



**SLOVENSKÝ
SKAUTING**

SKAUTING.SK



Metodika ku skautskej výzve Trident

Dostaň sa do formy!



O čom je táto metodika

Tento článok slúži ako úvod pre športového laika do skautskej výzvy Trident. Nenahrádza konzultáciu s odborníkom. Každý z nás je individuálny, a preto nie je možné vytvoriť návod pre všetkých. Vždy platí, že v prípade akýchkoľvek otázok je vhodné obrátiť sa na odborníka.

Úvod

Výzva Trident je určená najmä pre vekovú **kategóriu skautov**, a to po splnení kategórie **Zdravie a sila** v príručke **Posledný vrchol**. V tomto prípade by skaut už mal mať základné vedomosti o zdravotne nezávadnom pohybe. Áno - vedel si, že pohyb, ak ho robíš nesprávne, ti môže aj ublížiť?

Aj naše telo pozná "ideálny" spôsob, akým by sa chcelo hýbať. Toto poznanie je však ovplyvnené rôznymi nesprávnymi pohybovými stereotypmi, ktoré si počas života vypestujeme, napríklad sedavým spôsobom života alebo taktiež nesprávnym cvičením. To môže byť spôsobené napríklad vtedy, ak človek s dobrým úmyslom, avšak bez dostatočných vedomostí, posilňuje už preťažené svalové skupiny a zabúda na tie oslabené svalové skupiny. Alebo chce posilniť svoje telo, avšak neposkytne svojmu telu správny základ a dochádza k rôznym bolestiam či zraneniam.

Z neznámych príčin trendom je, že túto výzvu plnia najmä starší - rangeri a roveri, ktorí ju môžu plniť aj bez splnenia kategórie Zdravie a sila v príručke Posledný vrchol. Nakoľko výzva patrí medzi fyzicky náročnejšie výzvy a môže pomerne výrazne ovplyvniť naše fyzické zdravie, resp. nezdravie, odporúčame, aby výzvu začali plniť iba tí, ktorí majú **základné vedomosti o zdravom pohybe**.

Výzvy sú však na to, aby sme sa poriadne prekonali, tak čo ak som úplný začiatočník, a práve preto ma táto výzva zaujala? V tom prípade ti odporúčame, aby si sa pred začatím plnenia tejto výzvy najskôr venoval **dostatočne dlhé obdobie získaniu základných vedomostí o zdravom pohybe**. Áno, vieme, ty si namotivovaný teraz a chceš začať trénovať hneď. Ale možno si predtréningovým štúdiom rozšíriš obzory a ušetríš bolesť, ktorú si môžeš nesprávnymi pohybmi spôsobiť.



Prínosy fyzickej aktivity pre naše telo

Fyzická aktivita je skvelá, má mnoho pozitívnych účinkov na naše telo i na našu myseľ. Ponúkame zopár faktov:

- pozitívne ovplyvňuje funkciu mozgu,
- zvyšuje produkciu serotonínu (zjednodušene hormón, ktorý prispieva k pocitu pohody a šťastia),
- pozitívne ovplyvňuje pamäť,
- znižuje riziko depresie alebo úzkosti: môže spôsobiť, že človek zabudne na negatívne myšlienky,
- zlepšuje motorické schopnosti,
- zvyšuje svalovú silu, vytrvalosť, flexibilitu,
- zlepšuje kardiorespiračné schopnosti,
- znižuje riziko obezity a iných chronických chorôb

(zdroj: International Journal of Sport and Health Sciences (2018), Journal of Physical activity and health (2020)).

Kde je problém?

Problém nastáva, **keď človek nevie ako správne cvičiť** a nemá možnosť nechať sa skontrolovať niekým povolaným (ako je profesionálny tréner, fyzioterapeut alebo učiteľ telesnej výchovy).

Pri tréningu na výzvu Trident predpokladáme, že príprava bude trvať dlhšie časové obdobie. V ideálnom prípade skaut pokračuje vo vykonávaní fyzickej aktivity aj po splnení výzvy. Ak nevieme správne cvičiť, môže sa veľmi ľahko stať, že pri vykonávaní cvikov si nevedomky pomáhame úplne inými svalovými skupinami ako je potrebné. Cieľom našej nervovej sústavy je, aby sme si nové pohyby zautomatizovali, pretože v prípade, že ich vieme vykonávať podvedome a automaticky, nemusíme nad nimi premýšľať a teda organizmus minie menej energie na ich vykonanie.

A čo sa teda môže pokaziť?

