

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH  
PEDAGOGICKÁ FAKULTA  
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**VYTVOŘENÍ A OVĚŘENÍ SPECIALIZOVANÝCH  
PRŮPRAVNÝCH CVIČENÍ PRO NÁŘADÍ PROSTNÁ  
ŽENSKÉ SPORTOVNÍ GYMNASTIKY**

Bakalářská práce

v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí  
archivovaných Pedagogickou fakultou JU

Autor práce: Petra Placková  
Studijní obor: Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, odb. as.

České Budějovice, duben 2007

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA IN ČESKÉ BUDĚJOVICE  
PEDAGOGIC FACULTY  
DEPARTMENT OF PHYSICAL CULTURE

**FORMATION AND VERIFICATION OF SPECIALIZED  
SETTING-UP EXERCISES FOR FLOOR EVENT APPARATUS OF  
WOMEN SPORT GYMNASTICS**

Bachelor work

Worked up by: Petra Placková  
Field of study: Physical education and sports  
Leadership work: PaedDr. Gustav Bago

in České Budějovice, April 2007

## **Bibliografická identifikace**

Název bakalářské práce: Vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení pro nářadí prostrná ženské sportovní gymnastiky

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

Autor: Petra Placková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, odb. as.

Rok obhajoby: 2007

### **Anotace:**

Cílem této bakalářské práce bylo co nejlépe vytvořit a ověřit specializovaná průpravná cvičení pro nářadí prostrná ženské sportovní gymnastiky.

Tyto specializovaná průpravná cvičení by měly být využitelné pro nácvik prvků v etapě základního a specializovaného tréninku sportovních gymnastek a také ve školní tělesné výchově. Jedná se o tzv. abecedu cvičení na tomto nářadí. Ověření proběhlo v tréninku sportovních gymnastek při TJ Merkur České Budějovice a v dalších oddílech Jihočeského kraje a Kraje Vysočina. Na základě pozorování a dotazníku byly vyhodnoceny klady a zápory cvičení a doporučení pro praxi.

### **Klíčová slova:**

Sportovní gymnastika, specializovaná průpravná cvičení, prostrná

**Cizojazyčné resumé:**

Aim of this thesis was to create and verify specialized setting-up exercises for floor exercises apparatus of women's sports gymnastics. These specialized warming-ups should be of use during training of elements in the phase of both, elementary and specialized training of sports gymnasts and also in the physical education lessons at basic school. It concerns so called Alphabet of exercises on this apparatus. Verifying of these exercises took place during the training of TJ Merkur České Budějovice gymnasts and other gymnastic clubs of the Southern Bohemian and Vysočina district. Based on monitoring and questionnaire, positive and negative points of these exercises were evaluated and recommendation for practical use made.

**Key words:**

Sports gymnastics, specialized warming-ups, floor exercises apparatus

## Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma: „Vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení pro nářadí prostrná ženské sportovní gymnastiky“ zpracovala samostatně s odbornou pomocí PaedDr. Gustava Baga, odb. as. a použila pouze pramenů, které cituji a uvádím v příložené bibliografii.

České Budějovice, duben 2007

.....

Placková Petra

## Poděkování

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Gustavu Bagovi, za ochotu, odborné vedení a cenné rady, které mi poskytl při vypracování mé závěrečné písemné práce.

Dále bych chtěla poděkovat všem dotazovaným oddílům sportovní gymnastiky z Jihočeského kraje a kraje Vysočina za ochotné vyplnění dotazníků a cvičencům a trenérům oddílu TJ Merkur České Budějovice za spolupráci při trénincích.



## Obsah

<b>1 Úvod</b> .....	<b>01</b>
1.1 Podnět pro výběr daného tématu.....	01
1.2 Význam sportovní gymnastiky.....	01
1.3 Přehled historického vývoje sportovní gymnastiky.....	02
<b>2 Charakteristika cvičení prostných</b> .....	<b>07</b>
2.1 Vývoj cvičení prostných.....	07
2.2 Charakteristika, pohybový obsah a koncepce cvičení prostných.....	10
2.3 Všeobecné zásady techniky akrobatických tvarů.....	12
2.4 Všeobecné zásady metodiky nácviku akrobatických cvičení.....	14
2.5 Akrobacie v prostných.....	17
2.6 Vliv akrobacie na rozvoj tělesných schopností.....	18
2.7 Rozbor techniky nácviku akrobatických prvků.....	18
2.8 Metodické zásady a postupy v akrobacii.....	19
2.8.1 Zásady metodického postupu.....	20
2.8.2 Dopomoc a záchrana ve sportovní gymnastice.....	20
2.8.3 Skladba choreografie v prostných.....	21
2.8.4 Držení těla ve sportovní gymnastice.....	22
2.8.5 Rovnováha ve sportovní gymnastice.....	23
2.8.6 Rytmická cvičení.....	24
2.8.7 Hudba ve sportovní gymnastice.....	25
2.8.8 Obsah formy v jednotlivých etapách tréninku sportovní gymnastiky	26
<b>3 Cíle a úkoly</b> .....	<b>27</b>
3.1 Cíl práce.....	27
3.2 Úkoly práce.....	27
<b>4 Metodika</b> .....	<b>28</b>
4.1 Průběh výzkumné práce.....	28
4.2 Metody práce.....	29
4.2.1 Dotazník.....	29
4.2.2 Metoda pozorovací.....	29



4. 2. 3	Metoda srovnávací.....	30
<b>5</b>	<b>Výsledky.....</b>	<b>33</b>
5. 1	Průpravná cvičení na prostných.....	33
5. 1. 1	Zásobník specializovaných průpravných cvičení na prostná.....	33
5. 2	CD-rom se sekvencemi fotografií jednotlivých prvků.....	46
5. 2. 1	Stručný souhrn.....	46
5. 3	Vyhodnocení dotazníků.....	47
<b>6</b>	<b>Diskuse.....</b>	<b>51</b>
6. 1	Použití pro praxi.....	51
<b>7</b>	<b>Závěry.....</b>	<b>52</b>
<b>8</b>	<b>Referenční seznam.....</b>	<b>53</b>
<b>9</b>	<b>Přílohy.....</b>	<b>55</b>

# 1 Úvod

## 1.1 Podnět pro výběr daného tématu bakalářské práce

Bakalářskou práci s cílem vytvořit a následně ověřit specializovaná průpravná cvičení pro vybrané nářadí prostná ženské sportovní gymnastiky jsem si vybrala z několika důvodů.

Na pedagogické fakultě jednooborové bakalářské studium tělovýchova a sport na katedře tělesné výchovy a sportu. Po celou dobu mého studia jsem se seznamovala s novými poznatky v oboru sportovní gymnastiky, absolvovala jsem přípravný kurz pro trenéry III.třídy a tuto licenci jsem získala.

Sportovní gymnastice jsem se v oddíle TJ Merkur České Budějovice věnovala již od svých 4 let, kde doposud působím jako trenérka III.třídy.

Mám zájem se v tomto oboru dále vzdělávat a získávat nové poznatky, abych zlepšila metody a formy své práce trenérky, lépe využívala čas vymezený cvičební jednotkou, a tím vylepšovala sportovní přípravu cvičenek.

Dále bych si přála, aby má bakalářská práce pomohla ostatním trenérům a učitelům v systematické přípravě svých svěřenců.

## 1.2 Význam sportovní gymnastiky

Sportovní gymnastika pro svůj pohybový obsah vždy patřila a bude patřit k nejvýznamnějším sportovním disciplínám rozvíjejícím všestrannost dětí mladšího i staršího školního věku.

Sportovní gymnastika je při dodržování zdravotních zásad gymnastického tréninku zdravým sportem. Sportovní gymnastika je zaměřena na celkový všestranný a pohybový rozvoj. Cílem gymnastiky je dokonale procvičit tělo a pěstovat optimální pohyblivost. Dobře rozvíjí jednotlivé pohybové schopnosti (obratnost, sílu, kloubní pohyblivost, pohybovou rychlost, vytrvalost), ovlivňuje také fyziologické funkce lidského organismu, jako jsou síla a pružnost svalů, šlach, vazů, koordinaci pohybu, odolnost vestibulárního aparátu vůči rychlým rotačním pohybům atd.. Zdravotní zásady, které jsou k tomuto všestrannému rozvoji nezbytné, tvoří zejména dobré rozcvičení, dodržení správně volených výcvikových plánů obsahujících i cvičení na získávání všestrannosti, zařazení relaxačních a posilovacích cvičení zaměřených hlavně na procvičení páteře a získání správného držení těla. Dále je nutné doplnit gymnastický výcvik o výkony

prováděné s aerobní úhradou energie a to nejlépe na čerstvém vzduchu, aby byl zajištěn i správný rozvoj srdce a cév.

V posledních letech je popularita sportovní gymnastiky zastíněna celosvětovou oblíbeností velkých sportů. Zájem dětí o gymnastiku je tímto trendem ovlivněn natolik, že je těžké získávat talentovanou mládež pro oddíly sportovní gymnastiky. Rodiče často pod vlivem těchto okolností zapomínají na důležitost všestranného rozvoje dětí, který by měl být pro jejich další případnou sportovní kariéru výchozím bodem a od útlého věku zapisují děti na sportovní oddělení, která svým pohybovým obsahem požadavek všestranného rozvoje nespĺňují.

To může vést nejen k výkonnostní omezenosti v daném sportovním oddělení, ale také k nesprávnému tělesnému vývoji a tím ke zdravotním problémům. Sportovní gymnastika poskytuje dětem velice širokou základnu pohybových schopností a dovedností a v tom je její velký význam.

### **1.3 Přehled historického vývoje sportovní gymnastiky**

Ve starověkých státech, zejména v Číně a Indii vznikly dokonce propracované a účelné gymnastické systémy, jejichž důmysl se dodnes obdivuje.

Je symbolické, že jméno tomu, co dnes chápeme pod pojmem gymnastika dala vyspělá starověká řecká civilizace, která poprvé v dějinách vyzdvihla a v praxi (alespoň mezi svobodnými Řeky a hlavně v Aténách) uplatnila ideál harmonické výchovy, kalokagathie.

Ve starověkém Řecku zahrnovala gymnastika všechna tělesná cvičení, která se podílela na kultivaci osobnosti občanů řeckých městských států, polis.

Starověké řecké státy byly společnostmi třídními a ani do té doby nejpokrokovější řecká výchova (a výchova tělesná) se vůbec netýkala otroků a neplnoprávných členů společnosti a nebyla „imunní“ ani vůči majetkové nerovnosti mezi plnoprávními Řeky.<sup>1)</sup>

V období helenismu se plně navázalo na řecké dědictví a v mnoha směrech byly propracovány některé specifické formy tělesných cvičení, které na vysokou úroveň dovedl řecký lékař působící v Římě Galénos (130-200 n.l.). Galénos se pokusil zformulovat teoretické principy gymnastiky, tj. tělesné výchovy, kterou pojal jako soustavu pohybových cvičení. Děлил ji na vlastní,

---

<sup>1)</sup> Kos, B. Gymnastické systémy. Praha. UK 1990, str.8

čili zdravotní gymnastiku, válečnou gymnastiku a gymnastiku atletickou, tj. sportovní. Gymnastiku považoval za součást hygieny a tedy i medicíny. Význam tělesných cvičení pro zdraví zdůvodnil nejen teoreticky, ale uplatňoval je i ve své lékařské praxi. Bohatí Římané, ač sami nebyli skutečnými tvůrci gymnastických cvičení, je pod vlivem řecké kultury široce využívali v běžném životě nejen jako prevenci, ale i jako příjemné využití volného času.

