

UNIVERZITA KARLOVA V PRAHE

Fakulta telesnej výchovy a športu

**Nácvik techniky útokov na nohy,
v základnej a špecializovanej etape prípravy
zápasenia voľným štýlom**

Diplomová práca

Vedúci diplomovej práce:

Mgr. Jan Venzara

Spracoval:

Martin Gažúr

Praha 2009

Abstrakt

Názov práce: Nácvik techniky útokov na nohy v základnej a špecializovanej etape prípravy zápasenia voľným štýlom.

Cieľ práce: Cieľom tejto diplomovej práce je analýzou útokov na nohy ako nosnej technickej činnosti v zápasení voľným štýlom poukázať na ich dôležitosť a nasmerovať začínajúcich trénerov k metodike výuky.

Metóda: na analýzu technických činností útokov na nohy boli použité metódy:
metóda pozorovania,
metóda rozhovoru.

Výsledky: Výsledkom diplomovej práce sú konkrétne analyzované jednotlivé technické činnosti útokov na nohy a ich ďalšie možnosti rozvoja v tréningovom procese.

Kľúčové slová: zápasenie, voľný štýl, technika v postoji, útoky na nohy, aktívny záber.

Abstract

The title of the thesis: practice of leg attack takedowns in basic and specialized phase of freestyle training.

The purpose of the thesis:

- to analyse leg attack takedowns as most important stage of freestyle training,
- to guide beginning coaches to the teaching methods.

The methods used to analyze the leg attack takedowns technique:

Observing method and interview.

The Results: the results of the thesis is the analysis of particular techniques and their implementation in training.

Key words: free style, technique in standing position, leg attack takedown, active grip.

Ďakujem Janovi Venzarovi vedúcemu diplomovej práce a konzultantom Mgr. Jindřichu Vejsadovi, Mgr. Petrovi Smolíkovi, Mgr. Lubomírovi Lohyňovi a doc. PaedDr. Pavlovi Bartíkovi za ich cenné rady a pripomienky pri spracovaní diplomovej práce.

Prehlasujem, že som diplomovú prácu vypracoval samostatne a použil som len literatúru uvedenú v zozname bibliografickej citácie.



Martin Gažúr

Povoľujem zapožičať svoju diplomovú prácu ku študijným účelom.

Prosím, aby bola vedená presná evidencia vypožičiavateľov, ktorí musia prameň prevzatej literatúry riadne citovať.

Meno a priezvisko: Číslo obč. preukazu: Dátum vypožičania: Poznámka:

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 CIELE A ÚLOHY PRÁCE	10
2.1 Cieľ práce	10
2.2 Úlohy práce	10
3 PREHLAD LITERATÚRY	11
4 HYPOTÉZY	13
5 METODOLÓGIA PRÁCE.....	14
5.1 Metóda pozorovania	14
5.2 Metóda rozhovoru	15
6 TEORETICKÉ VÝCHODISKÁ PRÁCE.....	16
6.1 Stručné pravidlá zápasenia, výber z medzinárodných pravidiel FILA	16
6.1.1 Systém súťaží	16
6.1.2 Vekové a hmotnostné kategórie	17
6.1.3 Úbor – dres	18
6.1.4 Žinenka.....	18
6.1.5 Rozhodcovia a rozhodovanie	19
6.1.6 Stretnutie a druhy víťazstiev	19
6.1.7 Bodové ohodnotenia chmatov	20
6.1.8 Zakázané chmaty.....	20
6.2 Charakteristika úpolových športov.....	20
6.2.1 Charakteristika zápasenia.....	22
6.2.2 Rozdelenie zápasenia	22
6.3 Príprava detí a mládeže	23
6.4 Konceptia športového tréningu.....	23
6.4.1 Etapa základného tréningu	24

6.4.2	Etapa špecializovaného tréningu	25
6.5	Technická príprava	25
6.5.1	Technické činnosti v zápasení	26
6.5.2	Výsledky, závery a štatistické hodnoty základného výskumu	26
7	PRAKTICKÁ ČASŤ	29
7.1	Technika útokov na nohy	29
7.1.1	Klasifikácia, rozdelenie útokov na nohy	29
7.2	Základná poloha – postoj	30
7.3	Technicko-taktické činnosti pažami	34
7.4	Technicko-taktické činnosti nohami	38
7.5	Útoky na nohy – poloha hlavy zvonka	41
7.6	Útoky na nohy – poloha hlavy zvnútra	44
7.7	Útoky na nohy – poloha hlavy voľne	47
7.8	Útoky na nohy – poloha hlavy medzi nohami	51
7.9	Prípravné cvičenia zamerané na útoky na nohy	52
7.9.1	Špecializované prípravné cvičenia zamerané na základnú polohu postoj a prácu nôh	52
7.9.2	Špecializované prípravné cvičenia zamerané na činnosť rúk	54
7.9.3	Špecializované prípravné cvičenia zamerané na nácvik techniky útokov	55
8	DISKUSIA	59
9	ZÁVER	62
10	POUŽITÁ LITERATÚRA	64
11	SÚPIS PRÍLOH	65

1 ÚVOD

Zápaseň – tento tradičný šport patril v československej histórii vždy medzi úspešné športové odvetvia. Naši športovci sa na svetových súťažiach pravidelne umiestňovali na medailových priečkach. Po rozdelení Československa (1993) sa v Čechách pozícia voľného štýlu na medzinárodnej úrovni veľmi oslabila. Zapríčinili to tieto faktory: na Slovensko sa vrátili niektorí reprezentanti a kvalifikovaní tréneri pôvodom zo Slovenska, ktorí boli v stredu vrcholového športu Olymp (RH) Praha. Slovensko bolo základňou voľného štýlu a v Čechách bol zasa tradične úspešnejší štýl grécko-rímsky. Ďalším faktorom bolo postupné ukončenie športovej kariéry tých reprezentantov, ktorí sa pravidelne zúčastňovali na európskych a svetových súťažiach. Túto skutočnosť sa doposiaľ nepodarilo zmeniť a v seniorskej reprezentácii voľného štýlu mužov nemá Česká republika momentálne žiadneho pretekára, ktorý by mohol úspešne reprezentovať na vrcholných súťažiach. Nedarí sa nadviazať na úspechy z rokov deväťdesiatych minulého storočia. Príčin je určite viacero, ale toto skúmať nie je predmetom tejto diplomovej práce.

Téma mojej diplomovej práce, ktorú som si zvolil, je: „Nácvik techniky útokov na nohy v základnej a špecializovanej etape prípravy zápasenia voľným štýlom“. Dôvody, prečo som si zvolil túto tému, sú tieto: ako bývalý aktívny športovec a reprezentant mal som možnosť osvojiť si tieto techniky na vynikajúcej medzinárodnej úrovni, boli to moje takzvané „korunné chmaty“. Za to, že sa mi to podarilo dotiahnuť na takúto úroveň, vďačím kvalitným trénerom, ktorí má pripravovali a tiež tomu, že som mal možnosť takmer denne trénovať s majstrom sveta Jozefom Lohyňom.

Skúsenosti, ktoré som získal počas svojej športovej kariéry, chcem zúročiť v tejto diplomovej práci a pripraviť tak didaktickú pomôcku pre trénerov voľného štýlu a tým zároveň prispieť k skvalitneniu tréningového procesu. Útoky na nohy patria v zápase voľným štýlom medzi rozhodujúce útočné technické činnosti. Z tohto dôvodu je veľmi dôležité, aby už od základnej etapy prípravy si zápasníci osvojili správne technické základy a návyky týchto chmatov a postupne ich zdokonaľovali v ďalších etapách športovej prípravy.

2 CIELE A ÚLOHY PRÁCE

2.1 Cieľ práce

Cieľom diplomovej práce je analýzou útokov na nohy ako nosnej technickej činnosti v zápase voľným štýlom poukázať na ich dôležitosť a nasmerovať začínajúcich trénerov k metodike výuky. Skvalitnenie tréningového procesu je jednou z hlavných úloh, ako dostať voľný štýl opäť na pozície, ktoré mu patrili v minulosti.

2.2 Úlohy práce

1. Zhromaždiť si potrebnú literatúru, ktorá sa zaoberá technikou zápasenia.
2. Štúdium danej literatúry a príprava vlastného konceptu.
3. Rozhovory s odborníkmi v danej oblasti.
4. Záverečné spracovanie diplomovej práce.

3 PREHLAD LITERATÚRY

Ako zdroje informácií k svojej diplomovej práci využijem knižnicu Českého a Slovenského zväzu zápasenia, knižnicu Univerzity Karlovej a Fakulty telesnej výchovy a športu v Prahe.

Z domácich, to znamená českých a slovenských autorov čerpám najmä od Kormaňáka, ktorý sa venuje tejto problematike. V metodickom liste č. 81 „*Technika zápasenia voľným štýlom v základnej polohe, postoj*“. V tejto práci sú pekné, prehľadne rozpracované základné technické činnosti v postoji. V úvode ma zaujala pasáž, citujem: „V súťažnom boji v zápase voľným štýlom má zápasník možnosť vybrať si z veľkého množstva technických činností, ktoré obsahuje technika zápasenia. Ktoré činnosti sú pre súčasný trend technicky dominantné a ktoré je možno potlačiť do úzadia, možno len na základe pozorovaní najvyšších zápasníckych súťaží vo svete. Na základe dosiahnutých výsledkov sa potom dá urobiť výber optimálnych technických činností, prognózu do budúcnosti, čo je potrebné na vytvorenie takého modelu techniky, ktorý zabezpečí požiadavky moderného spôsobu boja v súlade s požiadavkami nových pravidiel“ (Kormaňák, 1986, str. 3). Ďalšia literatúra bude „*Športový zápas*“ (Ďurech) a „*Zápasenie*“ (Kormaňák a kol.).

Medzi základné zdroje informácií patrí „*Výkon a tréning v športu*“ (Dovalil 2005). Táto kniha nám dáva odpovede takmer na všetky otázky, ktoré sa vyskytujú v tréningovom procese z oblasti psychológie, fyziológie, z oblasti stavby a riadenia tréningového procesu, koncepcie tréningu, tréningových cyklov a podobne.

Zo zahraničných autorov čerpáme z práce celosvetovo uznávaného bulharského profesora Rajko Petrova, a to „*Freestyle and Greco – Roman Wrestling*“, „*Programme of Professional preparation for coaches in wrestling*“ a „*Principes de la lutte libre pour enfants et adolescents*“. Ruskí autori Bekker a Semeneev „*O borbe a borcach*“. Ďalšie publikácie, z ktorých budeme čerpať: „*FILA Wrestling Album Free Style*“ (Shozo Sasahara) a „*Wrestling The Making of a Champion*“ (Bobby Douglas).

Z diplomových prác je pre nás východisková práca Jozefa Lohyňu, „*Vývoj vlastných technických činností v zápase vo voľnom štýle na svetových súťažiach 1986*“

– *1990 riadených pomocou porovnávania a usporadúvania obrazových informácií*“. Tato práca bude pre nás veľmi dôležitá, pretože závery, ku ktorým sa dopracoval Lohyňa rozborom a analýzou viac ako 400 zápasov, budú pre nás cenným zdrojom informácií.

Na metodologickú časť diplomovej práce čerpáme informácie z „*Úvod do kvalitatívneho výzkumu*“ (Hendl), „*Úvod do metód a metodológii pedagogického výzkumu*“ (Skalkova), „*Jak psát diplomovou práci*“ (Umberto Eco). Taktiež využijem verejne prístupnú „elektronicku knihovňu“ na www.ftvs.cuni.cz. (Hendl, Blahuš).

4 HYPOTÉZY

Na základe preštudovania odbornej literatúry, diskusií s odborníkmi v danej oblasti, trénermi a vlastných skúseností z dlhoročnej aktívnej športovej činnosti sme stanovili tieto hypotézy.

Hypotéza 1

Predpokladáme, že technika útokov na nohy je nosná technická činnosť v zápasení voľným štýlom.

Hypotéza 2

Predpokladáme, že tréneri majú rezervy pri nácviku techniky útokov na nohy v zápasení voľným štýlom v tréningovom procese.

5 METODOLÓGIA PRÁCE

Na splnenie vybraných úloh, ktoré sme si stanovili v diplomovej práci, sme použili metódy kvantitatívneho výskumu a metódy kvalitatívneho výskumu.

5.1 Metóda pozorovania

Skalková a (kol.) 1983 charakterizuje vedeckú metódu pozorovania ako cieľavedomé, plánovité vnímanie javov a procesov, ktoré smerujú k odhaľovaniu podstatných súvislostí a vzťahov sledovaných skutočností. Objektívne pozorovanie vyžaduje, aby si pozorovateľ jasne určil, čo chce pozorovať, ako budú pozorované javy registrované a ako budú získané údaje analyzované a hodnotené.

Z dôvodu väčšej objektivity a vylúčenia subjektívneho pohľadu na problém sme použili metódu nepriameho pozorovania. Skalková a (kol.) 1983 hovorí o nepriamom pozorovaní vtedy, ak vedecký pracovník využíva už hotové výsledky pozorovania urobené inými osobami.

My sme využili v tejto diplomovej práci časť výsledkov z pozorovaní, ku ktorým sa dopracoval Lohyňa (1991) v diplomovej práci. Použili sme to preto, lebo takú rozsiahlu analýzu by sme nemohli z časových dôvodov uskutočniť. Lohyňa sa venoval analýzam a technickým rozborom zápasov zo svetových súťaží z rokov 1986 – 1990, čo sú atribúty dlhodobého pozorovania, ktoré majú väčšiu vypovedajúcu hodnotu ako krátkodobé pozorovania, ktoré by som mohol prípadne uskutočniť ja.

Ďalšou zásadnou vecou je to, že u Lohyňa je minimalizovaná možnosť subjektívneho názoru z dôvodu, že sa na analýze podieľal väčší počet osôb (Z. Živný, M. Haranta, L. Lohyňa) zo strediska vrcholového športu Olymp (RH) Praha.

Ako podkladové materiály ku skúmaniu boli použité videozáznamy natočené zo svetových súťaží viac ako štyristo zápasov, ktoré boli za pomoci grafického popisu analyzované. Získané hodnoty boli štatisticky spracované do tabuliek a grafov, z ktorých boli vyvedené konkrétne jednotlivé závery.

5.2 Metóda rozhovoru

Skalková a (kol.) 1983 hovorí, že aj metóda rozhovoru, (interview) patrí k metódam spoločenských vied, kde zhromažďovanie dát je založené na priamom opytovaní, verbálnej komunikácii výskumného pracovníka a respondenta. Táto metóda je charakteristická priamou sociálnou interakciou, naviazaním osobného kontaktu, ktorý nám umožní hlbšie preniknúť k postojom, názorom opytovaného.

V rámci výskumu sme použili metódu neštruktúrovaného rozhovoru s otvorenými otázkami z dôvodu väčšej voľnosti a pružnosti, ktorú sme potrebovali pri riešení otázok športovej prípravy a techniky zápasenia. Oslovili sme známe osobnosti českého a slovenského zápasenia, trénerov, reprezentačných trénerov, ktorí majú v tejto problematike prehľad a skúsenosti. Týmito rozhovormi sme si overovali a potvrdzovali jednotlivé úlohy, ktorými sme sa v rámci diplomovej práce zaoberali. Taktiež v tejto metóde som si mohol porovnať svoje skúsenosti, ktoré som nadobudol z aktívnej reprezentačnej činnosti a dlhodobé skúsenosti z medzinárodných turnajov. V priebehu rozhovoru som si robil písomne poznámky, ktoré som potom využil v jednotlivých témach.

6.1.2 Vekové a hmotnostné kategórie

Žiaci 14 – 15 roční (od 13 rokov so zdravotným osvedčením a súhlasom rodičov).

Kadeti 16 – 17 roční (od 15 rokov so zdravotným osvedčením a súhlasom rodičov).

Juniori 18 – 20 roční (od 17 rokov so zdravotným osvedčením a súhlasom rodičov).

Seniori nad 20 rokov.

Kadeti vo veku 17 rokov sa môžu zúčastniť aj súťaže juniorov po predložení lekárskeho osvedčenia a súhlasu rodičov.

H M O T N O S T N É K A T E G Ó R I E				
(uvedené v kilogramoch)				
X	Žiaci	Kadeti	Juniori	Seniori
1	29 – 32	39 – 42	46 – 50	50 – 55
2	35	46	55	60
3	38	50	60	66
4	42	54	66	74
5	47	58	74	84
6	53	63	84	96
7	59	69	96	96 – 120
8	66	76	96 – 120	
9	73	85		
10	73 – 85	85 – 100		

Každý zápasník sa zúčastňuje súťaže z vlastnej vôle a na vlastnú zodpovednosť. Môže nastúpiť len v jednej hmotnostnej kategórii, ktorá zodpovedá hmotnosti v čase oficiálnej kontroly váženia. Zápasníci kategórie seniorov môžu nastúpiť aj o jednu hmotnostnú kategóriu vyššie, ako sú zapísaní pri registrácii.

6.1.3 Úbor – dres

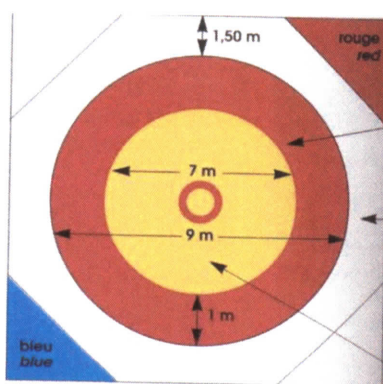
Na žinenku nastupujú zápasníci v dresoch červenej alebo modrej farby, určených losovaním. Dres musí byť priliehavý. Zápasnícka obuv musí spevňovať členky a šnúrky musia byť schované pod suchým zipsom alebo prelepené páskou, aby sa počas zápasu nerozviazali. Zápasník musí mať pri sebe bavlnenú vreckovku v prípade drobných poranení. Je zakázané natierať sa rôznymi olejmi, emulziami, byť neutretý od potu a mať na sebe akékoľvek predmety, ktoré by mohli spôsobiť súperovi zranenie.

6.1.4 Žinenka

Pre medzinárodné turnaje (OH, MS) musí byť žinenka schválená medzinárodnou zápasníckou federáciou – FILA s priemerom 9m a ochranným pásom so šírkou 1,5m.

Popis žinenky:

Žinenka má pre stretnutie vyznačený kruh s priemerom 9m. V strede žinenky je vyznačený kruh červenou farbou s priemerom 1m. Pásмо aktivity je s priemerom 7m ohraničené pásom pasivity, širokým 1m. Protiahlé rohy sú označené modrou a červenou farbou, odkiaľ nastupujú zápasníci na stretnutia /obr. 1/.



Obr. 1

6.1.5 Rozhodcovia a rozhodovanie

Stretnutie rozhoduje zbor rozhodcov, ktorí majú za úlohu riadiť stretnutie, prideliť body za akcie a chvaty, prípadne napomínať v rámci pravidiel. Zbor rozhodcov sa skladá z predsedu žinenky, bodového rozhodcu a rozhodcu na žinenke. Rozhodca na žinenke riadi priebeh stretnutia, udeľuje body za akcie či chmaty. Paže má označené na zápästí modrou a červenou páskou, vzpažením a ukázaním počtu prstov udeľuje technické body od jedného až do päť bodov. Bodový rozhodca zapisuje body do tabuľky, kontroluje časomieru a vyjadruje súhlas s príslušným bodovým ohodnotením. Predseda žinenky koordinuje prácu oboch rozhodcov, v prípade rozdielného názoru bodového rozhodcu alebo rozhodcu na žinenke sa musí prikloniť k jednému z nich.

6.1.6 Stretnutie a druhy víťazstiev

Dĺžka stretnutia je pre všetky kategórie rovnaká, tri periódy po dvoch minútach s 30-sekundovou pauzou medzi periódami. V gréckorímskom štýle je po prvej minúte vždy nariadený povinný parter, dvakrát 30 sekúnd, kde sa losovaním určí, ktorý zápasník má výhodu aktívneho záberu. Na konci každej periódy musí byť vyhlásený víťaz. Celé stretnutie končí, keď jeden zo zápasníkov dosiahne lopatkové víťazstvo.

Zápas môže končiť týmito spôsobmi: položením súpera na lopatky, trikrát napomenutím, diskvalifikáciou, pre zranenie súpera, vzdaním alebo nenastúpením súpera, výhrou v dvoch periódach na technickú prevahu a výhrou v dvoch periódach na základe bodového skóre.

