

Vážení učitelé tělesné výchovy, sportovní přátelé,

rádi bychom vám jako národní sportovní federace ČUSPL nabídli prostřednictvím AŠSK metodickou a materiální podporu a spolupráci při provozování tradičního školního sportu, kterým je přetahování lanem.

Přetahování lanem je týmový úpolový sport, který se v mezinárodním kontextu nazývá Tug of War (TOW). Při zápase v TOW se dva týmy snaží tahat za lano opačnými směry a překonat soupeřící tým silou. Vítězství je dosaženo přetažením o stanovenou vzdálenost. Přetahování lanem bylo na programu Olympijských her zařazeno v letech 1900 – 1920.

V současnosti je přetahování lanem rozvíjeno prostřednictvím TWIF (Tug of War International Federation) jako mezinárodně rozšířený úpolový sport. Členové TWIF jsou zástupci národních federací z celého světa (73 národních federací) včetně České republiky. Tento sport je v současnosti na programu Světových her.

Od roku 2011 se pořádá oficiální mistrovství České republiky. V roce 2019 se česká reprezentace zúčastnila ME v Irsku a v roce 2020 se připravuje na MS ve Španělsku.

Tolik krátce k historii a současnosti tohoto tradičního sportovního odvětví. V následujícím textu jsme pro vás, vyučující tělesné výchovy, připravili ve zkrácené verzi jak pravidla, tak i trénink správné techniky pro přetahování lanem.

Trénink žáků z 2. stupně základních škol a studentů středních škol a odborných učilišť.

Obecně je pro školy nejvhodnější varianta indoor (jakákoliv pevná podlaha/plocha). Varianta outdoor je často dostupná, avšak nelze ji využívat celoročně z důvodu klimatických podmínek.. Národní i mezinárodní soutěže TWIF mají obě varianty, outdoor je častější a klíčová. Předpokládejme, že až na výjimky budeme žáky trénovat ve variantě indoor. Pro indoor variantu je vhodná pevná kotníková obuv s rovnou podrážkou, aby se sportovci mohli pořádně opřít o zem ve všech úhlech. Níže je v několika bodech rozepsáno, co je potřeba v základech zdokonalovat:

Správný úchop rukama - to znamená efektní pozici rukou vůči tělu a vhodnou vzdálenost mezi nimi. Dále je třeba znát princip, jak se o lano opřít, tím ho zafixovat a pohybem ve správném náklonu těla táhnout lano za sebe, nikoliv k zemi. Sportovci musí také znát rozdíl mezi tím, kdy táhnou lano pouze rukama a kdy celým tělem stejně jako je třeba znát, kdy táhnou lano za sebe a kdy pouze dolů.

Správná pozice nohou – v indoor variantě se samozřejmě používá celá plocha podrážky, aby vznikl co největší odpor a síla se přenesla správným směrem. Je důležité znát rozdíly v pozicích nohou – obě špičky mohou směřovat dopředu (tzv. obranná varianta, kdy se nohy a tělo zafixují v této pozici a čeká se na signál nebo pohyb soupeře), dále špičky do strany (tzv. útočná varianta, kdy se v této pozici krokuje směrem od soupeře a dochází k tahání lana) a nakonec mix těchto variant, který se dá použít v situacích, kdy dochází například k přechodu z jedné varianty do druhé. Není ale vyloučené používat tzv. útočnou pozici do obrany.

Správné dýchání – bez znalostí techniky dýchání dojde velmi brzy k únavě sportovců a tím pádem k oslabení týmu. Je třeba dopodrobna toto vysvětlit.

Správné načasování akcí a protiakcí – nejsložitější aspekt celého přetahování, který vyžaduje mnoho tréninků a sebranosti. Každý člen týmu vnímá pohyb lana, pohyb protivníků i pohyb vlastního týmu.

Akci/protiakci může určovat trenér nebo jeden z členů týmu. Na nejvyšší úrovni probíhá často komunikace beze slov a tým i přesto pracuje naprosto sehraně jako jeden člověk.

Správná fyzická připravenost – obecně jsou tito žáci ve věku, kdy není vhodné zatěžovat je náročným silovým tréninkem, přesto je mnoho možností, jak pracovat na jejich síle a vytrvalosti. Právě síla a vytrvalost společně s technikou a zkušenostmi tvoří základní pilíře tohoto sportu. Důraz na všeobecný rozvoj s přiměřeným objemem zátěže - osvojení základních principů závodění - vštěpení obecných základů tréninku.

Vážení pedagogové, učitelé tělesné výchovy, můžete od naší národní federace ČUSPL očekávat metodickou a materiální podporu do škol (lana) a pro školní rok 2020/2021 připravujeme školní soutěže pro základní a střední školy.

Konzultace, rady a další dotazy lze řešit u národní federace ČUSPL prostřednictvím emailu: info@pretahovanilnem.cz

Zajímavé informace na webových stránkách ČUSPL: www.pretahovanilnem.cz

Informace z mezinárodní federace TWIF (videa, apod.) na: <http://tugofwar-twif.org>

Autor článku: Ladislav Kopec – předseda České unie sportu v přetahování lanem

Pravidla pro přetahování lanem na základních a středních školách

Nejdůležitějších výběr pravidel přetahování lanem. Při soutěžích se dva týmy snaží tahat za lano opačnými směry a překonat soupeřící tým silou. Vítězství je dosaženo přetažením o stanovenou vzdálenost, kterou vymezují značky umístěné na laně. Pravidla lze upravit dle místních podmínek.

- Tým má 8 členů (chlapci, nebo dívky, nebo smíšený tým ze 4 chlapců a 4 dívek)
- 1 trenér – učitel (řídící zápas)

Poslední člen týmu je tzv. kotva. Pro kotvu platí zvláštní pravidla:

- lano může vést kolem jeho těla diagonálně přes záda
- zbytek lana směřuje vzad za jeho tělo
- může držet lano pod úrovní ochranného pásu

Pro trénink či soutěže je zásadní použití lana, odpovídajícího pravidlům:

- bez nerovností, uzlů a smyček
- obvod 10 – 12,5 cm
- délka min. 33,5 m
- pro indoor variantu je možné používat kratší lano dle místních podmínek s tím, že každý tým tvoří pouze 6 členů.

Značky umístěné na laně, které označují vzdálenost pro přetažení:

- Out-door (ve třech různých barvách)
 - 1 x střed

- 2 x 4 m od středu
- Pro indoor variantu lze značky umístit dle délky lana a místních podmínek

Mezi fauly (nepovolené jednání) patří:

- sedání
- lehání
- nesprávný úchop
- podepírání lana (jinou částí těla)
- sedání na nohu (patu)
- prokluzování lana
- veslování opakované sedání, zatímco se nohy pohybují vzad
- nesprávná pozice kotvy
- inaktivita – družstvo nevyvíjí aktivitu, která by mohla vést k vítězství, prodlužuje zápas

Vítězství v přetahování lanem je dosaženo:

- Obecně
 - Přetažením o vzdálenost vyznačenou značkami
 - Diskvalifikací druhého týmu
 - Přetažením o vzdálenost vyznačenou značkami přes středovou čáru.

Autor článku: Ladislav Kopec – předseda České unie sportu v přetahování lanem