



# Rozcvičenie

## Rozohriatie

Jednoduchá forma chôdze (vybrané cvičenia bežeckej ABC) skákania cez švihadlo (striedavo DK), pohybovými hrami ....., zapojiť čo najviac veľké svalové skupiny... (5 – 10 min), v závislosti od dĺžky tréningovej jednotky.

## Rozcvičenie

Rozcvičenie je neodmysliteľnou súčasťou všetkých pohybových aktivít a tiež veľmi dôležité v príprave na akékoľvek telesné aj mentálne zaťaženie.

Rozcvičenie je komplexom telesných cvičení, ktoré predchádzajú športovej činnosti a smerujú k vytvoreniu optimálnej pripravenosti organizmu na fyzický výkon v tréningu alebo v súťaži. Vo všeobecnosti ide o navodenie stavu optimálnej aktivizácie, v dôsledku ktorej dochádza k zvýšeniu lability nervových procesov a k zvýšeniu aktivity systémov organizmu, vrátane ich koordinácie. Vlastná činnosť môže potom začať v optimálnych pomeroch nervových vzruchov a na vyššej metabolickej úrovni.

### Úloha a funkcia rozcvičenia:

Úlohou rozcvičenia vo všeobecnosti je všestranne mobilizovať funkcie organizmu a pripraviť športovca na nastávajúcu činnosť cvičeniami, ktoré sú súčasťou požadovaného výkonu. Prostredníctvom rozcvičenia zámerne a cielene pôsobíme na prípravu organizmu k pohybovej činnosti.

Rozcvičenie plní dve základné funkcie: pripraviť organizmus na zaťaženie z fyziologického a psychologického hľadiska. Okrem týchto úloh rozcvičenie plní aj dôležitú profylaktickú a sociálnu funkciu.

### Základné zásady rozcvičenia:

Rozcvičenie by sa malo vykonávať vždy podľa vopred premysleného plánu a musí spĺňať vybrané požiadavky. Pri vykonávaní rozcvičenia je potrebné dodržiavať určité zásady. Sú to zásady postupnosti, plynulosti, komplexnosti, špecifickosti, ale aj ďalšie zásady ako pestrosť a primeranosť rozcvičenia.

- ✓ Zásada postupnosti hovorí o tom, že cvičenia v rozcvičení by mali byť usporiadané tak, aby postupne precvičili všetky časti tela a aby sa postupne zvyšovala intenzita zaťaženia.
- ✓ Zásada plynulosti je dôležitá najmä kvôli efektívnosti rozcvičenia. Cvičenia by mali plynulo nadväzovať a nemali by sa vyskytovať dlhšie bezúčelné prestávky.
- ✓ Pod zásadou primeranosti rozumieme dávkovanie cvičení primerane nasledujúcemu zaťaženiu, vekovej kategórii, momentálnemu psychickému a fyzickému stavu jednotlivca. V rozcvičení by nemalo dôjsť k stavu unavenosti. Za indikátor primeranosti rozcvičenia považujeme potenie. Rozcvičenie by malo úzko súvisieť s



činnosťou, ktorá po ňom bezprostredne nasleduje a prevažnú časť cvičení by mali tvoriť špecifické cvičenia (vo vzťahu k následnému zaťaženiu).

- ✓ Zásada úplnosti, podľa ktorej by mali byť cvičenia zamerané tak, aby sa docielila vo väčšej alebo menšej miere príprava na výkon celého organizmu.

### Základné princípy rozcvičenia:

Cvičenia všeobecného a špeciálneho charakteru majú za úlohu pripraviť nás fyzicky a mentálne s ohľadom na zameranie zaťaženia. Rozcvičenie pred súťažou sa určitým spôsobom odlišuje od rozcvičenia pred tréningom.

#### A) Všeobecné

#### B) Špeciálne

Všeobecné rozcvičenie má charakter všeobecnej prípravy. Aj keď ide o všeobecné rozcvičenie, dôraz by sa mal už v tejto časti klásť na to, aby boli pohyby priblížené špeciálnym individuálnym požiadavkám.

