚ

Míček, granát a posléze oštěp

Úkol: Náprah na místě způsobem "přímě vzad".

Klíčové momenty: Základní postoj - stoj předkročně levou, odhodová paže je pokrčena, pěst s náčiním u hlavy ve výši očí. Odhodová paže je plynulým pohybem přenášena do náprahy.



Obr. 97

hu se současným otáčením ramen vpravo. V náprahu je osa ramen a odhodová paže v jedné linii.

Instrukce: "Postavte se do směru hodu ve stoji předkročném levou. Paží s náčiním pokrčte tak, aby pěst byla v blízkosti pravého oka. Proveďte plynule náprah a převedení paže přímo nad ramenem. V náprahu je paže uvolněně napjatá, zápěstí s předloktím jsou v jedné linii. Ruka s náčiním je mírně pod úrovní pravého ramene. Levé rameno mějte výše než pravé a mířte jím do směru hodu. Osu ramen a odhodové paže musíme mít v jedné linii."

Organizace: Žáci cvičí v řadu nebo ve dvojřadu. Rozestupy mezi žáky 1,5 až 2 m.

Kontrola: Učitel hodnotí žáky při pohledu ze strany i zezadu.

2.4.15: KROK 15: PŘENÁŠENÍ NÁČINÍ DO NÁPRAHU ZA POHYBU

a) Míček, grenát

Úkol: Impulsní krok s náprahem bez odhodu náčiní.

Klíčové momenty: Základní postoj - stoj překročný levou, odhodová paže pokrčena, náčiní v blízkosti pravého oka. S odrazem do impulsního kroku vpřed je proveden náprahový pohyb v opačném směru. S napodobením odhodového postoje je naznačen odhodový pohyb paže s náčiním. Náčiní nesmí být odhozeno.

Úkol: Impulsní krok s náprahem a odhodem náčiní.

Klíčové momenty: Základní postoj je stejný jako u předchozího úkolu. Impulsní krok s náprahem je plynule spojen s odhodem.

b) Oštěp

Úkol: Náprah oštěpu na dva kroky, impulsní krok bez odhodu oštěpu.

Klíčové momenty: Základní postoj - mírný stoj rozkročný do směru hodu. S výkrokem levé nohy na úroveň náprahové značky vykyvuje pěst odhodové paže míří vpřed. S dokrokem pravé nohy (první předodhodový krok) je odhodová paže na poloviční cestě do náprahu. S došlapem levé nohy vpřed (druhý předodhodový krok) je náprah dokončen. Následuje intenzivní odraz z levé nohy do impulsního kroku (třetí předodhodový krok). Dokrok pravá - levá do odhodového postoje (čtvrtý odhodový krok) s naznačením odhodového pohybu paží. Oštěp nesmí být odhozen.

Instrukce: "Postavte se do směru hodu. Chodidla jsou v šíři ramen, pěst odhodové paže s náčiním je ve výši pravého oka. Vykročte levou nohou na úroveň náprahové značky a současně uvolněně vykývněte předloktím odhodové ruky mírně vpřed. S výkrokem pravé nohy zahajte náprahový pohyb. S dokrokem pravé nohy jste na poloviční cestě k náprahu. Současně s náprahovým pohybem otáčejte ramena vpravo a zdvihejte levou paži do polohy pro "zavření" trupu. S dokrokem levé nohy vpřed ukončete náprah, otočení ramen a "zavření" levé paže. Opakovaně přenášejte paži do náprahu za chůze a říkejte si při tom "levá - pravá - levá" (postoj před impulsním krokem). Po stabilizaci přenesení oštěpu do náprahu připojte plynule impulsní krok a naznačte odhod. Náčiní nesmíte odhodit."

Organizace: Žáci cvičí v řadě. Rozestupy mezi žáky jsou 1,5 - 2 m. V základním postoji jsou před bílou společnou čarou. Čára vyznačuje náprahovou značku. Na signál učitele vykročí žáci levou nohou na náprahovou značku a zároveň lehce vykývnu předloktím odhodové paže vpřed. S dokrokem pravé nohy za čáru je náčiní na poloviční cestě do náprahu.