Vplyvom opakovaného nevedomky nesprávneho pohybu si **vytvárame zlé zautomatizovanie pohybu**. Takto si ho naša nervová sústava zapamätá a bude ho tak naďalej používať a nie len pri tréningu na výzvu Trident, ale napríklad aj pri rannom vstávaní z postele alebo pri zdvíhaní ťažkého nákupu zo zeme. Ďalším problémom nesprávnych pohybových stereotypov je, že ak vzniknú, často dochádza k nerovnomernému zaťaženiu svalových skupín, a teda niektoré svaly sa začnú preťažovať a niektoré sa začnú oslabovať. Toto je veľmi častou príčinou rôznych bolestí, najmä v oblasti krčnej a bedrovej chrbtice.

Napriek tomu, že v testovaní je dôležitá i rýchlosť prevedenia cvikov, **pri tréningu, a najmä na jeho začiatku, by sme sa mali zamerať na pomalé a správne prevedenie pohybu**, aby sme



si vytvorili správne pohybové stereotypy. Tým vytvoríme väčšiu pravdepodobnosť, že aj pri testovaní na čas dokážeme vykonávať pohyby aspoň do určitej miery správne.

Pozor si treba dať na:

- správne prevedenie cvikov,
- pomalé zvyšovanie intenzity cvičenia - najmä ak si začiatovník,
- dni regenerácie - sú rovnako dôležité ako tréningové dni,
- zvýšený výdaj energie, nezabudni aj na jej doplnenie vyváženou zdravou stravou

Ako môžeme vidieť, môže to byť zložitejšie ako to vyzerá, preto si doprajme pár dní na rozmyslenie toho, ako to celé odštartujeme. Poďme sa spolu pozrieť na správny základ každého cviku.

Dýchanie a hlboký stabilizačný systém

Prosím? Veď tento cvik nie je súčasťou výzvy Trident! A čo ak Ti prezradíme, že je súčasťou každého jedného z nasledujúcich cvikov?

Určite viete, že správnym dýchaním dokážeme zabezpečiť lepšie okysličenie našich svalov a aj lepší športový výkon, **pri každom cviku je treba vedieť, kedy sa nadýchnuť a kedy vydychnúť a hlavne nezabúdať dýchať!** (ako sa môže stať pri sústredení sa)

Veľmi dôležitý je aj spôsob dýchania. V múdrych knihách sa píše, že by sme mali využívať tzv. **"bránicové dýchanie"**. Bránica je hlavný nádychový sval ľudského tela.

Ako na to?

Lahni si pokojne na zem, pokrč si kolená, prípadne si nohy niekam vylož tak, aby ti to bolo príjemné. Jednu ruku si polož na hrudník a druhú na časť podbruška. Chvíľu si všimaj, ktorá ruka sa nadvihuje viac, a ktorá menej. Postupne skús svoj nádych a výdych predlžovať a snaž sa, aby sa hýbala skôr tá ruka, ktorá je položená na tvojom podbrušku. Pre lepšiu predstavu si pozri aj video:

[▶ Škola dechu #2: Brániční dýchání - jednoduchý cvik na jeho obnovu | KB5](#)

[▶ How to do Diaphragmatic breathing lying down](#)

Keď zvládneme toto, môžeme sa pokúsiť o **aktiváciu vnútrobrušného tlaku (HSS)**:

Lahneme si na chrbát, nohy sú voľne pokrčené. Ukazovky oboch rúk si "zaprieme" do oblasti slabín v podbrušku, pomocou nádychu sa snažíme vytlačiť vlastné prsty, s výdychom sa snažíme udržať tlak, ktorý vznikol, s ďalším nádychom prehlbujeme tlak, s výdychom sa ho



snažíme udržať. Keď sa naučíme aktivovať vnútorné brušné svaly v ľahu na chrbte, môžeme sa pokúsiť o ich aktiváciu aj v stoji, pri chôdzi a následnom cvičení.

▶ Návrik udržení nitrobríšního tlaku vleže na zádech

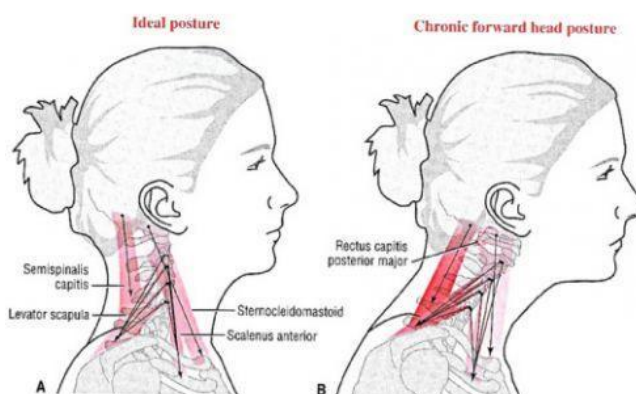
Už si asi začínáš uvedomovať, že v našom tele veľa vecí medzi sebou súvisí. Ako aj to, že bránicové dýchanie je veľmi dôležité pre aktiváciu hlbokého stabilizačného systému (HSS). Tento HSS nám zabezpečí stabilitu pri rôznych nečakaných pohyboch, pri športe, ale tiež pri dlhodobom jednostrannom zaťažení. Keď dýchame "do brucha" zapájame bránicu, a tá môže lepšie poskytnúť svoju opornú funkciu.