- ✓ **Všeobecne sa neodporúča rozcvičenie dlhšie ako 45 minút a kratšie ako 15 minút. To však platí predovšetkým pre oblasť výkonnostného a vrcholového športu.**
- ✓ **Najefektívnejšou formou rozcvičenia je dynamický strečing (znamená v pohybe, ide aj o pomaly vykonávané pohyby pod vedomou kontrolou ich rozsahu).**
- ✓ Pri všeobecnom rozcvičení uprednostňujeme pohyby cyklického charakteru. **Na zahriatie odporúčame 5-minútové rozbehanie. Nemalo by sa vykonávať maximálnou intenzitou.** Z pomalého tempa postupne prechádzame do zvyšujúcej intenzity behu, pri ktorom dôjde k miernemu poteniu, ale nie tak intenzívnemu, aby došlo k únave. Po takto zahriatom organizme nasleduje dynamický strečing.
- ✓ **Rozcvičenie je veľmi dôležitou súčasťou nie iba v oblasti podpory výkonu, ale aj v prevencii zranení.**

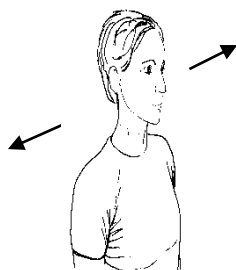
### Najdôležitejšie zásady, ktoré je potrebné dodržať pri dynamickom strečingu:

- ✓ Precvičme postupne všetky časti tela, všetky svalové skupiny.
- ✓ Začíname od hlavy (odporúča tzv. „joint by joint approach“ čo znamená prístup na základe poznatkov z kineziológie, kde je vhodné realizovať rozcvičenie jednotlivito po kĺboch).
- ✓ Vždy precvičujeme pravú aj ľavú stranu.
- ✓ Postupujeme od jednoduchších k zložitejším cvičeniam.
- ✓ Postupne zvyšujeme rozsah pohybu.
- ✓ Pohyby vykonávame plynulo.
- ✓ Cvičíme primerane k svojim schopnostiam, bez extrémnych polôh, ak na to nemáme.
- ✓ Pri cvičení nesmieme pociťovať bolesť. Pri bolestivých pocitoch treba zmierniť alebo prerušiť cvičenie. Požadovaný efekt nedosiahneme extrémnou intenzitou cvičenia s bolestivým pocitom, teda násilím, ale opakovaním cvičení.
- ✓ Každé cvičenie opakujeme minimálne 6-krát.
- ✓ Cvičíme uvoľnene, nerozptyľujeme sa.



Dôležitým prvkom pri strečingu je **pravidelné dýchanie**, s akcentom **na plynulý spomalený výdych**.

**Základný postavenie (ZP):** Hlava je vzpriamená, krk vyťahnutý hore – os krku je vertikálna, brada zvierá s osou krku uhol 90°, hrudná kosť smeruje dopredu a hore, plecia sú rozťahnuté do šírky, spustené prirodzene dolu, paže sú voľne pri tele, lopatky stiahnuté dozadu a dole, sedacie svaly stiahnuté, panva podsadená, brušné svaly stiahnuté dovnútra, DK na šírku bokov, chodidlá postavené rovnobežne, prsty nôh rozložené rovnomerne na podložke.

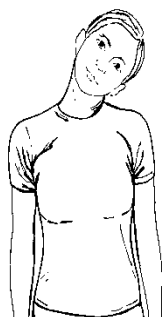


Obr. ?

**ZP:** stoj, pomaly plynulo otáčať hlavu vpravo, späť, vľavo. Pridať drobné kývanie hlavou, hlavne nad plecom. Uvoľňujeme krčnú chrbticu (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

**Chyby:** záklon hlavy, nedostatočné otočenie hlavy do strany.

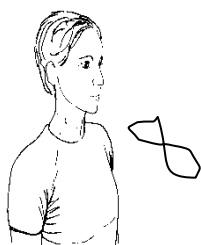


Obr. ?