Kontrola: Pohledem ze strany a zezadu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: trhavý a křečovitý náprahový pohyb. Malý náprah. Korekce: učitel doprovází předodhodové kroky s náprahovým pohybem slovy "levá - pravá - levá". Úchopem za koncovou část oštěpu a zpětným tahem dává pomoc při náprahovém pohybu. Postupně přitom za žákem a svůj pohyb zpomaluje. Podle možnosti upevní na koncovou část oštěpu konec gumového provazce. Druhý konec provazce pevně fixuje. Tím je zajišťován narůstající zpětný odpor při náprahovém pohybu za chůze vpřed.

2.4.16 KROK 16: HOD S POSTUPNÝM PRODLUŽOVÁNÍM ROZBĚHU

a) Míček, granát

Úkol: Hod míčkem nebo granátem z dvoukrokového (třídobého) rytmu od náprahové značky s postupným prodlužováním rozběhu.

Klíčové momenty: Základní postoj - mírný stoj rozkročný do směru hodu. Rozběhová vzdálenost k náprahové značce se postupně prodlužuje z jednoho dvojkroku na dva, tři až čtyři dvojkroky. Žák začíná pohyb vpřed výkrokem levé nohy. Nejdříve provádí úvodní fázi ke značce v chůzi, postupně přechází na zrychlovaný rozběh. Dvoukrokový (třídobý) rytmus odhodových kroků je zpočátku doprovázen buď slovním signálem nebo je rytmus učitelem vytleskáván.

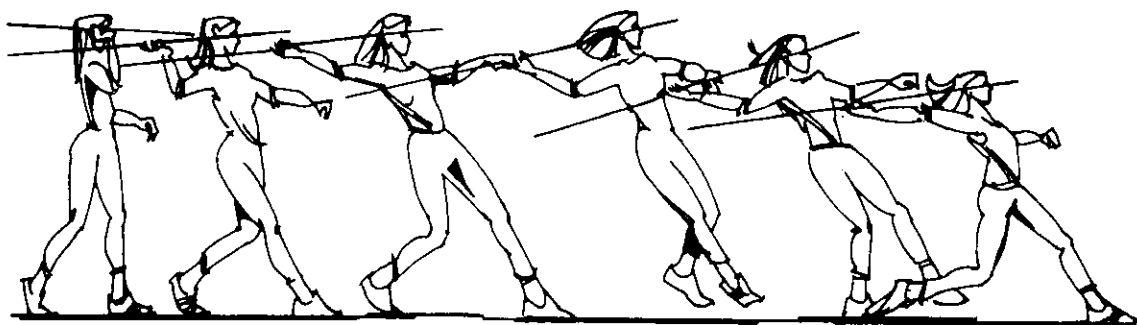
Instrukce: "Postavte se do základního postoje pro začátek rozběhu. Nejdříve ve půjdete k náprahové značce zrychlovanými kroky a později přejdete do stupňovaného rozběhu. Začnete pokaždé výkrokem levé nohy. S dokrokem levé nohy na úroveň značky na signál "hop", proveďte impulsní krok. Pružný dokrok pravou doprovází signál "ta". Signál "da" následuje bezprostředně a znamenábleskové zaujetí opory levé nohy a vlastní odhod."

Organizace a kontrola jsou stejné jako u předchozích hodů z impulsního kroku.

b) Oštěp

Úkol: Hod oštěpem ze čtyřkrokového (pětidobého) rytmu od náprahové značky s postupným prodlužováním rozběhu.

Klíčové momenty: Základní postoj a rozběhové pohyby k náprahové značce jsou stejné jako při hodu míčkem nebo granátem. Rozdíl je v náprahu na dva kroky. S došlapem levé nohy na značku vykývne předloktí odhodové paže mírně vpřed. Úvodní odraz z levé nohy je oproti předchozím odrazům dynamičtější. S výkrokem pravé nohy za značku je zahájen náprah. S dokrokem levé nohy (druhý krok) je ná-



Obr. 98

přah ukončen. Následný výbušný odraz z levé nohy je začátkem impulsního kroku (třetí krok). Dokrok pravé po přeskoku a bleskový došlap levého chodidla charakterizují odhodový postoj (čtvrtý krok).