Nastupující feudalismus, který se po pádu západořímské říše postupně v Evropě ujímal vlády, gymnastice příliš nepřál. Ideologem nového řádu se stala křesťanská církev, která pozemskému životu přisoudila pouze roli přípravy na život věčný. Přes útoky proti jakémukoliv zájmu o lidské tělo, bylo třeba v praxi zajistit přípravu pro život. Tělesná cvičení se uplatnila, i když v menší míře také mezi měšťanstvem a poddanými, hlavně při lidových zábavách a umění kejklířů a akrobatů.<sup>2)</sup>

První předpoklady pro vznik gymnastiky vytvořila renesance. Její myslitelé (L. Vives, H. Mercurialis aj.) při svém návratu k antické kultuře neopomenuli vyzdvihnout význam tělesných cvičení pro rozvoj člověka. Na gymnastiku nezapomínali ani jejich následovníci (J. Locke, J.J. Rousseau a další).

Rozhodujícím předělem ve vývoji tělesné výchovy městského i venkovského obyvatelstva se stala Velká francouzská buržoazní revoluce, která je někdy označována za počátek novověku. Na obranu mladé francouzské republiky bylo potřeba postavit národní armádu na základě všeobecné branné povinnosti. Fyzická zdatnost se stala potřebnou a žádoucí hodnotou individuální i společenskou. Napoleonské války, národně osvobozenecký boj, ale také potřeby buržoazie, která stále ve velké části Evropy bojovala o politickou moc, to vše vytvářelo koncem 18. a poč. 19. století v Německu, ve Švýcarsku a ve Švédsku, později i jinde podmínky, vhodné pro tělesnou výchovu nastupující buržoazie, pro vznik velkých gymnastických systémů, které začaly ovlivňovat fyzický rozvoj, ale také národní a politické vědomí širokých vrstev obyvatelstva.<sup>3)</sup>

V Německu se stal tvůrcem pojetí tělesných cvičení filantropista Johann Christian Guts Muths. Jeho praktický čin, který se stal základem moderní nářadové gymnastiky byl teoreticky zdůvodněn prací G.U. Vientha. Ve Švýcarsku se stal tvůrcem svého cvičebního systému J.H. Pestalozzi, který položil základy

---

<sup>2)</sup> Kos, B. Gymnastické systémy. Praha. UK 1990, str.8

<sup>3)</sup> Kos, B. Gymnastické systémy. Praha. UK 1990, str.9

moderních prostných. Jeho pojetí přenesli jeho žáci i jinam (např. Amoros do Francie).

Ve Švédsku položil základy gymnastickému systému Pér Henrich Ling, který bezprostředně navázal na teorii a praxi Guts Muthsovy gymnastiky a na základě studia anatomie a fyziologie vypracoval „racionální“ a na svou dobu vědecký systém tělesných cvičení.

V Prusku se zrodil v letech 1811 – 1813 z racionálního hnutí bojujícího proti Napoleonovi a za sjednocení Německa turnérský systém, jehož základem se stala Guts Muthsova gymnastika.

Za zakladatele jsou považováni Friedrich Ludwig Jahn a Ernest Eiselen.

V druhé polovině 19. století vznikl z národních potřeb Tyršův sokolský systém vycházející z německé nářadové gymnastiky, Pestalozziho prostných a využívající i některé cvičení sportovního charakteru s cílem dospět k systematickému procvičování celého těla a fyzickými cvičeními zvýšit fyzickou zdatnost, brannou připravenost a mravní sílu českého národa. Ideovým vzorem mu byla kultura antického Řecka a její ideál kalokagathie.<sup>4)</sup>

Jednotlivé gymnastické systémy doprovázely více či méně propracované politické programy, které v sobě odrážely zvláštnosti historického vývoje příslušného regionu a specifické potřeby národní a politické. Některá z těchto tělovýchovných hnutí (turnérství, sokolství) se stala významnou politickou silou při zápase o národní emancipaci. Vedení uvedených tělovýchovných organizací bylo v rukou buržoazie a pomáhalo definitivně získat politickou moc.

Koncem 19. století se v jednotlivých evropských zemích formují i dělnické tělovýchovné organizace, které však netvořily vlastní tělovýchovné systémy, ale přebíraly příslušné národní systémy buržoazní.

V této době se jednotlivé systémy začínají prolínat a vzájemně ovlivňovat. Tím sice došlo k jejich původnímu ideovému oslabení, ale současně došlo, zejména díky rozvoji vědy, i k formálnímu tříbení jejich obsahu a forem. Významnou roli sehrálo i spojení cvičení s hudbou a tancem, které položilo základy moderní ženské gymnastice.

---

<sup>4)</sup> Kos, B. Gymnastické systémy. Praha. UK 1990, str.9

Na počátku 20. století vznikla pod vlivem rozvoje vědy a techniky a za zvýšeného zájmu o upevnění zdraví řada dalších systémů, z nichž nejvýznamnějším je tzv. Hébertova přirozená metoda, opírající se o vědecké dílo francouzského fyziology Deményho upřednostňující přirozená cvičení a usilující o návyk správné životosprávy. Významným přínosem bylo, že začala využívat testů při sledování účinnosti tělovýchovného procesu, zaváděla osobní karty a vstupní i průběžné lékařské prohlídky. Systém využíval i řady čistě gymnastických cviků zvláště prostných.<sup>5)</sup>

V Rusku vytvořil po kritickém zhodnocení německého a švédského systému vlastní soustavu lékař a pedagog Petr Francevič Lesgaft.

Další vývoj ovlivňovaly i menší systémy, určené zejména pro ženy nebo systémy zdravotního charakteru. Vznik těchto systémů neznamenal jen rychlý rozvoj ženské tělovýchovy, ale přispěl současně k celkové modernizaci a obohacení dosavadních gymnastických systémů. Ženské systémy se jednak opíraly o dramatický balet J.G. Noverra a z něho vycházejícího F. Delsarta, který se stal zakladatelem tzv. estetického tělocviku, jednak rytmickou gymnastikou E.J. Delcroze, teorii a praxi G. Deményho a g. Héberta, ale i o modernizovaný švédský systém doplněný o ženskou tělesnou výchovu. Na Delsarta navázali S. Mac Kay a G. Stebbinsová, kteří dále prohlubovali jeho estetické pojetí vhodné pro ženy. Žákyně Stebbinsové Bess Mensendisková pak vytvořila systém zdravotní ženské tělovýchovy, které je do jisté míry verzí anatomicko-fyziologického švédského pojetí gymnastických cvičení. Další žákyně Stebbinsové např. I. Duncanová provedla pronikavou reformu baletu a sblížila estetický tělocvik s tanečním uměním, a H. Kallmeyerová, která usilovala o propracování mužského a ženského těla a o estetické vnímání pohybu.

Hlavní rozvoj těchto směrů však nastal až v období mezi světovými válkami, zejména v praxi R. Bodeho a R.J.M. Labana první rozvinul rytmickou gymnastiku výrazovou, jako žák Delcroze, druhý především propracoval taneční gymnastiku, abstraktní tanec nezávislý na hudbě. Ve 30. letech vzniká tzv. moderní tanec M. Grahamové. Velký pohyb nastal zejména v Německu, kde vznikla řada směrů a škol (H. Medau, gymnastická škola Lohenland). Rozvíjí se také vlastní sovětské pojetí ženské TV opírající se o vznikající sovětský systém tělesné kultury, o tradice

---

<sup>5)</sup> Kos, B. Gymnastické systémy. Praha. UK 1990, str.10

ruského klasického baletu a poznatky moderních směrů buržoazní ženské tělovýchovy.<sup>6)</sup>

Pro další vývoj měl rozhodující význam vznik sovětského systému tělesné kultury, který byl po 2. světové válce ve své podstatě převzat všemi socialistickými zeměmi. Jde o otevřený dynamický a adaptivní systém, schopný reagovat na nové progresivní poznatky a prvky a integrovat je.<sup>7)</sup>

Po 2. světové válce se na rozvoji tělesné výchovy podílejí jednotlivé modernizované zvláštní ženské systémy, ale i některé organizace. Vznikaly nové směry jako Aerobic Dance, Jazz exercise, Fitness fantasia atd. Celkově se však dosavadní gymnastické systémy a směry (pokud přežily) sblížují. Lze říci, že snad každý systém a směr měl svůj podíl na postupném konstituování dnešního pojetí gymnastiky a jejich forem. Všechny tyto moderní tendence se prosadily v příslušných proporcích i v teorii a praxi čs. tělesné kultury.

---

<sup>6)</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 53

<sup>7)</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 53

## 2 Charakteristika cvičení prostrných

### 2. 1 Vývoj cvičení prostrných

Cvičení prostrná můžeme právem nazývat vrcholem gymnastického víceboje žen, neboť se při nich v plné šíři uplatňuje krása, ladnost a kultura pohybu. Jsou součástí všech druhů gymnastiky a závodní forma prostrných je nedílnou součástí gymnastického víceboje.

Od svého vzniku prošla tato cvičení dlouhým vývojem. Nejprve to byly jednoduché elementární pohyby, které měly statický charakter. Průkopníky v systematickém a metodickém utřídění cvičení prostrných byli tělovýchovní pracovníci v druhé polovině 18. století – J. H. Pestalozzi ( 1746 až 1829 ), Eiselen ( 1793 až 1846 ) a A. Spiess ( 1810 až 1858 ). Cvičení měla formální charakter, neboť v podstatě šlo o využití těla a jeho částí bez zřetele na účelnost a fyziologický účinek cviků.

Tvůrcem prostrných odlišného charakteru byl Petr Henrik Ling ( 1776 – 1839 ), představitel švédského tělocviku, který vybíral pohyby podle jejich anatomicko-fyziologického účinku, zdůrazňoval zdravotně hygienické hledisko, správné držení těla.

Po založení samostatného českého spolku „tělocvičná jednota Pražská“ v roce 1862 se cvičení prostrná stala nedílnou součástí celé naší tělesné výchovy.