6.1.7 Bodové ohodnotenia chmatov

Za rôzne druhy technických akcií dostávajú zápasníci technické body, a to 1, 2, 3, a 5 bodov. Všetky tieto akcie nebudem popisovať, ale v zásade jednobodové akcie sú, keď dostaneme súpera na žinenku a tam prejdeme za neho a ovládame ho, ďalej držanie v nebezpečnej polohe minimálne 5 sekúnd a v postoji môže ísť o vykročenie nohy z ochranného pásma. Dvojbodové akcie sú prevažne z parteru, kde sa zápasník dostane do nebezpečnej polohy, napríklad prevalením sa cez lopatky alebo držaním v nebezpečnej lopatkovej polohe. Trojbodové akcie sú za chmaty, keď z postoja vykonáme chmat a dostaneme súpera priamo do nebezpečnej polohy. Päťbodové chmaty sú za akcie s vysokou atraktivitou, kde priamo z postoja urobím hod veľkým oblúkom a dostaneme súpera do zvlášť nebezpečnej, lopatkovej polohy.

6.1.8 Zakázané chmaty

S ohľadom na bezpečnosť a vyvarovanie sa pred zraneniami sú zakázané určité chmaty alebo akcie. Ide predovšetkým o tieto: držanie súpera za hrdlo, držanie krku a hlavy obidvoma rukami, vytáčanie paží o viac ako 90 stupňov, prelamanie mostu súpera smerom k hlave, dvojitá podramenná páka na šiju (Nelson), pokiaľ nie je vykonaná do boku a bez použitia nôh. V gréckorímskom štýle je zakázané uchopiť súpera pod pásom, akékoľvek hákovanie, podrážanie a zvieranie nohami. Vo voľnom štýle sú zakázané úchopy nohami za hlavu alebo trup.

6.2 Charakteristika úpolových športov

Úpolové športy, ktoré poznáme v dnešnej dobe, prešli obrovským historickým vývojom. Sú to najstaršie pohybové aktivity, ktoré vznikali na základe ľudskej potreby prežiť. S vývojom spoločnosti a rôznych kultúr sa tieto pohybové aktivity zdokonaľovali, vznikali nové bojové športy a bojové umenia. Využitie týchto bojových aktivít bolo rozsiahle, tak v skutočných bojoch pri obrane alebo pri útoku, ako aj pre zábavu alebo zdravie. I v dnešnej modernej spoločnosti nestrácajú tieto aktivity

na význame, naopak sa stále zdokonaľujú a rozvíjajú v športovej oblasti, ale i v zložkách armády či polície.

Ďurech (2003, s. 5) charakterizuje úpoly ako „telesné cvičenia, ktorými sa v bezprostrednom kontakte so súperom snažíme prekonať jeho technicko-taktické, bojové, útočné, ako i obranné zámery a zvíťaziť nad nimi“. Platí to predovšetkým v športových úpoloch. Úpoly významným spôsobom prispievajú k harmonickému rozvoju jedinca po fyzickej i po psychickej stránke. Predovšetkým v rozvoji charakterových vlastností, ako cieľavedomosť, odvaha, sebaovládanie, sebadôvera, rozvoj voľného úsilia a pohotovej reakcie. Obsahujú pohybové aktivity cyklického, acyklického a kombinovaného charakteru, ktoré prispievajú k rozvoju pohybových schopností, umožňujú si osvojiť životné dôležité návyky, zručnosti, špecifické poznatky a zvyšujú celkovú úroveň funkčných možností organizmu.

Ďurech (2003) uvádza význam úpolov z viacerých hľadísk:

- biomechanické hľadisko – je to účelné využitie vnútorných a vonkajších síl v bezprostrednom strete, pri likvidácii odporu súpera a pri víťazstve nad ním,
- fyziologické hľadisko – úpoly umožňujú tvorbu pohybových štruktúr, ktoré sú charakteristické rôznou skladbou od jednoduchších až po koordinačne náročné pohybové komplexy, zabezpečuje potreby energetického krytia organizmu v súvislosti so zaťažením, prispieva k rozvoju pohybových schopností, zvlášť na rozvoj taktilnej a proprioreceptívnej citlivosti a zmyslu pre udržanie statickej a dynamickej rovnováhy, významne prispieva k rozvoju dýchacieho a srdcovo cievneho systému a kĺbovej ohybnosti,
- antropomotorické hľadisko – dáva možnosť sa realizovať každému jedincovi v akejkolvek hmotnostnej kategórii,
- bezpečnostné hľadisko – kladne pôsobí na celkovú výchovu, etiku, pomoc druhému, v sebaobrane a ovládaní pádov predchádzať úrazom,

- biologické a sociálne hľadisko – úpoly v nás upevňujú pocit sociálnej spolupatričnosti, navykajú nás na tvrdý fyzický kontakt so súperom, zvyšujú v nás hranicu frustračnej tolerancie a sebaovládania,
- zdravotné hľadisko – venovanie sa úpolom, zahŕňa osvojenie si rôznych techník, kondičných programov, uvoľňovacích cvičení, liečebnej gymnastiky, ktoré majú pozitívny vplyv na celkové zdravie a odolnosť jedinca.

6.2.1 Charakteristika zápasenia

Zápasenie je jedným z najstarších a najrozšírenejších športov. Je to činnosť, ktorá sa uskutočňuje v obojstrannom kontakte so súperom bez použitia náčinia. Podľa Petrova (1987) má zápas ohromný vplyv na kondíciu a koordináciu. Mnoho významných osobností používalo zápas ako prostriedok pre rozvoj zdravia, sily a silnej vôle (Sokrates, Platon, Pythagoras Aviccena, Lincoln, Tolstoj...).

Kormaňák (1979) charakterizuje zápasenie ako „boj dvoch športovcov, ktorí používajú technické a taktické činnosti a víťazstvo nad súperom dosiahnu položením jedného na obe lopatky, pri rozhodovaní rozhodcami podľa dohodnutých medzinárodných pravidiel“.

Petrov (1987) charakterizuje ako „zápas je boj dvoch súperov podľa určených pravidiel, počas ktorého sa každý zo súperov snaží ovládať pohyby toho druhého celou radou svojich technicko-taktických, fyzických i psychických schopností“.

6.2.2 Rozdelenie zápasenia

Športové zápasenie, ktoré poznáme v dnešnej podobe, sa rozdelilo na dva štýly zápasenia: zápasenie gréckorímskym štýlom a zápasenie voľným štýlom.

Rozdiel je len v odchyľkach pravidiel. Obidve odvetvia zápasu podliehajú pod medzinárodnú zápasnícku federáciu FILA (Fédération Internationale des Luttes Amaterurs).

Zápaseňie klasickým štýlom – gréckorímsky zápas, dovoľuje používať technicko-taktické činnosti, ktorých sa aktívne zúčastňujú paže, trup a hlava oboch zápasníkov. Môže sa využívať len časť svojho a súperovho tela od pásu hore. Sú zakázané všetky chmaty nasadzované nohami, nasadzované na nohy, alebo za aktívnej účasti nôh (Ďurech, 1970).

Zápaseňie voľným štýlom – dovoľuje používať technicko-taktické činnosti ktorých sa aktívne zúčastňujú všetky časti tela. To znamená, že sú povolené chmaty na celé telo nasadzované nohami, nasadzované na nohy alebo nasadzované za aktívnej účasti nôh. Voľný štýl dáva prakticky možnosť používať akékoľvek zábery na hornú a dolnú polovicu tela, zápasník smie robiť rôzne zábery, chyty a úchopy pažami, trupom či nohami na paže, trup, šiju, hlavu alebo nohy súpera (Ďurech, 1970, 1980).

6.3 Príprava detí a mládeže

Príprava detí a mládeže je náročný proces. Metódy prípravy musia odpovedať vekovým zvláštnostiam každého obdobia a byť v súlade so všetkými princípmi zdravého vývoja organizmu a osobnosti. Tréning detí musí byť zaujímavý, atraktívny a pestrý, deti by mali mať radosť z pohybu. Tréner je voči svojim zverencom v jednej osobe trénerom, rodičom, učiteľom, vychovávateľom, ale zároveň i kamarátom. V správnu chvíľu musí vedieť deti motivovať a pochváliť, ale ak je potrebné aj napomenúť a upozorniť. Príprava by mala zahrňovať veľký podiel všestrannosti, aby si deti vytvorili široký základ pohybových schopností. Výkon v športe nie je prvoradý, práve naopak, predčasná špecializácia môže byť nežiaduca.

6.4 Konceptia športového tréningu

Z hľadiska dlhodobého plánovania športového výkonu existujú len dve koncepcie, ktorými sa môžeme pri športovej príprave uberať. Je to cesta ranej špecializácie alebo cesta zodpovedajúca prirodzenému vývoju športovca. Dovalil (2005) poukazuje na charakteristické rysy obidvoch koncepcií. Pri ranej špecializácii je stratégiou vysoká výkonnosť, čo najrýchlejšie, za každú cenu, úzke zameranie na

špecializáciu, jednostrannosť a tlak na výkon. Pri tréningu zodpovedajúcemu prirodzenému vývoju je to presne naopak. Výkonnosť sa nekladie za prvoradý cieľ, ale ako perspektívny cieľ do budúcnosti. Príprava je primeraná veku a v príprave je vysoký podiel všestrannosti. Je možné sa dopracovať k vrcholným výkonom obidvoma cestami, ale cesta ranej špecializácie je oveľa rizikovejšia a nie je opodstatnená ani zo športového hľadiska. V ranej špecializácii je pozorovaný rýchlejší výkonnostný vzostup v žiackom a dorasteneckom veku, ale pri prechode do seniorskej kategórie je badať výkonnostné zaostávanie. Doba vrcholovej výkonnosti je tiež pomerne kratšia a nastáva aj rýchlejší pokles výkonnosti. Jedine tréning zodpovedajúci prirodzenému fyzickému a psychickému vývoju je tou správnou cestou športovej prípravy detí a mládeže. Je preto nutné, aby tieto aspekty mali tréneri na zreteli pri plánovaní športovej prípravy.

6.4.1 Etapa základného tréningu

Dovalil (2005) sa zmiňuje, že na základe zákonitostí psychického a fyzického vývoja je potrebné dôsledne oddeliť prípravu detí, mládeže a dospelých. Dlhodobú prípravu rozdeľujeme na etapy základného, špecializovaného a vrcholového tréningu. Každá z etáp má svoju špecifickú funkciu a úlohu. Etapa základného tréningu si kladie za prvoradý cieľ celkový harmonický rozvoj osobnosti, upevnenia zdravia a celkového fyzického a psychického vývoja. Má vytvoriť návyk na pravidelný tréning, kladný vzťah k športu a rozvoj morálne vôľových vlastností. Výkon sa nekladie za prvoradý cieľ, ale za perspektívny cieľ do budúcnosti. V príprave by mal byť veľký podiel všestrannosti a dôraz na rozvoj koordinačných schopností i osvojenie si základných vedomostí o zvolenom športe, pravidlách, ale i zásadách hygieny. V špecializácii daného športu dávať dôraz na správny výkon základných technických činností, postupovať od jednoduchého k zložitejšiemu, nacvičovať v zľahčených podmienkach a podobne. Táto etapa má mimoriadnu dôležitosť, na nej závisí ďalší športový rast, a preto by nemala byť kratšia ako dva až tri roky.

6.4.2 Etapa špecializovaného tréningu

Dovalil (2005) v etape špecializovaného tréningu naďalej zdôrazňuje jej prípravný charakter a výkon kladie ako perspektívny cieľ. Všestrannosť z tréningu nevytvorí, ale zaraďuje sa do prípravy podľa obdobia tréningového cyklu. Narastá zaťaženie ako do objemu, tak aj do intenzity. Väčší dôraz sa kladie na kondičné schopnosti (rýchlosť, vytrvalosť, sila). Technika sa nacvičuje aj v zložitejších a náročnejších podmienkach. Pozornosť je venovaná aj taktickej príprave. Táto etapa je postupným prechodom zo žiackeho do dorasteneckého veku a ak sa nadviaže na základnú etapu prípravy, mal by nasledovať výrazný výkonnostný vzostup. Doba trvania tejto etapy je dva až štyri roky. V prípade, že talent alebo tréningové možnosti sú obmedzené, trvá táto etapa až do skončenia športovej kariéry. Je to celkom prirodzený vývoj, nie každý môže pokračovať vo vrcholovom športe. Je treba si uvedomiť, že ani v tomto prípade nestráca šport na význame.

6.5 Technická príprava

Dovalil (2005) charakterizuje technickú prípravu ako jednu zo zložiek tréningu. Je to plánovitý a systematický proces osvojovania a zdokonaľovania športových schopností a ich realizácia v podmienkach, kde sa realizuje športový výkon. Technická príprava v procese učenia využíva základné poznatky o motorickom učení. Pod pojmom technika sa rozumie: spôsob riešenia pohybovej úlohy v súlade s pravidlami príslušného športu, biomechanickými zákonmi a pohybovými možnosťami športovca. S ohľadom na individuálne zvláštnosti športovca sa osobitné vykonanie pohybu označuje ako štýl. Veľký význam je prikladaný koordináčnym schopnostiam, ktoré sa významnou mierou podieľajú na presnom, plynulom a rytmickom priebehu pohybu a tiež na prispôsobivosti techniky. Zápasenie a úpolové športy sú zaradené do štvrtej, to znamená najťažšej skupiny vo vzťahu náročnosti na techniku. Technika je uplatňovaná vo veľkom množstve „otvorených schopností“, to znamená vo vysokých premenlivých podmienkach súťaže, pri aktívnej účasti súpera. Mimoriadne nároky sú kladené na výber variant techniky, prispôsobenie sa zložitým situáciám často pod časovým tlakom.

6.5.1 Technické činnosti v zápasení

Súčasná technika zápasenia obsahuje veľké množstvo činností, pomocou ktorých zápasníci bojujú v stretnutiach. Tréner musí tieto činnosti poznať a v tréningovom procese zápasníkov naučiť. Ďurech (1970, 1979) to rozdeľuje na dva hlavné spôsoby boja podľa polohy, je to boj v základnej polohe postoj, v ktorej boj začína a v základnej polohe parter. Okrem uvedených polôh existuje aj nebezpečná poloha most, do ktorej sa môže zápasník dostať v priebehu boja rôznymi technickými činnosťami. Základnými prvkami techniky sú statické alebo dynamické činnosti pažami, nohami a celým telom. Členia sa na útočnú technickú činnosť – chmat, protiútočnú technickú činnosť – protichmat a obrannú technickú činnosť – obranu. Všetky tieto technické činnosti v oboch štýloch zápasenia sú začlenené do skupín. Pre boj v postoji sa používajú tieto skupiny: prítrhy, strhy, porazy, prehody cez chrbát, prehody do záklonu, prehody s naložením na šiju a zdvihy. Pre boj v parteri sa používajú skupiny: pretočenia, prevraty, prehody, prechody a úniky z mostu.

6.5.2 Výsledky, závery a štatistické hodnoty základného výskumu

Lohyňa (1991) vo svojej diplomovej práci, „Vývoj vlastných technických činností vo voľnom štýle na svetových súťažiach od roku 1986-1990 riadených pomocou porovnávania a usporadúvania obrazových informácií“. Porovnáva vlastné technické činnosti s technickými činnosťami svetových zápasníkov. To znamená, že v spomínanom období od roku 1986 do roku 1990 Lohyňa podrobne analyzoval viac ako 400 zápasov vo všetkých hmotnostných kategóriách natočených z majstrovstiev Európy (Atény, Veliko Tarnovo, Ankara), z majstrovstiev sveta (Budapešť, Clermond Ferrand, Tokio) a z Olympijských hier Soul. Lohyňa (1991, s.20, 21, 22) v základnej časti výskumu prišiel k týmto výsledkom.

Štatistické hodnoty z MS Budapešť 1986

Tab.č.1 (Lohyňa, 1991 s. 21)

TECHNICKÉ ČINNOSTI	ČSL. ŠPIČKA	SVETOVÁ ŠPIČKA
Postoj	78,5 %	72 %
Parter	21,5 %	28 %
Útoky na nohy	14 %	37 %
Útoky na nohy - úspešné	33 %	74 %
Útoky na nohy - neúspešné	66 %	26 %
Obrana na nohy	44 %	13%
Prehody	19,5	5,1 %

Lohyňa na základe štatistických výsledkov porovnal technické činnosti československých zápasníkov so svetovými a zistil, aké sú rozdiely:

- a) v technickom uskutočnení,
- b) v taktickej príprave,
- c) v stratégii vedenia boja.

Záver k svetovej špičke:

1. základnou technickou činnosťou špičkových borcov je útok na nohy s prechodom za súpera,
2. príprava na uskutočnenie technickej činnosti sa javí ako najpodstatnejšia zložka,
3. obrana technických činností vychádza zo stability a kontroly súpera,
4. špičkový borci k dosiahnutiu cieľa používajú efektívne kombinácie vlastných preverených postupov (Lohyňa, 1991 s. 20).

Záver k československej špičke:

1. technické činnosti nie sú zamerané na útoky na nohy, ale na prehody s vyšším bodovým ocenením,

2. aktivita je sústredená do síce teoretický správneho prevedenia chmatu, ale bez rešpektovania činnosti súpera,
3. obrana technických činností vychádza zo znemožnenia súperovi urobiť chmat, vychádza z kontračinností bez nachádzania sa v stabilite a kontrolování súpera,
4. súboje sú vedené bez stratégie (Lohyňa, 1991 s. 20).

Z uvedených záverov a štatistického porovnania čsl. a svetovej špičky vyplýva, že technické činnosti čsl. zápasníkov sú odvedené od reálnej skutočnosti (pozri tabuľku č. 1). Svetová špička uprednostňuje útoky na nohy ako percentuálne vysokú pravdepodobnosť zdroja bodového zisku – 37% všetkých akcií, z toho 74 % úspešných, čsl špička len 14 % z toho len 33 % úspešných. Naopak, čsl. špička uprednostňuje chmaty s vysokým bodovým ohodnotením, bez rešpektovania základného predpokladu, či sa dá táto technická činnosť uskutočniť s rovnocenným súperom. Dokumentuje to vysoké percento pokusov o prehody – **19,5 %**, svetová špička len **5,1 %** z celkového počtu akcií. Pritom treba uviesť, že všetky pokusy našich zápasníkov boli s nulovou efektivitou! Ďalej sme skonštatovali, že boje boli vedené chaoticky a náhodilo. To nás utvrdilo v názore, že vedeniu boja chýba prepracovaná koncepcia (Lohyňa, 1991 s. 22).

Z výsledkov základného výskumu jasne vidíme že jednou z najefektívnejších technických činností v zápasení voľným štýlom je technika útokov na nohy. Zo štatistických výsledkov z MS 1987 tvorili útoky na nohy dokonca až 46 % všetkých akcií. Príprava na vykonanie technickej činnosti sa javí ako najpodstatnejšia zložka spoločne so zabezpečenou obranou, ktorá vychádza zo stability. Toto sú hlavné atribúty, na ktoré chcem nadviazať v praktickej časti tejto diplomovej práce. Tréneri musia už od základnej etapy prípravy brať do úvahy tieto okolností a zahrnúť ich do tréningového procesu žiakov a mládeže.

7 PRAKTICKÁ ČASŤ

7.1 Technika útokov na nohy

V tejto praktickej časti práce sa oboznámime s útočnou technickou činnosťou vo voľnom štýle a to s technikou útokov na nohy. Ako sme už v teoretickej časti práce uviedli v záveroch výskumu od Lohyňa (1991), ale i od iných autorov, je táto technická činnosť vo voľnom štýle dominantná. Kormaňák (1986) uvádza že „útok na nohy je zložitý technický a taktický problém a nie je možné ho izolovať od ostatných chmatových skupín“. Pri útoku na nohy využíva zápasník aj iné technické činnosti zo skupín chmatov prítrhov, strhov, porazov, technicko-taktických činnosti paží, nôh a celého tela. Úlohou týchto technických činností a chmatov, je narušiť stabilitu súperovho tela, vychýliť ho z rovnovážnej polohy a donútiť súpera aby sa odkryl a tým nám poskytol priestor na uskutočnenie útoku na nohy, prípadne jeho ďalších možných kombinácií s pažou, šijou alebo trupom. Chmat delíme na tri časti, nástup na chmat, hlavnú časť a dokončenie. V nástupe na chmat je hlavnou úlohou narušiť stabilitu súperovho tela, a dostať ho z rovnovážnej polohy. V hlavnej časti sa telo súpera nachádza v polohe padajúcej a je útočiacim nútené pohybovať sa po vybranej dráhe, až po dosiahnutie polohovej zmeny. V dokončení udržiava súpera útočiaci v novej polohe.

