

Západočeská univerzita v Plzni

Fakulta pedagogická

Centrum tělesné výchovy a sportu

**Gymnastická příprava dětí mladšího školního věku a začátečníků
pro TeamGym**

DILOMOVÁ PRÁCE

Tereza Svobodová

Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou závěrečnou diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu.

V Plzni, 30. června 2022

.....

Podpis

Poděkování

Poděkování patří vedoucí mé práce Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení a podporu při tvorbě diplomové práce, za poskytnutí množství podnětných informací a odborných podkladů týkajících se zvoleného tématu. Poděkování patří i našim gymnastkám z oddílu Flik – Flak Plzeň za názorné ukázky v rámci motoricko- funkční přípravy.

Obsah:

1	Soutěžní druhy gymnastiky	4
1.1	Sportovní gymnastika.....	4
1.2	TeamGym	4
1.2.1	Soutěžní disciplíny TeamGymu.....	5
1.2.2	Dětské a juniorské kategorie v TeamGymu.....	10
1.2.3	Plánování v rámci tréninkového cyklu TeamGymu.....	12
2	Pohybové schopnosti	14
2.1	Koordinační schopnosti	15
2.2	Kondiční schopnosti	17
2.3	Rozvoj pohybových schopností pro závodníky v TeamGymu	19
2.3.1	Rozvoj koordinačních schopností	19
2.3.2	Rozvoj kondičních schopností	20
2.4	Specifikace rozvoje pohybových schopností u dětí a juniorů v TeamGymu	25
3	Motoricko-funkční příprava.....	27
4	Cíle a úkoly práce.....	31
5	Metodika praktické části.....	32
6	Ukázky praktických cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy	33
6.1	Odrazová průprava	33
6.2	Doskoková průprava.....	37
6.3	Zpevňovací průprava	40
6.4	Podporová průprava	43
6.5	Rotační průprava	47
6.6	Rovnovážná průprava.....	49
7	Diskuze	52
	Závěr.....	53
	Resumé	54
	Resumé	55
	Seznam literatury.....	56
	Internetové zdroje.....	57
	Seznam obrázků	58
	Přílohy.....	60

Seznam zkratek

TG = TeamGym

FIG = Mezinárodní gymnastická federace

F = Prvek flexibility

G = Skupinový prvek

RS= Rytmická sekvence

DD = Rozložení prvků obtížnosti

DB = Dynamické rovnovážné prvky

HB = Rovnovážné prvky s oporou rukou

SB = Rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze (static balance)

J = Skoky, výskoky a poskoky (jump)

A = Akrobatické prvky

E = Provedení (execution)

D = Obtížnost (difficulty)

C = Kompozice (composition)

Úvod

Pro svoji diplomovou práci jsem si vybrala téma: Gymnastická příprava dětí mladšího školního věku a začátečníků pro TeamGym. Tento sport jsem si vybrala proto, že se gymnastice věnuji od malička a od roku 2014 jsem se stala trenérkou zákyň mladšího školního věku v gymnastickém oddílu Flick – Flak Plzeň. Zaměřujeme se jak na sportovní gymnastiku, tak na TeamGym. TeamGym je poměrně moderní disciplína, která pochází ze Skandinávie, proto se mu říká „severský trojboj“. Můžeme ho znát pod názvem Euroteam, který se používal do roku 2003. K přejmenování na TeamGym došlo z důvodu rozšíření této disciplíny do celého světa a název „euro“ naznačoval, že se soutěží mohla zúčastnit pouze družstva z Evropy. Druhým důvodem bylo to, že v názvu Euroteam nenese obsah této disciplíny a tím je soutěž v týmech, proto TeamGym.

V první kapitole se má diplomová práce bude věnovat samotnému TeamGymu. Konkrétně bude zaměřena na soutěžní disciplíny, které budou podrobně popsány a bude k nim přiložena ilustrativní fotografie. Dále na dětské a juniorské kategorie a v neposlední řadě na plánování v rámci tréninkového cyklu. Druhá kapitola bude zaměřena na pohybové schopnosti, kdy konkrétně popíšu všechny druhy pohybových schopností. Věnovat se budu také rozvoji pohybových schopností, které se využívají především pro TeamGym. Ve třetí kapitole se zaměřím na motoricko-funkční přípravu, která je nedílnou součástí gymnastiky. Všechny tyto průpravy se vzájemně propojují.

Metodická část se zaměří na soubor gymnastických cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy pro děti mladšího školního věku a začátečníků v TeamGymu. Budu se věnovat gymnastickým průpravám, které jsou nedílnou součástí gymnastické přípravy v TeamGymu. Každé cvičení bude podrobně popsáno a doplněno fotodokumentací. Ke cvičení budu uvádět i modifikace, které lze využívat dle individuálních schopností jedince.

1 Soutěžní druhy gymnastiky

Sportovní gymnastika a TeamGym patří mezi nejznámější soutěžní druhy gymnastiky. Tyto dva druhy gymnastiky jsem si vybrala, protože jsou vzájemně provázané. Pro soutěžní druhy gymnastiky TeamGym je základní složkou gymnastika sportovní, ve které děti získají základní dovednosti, které nadále v TeamGymu využijí.

1.1 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika je olympijský sport. V roce 2021 se Olympijských her v Tokiu zúčastnila česká gymnastka Aneta Holasová. Jedná se o individuální sport, kdy závodníci předvádějí švihové a silové gymnastické prvky na nářadích nebo na koberci (prosná).

Pro sportovní gymnastiku je důležitá vysoká míra kloubní pohyblivosti, síly a obratnosti. Na olympijských hrách se mužská gymnastika objevuje od roku 1896 a ženská od roku 1928. Závodníci předvádějí sestavy cca 60-90 vteřin dlouhé (prosná, kladina). Za každou sestavu jsou hodnoceni známkami. Do známek je započteno provedení a obtížnost. Vítězem se stává závodník s nejvyšším součtem známek (Krištofič a kol., 2005).

Podle Krištofiče a kol. (2005) jsou gymnastické soutěže rozděleny do 3 základních soutěží – jednotlivá nářadí, víceboj jednotlivců a víceboj družstev. Mužská gymnastika je pak rozdělena do 6 disciplín (prosná, kůň našír, kruhy, přeskok, bradla a hrazda. Ženská gymnastika je rozdělena do 4 disciplín (prosná, přeskok, hrazda a kladina)

1.2 TeamGym

TeamGym je poměrně moderní gymnastická disciplína, která využívá prvky sportovní gymnastiky a akrobacie. Tato disciplína je pro diváky velmi atraktivní a cvičení v týmu je pro mnohé zábavnější. Zatím se jedná o neolympijskou disciplínu. V týmu mohou cvičit závodníci všech úrovní a jsou rozděleni dle věkových kategorií. Začátek TeamGymu sahá do Skandinávie, kde se objevil již v první polovině 20. století. TeamGymu se také říká „severský trojboj“. Tato moderní disciplína byla představena Evropskou gymnastickou federací v roce 1994. Od tohoto data byl zahájen dvouletý interval pro pořádání Mistrovství Evropy (Krištofič a kol. 2005).

První Mistrovství Evropy se konalo ve Finsku v roce 1996 a tehdy ještě pod názvem EuroTeam. Závodu se mohou zúčastnit družstva žen, mužů a mixů (50 % týmu tvoří ženy a 50 % muži). Tým tvoří minimálně 6 závodníků a maximálně 10 závodníků a 2 náhradnice. Závodí se na akrobacii, malé trampolíně a v pohybové skladbě. U všech disciplín je hudební doprovod, který zvyšuje atraktivitu celé soutěže. Od roku 1995 dochází k dynamickému rozvoji ve všech evropských zemích. K přejmenování došlo v roce 2003 z důvodu rozšíření EuroTeamu po celém světě. Již název Euro napovídá, že se soutěží mohly zúčastnit pouze evropské země. Dalším důvodem bylo, že tento název neobsahoval obsah daného sportu, kterým je týmový duch. Nejvyšší soutěží je zatím Mistrovství Evropy (Křištofič a kol. 2005).

V roce 2006 byla Česká republika pořadatelskou zemí pro Mistrovství Evropy. Ženy z Moravské Slávie Brno se této soutěže zúčastnily. Během dalších let měla Česká republika zastoupení mezi ženami a občas i mezi muži. V roce 2010 poprvé postoupily do finále juniorky z klubu TJ Bohemians Praha a získaly krásné 8. místo. Do roku 2014 postupovala na Mistrovství Evropy vždy pouze první dvě družstva. Od roku 2014 se poprvé objevila výběrová družstva reprezentace v kategorii junior a senior. Nejsilnějším rokem pro naši reprezentaci byl rok 2018, kdy se Mistrovství Evropy konalo v Portugalsku. V tomto roce se podařilo dostat družstvu seniorek do finále a obsadily 6. místo. V roce 2020 bylo zrušeno Mistrovství Evropy, které se mělo konat v Dánsku a bylo přesunuto kvůli covidové pandemii na prosinec 2021 a to též do Portugalska. Na tomto mistrovství se podařilo juniorkám probojovat do finále a obsadit konečně 6. místo. Příští Mistrovství Evropy se koná na podzim v Lucembursku.

Soutěží se v kategoriích mužů, žen a smíšených družstev (50 % týmu tvoří ženy a 50 % týmu muži). Tým tvoří 8-12 závodníků a maximálně 2 náhradníci, ale podle mezinárodních pravidel může být v týmu maximálně 10 závodníků a 2 náhradníci. TeamGym je tedy rozdělen do tří úrovní: mezinárodní, mistrovská a nemistrovská. Soutěž se skládá ze tří disciplín – akrobacie, trampolína a pohybová skladba. Tým s nejvyšším počtem bodů vyhrává. Hodnotí se nejen obtížnost, ale i provedení a kompozice.

1.2.1 Soutěžní disciplíny TeamGymu

TeamGym se skládá z 3 soutěžních disciplín. Závodu se mohou zúčastnit družstva žen, mužů a smíšená družstva (50% ženy, 50% muži). Tým tvoří 6-12 závodníků a 2 náhradníci. Podle mezinárodních pravidel může tým tvořit maximálně 10 závodníků. Závodí se na malé

trampolíně, akrobacii a v pohybové skladbě. Všechny disciplíny jsou doprovázeny hudbou. Každá disciplína je hodnocena body. Hodnotí se provedení (E), obtížnost (D) a kompozice (C). Znamka za kompozici (C) může být maximálně 4.00 body na pohybové skladbě a 2.00 na akrobacii a trampolíně (Křištofič a kol., 2005).

Každé družstvo má svá práva. Především, že rozhodčí hodnotí výkony spravedlivě a v souladu s platnými pravidly. Tým má právo opakovat vystoupení, pokud nebylo přesušeno daným týmem. Opakování je možné až na konci celé soutěže. Každý tým má právo na stejné vybavení a náradí při rozcvičení i při závodě. Náradí musí odpovídat normám pro soutěž. Trenér si před závodem zkontroluje náradí a může přidat nebo odebrat žíněnký. Před každým závodem má tým právo na rozcvičení, které je časově vymezeno pořadatel soutěže.

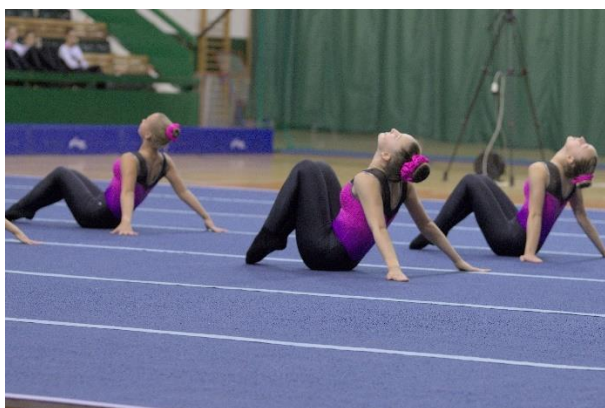
Povinností týmu je znalost pravidel. Každý tým musí před začátkem závodu odevzdat formuláře s prvky obtížnosti pro akrobacii, trampolínu a pohybovou skladbu. Zvláštní povolení je potřeba pro dvojná salta na trampolíně. Na akrobacii jsou v juniorské kategorii dvojná salta zakázána. Před začátkem vystoupení se vždy první závodním představí k panelu rozhodčí a po zvednutí zeleného praporku zahájí cvičení. Během závodu se nesmí měnit výška náradí. Závodníci nesmějí během závodu komunikovat mezi sebou, s trenéry a ani s rozhodčími. Před samotným závodem složí rozhodčí i závodníci přísahu (Česká gymnastická federace, 2017).