Cvičení žen bylo v počátcích, tj. od r. 1862, těsně spjato s rozvojem mužského tělocviku, což se odráželo v charakteru cvičení žen, a to nejen ve výběru prostředků, ale i v pohybovém obsahu. Až do první světové války byl obsah prostrných zaměřen hlavně na formálně estetickou stránku, zdůrazňovala se geometrická přesnost polohy těla a jeho částí, cvičení bylo příliš statické, bez využití dynamické a prostorové složky pohybu. Obsahová stránka prostrných byla omezena na pohyby na místě a velmi často byly zařazovány výdrže v jednoduchých polohách a postojích.

Později se v zahraničí i u nás začal projevovat nesouhlas s formálním, statickým cvičením a zásluhou vynikajícího tělovýchovného pracovníka Augustina Otčenáška pronikl k nám vliv Deményho a Huberta z Franice. G. Demény zastával názor, že pohyb při prostrných má být plynulý, zamítal příliš dlouhé výdrže a propagoval rozvíjení svalové síly spolu s rozvojem ohebnosti a vytrvalosti. Na



nové pojetí prostných měl vliv také Jacques Dalcroze, zakladatel rytmického tělocviku.

Přínosem nového rytmicko-gymnastického směru bylo odstranění strohého, strnulého pohybu, střídání napětí svalstva s uvolněním jednotlivých svalových skupin, střídání vedeného a švihového pohybu. Jednotlivé prvky cvičení byly sestavovány v rytmické řady, doprovázené hudbou.

Až do roku 1928 šlo o nezávodní formu prostných, neboť ženy se ještě neúčastňovaly soutěží. Začaly však hledat nové prostředky a možnosti pro závodní program a v roce 1928 byl vypsán první závod jednotlivkyň o Přebor ČOS, při němž byla poprvé zařazena prostná jako jedna ze závodních disciplín. Náplň tvořila část sletových prostných. V roce 1931 již byla pro závod o Přebor ČOS zkoncipována povinná prostná. Hodnotíme-li dnes pohybový obsah povinných prostných z roku 1931m vidíme, že měla charakter rozcvičení a byla z technického i fyziologického hlediska nenáročná. Akrobatické tvary a skoky byly v tehdejší době z morálně estetických a bezpečnostních důvodů pro ženy zakazovány.

V roce 1934 se uskutečnil první mezinárodní závod žen, pořádaný Mezinárodní Federací ( 1. mistrovství světa žen ) v Budapešti. Prostná do programu zařazena nebyla, pouze akrobacie. Pro přebor ČOS v roce 1935 byla kromě povinných prostných vypsána i volná prostná. Jelikož závodní řád tehdy zakazoval zařazení akrobatických tvarů i do volných prostných, nelišila se tato prostná svým obsahem od prostných povinných. Charakter cvičení zůstal zachován bez podstatnějších změn až do začátku druhé světové války a ani v prvních letech po válce se názor na pohybový obsah prostných nezměnil. Zlom ve vývoji nastal až roku 1949. Průkopnicemi nového pojetí prostných byly sovětské gymnastky, které přijely do Československa s ukázkami gymnastického umění. Do prostných zařazovaly prvky, které do té doby byly u nás zakazovány – přemety zvolna, sedy roznožné a další akrobatické tvary. Cvičení předvedly s patřičnou lehkostí a elegancí, akrobatické prvky spojovaly s tanečními v harmonický celek.

Průkopnicí tohoto nového pojetí u nás byla Eva Bosáková. Hlavním přínosem její koncepce bylo skloubení technické akrobatické přípravy s klasickou taneční přípravou. Zdůrazňovala velký rozsah i rozpětí pohybů, dynamičnost, vyloučení přílišných výdrží, zařazování akrobatických tvarů větší obtížnosti. Bylo

nutno přizpůsobit se udávané linii a akrobatických tvarů se stalo pro cvičenky nutností. Nový směr ovlivňoval tvorbu povinných i volných prostných.

V roce 1950 byl do povinných prostných poprvé zařazen rychlý přemet vpřed. O deset let později se již objevil v technicky náročnější vazbě po „rondatu“ a skoku s celým obratem. V roce 1970 na mistrovství světa v Lublani obsahovala už povinná sestava téměř všechny druhy přemetů – rychlé přemety vpřed i vzad, přemety zvolna vpřed i vzad, a byly kladeny mnohem větší nároky na pohybovou, taneční přípravu.

Rovněž v pohybovém obsahu volných prostných nastaly po druhé světové válce značné změny. Do roku 1950 byly ve volných prostných zařazovány obvykle 1 až 2 akrobatické řady s prvky prováděnými vpřed, ale o deset let později to již byly průměrně 4 akrobatické řady s vrcholnými akrobatickými tvary – přemety vzad, přemety a překoty vpřed i vzad zprosta. V sedmdesátých letech přistupují dvojně obraty u přemetů vzad zprosta. Přestože vzrostl počet akrobatických řad i prvků a všechny složky cvičení prostných byly obsahově obohaceny, časový limit zůstal zachován. Důsledkem je značný vzestup dynamičnosti volných i povinných prostných- Zařazením hudebního doprovodu k povinným i volným prostným se prostná obohacují o rytmické a výrazové pohyby. Dochází k vytváření hudebně pohybového celku.

Nejlepší světovou interpretkou uměleckého sepětí pohybu s hudbou byla Věra Čáslavská, jejíž sestava vysoce obtížná a náročná po stránce technické i kompoziční, tvořila hudebně pohybový celek. Vývoj pohybového obsahu se netýká jen kvantitativní stránky, která je dána celkovým počtem prvků, ale též kvalitativní stránky. Během několika posledních let dochází ke změně zejména v kvalitativní stránce sestav prostných cvičení, která je především zdůrazněna v originalitě vazeb akrobatických tvarů a tanečních spojů, dále v půdorysném řešení sestavy vzhledem k vymezenému prostoru, v přístupu k výběru hudby k volným prostným a konečně v choreografickém řešení prostných. Ještě před několika lety byl pohybový obsah prostných realizován pouze po přímkách a diagonálách. Rozvojem moderní gymnastiky u nás se prvky moderní gymnastiky stávají nezbytnou součástí prostných. Uplatněním těchto prvků ( zejména tanečních kroků, poskoků, skoků a obrátů ) vznikají nové možnosti pro využití cvičební plochy nejen po přímkách, ale i po oblouku a kruhu. Stoupající nároky na

skladbu volných prostných si vynutily přizvat ke spolupráci odborníky – choreografy a moderní gymnastky.<sup>8)</sup>

## **2. 2 Charakteristika, pohybový obsah a koncepce cvičení prostných**

Názvem prostná již dávno neoznačujeme to, čím byla původní masová prostná cvičení. Právě včleněním akrobatických tvarů a technicky hodnotných spojů se zvyšuje sportovní hodnota cvičení, která tak nabývá formy závodní disciplíny gymnastického víceboje. Proto můžeme závodní prostná charakterizovat takto: „Závodní forma cvičení prostných je soubor vybraných akrobatických tvarů a pohybových spojů uspořádaných v logický celek, který je ovlivněn výkonnostními, technickými a estetickými normami, jež jsou dány závodními pravidly.“

Rostoucí nároky na technickou obtížnost volných prostných současně vyžadují tvůrčí přístup k řešení pohybového obsahu a koncepce volných prostných. Pohybový obsah cvičení prostných je velmi bohatý, od jednoduchých pohybů až po nejsložitější cvičební tvary. V podstatě obsahují tato cvičení dvě základní složky:

1/ akrobatické tvary

2/ prvky moderní gymnastiky ( taneční kroky, poskoky, skoky, obraty )

Obou složek cvičenka citlivě využívá při uspořádávání pohybového obsahu v sestavě prostných. Členění pohybového obsahu a poměrné zastoupení jednotlivých složek je přímo závislé na individuálních schopnostech a dovednostech cvičenky, neboť čím bohatší je rejstřík jejích pohybových dovedností, tím lépe může uspořádat tvůrčím způsobem pohybový obsah cvičení prostných. Hovoříme-li o koncepci prostných, musíme si vytknout určité zásady, které je nutné při tvorbě volných prostných dodržovat. Především jde o zásadu účelnosti, rozmanitosti, kontrastnosti, gradace, harmonie a celistvosti.

Má-li být sestava účelná, musí pohybový obsah a vazba tvarů odpovídat výkonnostním normám. Neúčelné je též opakování stejných tvarů a za nesprávné budou považovány i dlouhé rozběhy před akrobatickými tvary. Zde již nejde jen o neúčelnost, ale i o snižování estetické stránky cvičení prostných. Sestavu je

---

<sup>8)</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 54

třeba tvořit se zřetelem na individuální tělesné i psychické vlastnosti cvičenky a dbát na rozmanitost a původnost pohybových spojů. Rozmanitost je přímo závislá na předchozí technické zkušenosti cvičenky, neboť čím bohatší jsou její pohybové zkušenosti, tím lépe je může tvůrčím způsobem uplatnit.

V sestavě je třeba uplatnit kontrastnost, a to nejen v dynamickém členění obsahu, ale i v prostorovém a rytmickém členění. Dále je třeba střídat pohyby malého a velkého rozsahu a pohyby při vysoké a nízké poloze těla.

Stejně důležitým činitelem, který ovlivňuje vnější dojem ze cvičení, je rytmus a tempo. Rytmičká kontrastnost se bude vztahovat k vyváženému střídání rytmicky pravidelných a nepravidelných částí, Změna tempa se pak bohatě uplatní při přechodu z akrobatických řad v taneční spoje. Střídání rytmu a tempa zvyšuje nejen technickou, ale i estetickou hodnotu sestavy.

Pro tvorbu prostných je neméně důležité půdorysné řešení a členění jednotlivých pohybových částí v prostoru. Je třeba využít celého prostoru a obtížné tvary odlehčit tanečními pohyby. Prvky moderní gymnastiky s akrobatickými musí tvořit pohybový harmonický celek.

Tvorba volných prostných vyžaduje velkou tvůrčí práci cvičenky při respektování všech uvedených zásad. Ve spolupráci s trenérem cvičenka vytváří působivé spoje a vazby mezi jednotlivými akrobatickými tvary a řadami, vhodně začleňuje taneční skoky, kroky a piruety. Skladba musí tvořit pohybový celek, který je zejména v posledních letech spojován s hudebním doprovodem. Skladbě volných prostných musíme věnovat velkou péči a pozornost, neboť zejména v poslední době je hodnota sestavy, původnost a originalita vazeb rozhodčímí velmi přísně posuzována. Nestačí již pouze předvést technicky dobře zvládnuté tvary a prvky, velký důraz je kladen i na pohybové členění prostných, na využití vymezené plochy 12 x 12 m, na dodržení časového limitu 60 až 90 vteřin, na soulad pohybu s hudebním doprovodem, na rytmizaci pohybu. Nehodnotí se tedy jen kvalita provedení a technická obtížnost, ale i hodnota skladby jako celku.

