

Hana Svobodová

Hrajeme přehazovanou

Metodické pokyny k základní výuce přehazované
mentálně postižených

Úvod:

Hry s míči jsou nedílnou součástí tělesné výchovy i zájmové činnosti mentálně postižených. Ne všichni jsou schopni zvládnout herní činnosti náročnějších sportovních her na techniku, rychlost, kombinaci / košíková, odbíjená, házená / a proto České hnutí speciálních olympiád se rozhodlo zařadit do svého programu jako národní sport přehazovanou.

Tato hra se v různých variantách hraje v některých regionech ČR a vznikla z potřeby umožnit těm postiženým sportovcům, kteří z různých důvodů nemají šanci v náročnějších hrách uspět, vhodnou kolektivní hru.

V přehazované se dají využít všechny dovednosti, které s dětmi nacvičujeme odmalička - například chytání a házení míče, běhání, skákání, pohyb v prostoru. Zpracování míče na vlastní polovině bez ohrožování soupeřem umožňuje i pomalejším dobře se při hře uplatnit a prožívat radost ze spolupráce celého kolektivu.

Při nácviku dochází k procvičování široké škály dovedností nejen herních, ale zlepšuje se i prostorová orientace, pohyblivost, motorika, rozvíjí se myšlení a předvídavost - tedy dovednosti důležité i pro život.

Tím, že nácvik je motivován určitým cílem - možností zúčastnit se turnajů apod., zvyšuje se i zájem sportovců a trénink je aktivnější a efektivnější.

Této hře se dá využít při rehabilitačních pobytech mentálně postižených s rodiči, na táborech, kdy společně s postiženými se hry zúčastňují i zdraví partneři. Přítomnost partnerů umožňuje hru usměrňovat a podporuje vytváření správných herních dovedností, nehledě na význam přirozené integrace a vzájemného potěšení.

V soutěžích speciálních olympiád takové sjednocené družstvo tvoří tři postižení sportovci a tři partneři / v oficiálních soutěžích/. Naší snahou je sjednotit pravidla na území celé ČR, abychom mohli organizovat celorepublikové turnaje. V této publikaci je předkládáme v plném znění, zároveň se stručnou metodikou k nácviku potřebných dovedností.

Metodické pokyny

Hry s míčem jsou nedílnou součástí pohybové či tělesné výchovy od nejtělejšího věku. V jednoduchých hrách děti pochopí vlastnosti míče, postupně se zlepšuje motorika rukou i rychlost reakcí. Používáme lehčí míče gumové či plastické, střední velikosti, barevné, aby upoutávaly pozornost. Od počátku vedeme děti k tomu, aby míč držely v roztažených prstech s opozicí palce.

- přenesení míče od jednoho stanoviště ke druhému / chůzí, během /
- kdo nejrychleji přenesení od stanoviště 5 míčů a vloží je do krabice
- kutálení míče - 2 děti sedí proti sobě, roztažené nohy, míč si vzájemně koulejí.
- kutálení míče po určené trase / učíme odhadovat sílu postrčení /
- chytání míče koulejícího se z nakloněné roviny / např. lavičky /
- vyhodit míč do výšky, chytit
- pustit míč na zem, chytit
- házení míče na cíl - zasáhnout strom, hodit míč do krabice, zasáhnout určené místo na stěně
- tytéž činnosti s malými míčky, velkými nafukovacími míči
- z uvedených a podobných činností sestavujeme štafetové hry - závodivé
- házení malým míčkem do dálky, do výšky se zachováním zásadního požadavku - hodů vrchním obloukem / z místa i z rozběhu /.

Nácvik chytání a přihrávek

Patří k základům sportovních her. Trenér by měl od počátku vyžadovat správný pohyb a měl by jej zprvu nacvičovat s každým hráčem individuálně. U mentálně postižených musíme počítat s tím, že jejich reakce jsou zpomalené, pohyby zpočátku nekoordinované. Přihrávky v počátku nácviku musí být přesné, mírné a z malé vzdálenosti, postupně zvětšujeme vzdálenost i razanci. Chybné pohyby a provedení ihned opravujeme.

Střehový postoj :

Mírně rozkročit, jedna noha je vpředu, mírné pokrčení v kolenou. Paže jsou mírně ohnuté v loktech, vytažené proti míči, mírný náklon trupu vpřed.