**ZP:** stoj, úklon hlavy, pomaly v úklone kolíšeme hlavu vpred a vzad. (Nie do záklonu!) Naťahujeme šikmé svalstvo krku, všetko po hranicu bolesti. Kompenzácia: vzpriamiť, pomalé otáčanie hlavou (obr. ?).

**Počet opakovaní:** výdrž 10 s., 6x – 8x

**Chyby:** záklon hlavou, pohyb pletencom pliec.



Obr. ?

**ZP:** stoj, vysúvanie brady vpred a zasúvanie (vzad), následne:

**ZP:** stoj, bradou pomaly opisujeme ležatú osmičku vpred a vzad. Začneme vpravo a potom opačným smerom. Rozcvičujeme spojenie hlavy a krku, pohyblivosť 1. a 2. Krčného stavca (špeciálne pri bolestiach hlavy a migréne) (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

**Chyby:** záklon hlavy, predsúvanie ramien a trupu, do strán opisovanie osmičky.



Obr. ?

**ZP:** stoj, vzpriamená hlava, s výdychom predklon hlavy, v ktorom zotrváme (pocit ťahu na zadnej strane krku) a vrátíme späť do ZP.

**Počet opakovaní:** výdrž 10 s., 6 – 8x (obr. ?).

**Chyby:** guľatý chrbát, predsúvanie pliec.



Obr. ?

**ZP:** stoj (sed skrížny skrčmo), priložiť ľavú ruku na pravý spánok, s výdychom ruka ukladá hlavu vľavo, pravá paža poníže sa naťahuje dlaňou do diaľky, nedotýka sa podložky (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

**Chyby:** hlava v predklone, nesprávne dýchanie, guľatý chrbát.

**ZP:** stoj, upažiť (predpažiť) zovierať prsty v pästi a uvoľniť, imitácia „hra na klavíri“, spájanie palec a každý prst, zatlačiť prsty rúk oproti sebe vo výške prsného svalu.

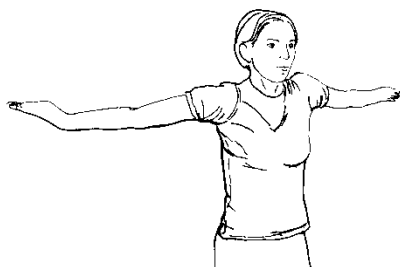
**Počet opakovaní:** 10x

**ZP:** stoj, upažiť, krúženie v zápästí paží (vzad, vpred), krúženie v lakt'ovom kĺbe dnu a von, bočné kruhy vpred a vzad v ramennom kĺbe a čelné kruhy pažami dnu a von.

**Počet opakovaní:** 10x (každé cvičenie)

Obr. ?

**Chyby:** predklon hlavy, pokrčené paže, guľatý chrbát, predklon trupu.

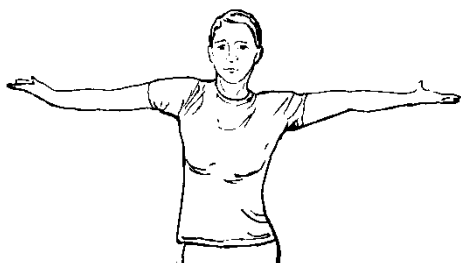


Obr. ?

**ZP:** stoj, upažiť, dlane hore, nadvihnutím pliec pretočiť paže vpred, dlane opäť hore a späť. Uvoľnenie: pokrčiť kolená, mierny predklon, vytriasť paže (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 10x

**Chyby:** predklon hlavy, pokrčené paže, guľatý chrbát, predklon trupu.

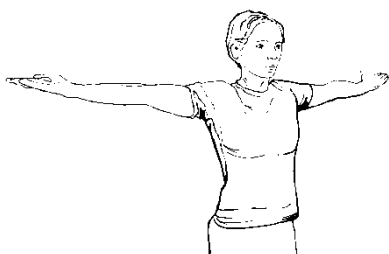


**ZP:** stoj, upažiť, dlane hore, s výdychom súčasne pretáčať paže v ramennom kĺbe dlaňami nahor a nadol (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 10x

**Chyby:** predklon hlavy, guľatý chrbát, dvíhanie pliec, úklon trupu.

Obr. ?



