

STREČINK II.

Vytvořeno v rámci projektu Gymnázium Sušice – Brána vzdělávání II

Autor: Mgr. Jaroslav Babka

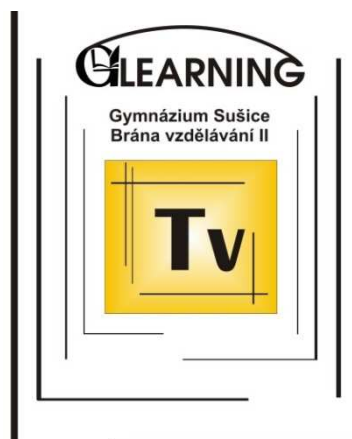
Škola: Gymnázium Sušice

Předmět: Tělesná výchova

Datum vytvoření: duben 2014

Třída: kvinta osmiletého studia

Označení: VY_INOVACE_32_TV-1_12



Anotace a metodické poznámky:

Jedná se o soubor pěti pracovních listů. Na pracovních listech jedna až čtyři jsou studentům shrnuty výhody strečinku před pohybovou aktivitou, techniky nebo též metody protahování a jejich specifika a využitelnost pro praxi a na závěr studenti prokáží propojení svých znalostí z různých předmětů a naplánují si své strečinkové cvičení. Poslední pracovní list slouží jako návrh možných řešení zadaných úloh, ale zároveň pro vyučujícího jako doplněk k metodickým poznámkám.

Na prvním pracovním listu jsou zopakovány studentům již známé výhody strečinku před pohybovou aktivitou. Tato fakta znají jak z hodin tělesné výchovy, ale i z předchozích pracovních listů Strečink I. Dále je zjištěn stav znalostí žáků v souvislosti s metodami či technikami strečinku. Na dalším listu se žáci dozvídají základní metody a jejich popis (výhody / nevýhody) a praktické příklady cvičení. Třetí pracovní list je věnován rozdílu strečinku volného, strečinku proti odporu a také nejčastěji využívanému strečinku modifikovanému, který propojuje řadu metod s cílem co nejúčelnějšího a nejefektivnějšího cvičení. Na čtvrtém pracovním listě už žáci podle své oblíbené nebo vykonávané pohybové aktivity naplánují a provedou smysluplný strečink před touto aktivitou. Zde je cílem praktické naplánování individuálního protažení vyhovujícího jak sportovně lékařskému pohledu, tak osobnosti žáka. Při této závěrečné a vlastně cílové aktivitě musí propojit znalosti již získané z hodin tělesné výchovy – názvosloví nebo obrázky cvičení a správné provedení protahovacích cviků. Poslední pracovní list je návrhem možných řešení zadaných úloh a zároveň rozšiřuje metodické poznámky.

Zdroje:

Alter Michael J., STREČINK, Grada, Praha 1999, ISBN 978-80-7169-763-3

Šebej František, STREČINK, Timy, Bratislava 2001, ISBN 80-8065-020-9

Materiály jsou určeny pro bezplatné používání pro potřeby výuky a vzdělávání na všech typech škol a školských zařízení. Jakékoliv další využití podléhá autorskému zákonu.

Strečink II.

Strečink a jeho význam už jsme pochopili v předchozích pracovních listech. Zaměříme se na jeho praktické použití ve spojení s pohybovou aktivitou.

