

Březen 2019

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Využití tenisového míčku v pohybovém programu seniorů

Martin Chlumský ÚŠ ČOS, Blanka Hošková, KZdrTV UK FTVS



OBSAH

Úvod ● Postup výroby náčiní ● Základní zásady pro cvičení s modifikovaným náčiním ● Příklady využití ve cvičební jednotce ● Relaxace – masáž tenisovými míčky ● Závěr

Úvod

Pravidelná pohybová aktivita o střední intenzitě má, zvláště ve stáří, podle řady autorů pozitivní vliv na snížení rizika předčasného úmrtí, udržení soběstačnosti a kvality života (Máček, Radvanský et al., 2011; Slepíčka a kol., 2015; Chlumský, Daďová, 2016). Přesto vlivem sedavého způsobu života a s ním spojené pohybové nedostatečnosti vzrůstá v populaci podíl osob s nízkou úrovní tělesné zdatnosti. V pohybových programech seniorů s nižší tělesnou zdatností, zvláště pak u začátečníků, je proto důležité věnovat se intenzitě zatížení, technické stránce pohybu i druhu cvičení. Jak uvádí Máček, „u začínajících a na zátěž neadaptovaných jedinců může rychlé zvyšování intenzity zátěže část jedinců od pohybového programu odradit“ (Máček, 2011, s. 147). Vhodným řešením tedy může být aplikace úvodního pohybového programu o nižší intenzitě inspirovaný např. cvičením Tchaj-tí čchüan. Např. v review Changa et al. (2014) je cvičení Tchaj-tí čchüan v nízké intenzitě zatížení doporučováno pro rozvoj koordinace, vědomé kontroly pohybu a zlepšení kognitivních funkcí seniorů. Vhodně zvolený úvodní pohybový program respektující výše uvedené poznatky tak může sloužit jako „odrazový můstek“ pro další zvyšování úrovně pohybové aktivity. Pohybové aktivity osob ve vyšším věku podle Vařekové (2012, s. 127–128), mají zejména podpořit:

- *„pružnost tkání a pohyblivost kloubů tak, aby pohyb mohl být uvolněný a snadný*
- *koordinaci a stabilitu*
- *zdatnost jedince*
- *vzpřímené a přitom uvolněné držení těla*
- *tělesné sebepojetí*
- *psychickou kondici a sociální vztahy*

Jako vhodné pohybové činnosti pak uvádí:

- *využívání koordinace pohybu s dechem*
- *využívání pomalých cvičení s plnou koncentrací na pohyb*
- *zařazení koordinačních cvičení při důsledném postupu od jednoduchých ke složitějším*
- *možnost cvičit se zvýšenými dolními končetinami*
- *zařazení relaxačního cvičení*
- *aktivaci hlubokého stabilizačního systému*
- *zařazení náčiní pro zvýšení účinku i atraktivity cvičení“*

Kromě již uvedených pozitivních účinků fyziologických a zdravotních je nutné také zmínit přínos cvičení v rozvoji sociální podpory. Podle Slepíčky a kol. (2015) je významným faktorem, který přispívá k nižší pohybové aktivitě u českých seniorů, právě nedostatečná sociální podpora. Sociální podpora je přitom důležitá při budování, resp. udržování vnímané osobní účinnosti. Osobní účinnost je vysvětlována jako přesvědčení o vlast-

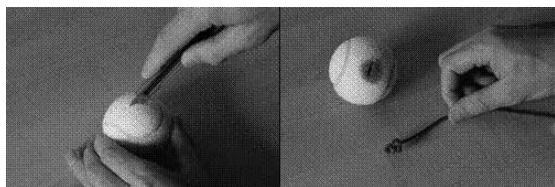
ních možnostech úspěšně zvládnout danou aktivitu (Slepička a kol., 2015, s. 81). Konečně pak mezi důležité aspekty při cvičení seniorů patří i hravost a potěšení.

Cílem našeho příspěvku je představit pohybový program pro seniory s využitím vlastnoručně vyrobeného náčiní, který bude zaměřený na zlepšení koordinace paží a zároveň bude respektovat výše uvedená doporučení.

Inspirací pro pohybový program je bojové náčiní „chain whip“, které je používáno v asijských bojových umění (Kungfu, Wushu). Původní náčiní se skládá z kovových tyček spojených kovovými kroužky. Na konci náčiní je pak umístěna kovová šipka, často také s malým látkovým šátkem. Pro pohybový program se seniory je zvolena modifikace náčiní ve formě tenisového míčku, ke kterému je připevněn provázek dlouhý cca 1,5–2 metry (viz obrázek 4). Modifikované náčiní představuje funkční řešení, které je zároveň levné a dostupné. Náčiní lze velmi snadno vlastnoručně vyrobit. Podstatou cvičení seniorů s tímto náčiním je vědomá kontrola pohybu a pomalé provedení pohybu.