**ZP:** stoj, upažiť, dlane hore, s výdychom lopatky priťahovať k sebe, uvoľniť paže.

**Počet opakovaní:** 10x (obr. ?).

**Chyby:** predklon hlavy, guľatý chrbát, dvíhanie pliec.

Obr. ?

**ZP:** mierny stoj rozkročný, pokrčiť v lakti PHK za hlavou, ruka by sa mala dotýkať lopatky, následne ľavou rukou uchopiť lakeť a s výdychom tlačiť lakeť smerom dole.

**Počet opakovaní:** 4x 10s

**ZP:** mierny stoj rozkročný, za chrbtom sa snažiť spojiť prsty oboch rúk (jedna HK cez vzpaženie a druhá zdola). PHK a potom ĽHK.

**Počet opakovaní:** 4x 10s

Obr. ?

**Chyby:** predklon hlavy, guľatý chrbát, dvíhanie pliec.

**ZP:** mierny stoj rozkročný, ruky za chrbtom prstami spojiť a vykonať zapaženie.

**Počet opakovaní:** 8 -10x

Obr. ?

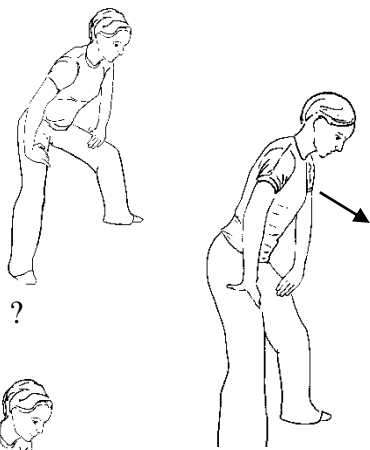
**Chyby:** predklon hlavy, guľatý chrbát, dvíhanie pliec.

**ZP:** sed, upažiť - pokrčiť paže v lakt'och - spojené ruky za hlavou. Tréner uchopí lakťe a pomaly ich priťahuje k sebe.



Počet opakovaní: 8 -10x

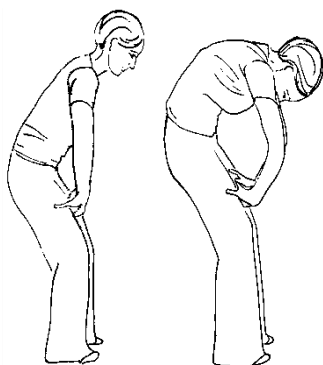
Obr. ?



Obr. ?



Obr. ?



Obr. ?

**ZP:** široký podrep rozkročný, dlane na stehnách, hlava s chrbticou sú v osi, okolo ktorej striedavo otáčame plecيا (ľavé vpravo a pravé vľavo). Pomaly pridáme opakovanie plecicom a výdrž v krajnej polohe (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 8x; 2 x 2; 2 x 4, výdrž

**Chyby:** nepodsadená panva, dlane na kolenách, prehnutie v drieku, predklon hlavy.

**ZP:** široký podrep rozkročný, dlane na stehnách, trup v miernom predklone, s výdychom vytáčame trup do strán, vpravo, pozrieme sa hore nad seba a výdrž.. Rotačné cvičenie na hrudnú časť chrbtice. Vystreté paže nútia chrbát sa čo najviac vytočiť (obr. ?).

**Počet opakovaní:** výdrž 10 s., striedame 3x na každú stranu.

**Chyby:** záklon hlavy, prehnutie v drieku, guľatý chrbát, dlane na kolenách, nedopnutá paža v lakti.

**ZP:** podrep mierne rozkročný, dlane na stehnách, trup v miernom predklone, podsadiť panvu: predkloniť hlavu, vyhrbiť celý chrbát, výdrž, uvoľniť (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

**Chyby:** prehnutie v drieku, dlane na kolenách.

**ZP:** stoj, úklony trupu vpravo a potom vľavo, následne striedavé úklony do strán cez ZP.

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

**Chyby:** rotácia trupu, nedopnuté paže, predklon hlavy, nesprávne dýchanie.



SLOVENSKÝ LUKOSTRELECKÝ ZVÄZ

SLOVAK ARCHERY ASSOCIATION

UNION SLOVAQUE DE TIR A' L' ARC

**ZP:** mierny stoj rozkročný, krúženie trupom vpravo a potom vľavo (fixovať panvu). Následne krúženie panvou vpravo a potom vľavo (fixovať trup) .