V přímé souvislosti s pohybovou aktivitou – zahřátí / rozcvičení:

- Zvýšení teploty těla a svalů
- Prokrvení svalů
- Zvýšení tepové frekvence, tzn. příprava oběhové soustavy na zátěž
- Zrychlení látkové výměny
- Zvýšení uvolňování kyslíku
- Zrychlení vedení nervových vzruchů
- Pokles svalového napětí
- Větší schopnost prodloužení vazivové tkáně

Strečink a jeho technika (metody)

Rozeznáváme řadu technik, kterými se protahování / strečink může provádět. Seznámíme se jen se základními, strečink vědecký (lékařský) pro naše účely není cílový. Po přečtení názvů strečinkových technik se pokus je vysvětlit svými slovy – co si představuješ pod těmito pojmy (své vypracování si můžeš kontrolovat s textem na následující straně):

Strečink statický - _____

Strečink dynamický - _____

Strečink pasivní - _____

Strečink aktivní - _____

Strečink statický – rozumíme jím protažení svalu do krajní **nebolestivé** polohy a její udržení po dlouhou dobu (od desítek sekund až po několik minut). Je považován za nejbezpečnější z hlediska rizika poranění svalů (navíc je prověřen dlouhodobou praxí, např. jóga – cíl zvýšení pohyblivosti). Tento strečink je také jednoduchý z hlediska učení a provádění, nevyžaduje velké množství energie, dovoluje dočasnou změnu délky svalu, poskytuje dostatek času k posouvání hranice napínacího reflexu – je šetrný. Současně ale tyto výhody ústí v nevýhodu. Většina sportovních pohybových aktivit je dynamických. Statický strečink je z tohoto pohledu až příliš univerzální pro jednotlivá sportovní odvětví, nerozvíjí tedy pohyblivost v maximálních rozsazích kloubní pohyblivosti a nerozvíjí koordinaci.

Strečink dynamický – zahrnuje **koordinované** (rytmické), **nekoordinované pohyby, skoky, odrazy** apod. Hnací silou pohybu těla nebo končetiny je jejich pohybová energie vedoucí ke zvýšení rozsahu pohybu. Přispívá k rychlejšímu prokrvení daných svalových skupin, zvýšení činnosti kardiopulmonální soustavy a u specifických (cílených) pohybů rozvíjí pohybové schopnosti. Tento strečink je v různé fázi tréninku nebo přípravného období velmi vhodný a využívaný v řadě sportovních disciplín právě k rozvoji pohybových schopností nebo i dovedností. Nese s sebou ale i rizika – vyšší riziko svalového poranění nebo bolesti svalů, ale i dalších tkání (šlachy, vazy).

Strečink pasivní – jde o strečink s **využitím vnější síly**. Používá se, když jsou svaly nebo tkáně omezené v pohybu nebo v období jejich rehabilitace. Pokud je sval slabý k provedení protažení, omezuje-li elasticita svalů celkovou pohyblivost nebo když jsou jiné metody uvolnění svalů neúspěšné. **Ve sportu** se častěji využívá k **navýšení rozsahu pohybu** (vazy, šlachy, svaly) sportovce. Pasivní strečink má ale i řadu nevýhod – jde především o vyšší riziko rozvoje bolesti a vzniku poranění při větším nebo příliš rychlém natažení vnější silou. Navíc nejsou jasné důkazy o zlepšení výkonnosti vlivem pasivního strečinku. Proto je velmi často využíván tzv.

Strečink aktivní – ten se provádí zapojením vlastních svalů, bez dopomoci (bez působení vnější síly). Tuto metodu strečinku bychom mohli dělit na skupiny – volný aktivní strečink (pomalé vedené pohyby) a strečink proti odporu. Aktivní strečink tedy známe z běžné praxe velmi dobře. Uveď příklady aktivního

strečinku
volného: _____

proti
odporu: _____

Aktivní strečink je pro sportovce důležitý z důvodu rozvoje aktivní (dynamické) pohyblivosti. Tak ovlivňuje výkonnost více než pohyblivost pasivní. Tato metoda je také jednodušší – nevyžaduje přítomnost další osoby (vnější síly). Využívá se ovšem jakási **modifikace – aktivní strečink s dopomocí**. Dopomoci si totiž může sportovec sám s různou sportovní pomůckou (švihadlo, expander, ručník apod.)