Postup výroby náčiní

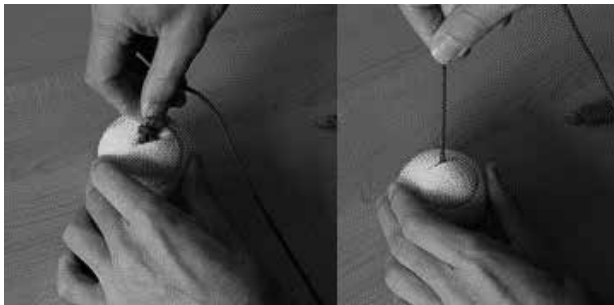
1. Tenisový míček nařízneme nožem na koberce v délce cca 1–2 cm.
2. Na konci lanka (např. prádelní šňůra) uvážeme několik jednoduchých uzlů tak, aby utvořily „klubko“.
3. Konec šňůry s uzly vtlačíme do naříznutého otvoru v tenisovém míčku.
4. Pokud je „klubko“ s uzly dostatečně velké měl by tenisový míček dobře na provázku držet i při lehkém tahu za lanko.
5. Na volném konci lanka můžeme udělat jednoduchý uzel pro lepší držení.



Obr. 1 – Naříznutí míčku



Obr. 2 – „Klubko“



Obr. 3 – Vtlačení klubka do míčku



Obr. 4 – Hotové náčiní

Základní zásady pro cvičení s modifikovaným náčiním

1. dobrovolnost
2. vědomá kontrola a koncentrace
3. pomalé provedení pohybu
4. dostatek času na pohybový prožitek a propriocepci
5. vzájemná kontrola technického provedení pohybu
6. hledání vlastního řešení pohybového úkolu

Příklady využití ve cvičební jednotce

Princípem cvičení je „sledování míčku dlaněmi bez dotyku dlaní míčku“, směr, rytmus a rychlost pohybu udává cvičenec, který míček drží před sebou. Cvičení probíhá ve dvojici za dodržení základních pedagogických a didaktických zásad (postup do jednoduššího ke složitějšímu, od známého k neznámu atd.). Dvojice si po každém cvičení vystřídá role.

1. cvičení

Výchozí poloha (VP): Cvičenec A – stoj rozkročný, předpažit pravou, tenisový míček spustit svisle dolů (cca do úrovně boků), (Obr. 5)

Cvičenec B – stoj rozkročný, chodidla zevnitř, skrčit připažmo – prsty rozvéřit (míček „obejmout prsty“, vzdálenost dlaní od míčku cca 10–20 cm), (Obr. 6)



Obr. 5 – Výchozí poloha



Obr. 6 – Detail „obejmutí prsty“

Z výchozí polohy cvičenec A. provádí pohyb v pravolevé rovině, cvičenec B sleduje míček dlaněmi, chodidla zůstávají na místě.

Dále pak pohyb:

- v předozadní rovině
- vertikální rovině
- ve všech rovinách
- libovolně

Nejprve pohyb provádět zvolna a pomalu, následně lze pohyb zrychlit a zvětšit rozsah pohybu.



Obr. 7 – Směry pohybu míčku

2. cvičení

Z výchozí polohy cvičenec A „rozkývá“ míček jako kyvadlo, postup podobný jako v předchozím cviku. Pohyb míčku v pravolevé; předozadní; vertikální rovině; libovolně.

3. cvičení

Z výchozí polohy cvičenec A tvoří míčkem elipsy a kruhy horizontálně (kroužení). Jako výzva může být sledování pohybu míčku při vertikálním kruhu, výšku lze upravit (elipsy v úrovni ramen, pasu, kolen apod.).

4. cvičení

„Kočka s myší“

Cvičenec A volně pohybuje po prostoru.

Cvičenec B sleduje míček dlaněmi. (Obr. 8)



Obr. 8 – Kočka s myší

5. cvičení

„Vyhni se míčku“

Dvojice čelem proti sobě. Cílem cvičení je aby se míček nedotkl žádné části těla cvičence B. Cvičenec A určí délku dráhy pohybu míčku délkou provázku od úchopu k míčku. Pohyb míčku je možný provést ve všech rovinách pohybu i výšce (ramena, pas, kolena). Ztížení cvičení je možné instrukcí pro cvičence B „chodidla zůstávají na místě“. Individuální řešení pohybového úkolu zde musí vycházet z možností, resp. omezení cvičence.