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

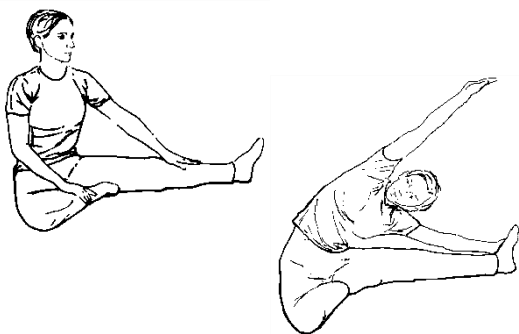
Obr. ?

**ZP:** mierny stoj rozkročný, ruky vbok, zodvihnúť PDK a krúžiť v členkovom kĺbe (dnu a von), potom v kolennom kĺbe (dnu a von) a v bedrovom kĺbe (dnu a von). Zopakovať na opačnú EDK.

**Počet opakovaní:** 8-10x

**Chyby:** rotácia panvy, trupu, guľatý chrbát, predklon hlavy, nesprávne dýchanie.

Obr. ?



**ZP:** sed skrčmo, úložný pravou, úklon vľavo, ľavé predlaktie položiť na predkolenie, podložku. V danej polohe zotrvať, zhlboka dýchať do oblasti brucha. Po uvoľnení sa vrátiť do ZP a zopakovať na opačnú stranu.

**Počet opakovaní:** 6 – 8x (obr. ?)

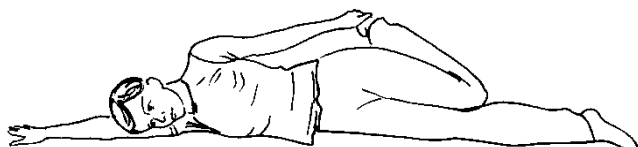
**Chyby:** rotácia trupu, nedopnuté DK a paže, predklon hlavy, nesprávne dýchanie.

Obr. ?

**ZP:** stoj, pravou HK predpažiť v zápästí flexia, PDK mierne pokrčiť v kolene, s úchopom o priehlavok EDK pokrčiť vzad, pätu tlačiť k veľkému sedaciemu svalu, kolená ostávajú spojené. Zopakovať na opačnú DK.

**Počet opakovaní:** 4x 10s

Obr. ?



**ZP:** ľah na pravom boku, ľavú mierne pokrčmo, ľavá ruka uchopí ľavý priehlavok, stehno je rovnobežne s podložkou, s výdychom sťah sedacieho svalstva a podsadenie panvy, ruka nepriťahuje chodidlo k sedaciemu svalstvu (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6x – 8x

Obr. ?

**Chyby:** stehno nie je v jednej priamke s trupom a podložkou, prehnutie v drieku, nesprávne dýchanie.





**ZP:** mierny stoj rozkročný (na šírku bokov), ruky vbok, výpady pravou a následne ĽDK. Kolenný a členkový kĺb prednej nohy by mali tvoriť jednu zvislú líniu, čo znamená, že koleno nesmie predbiehať špičku ani pätu. Zadná noha ostáva na špičke.

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

Obr. ?

**Chyby:** Kolenný a členkový kĺb netvorí jednu os, dýchanie.

**ZP:** vo výpade vpred (ruky vbok) posunúť ZDK viac dozadu a oprieť ju kolonom, predkolením a priehlavkom o podložku. S výdychom zatlačiť stehno zadnej DK do podložky.

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

Obr. ?