Instrukce: "S dokrokem levé nohy na úrovni značky vykývněte mírně předlok-tím odhodové paže vpřed a silněji se odrazte, aby první krok od značky byl delší než krok předoházející. S výkrokem pravé nohy za značkou začínáte nápřahový po-hyb, začínáte vytáčet ramena vpravo a zvedat levou paži. S dokončením druhého kroku levou nohou vpřed dokončíte nápřah. Následuje výbušný odraz z levé nohy do impulsního kroku. Přeskok proveďte dlouhý a plochý s cílem předběhnout nohama trup a náčiní. Čtvrtým krokem je odhodový postoj a vlastní odhod."

Organizace a kontrola: Stejně jako u předchozích hodů z impulsního kroku.

2.4.17 KROK 17: HOD Z CENÉHO ROZBĚHU

Míček, granát a posléze oštěp

Úkol: Rozměření rozběhu na běžecké dráze bez odhodu náčiní. Vyznačení po-mocné výběhové značky pro dva úvodní kroky před výběhovou značkou. Vzdálenost 1,5 a 2 m.

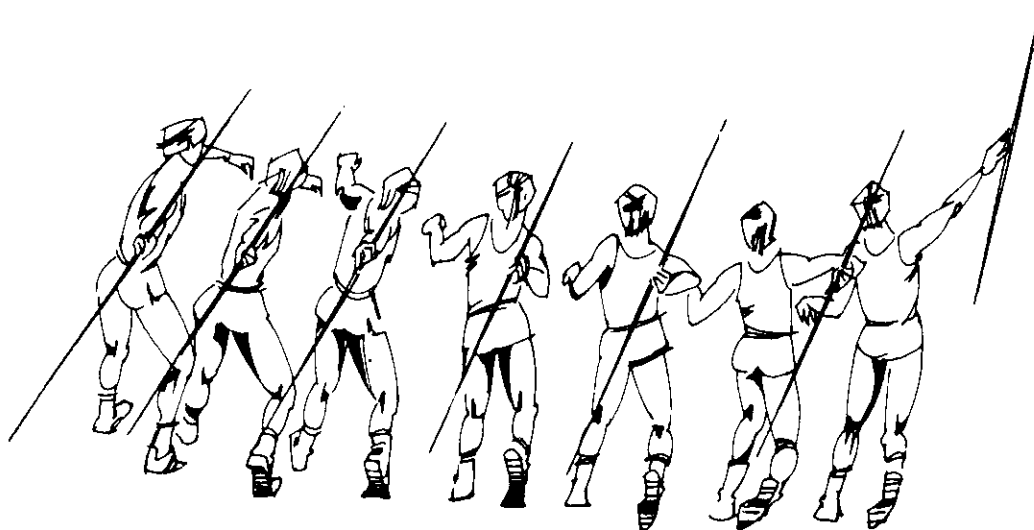
Klíčové momenty: Dva úvodní kroky od pomocné značky k výběhové značce a "startovní" rozbíhání od výběhové k nápřahové značce na 5 dvojkroků nebo 5 do-šlapů levou nohou včetně úvodního došlapu na výběhové značce. Každý dokrok levou nohou musí být akcentován. Teprve po stabilizaci kroků úvodní fáze rozběhu mezi značkami (ustálený počet dvojkroků) lze nacvičovat úvodní fázi spojeně s předod-hodovými kroky s naznačením odhodu. Náčiní nesmí být odhozeno. Vzdálenost od ná-přahové značky k odhodovému břevnu je určena odhadem.

Úkol: Přenesení vzdáleností značek z běžecké dráhy na rozběžiště. Rozměře-ní rozběhu. Hody z celého rozběhu.

Organizace: Učitel vyznačí společnou čáru jako pomocnou výběhovou značku a odhadem výběhovou značku. Žáci nacvičují úvodní fázi rozběhu proudovým způso-bem po sobě. Každý žák počítá dvojkroky nahlas a učitel určuje individuálně umístění nápřahové značky s odhadem individuální značky pro odhodové břevno. Po stabilizaci rozběhových a odhodových kroků jsou značky přemístěny na rozběžiště.

Kontrola: Učitel kontroluje rozběh a odhodové kroky ze strany. Hody z ce-

lého rozběhu posuzuje střídavě při pohledu ze strany, zezadu a zepředu stranou od směru hodu.