Pohybová skladba (floor– viz pravidla)

První závodní disciplínou je pohybová skladba. Pohybovou skladbu musí cvičit všichni členové týmu, kteří závodí. Pro zahájení vystoupení musí rozhodčí zvednout zelený praporek a tím dát pokyn pro naběhnutí závodníků na plochu. Pohybová skladba trvá 2:15 – 2:45 minuty za doprovodu hudby. Pro kategorii Junior I je časový limit 1:30 – 2:00 minut. Hudba musí být instrumentální. Kategorie Junior I a Junior II cvičí na tenkém kobercovém pásu o rozměrech 14x14, ale pro mezinárodní soutěže a kategorii Junior A se využívá rozměr 16x14. Pohybové skladby se musí zúčastnit všichni členové týmu. Před zahájením závodu je povinností trenéra, aby odevzdal formulář s prvky obtížnosti. Pohybová skladba se skládá se z několika povinných prvků jako jsou skoky, piruety, obraty, silové prvky (stoj na rukou, přednos, vznos) a akrobatické prvky (kotouly, přemety, salta, fliky). Piruety musí být prováděny na jedné noze. Dále je pohybová skladba doplněna kompozičními požadavky jako je prvek flexibility (F), skupinový prvek (G), rytmická sekvence (RS), rozložení

obtížnosti (DD). Důležitým požadavkem je dodržení směru v průběhu cvičení (vpřed, vzad, doleva, doprava), a také jako stranou závodníci cvičí vzhledem k divákům (čelem, zády, bokem). Označování prvků v pohybové skladbě je následující – DB = dynamické rovnovážné prvky, HB = rovnovážné prvky s oporou rukou, SB = rovnovážné prvky ve stoji na jedné noze, J = skoky, výskoky a poskoky, A = akrobatické prvky.

U pohybové skladby je hodnoceno provedení, obtížnost a kompozice. Maximum bodů za kompozici jsou 4.00 body. Znamka obtížnosti (D) je součet obtížností všech předvedených prvků, které jsou vyznačené ve formuláři. Celé vystoupení musí být předvedeno se správnou technikou, dobrým napětím, rozsahem a rovnováhou. Hodnotí se také dynamičnost celého vystoupení. Formace musí být v souladu s vyplněným formulářem a musí být jasné viditelné. Přejechy jsou plynulé a všechny prvky musí být plynule navázané. Za stání na místě a čekání je srážka (Česká gymnastická federace, 2017).



Obr. 1 – tým Flik – Flak Plzeň – pohybová skladba (MČR Olomouc, 2021), vlastní fotografie

Akrobacie (tumble – viz pravidla)

Druhou závodní disciplínou je akrobacie. Všichni závodníci, kteří na akrobacii cvičí, se musí zúčastnit pohybové skladby. Výjimkou je pouze zranění závodníka během závodu. Na akrobacii cvičí 6 závodníků ihned po sobě. Je zakázáno, aby si závodníci označovali místo rozběhu oblečením nebo jiným způsobem. Podél náběhového pásu je položeno pásmo, které měří vzdálenost od začátku k doskoku. Cílem je předvedení tří různých sérií dynamických akrobatických řad. Jedna řada může být dvouprvková a ostatní řady musí mít minimálně 3 akrobatické prvky. První, základní řadu musí cvičit všech 6 závodníků stejně. Na akrobacii je vždy jedna řada z prvků vpřed, druhá z prvků vzad a třetí je kombinací první a druhé řady. U kategorie Junior I jsou pouze 2 řady, které se musí skládat alespoň z 2 akrobatických prvků. Závodníci vždy cvičí vzestupně dle výkonnosti. Každý závodník musí doskočit poslední prvek do doskokové plochy. Zpět se závodníci vrací poklusem stejně jako na trampolíně. Z důvodu bezpečnosti musí být přítomen vždy jeden trenér na doskokové žíněnce. Trenér by měl stát čelem k rozhodčím, ale není to podmínkou. Na akrobacii jsou zakázána dvojná a trojná salta v kategorii Junior I a Junior II.

Akrobacii hodnotí panel rozhodčí, který je složený z 6 rozhodčích. Panel E hodnotí provedení a panel CD hodnotí obtížnost a kompozici. Na akrobacii je maximální známka za provedení 2.00 body. Výsledná známka je složena ze všech 3 složek. Pro vystoupení se používá Tumbling o délce 15 metrů nebo AirTrack, který se využívá na menších závodech jiných než Český pohár.

Srážky, které jsou kompoziční, se promítnou do známky z kompozice. Nejvyšší známka z kompozice je 2.00 body. V první sérii musí všichni gymnasté předvádět stejnou (základní) řadu. Pokud je týmová série přerušena, je srážka 0.2 body za každého závodníka. Pokud se ve druhé a třetí řadě změní pořadí závodníků jinak než na předem vyplněném formuláři, tak za každého závodníka je srážka 0.1 body. Za opakování stejné řady je srážka 0.2 body. Při nedodržení jedné řady vpřed a jedné vzad je srážka 0.2 body za závodníka (Česká gymnastická federace, 2017).



Obr. 2 – tým Flik-Flak Plzeň-akrobacie (MČR Olomouc, 2021), vlastní fotografie

Skoky z malé trampolíny (trampette – viz pravidla)

Poslední závodní disciplínou je trampolína, která je velmi podobná akrobacii. Opět cvičí 6 závodníků ihned po sobě. Vystoupení je doprovázeno instrumentální hudbou. Závodníci předvádějí tři různé řady skoků na trampolíně a minimálně jednu řadu přes přeskokový stůl. Maximální čas je 2:45 minuty. Podél rozběhového koberce je natažené měřicí pásmo, které měří vzdálenost od začátku doskokové plochy. Výběr skoků záleží na individuální výkonnosti každého závodníka. Kvůli bezpečnosti musí být přítomni vždy dva trenéři na doskokové žíněnce. Při řadě přes přeskokové náradí je povoleno, aby jeden z trenérů stál mezi trampolínou a náradím. Toto povolení se týká kategorie Junior I a Junior II.

V kategorii Junior I nejsou povolena dvojná salta. V kategorii Junior II jsou na trampolíně dvojná salta povolena pouze po předložení žádosti týmu. Jsou zakázána dvojná salta toporně. Závodníci vždy cvičí vzestupně dle výkonnosti. Zpět se závodníci vracejí poklusem. Z důvodu bezpečnosti musí být přítomni vždy 2 trenéři na doskokové žíněnce.

Na trampolíně hodnotí výkony 6 rozhodčích. Panel E hodnotí provedení a panel CD hodnotí obtížnost a kompozici. Na trampolíně je maximální známka za provedení 2.00 body. Výsledná známka je složena ze všech 3 složek. Pro vystoupení se používají různé druhy trampolín, které musí být schváleny technickou komisí.

Srážky z kompoziční, se promítnou do známky z kompozice, kdy nejvyšší známka je 2.00 body. V první sérii musí všichni gymnasté předvádět týmovou (stejnou) řadu. Pokud je týmová série přerušena, je srážka 0.2 body za každého závodníka. Pokud se ve druhé a třetí řadě změní pořadí závodníků jinak než na předem vyplněném formuláři, tak za každého závodníka je srážka 0.1 body. Za opakování stejné řady je srážka 0.2 body. Při nedodržení jedné řady vpřed a jedné vzad je srážka 0.2 body za závodníka. V kategorii Junior I předvádějí závodníci 2 řady. Vždy je důležité dávat přednost správnému provedení než obtížnosti (Česká gymnastická federace, 2017).



Obr. 3 a 4 – Tým Flik – Flak Plzeň – skoky z malé trampolíny bez přeskokového náradí a s přeskokovým náradím (MČR Olomouc, 2021), vlastní fotografie

Českou gymnastickou federací (ČGF) byla pro mladší a starší závodníky s nižší výkonností vytvořena pravidla TeamGym Junior, která jsou jednodušší oproti mezinárodním pravidlům soutěže UEG. Existují ještě jednodušší pravidla, a to pro nejmladší závodníky, která neobsahují pohybovou skladbu a soutěží se pouze na akrobacii a trampolíně. Tato kategorie se nazývá MiniTeamGym.

1.2.2 Dětské a juniorské kategorie v TeamGymu

TeamGym má hned několik dětských a juniorských kategorií, které jsou věkově a někdy i výkonnostně omezeny. Rozdělení v soutěži Český pohár je na kategorie Junior I, Junior II

a Junior A. Poslední dvě kategorie se od sebe liší již zmiňovanou výkonnostní úrovní a maximálním počtem závodníků. Pro kategorii Junior A platí mezinárodní pravidla, která se využívají i na Mistrovství Evropy. Další kategorie a již řadí do seniorů, kde jsou také dvě výkonnostní kategorie a to Senior B a Senior A (vyšší). Méně obvyklou kategorií je kategorie MicroTeam, kdy je minimální počet závodníků 3 a maximální počet 5. Tato kategorie je rozdělena na mladší a starší. V kategorii MicroTeam se závodí pouze na akrobacii a trampolíně. Pohybová skladba je vynechána. Nyní vymezím a popíši jednotlivé kategorie TeamGymu v soutěži Český pohár podle Saricheva (2021).

MiniTeamGym

Tato kategorie je určena nejmenším závodníkům od 6 do 11 let. Závodníci soutěží pouze na akrobacii a trampolíně. V pohybové skladbě tato kategorie nezávodí. Tým tvoří 6 až 10 závodníků. Kategorie je rozdělena na mladší a starší závodníky. Cílem této kategorie je, zpřístupnit tento sport co nejvíce dětem.

Junior I

První kategorie závodu Český pohár je určena pro závodníky ve věku 8 až 11 let. V této kategorii se závodí na trampolíně, akrobacii a v pohybové skladbě. Na akrobacii závodníci předvádí 2 řady, které musí obsahovat minimálně 2 akrobatické prvky. Na trampolíně předvádí závodníci také 2 řady a z toho minimálně 1 řadu přes přeskokový stůl. Časový limit pro pohybovou skladbu je 1:30 – 2:00 minuty. V kategorii Junior I jsou zakázána dvojná a trojná salta.

Junior II

Tato kategorie je určena závodník ve věku 11 až 16 let. Minimální počet závodníků je 6 a maximální počet je 12. Závodí se taktéž ve 3 disciplínách. Na akrobacii předvádí závodníci 3 řady, které musí obsahovat 3 akrobatické prvky. Pouze 1 řada může být dvouprvková. Na trampolíně předvádí závodníci 3 řady a minimálně 1 z nich musí být přes přeskokový stůl. Dvojná salta skrčmo a schylmo na trampolíně se povolují pouze se speciálním formulářem, který musí trenér před samotným závodem odevzdat. Toporná dvojná salta jsou na trampolíně zakázána. Na akrobacii jsou dvojná salta zakázána úplně.

Junior A (UEG)

Tato kategorie je modifikací kategorie Junior II. Věková hranice je 11 až 17 let. Závodí se podle mezinárodních pravidel (UEG). V této kategorii jsou upravena pravidla, která se týkají počtu závodníků. Minimální počet je stejný jako u kategorie Junior II, tedy 6 závodníků, ale maximální počet závodníků je 10.

MicroTeam

Méně častá kategorie, které se také říká tzv. „Tria“. Již tento název napovídá, že tým tvoří 3 až 5 závodníků. Závodníci mají pouze 2 závodní disciplíny a to trampolínu a akrobacii. Tato kategorie je rozdělena na mladší a starší družstva. Pořádající složka si určuje věkové rozmezí v jednotlivých kategoriích. Mladší MicroTeam bývá zpravidla dle kategorie Junior I a starší dle kategorie Junior II nebo Junior A (Sarichev, 2021).

1.2.3 Plánování v rámci tréninkového cyklu TeamGymu

Trénink je nejúčinnější forma praktické provádění tělovýchovné činnosti. Je dlouhodobý, cílevědomý, plánovitý a odborně vedený. Směřuje k určitému procesu a rozvoji schopností. Fyzické zatížení se musí odvíjet od věku sportovce. Cílem tréninku je dosažení maximálních specifických možností organismu. Důležité je dbát na jasný obsah a organizaci samotného tréninku. Trénink proto není jen o gymnastických cvičení, ale také o teorii, kterou předává trenér. Je potřeba mít připravený jasný plán tréninků, který bude mít návaznost. Velmi záleží na znalostech a kvalifikace vedoucího trenéra. Význam plánování tréninku spočívá v jasně stanovených cílech a úkolech dlouhodobé i krátkodobé přípravy. Nutné je, abychom měli jasně daný postup tj. použité metody a prostředky včetně časového nasazení (Libra a kol, 1971).

Libra a kol. (1971) rozlišuje 3 druhy tréninkového plánu:

- Plán perspektivní (víceletý)
- Plán běžný (jednoroční)
- Plán operativní (krátkodobý)

Plán perspektivní

Tento plán má orientační význam a slouží především trenérovi. Jedná se dlouhodobý plán, který je postavený na plnění přesných kontrolních norem výkonnosti a doby jejich plnění. Předem připravené jsou jasné cíle a přesná obsah a postup. Tento plán může být sestavený na jakékoliv výkonnostní úrovni se správně připraveném všestranném zdokonalování cvičenců. K přípravě tohoto plánu je důležité, mít znalosti celého procesu. Pro sestavení plánu je ideální delší období, protože tréninkové podmínky se neustále mění a s delším obdobím je snazší sestavovat jednotlivé cíle. Žádný trenér nevede skupinu cvičenců po celou dobu, a proto je ideálním období doba od 2 do 4 let.