**ZP:** ľah vzad pokrčmo, ruky na predkolení, s výdychom pritiahnúť DK k hrudníku (k čelu so zdvihnutím bokov od podložky), s nádychom oddialiť a uvoľniť (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

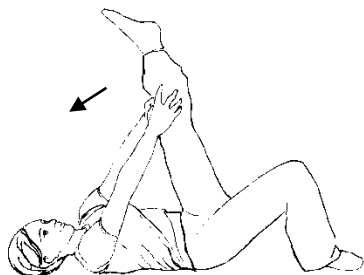
Obr. ?

**Chyby:** záklon hlavy, nesprávne dýchanie.

**ZP:** sed mierne roznožný pokrčmo poníže, rukami v podkolení uchopiť stehná, s výdychom (pomaly) zakloniť, chodidlá ostávajú opreté o podložku (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

Obr. ?



**ZP:** ľah vzadu pokrčmo pravou, ľavú prednožiť a uchopiť rukami za lýtko alebo stehno, s výdychom pritiahnúť ĽDK o cca 2 – 3 cm k hrudi, s vdychom uvoľniť, to isté zopakovať na opačnú stranu.

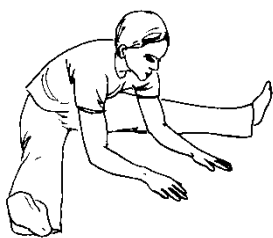
**Počet opakovaní:** 6 – 8x

Obr. ?

**Chyby:** nedopnutá vystretá DK v kolene, záklon hlavy, prehnutie v drieku.





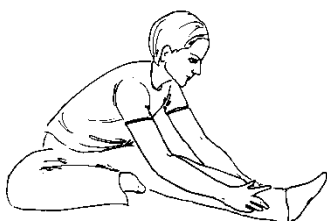


Obr. ?

**ZP:** sed roznožný, mierny predklon, predpažiť, dlane sa opierajú o podložku, s výdychom pokrčiť paže v lakt'och opierajúc sa o podložku a dýchať (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 6 – 8x - 7s.

**Chyby:** nedopnuté DK v kolenách, záklon hlavy, dvíhanie ramien, guľatý chrbát.



Obr. ?

**ZP:** sed únožný skrčmo pravou, predklon k ľavej DK, uchopiť členkový kĺb, prípadne chodidlo, s výdychom pokrčiť paže v lakt'och a voľne dýchať, to isté aj s ĽDK (obr. ?).

**Počet opakovaní:** 7 s. 6 – 8x

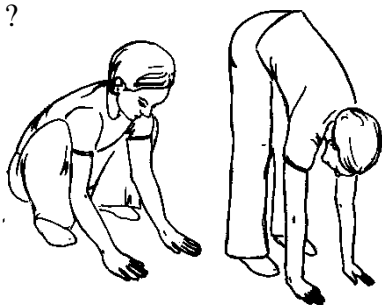
**Chyby:** nedopnuté DK v kolenách.

**ZP:** široký sed roznožný, vzpažiť s výdychom predklon trupu, hlavu priblížiť k ĽDK, v polohe sa uvoľniť, zvoľna dýchať, vymeniť na opačnú stranu (obr. ?).

**Počet opakovaní:** výdrž 15 – 20 s., 4x - 6x

**Chyby:** záklon hlavy, nedopnuté DK, nesprávne dýchanie úklon trupu, nedvihnutie panvy.

Obr. ?



Obr. ?

**ZP:** drep na celých chodidlách, dlane na podložke, s výdychom dopínať obe DK do vzporu stojmo (striedavo), dlane (prsty) sa dotýkajú podložky.

**Počet opakovaní:** 6 – 8x

**Chyby:** nedopnuté DK, hlboký predklon sa neuskutočnil v bedrovom kĺbe, kolena nesmerujú vpred.

**ZP:** v sede oprieť jednu nohu o pokrčené koleno druhej DK, bližšou rukou uchopiť prsty na nohe a druhou fixovať členok. S výdychom tlačiť prsty smerom k chodidlu.

**Počet opakovaní:** 4x 10s

Obr. ?