▶ Aktivace hlbokého stabilizačného systému

Sed-ľah

Ako na sed-ľah?

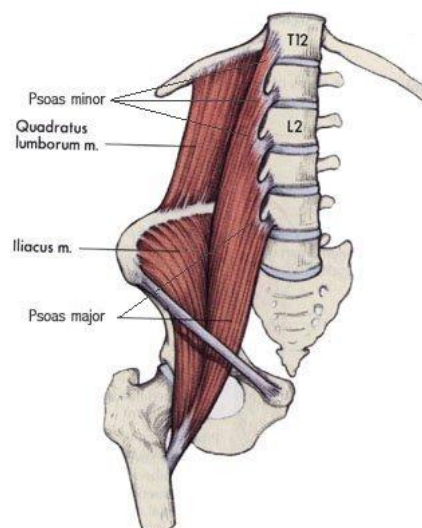
Ležíme na podložke, pričom kolená pokrčíme v kolennom kĺbe. Pokúsime sa, aby bola hlava "zasunutá" zarovno s chrbticou, to znamená, že hlava nebude v predsune (na obrázku vpravo "B" vidíme predsunu hlavy, vľavo "A" je brada zasunutá v ekonomickejšej polohe pre telo). Uistíme sa, že dýchame správnym spôsobom, aktivujeme hlboký stabilizačný systém a snažíme sa ho udržať aktívny po celú dobu cvičenia. Sed-ľah vykonávame s výdychom, s nádychom sa vraciame do východiskovej polohy.



▶ How to Do a Sit-Up Properly | Gym Workout (ak nerozumieš po anglicky, pretoč video na 42. sekundu)

Varujeme ťa - prevedenie tohto typu sed-ľahu je náročnejšie ako vyzerá, nezúfaj ak ti to hneď nepôjde.

Pri správne prevedenom sed-ľahu by nemalo dochádzať k "pákovému" mechanizmu, kedy máš nohy zachytené pod nejakým predmetom (pod rebrinou) a bezhlavo dvíhaš trup ku kolénom. V tomto prípade často dochádza k predsunu hlavy, k zhrbeniu krčnej chrbtice, naopak k prehnutiu bedrovej chrbtice, hlboký stabilizačný systém nie je aktívny, a pohyb je skôr vykonávaný tzv. svalom **m**.

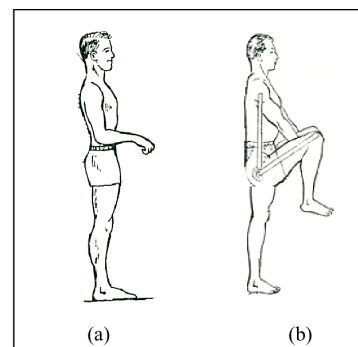




iliopsoas (iliacus + psoas), ktorý má tendenciu k skracovaniu.

Laicky je m. iliopsoas sval, ktorý spolupracuje s inými svalmi pri vykonávaní pohybu ako je zdvihnutie kolena v stoji (čo vlastne potrebuješ, i keď v menšom, aj pri chôdzi) a dochádza k jeho skracovaniu napríklad pri sedavom spôsobe života.

Ako inak trénovať brušné svaly?



Pri tréningu cvič aj iné cviky ako iba brušáky (tými posilňuješ najmä priamy brušný sval).

Plank a jeho variácie: [22 Plank Variations](#)

[Fyzioterapeutické cviky a tipy - posilnenie brušných svalov](#)

Iné tipy:

[#1 Cvičenie na doma s fyzioterapeutom | Brucho](#)

[Rehan Fyzió \(Nová Dubnica\): Posilnenie hlbokého stabilizačného systému \(core\) pre pokro...](#)



Kľuk

Ako na správny kľuk?

V základnej pozícii **je nevyhnutné udržiavať jednu líniu** - hlava v predĺžení chrbtice, brada je jemne zasunutá, ramenné kĺby zarovno s bedrovými, kolennými a členkovými kĺbmi, panva je v neutrálnej pozícii, chrbtica nie je prehnutá, ani zhrbená, hlboký stabilizačný systém je aktívny. Aktívnu pozíciu tela udržujeme počas trvania celého cviku. Ramenná kosť by mala s trupom zviazať uhol 45 stupňov. Spúšťame sa s nádychom, vytláčame sa s výdychom.

Najčastejšie chyby sú predsun hlavy, nedodržaná línia tela - chrbtica je prehnutá alebo zhrbená, panva nie je v neutrálnej pozícii, nedostatočný rozsah pohybu.