Plán běžný

Plán běžný se sestavuje každý rok, a to pro plán perspektivní. Obsahem tohoto plánu je konkretizace metod a použitých prostředků, které slouží k vystupňování sportovní formy a výkonnostnímu vzestupu. V gymnastice bývají nejvyšší soutěže až koncem školního roku, aby nedocházelo k přetížení cvičenců. Gymnastika má proto tři období: přípravné (září-březen), závodní (duben-červen) a přechodné (červenec-srpen). Pro každé období je charakteristická specifičnost jednotlivých úkolů podle zaměření perspektivního plánu. Dodržování plánu vede ke kvalitnímu výkonnostnímu růstu.

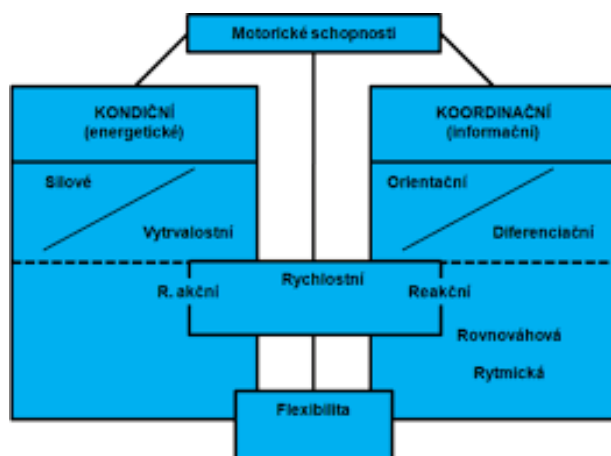
Plán operativní

Jsou to plány tréninkové činnosti, které jsou sestavované na kratší období. Obvykle jde o období kratší než 1 rok. Plány se připravují na jednotlivá období roku, kde se obvykle vyjadřuje počet i zaměření souborů tréninkových jednotek. Díky tomu vzniká určení náplně jednotlivých etap období a rozvržení úkolů. Východiskem pro tento tréninkový plán je východiskem plán běžný. Podle toho, jaké jsou stupně plnění jednotlivých etap, se vytváří plán měsíční a následně plán týdenní. Nejnížší a nejkonkrétnější vyjádření tréninkové práce je samotná tréninková jednotka.

2 Pohybové schopnosti

(Čelikovský a kol., 1990, s 35) definuje pohybové schopnosti jako: „*souhrn vnitřně integrovaných a relativně samostatných dispozic subjektu, potřebných ke splnění pohybového úkolu*“. Dále můžeme pohybové schopnosti můžeme definovat jako soubory vnitřních předpokladů k jisté pohybové činnosti. Pohybové schopnosti jsou vzájemně propojeny. Na úroveň těchto schopností mají vliv vnější i vnitřní předpoklady daného jedince. Vnitřními předpoklady se rozumí genetické dispozice, které jsou zastoupeny u jednotlivých schopností. Nejvyšší genetický díl má rychlost a následuje síla. Mezi vnější faktory patří vliv rodiny, školy, geografické podmínky atd. Je proto důležité, aby se vnitřní předpoklady začaly rozvíjet co nejdříve. Včas rozvíjet pohybové schopnosti znamená, že v určitém věku je optimální rozvíjet jiné pohybové schopnosti a na různých úrovních. Síla se má rozvíjet v mladším i starším školním věku. Rychlost je vhodné rozvíjet v období od 7 do 12 let. Při správně zvolených prostředcích, můžeme rychlost rozvíjet i u dětí předškolního věku. Rozvoj pohyblivosti je vhodný u dětí mladšího školního věku. Obratnost je třeba rozvíjet ve všech věkových obdobích (Hájková a kol., 1994).

Měkota a Novosad (2005) rozdělují motorické schopnosti do tří základních skupin: koordinační, kondiční a kondičně – koordinační (hybridní). Koordinační schopnosti rozdělujeme na orientační, diferenciací, rychlostní reakční, rovnováhové a rytmické. Kondiční pohybové schopnosti rozdělujeme na silové, vytrvalostní a rychlostní akční. Flexibilita je na rozmezí obou dvou pohybových schopností. Hybridní schopnosti zasahují z části do koordinačních schopností, ale také do kondičních schopností.



Obr. 5 Hrubá taxonomie motorických schopností (Měkota, Novosad, 2005)

2.1 Koordinační schopnosti

Koordinační schopnosti jsou komplex schopností, které jsou spjaty s procesy regulace a řízení pohybových schopností. Pro tyto schopnosti je důležitá soustředěnost a pozornost. Při zařazení do úvodní části tréninku se jedinec psychicky přeladí do prostředí, ve kterém se nyní nachází. Hlavním cílem je rozvoj koordinace bez použití síly. Optimální období pro rozvoj koordinačních schopností je 6-11 let. V období puberty předpoklady pro zlepšení klesají. V gymnastice je koordinace rozvíjena jako schopnost řídit pohyby těla a jeho částí. Koordinační schopnosti je třeba rozvíjet pro rychlé a účelné řešení různých pohybových úkolů pro různý stupeň obtížnosti (Hercig a kol., 1996).

Základní schopnosti dle Dovalila (2002): diferenciacie, rovnováha, rytmus, orientace, správnost a rychlost reakce, spojování a přizpůsobování. Jednotlivé schopnosti na sebe bývají závislé. Nyní budu popisovat jednotlivé koordinační schopnosti dle Havla a kol. (2010).

Orientační schopnost

Jedná se o takovou schopnost, při které se mění poloha a pohyby těla nejen v prostoru, ale také v čase. Tato schopnost nám umožňuje, abychom co nejrychleji a nejpřesněji zachytili důležité informace o pohybové činnosti. To znamená, že změníme pohyb a polohu těla v prostoru nebo čase, což bude v souladu s vnějším prostředím. Důležitou roli hraje zrakové a vestibulární ústrojí. Orientační schopnost má velmi odlišné nároky v jednotlivých sportovních odvětví. Využíváme ji v každodenním životě.

Diferenciační schopnost

Tato schopnost je chápána jako schopnost realizovat přesné pohyby činností, které fungují na základě přesného příjmu a zpracování kinestetických informací. Diferenciační schopnost má důležitý význam pro motorické učení. Základ těchto schopností tvoří smyslové prožitky z proprioreceptorů, které se nachází ve svalech, svalových snopcích a šlachách. Informace se zpracovávají v CNS a díky tomu dochází k přesnějším a plynulejším pohybům. Pro tuto schopnost je charakteristická vysoká úroveň prostorového a časového vnímání.

Reakční schopnost

Schopnost reakční charakterizujeme jako schopnost, během které se provádí rychlá a krátkodobá činnost těla jako reakce na signál. Jedná se o včasnou reakci. Provádíme tedy

pohybovou činnost v co nejkratším čase. Jedná se o velmi efektivní metodu, která má význam pro vyšší efektivitu pracovní a sportovní činnosti. Schopnost reakce je závislá na několika faktorech, jako jsou vnímání, doba aferentního a eferentního přenosu, doba zpracování a latentní doba reakce svalů. Podněty, na které můžeme reagovat, mají širokou výběrovou škálu a samotná doba reakce je závislá na samotném podnětu. Podněty můžeme mít akustické (sluchové), vizuální (zrakové) a taktilní (dotykové). U taktilních signálů je nejkratší reakční doba a naopak u signálů vizuální je doba nejdelší. Reakční doby však mohou být velmi individuální (Perič a kol 2012).

Rovnováhová schopnost

Schopnost popisujeme jako udržení rovnováhy při změnách vnějšího prostředí. Havel a kol. (2010) dělí rovnováhové schopnosti na:

1. Staticko-rovnováhové

Snaha držet tělo bez lokomoce ve vratké poloze. Poloha těla by se měla pouze minimálně odchýlit od původní polohy. Můžeme využít zrakovou kontrolu nebo můžeme provádět pohyby bez zrakové kontroly.

2. Dynamicko-rovnováhové

Pohybová činnost je prováděna na úzké ploše nebo na pohyblivém předmětu. Tato schopnost se projevuje při lokomoci, při letu a při rotaci. V letové fázi dochází k udržování a obnovování rovnováhy v pohybu.

3. Balancování předmětu

V této rovnováhové schopnosti dochází k ovládní nejen vlastního těla, ale také k ovládní předmětu. Zraková kontrola je nedílnou součástí. Smyslové orgány, které se nachází ve vnitřním uchu, se nazývají vestibulární aparát a jsou speciálními smyslovými orgány pro vnímání, na kterém se zakládá rovnováhová schopnost. Nedílnou součástí pro udržení rovnováhy jsou informace z ramenního a šijového svalstva a také informace taktilní (dotykové). CNS se podílí na zpracování informací.

Rytmická schopnost

Je to schopnost, při které se velmi využívá vnímání a uložení. Jedná se vyjádření rytmu, který je dán z vnějšku. Podstatou této schopnosti je vnímání rytmu, který je akusticky zadaný. U mnoha sportů můžeme mluvit o rytmu, který je výsledkem napodobení pohybové představy. Rytmická percepce je vnímání rytmů na podněty (taktilní, akustické a vizuální).

2.2 Kondiční schopnosti

Jedná se o nestálé schopnosti, jejichž úroveň může rychle klesat, když nebudou udržovány. Dají se zlepšovat velmi rychle. Kondiční pohybové schopnosti rozdělujeme na silové, vytrvalostní a rychlostní akční.

Silové schopnosti

Předpoklady umožňující překonávat určitý odpor nebo proti němu působit pomocí svalového napětí. Jedná se o rozhodující schopnosti jedince, bez kterých by se nemohly projevit ostatní schopnosti. Svalová schopnost je předpoklad člověka vyvíjet sílu. Základní funkcí pro sval je kontrakce. Sval se během kontrakce prodlouží, zkrátí nebo jeho délka zůstane stejná. Při zkrácení svalu je potřeba kompenzace protažením. Silové schopnosti dělí Kouba (1995) na dynamické a statické. Statické silové schopnosti znamenají, že tělo udržíme v určité poloze. Tato síla lze tréninkem více ovlivnit než silové dynamické schopnosti. Dynamickými silovými schopnostmi se rozumí, že tělo je schopno vyvíjet sílu v pohybu. Tyto schopnosti dále dělíme na výbušné, rychlé a pomalé. Vytrvalostí silové schopnosti můžeme definovat jako schopnosti udržovat odpor delší dobu nebo opakováním pohybu překonávat odpor. Můžeme ji realizovat při dynamické i statické síle. Výbušná (explozivní) silová schopnost znamená, schopnost překonávat odpor vysokou nebo maximální rychlostí (Hájková a kol., 1994).

Vytrvalostní schopnosti

Vytrvalostními schopnostmi se rozumí, že jedinec vykonává danou motorickou činnost s určitou intenzitou, ale v co nejdelším čase. Jiným slovy, odolávání organismu vůči únavě. Vytrvalostní schopnosti vyžadují velké úsilí, a proto pro netréňované jedince může být tato schopnost nepříjemná. Základním kritériem pro rozdělení vytrvalosti je dle doby trvání pohybové činnosti. Můžeme je dělit na krátkodobé, střednědobé a dlouhodobé.

Hlavním ukazatelem je tedy čas, během kterého se daná motorická činnost vykonává. Při vyšší intenzitě zatížení bude menší doba trvání a naopak. Podle toho, jak množství svalů zapojíme, při vytrvalostních schopnostech je dělíme na lokální nebo globální (Votík, Bursová, 1994). Dlouhodobá vytrvalost znamená, že vykonáváme pohybovou činnost delší než 10 minut. Příkladem může být maratonský běh. Hlavní příčinou únavy je vyčerpání zdrojů energie. Střednědobou vytrvalostí se rozumí schopnosti vykonávat pohybovou činnost přibližně 8-10 minut. Zde je hlavním energetickým zdrojem glykogen a po jeho vyčerpání dochází k únavě. Krátkodobá vytrvalost je schopnost, kdy se pohybová činnost vykonává 2-3 minuty s největší intenzitou. Energetický systém funguje jako anaerobní glykolýza, při které se štěpí glykogen bez využití kyslíku. Únavu způsobuje rychlá kumulace kyseliny mléčné. Rychlostní vytrvalost je schopnost vykonávat pohybovou činnost s nejvyšší intenzitou do 20 s (Hájková a kol., 1994)

Rychlostní schopnosti

Jsou to schopnosti, při kterých se provádí motorická činnost jedince v co nejkratším čase. Rychlostní schopnost je dispozice člověka a rychlost je fyzikální veličina stejně jako u síly (Votík a kol., 1994). Podle struktury pohybu můžeme rozlišovat jednoduché elementární pohyby, kterými jsou švihy, hmyty apod. nebo složité lokomoční pohyby jako jsou běhy nebo jízda na kole. Nelokomočními pohyby se rozumí točivé pohyby, které se objevují především v hrách. Rozlišujeme 3 druhy rychlosti – rychlost reakce (při začátku pohybu), acyklická rychlost (nejvyšší rychlost jednotlivých pohybů) a rychlost komplexního pohybového projevu (kombinace dvou předchozích). Pokud máme vysokou úroveň jednoho druhu rychlosti, tak to neznamena, že budeme mít i další druhy na vysoké úrovni (Hájková a kol., 1994).

