

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



**Vytvoření a ověření programu pro kroužek sportovní
gymnastiky dívek na prvním stupni ZŠ
(diplomová práce)**

Autor práce: Pavla Vítková, učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV, ICT

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Oponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2011

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Creating and verification of the sports gymnastics
interest club programs for grammar school girls
(graduation theses)**

Author: Pavla Vítková

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

Opponent: PaedDr. Jaroslava Tenglová

České Budějovice, 2011

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Vytvoření a ověření programu pro kroužek sportovní gymnastiky dívek na prvním stupni ZŠ

Jméno a příjmení autora: Pavla Vítková

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ – TV, ICT

Pracoviště: KTVS PF JU

Vedoucí diplomové práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph. D

Rok obhajoby diplomové práce: 2012

Abstrakt:

Cílem mé diplomové práce je vytvoření programu vhodného pro práci kroužků sportovní gymnastiky na 1. stupni základní školy a jeho ověření v praxi. Hlavním úkolem je sestavit a ověřit vhodný program v oddílu sportovní gymnastiky (přípravka), nebo v kroužku SG při ZŠ. Výzkum probíhal na ZŠ a MŠ Sezimovo Ústí v kroužku SG pro 1. stupeň od září do prosince roku 2011. Součástí práce je zjištění úrovně pohybových dovedností pomocí vstupních testů a případné zdokonalení díky aplikovanému programu, tedy zjištění výstupní úrovně dovedností. Pro získání výsledků pohybových dovedností byla použita testovací baterie. Výsledky byly zpracovány do přehledných tabulek a grafů. Diplomová práce obsahuje nově vytvořený program pro kroužek sportovní gymnastiky. Učitelům a trenérům gymnastiky by měla zpřístupnit problematiku programů pro kroužky sportovní gymnastiky a pomoci při vytváření vlastních programů.

Klíčová slova: gymnastika, sportovní dovednost, schopnost, cvičební jednotka, mladší školní věk, program, sportovní, pohybový

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Creating and verification of the sports gymnastics interest club programs for grammar school girls

Author's first name and surname: Pavla Vítková

Field of study: Teaching for the 1. level of grammar school – physical education, ICT

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph. D

The year of presentation: 2012

Abstract:

The goal of my diploma thesis is to create a program suitable for sports gymnastics interest group contents at grammar schools and its verification in practice. The main goal is to create and verify a suitable program in sports gymnastics clubs (preparatory level) or in interest groups of sports gymnastics at grammar schools. The research was done at grammar school and nursery school in Sezimovo Ústí (interest groups of sports gymnastics for 7-11 years old pupils) from September to December 2011. The study includes finding the level of movement skills by entrance tests and possible improvement thanks to applied programs - it means finding the final level of movement skills. To find these results of movement skills, the testing battery was used. The results were written into a well-arranged tables and graphs. The diploma thesis includes a newly created program for sports gymnastics interest groups. It should also show this issue of interest group program to teachers and gymnastics coaches and help them create their own programs.

Keywords: gymnastics, sports skill, ability, exercise unit, junior school age, program, sports, movement

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své diplomové práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiatů.

V Českých Budějovicích 1. prosince 2011

.....
Pavla Vítková

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za odborné vedení a pomoc při sestavování této diplomové práce, dále studentům ZŠ a MŠ Sezimovo Ústí, kteří se zúčastnili měření, experimentu.

Pavla Vítková

Obsah

1 Úvod	11
2 Přehled poznatků	12
2.1 Rozbor literatury.....	12
2.2 Historie gymnastiky.....	13
2.2.1 Pojem gymnastika.....	13
2.2.2 Systémy gymnastiky.....	14
2.2.3 Vývoj školní tělesné výchovy – 19. století.....	15
2.2.4 Gymnastický systém v ČR.....	15
2.2.5 Dělení gymnastiky	16
2.3 Gymnastika a děti	17
2.3.1 Charakteristika motorického vývoje dle věkových skupin.....	18
2.3.2 Držení těla.....	21
2.3.2.1 Správné držení těla – koordinace pohybu.....	22
2.3.2.2 Správné polohy	22
2.3.3 Kloubní pohyblivost	23
2.4 Stavba cvičební jednotky.....	23
2.4.1 Úvodní část	24
2.4.2 Přípravná část.....	24
2.4.3 Hlavní část	25
2.4.4 Závěrečná část	25
2.5 Rozcvičení.....	26
2.5.1 Zahřátí organismu	26
2.5.1.1 Způsob zahřátí dětí na 1. stupni ZŠ	27
2.5.2 Strečink	28
2.5.3 Mobilizace	29
2.5.4 Dynamické rozcvičení	29
2.6 Akrobacie	30
2.6.1 Příprava na akrobacii	30
2.6.2 Zpevnování těla	32
2.6.2.1 Kolíbka na břicho	32
2.6.2.2 Kolíbka na zádech.....	33
2.6.2.3 Podpor na předloktí.....	33