Obr. 9 – Vyhni se míčku

6. cvičení

„Následuj míček“

Podobně jako cvičení č. 5, jen s rozdílem že cvičenec B sleduje dráhu míčku určenou částí těla (dlaně, loket, břicho, čelo apod.)



Obr. 10 – Následuj míček

7. cvičení

VP: Cvičenec B – mírný klik vzadu sedmo pokrčmo, (dlaně směrem vpřed, případně do strany, lokty mírně pokrčit), případně lze upravit na podporu na předloktích vzadu sedmo.

Cílem cvičení je dotknout se špičkou pravé a levé nohy míčku, který se hýbe jako kyvadlo v pravolevé ose před cvičencem. Pro zdatnější cvičence je možné dotyk oběma špičkami ve stejnou chvíli. Variance lze v podporu na předloktích vzadu ležmo pokrčmo (Obr. 11 B).



Obr. 11 A – Dotyk špičkou



Obr. 11 B – Modifikace cviku

8. cvičení

VP: Cvičenec B – vzpor klečmo, případně lze upravit na vzpor klečmo s oporou dlaní na zvýšeném stupínku (step, švédská bedýnka apod.). Cílem cvičení je dotknout se prsty míčku, který cvičenec A náhodně umístí do zorného pole před cvičence B. Jedná se zpravidla o vzpažení, vzpažení zevnitř-dovnitř. POZOR! Při tomto cvičení je nutné zdůraznit protažení temene do dálky (nezaklánět hlavu).



Obr. 12A – Dotyk míčku dlaní



Obr. 12B – Modifikace cviku s využitím lavičky

9. cvičení

VP: Cvičenec B leh pokrčmo pravou Cvičenec A provádí s míčkem pomalé ležaté osmičky nad koleny cvičence B.

Cílem je, střídavé přednožování pravé a levé nohy cvičencem B tak, aby ji vždy míček svoji dráhou obkroužil (Obr. 13).



Obr. 13 – Přednožování v lehu

Relaxace – masáž tenisovými míčky

V rámci relaxačně regeneračních aktivit ve cvičebních jednotkách seniorů je i využití modifikovaných masérských technik ve dvojicích. Významnou roli hraje dotyk. Hmatová citlivost a vnímavost značně pozitivně ovlivní svalové napětí i psychiku. Dotek je specifický projev. Je to řeč srozumitelná, je to i citlivé umění, jímž dokážeme léčit, zmírňovat napětí, tišit bolest a umožňuje nám i sdělit druhému, že ho bereme na vědomí a že nám není lhostejný. I „masírovaný“ vnímá velmi citlivě doteky „maséra“. Teprve pak pomocí uvolňujících masážních technik si cvičenec i uvědomí, jak moc měl svaly v napětí a jak chutná uvolnění. Pro relaxačně regenerační část jsou potřeba dva obyčejné tenisové míčky.

1. Rozvolňování

VP: Cvičenec A sed

Cvičenec B – tenisové míčky na obou stranách horního trapézu, mírný tlak směrem dolů.



Obr. 14 – Rozvolňování

2. Kroužení

VP: Cvičenec A sed

Cvičenec B – odstředivé kroužky směrem od šíje k ramenu.



Obr. 15 – Kroužení

Využití tenisového míčku

3. Kroužení podél páteře

VP: Cvičenec A sed

Cvičenec B – odstředivé kroužky míčky podél páteře (vzpřimovače páteře)

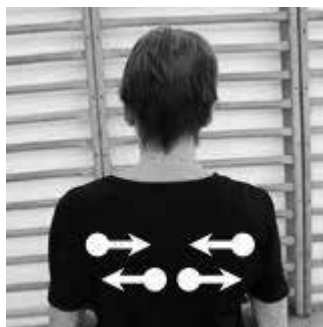
POZOR! Míčky nekroužíme po páteři.



Obr. 16 – Kroužení podél páteře

4. Posun kožní řasy silou

Mírným tlakem tlačíme kožní řasy oběma míčky ve směru k páteři a od páteře.