Nyní se na základě svých získaných znalostí z pracovních listů Strečink I. a Strečink II. pokus zapsat jaký, resp. jaké druhy strečinku používáš ve svém životě – doma, ve sportovním oddíle (při sportu – event. jestli se tvůj strečink liší podle sportu apod.), ve škole při tělesné výchově ... *(Např. doma cvičím jógu. Jedná se o strečink statický, kde jsou dlouhé až několikaminutové výdrže v jednotlivých polohách... apod.*

V atletickém oddíle kombinujeme strečink aktivní a dynamický, protože potřebuji rozvíjet rychlost, ale i koordinaci / odraz / švih ... apod.

Na soustřední jsme pod vedením trenéra / fyzioterapeuta dělali ve dvojicích strečink pasivní, ... apod.).

Naplánuj si nyní svůj strečink.

Máš zcela volnou ruku ve výběru metody (viz. výše) a cíle. Postupuj tedy tak, že si určíš cíl (*Ten si určíš, když se zaměříš na plánovanou aktivitu a podle svalových skupin pro ni potřebných si naplánuješ strečink. Např. rozvoj pohyblivosti / protažení před pohybovou zátěží – běh, fotbal, squash apod. / protažení po sportovní aktivitě – posilování, cyklistika, fotbal apod.*).

Musíš tedy aplikovat své znalosti z biologie – lidské tělo, tělesné výchovy nebo sportovního oddílu – rušná, průpravná část tréninku nebo hodiny.

Popiš / nebo popiš a zakresli svůj strečink:

Možná řešení zadaných úkolů:

Pro popis jednotlivých technik nebo též metod strečinku není nutné zde řešení vypisovat. Úkoly z prvního pracovního listu jsou vlastně zpracovány v textu následujícím, na druhém pracovním listě. S prvním úkolem na třetím pracovním listu, kde studenti mají vymyslet a zapsat příklady aktivního strečinku je většinou nutné jim určitým způsobem pomoci – naznačit pomalý vedený pohyb a popř. i ukázat několik cvičebních prvků. Další problém může nastat v případě nedostatečné znalosti terminologie. Pak bude nejjednodušší nakreslit k zadaným úkolům obrázek a šipkou naznačit směr pohybu apod.

strečinku volného: Např: *Z připažení pomalu předpažit a s výdechem upažit až zapažit za osu těla (do krajní polohy, aniž bychom pociťovali bolest svalů hrudníku).*

Nebo ze vzpažení provedeme vedeným pohybem protisměrné kruhy oběma pažemi.

proti odporu: Např: *Protahení lýtkového svalu v podřepu zánožném pravou, kdy jsou paže opřeny o oporu a tlakem proti této zvyšujeme / snižujeme odpor pro lýtkový sval.*

Protahení třísel a přitahovačů stehna v sedu skrčmo s koleny od sebe a loky tlačíme do kolen směrem k podložce.

Pro předposlední zadání je důležité, aby si studenti uvědomili, proč vlastně strečink dělají, proč se může strečink tak různit nebo lišit v závislosti na jeho účelu, proč je pro ně strečink dobrý. Tento úkol tedy nespočívá tolik v testování znalostí, jde více o uvědomění si věcí běžně často provozovaných bez přemýšlení nad nimi. Studenti by tedy měli být schopni přemýšlet a napsat jakou techniku, resp. jaké techniky (protože většina z nich provozuje více technik nebo jejich mix), používá a pro jaký účel mu slouží.

Naplánuj si nyní svůj strečink.

Poslední, vlastně cílový, úkol od studentů vyžaduje, aby byli schopni nepřijímat jen pasivně zadaná cvičení. Smyslem je, aby si naplánovali ze svého pohledu nejúčelnější strečink pro daný moment. Ať se jedná o provozovaný sport nebo pohybovou aktivitu nebo protahování po zranění, nebo o rozhýbání zatuhlé krční páteře a šíjového svalstva při práci na počítači apod.