Chytání :

Předvedeme, jak se míč správně drží, zdůrazníme správný úchop míče prsty, pevný stisk prstů, palec je v opozici. Snažíme se, aby hráči chytali míč tak, aby bez jakýchkoli dalších pohybů mohli pokračovat v přihrávce.

Stále připomínáme rozevření paží, jejich vytažení proti míči, správný úchop míče prsty a po chycení přihrávky stažení rukou k tělu, aby mohla následovat správná přihrávka. Naši sportovci mají tendenci držet dlaně blízko sebe a tím míč vyrážejí.

Přihrávky :

Přihrávka obouřuč trčením od prsou :

Dbáme, aby lokty směřovaly dolů, nikoliv do stran / častá chyba /. Přihráváme pohybem paží vpřed, upozorňujeme na správnou práci zápěstí, které se musí za míčem sklápět a usměrňovat celý let míče. Nezapomínáme na pohyb nohou - ze střehového postoje se váha přenáší ze zadní nohy na přední.

Vrchní přihrávka jednoruč :

Plynulý švih paže z nápřahu přes volné vzpažení do předpažení, bez nadměrného skrčení paže. Kontrolujeme sklápění zápěstí, trénujeme pravou i levou rukou. Postupně zvyšujeme razanci úderu pro smečování / i s výskokem.

Přihrávka obouřuč nad hlavou :

Míč držíme v pevném stisknutí oběma rukama, paže jsou ve vzpažení. Vytažení paží ve směru letu míče, důkladná práce zápěstí. Pro útočný úder nacvičujeme prudké hody, i s výskokem.

Přihrávka dolním obloukem :

Natažená ruka s míčem jde z mírného zapažení mírným upažením do předpažení, roztažené prsty přitlačují míč k zápěstí, při odhodu se zápěstí odklápí.

Pro hru ve vlastním poli učíme, aby přihrávky byly přesné, do výše prsou spoluhráče. Pro přehazování přes síť trénujeme vyšší hody. Na správnosti přihrávek je závislá plynulost a rychlost hry v poli, proto na toto klademe při tréninku důraz.

Jakmile jednotliví hráči pochopí základní techniku, procvičujeme chytání a přihrávky v různých variacích. Pořídíme si co nejvíce míčů / ve velikosti míče na odbíjenou /, aby při tréninku byli hráči v co největší aktivitě, byli v co nejčastějším kontaktu s míčem.

Příklady procvičování chytání a přihrávek

- všechny druhy přihrávek ve dvojicích proti sobě/ vzdálenost měníme /.
- přihrávky po obvodu kruhu
- hráči stojí v kruhu, přihrávají střednímu - na tomto postu hráče měníme
- přihrávky z výskoku
- prudké přihrávky z výskoku
- chytání vysokých přihrávek / nahrává trenér /
- chytání přihrávek s pohybem do stran / nahrává trenér /
- totéž, nahrávají si hráči
- přihrávky a chytání s odrazem od země
- házení míče z různých vzdáleností a úhlů všemi druhy přihrávek do basketbalových košů
- přihrávky na zeď z různých vzdáleností, do různé výšky
- přihrávka na zeď, tlesknutí, chycení míče
- totéž s dřepem, obratem o 360 stupňů, 2x tlesknutí atd.
- ve dvojicích přihrávky a chytání v běhu, odhod při třetím kroku
- vrchní odbíjení míče obouruč ve dvojicích
- vrchní odbíjení míče obouruč na stěnu
- odbíjení míče obouruč spodem / "bagrem" /
- totéž po prudké přihrávce
- driblink
- driblink, slalom / rozestavené míče, překážky, značky /.

Průpravná cvičení

Důležitou součástí nácviku přehazované je kromě speciálních dovedností i rozvoj pohybových schopností. Hráč musí získat fyzickou výdrž, musí být rychlý, aby dovedl pohotově startovat k chycení míče, musí umět vyskočit, aby zvládl chycení vysokých míčů a zahrát míč z výskoku, aby mohl účinně smečovat.

Proto úvodní část každé tréninkové hodiny mentálně postižených by měla obsahovat všeobecné i speciální rozcvičení, které představuje nejenom soustavu fyziologicky účinných pohybů, zaměřených na všestranné procvičení pohybového ústrojí a přípravu organismu na další intenzivní pohybovou činnost, ale současně se vytvářejí a upevňují potřebné pohybové stereotypy, učí se vyrovnat s intenzivní fyzickou zátěží.

Procvičení by mělo trvat přibližně 20 minut.