Současná úroveň cvičení prostných naznačuje, že vývoj směřuje stále více ke zvýraznění a uplatnění tanečního pohybu. Obě složky však musí vytvářet harmonicky vyvážený pohybový celek, musí se v sestavě vhodně prolínat a doplňovat. Vyváženost a harmoničnost všech prvků zvyšuje estetickou hodnotu skladby a odpovídá dnešní hlavní vývojové linii, totiž stále důraznějšímu prosazování estetické dokonalosti pohybového projevu. Hovoříme-li dnes

o sestavě prostných, musíme si povšimnout i hudební složky. Rostoucí nároky na pohybovou kompozici byly podnětem k zařazení hudebního doprovodu. Hudba přispívá k rozvíjení estetického cítění, smyslu pro ladnost pohybu a dotváří i celkový dojem ze skladby. Zároveň však staví cvičenky před další úkol, především pochopit principy hudebně pohybového souladu, neboť nelze již hovořit jen o cvičení prostných a hudebním doprovodu k nim, nýbrž o pohybově hudební skladbě.<sup>9)</sup>

### **2. 3 Všeobecné zásady techniky akrobatických tvarů**

Akrobatická cvičení dělíme podle společných biomechanických znaků do tří skupin:

- 1/ akrobatická cvičení statická
- 2/ akrobatická cvičení vedená
- 3/ akrobatická cvičení švihová

V akrobatickém obsahu cvičení prostných jsou cvičení statická koordinačně poměrně nejjednodušší. Jde většinou o různé tvary charakteru rovnovážných výdrží a rozhodujícím předpokladem jejich úspěšné realizace bude balanční schopnost.

Mechanická stránka tohoto jevu je objektivně závislá na velikosti základny tělesa a na poloze těžiště. Aplikujeme-li tyto zákonitosti na pohybovou činnost člověka, je pochopitelné, že všechny polohy, kdy je těžiště těla výše než v lehu, jsou vlastně pohyby rovnovážné. Člověk není kompaktní těleso a musí proto rovnováhu neustále zajišťovat složitou reflexní nervosvalovou činností. Balanční situace je pak pro cvičenku tím těžší, čím má tělo menší základnu, čím je těžiště těla výše a čím je poloha neobvyklejší. Z toho lze snadno odvodit, že značně obtížné jsou váhy stojné. Při podepření těla na pažích je balanční situace ještě obtížnější. Akrobatické tvary charakteru sedů roznožných jsou z hlediska rovnováhy nenáročné. Problematika jejich provedení se týká flexibility v kyčelních kloubech, což nesouvisí s technickou stránkou stability.

---

<sup>9)</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 54-56

## Akrobatická cvičení vedená

Pro cvičení vedená je charakteristická převaha vnitřních (svalových sil) nad účinkem sil vnějších, která se projevuje trvalým ovládnutím pohybu svalovou silou a rovnoměrností pohybové rychlosti. Proto jsou vedené pohyby prováděny vždy zvolna a se značným svalovým napětím.

Pohybový průběh vedených pohybů se vyznačuje pozvolnými změnami úhlových vztahů mezi jednotlivými články těla, aby byla zajištěna statická či dynamická rovnováha. Základním předpokladem úspěšného zvládnutí těchto tvarů je proto vždy svalová síla v případech vzpírání stojů na rukou a cit pro pohybovou vyváženost pomalého pohybu, může se vedený pohyb změnit ve švihový.

Počet cvičených tvarů které řadíme do této skupiny, není příliš velký. Patří sem zejména stoje na rukou, zvolna prováděné přemety a různé druhy kotoulů.

## Akrobatická cvičení švihová

Cvičení švihová tvoří největší skupinu cvičebních tvarů v akrobacii. Jde převážně o tvary charakteru převratů, které se konají buď na místě, nebo s využitím rozběhu.

Spojením několika švihových tvarů vzniká akrobatická řada.

Z koordinačního hlediska jsou švihové tvary nejsložitější a velmi náročné na prostorové vnímání, na výbušnost a rychlost svalových akcí a na průběžné čítí rychlosti, rozsahu a směru pohybu částí i celku vlastního těla. Proto jsou švihová akrobatická cvičení motoricky neobyčejně cenná a tvoří základ pohybového obsahu sportovní gymnastiky, neboť jejich nácvikem a opakováním se působí téměř na všechny faktory pohybového čítí. U švihových akrobatických dějů jde po technické stránce hlavně o dostatečně rychlou rotaci kolem příčné nebo předozadní osy při uvedení těla do letové fáze, během které je nutno se přetočit. Akrobatický tvar se provádí na místě nebo z rozběhu. Rozdíl je hlavně v hybnosti, kterou má cvičenka v okamžiku přechodu do letové fáze tvaru.

Při provedení cviku na místě musí totiž cvičenka v důsledku nulové hybnosti vlastního těla počítat s omezenou letovou dráhou, což vyžaduje u přemetů a salt značnou hodnotu základní rotace, aby se cvičenka i při nejkratší době a dráze letu mohla přetočit. Dosahuje se toho v některých případech značným posunutím těžiště těla před směr působící odrazové síly nebo zařazením dalších rotačních

impulsů švihem paží nebo nohou, kdy jejich hybnost působí v místech styku s trupem na určitém ramenu.

Zcela jiná je situace u akrobatických švihových tvarů prováděných z rozběhu. V tomto případě se zařazuje do skladby faktorů, vytvářejících letovou fázi, poměrně značná horizontální hybnost těla, které lze využít jak k prodloužení letové dráhy, tak i k získání další hodnoty rotace. K zisku letové dráhy je možno rozběhem nabytou hybnost těla využít šikmo protisměrným odrazem nohou nebo rukou, čímž se značně vzpřimuje směr, ve kterém výslednice obou složek vrhá tělo cvičenky do prostoru. K zisku rotace přispívá rozběh tak, že v okamžiku, kdy se cvičenka dotkne země v přechodu do zamýšleného tvaru, tato část těla v původním směru rozběhu se zastaví, kdežto ostatní hmota těla pokračuje po celou dobu styku se zemí v otáčivém pohybu kolem osy v místě dotyku. Je-li rozběh dostatečně rychlý, může vzniknout i značná hodnota točivosti, která mnohdy dokáže nejen přetočit celé tělo podle pohybového záměru, ale také ještě vyrovnat negativní rotační moment, vzniklý protisměrným odrazem na zemi, k získání dlouhé letové fáze. Zřejmě je to umožněno prodloužením letové doby. Je dostatek času k přetočení a nevzniká tedy převaha nároků na zajištění rotace. Na využití rozběhové hybnosti těla uvedeným způsobem nic neměníme, jde-li o napojení akrobatického tvaru pro odrazu obounož nebo napojení tvaru na přeletový předskok, jímž se rozběh ukončí, či po ukončení rozběhu přeletovým předskokem a přemetem stranou s půlobratem.<sup>10)</sup>

## **2. 4 Všeobecné zásady metodiky nácviku akrobatických cvičení**

Metodika nácku akrobacie musí vycházet z mechanické analýzy jednotlivých tvarů a podle toho se musí volit metodický postup. Prvotní je tedy technika a z ní teprve odvozujeme metodiku.

Při rozboru techniky statických tvarů jsme hovořili o nutnosti jemného vyvažování těžiště těla nad místem opory. Při nácviku statických akrobatických tvarů proto využijeme pevné opory, čímž zabráníme otáčivým momentům některých částí těla, například dohmat rukama na příčku žebřin ve váze předklonmo, opření nohama o zeď nebo o žíněnku zavěšenou na žebřinách ve stoji na rukou i procvičování těchto tvarů ve dvojicích usnadní udržení rovnovážné polohy.

---

<sup>10)</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 55-58

Některé rovnovážné akrobatické tvary vyžadují velkou kloubní pohyblivost. Flexibilitu rozvíjíme speciálními průpravnými cviky v pohybové přípravě. Předpokladem k nácviku tvarů zvolna je dostatečná svalová síla a ohebnost. Poněvadž svalová síla není jen záležitostí vedených pohybů, nýbrž předpokladem k zvládnutí všech akrobatických tvarů, nebudeme se jí zabývat vytrženě z celého procesu, nýbrž v komplexu s ostatními pohybovými vlastnostmi a ve strukturální shodě příslušného pohybu. Přemety prováděné zvolna jsou náročné na dostatečnou ohebnost páteře, proto ještě před jejich nácvikem zařadíme přípravné cviky ohebnosti s využitím pomocného nářadí – žebřin.

U většiny švihových akrobatických tvarů dochází k přetáčivému pohybu kolem některé osy těla, jde o cvičení náročná na nervosvalovou koordinaci, a proto k přetáčení těla využíváme různé metodické pomůcky. Přetáčení u kotoulů ulehčíme využitím šikmé plochy, kterou vytvoříme zavěšením laviček na žebřiny nebo použitím pružného můstku, pokrytého žíněnkami.<sup>11)</sup>

U tvarů, při nichž se cvičenka přetáčí kolem volné příčné či předozadní osy se velmi často setkáváme s pocitem strachu, který může narušovat průběh dalšího nácviku. Abychom tomuto strachu zabránili, je třeba zajistit bezpečnost přetáčivých pohybů s letovou fází využitím pomocného ručního záchranného pásu, tzv. lanče. Jde o pevný pás s přezkou, opatřený dvěma provazy pro záchrance.

Dnes již rozšířenou pomůckou při nácviku složitých tvarů převratového charakteru je trampolína. Mechanismus odrazu na trampolíně je zcela jiný než u odrazu na zemi, takže zařazení trampolíny v nácviku přispívá ke zlepšení prostorového vnímání a k zpřesňování pohybové představy nacvičovaného tvaru. V další fázi nácviku je nutno tyto tvary procvičovat na pevné podložce. Aby při nácviku a výcviku akrobatických tvarů nedocházelo k úrazům způsobeným tvrdými doskoky a dopady, je nutná dobrá úprava cvičební plochy, bez mezer a nerovností. Proto je dnes již běžně používají plstěné nebo molitanové pásy.

Náročnost a četnost akrobatických tvarů, které musí cvičenka zvládnout, vyžadují zabudování moderní pružné cvičební plochy. V některých tělocvičnách pro vrcholový výcvik závodnic jsou proto instalovány pružné pásy v podlaze. Významnou složkou, jež má na provedení akrobatických tvarů rozhodující vliv, je velká odrazová síla. Předpokladem je dostatečné posílení extenzorů a flexorů

---

<sup>11)</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 58



dolních končetin. Nemá-li cvičenka zpočátku dostatečné odrazové dispozice, využíváme k zvýšení intenzity odrazové síly můstek. Tím, že bude těžiště těla při odrazu výše, prodlouží se vzestupná dráha těžiště a vzroste i počáteční rychlost, které cvičenka dosáhne bez většího výdeje energie.

Abychom zvýšili křivku letu, a tím i časově usnadnili cvičence srovnání a správné postavení jednotlivých článků těla před doskokem, zařazujeme do metodické řady některých tvarů provedení z vyvýšené plochy – švédské bedny.