Obr. 99

3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

3.1 C í l r o z v o j e

Ve školních podmínkách si klademe za cíl rozvoj těchto pohybových schopností:

- a) rychlé odhodové síly,
- b) rychlosti odhodových pohybů,
- c) rozběhové rychlosti,
- d) obecné a speciální pohybové koordinace,
- e) obecné a speciální kloubní pohyblivosti.

3.2 Z á k l a d y t r é n i n k u

V žákovském věku je nacvičován především hod kriketovým míčkem. Hod granátem jako branná disciplína a disciplína OZ spadá do atletické přípravy dorostu a dospělých. Někdy je hod granátem používán jako prostředek rozvoje rychlostně silových schopností a jako prostředek zdokonalování dílčích odhodových činností oštěpaře. Sportovní příprava oštěpaře je vzhledem ke složité technice hodu velmi náročná. Vrcholný výkon v hodu oštěpem předpokládá systematický vrcholový trénink po dobu 4 - 6 let. Optimální sladění kondiční a technické přípravy je nejdůležitějším úkolem tréninku. Hody s oštěpem nebo hody s pomocným speciálním náčiním z rozdílných



Obr. 100

výchozích poloh a napodobivá odhodová cvičení jsou zařazována v průběhu celoročního tréninku.

3.3 Tréninkové prostředky

3.3.1 Prostředky pro rozvoj rychlé odhodové síly

- Hody na výkon náčiním závodní hmotnosti (kriketovým míčkem, granátem, oštěpem).
- Hody na techniku náčiním závodní hmotnosti (kriketovým míčkem, granátem, oštěpem). Intenzita hodů je nižší. Střední počet "technických" hodů za tréninkovou jednotku u staršího dorostu 50.
- Hody komplexní působnosti (zdokonalování techniky a rozvoj síly "odhodových" svalů) náčiním o 100 - 200 g těžším než je závodní. Příklady těžšího náčiní: pasákový míček, míč na pozemní hokej, kovový granát (vroubkovaný), kovová koule, pogumované koule, kovové válečky se sraženými hranami, ocelové ložiskové kuličky, těžší oblázky, špalíky, lískové nebo vrbové pruty, těžší oštěpy (např. ženy házejí oštěpy o hmotnosti 800 g), speciálně upravené oštěpy se zátěží ap. Při hodech těžším náčiním se současně s rozvojem odhodové síly rozvíjí i cit pro "zátahovou" sílu. Hody jsou prováděny z místa i z kratšího rozběhu.
- Speciální průpravná cvičení: cvičení s gumovým nebo pružinovým expanderem (konec expanderu je pevně fixován); cvičení s kladkou; cvičení na trenažéru. Na speciální trenažéru se roztáhá při zátahu setrvačnický odpor během zátahu je programován; údery jednoruč, obouruč sekerou, hadicí apod.; hody obouruč těžšími břemeny oštěpařskou technikou.

3.3.2 Prostředky pro rozvoj rychlosti odhodových pohybů

- Hody na výkon lehčím náčiním než je závodní. Příklady: tenisový míček, puk, oblázky, lehčí oštěpy 500, 600, 700 g, lehké pruty, aluminiové trubky apod.
- Hody na techniku lehčím náčiním.
- Speciální průpravná cvičení (hmotnost zátěže nebo velikost odporu je úměrně nižší); snadno protažitelný expander, kladka s malou zátěží, trenažér s malým odporem setrvačnicku, lehká sekera pro údery apod.

3.3.3 Prostředky pro rozvoj rozběhové rychlosti

- Prostředky pro rozvoj maximální běžecké rychlosti viz v kapitole o didaktice bládkého běhu.
- Úseky 20 - 40 m startovního rozbíhání s náčiním odpovídají úvodní fázi rozběhu.

- Letné úseky 10 - 30 m předodhodových kroků s náčiním v náprahu odpovídají závěrečné rozběhové fázi od náprahové značky.