Flexibilita

Schopnost, kdy se provádí pohyby ve velkém kloubním rozsahu. Můžeme použít i slova jako pohyblivost či ohebnost. Vlastním úsilím dosahujeme maximálního kloubního rozsahu. To nazýváme aktivní kloubní pohyblivostí. Pasivní kloubní pohyblivostí se rozumí, maximální kloubní rozsah, při kterém působí různé vnější síly (opora partnera atd.). Existuje několik faktorů, které ovlivňují pohyblivost. Mezi tyto faktory řadíme druh a tvar kloubu, pružnost tkání a především délka a protažitelnost svalového a šlachového vaziva. Dalšími

činiteli může být stres, nervozita či strach. Důkladné rozcvičení kladně ovlivňuje kloubní pohyblivost (Skopová a kol, 2005).

2.3 Rozvoj pohybových schopností pro závodníky v TeamGymu

V rámci motoricko-funkční přípravy v TeamGymu se dále zaměříme na rozvoj pohybových dovedností, které dělíme na koordinační a kondiční. Pro přesné a plynulé provedení cviků musíme rozvíjet schopnosti koordinační, které jsou v gymnastice velmi důležité.

2.3.1 Rozvoj koordinačních schopností

Pohybové schopnosti jsou předpoklady motoriky člověka – schopnost realizovat pohyb. K provedení pohybu je potřeba jistá úroveň obratnosti, kloubní pohyblivosti a síly. Tyto pohybové schopnosti jsou pro gymnastiku označovány jako hlavní (Petr a kol., 1983). Koordinační schopnosti se projevují především v technice a dovednostech pohybových činností. Během rozvoje dochází k osvojení nových dovedností a návyků. Pro rozvoj koordinačních schopností využíváme metodické zásady. Využíváme přiměřené intenzity a opakování. Musíme dát na plynulost, přesnost, koncentraci a správný rytmus provedení. Dle Havla a kol. (2010) by se měly uplatňovat následující metodické zásady. První zásadou je různorodost tělesných cvičení neboli obměny. Tělesná cvičení by se měla provádět v měnících se vnějších podmínkách v kombinaci s již osvojenými dovednostmi. Měli bychom stupňovat složitost cvičení a cvičit v rychlosti s vhodným výběrem variant cvičení. Při cvičení je třeba dbát na informování či opravování cvičenců. Konkrétní metody pro rozvoj koordinačních schopností podle Havla a kol. (2010) jsou:

1. Metoda analytická

Při této metodě si rozložíme pohyb na jednotlivé části, které nacvičujeme odděleně. To umožňuje lepší kontrolu při cvičení. Z výchozí pozice se dostaneme do konečné pozice s výdrží a následně zpět do výchozí pozice.

2. Metoda kontrastu

Metodu kontrastu využíváme především při odstraňování chyb při samotném cvičení. Učitel předvádí vzorovou ukázkou a následně kontrastně chybnou ukázkou. Děti samy odhalí chyb,

kterým se následně vyvarují. Během vlastního cvičení se snaží, aby chybu, kterou dělají, odstranili.

3. Metoda opakování

Metodu opakování využívá pro upevňování a procvičování motorických dovedností. Opakování provádíme vždy lépe než předchozí pokus a tím odstraňujeme zbývající nedostatky. Dohled dospělého člověka je nutností, aby se přecházelo zmiňovaným chybám v provedení cviku. Postupným opakováním zvyšujeme nároky na provedení, postupně ztěžujeme a více si osvojujeme pohyb. Cílem této metody je plynulé a přesné provedení bez psychického soustředění.

4. Metoda střídání

V této metodě dochází ke střídání napětí a uvolňování svalů a také ke střídání tempa cvičení.

5. Metoda senzomotorická

Závisí na vztahu rychlosti a schopností, při které dokážeme rozlišovat časové mikrointervaly.

2.3.2 Rozvoj kondičních schopností

Kondiční schopnosti jsou nedílnou součástí motoricko-funkční přípravy. Komplexní kondiční metody využíváme na 1. stupni základní školy spíše formou her a zábavy. Pracujeme především s vlastním tělem a nikoliv s těžkými váhami. Metody rozvoje volíme dle individuálních potřeb dětí.

Rozvoj silových schopností

Při výběru vhodných metod pro rozvoj silových schopností je důležité si uvědomit několik aspektů. Mezi ně patří věk jedince, zdravotní problémy, únava, úroveň pohybových dovedností, úroveň statické silové schopnosti. Vhodně musíme volit délku odpočinku, interval silového projevu, počet opakování a interval mezi posilováním alespoň 48 hodin. Z hlediska metodiky se využívá několik obecných zásad. Při rozvoji silových schopností se soustředíme na komplexnost (rozvoj pravých i levých končetin, trupu a velkých svalových skupin). V mladším školním věku žáci posilují především s vlastní vahou těla,

proto je nezatěžujeme těžkým náčiním. Po posilování vždy kompenzujeme zatěžované partie (protážení, uvolnění). Využíváme hravé a zábavné formy rozvoje. Rozcvičení je intenzivní. Cvičení provádíme ve vodorovné nebo šikmé poloze trupu (Kouba, 1995).

Kouba (1995) zmiňuje několik posilovacích metod:

1. Metoda maximálního úsilí

Při této metodě dochází k překonávání nejvyšších možných odporů. Počet opakování se pohybuje kolem 1-3 a rychlost pohybu je na nízké úrovni. Počet cvičení je individuální pro každého jedince. V krátkém čase a při maximálním úsilí se zvyšuje množství aktivovaných svalových vláken.

2. Metoda opakovaných úsilí

Jde o překonávání maximálního odporu při vysoké až maximální rychlosti pohybu. Počet opakování se liší podle velikosti odporu na 8 – 15x. Hmotnost náčiní je submaximální a počet opakování nemusí být maximální. Při dlouhodobě prováděné metodě dochází k hypertrofii svalů. Tato metoda se využívá pro rozvoj statické silové schopnosti a vytrvalostní silové schopnosti. Dochází ke zlepšení nervosvalové koordinace a přírůstku svalové hmoty.

3. Metoda izometrická

Tuto metodu můžeme využívat při statických silových cvičení, kdy svaly vyvíjejí určitou činnost proti pevnému odporu. Čas trvání cvičení se doporučuje 5-12 sekund s postupným zvyšováním úsilí během pokusu. Počet cvičení není stanoven, ale mělo by docházet k postupnému zvyšování úsilí, počtu opakování a doby kontrakce. Dle zkušeností se doporučuje 4-5 cvičení po 3 opakování. Využívá se pro rozvoj statické silové schopnosti.

4. Metoda izokinetická

Metoda se používá pro speciálně konstruované zařízení, při kterých dochází ke stimulaci odporu nestejné velikosti (činky, expandéry, kladky atd.). Podle vyvíjeného úsilí měníme odpor. Při této metodě svaly vyvíjejí maximální dynamické napětí. Doporučuje se 6-8 opakování po 5-8 sériích. Cvičení se provádí co nejrychleji, tedy s maximálním úsilím. Využívá se pro rozvoj výbušné a rychlostní silové schopnosti.

5. Metoda excentrická

Při této metodě pracujeme s vyšším vnějším odporem, než je možné překonat. Sval je protahován, násilně dochází k brzdivé kontrakci. Břemeno se spouští nebo brzdí a vyvíjí se síla, která působí pomalým tlakem nebo tahem proti odporu. Pro tuto metodu bývá nutná pomoc a to zejména při nadmaximálním odporu. Musíme dbát na bezpečnost a pravidla. Využíváme ji k rozvoji statické silové schopnosti.

6. Metoda rychlostní

Hlavním znakem této metody je co nejrychlejší provedení pohybu s co nejvyšším zrychlením. Jde o střední velikost odporu, počet opakování 6-12 a vysoká až maximální rychlost pohybu. V co nejkratším čase se snažíme dosáhnout maximální síly. Využívá se k rozvoji výbušné silové schopnosti.

7. Metoda vytrvalostní

Při této metodě se provádí mnohonásobné opakování s menší zátěží. Cviky se zařazují tak, aby byla odezva nervosvalová a srdečního oběhového systému. Využívá se především při kruhové tréninku. Důležitou roli hraje doba a intenzita cvičení, ale i doba odpočinku. Používá se pro rozvoj vytrvalostní silové schopnosti.

8. Metoda rázová

Vytváří se specifické podmínky pro maximální svalovou kontrakci. Tím se rozumí tonizace přepětí svalu, které předchází vlastnímu aktivnímu pohybu. Dosahuje se toho při pádu tělesa z určité výšky. Počet opakování 5-10 a 2-4 série. Není doporučeno, aby se využívali zátěže. Příkladem cvičení jsou opakované výskoky na bednu a seskoky.

Rozvoj vytrvalostních schopností

Rozvoj těchto schopností je závislý na rozvoji schopností silových. Cílem je provádět konkrétní pohyby co nejrychleji nebo v co nejdelším čase. V gymnastice vytrvalostními schopnostmi rozumíme jisté vzdorování dlouhodobé nebo krátkodobé únavě. Jde tedy o schopnost, jak překonat únavu v pohybové koordinaci a regulaci (Petr kol., 1983). Podle Kouby (1995) jsou pro rozvoj vytrvalostních schopností tyto zásady. Pohybová činnost se provádí 3- 4x týdně. Intenzita cvičení odpovídá maximální tepové frekvenci. Délka zatížení

by měla být maximálně 20-30 minut. Zatěžují se velké svalové skupiny při dynamické činnosti.

Rozlišujeme 3 metody rozvoje podle Kouby (1995):

1. Metody souvislé

Jedná se o simulaci přirozených podmínek vytrvalostního zatížení. Jedná se delší zatížení, které trvá 30-60 minut a je vykonáváno s mírnou intenzitou se srdečním tepem 150 za minutu. Příkladem metody je běh v terénu zvaný fartlek. Při tomto běhu je samotný běh prokládán různě dlouhými úseky se zrychlením.

2. Metody intervalové

Mají velké množství variant, které rozlišujeme podle intenzity zatížení, zátěžovým režimem a odpočinkem. Tyto metody dále rozdělujeme na metody intenzivní a extenzivní. Při intenzivní metodě je zatížení cca na 80% maxima. Doba zatížení kolem 90 sekund. Doba odpočinku se odvíjí na míře zatížení. Čím vyšší intenzita, tím kratší dobu trvání má a volíme delší odpočinek. Extenzivní metoda má 60 % maximálního zatížení. Doba trvání 3-15 minut. Odpočinek 3-5 minut a počet opakování závisí na udržení dané intenzity. Rozvíjí se rychlostní a krátkodobá vytrvalostní schopnost.

3. Metody opakovací

Délka se určuje individuálně. Intenzita i doba zatížení je různá. Metoda je založena na tom, že při opakovaném zatížení dochází k aktivaci všech energetických mechanismů. Aktivace vede k rozvoji mobilizační energetické možnosti organismu.

Rozvoj rychlostních schopností

Pro rozvoj rychlostních schopností platí několik obecných zásad. Cvičení pro rozvoj rychlostních schopností se zařazují na začátek tréninkové jednotky a po důkladném rozcvičení. Pohyb, který je s maximální rychlostí, musí být realizován technicky správně. Toto cvičení se provádí s maximální rychlostí a trvá cca 15 s. Doba odpočinku je individuální, ale musí dojít ke zklidnění. Obvykle se doporučuje 2–5 minut. Počet opakování záleží na individuálních schopnostech cvičence. V jedné tréninkové jednotce by počet sérií neměl přesáhnout 3. Úzce spjata s touto schopností je i úroveň dalších pohybových schopností.

Jedná se především o výbušnou rychlostní schopnost. Důležité je umět cviky správně technicky a následně zvyšovat rychlost. Rychlostní schopnosti dělíme na reakční a akční. Metody pro rozvoj reakční a akční rychlostní schopnosti dle Kouby (1995) jsou:

Metody rozvoje reakční rychlostní schopnosti

1. Metoda vícenásobného opakování

Při této metodě trvá cvičení 8-10 s a provádí se 3-4 opakování. Doba odpočinku je doporučena na 1-4 minuty. Odpočinek se provádí uvolňovacím cvičením. Příkladem jsou běhy na různé podněty (tlesknutí, písknutí, apod.).