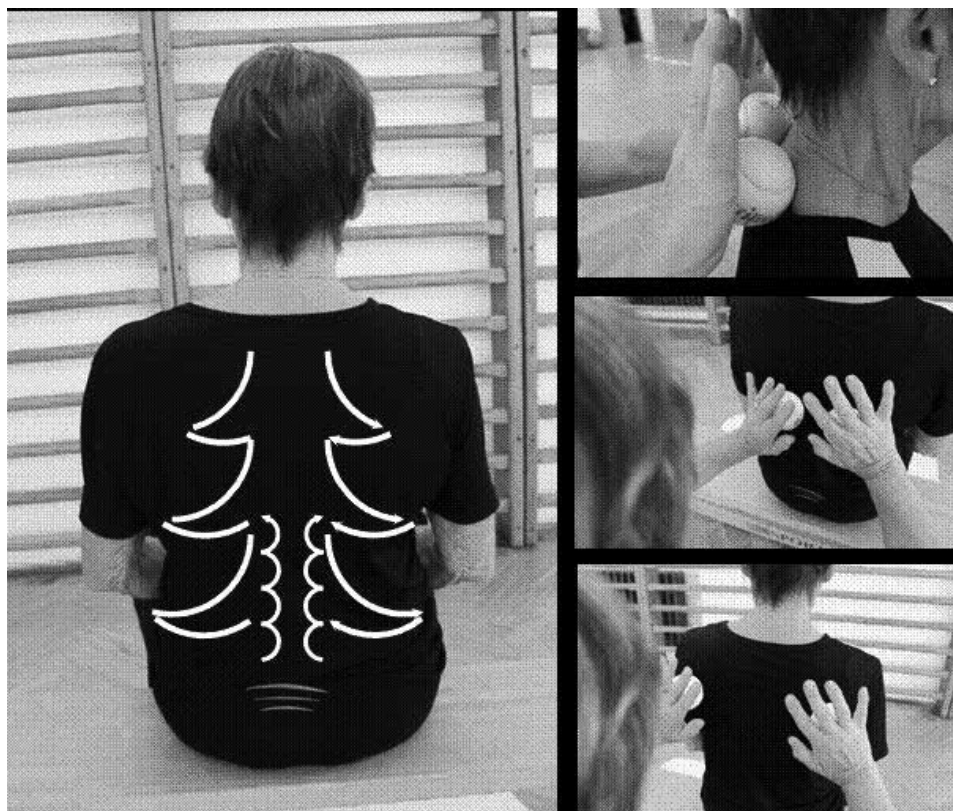


Obr. 17 – Posun kožní řasy silou



5. Stromeček

Obloučky míčky posunem dlaní do tvaru stromečku od úrovně cervikobra-
chiální až po lumbosakrální.



Obr. 18 – Stromeček – šipky znázorňují pohyb míčku

6. Stromeček

Kroužení míčky do tvaru stromečku (viz předchozí).

Závěr

Jednotlivá cvičení jsme testovali na několika skupinách sokolských seniorů a cvičení se setkalo s pozitivní odezvou. Cvičenci a cvičenky často kladně hodnotili „hravost“ a možnost individuálního řešení pohybového úkolů. Z cvičebního programu lze využít i jednotlivé cviky v rámci rozcvičení nebo závěrečné části tematicky odlišných cvičebních jednotek. Prezentovaný pohybový program podporuje vzájemnou sociální interakci, rozvoj komunikace a důvěru v rámci skupiny. Cvičení lze modifikovat i pro osoby s omezenou pohyblivostí, např. sedící na židli.

Zdroje

CHANG, Y. K., Nien, Y. H., Chen, A. G., & Yan, J. 2014. Tai Ji Quan, the brain, and cognition in older adults. *Journal of Sport and Health Science*. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2013.09.003>

CHLUMSKÝ, Martin a DAŘOVÁ, Klára. 2016. Vztah vybraných parametrů senior fitness testu a subjektivního hodnocení pohybových aktivit pomocí dotazníků – předběžné výsledky. In *Stárnutí 2016: Sborník příspěvků z 3. Gerontologické mezioborové konference*. Praha: Univerzita Karlova, 3. lékařská fakulta, s. 68-75. ISBN 978-80-87878-23-1.

MÁČEK, Miloš, RADVANSKÝ, Jiří et al. 2011. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. Praha: Galén. ISBN 978-80-7262-695-3.

SLEPIČKA, Pavel, MUDRÁK, Jiří a SLEPIČKOVÁ, Irena. 2015. *Sport a pohyb v životě seniorů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, nakladatelství Karolinum. ISBN 978-80-246-3110-3.

VAŘEKOVÁ, Jitka, 2012. Zdravotní tělesná výchova v seniorském věku. In: HOŠKOVÁ, Blanka a kol. *Vademecum: zdravotní tělesná výchova (druhy oslabení)*. Praha: Karolinum, s. 122–129. ISBN 978-80-246-2137-1.

Chain Whip. In: *Wikipedia: the free encyclopedia* [online]. San Francisco (CA): Wikimedia Foundation, 2001-, 31. 5. 2017 [cit. 2018-9-11]. Dostupné z: https://en.wikipedia.org/wiki/Chain_whip

Fighting Monkey videos. In: *Fighting Monkeys* [online]. [cit. 2018-10-11]. Dostupné z: <https://fightingmonkey.net/gallery/20-videos>



Vedeme energii těm, kteří ji násobí