3.3.4 Prostředky pro rozvoj obecné a speciální pohybové koordinace

- Méně či více složitá koordinací cvičení na místě, obratnost na žíněnce nebo na trávě, akrobatická cvičení, skoky na trampolíně, přeskoky gymnastického nářadí, gymnastická cvičení bez náčiní, s náčiním a na nářadí, úpolové a sportovní hry (především pasákové), drobné hry a přirozená cvičení ve volné přírodě (lezení, skoky přes přírodní překážky, skok daleký - vysoký, skok o tyči (ohlapi)).
- Speciální prostředky - pestré hody s charakteristikou oštěpařské techniky rozdílným náčiním z různých výchozích poloh; v jednotlivých sériích hodů je používáno rozdílné náčiní co do hmotnosti, konstrukce a tvarů.
- Všestranné hody rozdílným náčiním z různých výchozích poloh (plné míče, buliny, kameny, koule).
- Napodobivá cvičení (odhodové prvky) bez náčiní a s náčiním před zrcadlem.
- Napodobivá cvičení pro předodhodové prvky - např. impulsní krok na značkách, předodhodové kroky bez zátěže a se zátěží.

3.3.5 Prostředky pro rozvoj obecné a speciální kloubní pohyblivosti

Obečné prostředky

- Cviky na rozvoj pohyblivosti ramen: kroužení rameny, kroužení pažemi bez zátěže a se zátěží, protáčení ramen s tyčí (oštěpem) obouruč přes hlavu.
- Cviky pro rozvoj pohyblivosti páteře a pánevní oblasti: úklony, otáčení, kroužení trupem, prohýbání (zvláště v oblasti hrudní páteře), cviky na žebřících, na překážkách apod.

Speciální prostředky

- Napodobivá cvičení dynamického a statického charakteru s cílem dosáhnout velkého rozsahu pohybu v oblasti ramene a lokte odhodové paže, v oblasti hrudní páteře a kyčlí.

3.3.6 Metodické pokyny

Prostředky pro rozvoj rychlé odhodové síly jsou zařazovány do tréninku po celý rok s ohledem na úkoly jednotlivých období.

Hody na výkon jsou nejspeciálnějším tréninkovým prostředkem. Mohou být zařazovány do programu tréninku až na jaře za příznivějších klimatických podmínek, zpravidla bezprostředně před prvními závody. Základním předpokladem je k tomu dostatečná stabilita techniky hodu. Při technických hodech se již nesmí vyskyto-

vat hrubé chyby, které by se mohly stát příčinou zranění lokte nebo ramene. Na prvních závodech v bodu granátem nebo v bodu oštěpem zadává trenér nebo učitel žákům technické úkoly pro soutěž. Žáci provádějí zpravidla hody z kratšího rozběhu. Úkolem je házet technicky správně. Teprve ve třetím nebo čtvrtém jarním závodě se dá předpokládat stabilita techniky bodu v závodním provedení a žáci mohou usilovat o nejlepší výkon bez nebezpečí zranění.

Rozcvičení před hody na výkon hraje velmi důležitou roli a nikdy nesmí být podceňováno a redukováno jen na krátkou průpravu. Po úvodním všeobecném rozcvičení s cílem "rozebrát" organismus jsou zařazována napodobivá cvičení pro hod. U následujících rozvířovacích hodů před začátkem soutěže postupně narůstá jejich intenzita téměř do maxima. Během soutěže pokračuje oštěpař v pohybové aktivitě, aby neprochladl a udržel se zároveň v optimálním psychickém napětí.

Hody na techniku jsou nejčastěji prováděny náčiním závodní hmotnosti. V zimních měsících jsou zpravidla kombinovány hody náčiním závodní hmotnosti s těžším náčiním v každé sérii. Více převládají hody z kratšího rozběhu nebo hody z místa. V jarním období jsou prováděny technické hody náčiním závodní hmotnosti. V předzávodním a ranném závodním období jsou na programu smíšené série hodů náčiním závodní hmotnosti a lehčím náčiním.

Hody komplexní působnosti těžším náčiním (zdokonalování techniky a současný rozvoj síly odhodových svalů) jsou na programu tréninku v zimním a částečně jarním období. Osvědčily se zejména hody pogumovanými malými koulemi, jejichž hmotnost je odstupňována po 50 až 100 g, od 500 g do 2000 g. Podle stupně tělesné a technické připravenosti mohou dorostenci používat náčiní až do hmotnosti 2000 g, dorostenky až do hmotnosti 1200 g. Kritériem hmotnosti náčiní je dobré technické provedení bodu. Náčiní při zátahu nesmí být "páčeno" mimo rameno. Náčiní různé hmotnosti je výhodné odlišit barvami. Důležité je zařazovat kompenzační hody druhou paží.