2. Metoda analytická

Počet opakování se pohybuje kolem 4-6 a doba odpočinku 60 s. Při odpočinku se odpočívá aktivně – chůze, uvolňovací cvičení. Startuje se na různé signály jako jsou dotyky, zvuk nebo sluchový podnět. Reakční doba musí být co nejkratší.

3. Metoda senzomotorická

Metoda je v úzkém vztahu s rychlostí reakce ke schopnosti, při které se vědomě rozlišují časové mikrintervaly. Při této metodě můžeme pozitivně ovlivnit rychlost reakce. Opakování je 2-4. Odpočinek je 60 s.

Metody rozvoje akční rychlostní schopnosti

1. Metoda rychlostní

Při této metodě se snažíme vyvinout maximální rychlost. Doba trvání by neměla přesáhnout 6 s a odpočinek je 60 s. Odpočinek je stejný jako u metody analytické a tedy aktivní. Příkladem cvičení jsou různé běhy.

2. Metoda opakování

Zaměřujeme se na cvičení, která se provádí s maximální rychlostí. Doba trvání je stejná jako u metody rychlostní a to do 6s. Opakování se provádí 4- 6x. Doba odpočinku je oproti předchozí metodě delší a to 2- 3 minuty.

Rozvoj flexibility

Pohybové schopnosti jsou závislé na anatomické stavbě kloubů, stavu pružnosti vazů a kloubních pouzder. Rozvíjíme především ramenní a kyčelní klouby a páteř. Pro rozvoj kloubní pohyblivosti se využívají gymnastické prostředky, které jsou vázané na prvky posilovací. Jedná se o tzv. uvolňování. Pohyblivost se liší u jednotlivých cvičenců podle vrozených odlišností a také na záležitosti vývojové. Pohybový rozsah se mění dlouhodobě jako důsledek růstu, vývoje a adaptace organismu nebo krátkodobě podle závislosti působení vnějšího prostředí, podle momentálního stavu organismu a psychiky. Pomocí síly, která je vytvářena prací svalů nemůžeme dovést pohyb do krajních poloh. Tomu pomáhají doplňkové síly, jako jsou gravitační, reakční, síla vznikající při manipulaci s náčiním nebo náradím a síly setrvačné, které se mění podle hybnosti těla nebo jeho částí. Při rozvoji pohyblivosti řadíme tyto zásady – pohyb je vedení nikoli švih, protahování se provádí v teplém prostředí nebo po zahřátí těla, rozvíjí aktivní i pasivní rozsah pohybu a uvědoměle uvolňujeme protahované svaly (Petr a kol., 1983).

2.4 Specifikace rozvoje pohybových schopností u dětí a juniorů

v TeamGymu

V TeamGymu se můžeme setkat s několika druhy pohybových schopností, které se liší podle toho, na které náradí se chceme zaměřit. TeamGym je disciplína, která má 3 základní disciplíny: pohybovou skladbu (floor), akrobacii (tumble) a skoky z malé trampolíny (trampette).

Pro pohybovou skladbu se musíme zaměřit na schopnosti, jako jsou pohyblivost (flexibilita), síla, rovnováha a vytrvalost. V pohybové skladbě jsou povinné prvky, které se zaměřují na flexibilitu. Důležitou částí gymnastického tréninku je správné protažení, které by se mělo zařazovat každý trénink a to na začátku a na konci. Mezi další povinné prvky patří i prvky rovnovážné, pro které je důležité rozvíjet koordinaci. Povinnými prvky jsou váhy, piruety a skoky, kde je důležitá rovnováha. Síla se v pohybové skladbě využívá především pro akrobatické prvky, kterými jsou stoje, špicary, přemety, fliky a salta. V tomto smyslu se využívá dynamická síla, která je potřeba na přemety, rondaty, fliky a salta. Síla statická se využívá při špicarech a stojích. Jistá úroveň vytrvalosti je pro pohybovou skladbu také důležitá. Zejména pro starší věkové kategorie, které mají pohybovou skladbu delší dobu a s náročnějšími prvky.

Pro cvičení na akrobacii i trampolíně se zaměřujeme na rozběh, odraz, provedení prvku a doskok. Pro trampolínu využíváme podobné pohybové schopnosti. Hlavní schopností je dynamičnost a rychlostní síla, která se uplatňuje především pro rozběh a odraz. U odrazu musíme vědět, jaký prvek budeme provádět a podle toho se zaměřit na rozběh a sílu odrazu. Orientační schopnost je také důležitou součástí, abychom dokázali přesně odhadnout vzdálenost a celkově se orientovat před samotným prvkem. Pro technicky správné provedení prvku je potřebná flexibilita, která umožňuje dostat tělo do potřebné polohy. Pro správný doskok potřebujeme především rovnovážnou schopnost, což znamená, že umět vybalancovat doskok. Reakční schopnost se využívá především v případě, když se gymnastka špatně odrazí nebo gymnastka před ní spadne. K estetičnosti provedeného prvku je potřeba schopnost, kdy se pohyb spojí (rozběh - odraz – prvek – doskok).

U dětí mladšího školního věku rozvíjíme pohybové schopnosti, které jsou úměrné věku, schopnostem a momentálnímu zdravotnímu stavu. Uplatňují se zejména takové činnosti, při kterých se pracuje s vlastní vahou těla nebo s mírným zatížením. Rychlostní a vytrvalostní schopností rozvíjíme formou her a zábavy. Vždy využíváme takové pohybové činnosti, které jsou pro děti vhodné pro danou tréninkovou skupinu. S postupným zvládnutím pohybové schopnosti se může úroveň zatížení postupně zvyšovat.

3 Motoricko-funkční příprava

Motoricko-funkční příprava tvoří základ gymnastické přípravy. Je tvořena komplexem dílčích průprav. Cílem přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí. Během této přípravy je dalším cílem získat požadovanou úroveň motorických schopností a pohybových dovedností pro nácvik prvků. Obsah a intenzita přípravy se odvíjí od účelu, pro který je cílena. Mezi tyto průpravy patří odrazová, doskoková, zpevňovací, podporová, rotační a rovnovážná. Všechny průpravy se vzájemně prolínají (Skopová a kol., 2005).

Odrázová průprava

Během odrazu dochází k výbušné extenzi v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Pro správný odraz je předpokladem dokonalá koordinace odrazové svalové smyčky (trojhlavý sval, lýtkový sval a svaly kolenního kloubu s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a svalu hýžděového. Odrazu se zúčastní i další svalové skupiny – vzpřimovače trupu, čtyřhranný sval bederní atd.). Pro lepší odraz se využívají paže. Dbáme na synchronizaci paží, dolních končetin a zpevnění trupu. Při odrazu rozlišuje Skopová a kol., (2005) 3 části:

1. Amortizační – tělo a jeho těžiště se pohybují dolů a svaly nohou pracují v excentrickém režimu.
2. Přejížděvací – dochází ke koordinaci článků těla ve vztahu ke struktuře skoku.
3. Akční – provádí se rychlé dupnutí nohou v kolenních, kyčelních a hlezenních kloubech. Je doprovázeno rychlým pohybem paží do polohy.

Úkoly odrazové průpravy jsou zabezpečení speciální odrazové vytrvalosti, zvýšení úrovně svalové síly nohou.

Většina skoků z malé trampolíny je vázána s rotací kolem os. Při otáčení se uplatňuje polysenzorický charakter prostorově orientačních informací – využívají se smyslové orgány a CNS.

Příklady cvičení:

1. Odrázová vytrvalost – běh, honičky, přeskokování švihadla, běh nebo klus na žíněnce
2. Rozvoj svalové síly – podřepy na chodidlech (vzpažovat, předpažovat), výpony na zemi nebo žebřinách, výpony v rovném předklonu (bez závaží a se závažím)

3. Rozvoj reaktivních schopností dolních končetin – série opakovaných skoků snožmo přes překážky (bez meziskoku i s meziskokem), seskoky z vyšší plochy do nižší, výskoky na vyšší plochu
4. Rozvoj komplexu speciálních odrazových schopností – poskoky snožmo na místě, opakované „korbety“ (snožmo odrazem do stoje na rukou a zpět)

Doskoková průprava

Při doskoku je důležité tlumit kinetickou energii těla. Nejdůležitější roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Pro doskok je několik zásad: doskok se provádí na obě nohy, které jsou na šíři boků. Doskok je tlumen silou svalů dolních končetin. Doskok končí v mírním podřepu a chodidla jsou přilepena celou plochou na podložku. Kolena by neměla přejít přes špičky. Paže slouží k vybalancování polohy těla a ke snížení výšky těžiště (Skopová a kol., 2005).

Příklady cvičení:

- série opakovaných skoků na místě (odraz se provádí od paty přes celé chodidlo po špičku, doskok se provádí přes špičky na celé chodidlo a do mírného podřepu)
- série opakovaných skoků: se skrčením, čelním nebo bočním přednožením, s přesně určeným stupněm obrátů
- seskoky z vyšší plochy do nižší (bedna, lavička, žíněnky)
- výskoky z nižší plochy do vyšší
- z lehčího rozběhu skok přes překážku (odraz snožmo nebo jednoož)

Zpevňovací průprava

Zpevňovací průprava je vědomé ovládnutí pohybu kinematického řetězce. Úkolem této průpravy je rozvíjet způsobilost udržení zpevněného těla při pohybu. Při osvojování dochází nejprve k nácvičení samotné základní statické polohy. Následně je pohyb vedený z nacvičených výchozích poloh do přesně určených následujících poloh. Posledním krokem je rychlé provádění průpravňových cvičení. Výdrž v jednotlivých statických polohách se provádí 6-8 vteřin. Při zpevňování se střídají polohy v leže na zádech s polohami v leže na břiše. Důvodem je snaha o tom, aby svalstvo trupu bylo rovnoměrně zatěžováno. Vytváří se tzv. fyziologická dlaha trupu (Skopová a kol., 2005).

Příklady cvičení:

- válení sudů (pomalé tempo)
- podpor ležmo na předloktí
- vzpor ležmo
- vzpor ležmo na levé nebo pravé ruce
- zpevňovací cvičení ve dvojicích

Podporová průprava

Podporová průprava slouží k vytváření předpokladů pro odraz paží a pro pohybové činnosti prováděné vzporem, klikem, podporem). Nejdůležitější je, funkčně připravit svalové skupiny, které fixují lopatku a klíční kost k hrudníku. Tím se připraví opora ostatním svalům. Odraz je prováděn explozivní silou svalových skupin, které ovládají loketní a ramenní klouby. Dále také zápěstí a články prstů. U mladších dětí se zatěžuje oblast ramenního pletence a paží ve smíšených podporech. Při cvičení musíme dbát na správně zapojení svalového korzetu (svalů břišních, zádových a hlubokého stabilizačního systému.) (Skopová a kol., 2005).

Příklady cvičení:

- běh po čtyřech
- poskoky z dřepu na ruce („králíci“)
- různé varianty kliků
- cvičení s míčem (hody, odbíjení)
- podpory s různými obměnami
- stoje na rukou v různých variantách (pro pokročilejší)

Rotační průprava

Dle Skopové a kol., (2005) je část pohybových struktur vázána s rotací kolem os. Při rotacích je zatěžována centrální nervová soustava a smyslové orgány.

Úkoly rotační průpravy jsou:

- Rozvoj schopnosti orientovat se v prostoru
- Rozvoj schopností posuzovat rychlost otáčení kolem osy

- Rozvoj schopností udržet vhodné postavení těla při rotacích ve styku s podložkou i v letu
- Porozumět technice otáčení

Při výběru cvičení pro žáky mladšího školního věku se soustředíme na speciální pohybové činnosti:

- běh na místě s rychlými obraty
- běh vpřed s otáčením
- skoky na místě s přesným určením stupněm obrátů
- válení sudů
-
- kombinování kotoulů vpřed a vzad

Rovnovážná průprava

Rozdělujeme ji na statickou rovnováhu a na dynamickou rovnováhu. Statická rovnováha se využívá při nejrůznějších balančních situacích. Dle polohy těla určujeme obtížnost stability a lability polohy (leh, váha předklonmo, svis střemhlav atd.). dynamická rovnováha je případ vratké rovnováhy. Souvisí se setrvačností předcházející pohybové činnosti a objevuje se při pohybu.

Úkoly rovnovážné průpravy jsou rozvoj balance, pochopení principu stability a praktická aplikace těchto principů ve statické a dynamické rovnováze. V rovnovážné přípravě se využívá těchto cvičení:

- balanc ve stoji na jedné noze
- balanc ve stoji na jedné noze se zavřenýma očima
- balanc na obou nohou i jednož na labilní ploše (kladina, míč, bosu, žebřík atd)
- balanc v labilních polohách sedu, lehu a podporu (Skopová a kol., 2005)

4 Cíle a úkoly práce

Cílem diplomové práce je vypracování souboru cvičení pro děti mladšího školního věku a začátečníky v TeamGymu v rámci motoricko-funkční přípravy, který bude složit jako metodická pomůcka pro cvičitele a trenéry, popř. pro učitele tělesné výchovy na 1. stupni základní školy.