Nedílnou součástí nácviku je dopomoc. Jakmile si cvičenka vytvoří správnou pohybovou představu na základě popisu, ukázky, výkladu techniky a ověření prvních pokusů na lanči, přistupuje k procvičování tvaru již pouze s dopomocí trenéra. Jde již o zpřesňování pohybové představy se současným zlepšováním provedení akrobatického tvaru. Během dalšího nácviku má trenér znovu upozornit na základní mechanické principy nacvičovaného tvaru a zároveň i na mechanické důsledky, které mohou nastat, nedodrží-li cvičenka základní zásady při realizaci určitého cvičebního tvaru. Cvičenky se učí přemýšlet o pohybu a příčinách nezdaru, což vede k rychlejšímu zvládnutí pohybu a ke zlepšení pohybové představy.<sup>12</sup>

Zvládnutí jednoho akrobatického tvaru je již přípravou k nácviku dalšího, strukturálně příbuzného tvaru. Uvnitř strukturální shodnosti tvarů pak postupujeme od nejjednodušších k nejsložitějším. Jakmile cvičenka zvládne jednotlivé tvary, procvičuje a opakuje je ve složitějších podmínkách.

Dnešní nároky na vrcholovou akrobacii, komplikovanou vruty, kladou velké požadavky na rychlou a přesnou svalovou koordinaci, na odrazovou schopnost a kloubní pohyblivost. Proto je nutné zařazovat výcvik akrobacie téměř do každé tréninkové jednotky a neustálým průpravným a přípravným cvičením posilovat odrazové schopnosti, zlepšovat flexibilitu a nervosvalovou koordinaci.

Jelikož při akrobacii dochází k neustálým změnám poloh, k neobvyklým polohám těla a zejména k neobvyklým pohybům spojeným s rotací, což vede k rychlé únavě příslušných vyšších i nižších nervosvalových složek, může při delším zatížení docházet k pádům a úrazům. V zájmu bezpečnosti a rychlého a správného zvládnutí techniky akrobatických tvarů je proto nutné dodržovat správné metodické postupy a respektovat pedagogické principy, hlavně zásadu přiměřenosti a postupnosti, soustavnosti i zásadu individuálního přístupu

---

<sup>12</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 59

k cvičenkám. Je třeba přihlížet vždy k jejich fyzickým, psychickým i technickým předpokladům a schopnostem.<sup>13</sup>

## **2. 5 Akrobacie v prostných**

Akrobatické prvky mají ve sportovní gymnastice žen zcela výjimečné postavení a správné zvládnutí jejich techniky má mimořádnou důležitost. Význam akrobacie je dán tím, že tvoří technický základ tří gymnastických disciplín závodního programu: prostných, cvičení na kladině a přeskočů. Navíc také moderní sestavu na bradlech o nestejně výši žerdí, čtvrté gymnastické disciplíny, si dnes již bez salt nedovedeme představit.

Mimořádný význam akrobacie spočívá také v tom, že je první gymnastickou disciplínou, kterou zařazujeme do tréninku začínajících gymnastek. Nácvik akrobacie má silný motivační účinek: svojí rozmanitostí, dynamikou, různorodostí a využíváním nejrůznějších obměn a kombinací, dává trenérům možnost získat děti pro sportovní gymnastiku.<sup>14</sup>

Správné zvládnutí techniky základních akrobatických prvků tvoří základ pro další gymnastický výcvik a pro dosažení nejvyšší výkonnosti ve sportovní gymnastice. Ve všech etapách tréninku je potřeba důsledně se zaměřit na speciální funkční přípravu, která navazuje na základní všestrannou přípravu. Čím větší pozornost věnujeme zejména v etapě základního tréninku speciální funkční přípravě gymnastky, tím snadnější, rychlejší a techničtější bude postup v dalších etapách.

Charakteristickým znakem akrobatických prvků je střídání opory nohou a rukou, někdy i částí těla a střídání opory a letových fází v různých variacích. Akrobacie vytváří technickou hodnotu sestavy v prostných. Hlavní součástí akrobacie jsou přemety a salta, ostatní akrobatické prvky využíváme většinou jako vazebná spojení sestavy.

---

<sup>13</sup> Libra J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. Praha. SNP 1973, str. 59-60

<sup>14</sup> Hejzák V. a kol.: Sportovní gymnastika II. Praha. Olympia 1986, str. 50

## **2. 6 Vliv akrobacie na rozvoj tělesných schopností**

Nácvik a postupné zvládnutí akrobatických prvků má mimořádný vliv na fyzický a psychický rozvoj osobnosti gymnastky. Získává technický základ pro zvládnutí pohybově složitějších prvků, koordinační schopnosti, cit pro pohyb, rychlost, uvědomělost, zlepšení odrazových schopností a držení těla. Při uplatnění akrobatických prvků v závodní sestavě v prostných, kde gymnastka cvičí s hudebním doprovodem, získává také smysl pro estetický pohyb a cit pro hudbu.

Z psychických vlastností, které kladně ovlivňují rozvoj osobnosti jako vytrvalost, rozhodnost, smysl pro kolektiv, vědomí odpovědnosti za sebe i kolektiv, smysl pro krásný a dokonalý pohyb. Působením hudby a při jejím výběru pro svoji sestavu nebo i pro ostatní členky kolektivu získává zájem o hudbu jako součást životního stylu a učí se vyjádřit smysl a význam hudby estetickým, technicky správným a dokonalým pohybem.

Akrobacie obohacuje gymnastický vývoj cvičenky. Ovšem ten musí být podložen kvalitním trenérským přístupem. Proto jsou kladeny velké požadavky na osobnost trenéra a jeho výchovné působení na gymnastky. Musíme si uvědomit, že kladné psychické vlastnosti a dobrou fyzickou připravenost může gymnastka získat jen při správně vedeném tréninku. Jen dobré odborné a politickovýchovné znalosti a jejich uplatnění v praxi jsou zárukou dosažení dobrých výsledků v přípravě gymnastek.<sup>15</sup>

## **2. 7 Rozbor techniky nácviku akrobatických prvků**

Základním předpokladem pro nácvik akrobatických prvků je:

- zvládnutí správného držení těla
- zvládnutí odrazové, stojkové a rotační průpravy

Většinu akrobatických prvků, používaných v závodních sestavách prostných, tvoří přemety a salta. Akrobatické prvky ostatních pohybových skupin vytvářejí vazebné prvky sestavy, i když někdy pohybově náročné pro zvýraznění choreografického účinku sestavy a projevu gymnastky. Vytvářejí náročné přechody od taneční části sestavy nebo je jimi proložena taneční část, aby se zvýraznila osobnost gymnastky.

---

<sup>15</sup> Hejzák V. a kol.: Sportovní gymnastika II. Praha. Olympia 1986, str. 50-51

Nejefektivnější fází akrobatických prvků je letová fáze. Čím vyšší a virtuózněji zvládnutí, tím větší má ohlas jak u rozhodčích, tak u diváků. Využíváme zde tři způsoby držení těla:

- skrčmo
- schylmo
- prohnutě

Dále pak různé přechodné způsoby držení těla:

- toporně
- mírně prohnutě
- mírně schylmo

Používání přechodných způsobů držení těla umožňuje a usnadňuje postup od jednoho prvku k dalšímu.

Všeobecné znaky správné techniky:

- správné držení těla a jeho částí
- maximální rozsah pohybu
- maximální rozsah letové fáze
- estetické provedení celého prvku
- správný a bezpečný doskok s možností plynulého navázání dalšího prvku<sup>16</sup>

## **2. 8 Metodické zásady a postupy v akrobacii**

Při zahájení výcviku v akrobacii a ve všech jeho etapách je nutné zaměřit se na speciální funkční přípravu a její bezpodmínečné zvládnutí. Gymnastka musí zvládnout určitý stupeň obratnosti, pohyblivosti a získat speciální sílu. Musí se naučit jistě a časově přesně zaujímat různé polohy těla a jeho jednotlivých částí a uvědomovat si jejich vzájemné postavení. Je výhodné začínat s nácvikem postupně. Rozebrat celý prvek na několik částí, procvičovat je a postupně zvládnout – nejprve s dopomocí trenéra. Gymnastka tak získá koordinační schopnosti a technický základ pro další postup. Velmi důležitá je v první fázi dopomoc trenéra, která zajišťuje vytvoření technicky správného stereotypu v provádění. V další části nácviku trenér záchranou zabezpečuje bezpečné provedení a dokončení prvku.

---

<sup>16</sup> Hejzák V. a kol.: Sportovní gymnastika II. Praha. Olympia 1986, str. 51

### **2. 8. 1 Zásady metodického postupu**

- všestranná příprava, zaměřená na zvládnutí správného běhu a získání síly, obratnosti, rychlosti, koordinace
- stojková, odrazová a rotační příprava
- nácvik ve zlehčených podmínkách s dopomocí a s využitím molitanových žíněnek
- postupný přechod k nácviku v závodních podmínkách : nejprve pronášení celým prvkem, potom zvládnutí s dopomocí, později jen se záchranou
- samostatné provádění prvku
- spojování zvládnutých prvků do akrobatických řad

Základem pro další postup v nácviku a pro další postup k obtížnějším prvkům je naprosto správné technické zvládnutí. Pokud se v průběhu nácviku znovu objeví technická chyba, je třeba vrátit se zpět a odstranit její příčinu. Pro vytváření zlehčených podmínek plně využíváme malé i velké trampolíny, molitanové podložky, molitanové jámy, několik žíněnek položených na sobě a podobně.

### **2. 8. 2 Dopomoc a záchrana ve sportovní gymnastice**

Pro bezpečný nácvik a technicky správné zvládnutí pohybu je důležitá dopomoc a záchrana poskytovaná trenérem. V první fázi nácviku se jedná o dopomoc. Trenér pronáší gymnastku celým prvkem, aby si průběh pohybu uvědomila. V další fázi poskytuje záchranu k bezpečnému provedení a dokončení akrobatického prvku.

Molitanové jámy a duchny způsobily převrat v možnostech a způsobech nácviku prvků a usnadnily nácvik i velmi obtížných prvků. B základní fázi výcviku však gymnastka ještě nemá dostatečně rozvinutou koordinaci a bezpečně neovládá své pohyby, proto nedoporučujeme spoléhat se jenom na molitanové jámy. Největší chybou trenéra je, přestane-li být spolutvůrcem výkonu gymnastky a stane se jenom pozorovatelem, počítačem a poháněčem.