Pro vyšší účinnost speciální odhodové přípravy jsou prováděny hody do závěsné sítě buď v hale nebo v tělocvičně. Při hodech oštěpem do sítě se upevňují zarážecí kroužky (např. kroužek z lyžařské hole) za hrot náčiní tak, aby oštěp neprolétl sítí. Pořizovací náklady na síť jsou dostupné i pro školu. Tam, kde není k dispozici závěsná síť, lze provádět hody do volně zavěšené žíněnky na žebřinách. Učitel nakreslí na žíněnku křídou soustředné kružnice jako cíl bodu. Každý žák si doma zhotoví "hadrák" s pilinovou nebo pískovou náplní a při hodině tělesné výchovy procvičuje techniku proti žíněnce. Nezastupitelnou roli mají hody prováděné venku i v nepříznivých klimatických podmínkách. Žák může sledovat celou dráhu letu náčiní a podle ní kontrolovat kvalitu technického provedení. Zároveň se otužuje a upevňuje své zdraví.

Hody komplexní působnosti lehčím náčiním jsou zařazovány v předzávodním a ranném závodním období. Při hodech ve volné přírodě zařazují atleti soutěživé hody s obléžky o hmotnosti 100 - 200 g do dálky přes řeku, rybník nebo přes stromy. Přestože jsou hody zaměřeny na rozvoj švihů odhodové paže, vrhači se snaží o plnou součinnost celého těla při bodu.

Speciální napodobivá cvičení bez náčiní a s náčiním jsou zařazována do tréninku celoročně a měla by být nezbytnou součástí denní domácí gymnastiky. Učitel pro jednotlivá období zadává konkrétní úkoly pro domácí cvičení a kontro-

luje technickou úroveň jejích zvládnutí. Cvičení doma před zrcadlem je účinným prostředkem sebekontroly.

Údery sekerou nebo podobným náčiním jednoruč a obouruč jsou rovněž cvikem komplexní působnosti. Technika provedení musí být zpočátku kontrolována. Údery sekerou s prohnutým topůrkem tlumí náraz; jsou vedeny do volně zavěšené klády vysoko před cvičencem. Údery hadicí lze provádět do zavěšené pneumatiky nebo pytle s pískem.

Hody obouruč těžšími břemeny oštěpařskou technikou zařazujeme v zimním a jarním období. V tělocvičně házíme plným míčem, venku koulí, těžším kamenem nebo polenem. Žáci házejí buď ve dvojicích proti sobě nebo míčem proti stěně. Tam, kde je to možné, doporučujeme upevnit na zeď malou trampolínu pod takovým úhlem sklonu, aby se odražený míč přesně vracel do rukou cvičence. Dorostenci provádějí hody plným míčem o hmotnosti 2 - 3 kg a dorostenky 1 - 2 kg. Hody plným míčem ze stoje, z kleku, z impulsního kroku a z rozběhu jsou modifikací fotbalového autového hodu.

Běh se závodním náčiním je zařazován do tréninku po celý rok. V zimních a jarních měsících jsou úseky běhu delší a rychlost běhu je úměrně nižší. V předzávodním a závodním období jsou úseky zkracovány a rychlost běhu se zvyšuje (mírně převyšuje rychlost běhu závodního způsobu hodu). Při běžeckých úsecích zaměřených na úvodní fázi rozběhu se oštěpař snaží o rytmicky vystupňovaný běh a kontroluje polohu náčiní. Úseky na zdokonalení techniky přípravné fáze rozběhu s náčiním v náprahu mají charakter pružných přeskoků s došlapy na paty. Po celou dobu běhu je osa ramenní vytočena do směru běhu (trup vpravo) a paže je stabilizována v náprahu. Začátečnickými chybami jsou toporné nohy při přeskocích a záklon trupu.

Cviky na rozvoj kloubní pohyblivosti by měly být součástí každodenní domácí gymnastiky prováděné ráno po probuzení, popř. večer před spaním. Pro lepší sebekontrolu je vhodné cvičit před zrcadlem.

