

Technika predvedenia a nácvik cvičebného tvaru kotúl' vpred

Lubica Böhmerová¹

¹Univerzita Komenského v Bratislave, Fakulta telesnej výchovy a športu

Kotúl' vpred

Kotúl' predstavuje jeden zo základných gymnastických cvičebných tvarov nácviku, ktorému sa venujeme hneď na začiatku gymnastickej prípravy, prakticky ešte v predškolskom veku 4 – 6 rokov. Cez tento gymnastický prvok sa gymnastka v podstate po prvýkrát stretáva s rotáciou okolo horizontálnej osi, pričom pri jeho vykonaní na okamih stráca vizuálny kontakt s plochou opory. Aj z tohto dôvodu je tréning kotúl'ov veľmi užitočný pre adaptáciu vestibulárneho aparátu pre tento druh rotácií, ktoré sa neskôr vyskytujú v oveľa zložitejších cvičebných tvaroch.

Kotúl' je súčasťou aj školskej telesnej výchovy. Učí sa na hodinách gymnastiky na prvom, ale aj 2. stupni základných škôl. Žiaľ, čoraz viac detí má problém s kotúl'om, či už z dôvodu nadváhy a obezity, resp. nedostatočne rozvinutej koordinácie a silových schopností, ktoré sú potrebné pre bezpečné vykonanie tohto základného cvičebného tvaru. Je nevyhnutný aj pre mnohé ďalšie športové odvetvia ako napr. úpolové disciplíny (judo, zápasenie), atletika (skok do výšky flopom), tanečné športy, „rock & roll“, parkúr a ďalšie. Dá sa povedať, že kotúl' predstavuje základnú pohybovú zručnosť, ktorú človek môže využiť pri riešení mnohých pohybových úloh. Napríklad eliminuje výskyt zranení dolných končatín a chrbtice pri pádoch, resp. zoskokoch a dopadoch z väčšej výšky (parašutisti, požiarnici).

Základne rozlišujeme kotúl' vpred a kotúl' vzad. Tieto dva kotúle môžu mať rôzne formy predvedenia: kotúl' roznožmo, schyl'mo, obidva sa vykonávajú vpred aj vzad, alebo kotúl' letmo. Zložitejšie cvičebné tvary, ktorých súčasťou je kotúl' sú napríklad stojka kotúl', alebo kotúl' vzad do stojky. Tento príspevok by mal priblížiť správnu techniku kotúl'a vpred, rovnako ako aj vysvetliť, prípadne poukázať na možné metodické postupy a možnosti pri nácviku tohto základného cvičebného tvaru. Cieľom je pomôcť trénerom, resp. učiteľom v zmysle, aby kotúl' zvládlo čo najviac detí nielen z radu športovej, gymnastickej, ale aj bežnej populácie.

Technická analýza

Najskôr sa pozrieme na techniku základnej formy kotúl'a vpred vykonávaného s pokrčenými pažami a kolenami, ktorý môžeme vykonávať buď s dotykom kolien (obr. 1), čo

je jednoduchšia forma, alebo bez dotyku kolien (obr. 2), ktorú sa učíme následne. Čoskoro však zistíme, že existuje niekoľko ďalších variantov kotúľa vpred.



Obr. 1 Kotúľ vpred s dotykem kolien



Obr. 2 Kotúľ vpred bez dotyku kolien

Východiskovou polohou je stoj vzpriamený, paže sú vzpažené, ramená pri ušiach. Nasleduje zníženie ťažiska vykonaním podrepu na 130° , pričom sa gymnastka začína predkláňať a vizuálne sleduje miesto kde položí ruky na podložku (obr. 3).

Ako náhle sa trup predkloní do vodorovnej roviny, podrep v kolenách sa zväčšuje, uhol by mal zvierat 90° (obr. 4) následne sa pokladajú dlane na podložku.

Nasleduje odraz zatlačením chodidlami do podložky, pričom sa päty zdvíhajú zo zeme (obr. 5), kolená sa vystierajú a váha sa prenáša nad ruky (obr. 6), hlava sa predkláňa na hrud', tak aby sa gymnastka dotkla podložky lopatkami a nie hlavou. Horné končatiny vykonávajú excentrickú kontrakciu, preto je dôležitá určitá úroveň sily horných končatín. Pri kontakte chrbta s podložkou sa kolená opäť pokrčia na 90° (obr. 7). Pohľad v tejto fáze smeruje na kolená.