[▶ Ako robiť kľuky \(kliky\)? Tu je správna technika](#)

Ako sa inak pripraviť na kľuky?

"Ženské cviky": ľahšia verzia, kedy sa opierame o pokrčené kolenné kĺby

Plank a jeho variácie: [▶ 22 Plank Variations](#)

Klik v stoj (o stenu)

Cvičenie s pomocou TRX



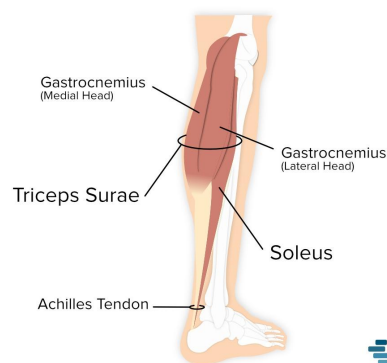
Drep

Ako na správny drep?

Základné postavenie je približne na šírku ramien, špičky nôh sú vytočené mierne von, kolená smerujú v smere špičiek nôh. Pri vykonávaní drepu môžu kolená mierne predbehnúť špičky nôh, avšak nie priveľmi. Hlboký stabilizačný systém udržujeme stále aktívny. Hlava je zasunutá. Výdych s pohybom nahor, nádych s pohybom nadol.

Medzi **najčastejšie chyby** patrí, že pri vykonávaní drepu nám spadnú kolená do X, príliš zhrbíme chrbticu, alebo naopak, prehýbame sa v bedrovej chrbtici.



Prevedenie drepu môže byť ovplyvnené viacerými faktormi, napríklad: rozsah pohybu v bedrovom a členkovom kĺbe alebo skrútený **sval m. triceps surae**, pričom následne nedokážeme vykonať pohyb v plnom rozsahu. Preto je dôležité zaoberať sa aj zlepšením mobility (pohyblivosti) v členkovom a bedrovom kĺbe.



[▶ Ako robiť správny drep?](#)

Ako sa inak pripraviť na drepy?

Drep s dopomocou: [▶ Drepy s pomocou fitlopty s oporou o stenu](#)

Mobilita kĺbov: [▶ Cvičenie s FYZIoterapeutom I Koleno, bedrá & členok](#)  

[▶ 7 Jak protáhnout sval lýtkový a achillovu šľachu](#)

Iné cvičenia, resp. iné varianty drepov, napr.:

[▶ Leg Workout without Weights | 6 Exercises for Strong Legs](#)

Vhodné využiť cviky s TRX závesným systémom.



Zhyb

Ako na správny zhyb?

Základná poloha je vis, ktorý vykonávame pomocou vystretých paží, hlava je v predĺžení chrbtice, panva je v neutrálnej polohe, nohy sú vystreté alebo pokrčené v kolenných kĺboch. Pri samotnom pohybe sa snažíme pritiahnúť hrudník k hrazde. K hrazde sa priťahujeme s výdychom, spúšťame sa s nádychom.

Najčastejšie chyby, ktoré vykonávame pri zhybe sú predsun hlavy, vypojenie hlbokého stabilizačného systému (často dochádza k záklonu), neúplné vystretie horných končatín v základnej polohe, vykonávanie švihom tela (uľahčovanie).

Krok po kroku tu, chyby:

[▶ Ako spraviť správny .ZHYB ? - MVMNT /1/](#)

Ako sa inak pripraviť na zhyby?

Austrálsky zhyb - s dopomocou TRX

Zhyb s expanderom (odporová guma)

Negatívny zhyb - využívame "excentrickú silu"

Chyby a alternatívy:

[▶ ZHYBY NA HRAZDE s perfektnou technikou | Najčastejšie chyby, Alternatívy](#)



Čo odkazujeme na záver?

Ak si začiatočník a chceš k svojmu telu pristupovať zodpovedne, odporúčame ti, **aby si sa aspoň na začiatku poradil s odborníkom** alebo s kamarátom, ktorý sa trochu v problematike vyzná. Ak by si sa počas prípravy na splnenie výzvy Trident stretol s neutíchajúcimi bolesťami, v ktorejkoľvek časti tela, tak už sa prosím naozaj obráť na odborníka, nakoľko si tým môžeš ušetriť mnoho ďalších problémov.

Taktiež pre zodpovedné splnenie výzvy ti **odporúčame, aby ťa pri konečnom testovaní niekto kontroloval**, minimálne kamarát, ktorý dohliadne, aby si cviky robil hlavne správnym spôsobom, nie len tým rýchlym.

Želáme Ti pri plnení tejto výzvy veľa síl a silné sebazaprenie, ktoré budeš určite potrebovať!

Rady k plneniu výzvy Trident spísala fyzioterapeutka Viktória Bezáková, v spolupráci s tajomníčkou Programovej rady Slovenského skautingu Barborou Blahovou.