7.1.1 Klasifikácia, rozdelenie útokov na nohy

Útoky na nohy súpera rozdeľujeme podľa spôsobu záberu paží pri spojení s nohami na dve hlavné skupiny: útok na jednu nohu, ak sa zaberá len jedná noha a útok na obidve nohy, ak sú zabraté obe nohy. Druhým kritériom ktoré rozlišujeme je poloha hlavy voči trupu súpera. Kormaňák (1986) to rozdeľuje do piatich skupín:

- útok s hlavou zvonka,
- útok s hlavou zvnútra,
- útok s hlavou medzi nohami,
- útok s hlavou voľne,

- útok s hlavou na hrudi.

Tretím kritériom je rozdelenie podľa polohy nôh pri dokončovaní útočnej akcie:

- dokončenie v stoji,
- dokončenie v kľaku,
- dokončenie v kľaku na jednom kolene.

Štvrtým kritériom je podľa spôsobu priblíženia sa k súperovi a vytvorenia si vhodnej pozície k zahájeniu útočnej činnosti. Môže mať dve formy:

- priblíženie sa bez použitia taktickej prípravy paží, to znamená priamym výpadom,
- priblíženia s použitím technicko-taktických činnosti paží alebo nôh.

7.2 Základná poloha – postoj

Postoj je celková poloha tela zápasníka, pri ktorej telo je na žinenke chodidlami. Základný postoj, v ktorom zápasník je pripravený k útoku alebo obrane je streh (Ďurech, 1970). Kormaňák (1986) nám hovorí, že veľkosť stability v postoji závisí na týchto faktoroch, na ploche opory a uhlu stability tela.

Plocha opory je plocha, ktorá ohraničuje vonkajšie obrysy chodidiel /obr. 2/ (Poznámka: všetky obrázky sú zobrazené v prílohe vo väčšom formáte).



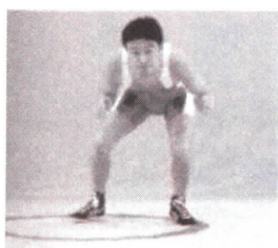
Obr. 2

Uhol stability je určený ťažnicou a spojnicou ťažiska tela s okrajom plochy opory /obr. 3/.

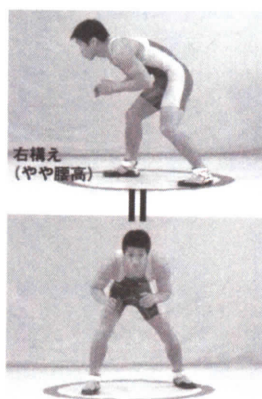


Obr. 3

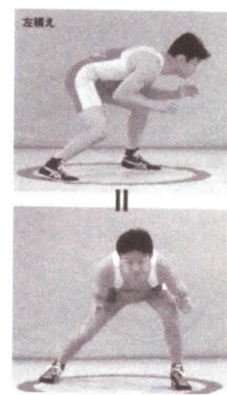
Na udržiavanie stability tela môže zápasník v základnej polohe postoj použiť niekoľko spôsobov vytvorenia plochy opory: Frontálnou polohou nôh, kde chodidlá sú na jednej úrovni – jedná sa o takzvaný postoj čelný /obr. 4/. Diagonálnou polohou nôh, kde jedno chodidlo je šikmo vpred. Postoj pravý, ak je pravá noha vpred /obr. 5/. Postoj ľavý ak je vpred ľavá noha /obr. 6/.



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

Bekker a Semeneev (1983) rozdeľujú v zápasení tri druhy postojov – vysoký, stredný a nízky. Výber postoja závisí na technických a taktických úmysloch zápasníka. Vysoký postoj – je to poloha, pri ktorej stojí zápasník trupom vzpriamený s ľahko pokrčenými nohami /obr. 7/. Stredný postoj – trup je naklonený dopredu, nohy sú pokrčené v kolenách a rozkročené do strán, paže sú spustené a mierne pokrčené smerom k súperovi /obr. 8/. Nízky postoj – trup je silno naklonený vpred a paže sú podobne ako pri postojí strednom/obr. 9/.



Obr. 7



Obr. 8



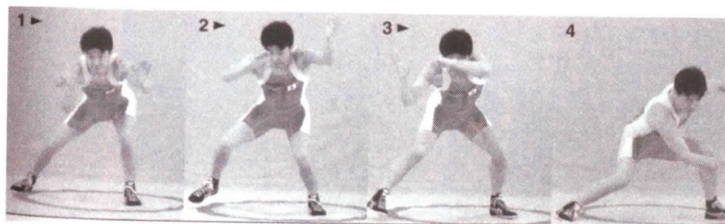
Obr. 9

Popis techniky:

Pohybovať sa v uvedených polohách, ktoré sme si uviedli v predošlej časti kapitoly, nie je až také jednoduché, ako by sa mohlo na prvý pohľad zdať. Z tréningovej praxe je overené, že aj zápasníci vo vrcholovej etape majú s týmito pohybmi problémy, pokiaľ nácvik nezaraďovali pravidelne v tréningoch. Úlohou trénerov je naučiť mladých zápasníkov, aby sa vedeli plynule pohybovať v priestore žinenky do všetkých smerov, dopredu, dozadu, do strán, do kruhu, v šikmých smeroch vpred a vzad. Zápasníci sa musia naučiť pracovať s vlastným ťažiskom, stabilitou, vyrovnávať rôzne polohy a pozície, ktoré prináša samotný súboj.

Uzlové body:

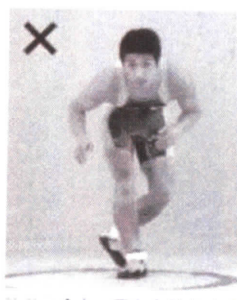
- pri pohybe nôh do strán, používať krátke kroky,
- plynule nadväzovať na pohyby vpred a vzad,
- chodidlá sa musia pohybovať tesne nad žinenkou,
- pohyb po vnútornej časti chodidla a mierne po špičkách /obr. 10/,
- poloha tela v strehu, hlava v predĺžení chrbtice vzpriamená, pohľad na súpera,
- paže sú pred telom v predpažení pokrčené.



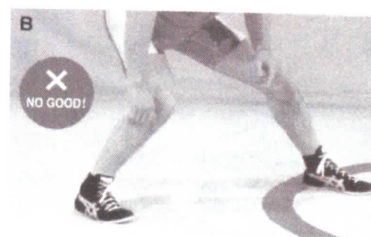
Obr. 10

Chyby pri výkone techniky:

- kríženie nôh /obr. 11/,
- chodidlo je na vonkajšej hrane, na päte, veľké kroky do strán /obr. 12/,
- nestabilná poloha tela (veľký predklon alebo záklon trupu),
- pasívna činnosť paží.



Obr. 11



Obr. 12

7.3 Technicko-taktické činnosti pažami

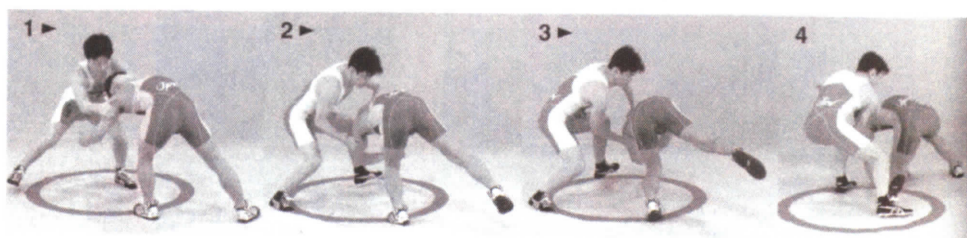
Technicko-taktické činnosti pažami majú za úlohu narušiť stabilitu súperovho tela, vychýliť ho z rovnovážnej polohy a tým si pripraviť vhodný priestor na útočnú činnosť. Kormaňák (1986) hovorí, že tieto činnosti majú za úlohu premiestňovať masu súperovho tela na potrebné miesto chytmi a zábermi so súperovými pažami, šijou, hlavou alebo trupom a následným pohybom do všetkých smerov. Zároveň útočiaci zápasník musí mať pod kontrolou vlastný pohyb tela tak, aby sa sám nedostal do nebezpečnej pozície. Lohyňa (1991) vo svojej diplomovej práci nazýva túto činnosť „aktívny záber“. Aktívny záber definuje ako „uchopenie súpera s cieľom vyviešť ho zo stability a previesť vlastný útok, alebo ako uchopenie s cieľom kontrolovať súpera“. „Pasívne uchopenie dáva rovnocennému súperovi možnosť úspešného protiútok“ (Lohyňa, 1991). V dnešnom modernom pojatí zápasenia už nie je možné sa presadiť bez používania aktívneho záberu na medzinárodných a vrcholných podujatiach zápasenia. V týchto činnostiach má české aj slovenské zápasenie stále veľké rezervy. Je to jedna z hlavných príčin neúspechu v útočnej činnosti. Statická práca rúk, pasívne držanie súpera, vyčkávanie a statické nohy, to sú jedny z hlavných chýb, ktorých sa dopúšťajú naši zápasníci.

Kormaňák (1986) definuje tieto taktické technické činnosti pažami: pritiahnutie, zatlačenie, zatočenie, nadhodenie, stiahnutie, prítrh za pažu, podbehnutie, strhávanie.

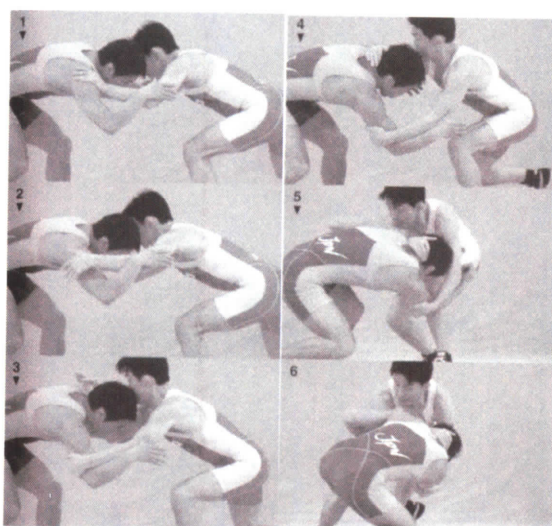
V praktickom uskutočňovaní chmatu sa ale nikdy nejedná len o jednu uvedenú činnosť, pretože pohyb je komplexný a obsahuje aj dve tri činnosti, ktoré navzájom plynule nasledujú. Ako napríklad, najskôr si súpera pritiahnem a potom stiahnem do strany alebo zatlačím do súpera a potom tlak uvoľním, využijem protipohyb súpera vpred a strhnem pod seba a podobne. V nasledujúcej časti vyberiem tie najviac používané a najefektívnejšie technické činnosti.

Popis techniky:

Vychýlenie súpera do strany: – toto vychýlenie patrí medzi najviac využívané technické činnosti. Súpera držíme za šiju a pažu pod ramenom, kombináciou pohybov pritiahnutím, zatlačení, zatočením obidvoma rukami vždy súčasne v smere pohybu nútime súpera sa znížiť a vychýliť do strany /obr. 13, 14 /.



Obr. 13



Obr. 14

Uzlové body:

- aktívna činnosť paží spojená s koordinovanými pohybmi nôh,
- aktívne vychyľovať súpera na obidve strany, táto činnosť je pre súpera pomerne nepríjemná a vyčerpávajúca hlavne ak je na šiju vyvíjaný primeraný tlak.

Chyby pri výkone techniky:

- hlavnou a najčastejšou chybou pri prevádzaní je pasívna činnosť rúk,
- pasívne držanie súpera,
- nekoordinovaná činnosť rúk a nôh,
- treba si dať pozor vo fáze, keď máme súpera najbližšie pri nohe, (obr. 2/13, 5/14), aby nám nezaútočil na nohu.

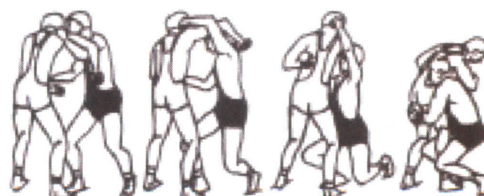
Popis techniky:

Podbehnutie pod pažu: – toto je ďalšia z najviac používaných technických činností, ktorou sa dostaneme tesne k súperovi. Zápasník vyhadzuje súperovu ruku nadhodením za lakeť dlaňou zospodu. Je osvedčené to urobiť tak, že jednu ruku máme na súperovom ramene a priťahujeme si ruku k sebe tak, že dlaňou sa z ramena posúvame k predlaktiu, priťahujeme a súčasne nadhadzujeme zmieňovaný lakeť druhej ruky /obr. 15/.

Je možné previesť podbehnutie aj z tesnejšieho záberu, kde zápasník drží súpera za rameno, ruku má na lakti zospodu. Súčasným potiahnutím za hlavu alebo rameno, miernym podrepom a nadhodením paže sa dostaneme tesne k súperovi /obr. 16/.



Obr. 15



Obr. 16

Uzlové body:

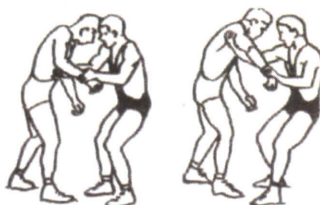
- pri tejto technickej činnosti je rozhodujúce, aby podbehnutie, mierny podrep a pohyb vpred bol vykonaný súčasne s nadhodením paže,
- správne načasovanie pohybu,
- súperov lakeť máme pri nadhadzovaní dlaňou medzi palcom a ukazovákom.

Chyby pri výkone techniky:

- nedostatočné nadhodenie paže,
- pohyb k súperovi je začatý neskoro.

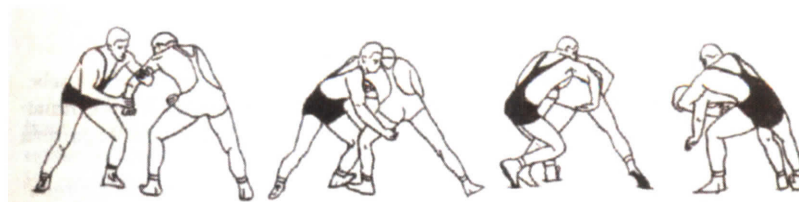
Popis techniky:

Prítrh zo záberom paže: – útoiaci chytí súperovu pažu tak, že nerovnomernou rukou zaberie za zápästie a druhou rukou za rameno zospodu zvnútra /obr. 17/.



Obr. 17

Pritiahnutím paže a prikročením vonkajšej nohy sa dostaneme k súperovi zboka, kde máme možnosť sa dostať k súperovej nohe, alebo zabrat' za pás /obr. 18/.



Obr. 18

Uzlové body:

- tak ako aj v predošlej technike, je dôležité aj v prítrhov načasovanie pohybov,
- prítrh za pažu a vykročenie proti súperovi nasleduje súčasne,
- hornou časťou hrudníka vraziť do súpera z boku,
- vždy pokračovať v pohybu proti súperovi až kým sa nedostaneme za neho.

Chyby pri výkone techniky:

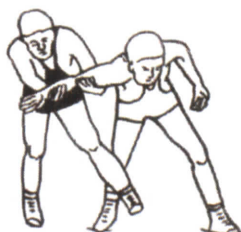
- po prítrhu je neskoro začatý pohyb k súperovi,
- pohyb nie je vedený do súpera ale mimo neho.

7.4 Technicko-taktické činnosti nohami

Priblížiť sa k súperovi alebo narušiť jeho stabilitu môžeme aj s pomocou aktívnych činností nôh – zahákovaniami a podsekmi. Tieto činnosti sú súčasťou aktívnych činností rúk, väčšinou vychýlení do strán a držanie súperovej paže obidvoma rukami. Používanie týchto kombinácií je veľmi efektívne pretože súper po úspešnom uskutočnení chmatu väčšinou stráca stabilitu a padá na žinenku.

Popis techniky:

Strh s opačným záberom paže z boku so zadným podsekom: – po opačnom zábere paže z boku útočiaci pritlačí zabranú pažu na hrud', predkloní trup a vnútornou nohou robí zadný podsek na vnútornú súperovu nohu (Kormaňák, Ďurech, Koklesová, 1979), /Obr. 19/.

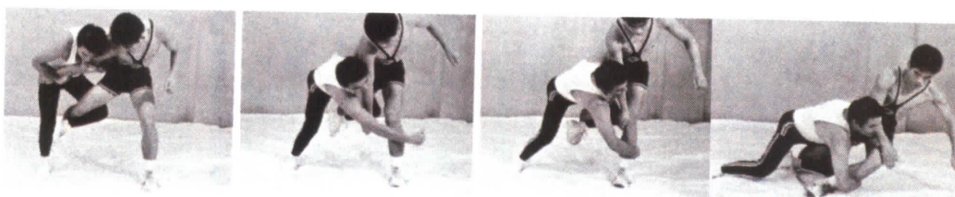


Obr. 19

Ďalšie možnosti dokončenia:

Poraz s opačným záberom paže z boku so zahákováním nohy: – opačným záberom paže držíme súpera, zahákováním nerovnomennej súperovej nohy zvnútra znižujeme ťažisko.

Pravou rukou prechytávame na holeň druhej nohy a priťahujeme k sebe /obr. 20/.



Obr.20

Priblíženie zadným podseknutím a záberom paže zvonka: – opačným držaním súperovej paže zvonka, zaťažujeme súpera, nútime ho dostať ťažisko do predklonu, zadným podsekom dostávame súpera do jednooporového postavenia a zaútočíme na druhú nohu /Obr. 21/.



Obr. 21

Poraz so záberom oboch paží zvrchu s vnútorným podsekom na nerovnomennú nohu zvonka: – podľa Kormaňáka (1979) útočiaci drží súpera za ramena zvrchu. Priťahuje rovnomennú pažu k sebe a zároveň na nerovnomennú nohu robí vnútorný podsek. Po podseku zápasník ťahá zabratú pažu dole a druhú tlačí od seba, čím dostane súpera do nebezpečnej polohy /obr. 22/.

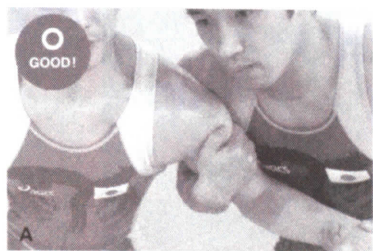


Obr. 22

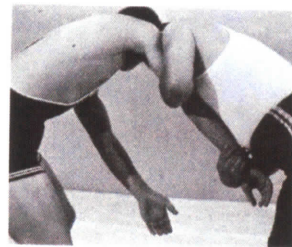
Uzlové body:

- pri technických kombináciách, kde dochádza aktívnou činnosťou nôh k podsekom a hákovaniam, je dôležité, aby bol vytvorený pevný úchop za súperove paže,
- súperovu ruku držíme tesne pod ramenom /obr. 23/,
- celú pažu máme pritisnutú k svojmu trupu a pôsobíme svojím ramenom tlak na rameno súpera /obr. 24/,

- po zahákování alebo podseku znižovať ťažisko smerom do súpera.



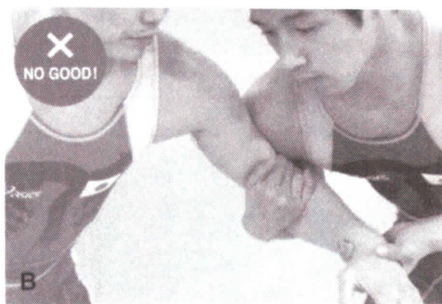
Obr. 23



Obr. 24

Chyby pri výkone techniky:

- nesprávne držanie paže, dole za lakeť /obr. 25/,
- voľný záber – súper ma priestor na manévrovanie,
- slabé zaťaženie súpera do ramena,
- nedostatočné vychýlenie súpera.