ÚKOLY PRÁCE

1. Souhrn poznatků o sportovní disciplíně TeamGym.
2. Definování gymnastických průprav v rámci motoricko-funkční přípravy pro děti mladšího školního věku.
3. Vytvoření souboru cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy dětí mladšího školního věku.
4. Vytvoření fotodokumentace a dalších modifikací k uvedeným cvičením.

5 Metodika praktické části

Praktická část je zaměřena na soubor cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy dětí mladšího školního věku a začátečníků v TeamGymu. Každé cvičení bude podrobně popsáno a bude vysvětlen nácvik. Vytvořila jsem fotodokumentaci pro jednotlivá průpravná cvičení. Připravila jsem i modifikace pro vybraná cvičení. Jednotlivá cvičení jsem nafotila se svými děvčaty z gymnastického oddílu Flik - Flak Plzeň.

Praktická část je rozdělena na průpravy z motoricko-funkční průpravy, která se zaměřuje na děti mladšího školního věku a začátečníky v TeamGymu. Pro svoji praktickou část jsem využila gymnastické průpravy, které nyní vyjmenuji. První průpravou je odrazová, která se využívá především pro akrobacii a trampolínu. Zpevňovací průprava má uplatnění ve všech disciplínách a měla by se zařazovat v rámci každého tréninku. Další průpravou je podporová, která se využívá především na akrobacii a v pohybové skladbě pro některé povinné prvky. Rotační průprava se využívá hlavně na trampolíně a v menší míře na akrobacii. Poslední průpravou je rovnovážná, která má velký podíl na povinných prvcích v pohybové skladbě.

U každého cvičení bude popis cviku a fotodokumentace, která slouží jako názorná ukázka pro daný cvik. Fotodokumentace slouží pro snazší a jasnější představu daného cviku. Součástí každého cviku je modifikace, která obsahuje náročnější nebo naopak snazší varianty cviku. Modifikace volíme individuálně pro každé dítě v závislosti na úrovni jeho pohybových schopnostech.

Jednotlivé průpravy obsahují různý počet cvičení. Odrazová průprava obsahuje 6 cvičení, doskoková 3 cvičení, zpevňovací 4 cvičení, podporová 6 cvičení, rotační 4 cvičení a rovnovážná 4 cvičení. Soubor cvičení motoricko-funkční přípravy obsahuje celkem 27 cvičení, která si učitelé nebo trenéři mohou vytisknout a využívat ve vlastní tréninkové jednotce nebo tělesné výchově na 1. stupni základní školy.

6 Ukázky praktických cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy

V této kapitole je vytvořen soubor cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy pro děti mladšího školního věku a začátečníků v TeamGymu. Jednotlivá cvičení obsahují popis, modifikaci, časté chyby a fotodokumentaci. Pro své fotografie jsem si půjčila děvčata Markétu Baxovou a Magdalénu Holou z gymnastického oddílu Flik – Flak Plzeň. Souhlas se zpracováním osobních údajů a fotografování mi poskytli zákonní zástupci (viz příloha).

6.1 Odrazová průprava

1. cvik – Skoky přes švihadlo

Popis cviku: Odrazem snožmo provádíme opakované přeskoky přes švihadlo. Výskoky jsou prováděné odrazem ze špiček.

Modifikace: Přeskoky přes švihadlo můžeme provádět na měkčím povrchu, který je náročnější pro odraz.

Chyby: Špatná technika odrazu, který může být přes paty a špatné držení těla. Švih vycházející z pohybu celé paže.



Obr. 6 – 8 - Skoky přes švihadlo, zdroj vlastní

2. cvik – Poskoky jednož

Popis cviku: Stoj na levé noze a pravá noha je pokrčená. Cvičenka provádí opakované výskoky odrazem jednož. Doskok je na pokrčenou stojnou nohu. Paže jsou podél těla.

Modifikace: Pro náročnější variantu můžeme zvolit měkčí povrch, který bude náročnější na odraz. Příkladem jsou žíněnky, bosu nebo výskoky do vyšší plochy.

Chyby: Povolený střed těla a nedostatečný odraz ze špiček. Doskoky nejsou prováděné do pokrčených nohou.



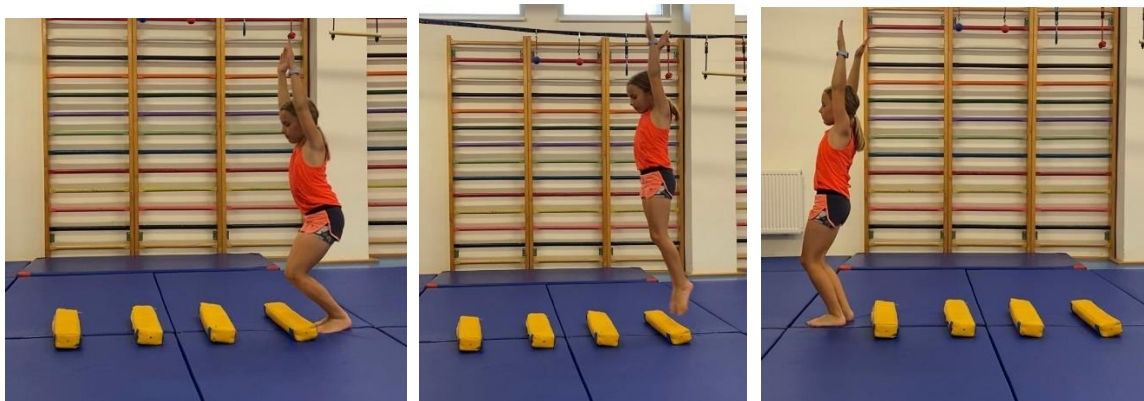
Obr. 9 – 11 - Poskoky jednož, vlastní fotografie

3. cvik – Přeskoky přes překážky

Popis cviku: Odrazem snožmo provádí cvičenka přeskoky přes molitanové překážky. Pro snazší provedení můžeme využít švih paží, které jdou při odrazu do vzpažení.

Modifikace: Jako náročnější variantu můžeme využít vyšších překážek. Snazší variantou mohou být opakované poskoky na místě nebo vpřed bez překážek.

Chyby: Nedostatečný odraz ze špiček nebo odraz přes paty. Povolené celé tělo.



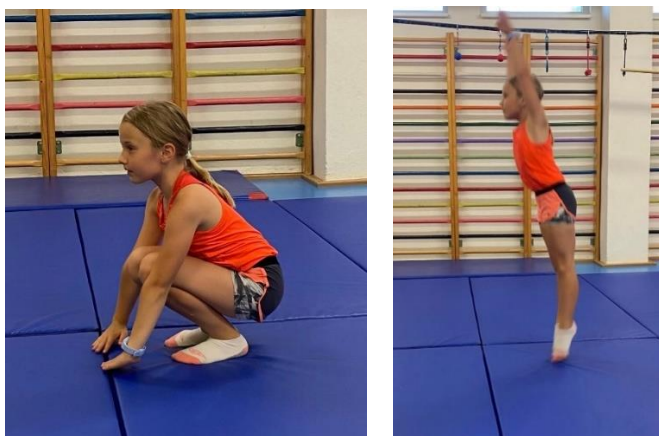
Obr. 12 – 14 - Přeskoky přes překážky, zdroj vlastní

4. cvik – Žabáci

Popis cviku: Cvičenka začíná ve dřepu a odrazem z obou nohou vyskakuje nahoru a zpět do dřepu. Pro snazší provedení si při výskoku můžeme pomoci švihem paží do vzpažení.

Modifikace: Opakované výskoky můžeme provádět na měkčím povrchu, který bude náročnější pro odraz.

Chyby: Špatná technika dřepu. Nedostatečný odraz.



Obr. 15 – 16 – Žabáci, zdroj vlastní

5. cvik – Opakované výskoky na bosu

Popis cviku: Odrazem snožmo provádí cvičenka opakované výskoky snožmo. Doskoky jsou vždy na mírně pokrčené nohy. Odraz je prováděn ze špiček. Pro snazší odraz si pomáháme švihem paží, které jdou při výskoku do vzpažení.

Modifikace: Náročnější variantou může být přeskokování z jednoho bosu na druhé a následný seskok na žíněnku.

Chyby: Povolený střed těla. Nedostatečný odraz ze špiček.



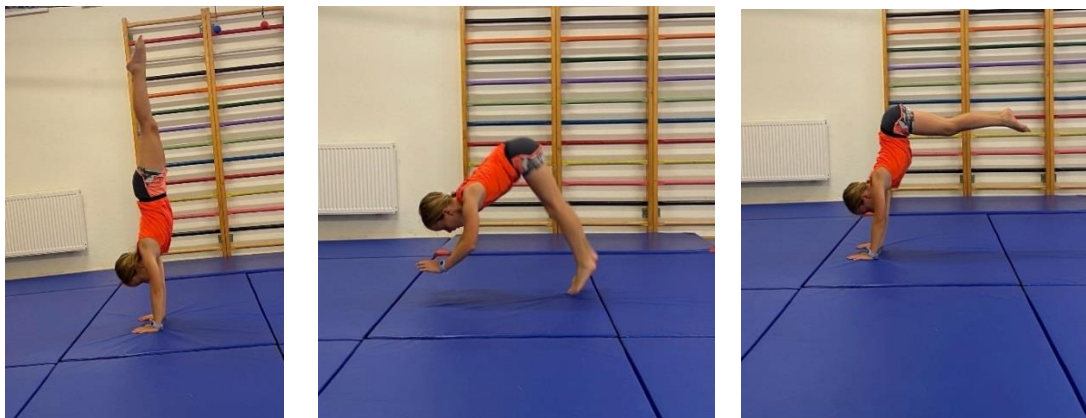
Obr. 17- 19 - Opakované výskoky na bosu, zdroj vlastní

6. cvik – Korbet

Popis cviku: Cvičenka z náznaku stoje na rukou (nebo stoje na rukou) protlačuje boky do prohnutí v bederní oblasti zad a mírně pokrčí nohy. Následuje pohyb do schýlení a odraz paží i nohou současně. Pohyb je náročnější na koordinaci.

Modifikace: Jako náročnější variantu můžeme zvolit vyšší plochu pro položení paží nebo opačně, kdy zvýšíme plochu pro odraz nohou.

Chyby: Při tomto cviku může docházet k vystrčení hlavy. Dalším chybou může být nedostatečný odraz paží i nohou nebo nesouhra odrazu paží a nohou.



Obr. 20 – 22 – Korbet, zdroj vlastní

6.2 Doskoková průprava

1. cvik – Seskoky z bedny

Popis cviku: Odrazem snožmo provádí cvičenka seskok z molitanové bedny na žíněnku. K odrazu lze využít švih paží, které jdou současně s odrazem do vzpažení. Dbáme na správný doskok, který je na celá chodidla a mírně pokrčené nohy, které jsou na šíři pánve.

Modifikace: Jako obměnu můžeme volit seskoky z vyšší molitanové nebo švédské bedny. Méně náročnější variantou jsou opakované poskoky na zemi s důrazem na doskok.

Chyby: Při doskoku nejsou pokrčené nohy a jsou příliš blízko u sebe. Kolena jsou před špičkami. Dochází k prohnutí v bederní oblasti zad.



Obr. 23- 25 - Seskoky z bedny, zdroj vlastní

2. cvik – Výskoky na bednu

Popis cviku: Odrazem snožmo provádí cvičenka výskok na zelenou molitanovou bednu. Při tomto cviku dbáme na správný doskok. Obě nohy mírně pokrčené a pánev je podsazená. Při doskoku kolena nesmí být před špičkami. Pro lepší koordinaci můžeme mít paže v upažení. Pro snazší provedení provedeme švih obou rukou ze zapažení a s odrazem do vzpažení. Hlava je po celou dobu v prodloužení.

Modifikace: Výskoky můžeme provádět na vyšší bednu. Další obměnou je odraz jednož a následný doskok na jednu nohu.

Chyby: Malý odraz a nedoskočení na molitanovou bednu. Při doskoku nejsou pokrčené nohy a jsou příliš blízko u sebe. Kolena jsou před špičkami. Dochází k prohnutí v bederní oblasti zad.



Obr. 26 – 28 - Výskoky na bednu, zdroj vlastní

3. cvik – Přeskakování překážek

Popis cviku: Odrazem snožmo provádí cvičenka seskok ze zelené molitanové bedny na žíněnku a následný odraz snožmo na žlutou molitanovou bednu. Při tomto cviku dbáme na správný doskok, kdy jsou obě nohy mírně pokrčené a pánev je podsazená. Pro lepší koordinaci můžeme mít paže v upažení.

Modifikace: Obměnou tohoto cviku mohou být odrazy jednož. Také můžeme zvolit vyšší či nižší překážky, vzhledem k pohybové schopnosti dětí.