Probíhá ve čtyřech fázích plynule na sebe navazujících:

- 1/ rozehřátí
- 2/ všeobecné rozcvičení
- 3/ speciální rozcvičení
- 4/ uklidnění

Rozehřátí :

- poklus v zástupu - zrychlování, zpomalování
- poklus na místě, lifting, skipping
- poklus s pokrčováním přednožmo povýš
- poklus s pokrčováním zánožmo
- běh skoky
- běh vzad
- cval stranou - 3 poskoky na jednu, 3 poskoky na druhou stranu
- cval v kruhu stranou s celými obraty - na obě strany
- střídání chůze s poklusem
- střídavě běh vpřed, vzad, cval stranou vpravo, vlevo
- běh v předklonu, záklonu, úklonu na obě strany
- v běhu na každou třetí dobu dřep, pokračovat v běhu
- v běhu na znamení skok s doskokem do dřepu
- klus poskočný s pokrčováním přednožmo povýš
- starty z různých poloh - z lehu, sedu, kleku
- běh za spoluhráčem, měnit směr běhu

Všeobecné rozcvičení

- stoj spojný - kroužení hlavou vpravo, vlevo
- mírný stoj rozkročný - vzpažit, ruce ohnout v předloktí dovnitř
- spojit - úklony vpravo, vlevo
- mírný stoj rozkročný - vzpažit, prsty obou rukou zaklesnout, dlaně vzhůru, vytáhnout co nejvýš - výdrž 20 sekund
- mírný stoj rozkročný, střídavě předpažit, vzpažit, upažit, přičemž roztahujeme prsty - tempo zrychlujeme
- stoj spojný - mírný podřep - výdrž 20 sek.
- stoj rozkročný, předklon, dotknout se rukama špiček nohou - výdrž 20 sek., stoj, vzpažit
- sed pokrčmo, oběma rukama uchopit pod kolena, do lehu a zpět / "kolébka"/, hlavu přitlačujeme ke kolenům

- 7.
- vzpor klečmo - skrčit únožmo levou / pravou /, unožit, zanožit, přinožit levou

Ve dvojicích:

- dvojice proti sobě, uchopit v upažení, úklon vpravo, vlevo
- dvojice zády k sobě - totéž
- dvojice zády k sobě, zaklesnout za lokty, vytáčet trup vpravo, vlevo
- dvojice stoj spatný proti sobě, uchopit v předpažení dolů, zvolna dřep spojny / neprohýbat, záda rovně /, zvolna do stoje
- dvojice v sedu zády k sobě, paže zaklínit v loktech, střídavě jeden cvičenec dělá předklon, druhý leh na jeho zádech a naopak.

Speciální rozcvičení s míči

Pro posílení paží a prstů použijeme lehčí plné míče. Stále zdůrazňujeme při chytání míčů roztažení prstů.

- podávání plného míče po obvodu kruhu
- přihrávkou od prsou po obvodu kruhu, postupně vzdálenost mezi hráči zvětšujeme
- dvojice proti sobě, roznožit, míč si přihrávají spodním obloukem
- nadhazování plného míče nad hlavu,

Cvičení s gumovými míči

Při všech cvičeních se snažíme dodržet zásadu pro každého cvičence jeden míč.

- ve stoji vyhazování míče nad hlavu, jeho chytání
- totéž v chůzi, běhu
- chytání míče po odrazu od země na místě, posléze opakovat při chůzi, v poklusu
- ve stoji předávání míče z ruky do ruky kroužením kolem boků
- ve stoji vyhazování míče nad hlavu, po výhozu zatleskat, chytit míč
- driblink v chůzi, běhu. Dbáme, aby ruka byla zpevněna, "neplácala" do míče, prsty jsou roztaženy po celém míči, který dosedá do ruky, pohybem zápěstí opět ruku opouští

Uklidnění

- stoj na lopatkách - uvolnění svalstva nohou
- podpor na předloktí vzadu sedmo, uvolnění lýtkového svalstva
- vzpor vzadu sedmo - uvolňování svalstva noh střídavým pokrčováním a napínáním pravé, levé nohy
- leh na zádech - upažit - roznožit, úplné uvolnění svalstva, zavřít oči, relaxovat
- leh na zádech, paže volně podél těla. Procvičujeme řízené dýchání - pomalý výdech, nádech
 - rychlý výdech, nádech
 - zadržetí dechu, opakovaně
- stoj rozkročný, paže volně podél těla, po hlubokém nádechu co nejdelší výdech

Průpravná část tréninkové hodiny - je její nezbytnou součástí. U pokročilejších žáků, kdy budeme nacvičovat herní dovednosti na hřišti, to znamená, po zvládnutí základní techniky, že průpravná část by měla mít výše uvedený sled, soustavy cviků různé obměňujeme.