Obr. 25

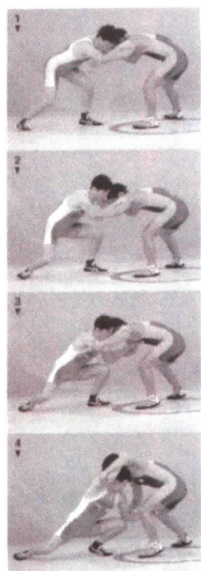
7.5 Útoky na nohy – poloha hlavy zvonka

Kormaňák (1986) nám hovorí, že dôležitú úlohu v dokončovaní zohráva spôsob záberu – úchop jednej nohy alebo úchop oboch nôh. Výsledky pozorovaní z rokov 1981 – 1983, ktoré robil Kormaňák ukazujú, že útok na jednu nohu je častejší v pomere 88,8 % oproti útoku na obidve nohy 35,8 %. Poloha hlava zvonku hrude je 72.8 %

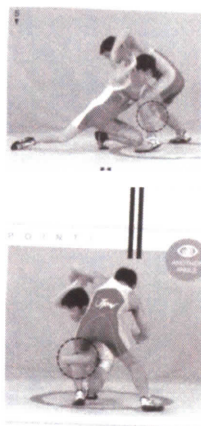
oproti hlavy zvnútra 48,6 %. To znamená, že útok na jednu nohu z hlavou zvonku je najviac používaná technická činnosť. Variant útokov je veľmi veľa, záleží vždy na obrannej reakcii súpera.

Popis techniky:

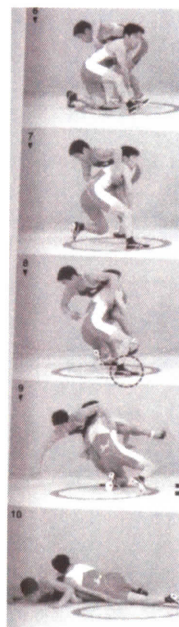
Útok na jednu nohu zvonku, dokončenie prehmatom na obidve nohy: – toto je klasický ukázkový útok, kde nadhodením paže a podbehom sa dostaneme k nerovnomennej súperovej nohe, tú zaberieme ľavou rukou cez kolennú jamku, pokračujeme v pohybe priamo do súpera a zároveň prehmatujeme ľavou rukou na rovnomennú nohu a pravou rukou na nerovnomennú nohu. Po prehmate rukami je celý trup opretý o súperov bok, pravou nohou sa odrážame a pôsobíme tlak do súperovho boka zo strany, obidve kolena si priťahujeme smerom pod seba. Súpera vychylujeme z ťažiska – padá na brucho alebo do nebezpečnej polohy./obr. 26, 27, 28, 29/.



Obr. 26



Obr. 27



Obr. 28

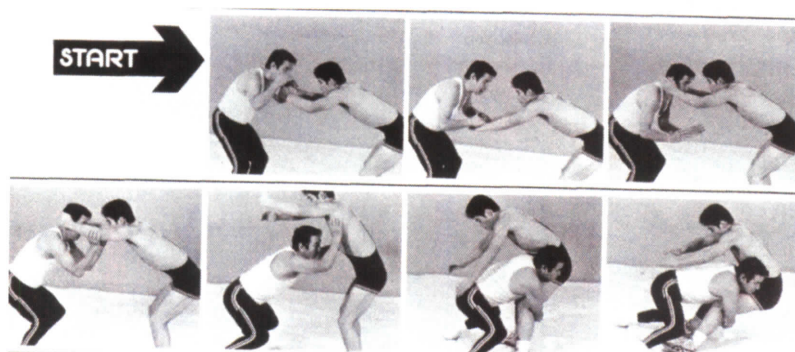


Obr. 29

- nesprávne poloha nohy a chodidla pri dokončení akcie.

Popis techniky:

Útok na obidve nohy, hlava zvonka, priamym porazom vpred: – toto je ďalší klasický typ útoku na obidve nohy, kde útočník buď rozrazením alebo nadhodením paží si vytvorí priestor a urobí prudký výpad do súpera tak, že priamo vrazí ramenami do oblasti brucha a zaberá obidvoma pažami obidve nohy cez kolenné jamky /obr. 32/.



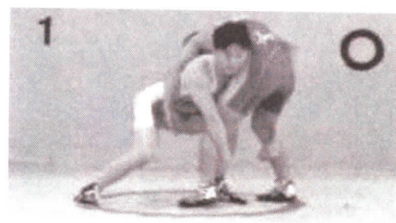
Obr. 32

Uzlové body:

- vychýlenie súpera,
- prudký výpad priamo do súpera,
- pokračovať stále v pohybe proti súperovi,
- záber nôh držať cez kolenné jamky /obr. 33/,
- vzpriamená poloha trupu a hlavy /obr. 34/.



Obr. 33



Obr. 34

Chyby pri výkone techniky:

- útok do pripravenej obrany,
- útok nie je vedený priamo proti súperovi,
- po záberu nôh sa útočník zastaví,
- záber nôh vysoko nad kolenami /obr. 35/.



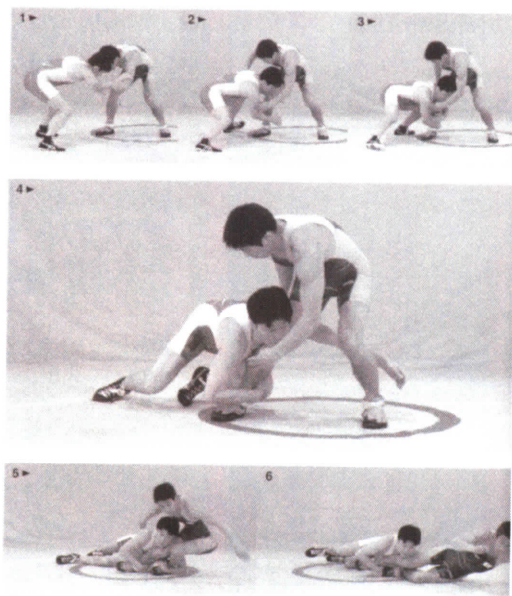
Obr. 35

7.6 Útoky na nohy – poloha hlavy zvnútra

Zápasník po zábere nohy (nôh) musí neprerušovane pokračovať v dokončení chmatu (Kormaňák, 1986). Pri útokoch na nohy ma útočiaci polohu hlavy zvnútornej strany súpera, môže ju mať opretú o stehno, alebo hrud' súpera. Podľa obrannej reakcie volí útočiaci spôsoby dokončenia.

Popis techniky:

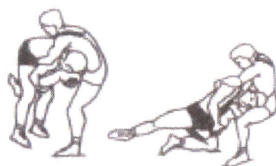
Dokončenie v kľaku so záberom na obidve nohy z boku: – útočiaci sa dostane výpadom k rovnomennej súperovej nohe z vonkajšej strany z boku, rýchlym prechytením zaberie súperovu druhu nohu za členok, zatlačením hrudníka do rovnomennej nohy a súčasným pritiahnutím za členok druhej nohy dostáva súpera do polohy v ľahu /obr. 36/.



Obr. 36

Ďalšie možnosti dokončenia:

Dokončenie zatlačením nohy do predklonu: – útočiaci po záberu nohy pokračuje v smere pohybu vpred proti súperovi, noha je pritlačená tesne na hrudník, čelo opreté do súpera, v priebehu pohybu sa vytvorí tlak na nohu tak, že ľavá ruka drží za stehno, pravá ruka sa presúva na pätu a hrudníkom sa tlačí na koleno /obr. 37/.



Obr. 37

Dokončenie zatočením vzad: – popis techniky je ako u dokončenia zatlačení, ale v záverečnej fázy útočiaci ukročením do strany zatočí súpera vzad /obr. 38/.

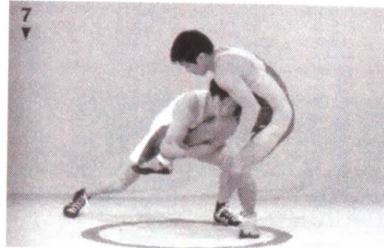


Obr. 38

Uzlové body:

– nezastať v priebehu pohybu, pohyb je vedený vždy smerom do súpera,

- trup narovnaný, hlava opretá do súperu, vytvoriť tlak do súperu,
- súperovu nohu držať podľa možnosti vždy obidvoma rukami, pevne pritlačenú k telu /obr. 39/.



Obr. 39

Chyby pri výkone techniky:

- zaútočenie do pripravenej obrany,
- zastavenie sa v priebehu útoku,
- chyby pri držaní polohy trupu, hlavy (hrbenie sa), hlava v predklone, nie je opretá do súperu,
- držanie súperovej nohy jednou rukou, noha nie je pritlačená k telu, lakť od seba.

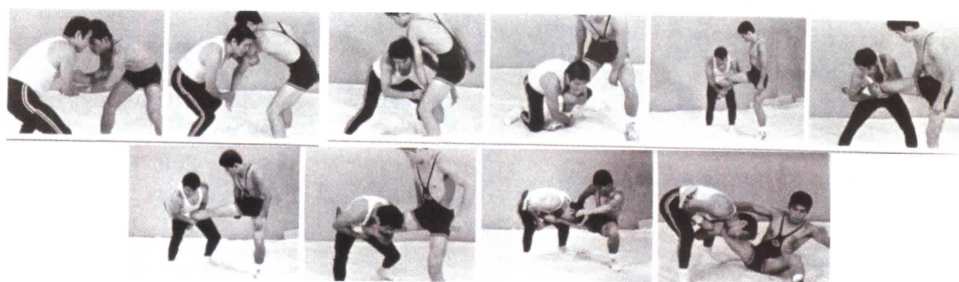
7.7 Útok na nohy – poloha hlavy voľne

Kormaňák (1986) charakterizuje útoky s hlavou voľne tak, že po premiestnení k súperovej nohe útočník stojí, brániaci súper stojí na voľnej nohe a rôznymi činnosťami paží a poskakovaním, sa snaží zachrániť si stabilitu. Podľa obrannej reakcie volí útočiaci spôsoby dokončenia.

Popis techniky:

Dokončenie porazom so zatlačením nohy dolu: – útočiaci *prítrhom* za nerovnomennú ruku sa dostane tesne k súperovi, tam zaberie obidvoma rukami

rovnomennú nohu a postaví sa z kolien do postoja. V postojí drží pevným úchopom nohu pritlačenú na hrudník, zatlačením nohy dolu súper padá. Toto dokončenie je vhodné, keď sú súper vzdialení ďalej od seba /obr. 40/.



Obr. 40

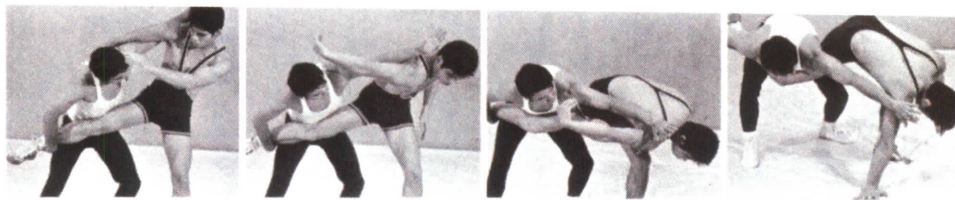
Ďalšie možnosti dokončenia:

Dokončenie porazom s prehmatom na druhú nohu a uchytením nohy nohami: – útočiaci drží pevné súperovu nohu medzi svojimi stehnami, prehmatá rukami na vzdialenejšiu nohu a robí poraz súpera. Toto dokončenie je vhodné, keď sú súper bližšie k sebe /obr. 41/.



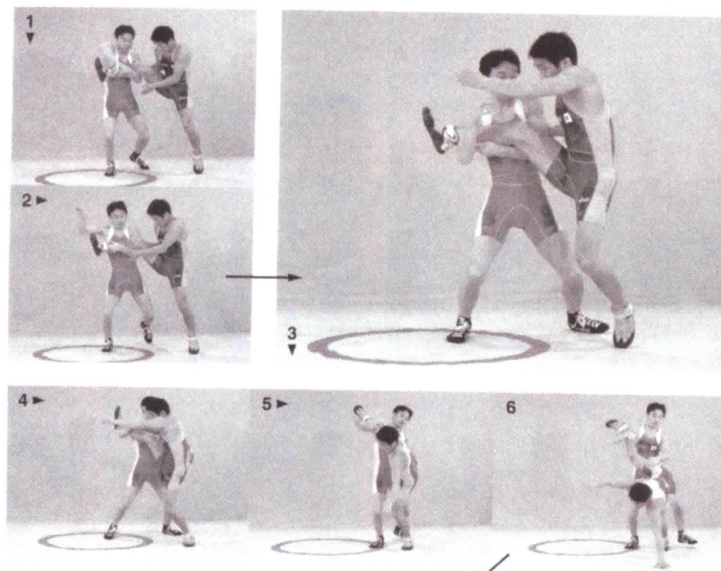
Obr. 41

Dokončenie porazom s prehmatom na súperovu pažu a zatlačením do ramena: – toto dokončenie sa naskytá najmä v situáciách, keď brániaci súper sa snaží rukami blokovať útočnickovu hlavu a tým otvára priestor pod svojím ramenom /obr. 42/.



Obr. 42

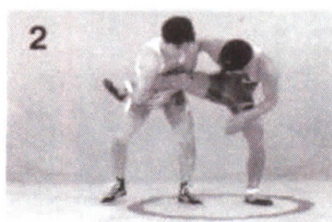
Dokončenie so zdvihnutím nohy vysoko na hrudník: – toto dokončenie je jedno z najlepších možných variant, útočiaci dvíha nohu súpera vysoko na svoj hrudník, tým znemožňuje sa brániacemu aktívne brániť, pretože stráca plochu opory druhej nohy na žinenke. Útočiaci ma rôzne možnosti dokončenia, môže podľa situácie podsekávať, hákovať, zakročovať a to tak ľavou ako aj pravou nohou a obidvoma smermi vpred a vzad /obr. 43/.



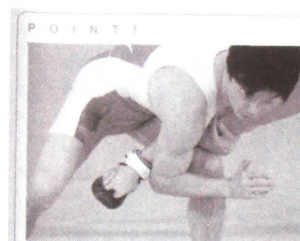
Obr. 43

Uzlové body:

- tesný záber nohy obidvoma rukami, nohu pritlačiť na hrudník/obr. 44/,
- lakte pri sebe,
- v nižších postojoch položiť si súperovu nohu na vlastné stehno a pritlačiť hrudníkom /obr. 45/,
- pohyb smerom vpred proti súperovi.



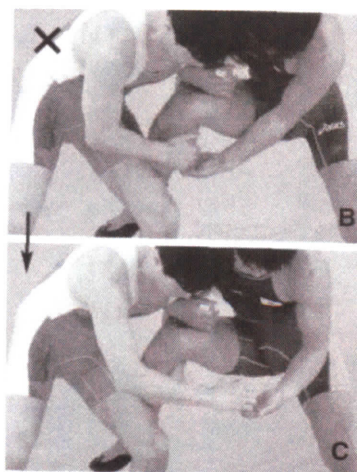
Obr. 44



Obr. 45

Chyby pri výkone techniky:

- po záberu nohy nie je vytvorený tlak do súpera,
- chyby pri držaní polohy trupu, hlavy (hrbenie sa, hlava v predklone),
- nechať si roztrhnúť záber pri držaní nohy – držanie nohy v zábere jednou rukou /obr. 46/.



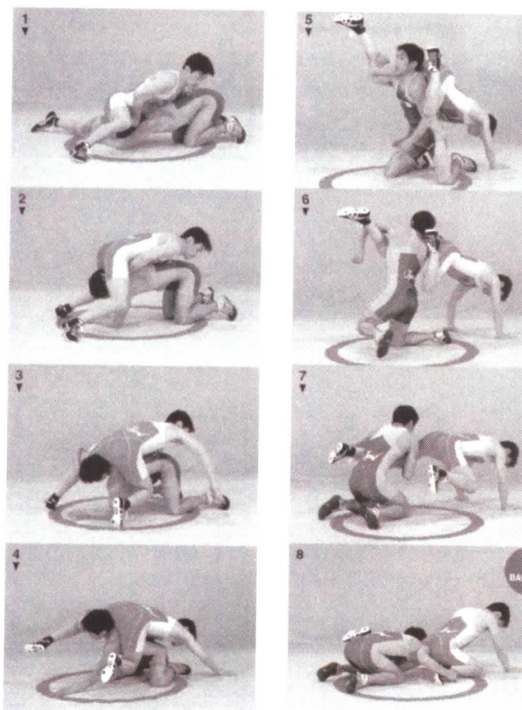
Obr. 46

7.8 Útok na nohy – poloha hlavy medzi nohami

Do tejto polohy ako vidíme na obrázku 1/47, sa môže útočiaci dostať často, môže to byť zásluhou nie príliš vydareného útoku alebo včasnou obrannou reakciou brániaceho súpera. Útočiaci má v tejto pozícii dve možnosti, buď udržať záber a nepustiť súpera za seba a počkať na prerušenie zápasu rozhodcom, alebo sa pokúsiť o dokončenie akcie – prechod za súpera.

Popis techniky:

Dokončenie zdvihom so záberom jednej nohy spredu v kľaku: – útočiaci má zabratú jednu nohu obidvoma rukami, priťahuje sa k súperovi a narovnáva trup až sa dostane do kľaku. V kľaku sa obracia na nohu o 180° vždy na tú stranu, na ktorej drží rukou nohu súpera /obr. 47, 48/.



Obr. 47

Obr. 48

Uzlové body:

- pri výkone tejto technickej činnosti je hlavnou úlohou útočiaceho čo najrýchlejšie sa dostať z polohy, kde je zaťažovaný pod súperom /obr. 1/47 do kľaku obr.5/48/,
- dostať hlavu s pod súperovho ťažiska, je to z toho dôvodu, aby brániaci súper nemal čas zaujať výhodnú obrannú polohu /obr. 3/47/.

Chyby pri výkone techniky:

- dlhé čakanie na uskutočnenie akcie má za následok vyčerpanie síl a súper môže zaujať výhodnú obrannú pozíciu,
- nechať sa zaťažiť súperom, nechanie hlavy pod súperovým ťažiskom.

7.9 Prípravné cvičenia zamerané na útoky na nohy

V tréningovej príprave zápasníkov používame celý rad rôznych prípravných cvičení, ktoré sú zamerané na jednotlivé technické činnosti. Tieto cvičenia môžu mať všeobecný a špecializovaný charakter. Cvičenia všeobecného charakteru sú zamerané najmä na rozvoj rýchlej a výbušnej sily, ktorá je rozhodujúca pri útokoch na nohy. Rýchly a dynamický odraz pri začiatku útoku v spojení s koordinovaným a automatizovaným pohybom nám dávajú predpoklad úspešného dokončenia útoku. Cvičenia špecializovaného charakteru sú už konkrétne zamerané k jednotlivým technickým činnostiam.

7.9.1 Špecializované prípravne cvičenia zamerané na základnú polohu postoj a prácu nôh

Už v úvode praktickej časti v kapitole 7.2. sa zmieňujem, ako je dôležité venovať sa základnému postoju. Z postoja sa zahajuje množstvo útočných i obranných

v strehu a pohyblivosti do všetkých smerov.

1. cvičenie: – v základnej polohe streh sa zápasníci pohybujú samostatne po žinenke vľavo, vpravo, do kruhu, vpred, vzad, šikmými smermi. Tréner určuje na signál zmenu smeru, kladie sa doraz na správne vykonanie – uzlové body (kap. 7.2.).

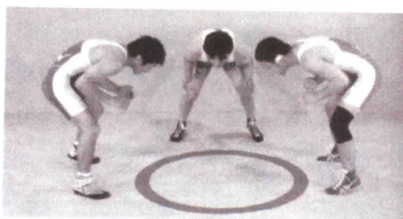
2. cvičenie: – je to ako cvičenie číslo 1, ale zápasníci sú v dvojiciach v kontakte, paže na ramenách, vždy jeden aktívne pôsobí do súpera, tlačí, pritahuje, vychyluje všetkými smermi a druhý reaguje na tieto zmeny smeru svojim pohybom tak, aby vždy zaujímal stabilizovanú polohu. V daných úlohách sa vymenia obidvaja súper.

akcií a len zo správnych východiskových polôh môže zápasník včas zareagovať na konkrétnu situáciu. Tréneri sa nácviku týchto činností sa nevenujú až v takej miere, ako by to bolo potrebné, a to je rozdiel od japonskej alebo americkej školy. Cvičenia na postoj sú zamerané predovšetkým na správne držanie polohy trupu, hlavy a končatín v strehu a pohyblivosti do všetkých smerov.

1. cvičenie: – v základnej polohe streh sa zápasníci pohybujú samostatne po žinenke vľavo, vpravo, do kruhu, vpred, vzad, šikmými smermi. Tréner určuje na signál zmenu smeru, kladie sa doraz na správne vykonanie – uzlové body (kap. 7.2.).