Chyby: Při doskoku nejsou dostatečně pokrčené nohy a jsou příliš blízko u sebe. Kolena jsou před špičkami. Dochází k prohnutí v bederní oblasti zad. Při malém odrazu cvičenka nevyskočí na molitanovou bednu.



Obr. 29 – 31 - Přeskakování překážek, zdroj vlastní

6.3 Zpevňovací průprava

1. cvik – Podpor na předloktí

Popis cviku: Cvičenka drží ve zpevněném podporu na levém či pravém předloktí. Druhá paže je napjatá a v pažení. Hlava je v prodloužení. Obě nohy jsou napjaté a u sebe. Trup i nohy jsou převráceny k podložce boční stranou. Tělo je v toporném držení.

Modifikace: V této pozici můžeme přidat unožení levé nebo pravé nohy a plynule unožovat nebo držet v unožení.

Chyby: Hlava v předklonu. Neúplné nebo žádné vytažení z ramene paže, která je podporová.



Obr. 32- 34 - Podpor na předloktí, zdroj vlastní

2. cvik – Leh na zádech s oporou lavičky

Popis cviku: Cvičenka je v poloze zpevněného lehu na zádech, kdy využívá jako oporu gymnastickou lavičku. Žíněčky se dotýká hlava, krk a část ramen. Nohy jsou u sebe a napjaté. Brada se opírá o hrudník a hlava je v mírném předklonu. Pánev je mírně podsazená a tělo v toporném držení. Obě paže jsou podél těla.

Modifikace: Obměnou může být opora gymnastického míče nebo kladiny. Tento cvik je možný dělat ve dvojici, kdy místo opory druhá cvičenka zvedne ležící za kotníky do úrovně svých boků.

Chyby: Nezpevněné tělo je hlavní chybou u tohoto cviku. Další častou chybou je prohnutí v zádech. Hlava příliš v předklonu a paže povolené.



Obr. 35 - Leh na zádech s oporou lavičky, zdroj vlastní

3. cvik – Cvičení na gymnastickém míči – prkno

Popis cviku: Cvičenka drží prkno, kdy využívá jako oporu gymnastický míč. Nohy jsou u sebe a napjaté. Brada se opírá o hrudník. Pánev je mírně podsazená. Obě paže jsou podél těla.

Modifikace: Snazší variantou tohoto cviku může být cvičení s dopomocí, kdy druhá cvičenka bude přidržovat míč z boku.

Chyby: Častou chybou bývá nezpevněné tělo. Při nedostatečném podsazení není toporná poloha.



Obr. 36 - Cvičení na gymnastickém míči – prkno, zdroj vlastní

4. cvik – Cvičení na gymnastickém míči – miska, letadlo

Popis cviku: Cvičenka drží v misce. Obě paže jsou podél těla. Nohy jsou u sebe a napjaté. Hlava je v prodloužení. Opačným případem je leh na břicho. Obě paže jsou ve vzpažení a napjaté. Hlava je v prodloužení. Oba cviky jsou prováděny s dopomocí druhé cvičenky.

Modifikace: Jako modifikaci můžeme provádět tento cvik bez dopomoci. Snazší možností je výdrž v misce nebo v letadle, kdy bude cvičenka na zemi nebo využije lavičku či kladinu.

Chyby: Špatné vyvážení bez možnosti výdrže v misce nebo letadle. Nedostatečné zpevnění těla. Předklon nebo záklon hlavy, která má být v prodloužení.



Obr. 37 – 38 - Cvičení na gymnastickém míči – miska, letadlo, zdroj vlastní

6.4 Podporová průprava

1. cvik – Stolička

Popis cviku: Cvičenka se opírá nohama o vyvýšenou pevnou plochu. Nohy jsou napnuté. Zápěstí, lokty i ramena jsou v jedné ose. Hlava je v prodloužení. Zaměřujeme se na napnuté paže a vytažení z ramen.

Modifikace: Při výdrží můžeme střídat výdrž na pravé a levé ruce. Dále můžeme přidat kliky nebo protlačování a vysazování ramen. Náročnější variantou může být zanožování a výdrž v zanožení.

Chyby: Hlavní chybou může být, že zápěstí, lokty a ramena nebudou v jedné ose. Lokty budou pokrčené a hlava vystrčená.



Obr. 39 – Stolička, zdroj vlastní

2. cvik – Vzpor ležmo

Popis cviku: Cvičenka provádí vzpor ležmo, kdy se soustředíme na správné dodržení postoje rukou. Zápěstí, lokty i ramena jsou v jedné ose. Důležité je dbát na vytažení ramen a hlavu v prodloužení. Při tomto cviku se zapojují i břišní svaly.

Modifikace: Obměnou tohoto cviku může být připažování, upažování nebo vzpažování. Ruce nebo nohy můžeme položit na vyvýšené místo. Těžší variantou může být opora rukou nebo nohou na bosu, kdy se zařazuje i zpevňovací průprava pro udržení balanc na bosu.

Chyby: Nejčastější chybou je, že ve vzporu ležmo nejsou v jedné ose zápěstí, lokty a ramena. Dochází k bedernímu prohnutí v zádech. Další chybou mohou být pokrčené paže.



Obr. 40 - Vzpor ležmo, zdroj vlastní

3. cvik – Podpor na předloktí

Popis cviku: Cvičenka provádí podpor na předloktí, při kterém se soustředíme na dodržení ramen nad lokty, zpevnění středu těla a hlavy v prodloužení.

Modifikace: Při tomto cviku můžeme měnit plochu, která se může zvyšovat. Na vyšší plochu pokládáme nejen ruce, ale i nohy. Jako těžší variantu můžeme přidat balancování na gymnastickém míči nebo na bosu.

Chyby: Prohnutí v bederní oblasti zad. Lokty a ramena nejsou v jedné ose.



Obr. 41 - Podpor na předloktí, zdroj vlastní

4. cvik – Trakaře

Popis cviku: Tento cvik provádí cvičenky ve dvojici. Jedna cvičenka udělá vzpor ležmo a druhá cvičenka ji zvedne za nohy. Tento cvik může být jako výdrž, ale také můžeme chodit po rukou s různými obměnami.

Modifikace: Cvik můžeme provádět přes překážky.

Chyby: Nejčastější chybou je prohnutí v bederní oblasti.



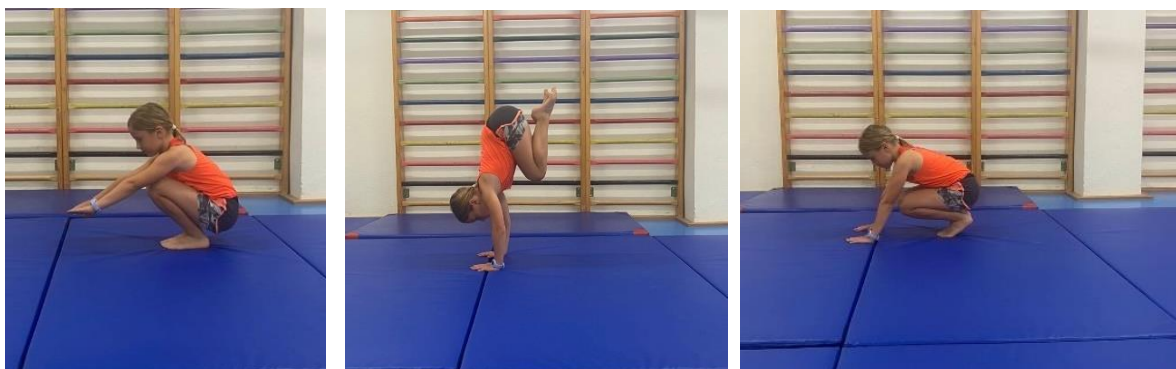
Obr. 42 – Trakaře, zdroj vlastní

5. cvik - Poskoky ze dřepu na ruce „králíci“

Popis cviku: Cvičenka začíná ve dřepu a odrazem snožmo přeskakuje na paže, které jsou celou dobu napjaté. Hlava je v prodloužení.

Modifikace: Tento cvik můžeme provádět přes překážky výskokem nahoru nebo opačně při seskoku z překážky dolů.

Chyby: Nejčastější chybou jsou pokrčené paže a vystrčená hlava. Malý odraz může být další chybou při tomto cviku.



Obr. 43 – 45 - Poskoky ze dřepu na ruce „králíci“, zdroj vlastní

6. Cvik – Výdrž ve stoji s oporou žebřin

Popis cviku: Cvičenka drží ve stoji na rukou s oporou o žebřiny. Stoj provádíme břichem nebo zády k žebřinám. Obě paže jsou napjaté a hlava je v prodloužení.

Modifikace: Těžší variantou může být výdrž ve stoji bez opory žebřin nebo s dopomocí.

Chyby: Nejčastější chybou je prohnutí v zádech a vystrčená hlava. Další častou chybou jsou pokrčené paže.



Obr. 46 – 47 - Výdrž ve stoji s oporou žebřin, zdroj vlastní

6.5 Rotační průprava

1. cvik – Kotouly

Popis cviku: Cvičenka začíná ve dřepu. Obě paže jsou ve vzpažení. Odrazem z obou nohou provádí cvičenka odraz snožmo, kdy se opře o paže, sklopí hlavu, sbalí se a provede rotační pohyb zpět do dřepu.

Modifikace: Náročnější variantou může být kotoul letmo. Pro snazší variantu můžeme využít nakloněnou rovinu, ze které se kotoul učí zejména začátečníci.

Chyby: Nedostatečná opora rukou a kotoul je prováděn přes hlavu.



Obr. 48- 50 – Kotouly, zdroj vlastní

2. cvik – Skoky s obraty

Popis cviku: Odrazem snožmo provádí cvičenka odraz ze špiček s rotací o 360°. Pro snazší provedení využíváme paže, které jdou společně s odrazem do vzpažení. Klademe důraz na odraz ze špiček a zpevněné tělo.

Modifikace: Obměnou mohou být skoky s obratem, které bude cvičenka provádět na měkčím a nestabilním povrchu. Dále také můžeme přidávat obraty.

Chyby: Nezpevněné tělo. Nedostatečný odraz ze špiček.



Obr. 51- 53- Skoky s obraty, zdroj vlastní

3. cvik – Piruety

Popis cviku: Cvičenka začíná s přední stojnou nohou pokrčenou. Zadní odrazová noha je napnutá. Švihem rukou a boků, které pomáhají rotaci, se ve výponu otočíme o 360°. Končíme v přinožení.

Modifikace: Můžeme zvyšovat počet obrátů. Místo pokrčené nohy můžeme nohu dopnout nebo podržet v přednožení po celou dobu rotace. Další obměnou je pirueta vzad.

Chyby: Nedostatečný výpon. Předkloněná hlava. Povolný střed těla.



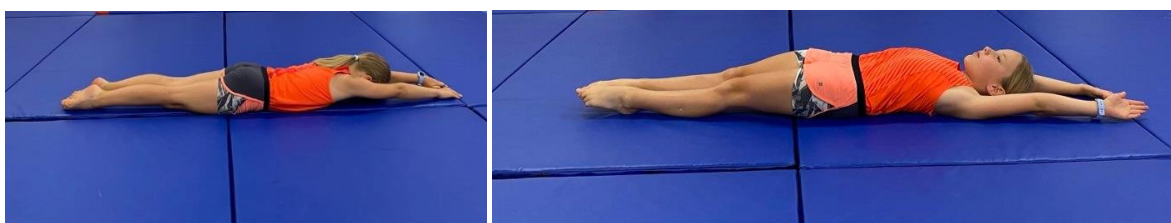
Obr. 54 – 56 – Piruety, zdroj vlastní

4. cvik – Převaly stranou

Popis cviku: Cvičenka začíná v leže na břiše. Paže jsou napjaté a ve vzpažení. Nohy jsou propnuté a u sebe. Hlava je v prodloužení. Pánev je mírně podsazená, aby nedošlo k prohnutí v zádech. Z lehu na břiše převal do lehu na zádech. Záda jsou celou plochou na podložce.

Modifikace: Převaly stranou můžeme provádět na kladině nebo lavičce, kdy paže i nohy jsou volně ve vzduchu.

Chyby: První chybou mohou být pokrčené nohy, které budou od sebe. Prohnutí v bederní oblasti a povolení středu těla.



Obr. 57 – 58 - Převaly stranou, zdroj vlastní

6.6 Rovnovážná průprava

1. cvik – Chůze po kladině

Popis cviku: Cvičenka prochází po kladině ve výponu a obě ruce jsou vzpažené. Pro lepší rovnováhu je možné mít upaženo nebo ruce v bok. Díváme se před sebe.

Modifikace: Náročnější variantou mohou být opakované poskoky na kladině nebo chůze pozadu.

Chyby: Špatné držení středu těla. Předkloněná hlava.

Obr. 59 - Chůze po kladině, zdroj vlastní



2. cvik – Stoj jednož se zanožením

Popis cviku: Cvičenka stojí na levé noze a pravá noha je zanožená. Paže jsou ve vzpažení.