3.3.6 Hodnocení úrovně pohybových schopností

Rychlou odhodovou sílu je možno hodnotit podle výkonu v hodu z místa a z rozběhu od mety. Při hodu z místa může atlet metu po odhodu přesáhnout, při hodu z rozběhu nikoli. Používané náčiní: granát 350 g (žáci), koule (závaží) 800 g (mladší dorostenky), koule (závaží) 1 kg (mladší dorostenci, starší dorostenky a ženy), koule (závaží) 1,5 kg (starší dorostenci), koule 2 kg (muži).

Rychlost odhodových pohybů hodnotíme podle výkonu v hodu z rozběhu od mety. Používané náčiní: kriketový míček 150 g (žáci a ženské kategorie), granát 350 g (mladší dorostenci), koule (závaží) 500 g (starší dorostenci, muži).

Rychlost rozběhových pohybů hodnotíme podle výkonu v běhu s náčiním v náprahu na letném úseku 20 m.

Kloubní pohyblivost ramen můžeme posuzovat podle šířky úchopu tyče přenesené napjatými pažemi přes hlavu. Ohebnost páteře lze hodnotit podle úhlové hodnoty mezi pažemi a trupem v poloze mostu a podle hloubky předklonu ve stoji na la-
vici.

3.4 Pohybové hry

3.4.1 Hry na rozvoj a zdokonalování dovedností hodů

Kdo hodí lépe na vodorovný a především svislý cíl. Prohazování obruče, strelování do hadrového panáka, do soustředných kružnic na visící žíněnce, do plechovek apod. Hody kaménky, šiškami, špalíky, míčkem ze stoje, z chůze, z kleku, ze sedu.

Kdo se trefí: Hody měkkými míčky ("hadráky") na pohyblivý cíl.

Hra "na jelena". Žáci jsou rozestavěni v kruhu. S pomocí přihrávek se snaží "jelena" v kruhu "zatlačit do pastí" a zasáhnout jej míčem.

Míčová válka. Žáci jsou rozděleni do dvou skupin. Každá obsadí polovinu hřiště. Každý žák má svůj měkký hadrový míč. Na povel učitele se snaží zasáhnout protihráče. Zasažený vypadává ze hry. Všichni se snaží buď chytit míč ze hry nebo sebrat ho ze země a zasahovat protihráče.

Vybíjená. Pravidla jsou všeobecně známá.

Na národy. Každý hráč má jméno jiného národa. Všichni se rozestaví v kroužku kolem míče. Zapisovatel vyvolává jméno národa. Vyvolaný "národ" se snaží co nejrychleji uchopit míč a potom zvolat: "Stáji!" Ostatní hráči se mezitím snaží odběhnout co nejdále. Na signál pro zastavení se musí všichni zastavit. Vyvolaný hráč s míčem se snaží někoho zasáhnout. Dobrý zásah znamená trestný bod pro zasaženého hráče a dobrý bod pro házející "národ". Špatný hod mimo cíl znamená obrácené rozdělení bodů. Hra má řadu obměn.

3.4.2 Hry na zdokonalování dovedností hodů a na rozvoj odhodového švihů

Kdo hodí dále přes potok, řeku, rybník.

Kdo hodí výše přes strom (keř); komu později dopadne při společném odhodu míček (sněhová koule) na zem.

Zaháněná: Hraje se s míčem pro odbíjenou nebo házenou, ale i tenisovým míčkem. Na hřišti jsou vyznačeny dvě koncové čáry vzdálené od sebe úměrně podle vyspělosti žáků a podle míčů. Dvě soupeřící družstva jsou rozestavena proti sobě vždy na své polovině. Cílem je hodit míč co nejdále směrem k soupeřově koncové čáře. Při ohycení míče ze vzduchu získává hráč výhodu a může postoupit o 3 kroky směrem k soupeři a odtud míč hodit. Jinak se míč musí odhazovat z toho místa, kde buď dopadl nebo kde byl sebrán. Při přehození koncové čáry soupeře získává družstvo 1 bod. Obměnou jsou branky místo koncové čáry. Místo bodů se započítávají góly.