2. cvičenie: – je to ako cvičenie číslo 1, ale zápasníci sú v dvojiciach v kontakte, paže na ramenách, vždy jeden aktívne pôsobí do súpera, tlačí, priťahuje, vychyľuje všetkými smermi a druhý reaguje na tieto zmeny smeru svojim pohybom tak, aby vždy zaujímal stabilizovanú polohu. V daných úlohách sa vymenia obidvaja súperi.

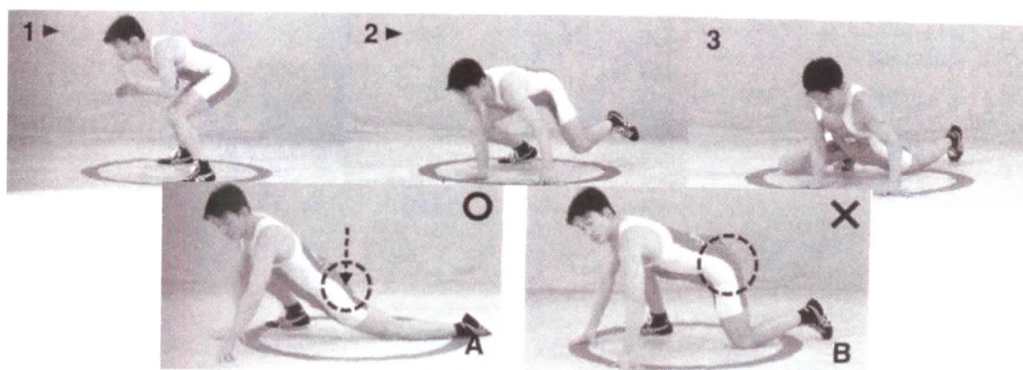
3. cvičenie: – zápasníci v polohe streh, môžu byť samostatní, ale dobre je utvoriť dvojice alebo aj trojice vzhľadom k lepšej motivácii a na mieste sa prevádzajú rýchle frekvenčné odrazy („cupitanie“) tesne nad žinenkou na špičkách chodidiel /obr. 49/.



Obr. 49

4. cvičenie: – je to ako cvičenie číslo 3, ale už sú pridané jednotlivé úlohy, imitácie útokov - výpadov na nohy a obranných uskočení. Tieto jednotlivé úlohy

zadáva tréner na signál. Môžu to byť rôzne kombinácie útoku a obrany, čo znamená v praxi výpad vpred a uskočenie vzad alebo stranou. Napríklad: útok – obrana, obrana – útok, útok – obrana – útok, a podobne. Na /obr. 50/ máme v pozícii streh zápasníka, ktorý robí obranné uskočenie vzad. Správne prevedenie vidíme na obrázku 1, 2, 3, uzlové body sú polohy nôh, chodidiel, panvy, trupu a hlavy. Pri polohe nôh vidíme, že tá noha, ktorá je v zanožení, pri úskoku nedopadá na koleno (obr. B, nesprávne), ale sa v panve „odpruží“ (obr. A, správne), druhá noha je v pokrčení únožmo na špičkách pripravená na prípadný odraz. Pri dopade ostávame na mierne pokrčených rukách a hlava je vzpriamená – kontrolujeme súpera.



Obr. 50

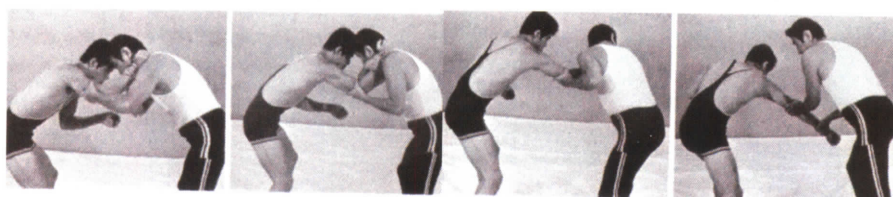
5. cvičenie: – cvičenia zo švihadlom, rôzne spôsoby poskokov jednoož, znožmo, vpred, vzad, v pohybe a podobné. Tieto doplnkové cvičenia sú veľmi populárne u amerických zápasníkov.

7.9.2 Špecializované prípravné cvičenia zamerané na činnosť rúk

Cvičenia zamerané na činnosť rúk, sú to rôzne varianty vychyľovania súpera do strán za šiju, ramená, varianty úchopov paže, lakťa, zápästia. Ďalej varianty prírthov, podbehov za pažu a podobne. Tieto cvičenia sa prevádzajú na obidve strany, bez odporu, ale i z rôznym stupňom odporom. Súperi sa pri činnosti vystriedajú buď po

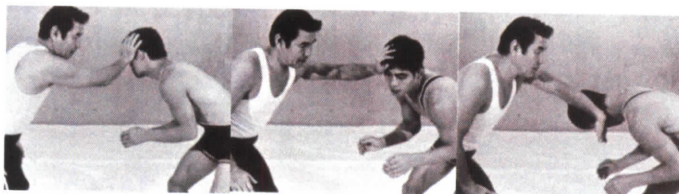
určítom počte opakovaní, alebo po časovom úseku. Môžu sa nacvičovať samostatné ale i v kombinácii s celým útokom. V kapitole 7.3 máme niektoré varianty, ktoré môžeme nacvičovať a ukážeme si ešte niektoré ďalšie možnosti.

1. cvičenie: – vychýlenie súpera z opačným záberom paže zvonka /obr. 51/.



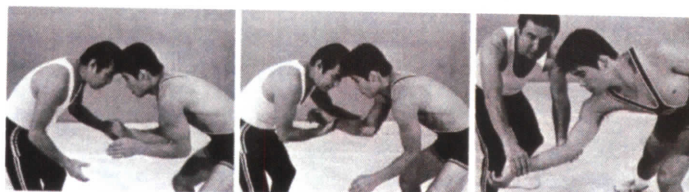
Obr. 51

2. cvičenie: – zatlačenia súperovej hlavy do strán, odtlačenia hlavy malíčkovou hranou z boku /obr. 52/.



Obr. 52

3. cvičenie: – vychýlenie záberom súhlasnej ruky za zápästie a nesúhlasnej ruky za lakeť /obr. 53/.



Obr. 53

7.9.3 Špecializované prípravné cvičenia zamerané nácvič techniky útokov

Prípravne cvičenia zamerané na útoky na nohy obsahujú vlastné útoky, ktoré sme si v predošlých kapitolách (7.5.-7.8.) rozdelili podľa určitých kritérií. Pri samotnom nacvičovaní týchto útokov vychádzame z predošlých cvičení, zo základného postoja,

d'alej z prípravnej technickej činnosti paží a pridávame ďalšiu fázu kompletného dokončenia útoku. Ak chceme, aby sa nám tieto pohyby zautomatizovali, je potrebné sa nácviku intenzívne venovať.

Đurech (1970) nám taktiež hovorí že, „stretnutie v športovom zápase vyžaduje neustálu aktivitu pozornosti zápasníkov, myslenia a rýchle využitie výhodných momentov v svoj prospech“. Dobrý a skúsený zápasník musí mať väčšinu pohybov zautomatizovaných, aby sa mohol úplne sústrediť na vedenie stretnutia so súperom.

V rámci tréningovej prípravy vykonávame tieto činnosti v rôznych stupňoch odporu. Ako základ nácviku a správnej technický útokov nacvičujeme bez odporu voľne, kde si môžeme súpera pripraviť do ideálnych pozícií. Je dôležité, aby nácvik techniky sa vykonával na obidve strany. Najskôr ale nechávame zdokonaľovať útoky na tú stranu, na ktorú to ide zápasníkovi lepšie, potom postupne zapájame nácvik aj na druhú, slabšiu stranu. Tieto nácviky, ktoré sa robia voľne bez odporu, je možno zaradiť do akejkol'vek fázy tréningu, môžu sa zaradiť v rámci rozcvičky, hlavnej časti, ale i do záverečnej časti tréningu. Po zvládnutí a zautomatizovaní týchto pohybov techniky to môžeme rozšíriť o ďalšie úlohy, ktoré nám prispievajú k ešte väčšiemu rozvoju a ustáleniu techniky.

Podľa Dovalila (2005) je dobre osvojené činnosti prevádzať v meniacich podmienkach, lebo automatizované schopnosti už neprispievajú k ďalšiemu rozvoju koordinačných schopností. Obmeny môžeme dosiahnuť:

1. cvičenie: – napríklad zmenou rýchlosti uskutočnenia, to znamená striedať nácvik útokov rýchlejším a pomalším tempom,
2. cvičenie: – striedaním partnerov z rôznou hmotnosťou, je dobre meniť sparing partnerov z rozdielnou hmotnosťou,
3. cvičenie: – cvičenia pod tlakom, to znamená môžeme určiť nejaký časový limit a snažiť sa previesť určitý počet opakovaní technickej činnosti,
4. cvičenie: – cvičenia z dodatočnými informáciami, ktoré sa prevádzajú na určitý signál, akustický alebo taktilný,

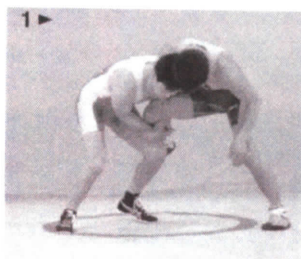
5. cvičenie: – cvičenia na zmenšenom priestore a z tesného kontaktu súpera, tak ako to je v reálnych situáciách v zápase v okrajových pásmach zóny,

6. cvičenie: – zmenou prostredia, na nácvik týchto techník nie je bezpodmienečne nutná telocvičňa a žinenka, a preto je vhodné meniť aj prostredie, napríklad v prírode alebo vonku na ihrisku ako doplnok inej tréningovej činnosti, po behu, hre a podobne.

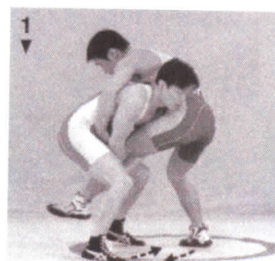
Ďalšou variantov nácvikov technických činnosti útokov, je nácvik s odporom súpera. Nacvičujeme za pomoci učebno-tréningových bojov, tréningových bojov, kontrolných zápasov, kde sú dopredu zadané konkrétne technicko-taktické úlohy. Môže ísť o uskutočnenie celého útoku v celku, alebo o dokončenie z určitých záberov. Pri nácviku v celku znamená, že zápasník sa snaží uskutočniť celý útok v jednej útočnej akcii, to znamená od fázy prípravy až po kompletne dokončenie útoku. Pri dokončení z určitých záberov a polôh, modelujeme bojové situácie napríklad, jeden z dvojice si nechá voľne zabráť nohu v postoji, (v sede) a potom sa bojuje o dokončenie záberu. Tieto úlohy sa môžu vykonávať z rôznym stupňom odporu súpera a pripravujú zápasníkov už na reálne bojové situácie.

Bojové situácie môžeme modelovať z rôznych východiskových postojov:

1. cvičenie: – úchopy z postoja, úchop nohy pažami hlavou zvnútra /obr. 54/, a úchop nohy pažami hlavou zvonku /obr. 55/,

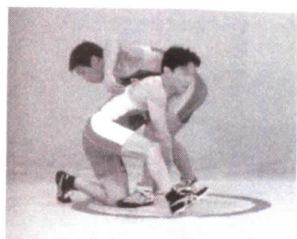


Obr. 54

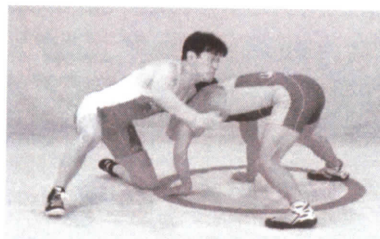


Obr. 55

2. cvičenie: – úchopy jednou nohou v pokľaku, úchop nohy pažami hlavou zvonku /obr. 56/ a úchop za šiju a ramená súpera spredu /obr. 57/,



Obr. 56

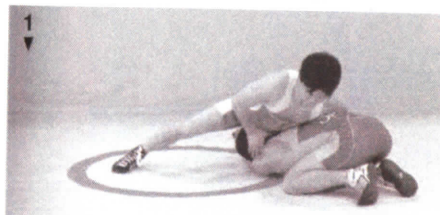


Obr. 57

3. cvičenie: – úchopy v ľahu a v kľaku na oboch kolienách, úchop nohy v ľahu súperovi spredu /obr. 58/, úchop nohy na v kľaku na oboch kolienách súperovi spredu /obr. 59/.



Obr. 58



Obr. 59

8 DISKUSIA

V priebehu plnenia úloh, ktoré sme si dali v tejto diplomovej práci, sme riešili otázky, ktoré sme rozdelili do dvoch okruhov:

- prvý okruh sa týkal výberu vhodného obrazového materiálu (fotografií), na ktorých by sme mohli demonštrovať jednotlivé technické činnosti útokov na nohy z hľadiska správneho prevedenia a znázornenia uzlových bodov,
- v druhom okruhu sme riešili problematiku nácviku technických činností útokov na nohy, ale i problematiku celkovej športovej prípravy v základnej a špecializovanej etape prípravy.

Čo sa týka výberu vhodného obrazového materiálu, naším zámerom bolo vybrať k jednotlivým technickým činnostiam útokov na nohy tie ukážky, ktoré budú znázornené modernejším spôsobom na fotografiách oproti starším kresleným obrázkom. Pri výbere obrazových príloh sme postupovali tak, že sme mali presnú predstavu, aký typ dokončenia útoku chceme popísať a potom sme v dostupnej literatúre hľadali obrazové prílohy. Na tento účel nám vynikajúco poslúžili najmä dve knihy z japonskej školy zápasenia Sasahara (1988) a Sato (2006). V týchto publikáciách boli zobrazené správne ukážky celej technickej činnosti útokov na nohy, i zobrazenie uzlových bodov a chýb, na ktoré sme chceli presne upozorniť. To nám dokazuje, že výber chmatov, ktoré sme zaradili do diplomovej práce splnil naše predpoklady, čo sa týka výberu vhodných a základných jednotlivých technických činností.

V ďalšej časti výskumu sme v rozhovoroch s trénermi, predovšetkým s Ľubomírom a Jozefom Lohyňom, Mikulášom Timkom ale i ďalšími trénermi, riešili problematiku technických činností útokov a celej tréningovej prípravy. Zhodli sme sa, že voľný štýl mal v deväťdesiatych rokoch minulého storočia v Československú vynikajúcu pozíciu. Hovoria to nielen výsledky Jozefa Lohyňa – Majster sveta 1990, bronz z OH 1988 a ďalšie medaile z MS a ME, ale i výsledky ostatných reprezentantov, ktorí boli schopní sa umiestňovať do medailových a bodovaných umiestnení na svetových súťažiach. Samozrejme, na širokú zápasnícku základňu mal vplyv systém

prípravy, ktorý bol v tej dobe aktuálny. Rozhodujúcu úlohu v spôsobe prípravy však zohrali tréneri Ľubomír Lohyňa a Mikuláš Timko.

Ja som bol v tej dobe v stredisku vrcholového športu RH Praha sparingpartnerom Jozefa Lohyňa. V stredisku ma viedol Ľubomír Lohyňa a reprezentáciu viedol Mikuláš Timko, preto to môžem porovnávať aj na základe vlastných skúseností. Ľubomír Lohyňa absolvoval bulharskú zápasnícku školu, ktorá patri medzi najlepšie vo svete. Priniesol a zakomponoval nové metódy prípravy. Obohatil tréningy o nové prvky a nasmeroval nás na zdokonaľovanie už spomínaných uzlových bodov. Mikuláš Timko svojimi odbornými a manažérskymi znalosťami sa zaslúžil o to, že dokázal organizovať výmenné sústredenia s reprezentantmi USA, Japonska, Ruska, Nemecka a iných krajín. Dôležitou súčasťou bolo absolvovanie kvalitných medzinárodných turnajov. Tieto sústredenia a turnaje mali pre nás nesmierny význam, lebo sme na sebe pocítili a videli nové tréningové metódy, spôsoby prípravy a zároveň sme mali možnosť si zatrénovať so zápasníkmi svetového formátu. Práve z tejto generácie reprezentantov, ktorý mali možnosť sa toho aktívne zúčastňovať, by mohli byť vhodní a odborne zdatní tréneri.

Ďalej v rozhovoroch sme analyzovali tieto skutočnosti:

- naďalej pretrváva u staršej generácie trénerov starý spôsob nácviku techniky v pasívnych záberoch, zo statických polôh, bez aktívnej činnosti rúk a nôh. Nedokázali prijať nové teórie, metódy prípravy v útočnej činnosti, ktoré vedú cez aktívny záber rúk a nôh,
- nevenuje sa dostatočný priestor prípravným cvičeniam v postoji zameraných na prácu rúk a pohyb nôh, imitačným cvičeniam zameraným na útočnú ale i obrannú činnosť,
- tréneri sa dostatočne nevenujú nácviku kombinačných útočných činností z pohybu a bez odporu, ktoré sú zamerané na zautomatizovanie celého pohybu. Bez týchto návykov sa nedá rozvíjať technika na vyššej úrovni v ďalšej etape prípravy,

- treba trvať na náročnejšej príprave mládeže vo fáze špecializovanej etape prípravy v dorasteneckých a juniorských kategóriách. Nacvičovať v učebno-tréningových bojoch rôzne možnosti dokončenia útokov z určených pozícií v maximálnom nasadení.

Zhodli sme sa, že je potreba pokračovať v systéme prípravy, ktorý bol naštartovaný v spomínaných úspešných rokoch. Zápasenie za posledné desaťročie prešlo veľkými zmenami, mení sa spôsob boja a taktika vedenia zápasu hlavne zásluhou zmien pravidiel. Od športovcov sa vyžaduje väčšia aktivita v boji, zápas je dynamickejší a stretnutie rozhoduje jedna až dve akcie, ktoré sa robia maximálnou razanciou. Vyhlásovaním víťaza v každej perióde núti zápasníka zopakovať útočnú činnosť, získať body a potvrdiť svoju prevahu. V súťažných zápasoch už nie je čas na skúšanie si jednotlivých technických variant dokončenia alebo ísť do akcie s polovičným nasadením. Do akcie sa musí ísť s maximálnou rozhodnosťou a sebadôverou, ktorú zápasník získal v tréningových bojoch.

9 ZÁVER

Cieľom tejto diplomovej práce je analýzou útokov na nohy ako nosnej technickej činnosti v zápase voľným štýlom poukázať na ich dôležitosť a nasmerovať začínajúcich trénerov k metodike výuky.

V priebehu plnenia úloh, ktoré boli smerované k diplomovej práci sme na základe preštudovania odbornej literatúry, rozhovormi s trénermi a vlastných skúsenosti vybrali niektoré technické činnosti z každej skupiny útokov na nohy. Tie sme podrobne rozobrali, určili uzlové body techniky, chyby pri ich vykonávaní a ďalšie možnosti nácviku týchto technických činností. Čo sa týka výberu jednotlivých techník tak sme vybrali tie základné, najefektívnejšie a najviac používané techniky. Naším cieľom nebolo, aby sme na každú variantu útoku vybrali všetky možnosti dokončenia. Nebolo by to možné ani z hľadiska rozsahu diplomovej práce a ani by to nesplnilo požadovaný cieľ.

Naše metódy výskumu ktoré sme použili v diplomovej práci považujem za správne, potvrdila sa nám hypotéza že:

- technika útokov na nohy je nosná technická činnosť v zápase voľným štýlom,
- tréneri majú rezervy pri nácviku techniky útokov na nohy v zápase voľným štýlom v tréningovom procese.

Z toho nám vyplývajú tieto závery:

- tréneri sa musia aktívnejšie venovať nácvikom útokov v základnej a špecializovanej etape prípravy,
- v týchto etapách musia mladých zápasníkov naučiť správne technické prevedenie chmatu a plne zautomatizovať jednotlivé pohyby techniky,
- osvojiť u mladých zápasníkov správne návyky činnosti paží, nôh a prípravy na chmat cez aktívny záber,

- správne technické prevedenie chmatu neznamená, že technická akcia bude prevedená ideálnym spôsobom ako je to v učebnici, pretože v praktickom boji je to nereálne, ale prevedením akcie tak, aby boli dodržané uzlové body techniky,
- nacvičovať v tréningových bojoch dokončenia útokov z rôznych polôh a pozícií v maximálnom nasadení.

Verím tomu, že táto práca môže byť prínosom pre začínajúcich trénerov aj pre trénerov zo staršej generácie. V tejto práci sú uvedené podstatné informácie týkajúce sa technickej prípravy mladých zápasníkov, ktoré vychádzajú z odbornej literatúry a z dlhoročných skúseností odborníkov, reprezentačných trénerov a bývalých reprezentantov. Bude už len na záležať na tréneroch, pre ktorých je táto práca určená čo si s tejto práce zoberú a využijú vo svojej ďalšej trénerskej činnosti.