Trenér neposkytuje pouze záchranu a pomoc, musí působit i výchovně a psychologicky tak, aby gymnastka získala:

- důvěru v trenéra a v jeho technicko-metodický postup
- důvěru ve vlastní schopnosti
- sebedůvěru na základě technicky správného osvojení prvků
- maximální připravenost k požadovanému výkonu

Předpoklady trenéra pro poskytování pomoci a záchrany:

- správný a jasný výklad nového prvku
- znalosti techniky prvku i záchrany při nácviku
- bezpečný postoj a uchopení gymnastky, zaručující bezpečné provedení
- pedagogické schopnosti a jistota
- individuální přístup při nácviku prvků ke gymnastce
- osobnost trenéra

### **2. 8. 3 Skladba a choreografie v prostných**

Vrcholová sestava obsahuje tři akrobatické řady, ve kterých jsou zařazeny tři i více akrobatických prvků. Charakteristické pro provádění akrobatických řad je maximální získání rychlosti při minimálním rozběhu. Možnost spojování akrobatických prvků do řad závisí na fyzické připravenosti gymnastky a na technicky dokonalém zvládnutí jednotlivých akrobatických prvků. Dnes již můžeme říci, že navázání obtížného akrobatického prvku po rondátu není správné a rondám i přemet vzad jsou jen prvky potřebné k získání rychlosti pro provádění dalších prvků.<sup>17</sup>

Několik příkladů akrobatických řad:

- rondám, dva i více fliků
- rondám, flik, všechny druhy salt i s obraty
- rondám, flik, tempovaná salta
- přemet vpřed, salto vpřed s dopaden střídnož, rondám, flik, salto

---

<sup>17</sup> Hejzák V. a kol.: Sportovní gymnastika II. Praha. Olympia 1986, str. 52-53

Cvičení prostrná jsou časově omezena na 1,10 – 1,30 minut. Cvičení s doprovodem orchestru nebo některého hudebního nástroje ze záznamu. Klavírní doprovod je možný přímo na závodišti nebo také ze záznamu. Čas sestavy se měří od prvního pohybu závodnice. Cvičí se ve vymezeném prostoru 12x12 m, jehož překročení se trestá příslušnou bodovou srážku.

Cvičení prostrná musí obsahovat cvičební tvary z různých pohybových skupin:

- akrobatické prvky pomalé i rychlé, provedené všemi směry
- akrobatické silové prvky
- gymnastické prvky: obraty, poskoky, skoky, krokové a běhové vazby, rovnovážné postoje, sedy a lehy, pohyby paží a nohou, vlny trupu apod.

#### **2. 8. 4 Držení těla ve sportovní gymnastice**

Držení těla v gymnastice respektuje uváděné fyziologické požadavky na vzájemnou polohu jednotlivých částí těla vzhledem k optimálnímu fungování celého organismu. Navíc se přidávají kritéria na estetický vzhled, tzv. vznosné držení, současně i na postavení částí těla potřebné pro provedení pohybu určenou technikou (např. pohyb dolních končetin od kyčle vytočených nebo v paralelním nebo rovném postavení při chůzi, přednožení aj).

Držení těla je vnějším projevem stavu hybného systému člověka. Je vymezeno tvarem páteře, stavem kosterního svalstva, psychickým stavem a dalšími četnými vlivy. Každý člověk je z hlediska bio-psycho-sociálního jiný, a proto i držení těla se v detailech odlišuje. Z tohoto důvodu používáme termín "individuálně optimální držení těla". Lépe vystihuje individualitu efektivního vzpřímeného postoje, při kterém jsou jednotlivé články těla v optimálním postavení vzhledem k udržení rovnováhy a minimálnímu zapojení antigravitačních (posturálních) svalů při zachování funkcí jednotlivých orgánů a soustav těla.<sup>18</sup>

Opakovanou činností složitých reflexních dějů, které zajišťují vzpřímenou polohu, vznikají postojové (posturální) reflexy. Posturální pohybový stereotyp, který podmiňuje výsledné držení těla, je možné částečně ovlivnit dlouhodobým systematickým záměrným působením.

Vhodným cvičením usilujeme odstranit příčiny vadného asymetrického držení těla, zejména svalové dysbalance.

---

<sup>18</sup> Hejzák V. a kol.: Sportovní gymnastika II. Praha. SNP 1986, str. 53

Držení těla vyplývá z polohy pánve, která směrem vzhůru určuje zakřivení páteře, držení hlavy, držení ramen a hrudníku. Směrem dolů ovlivňuje postavení dolních končetin a rozložení váhy těla. Při vzpřímeném držení je pánev mírně podsazena, jsou aktivovány břišní a hýžděové svaly a současně svaly pánevního dna.

Nácvik začínáme ve stoji rozkročném, chodidla rovnoběžně nebo mírně vytočená.

Prostřednictvím plosky nohou vnímáme podložku jako pevnou oporu, jako spojení celého těla se zemí, čerpáme jakoby vnitřní sílu, jistotu pevného postavení. Ve stoji si neustále uvědomujeme vytažení trupu od pasu směrem vzhůru (zpevněním břišních a hýžděových svalů se mírně se srovná překlopená pánev), vzpřímené držení hlavy, rozložení a stlačení ramen, přitažení lopatek, uvolnění hrudníku umožňující prohloubené dýchání. Vzpřímené držení těla nacvičujeme postupně v různých polohách a postojích. Nácvik doplňujeme pohyby paží.

Z optimálního držení těla vychází správná technika dalších pohybových činností. Držení těla lze ovlivnit pouze neustálým vnímáním svého těla a korekcí držení v klidových polohách i při pohybu. Jinak pohybový vzorec (stereotyp) nelze ani upevnit, ani změnit! Pro nácvik držení těla vybíráme cviky na uvolnění stažených částí těla, protahovací cviky a cviky na zpevnění a posílení daných svalových skupin.

## **2. 8. 5 Rovnováha ve sportovní gymnastice**

Žijeme v gravitačním poli Země. Je pro nás přirozené automaticky udržovat rovnováhu, vyrovnávat postoje a polohy. Každý pád je pro nás samozřejmě směrem dolů, k zemi. I pohyb směrem dolů, např. do připažení, do dřepu, je snadnější než pohyb opačný. Také uvolněný leh na zádech, základní relaxační polohu, provádíme snadno a jsme v ní schopni vnímat i tíži svého těla. Chceme-li si odpočinout, volíme polohu co nejnižší, když je to možné, aspoň na pár minut se „natáhneme“ lehneme si, uvolníme se.

Už v jakémkoli sedu je udržování rovnovážné polohy náročnější. Nejde jen o zabránění případnému pádu, mnohem důležitější jsou zdravotní aspekty. Už často používaný pojem „sedavý způsob života“ nás upozorňuje, že v této poloze trávíme většinou mnohonásobně více času, než je prospěšné našemu zdraví.



Udržet v sedu potřebné držení pánve, z ní vycházející zakřivení páteře, je náročné na neustálé uvědomování si a aktivování posturálních svalů. Už po dvaceti minutách ve stejné pozici se začíná utvářet pohybový stereotyp. Je-li sed sice momentálně pohodlný, ale nesprávný, začínáme si navozovat budoucí zdravotní problémy, zejména bolesti páteře. Nezanedbatelné není v sedu ani nebezpečí vznikající omezováním průtoku krve do dolních končetin. Správnému sedu se snaží pomáhat vhodně konstruované židle nebo křesla. Ale bez vědomého řízení činnosti svalů působících na držení těla, nacvičené úrovně jejich síly pro udržování optimální polohy a včasné a opakované kompenzace jednostranného zatěžování není možné předcházet poškozením. Proto doporučujeme dlouhé sezení přerušovat a prokládat vhodnými vyrovnávacími cviky.

Stoj a chůze jsou pro nás nezbytnou součástí každodenního pohybu, i když právě jich nejvíce ubývá. Při chůzi musíme neustále udržovat velmi složitý systém vyrovnávání rovnováhy.

Právě pro výhodné propojení vědomě řízeného pohybu s vnější pohybovou reakcí a aktivováním vnitřního prostředí řadíme rovnovážná cvičení – balanční techniku, mezi nejdůležitější části pohybových programů. Při zakopnutí nebo při jiném nerytmickém pohybu začnou spontánně pracovat svalové skupiny (agonisté, antagonisté, synergisté) ve své roli fixační nebo neutralizační a zajistí vyrovnání polohy nebo vyvolají vhodné balanční pohyby. Při vybalancování správné polohy více aktivujeme všechny analyzátoři, které nám dodávají informace o aktuálním stavu napětí a poloze částí těla. Oproti účinku stálé síly u izometrického posilování působíme v balanční technice proměnlivou silou, která nám umožňuje setrvat v nestabilní poloze.

### **2. 8. 6 Rytmická cvičení**

V gymnastice je problematika rytmu jednou z nejdůležitějších součástí správného provedení cviků. Rytmizaci pohybu musíme při cvičení sladit s rytmem vdechu a výdechu, uspořádat střídání napětí a uvolnění, zátěže a odpočinku. Při cvičení s hudbou propojujeme účelně rytmus pohybu s rytmem hudby. Rytmus chápeme jako řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytmiickém pohybu dochází

k porušení ekonomické plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti.

Rytmické pohyby jsou pro nás přirozené, blízké, příjemné. Chápání rytmu vychází z pohybové aktivity, nejčastěji z rytmické gymnastiky, aerobiku, tance. Vnímání rytmu počítá s možností aktivní nápodoby pohybem lidského těla, ať už jde o opakované – cyklické pohyby nebo složitější pohybové vazby a motivy. Rozvoj rytmického citění je přirozenou součástí normálního vývoje jedince.

### **2. 8. 7 Hudba ve sportovní gymnastice**

Hudba vytváří příjemnou atmosféru, podněcuje výraz pohybu a prožitek ze cvičení. Cvičení spojené s hudbou je vnímáno jako méně obtížné. Hudebně pohybový soulad vytváří příjemnou atmosféru, posiluje emocionální prožívání pohybu, kultivuje estetický pohybový projev, usnadňuje námahu vyvolanou cvičením. Cviky propojené s hudbou získávají vnitřní řád, pohyby se stávají harmonické a ekonomické.

Základní hudebně pohybová příprava vede cvičence k pochopení a osvojení si podstatných vztahů mezi pohybem a hudbou (jednoduché metro rytmické struktury), k souladu pohybu s hudbou, k vazbě mezi rytmem hudby a rytmem pohybu. Hudba má ve vazbě s pohybem funkci motivační (navozuje atmosféru), regulační (pomáhá pohyb řídit a organizovat) a dramaturgickou (vyvolává představy a asociace).

K programům gymnastiky vybíráme hudbu melodickou, se zřetelným dynamickým členěním. Stavba a struktura hudby jsou východiskem pro pohybové řešení. Pohyby navazují na jednotlivé doby, cvik je realizován v jednom nebo více taktech, pohybový motiv se váže na hudební motiv. Respektujeme zejména osmitaktové periody (věty, fráze). Tempo hudby vyvolává tempo pohybu. Narůstání a snižování dynamiky v hudbě podněcuje prožívání zvyšující se síly a napětí v pohybu a naopak její pokles bývá impulsem k uvolnění. Právě rozmanitost změn v hudební předloze vytváří podmínky pro prožitek z pohybu a jeho výraz. Kontrastní, pestrá a přitažlivá hudba k rytmické gymnastice se odlišuje od hudebního doprovodu k aerobiku, kde je silně zdůrazňován puls počítacích dob. Pravidelné silné akcenty v hudbě můžeme použít i v dalších

formách aerobního cvičení. Rytmus a tempo hudby využijeme k určení rozsahu a rychlosti pohybu, můžeme navodit intenzitu provedení i dobu trvání zátěže.