Obr. 3 Začiatková fáza kotúľa vpred



Obr. 4 Pokrčenie kolien a predklon trupu



Obr. 5 Odraz z chodidiel na začiatku rotácie



Obr. 6 Prenesenie váhy nad ruky a predklon hlavy na hrudník



Obr. 7 Pokrčenie kolien po dopade na lopatky



Obr. 8 Pokrčenie kolien po dopade na lopatky

V tejto polohe je dôležité mať spevnený trup, aby si gymnastka nebuchla kolenami do tváre. Tento odstup stehien od trupu sa musí zachovať aj v ďalšej fáze rotácie vpred. Ruky následne opúšťajú podložku a vystierajú sa vpred resp., sa chytajú kolien (obr. 8). Krčné svaly musia zostať spevnené, pohľad stále smeruje na kolena tak, aby sa hlava nezaklonila. S týmto problémom sa môžeme stretnúť u malých detí, ktoré ešte nemajú dostatočne rozvinutú silu krčného svalstva, tak aby si hlavu vládali uniesť



Obr. 9 Práca predkolenia potrebná pre postavenie sa z kotúľa



Obr. 10 Poloha chodidiel pri postavení sa z kotúľa

Akonáhle sa zadok dotkne zeme, začína sa predkolenie pritahovať pod seba, päty sa približujú k zadku (obr. 9). Chodidlá sa pokladajú na podložku relatívne blízko zadku (obr. 10). Treba zdôrazniť, že čím je rotácia v kotúli pomalšia tým bližšie je treba pritiahnuť päty k zadku a naopak, čím je rýchlejšia tým sa táto vzdialenosť medzi päťami a zadkom zväčšuje. Keď sa chodidlá dotknú podložky, pohľad smeruje vpred, dolné končatiny tlačia do podložky a gymnastka vstáva z drepu do stoja vzpriameného. Horné končatiny sa vystierajú a ťahajú vpred, no v záverečnej fáze môžu zaujať rôznu polohu, napr. do predpaženia, vzpaženia, či pripaženia (obr. 11).

Ako sme v úvode spomenuli, existuje niekoľko variantov kotúľa vpred. Napr. kotúľ s vystretými nohami cez pokrčené ruky. Po odraze z pokrčených nôh sa dolné končatiny úplne vystierajú (obr. 12) a zostávajú vystreté aj pri prechode polohou stojky na lopatkách (obr. 13). Krčiť sa začínajú až pri paralelnej polohe v ľahu na chrbte, čím sa zahajuje postavenie sa z kotúľa. Tento kotúľ je predprípravou pre kotúľ letmo.



Obr. 11 Poloha paží na konci kotúľa



Obr. 12 Kotúľ s vystretými nohami



Obr. 13 Poloha sviečky na lopatkách pri kotúli s vystretými nohami



Obr. 14 Kotúľ cez vystreté paže s pokrčenými kolenami



Obr. 15 Podsadenie panvy pri kotúli cez vystreté paže

Skúsenejšie gymnastky často nahradia obyčajný kotúľ náročnejším variantom a to kotúľom vpred cez vystreté paže s pokrčenými nohami (obr. 14, 15). Predstavuje určitý medzistupeň a prípravu pre nácvik stojka-kotúľ, resp. kotúľ vzad do stojky.

Nácvik cvičebného tvaru

Pred tým ako začneme s nácvikom kotúľa vpred, vychádzame z toho, že gymnastka je pripravená a disponuje základnými predpokladmi pre nácvik tohto cvičebného tvaru. Predovšetkým ide o silu horných končatín, ktorú môžeme rozvíjať najmä prostredníctvom cvičení vo vzporoch ležmo, kľačmo, napr. kľuky, chôdza vo vzpore atď. Potrebná je tiež sila brušného a krčného svalstva, aby sa dokázala cvičenka postaviť z polohy v ľahu na chrbte do sedu a v neposlednom rade sila dolných končatín v záverečnej fáze postavenia sa z drepu do stoja vzpriameného.

Začíname cvičením, v ktorom sa cvičenka zoznámi s rotačným pohybom v polohe na chrbte, prostredníctvom kolísky. Východiskovou polohou je najskôr sed s pokrčenými dolnými končatinami a napnutými špičkami (obr.16). Veľmi dôležité je zhrbenie chrbta v tejto polohe a podsadenie panvy. Rukami držíme kolená, lakťe sú úzko pri tele a pohľad smeruje na kolená. (obr. 17).



Obr. 16 Začiatková fáza kolisky



Obr. 17 Kolíska na chrbte

Toto cvičenie je jednoduché a gymnastka by ním mala získať schopnosť a pocit rotácie vpred a vzad na chrbte. Počas celého cvičenia musí byť spevnená, tak aby udržala rovnaký tvar tela pri kolísavom pohybe vzad a vpred.

Postupne pridávame do kolisky správnu polohu rúk – dlane pri ušiach a lakty paralelne smerom nahor (obr. 18).