Zápasenie ako jeden z najstarších a tradičných športov si to zaslúži.

10 POUŽITÁ LITERATÚRA

- BEKKER, I.B., SEMENEEV, S.V. O borbe a borcach. Kišinnev : 1983.
- DOVALIL, J. a kol. Výkon a tréning ve sportu. 2. vyd. Praha : Olympia, 2005. 336 s. ISBN 80-7033-928-4.
- ĎURECH, M. Športový zápas. Bratislava : VŠE, 1970.
- ĎURECH, M. a kol. Úpoly. Bratislava : FTVŠ UK, 2003.
- ECO, U. Jak napsat diplomovou práci. Olomouc : Votobia, 1997.
- FAVORI, D. Cours de lutte. Paris : Editions De Vecchi S.A., 2000.
- HENDL, J. Úvod do kvalitativního výzkumu. Praha : Karolinum, 1999. 278 s. ISBN 80-246-0030-70.
- KORMAŇÁK, I. Technika zápasenia voľným štýlom v základnej polohe postoj. Bratislava : Slovšport, 1986. 171 s.
- KORMAŇÁK, I. a kol. Zápasenie. Bratislava : Šport, 1979. 180 s.
- LOHYŇA, J. Vývoj vlastných technických činností v zápasení vo voľnom štýle na svet. súťažiach 1986–1990 riadených pomocou porovnávania a usporadúvania obrazových informácií. Praha, 1991. 47 s. Diplomová práca na fakulte Telesnej výchovy a športu Univerzity Karlovej na katedre úpolových športov. Vedúci diplomovej práce PhDr. Jiří Straus, CSc.
- MITSURU, S. What is wrestling. Japan : 2006. ISBN4-583-03912-3.
- PETROV, R. Freestyle and Greco–Roman wrestling. Published by FILA, 1987.
- PETROV, R. Principes de la lutte libre pour enfans et adolescents. Sofia : 1975.
- PETROV, R. Programme of Professional preparation for coaches in wrestling. Lausanne : 2001.
- SASAHARA, S. FILA wrestling album free style. Kokan : 1982.

Zdroje z internetu:

<http://www.czech-wrestling.cz>

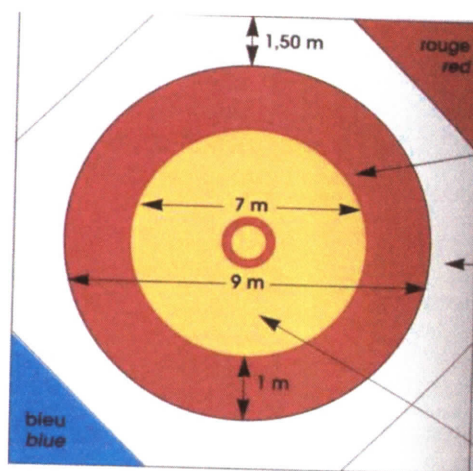
<http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/index1.htm>

11 SÚPIS PRÍLOH

Obrázok 1.....	Žinenka.....	68
Obrázok 2.....	Plocha opory je plocha, ktorá ohraničuje vonkajšie obrysy chodidiel	68
Obrázok 3.....	Uhol stability je určený ťažnicou a spojnicou ťažiska tela s okrajom plochy opory	68
Obrázok 4.....	Postoj čelný	69
Obrázok 5.....	Postoj pravý.....	69
Obrázok 6.....	Postoj ľavý.....	69
Obrázok 10.....	Pohyb po vnútornej časti chodidla a mierne po špičkách	70
Obrázok 11.....	Kríženie nôh	70
Obrázok 12.....	Chodidlo je na vonkajšej hrane, na päte, veľké kroky do strán	70
Obrázky 13, 14.....	Vychýlenie súpera do strany	71
Obrázok 15.....	Podbehnutie pod pažu	71
Obrázok 16.....	Podbehnutie z tesnejšieho záberu.....	71
Obrázok 17.....	Prítrh zo záberom paže	72
Obrázok 18.....	Pritiahnutím paže a prikročením vonkajšej nohy	72
Obrázok 19.....	Strh s opačným záberom paže z boku so zadným podsekom	73
Obrázok 20.....	Poraz s opačným záberom paže z boku so zahákováním.....	73
Obrázok 21.....	Priblíženie zadným podseknutím a záberom paže	74
Obrázok 22.....	Poraz zo záberom oboch paží zvrchu s vnútorným podsekom na nerovnomennú nohu zvonka	74
Obrázky 23, 24.....	Súperovu ruku držíme tesne pod ramenom	74
Obrázok 25.....	Nesprávne držanie paže, dole za lakť	75

Obrázky 26, 27, 28, 29.....	Útok na jednu nohu zvonku, dokončenie prehmatom na obidve nohy	75
Obrázok 30, 31.....	Záverečnú fázu dokončenie útoku z predného pohľadu.....	77
Obrázok 32.....	Útok na obidve nohy, hlava zvonka, priamym porazom vpred.....	78
Obrázok 33.....	Záber nôh držať cez kolenné jamky	78
Obrázok 34.....	Vzpriamená poloha trupu a hlavy	78
Obrázok 35.....	Záber nôh vysoko nad kolenami	79
Obrázok 36.....	Dokončenie v kľaku so záberom na obidve nohy z boku	79
Obrázok 37.....	Dokončenie zatlačením nohy do predklonu	80
Obrázok 38.....	Dokončenie zatočením vzad.....	80
Obrázok 39.....	Súperovu nohu držať podľa možnosti vždy obidvoma rukami, pevné pritlačenú k telu	80
Obrázok 40.....	Dokončenie porazom so zatlačením nohy dolu.....	81
Obrázok 41.....	Dokončenie porazom s prehmatom na druhú nohu a uchytením nohy nohami	81
Obrázok 42.....	Dokončenie porazom s prehmatom na súperovu pažu a zatlačením do ramena	82
Obrázok 43.....	Dokončenie zo zdvihnutím nohy vysoko na hrudník	82
Obrázok 44.....	Tesný záber nôh obidvoma rukami, nohu pritlačiť na hrudník	83
Obrázok 45.....	V nižších postojoch položiť si súperovu nohu na vlastné stehno a pritlačiť hrudníkom.....	83
Obrázok 46.....	Nenechať si roztrhnúť záber pri držaní	84
Obrázok 47, 48.....	Dokončenie zdvihom so záberom jednej nohy spredu v kľaku	85
Obrázok 49.....	„Cupitanie“ tesne nad žienkou po špičkách chodidiel	86

Žinenka /obr. 1/.



Obr. 1

Plocha opory je plocha, ktorá ohraničuje vonkajšie obrisy chodidiel /obr. 2/.



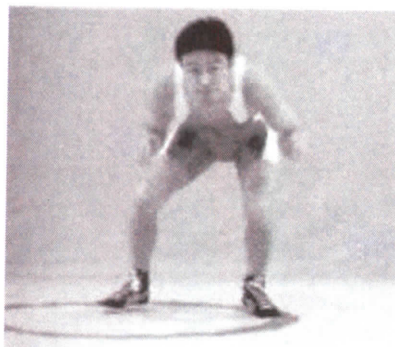
Obr. 2

Uhol stability je určený ťažnicou a spojnicou ťažiska tela s okrajom plochy opory /obr. 3/.



Obr. 3

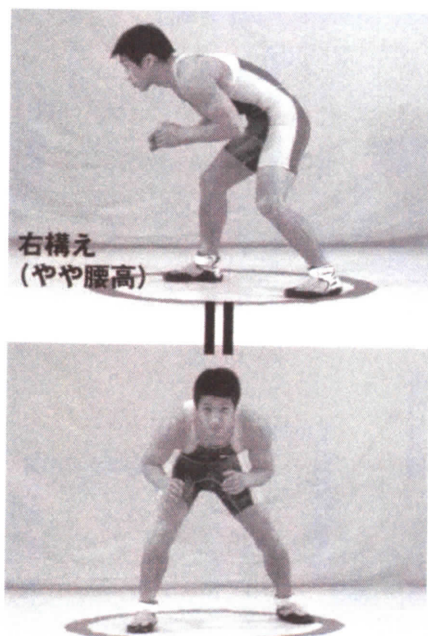
Postoj čelný /obr. 4/.



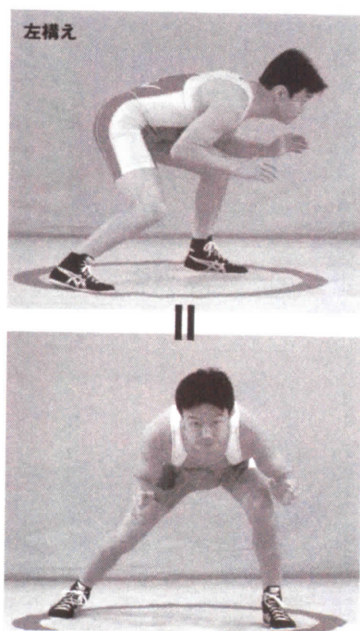
Obr. 4

Postoj pravý /obr. 5/.

Postoj ľavý /obr. 6/.

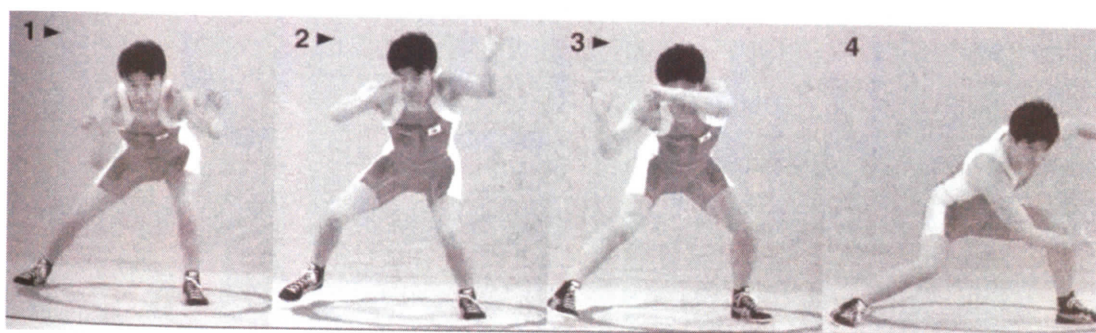


Obr. 5



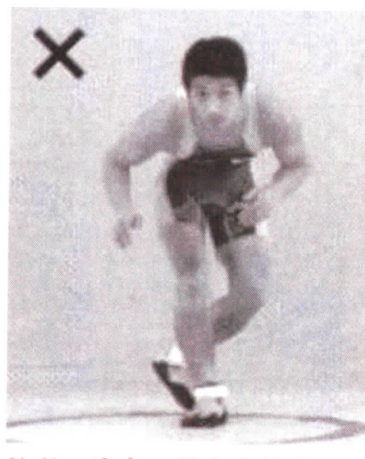
Obr. 6

Pohyb po vnútornej časti chodidla a mierne po špičkách /obr. 10/.



Obr. 10

Kríženie nôh /obr. 11/.



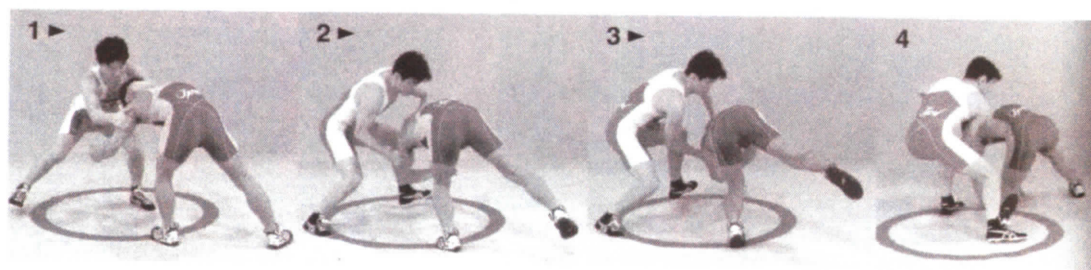
Obr. 11

Chodidlo je na vonkajšej hrane, na päte, veľké kroky do strán /obr. 12/.

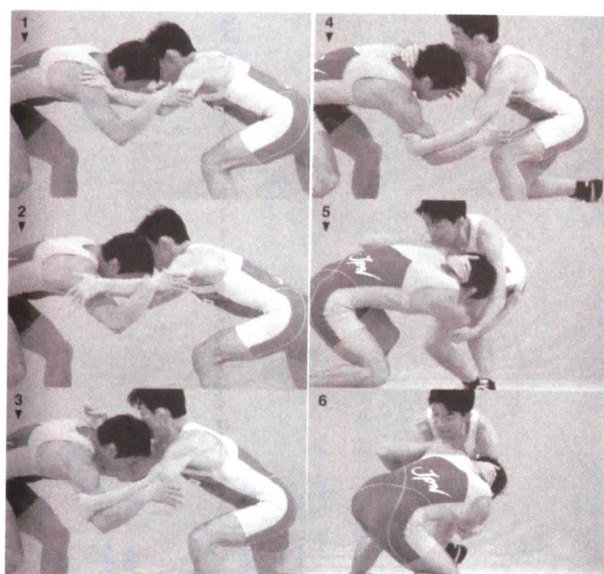


Obr. 12

Vychýlenie súpera do strany /obr. 13, 14/.



Obr. 13



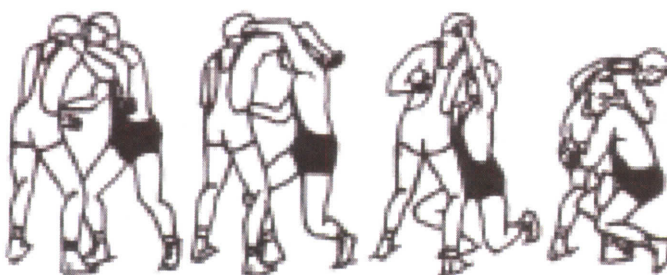
Obr. 14

Podbehnutie pod pažu /obr. 15/.



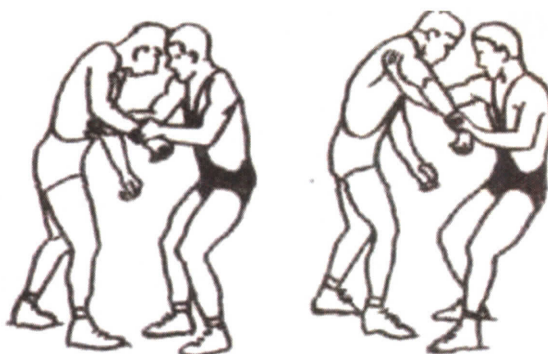
Obr. 15

Podbehnutie z tesnejšieho záberu /obr. 16/.



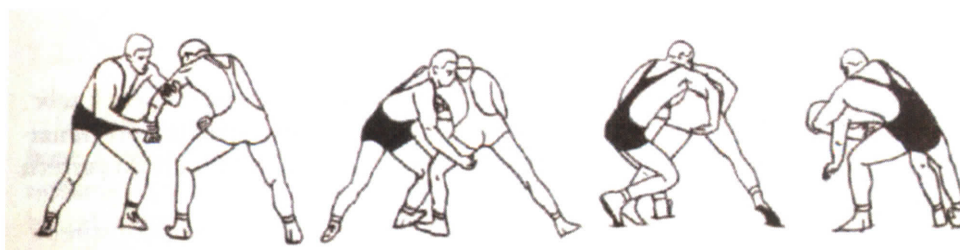
Obr. 16

Prítrh zo záberom paže /obr. 17/.



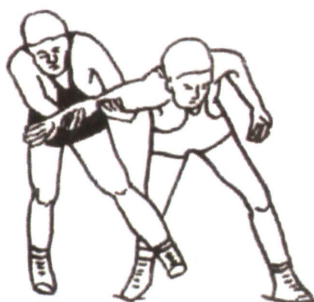
Obr. 17

Prítiahnutím paže a prikročením vonkajšej nohy /obr. 18/.



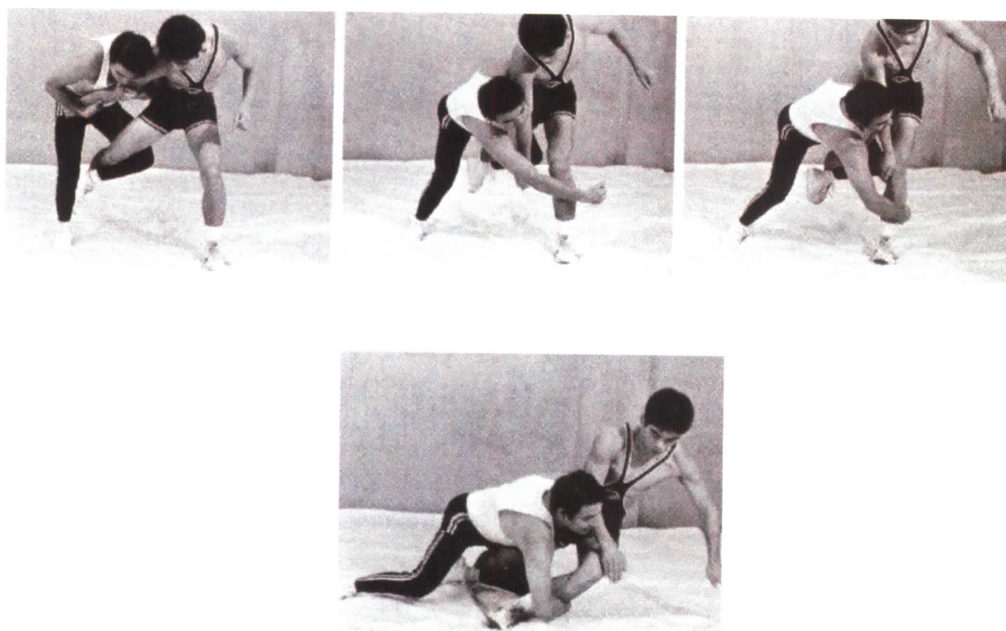
Obr. 18

Strh s opačným záberom paže z boku so zadným podsekom /Obr. 19/.



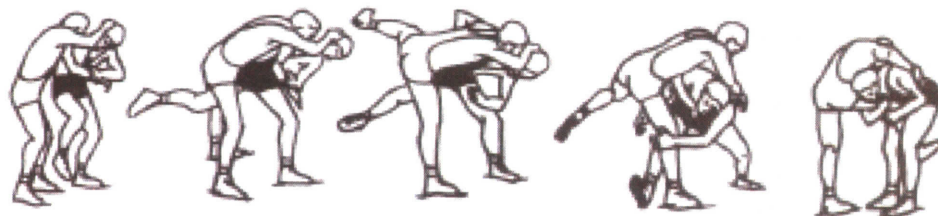
Obr. 19

Poraz s opačným záberom paže z boku so zahákováním nohy /obr. 20/.



Obr. 20

Priblíženie zadným podseknutím a záberom paže zvonka /Obr. 21/.



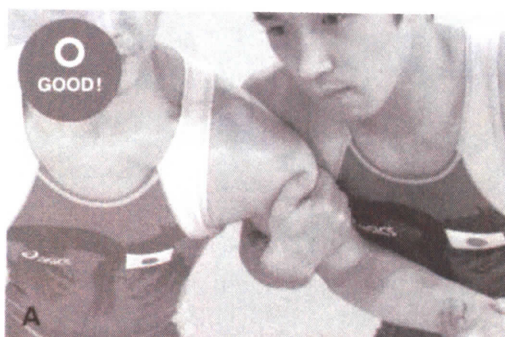
Obr. 21

Poraz zo záberom oboch paží zvrchu s vnútorným podsekom na nerovnomennú nohu zvonka /obr. 22/.

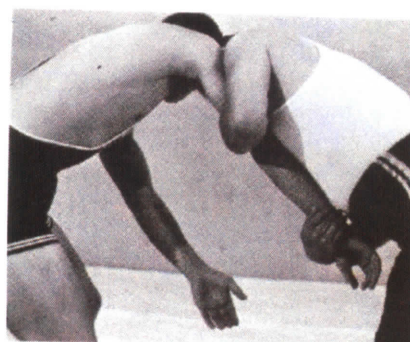


Obr. 22

Súperovu ruku držíme tesne pod ramenom /obr. 23, 24/.