Cviky a počet jejich opakování (osm, šestnáct, třicet dva) přizpůsobené řádu hudby jsou vnímány jako uspořádané a hlavně příjemné. Výběr hudby přizpůsobujeme zaměření programu cvičení, charakteru pohybu i věkové kategorii.

Více vhodnou je hudba, která byla komponována pro pohyb, ať to jsou taneční melodie, skladby muzikálů, hudební kompozice k operetám a baletům atd.

## **2. 8. 8 Obsah formy v jednotlivých etapách tréninku sportovní gymnastiky**

### **1. Etapa základního tréninku**

Tato etapa je zaměřená na výběr talentovaných jedinců a rozvoj jejich schopností a dovedností pro další výkonnostní růst. Sportovní příprava v této etapě obsahuje:

- a) pohybové hry zaměřené na rozvoj pohyblivosti, obratnosti a síly
- b) pohybová gymnastická průprava zaměřená na zpevnování celého těla, zvýšení kloubní pohyblivosti, svalovou sílu, rozvoj koordinace pohybu
- c) pohybová výchova

### **2. Etapa specializovaného tréninku**

Tato etapa je zaměřená na získání co nejvyšší výkonnostní úrovně a vytvoření předpokladů pro přechod do etapy vrcholového tréninku.

- technická příprava zaměřená na zvládnutí:
  - a) akrobatických tvarů povinného a volného programu příslušného VT
  - b) profilujících pohybových činností
  - c) stěžejních pohybových činností

### **3. Etapa vrcholového tréninku**

Cílem etapy vrcholového tréninku je dosažení maximální výkonnosti a úspěšná reprezentace naší vlasti. Obsah přípravy a její úkoly řídí komise vrcholového sportu výboru svazu sportovní gymnastiky ÚV ČSTV.<sup>19)</sup>

---

<sup>19</sup> Hejzák V. a kol.: Sportovní gymnastika II. Praha. SNP 1986, str. 54

### **3 Cíle a úkoly práce**

#### **3. 1. Cíl práce**

Cílem této práce je vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení pro náradí prostná ženské sportovní gymnastiky, využitelných pro nácvik základních prvků v etapě základního a specializovaného tréninku sportovních gymnastek.

#### **3. 2 Úkoly práce**

1. Na základě studia literatury a konzultací s vedoucím bakalářské práce vytvořit zásobník cviků do specializovaných průpravných cvičení pro náradí prostná. Tzv. abeceda cvičení na tomto náradí.
2. Zařadit specializovaná průpravná cvičení pro náradí prostná do tréninku sportovních gymnastek při TJ Merkur České Budějovice a případně požádat o zařazení těchto cvičení v dalších oddílech Jihočeského kraje a Kraje Vysočina.
3. Vytvořit dotazník pro ověření vhodnosti a účinnosti těchto cvičení pro trenéry jednotlivých oddílů.
4. Dotazník spolu se zásobníkem cviků rozeslat trenérům jednotlivých oddílů SG.
5. Vyhodnotit odpovědi v dotaznících.
6. Provést rozbor vlastního pozorování v oddílu TJ Merkur ČB.
7. Vyhodnotit klady a nedostatky jednotlivých cvičení.
8. V závěru zhodnotit možnost využití v praxi.

## 4 Metodika

### 4.1 Průběh výzkumné práce

Na základě stanoveného cíle, kterým je vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení na nářadí prostrná, jsme společně s vedoucím bakalářské práce vytyčili úkoly práce a jimi jsem se řídila v průběhu výzkumu.

Bylo nutné shromáždit co nejvíce informací o sportovní gymnastice a především o cvičení na prostrných. Jedná se o informace, jako jsou anatomické a fyziologické aspekty cvičení, základní technické parametry, charakteristika cvičení na prostrných, základní rozdělení cvičení na prostrných, metodika cvičení na prostrných a další, které slouží jako důležité podklady pro výběr speciálních cvičebních prvků a následně jejich správné použití a sestavení do specializovaných gymnastických průpravných cvičení.

Po prostudování veškerých údajů, jsem sestavila seznam 31 cvičení, které lze použít při vytváření specializovaných gymnastických průpravných cvičení na nářadí prostrná.

V přípravném období je možné zařadit do tréninkové jednotky celý zásobník cvičení v plném rozsahu v rámci zlepšování pohybové průpravy. V daleko větší míře se ale uplatní pouze výběr několika cvičebních prvků ze zásobníku a vytvoření kratší, ale logicky sestavené specializované rozcvičky. Další varianty průpravných cvičení si každý trenér sestaví podle vlastních potřeb. Je však nutné, aby v rámci výzkumného období vyzkoušely všechna cvičení ze zásobníku.

Dalším úkolem bylo obeznámit trenéry sportovní gymnastiky v Jihočeském kraji a kraji Vysočina s plánem a podmínkami výzkumu a dát jim k dispozici prováděcí pokyny, vytvořený zásobník cvičení pro specializované rozcvičky na prostrných a CD-rom se sekvencemi fotografií (viz. příloha č. 4).

Výzkumné období trvalo tři měsíce a to v měsíci lednu, únoru a březnu 2007. Po uplynutí této doby, kdy trenéři měli používat vybraná cvičení pro specializovaná průpravná cvičení, jim byl zaslán dotazník, na který měli odpovědět a vyplněný dotazník zaslat zpět.

Odpovědi v dotaznících jsem vyhodnotila a porovnála s vlastním pozorováním, které jsem prováděla v TJ Merkur České Budějovice.

## 4. 2 Metody práce

„Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení.“<sup>20)</sup>

### 4. 2. 1 Dotazník

Patří mezi hromadná dotazovací šetření, která patří mezi nejčastěji používané metody. Dotazník je písemná forma dotazování a její pomocí zjišťujeme hlavně vztahy, postoje, mínění a hodnotovou orientaci. Jedná se o listinu, kde jsou předem připravené a formulované otázky k určitému problému, na které dotazovaný odpovídá. Tímto způsobem je možné získat potřebné údaje od velkého počtu lidí, a které nelze jinými metodami zjistit. Musíme však počítat s tím, že tato metoda má i své nedostatky. Většina odpovědí je na úrovni pocitů, dojmů a nelze je měřit, pravdivost odpovědí nemusí být 100% a mohou se v nich vyskytnout i nepřesnosti. Těchto skutečností jsem si vědoma a z toho důvodu upřesňuji, že se nejedná o standardní formu dotazníku, ale jen o informativní dotazník. Vyhodnocení těchto dotazníků mi posloužilo ke zpracování závěrů určených pro praxi.<sup>21)</sup>

### 4. 2. 2 Metoda pozorovací

Pozorování je základem vědecké práce. Je to uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Musí být speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Zachycuje celkově pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na podrobnosti odpovídající cíli pozorování. V průběhu pozorování je nutné udržet zaměřenost na cíl.<sup>22)</sup>

Ve své práci jsem zvolila systematické pozorování, doplněné dotazníky. Z hlediska času jsem zvolila pozorování krátkodobé a vzhledem k postavení výzkumníka se jedná o nezúčastněné pozorování. Pozorovala jsem hlavní výkonnostní oddíl při TJ Merkur České Budějovice pod vedením trenéra Mgr. Gustava Baga a oddíl přípravek pod vedením paní Pavly Novákové. Výsledky

---

<sup>20)</sup> Štumbauer, J. Základy vědecké práce v tělesné kultuře. České Budějovice: KTV pedagogické fakulty JU, 1989, str. 19

<sup>21)</sup> Štumbauer, J. Základy vědecké práce v tělesné kultuře. České Budějovice: KTV pedagogické fakulty JU, 1989, str. 43-46

<sup>22)</sup> Štumbauer, J. Základy vědecké práce v tělesné kultuře. České Budějovice: KTV pedagogické fakulty JU, 1989, str. 29-31

pozorování jsem následně porovnávala a vyhodnotila s výsledky, které jsem získala z dotazníků.

Touto metodou jsem porovnávala výsledky získané pozorováním s výsledky získanými z dotazníků. Na základě porovnávání jsem vyvodila závěry.

#### **4. 2. 3 Metoda srovnávací**

Touto metodou jsem porovnávala výsledky získané pozorováním s výsledky získanými z dotazníků. Na základě porovnávání jsem vyvodila závěry.

## 5 Výsledky

### 5.1 Průpravní cvičení na prostných

Upozornění:

Tato cvičení, která pro jednu skupinu gymnastek může být jednoduché, pro jiné cvičenky může být obtížné.

- a) Tato cvičení jsou snahou o zpestření tréninku sportovních gymnastek nebo oživení školní TV.
- b) Tato cvičení na prostných nejsou určena pro laickou veřejnost, neboť obsahem i popisem se předpokládá zkušenost s gymnastickým tréninkem či výukou TV.
- c) Při cvičení se předpokládá dopomoc a záchrana trenéra či učitele u obtížnějších prvků.
- d) Tato cvičení slouží jako zásobník pro specializované gymnastické rozcvičky pro gymnastky či žákyně.
- e) Těchto cvičení s gymnastkami můžete využít:
  - 1. k seznámení se s odvahou a povahou svých svěřenek
  - 2. k psychologickému rozboru skupiny
  - 3. k motivaci gymnastek do dalšího tréninku
  - 4. ke zpestření tréninkové jednotky či hodiny TV
  - 4. k zapojení gymnastek do samotného tréninku

#### 5. 1. 1 Zásobník specializovaných průpravných cvičení pro náradí prostná ženské sportovní gymnastiky

Následující pasáž v rozsahu 15 stran obsahuje fotografie a je obsažena pouze v archivovaném originále bakalářské práce uloženém na Pedagogické fakultě JU.

### 5. 2 CD-rom se sekvencemi fotografií jednotlivých prvků

#### 5. 2. 1 Stručný souhrn

Pro jasné pochopení jednotlivých cvičení byla tato cvičení nafocena krátkými sekvencemi fotek, a tím umožní každému trénujícímu rychlejší pochopení o jaké cvičení se jedná.

Zpracované téma se opírá o dotazníkový průzkum. Z odpovědí v dotazníku byly vyhodnoceny klady a zároveň nedostatky cvičení, posouzení perspektivnosti a zhodnocení možnosti podobných cvičení ve výkonnostní sportovní gymnastice nebo školní TV.



CD-rom obsahuje 31 fotografií s popisem.

### **5. 3 Vyhodnocení dotazníků k používání specializovaných průpravných cvičení na prostných**

Dotazník vyplnilo a vrátilo 15 (100%) oddílů sportovní gymnastiky z 13 TJ z Jihočeského kraje a Kraje Vysočina. Odpovědi jsou vyhodnoceny a je doplněna četnost odpovědí.