Modifikace: Obměnou může být výdrž ve výponu. Další možností je využití méně stabilní plochy jako je bosu, žíněnka nebo měkká molitanová bedna či kladina.

Chyby: Špatné držení těla.



Obr. 60 - Stoj jednož se zanožením, zdroj vlastní

3. cvik – Stoj jednož s pokrčenou pravou nohou

Popis cviku: Cvičenka stojí na levé noze a pravá noha je skrčená a chodidlo se dotýká stojné nohy celou plochou. Paže jsou napjaté a vzpažené. Pro snazší provedení mohou být paže v upažení.

Modifikace: Těžší provedení může být ve výponu nebo na méně stabilní podložce jako je žíněnka. Náročnější variantou je balancování na bosu.

Chyby: Častou chybou je prohnutí v bederní oblasti zad a povolení středu těla.



Obr. 61 – 62 - Stoj jednož s pokrčenou pravou nohou, zdroj vlastní

4. cvik – Stoj jednož na bosu

Popis cviku: Cvičenka stojí na levé noze a pravá noha je skrčená. Stojná noha je mírně pokrčená. Paže jsou napjaté a vzpažené. Pro lepší stabilitu může být upaženo nebo ruce v bok. Pánev je podsazená.

Modifikace: Obměnou tohoto cviku může být výdrž ve výponu. Další obměnou může být přednožení, zanožení nebo unožení.

Chyby: Chybami může být prohnutí v bederní oblasti zad a povolení celého těla, které vede ke zhoršení stability.



Obr. 63 - Stoj jednož na bosu, zdroj vlastní

7 Diskuze

Jako téma své diplomové práce jsem si vybrala gymnastickou přípravu dětí mladšího školního věku a začátečníků pro TeamGym, protože se od malička věnuji sportovní gymnastice a nyní i práci s dětmi mladšího školního věku. Pro shromažďování informací jsem využila odbornou literaturu a vlastní znalosti i zkušenosti. Velmi mi pomohl portál České gymnastické federace, ze kterého jsem čerpala informace o úspěších naší reprezentace v TeamGymu.

Teoretická část je rozdělena na 3 kapitoly. V první kapitole jsem se zaměřila na soutěžní druhy gymnastiky, konkrétně na sportovní gymnastiku a TeamGym, protože těmto druhům se věnuji od malička. Ve druhé kapitole jsem podrobně popsala pohybové schopnosti, které se rozdělují na koordinační a kondiční. Věnovala jsem se rozvoji těchto pohybových schopností a konkrétní specifikaci pohybových schopností v TeamGymu. Poslední kapitola teoretické části je věnována motoricko- funkční přípravě. Popisovala jsem 6 průprav, které jsem následně využila i ve své praktické části, kde jsem vytvořila soubor motoricko-funkčních průprav pro děti mladšího školního věku a začátečníků v TeamGymu.

Pro soubor cvičení jsem využila vlastní zkušenosti z trénování a také vlastní nafocené a popsané průpravy z gymnastického tréninku. Pro fotodokumentaci souboru průpravných cvičení jsem si propůjčila gymnastky z oddílu Flick – Flak Plzeň, které jsou zároveň žákyněmi 4. základní školy v Plzni, kde nyní učím. Každé cvičení obsahuje podrobný popis, který je doplněn fotodokumentací, která slouží pro jasnější a přesnější představu. Vytvořila jsem modifikace pro každý cvik, které slouží jako snazší nebo náročnější varianta cviku. Modifikace se využívají dle individuálních schopností dětí.

Závěr

Cílem mé diplomové práce bylo vytvořit soubor cvičení v rámci motoricko- funkční přípravy dětí mladšího školního věku a začátečníků v TeamGymu. Úkolem diplomové práce byl souhrn poznatků o sportovní disciplíně TeamGym, definování gymnastických průprav v rámci motoricko- funkční přípravy pro děti mladšího školního věku, vytvoření souboru cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy dětí mladšího školního věku a vytvoření fotodokumentace a dalších modifikací k uvedeným cvičením.

Na začátku své práce jsem popsala druhy gymnastiky a konkrétně jsem se zaměřila na TeamGym. Stěžejním rokem v této části je rok 2003 kdy došlo k přejmenování EuroTeamu na dnes známý TeamGym. Rozepsala jsem jednotlivé soutěžní disciplíny TeamGymu a vypsala jsem pravidla, která jsou pro soutěže důležitá a podstatná. U soutěžních disciplíny jsou přiloženy fotografie pro konkrétní představu.

Metodická část se zaměřovala na soubor cvičení v rámci motoricko- funkční přípravy. V této části lze najít popsaná jednotlivá cvičení, která jsou doplněna fotodokumentací nebo obrázkem. Uvedeny jsou zde i modifikace cvičení pro individuální potřeby cvičenců. Soubor cvičení slouží pro trenéry a cvičitele.

Vytvořením této diplomové práce bych ráda poskytla soubor vybraných cvičení v rámci motoricko- funkční přípravy jako podklad pro budoucí či nynější trenéry a cvičitele.

Resumé

Diplomová práce shrnuje téma gymnastické přípravy dětí mladšího školního věku pro TeamGym. V teoretické části je charakterizován TeamGym, soutěžní disciplíny TeamGymu, dětské a juniorské kategorie a plánování v rámci tréninkového cyklu. Zároveň tato část obsahuje popis jednotlivých pohybových schopností a jejich specifikace rozvoje dětí a juniorů v TeamGymu. Důležitou součástí je motoricko- funkční příprava, která je popsána ve třetí kapitole.

V další části diplomové práce jsem si určila její cíl, kterým je vytvoření souboru cvičení v rámci motoricko- funkční přípravy. Dále jsem si stanovila úkoly diplomové práce, kterými jsou: souhrn poznatků o sportovní disciplíně TeamGym a definování průprav v rámci motoricko- funkční přípravy. Vytvoření ukázky cvičení v rámci motoricko-funkční přípravy žáků mladšího školního věku.

Metodická část se zaměřuje na soubor cvičení v rámci motoricko- funkční přípravy. V této části nalezneme popsána jednotlivá cvičení, která jsou doplněna fotodokumentací. Uvedeny jsou zde i modifikace cvičení pro individuální potřeby cvičenců.

Resumé

The diploma thesis summarizes the topic of gymnastic preparation of younger school-age children for TeamGym. The theoretical part characterizes TeamGym, TeamGym competition disciplines, children and junior categories and planning within the training cycle. At the same time, this part contains a description of individual motor skills and their specifications for the growth of children and juniors in TeamGym. An important part is motor-functional preparation, which is described in the third chapter.

In the next part of the diploma thesis, I determined its goal, which is to create a set of exercises within motor-functional preparation. Furthermore, I set the tasks of the diploma thesis, which are: a summary of knowledge about the characteristics of the competition specifics of TeamGym and the definition of preparation in motor-functional training and creating a sample of exercises within motor-functional preparation of students at younger age.

The methodological part is focused on a set of exercises in motor-functional preparation. In this part, we can find the described individual exercises which are supplemented by the photo documentation. There are modifications for exercises for the individual needs of the exerciser as well.

Seznam literatury

1. ČELIKOVSKÝ, Stanislav. *Antropomotorika pro studující tělesnou výchovu: celostátní vysokoškolská učebnice pro posluchače fakult tělesné výchovy a sportu 3*, přeprac. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1990. ISBN 80-04-23248-5.
2. DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
3. HÁJKOVÁ, Jana a Dobromila VEJRAŽKOVÁ. *Základní gymnastika*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1994. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 80-7066- 895- 4.
4. HAVEL, Zdeněk a Jan Hnízdil. *Rozvoj a diagnostika koordinačních a pohyblivostních schopností*. Banská Bystrica: Pedagogická fakulta UMB. ISBN 978- 80- 8083- 950-5.
5. HERCIG, Stanislav a kol. *Repetitorium gymnastiky*. Vyd. 1. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1996. 69 s. ISBN 80-7082-259-7.
6. KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
7. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0661-5.
8. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.
9. LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 1*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. ISBN 14-358-71.
10. MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.

11. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
12. SVATONĚ, Vratislav a Otto PETR. *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1983.
13. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.
14. VOTÍK, J.; BURSOVÁ, M. *Přehled metod stimulace motorických schopností*. Plzeň ZČU, 1994. ISBN 80- 7043- 114- 8

Internetové zdroje

SARICHEV, George. *Česká gymnastická federace. O Sportu* [online]. [cit. 28.06.2022]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html>

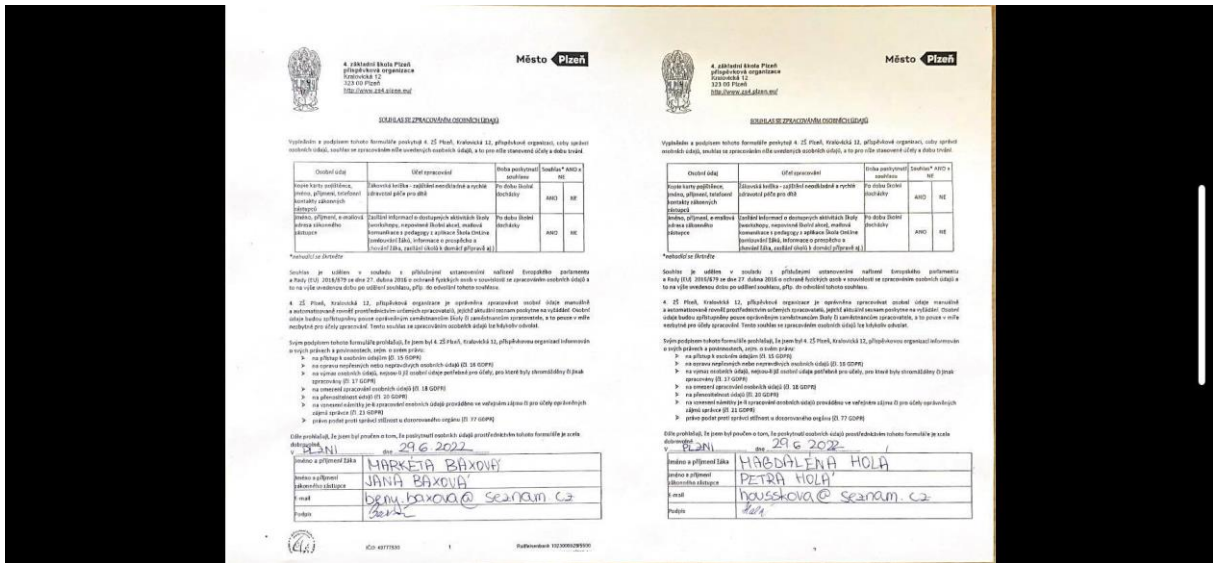
ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE. *Pravidla TeamGym 2017 - Revize B* (upraveno 2020) [online]. Copyright © 2021 Česká gymnastická federace [cit. 30.06.2022]. dostupné z: <https://www.gymfed.cz/1014-pravidla-teamgym-2017-revize-b.html>

Seznam obrázků

- Obr. 1** **Pohybová skladba**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 2** **Akrobacie**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 3 - 4** **Skoky z malé trampolíny bez přeskokového nářadí a s přeskokovým nářadím**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 5** **Hrubá taxonomie motorických schopností**
Zdroj: MĚKOTA, Karel a Jiří NOVOSAD. Motorické schopnosti. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-0981-X.
- Obr. 6 – 8** **Skoky přes švihadlo**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 9 – 11** **Poskoky jednož**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 12 – 14** **Přeskoky přes překážky**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 15 – 16** **Žabáci**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 17- 19** **Opakované výskoky na bosu**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 20 – 22** **Korbet**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 23- 25** **Seskoky z bedny**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 26 – 28** **Výskoky na bednu**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 29 – 31** **Přeskakování překážek**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 32- 34** **Podpor na předloktí**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 35** **Leh na zádech s oporou lavičky**
Zdroj: vlastní fotografie

- Obr. 36** **Cvičení na gymnastickém míči – prkno**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 37 – 38** **Cvičení na gymnastickém míči – miska, letadlo**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 39** **Stolička**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 40** **Vzpor ležmo**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 41** **Podpor na předloktí**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 42** **Trakaře**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 43 – 45** **Poskoky ze dřepu na ruce „králíci“**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 46 – 47** **Výdrž ve stoji s oporou žebřin**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 48- 50** **Kotouly**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 51- 53** **Skoky s obraty**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 54 – 56** **Piruety**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 57 – 58** **Převaly stranou**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 59** **Chůze po kladině**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 60** **Stoj jednož se zanožením**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 61 – 62** **Stoj jednož s pokrčenou pravou nohou**
Zdroj: vlastní fotografie
- Obr. 63** **Stoj jednož na bosu**
Zdroj: vlastní fotografie

Přílohy



Příloha 1 – souhlas GDPR, dokument 4. základní školy v Pízn