Obr. 23



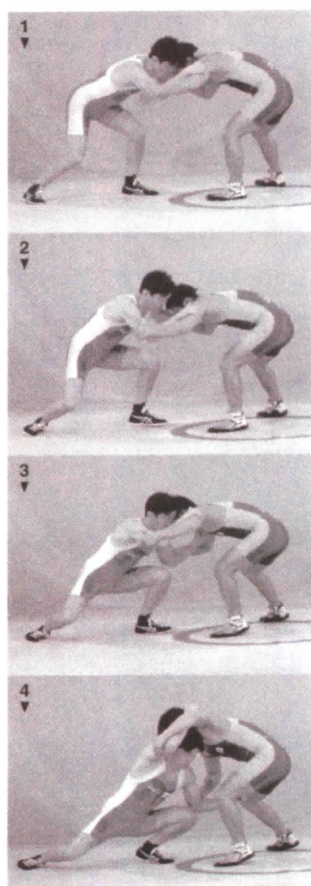
Obr. 24

Nesprávne držanie paže, dole za lakte /obr. 25/.

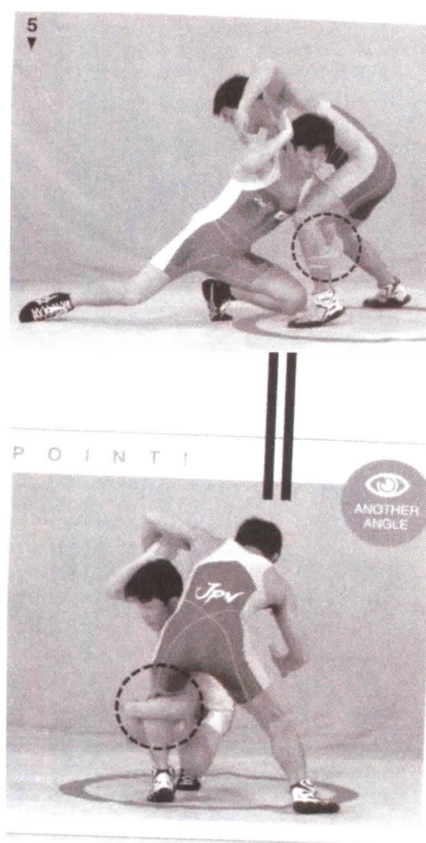


Obr. 25

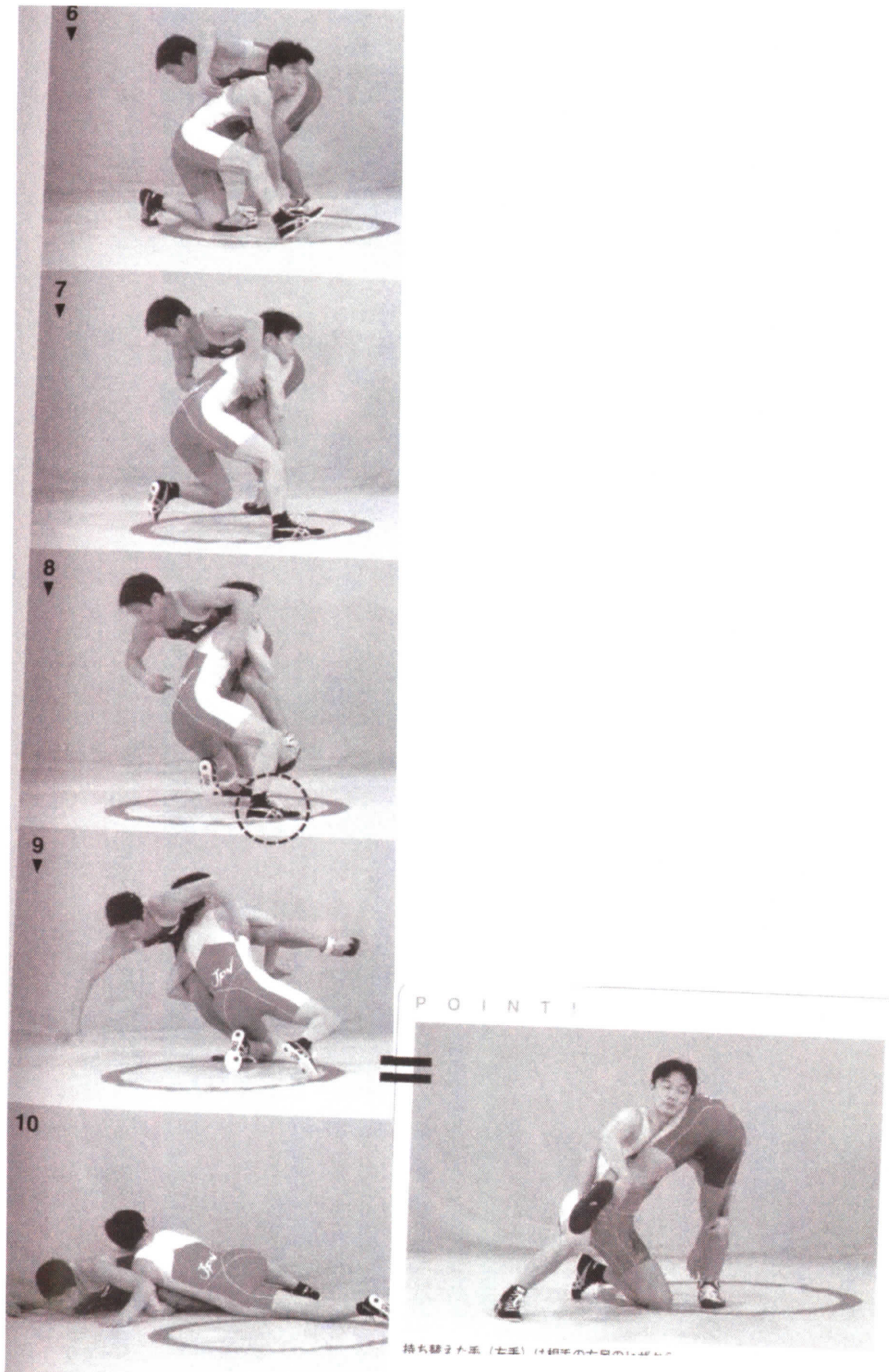
Útok na jednu nohu zvonku, dokončenie prehmatom na obidve nohy /obr. 26, 27, 28, 29/.



Obr. 26



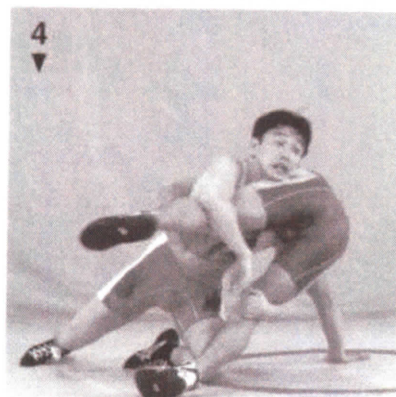
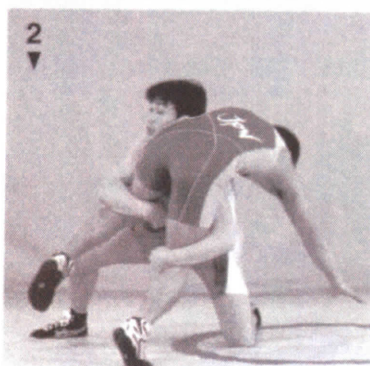
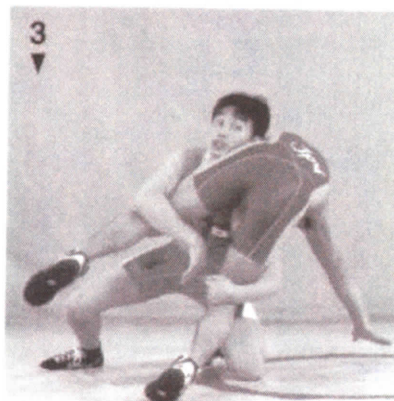
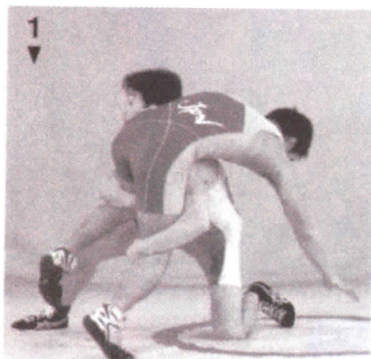
Obr. 27



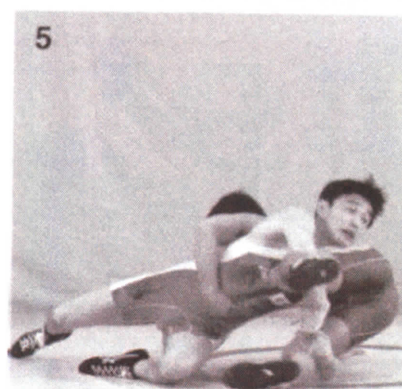
Obr. 28

Obr. 29

Závěrečnú fázu dokončenie útoku z predného pohľadu /obr. 30, 31/.

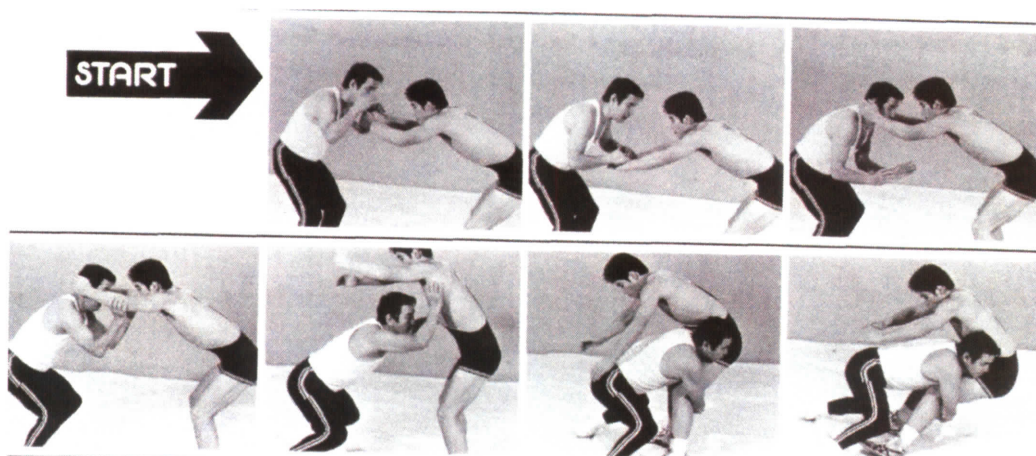


Obr. 30



Obr. 31

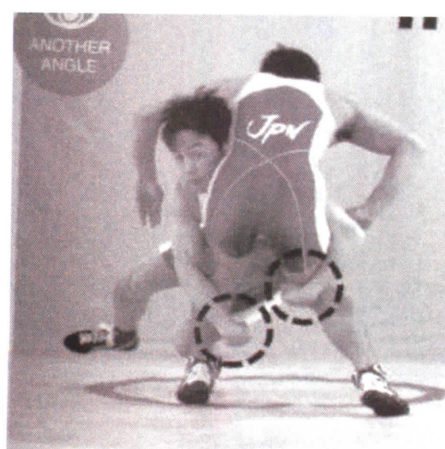
Útok na obidve nohy, hlava zvonka, priamym porazom vpred /obr. 32/.



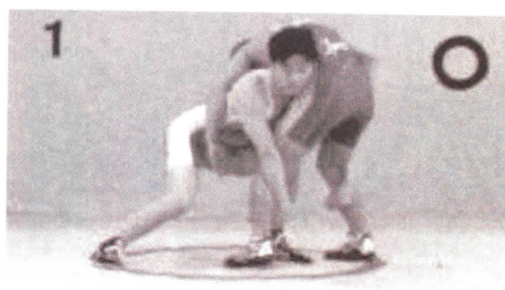
Obr. 32

Záber nôh držať cez kolenné jamky /obr. 33/.

Vzpriamená poloha trupu a hlavy /obr. 34/.



Obr. 33



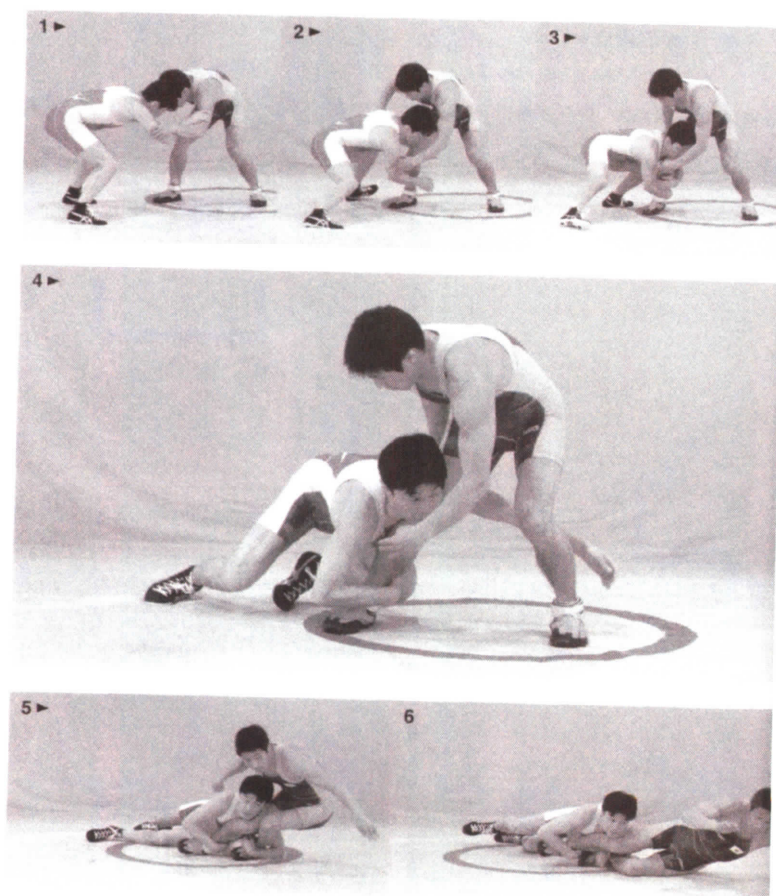
Obr. 34

Záber nôh vysoko nad kolenami /obr. 35/.



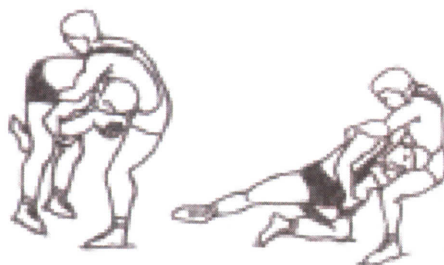
Obr. 35

Dokončenie v kľaku so záberom na obidve nohy z boku /obr. 36/.



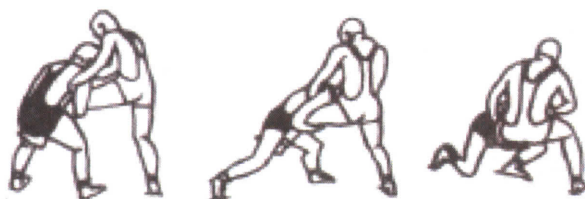
Obr. 36

Dokončenie zatlačením nohy do predklonu /obr. 37/.

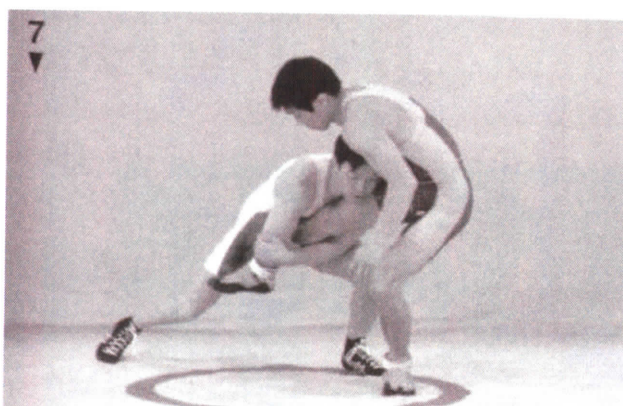


Obr. 37

Dokončenie zatočením vzad /obr. 38/.

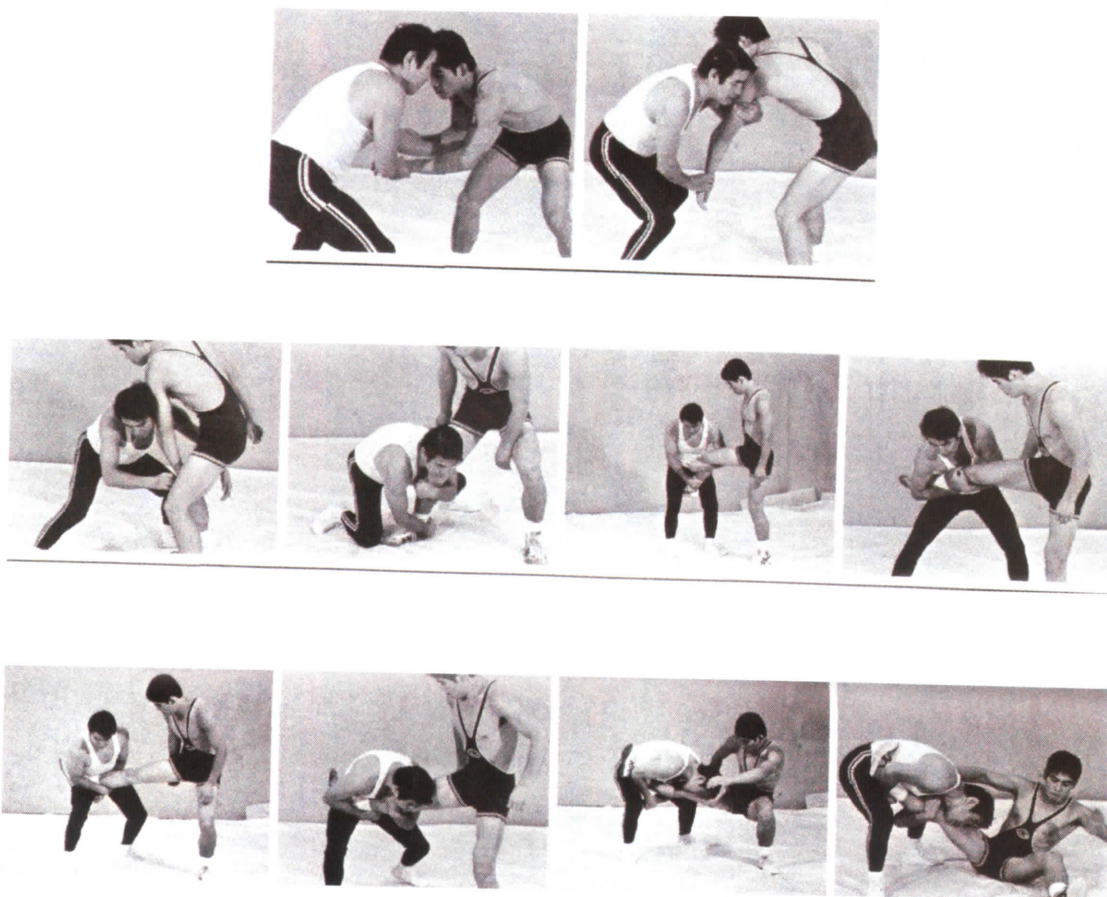


Súperovu nohu držať podľa možnosti vždy obidvoma rukami, pevne pritlačenú k telu /obr. 39/.



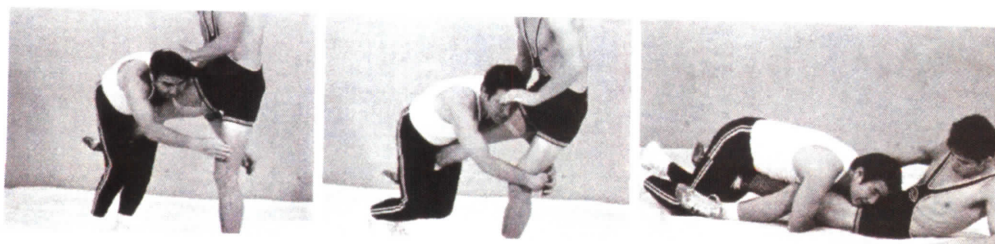
Obr. 39

Dokončenie porazom so zatlačením nohy dolu /obr. 40/.