U začátečnicků můžeme vynechat speciální rozcvičení a nácvičku techniky a manipulace s míčem věnujeme samostatnou část, která může být i náplní zbytku tréninkové hodiny.

Rozvoj kondičních schopností

Mnozí mentálně retardovaní jedinci se nám jeví jako snáze unavitelnější. Příčinou nebývá jenom jejich opožděný somatopsychický vývoj, ale ve většině případů, dle naší zkušenosti, jde i o špatnou fyzickou kondici a nedostatečně rozvinuté volní vlastnosti. Mentálně postižení se v mladším věku sami nezapojují do neorganizovaných her zdravých vrstevníků, což je velmi často způsobeno i ochranářským postojem rodičů a vychovatelů, ale někdy i doposud nepoučeného, netolerantního prostředí. Tak postupně narůstá deficit ve vytrvalosti, rychlosti i síle. Ve školách, zařízeních a klubech pro mentálně postižené máme však šanci tyto nedostatky napravit a jestliže věnujeme promyšlené tělesné výchově a sportu dostatek času, zjišťujeme, že mentálně postižení jsou schopni zvládat vysokou fyzickou zátěž i stát se sportovci s vysokou výkonností. Vítáme i každou příležitost, kdy mohou naši sportovci trénovat se zdravými dětmi či partnery. Jestliže docílíme dobré kondice, budou samozřejmě i snažší specializované tréninky - atletické, plavecké, sportovních her i další.

Cvičení pro rozvoj rychlosti:

- běžecká abeceda
- běh ve sněhu, vodě, písku
- stupňované a rozložené rovinky
- běh na krátké vzdálenosti
- všechny druhy startů
- slalomové běhy v přírodě
- štafetové hry spojené s během

Cvičení pro rozvoj síly:

Dolní končetiny

- skoky přes švihadlo, obruč
- zdolávání různých překážek, odrazem / přeskoky příkopů, špalků, laviček a podobně /.
- poskoky snožmo - dopředu, dozadu, v dřepu
- poskoky na jedné noze - dopředu, dozadu, stranou
- skoky z místa snožmo do dálky

- skoky z místa na jedné noze
- opakované dřepy
- výstupy na lavičku, bednu, schody
- výskoky do výšky s plným míčem
- běh do schodů, ze schodů

Horní končetiny

- pokrčenými pažemi se opřít o stěnu a odrážet se napnutím paží
- vzpor ležmo, pomocí partnera chůze po ruce / "trakař"/
- cvičení s plnými míči
- soutěže v hodů plným míčem
- cvičení s gumou
- cvičení s lehkými činkami
- kliky
- cvičení v posilovnách

Vytrvalost

- běhy na delší vzdálenosti, které postupně zvyšujeme dle stupně trénovanosti
- dlouhé pochody
- aerobic, délku cvičení i intenzitu zvyšujeme postupně
- kruhový trénink - příklad :
 - 6-8 stanovišť, na každém stanovišti cvičíme 1 - 3 min.
 - Stanoviště:
 1. Chytání míče po přihrávce na zeď
 2. Kolébka do dřepu - opakovaně
 3. Driblink
 4. Přeskoky přes švihadlo
 5. Házení míče do koše
 6. Tahání gumy

Cvičení k rozvoji koordinačních schopností

- starty z různých poloh / leh, sed - na zapísknutí, tlesknutí /
- kotouly na žíněnce - vpřed, vzad, ze stoje, podřepu, rozběhu
- překážková dráha - z dostupných prostředků sestavit různé členitou trať - například : běh
 - výskok na švédskou bednu, seskok
 - z běhu kotoul na žíněnce
 - podlézt židli, kozu apod.
 - k cíli doskakat na jedné noze
- ve stoje na jedné noze, střídavě pravá, levá, vyhazovat míč pod nohou, chytit
- přeběhy lavičky s míčem v jedné ruce
- chůze a přehazování míče z jedné ruky do druhé
- ve stoje rozkrocném předpažit, tenisový míček vypustit z ruky a po odrazu chytit shora jednou rukou
- stejné cvičení, ale tentokrát je tenisový míček v každé ruce

Průběh nácviiku a zdokonalování herních činností v přehazované

Základem hry je zvládnutí herních činností jednotlivce, které chápeme jako komplex pohybových úkonů, které je nutno dobře nacvičit.