2.6.2.4	Převaly („válení sudů“)	33
2.6.2.4.1	Převaly v lehu	34
2.6.2.4.2	Převaly na lavičce	34
2.6.2.5	Kolébky	34
2.6.2.6	Kotouly	35
2.6.2.6.1	Kotoul vpřed	35
2.6.2.6.2	Kotoul vzad	36
2.6.2.7	Rovnovážné polohy	37
2.6.2.7.1	Stoj na lopatkách – akrobatický leh	37
2.6.2.7.2	Stoj na rukou	38
2.6.2.7.3	Stoj na hlavě	39
2.6.2.8	Přemet stranou („hvězda“)	39
2.6.2.9	Cvičení ve dvojicích	40
2.7	Cvičení na nářadí	41
2.7.1	Cvičení na trampolíně	41
2.7.2	Přeskoky – přes kozu a švédskou bednu	42
2.7.2.1	Roznožka	43
2.7.2.2	Skrčka	43
2.7.3	Cvičení na hrazdě	44
2.7.4	Cvičení na kruzích	46
2.7.5	Kladina a lavičky	47
2.7.5.1	Cvičení rovnováhy a odvahy	47
2.7.6	Žebřiny	49
2.8	Cvičení s náčiním	50
2.8.1	Míče	50
2.8.1.1	Medicinbal	51
2.8.1.2	Gymnastický míč	51
2.8.2	Švihadlo	52
2.8.3	Obruč	52
2.8.4	Expandery	53
2.8.4.1	Cvičení s expanderem u žebřin	53
2.8.4.2	Cvičení ve dvojici	54
2.9	Posilování	54
2.10	Kompenzace	56

2.11 Relaxace	56
3 Cíle, úkoly a hypotézy diplomové práce	58
3.1 Cíle práce	58
3.2 Úkoly práce	58
3.3 Hypotézy práce	58
4 Výzkumná část – metodologie.....	60
4.1 Program pro kroužek sportovní gymnastiky na 1. stupni ZŠ	60
4.2 Praktické ověření nově vytvořeného programu.....	66
4.3 Výzkumná část	66
4.3.1 Motorické testy	66
4.3.2 Testový systém UNIFITTEST (6-60 let).....	66
4.3.3 Metody výzkumu	68
4.3.4 Popis vstupních a výstupních testů	68
4.3.4.1 Měření tělesné výšky	68
4.3.4.2 Měření hmotnosti	68
4.3.4.3 Skok daleký z místa	69
4.3.4.4 Leh – sed opakovaně po dobu 60 s	69
4.3.4.5 Člunkový běh 4x10 m.....	70
4.3.4.6 Hluboký předklon v sedu	71
4.3.4.7 Hod medicinbalem obouruč	71
4.4 Vstupní informace pro výzkum.....	72
4.4.1 Charakteristika testovaného souboru cvičenců.....	72
5 Výsledková část a diskuse	73
5.1 Výsledky motorických testů.....	73
5.1.1 Výsledky vstupních motorických testů.....	73
5.1.2 Výsledky výstupních motorických testů.....	74
5.1.3 Statické zhodnocení – porovnání vstupních a výstupních výsledků	75
5.2 Diskuse jednotlivých částí struktury tréninkové jednotky	77
5.2.1 Nástup, seznámení	77
5.2.2 Zahřátí.....	77
5.2.3 Protahovací cvičení (strečink)	78
5.2.4 Posilování	78
5.2.5 Nácvik nových prvků a procvičování již dříve naučených prvků	78

5.2.6 Kompenzační cvičení.....	79
6 Závěr	80
6.1 Hodnocení výsledků praktického ověření nově sestaveného programu.....	80
6.2 Doporučení	81
Referenční seznam	83
Seznam příloh	87

1 Úvod

Diplomovou prací na téma *Vytvoření a ověření programu pro kroužek sportovní gymnastiky dívek na prvním stupni ZŠ* jsem si vybrala z důvodu, že život je v dnešní době velmi uspěchaný, každý chce zvládnout hodně věcí najednou a pak zjistí, že den je na to krátký. Vše je dnes ve společnosti přizpůsobeno k nenáročnosti, rychlosti a hlavně pohodlnosti. Sedavé zaměstnání, ale i technický rozvoj mění životní postoje lidí a ubývají podněty nutící člověka k pohybové aktivitě. Z výše jmenovaného civilizačního problému se rok od roku zvyšuje procento obézních lidí (lehká nadváha, obezita).

Gymnastiku chápu jako všestranný pohyb, protažení a posílení celého těla. Procvičíme si díky ní všechny části našeho těla a posílíme problematické partie. Přispívá k rozvoji tělesné výkonnosti člověka a také pomáhá k lepšímu držení těla, k udržení a zlepšování zdraví.