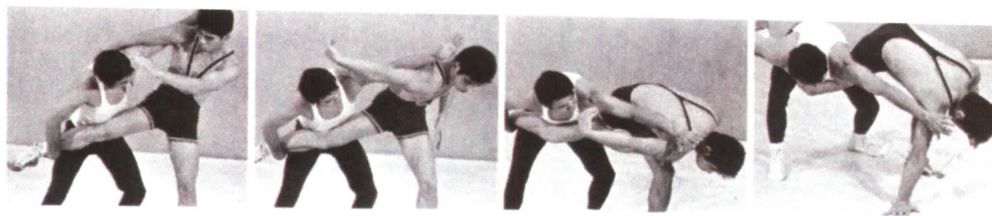
Obr. 40

Dokončenie porazom s prehmatom na druhú nohu a uchytením nohy nohami /obr. 41/.



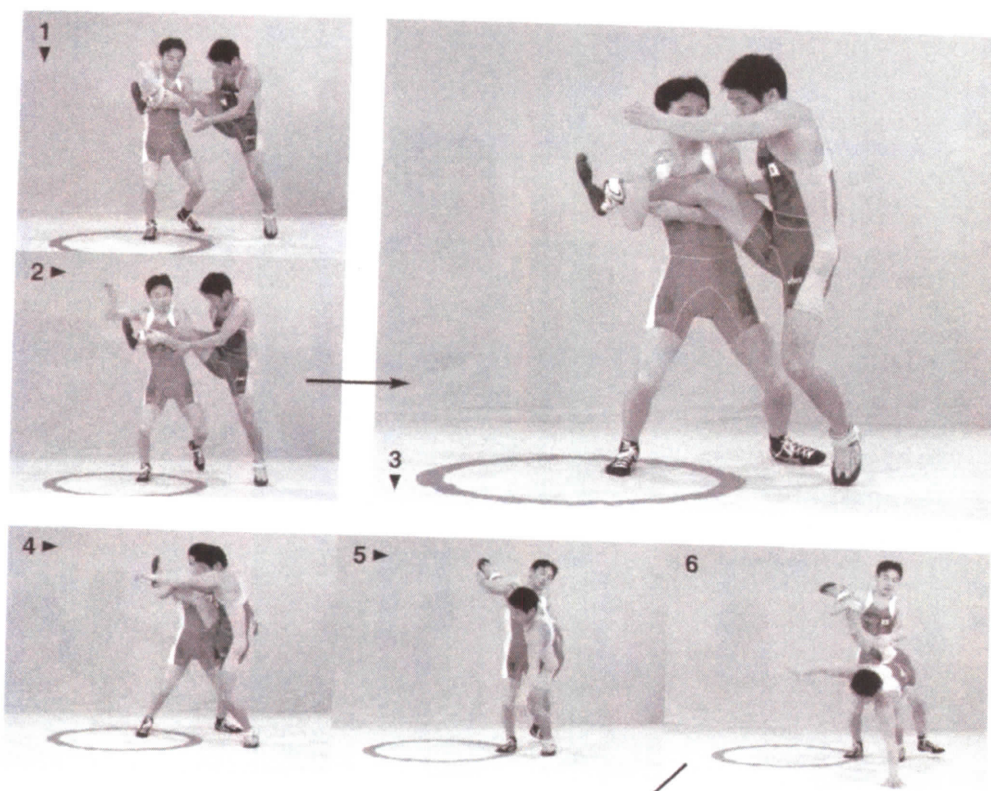
Obr. 41

Dokončenie porazom s prehmatom na súperovu pažu a zatlačením do ramena /obr. 42/.



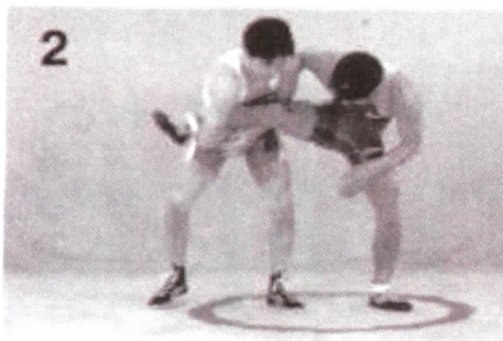
Obr. 42

Dokončenie zo zdvihnutím nohy vysoko na hrudník /obr. 43/.



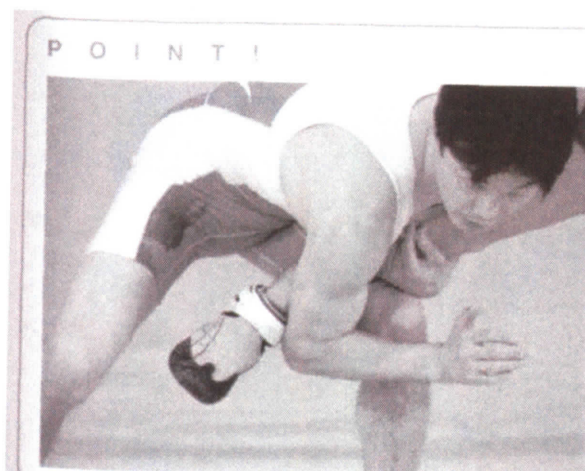
Obr. 43

Tesný záber nôh obidvoma rukami, nohu pritlačiť na hrudník/obr. 44/.



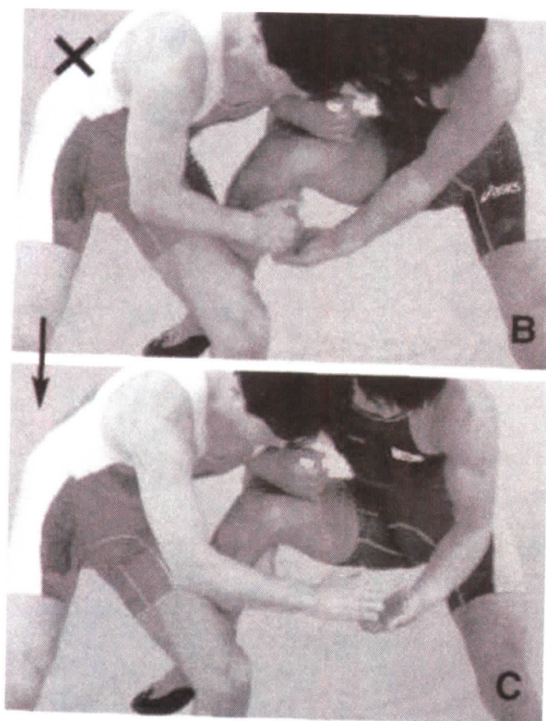
Obr. 44

V nižších postojoch položiť si súperovu nohu na vlastné stehno a pritlačiť hrudníkom/obr. 45/.



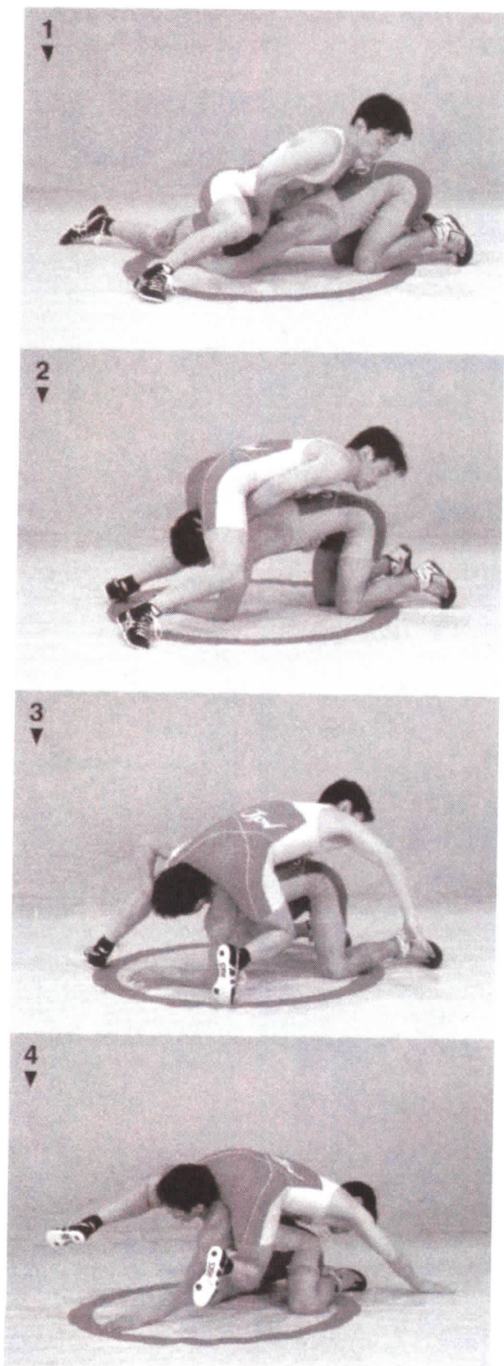
Obr. 45

Nenechať si roztrhnúť záber pri držaní /obr. 46/.

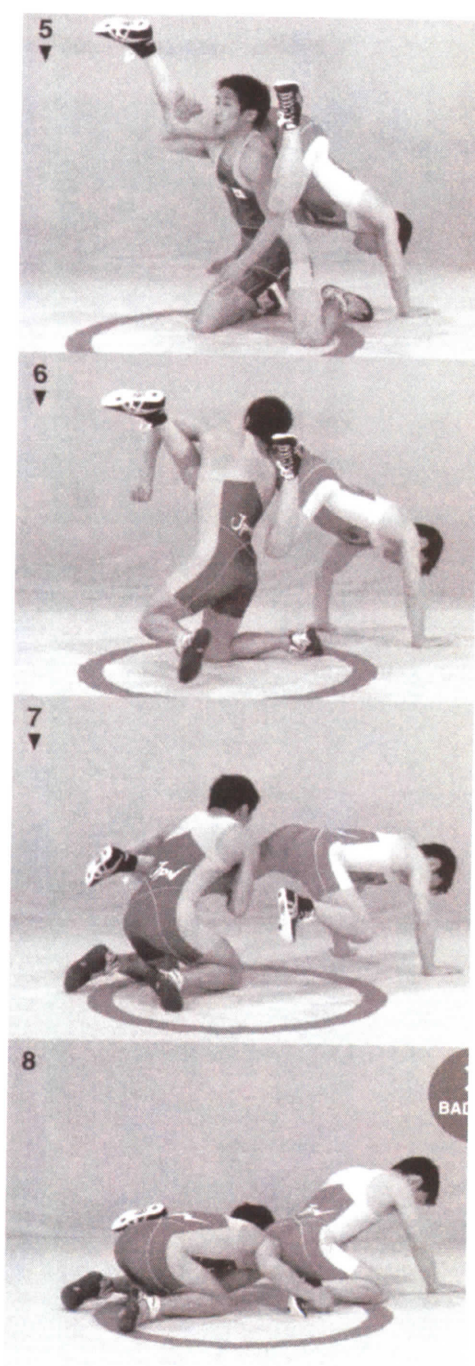


Obr. 46

Dokončenie zdvihom so záberom jednej nohy spredu v kláku /obr. 47, 48/.

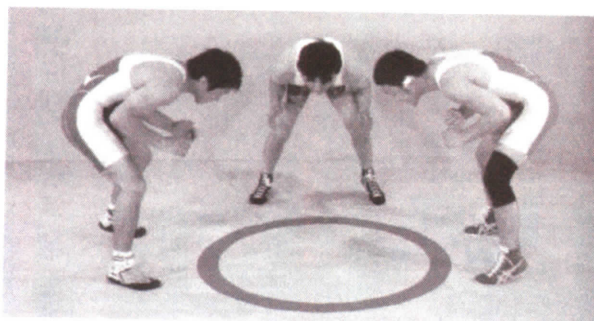


Obr. 47



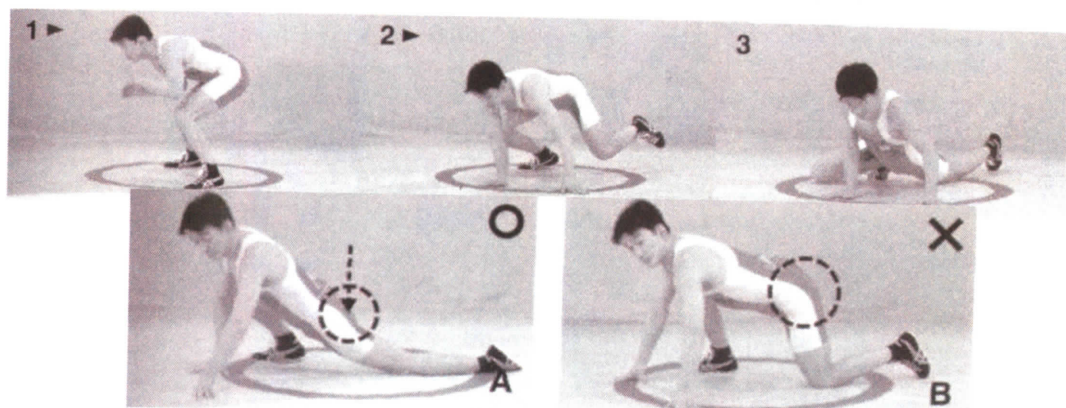
Obr. 48

„Cupitanie“, tesne nad žinenkou po špičkách chodidiel /obr. 49/.



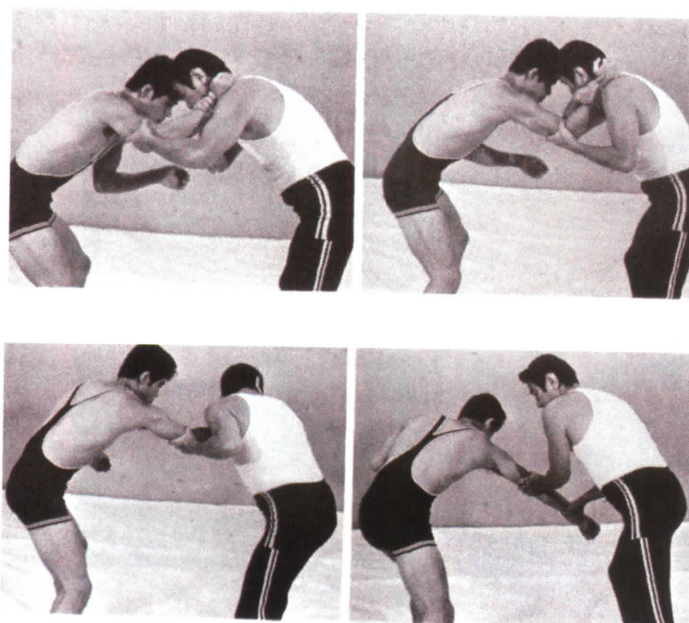
Obr. 49

Na /obr. 50/, máme v pozícii streh zápasníka, ktorý robí obranné uskočenie vzad



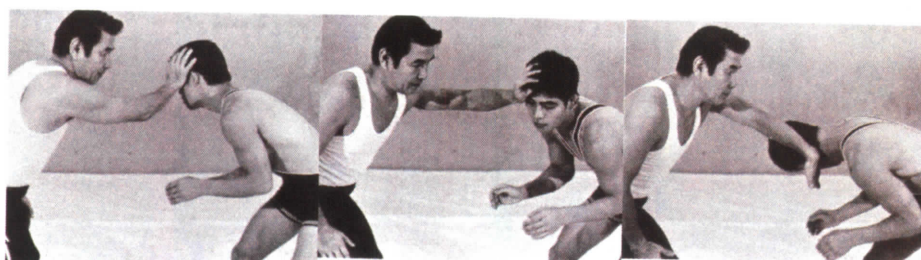
Obr. 50

Vychýlenie súpera z opačným záberom paže zvonka /obr. 51/.



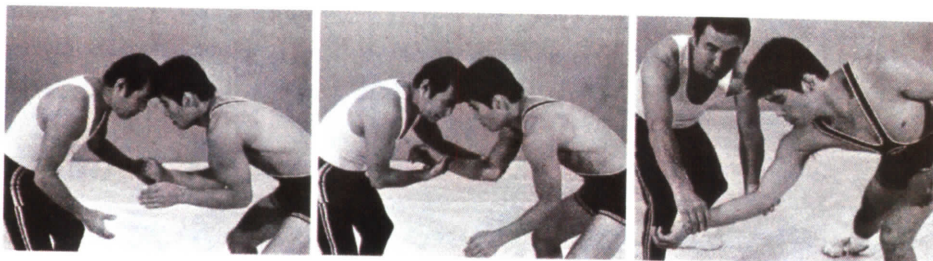
Obr. 51

Zatláčania súperovej hlavy do strán, odtlačania hlavy malíčkovou hranou z boku /obr. 52/.



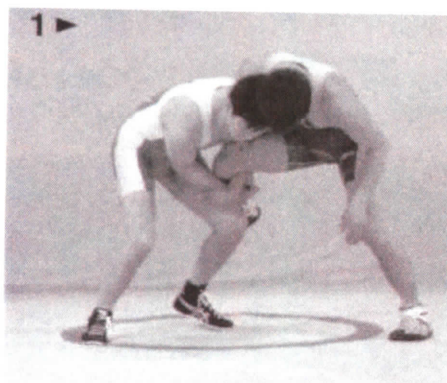
Obr. 52

Vychýlenie záberom súhlasnej ruky za zápästie a nesúhlasnej za lakeť /obr. 53/.



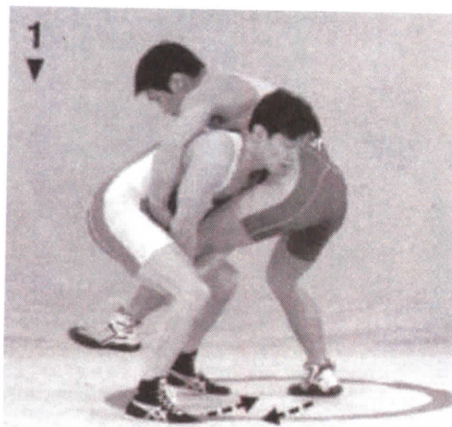
Obr. 53

Úchop nohy pažami hlavou zvnútra /obr. 54/.



Obr. 54

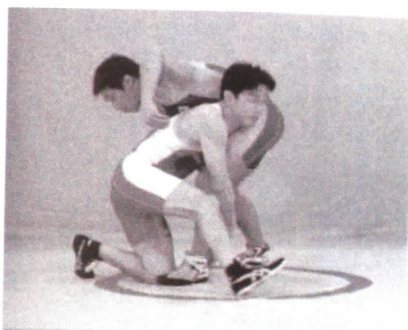
Úchop nohy pažami hlavou zvonku /obr. 55/.



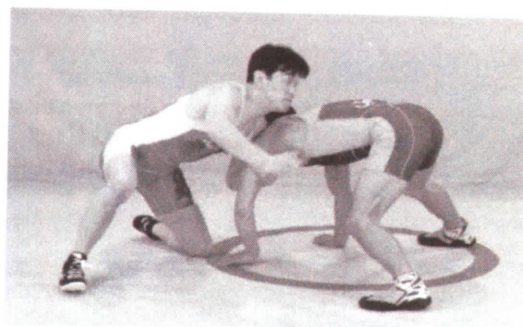
Obr. 55

Úchopy jednou nohou v pokľaku – úchop nohy pažami hlavou zvonku /obr. 56/.

Úchop za šiju a ramena súpera spredu /obr. 57/.

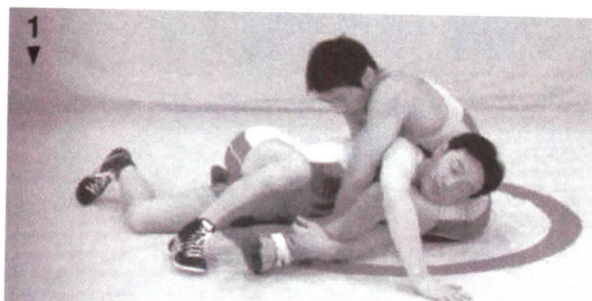


Obr. 56



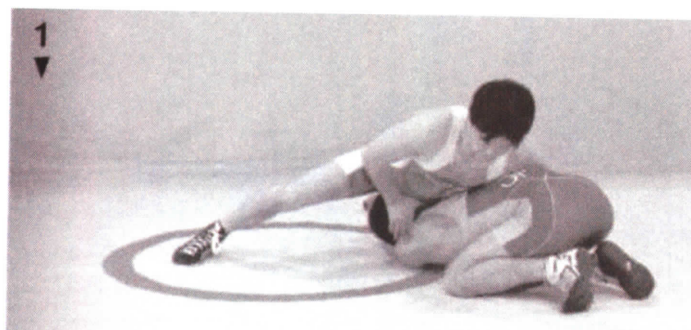
Obr. 57

Úchop nohy v ľahu, súperovi spredu /obr. 58/.



Obr. 58

Úchop nohy na v kľaku na obidvoch kolenách súperovi spredu /obr. 59/.



Obr. 59