Obr. 18 Kolíska na chrbte so správnym umiestnením rúk



Obr. 19 Vztyk z kolisky na chrbte

Ďalšie cvičenie je určené na postavenie sa z kolisky na nohy. Po vykonaní polohy stojky na lopatkách s rukami pri ušiach, sa pri spätnej rotácii ruky opäť chytajú kolien a následne pri položení chodidiel na podložku, sa vystierajú a ťahajú do predpaženia. V tomto momente musí byť trup pritiahnutý do bezprostrednej blízkosti stehien, aby sa gymnastka dokázala postaviť na nohy. Veľmi dôležité je, aby sa aj ťažisko tela prenieslo nad plochu opory, teda nad chodidlá (obr. 19). Pokiaľ nemáme pri koliske dostatočnú rýchlosť rotácie, chodidlá sa pokladajú čo najbližšie k zadku, aby sa gymnastka dokázala postaviť. Toto cvičenie môžeme vykonávať aj s výskokom.

Pokiaľ má gymnastka zvládnuté postavenie sa z kolisky na chrbte, začneme s nácvikom pohybu hlavy a jej správnym zapojením sa do kotúl'ovej rotácie po prenesení váhy na ruky. Vhodným prípravným cvičením na začiatok je predklon hlavy a dotyk lopatiek o šikmú plochu žinenky opretej o stenu (obr. 20). Pri tomto cvičení sa zároveň veľmi dobre a pri nízkej rýchlosti precíti excentrická práca rúk (obr. 21).



Obr. 20 Príprava na rotáciu



Obr. 21 Práca hlavy a rúk na začiatku kotúl'a

Nasleduje vykonanie celého kotúl'a v pred v zľahčených podmienkach, ktoré vytvoríme šikmou plochou (obr. 22, 23, 24, 25).

Pri nácviku kotúl'a zo šikmej plochy je potrebné dať pri prvých pokusoch pozor pri dopade cvičenky na lopatky, ak telo nie je spevnené, môže si kolenami kopnúť do tváre (obr. 25). Aj z tohto dôvodu je vhodné dávať pri prvých pokusoch pomoc.



Obr. 22 Zjednodušené podmienky pre kotúľ vpred



Obr. 23 Kotúľ na šikmej ploche



Obr. 24 Kotúl' na šikmej ploche



Obr. 25 Riziko kopnutia sa kolenami do tváre

Pre zlepšenie práce nôh pri odraze v úvodnej fáze kotúľa je vhodné vykonávať kotúl' na mierne vyvýšenú podložku. Druhá polovica kotúľa sa vykonáva stále v zjednodušených podmienkach smerom dole na šikmej ploche odrazového mostíka (obr. 26). Záverečnú časť predstavuje vykonanie kotúľa vpred v štandardných podmienkach na rovnej podložke.



Obr. 26 Kotúl' na vyvýšenú podložku

Pri spracovaní predloženého odborného článku sme vychádzali z odbornej dostupnej literatúry (British gymnastics, 2009a, 2009b; Cejudo & Willenbrock, 2012; Gymnastic resource cards, 2022; Mitchell, Davis & Lopez, 2009; Gymneo TV, 2022; Human Kinetics & Schrag, 2018).

Literatúra

1. BRITISH GYMNASTICS, 2009a. *Gymnastics*. Kapitola 8: The Family of Rolls, sekcia Tucked Sideways Roll. ISBN 978-0-7136-8952-5.
2. BRITISH GYMNASTICS, 2009b. *Gymnastics*. Kapitola 8: The Family of Rolls, sekcia Tin Soldier Roll. ISBN 978-0-7136-8952-5.
3. CEJUDO, H. & WILLENBROCK, P. J. 2012. *Wrestling For Dummies*. John Wiley & Sons. ISBN 978-1-1181-1797-2
4. GYMNASTIC RESOURCE CARD 1S, 2022. Dostupné z: <https://www.twinkl.sk/search?q=gymnastics+cards>
5. MITCHELL, D., DAVIS, B., LOPEZ, R., 2009. *Teaching fundamental gymnastics skills*. Kapitola 1: Gymnastics Basics: Teaching Safely, Teaching Well, sekcia Side Rolls. ISBN 0-7360-0124-7.
6. GYMNEO TV, 2022. Training & pro tools for gymnastics coaches. Dostupné z: www.gymneo.tv/en/
7. HUMAN KINETICS & SCHRAG, M., 2018. *The Sports Rules Book*. Human Kinetics. ISBN 978-1-4925-6759-2.

LUBICA BÖHMEROVÁ (*1975) – na katedre biologických a lekárskech vied FTVŠ UK sa zaoberá posudzovaním rovnováhových schopností a pôsobí ako trénerka športovej gymnastiky.