Při samotné hře hráči pak sami řeší dané situace a volí určitou činnost, která musí být v souladu s pravidly. Dodržování pravidel vyžadujeme od počátku, jen tak se je hráči naučí, neboť špatný návyk se těžko odstraňuje.

Dílní činnosti musí být řádným nácviikem zautomatizované, aby hráči nemuseli přemýšlet o provedení základní pohybové činnosti /např. chytání, způsob přihrávky, provedení servisu / a mohli pozornost věnovat taktické stránce. Cílem celého výcviku je dobrá souhra celého družstva.

Postup při nácviiku:

1. fáze - nejdlejší fází je vytváření základů herních činností jednotlivce - manipulace s míčem, perfektní zvládnutí chytání míče jak v základním postoji, tak v pohybu, používání různých druhů přihrávek jak ze stoje, tak z výskoku, z povolených 3 kroků, přehazování míče přes síť do zvoleného místa, útočných úderů / smeče /, zvládnutí servisu, blokování.

Jakmile jsou tyto úkony vhodnými cvičeními zvládnuty, začneme trénovat na regulérním hřišti, tedy se sítí v příslušné výšce.

V počátcích postavíme na každou polovinu / hrají v útočném pásmu / 3 hráče - jednak aby si navykli ve zjednodušených podmínkách na hru v poli / 2 přihrávky, 3. musí hráč hrát přes síť /, jednak aby byli co nejvíce v akci. Tato " minidružstva " si přihrávají, přehazují přes síť soupeři, který míč chytá, přihrává si a vrací. Trenér opravuje chyby, radí, hraje v některém družstvu.

- jednu polovinu hřiště rozdělíme na 6 polí, která označíme čísly. Na druhé straně si 3 hráči přihrávají, jsou rozestaveni buď v obranné, či útočné polovině, nebo 1 hráč v obranné a 2 v útočné a poslední hráč, třetí, přehazuje míč do trenérem určeného pole.

- Nácviik útočného úderu :
Nahrává trenér, hráč hraje útočný úder buď jednoruč nebo obouruč vrchem z místa s výskokem / z různých míst v poli /.
Tatáž situace, ale hráč využije možnosti 3 kroků / rychlost kroků se postupně zvyšuje / a z výskoku hraje útočný úder.

- Útočný úder do určeného pole
- Hráči si přihrávají, poslední hraje do soupeřova pole útočným úderem. Zároveň nacvičujeme vybírání útočného úderu chycením a " vybíráním bagrem ", odbítí nesmí jít přes síť, musí být nahráto spoluhráči.

Nácvik servisu :

Hráči v zástupu, každý má počet pokusů stanovený trenérem. Měníme místo hodu servisu, servírovat lze z kteréhokoli místa za koncovou čarou. Sledujeme přešlapy.

2. fáze - Je tréninková hra dvou družstev na celém hřišti při plném počtu hráčů, kdy již získané dovednosti dovolují se soustřeďovat na zrychlování tempa přihrávek ve vlastním poli, na taktiku, na útočnou hru. Hráči získávají zápasové zkušenosti, sebevědomí, jistotu v různých herních situacích. Při tom nezapomínáme na správné chování na hřišti. Vždy začínáme nástupem družstva za koncovou čarou, přechody na druhou polovinu vedeme po postranních čarách, na závěr utkání se družstva vzájemně pozdraví. Tyto náležitosti musí být vžitě a hráči je vykonávají, aniž by je musel trenér organizovat.

Nacvičování taktiky hry, což je závislé i na úrovni myšlení, je při práci s mentálně postiženými náročné a málokdy se nám podaří sestavit mužstvo,

které by plnilo náročnější herní kombinace.

Zaměříme se spíše na využití herních dovedností jednotlivců a učíme je schopnosti výběru určitého účelného řešení, př. poslední přihrávku přihrávat hráčům u sítě, volit toho hráče u sítě, který nejlépe smečuje, míče do soupeřova pole umisťovat do prázdných míst, to platí i o servisu apod., cvičit můžeme i určitá schemata přihrávek, jednoduchých kombinací.

3. fáze - Vyústěním celého nácviku je účast na různých turnajích, kterou celý nácvik motivujeme.