1. Zařadili jste tato specializovaná průpravná cvičení na prostných do Vaší tréninkové jednotky?

**ANO (15 = 100%)**

**NE (0 = 0%)**

2. V jaké věkové kategorii byly gymnastky, které specializované průpravné cvičení prováděly?

**a. 5 – 7 let (přípravka), (5 = 33%)**

**b. 7 – 9 let (základní stupeň), (6 = 40%)**

**c. 9 – 11 let (výkonnostní stupně), (4 = 27%)**

3. Kolik hodin týdně Vaše svěřenkyně trénují?

**a. méně než 3h/týden (3 = 20%)**

**b. 3 – 6h/týden (7 = 47%)**

**c. více než 6h/týden (5 = 33%)**

4. Bavila Vaše svěřenkyně tato gymnastická cvičení?

**ANO (15 = 100%)**

**NE (0 = 0%)**

5. Která cvičení je bavila nejvíce?

a) **Kotoul letmo z trampolíny (15 = 100%)**

(zábavné cvičení pro mladší ročníky)

b) **Chůze po rukou (15 = 100%)**

(těžší, ale zábavné cvičení)

c) **Kotoul vpřed skrčmo (15 = 100%)**

(jednoduché a známé cvičení)

d) **Stoj na hlavě (14 = 93%)**

(jednoduché cvičení)

e) **Stoj na rukou z kleku (13 = 87%)**

(těžší na rovnováhu ale zábavné)

6. Která cvičení je bavila nejméně?

a) **Opakované poskoky snožmo vpřed (11 = 73%)**

(náročné na nohy)

b) **Zvedání nohy v mostu (13 = 87%)**

(těžší na rovnováhu)

c) **Vzpor ležmo (14 = 93%)**

(namáhavé na horní končetiny)

d) **Kotoul vzad do stoje na rukou (15 = 100%)**

(těžší cvičení na správné provedení)

e) **Salto po doskoku (15 = 100%)**

(náročné na koordinaci, strach z doskoku)

7. Dělal(a) některá cvičení gymnastkám problémy?

**ANO (15 = 100%)**

**NE (0 = 0%)**

8. Proč dělala některá cvičení gymnastkám problémy?

- a. **nebyly dostatečně funkčně připraveny (2 = 13%)**
- b. **cvičení je pro daný věk příliš obtížné (9 = 60%)**
- c. **měly psychické bariéry (strach apod.), (3 = 20%)**
- d. **jiné: některé cviky jsou obtížné na první pokusy (1 = 7%)**

9. Jaká cvičení dělala gymnastkám největší problémy?

- a) **Přemet vzad „flik“ (14 = 93%)**  
(velice náročný cvik)
- b) **Salto na koberci (11 = 73%)**  
(náročné na sílu nohou a pohyblivost)
- c) **Flik z malé trampolínky (10 = 67%)**  
(pro mladší ročníky příliš náročné)
- d) **Salto po doskoku (15 = 100%)**  
(velice náročné cvičení na sílu a zpevnění těla)
- e) **Přemet vpřed (9 = 60%)**  
(náročné cvičení pro mladší ročníky)

10. Byla tato cvičení přínosem pro trénink na prostných?

**ANO (15 = 100%)**

**NE (0 = 0%)**

11. Jaké jsou podle Vás největší přednosti této specializované rozcvičky?

- a. rychlejší zvládnutí základních prvků (7 = 47%)
- b. rychlejší rozvoj rovnováhy na prostných (2 = 13%)
- c. podpora rozvoje gymnastického držení těla (4 = 27%)
- d. jiné přednosti: technické posilování, odrazové průpravy, zpevňování (2 = 13%)

12. Jaké jsou podle Vás největší nedostatky této specializované rozcvičky?

- a. u cviků není určeno, pro jaký věk se hodí (5 = 33%)
- b. přílišná náročnost a složitost některých cvičení (5 = 33%)
- c. nepomáhá nácviku gymnastických prvků (0 = 0%)
- d. jiné nedostatky: pro mladší ročníky je většina příliš obtížná, rozdělit cvičení podle obtížnosti, rozdělit cvičení vzhledem k věku cvičenek, vytvořit konkrétní cvičení pro přípravky a vyšší stupně, vytvořit specializovaná průpravná cvičení na 10 – 20 minut cvičení (5 = 33%)

## 6 Diskuse

### 6. 1 Použití pro praxi

Tento nově sestavený soubor specializovaných průpravných cvičení pro nářadí protná ženské sportovní gymnastiky byl ověřen v praxi a je jej možné doporučit pro trenéry sportovní gymnastiky i pro školní tělesnou výchovu. Trenér či učitel má možnost se v něm inspirovat a používat specializovaná průpravná cvičení v tréninku či hodině TV. Při použití CD-romu může celý nově sestavený soubor používat i začínající trenér, nebo učitel, neboť je vybaven fotografiemi, které napomáhají lépe se orientovat a následně vysvětlit jednotlivá cvičení.

Velký důraz jsem kladla na rozmanitost cvičení, aby cviky byly vhodné pro všechny výkonnostní stupně sportovních gymnastek i pro školní tělesnou výchovu a trenéři či učitelé si mohli vybírat ta cvičení, která potřebují pro nácvik jednotlivých prvků sportovní gymnastiky. Vhodnost jednotlivých cvičení byla popsána na základě dotazníku a přímého pozorování ve dvou oddílech SG (TJ Merkur české Budějovice). Přípravky, což jsou žákyně předškolního věku a výkonnostní oddíl.

Z nabídky jednotlivých cvičení, kterých je 31, je třeba tedy vybrat cvičení, která se hodí pro daný věk, či výkonnost a zvážit čas, který budete speciálnímu procvičování věnovat. Na tomto základě si sestavíte rozcvičku dle vlastního uvážení, co do počtu cviků i jejich náročnosti

Většina cvičení je velmi jednoduchá a dá se používat na začátku tréninku či hodiny i jako běžné rozcvičení.

Doufám, že se tento soubor specializovaných cvičení jako výsledek mé bakalářské práce rozšíří do oddílů sportovní gymnastiky a stane se pomůckou pro všechny trenéry či učitele tělesné výchovy.

## 7 Závěry

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení pro vybrané nářadí prostná ženské sportovní gymnastiky. Na základě studia literatury a zkušeností z praxe jsem sestavila soubor specializovaných průpravných cvičení, což bylo hlavním cílem této práce, ve spolupráci s vedoucím práce vytvořila doprovodný CD-rom a provedla ověření vhodnosti tohoto cvičení pomocí dotazníku a přímého pozorování. Cíle a úkoly této práce byly tedy splněny.

Z výsledků vyplynulo, že tento soubor speciálních průpravných cvičení na nářadí prostná, je použitelný jak ve výkonnostní gymnastice, tak ve školní tělesné výchově s přihlédnutím k obtížnosti jednotlivých cvičení. (Některá cvičení zvládnou i předškolní děti). Všichni trenéři se přiklonili k významu těchto speciálních průpravných cvičení na nářadí prostná. Ověření významu pro efektivitu (zvýšení výkonnosti) cvičení by předpokládalo provést experiment s kontrolní a experimentální skupinou, což je při běžném tréninku velice obtížné a v gymnastice kde se jedná o subjektivní hodnocení velice problematické.

Doporučení pro praxi jsou uvedena výše, závěrem lze jen konstatovat, že je doporučeno tato specializovaná cvičení používat jak ve výkonnostní gymnastice, tak ve školní tělesné výchově jak k zpestření hodin výuky či tréninku, tak kvůli jejich významu pro získání základních dovedností na prostných.

## 8 Referenční seznam

1. Appelt, K., Horáková, D. & Novotný, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia
2. Fáček, L. et al. (1971). *Sportovní gymnastika. Příručka pro školení trenérů III. třídy*. Praha: Olympia
3. Fejtek, J. & Mazurová, Z. (1990). *Předsportovní průprava*. Praha: Olympia
4. Gajdoš, A. (1980). *Tréning v športovej gymnastike*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo
5. Halmová, V. (1985). *Športová gymnastika (ženy). Učebné texty pre školenie trenérov II. triedy*. Bratislava: Šport, slovenské telovýchovné vydavateľstvo
6. Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova
7. Kubička, J. et al. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Univerzita Karlova
8. Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN
9. Libra, J. et al. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: SPN
10. Nitka, J. (1993). *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc: Universita Palackého
11. Petr, O., & Svatoň, V. et al. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN
12. Serbus, L. et al. (1969). *Gymnastika II. Technika a metodika cvičení sportovně gymnastických vícebojů*. Praha: SPN
13. Šišková, E. et al. (1982). *Sportovní příprava – gymnastika*. Olomouc: Univerzita Palackého
14. Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce*. České Budějovice: Jihočeská Univerzita
15. Svatoň, V., Zámotná, A. & Janoušek, V. (1983). *Metodické listy k novým sestavám sportovní gymnastiky*. Praha: Sportpropag
16. Hejzák, V. et al. (1986). *Sportovní gymnastika II*. Praha: Olympia
17. Svatoň, V., & Zámotná, A. (1993) *Gymnastika – metodické listy, cvičení v akrobacii a na nářadí*. Olomouc: Hanex

18. Tůma, Z. et al. (1980). *Sportovní gymnastika pro trenéry III. a II. třídy 1 díl.*  
Praha: Olympia



## **9 Přílohy**

Seznam příloh:

Příloha č. 1 – Dotazník

Příloha č. 2 – Propozice pro vyplnění dotazníku

Příloha č. 3 – Propozice pro trenéry k používání zásobníku cvičení  
pro specializované rozcvičky na prostných

Příloha č. 4 – CD-rom se sekvencemi fotografií jednotlivých prvků





## **Příloha č. 2**

### **Propozice pro vyplnění dotazníku**

- Pokud zařadíte specializovaná průpravná cvičení do více tréninkových skupin, vyplňte dotazník pro každou skupinu zvlášť.
- Vyberte pět nejoblíbenějších a nejméně oblíbených cvičení vzhledem k věku cvičenek.
- Vyberte pět nejobtížnějších cvičení vzhledem k technickým předpokladům vašich cvičenek.
- Snažte se popsat přednosti a nedostatky tohoto specializovaného cvičení na prostných.
- Zaškrtněte pouze jednu odpověď

### **Příloha č. 3**

#### **Propozice pro trenéry k používání zásobníku cvičení pro specializovaná průpravná cvičení na náradí prostrná**

- Pozorně si prostudujte všech 31 cvičení ze zásobníku cviků pro specializovaná průpravná cvičení na prostných.
- V průběhu tří měsíců postupně vyzkoušejte v tréninku všechna cvičení ze zásobníku.
- Do jedné specializované rozcvičky zařaďte kolem 10 cvičení, tak aby doba provádění byla dle délky vašeho tréninku a počtu cvičenek, 10 – 30minut.
- V průběhu tréninku si poznamenejte obtížná, oblíbená a neoblíbená cvičení.
- Po třech měsících vyplňte přiložený dotazník a zašlete zpět.