Na prvním stupni ZŠ probíhá tělesná výchova většinou dvě hodiny týdně, ale pro děti je to velmi málo. Pohybová činnost, se kterou se setkávají v hodinách tělocviku, bývá jediná v celém jejich denním rozvrhu. Svůj volný čas největší procento dětí tráví u počítače nebo u televize. Možná, že právě z tohoto důvodu se děti stávají více nepohyblivé a trpí nadváhou.

Aby děti dostaly kladný vztah ke sportu, hodiny tělesné výchovy by měly být různorodé a žáky musí zaujmout. Myslím si, že také rodiče by měli své děti vést už od mladšího školního věku k pohybové aktivitě, dokud se ještě dají ovlivnit.

Za pomoci této diplomové práce bych chtěla dětem přiblížit různé sportovní aktivity, aby měly radost z pohybu a měly o jakýkoliv sport zájem. Člověk, který cvičí pravidelně, má více energie, cítí se lépe a cvičení mu také přispívá k lepšímu držení těla, zvyšuje se odolnost vůči stresu a zvyšuje se celková kondice.

Uvědomuji si, že gymnastika je velmi náročná jak pro žáky, tak pro učitele. Učitel musí zvládat záchranu a pomoc při konkrétních cvičeních, aby nedošlo k případnému úrazu cvičence. Také má velkou zodpovědnost za své cvičence. Proto někteří učitelé tělesné výchovy gymnastiku do vyučovacích hodin nezahrnují.

Gymnastiku jsem si vybrala hlavně proto, že mě gymnastika baví už od útlého dětství. Chtěla bych předat své nápady a zkušenosti nejen žákům, ale také současným i budoucím učitelům a trenérům gymnastiky. Byla bych ráda, aby má diplomová práce byla inspirací pro náplň hodin tělesné výchovy a hlavně pro kroužek gymnastiky.

2 Přehled poznatků

2.1 Rozbor literatury

Při psaní diplomové práce mi nejvíce pomohly následující publikace:

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce : 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.

Gymnastická průprava sportovce je přehledná publikace, ve které najdeme vysvětlení gymnastiky a používaných pojmů, také motoricko-funkční přípravu a mnoho dalšího. Křištofič zde uvedl i „věkové zákonitosti“. Znalost vývoje lidské motoriky je pro trenéry dětí velmi důležitý, jak pro prevenci před úrazem, tak pro zlepšení pohybové výkonnosti dětí.

V knize jsou popsána jednotlivá průpravná cvičení pro rozvoj reaktibility; cviky pro zpevňovací přípravu; cviky pro rozvoj silové obratnosti; posilovací cvičení; kondičně-koordinační cvičení; apod. Jednotlivé cviky jsou prováděny na nářadí, s náčiním nebo i bez náčiní. Návod cviků je v publikaci rozepsán a ke každému cviku je přidána černobílá fotografie. V závěru knihy najdeme gymnastické hry.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí : kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.

Pohybová příprava dětí, jak už z názvu vyplývá, je zaměřena hlavně na děti. Kniha obsahuje popis vývoje dětské motoriky, pohybové učení a složky gymnastické průpravy. V této publikaci objevíme kondičně-koordinační cvičení. Cvičenec cvičí sám, ale i ve dvojici. Cvičí na nářadí, s náčiním a bez náčiní. Cviky jsou dobře popsány a doprovází je černobílé fotografie.

SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. 62 s. ISBN 80-900925-5-1.

Tato metodika gymnastiky obsahuje metodické listy akrobatické a nářadové gymnastiky pro děti mladšího školního věku. Každý list je oboustranný. Na jedné straně

najdeme popis cviků správným názvoslovím a na druhé straně jsou obrázky, které doprovází text z první strany. Z obrázků poznáme, jak se jednotlivá cvičení a nácvik prvků provádí správně po technické stránce. Cvičení jsou doplněna různými soutěžemi, které cvičence mohou motivovat pro naučení se konkrétních cviků. Listy představují cvičební programy pro vyučovací jednotku a dají se mezi sebou kombinovat.

ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 3. vyd. Praha : ČASPV, 2004. 95 s. ISBN 80-86586-08-1.

Všeobecná gymnastika obsahuje základní rozdělení druhů gymnastiky a jejich popis, systémy všeobecné gymnastiky, pořadová cvičení, bezpečnost tělovýchovného procesu, názvosloví a rozčlenění cvičební jednotky do úseků a podrobnější rozepsání jednotlivých gymnastických cvičení. Nalezneme zde akrobatickou přípravu, didaktiky akrobacie, cvičení na náradí až po didaktiku gymnastických cvičení bez náčiní i s náčiním.

NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2003. 157 s. ISBN 80-7178-730-2.

Neuman v publikaci uvádí jednotlivé testy, které posuzují správné držení těla, vytrvalost, svalovou sílu, ohebnost a kloubní pohyblivost, rychlost pohybu, rovnováhu, motorickou vyspělost a mnoho dalších testů. Každý test je v knize podrobně rozebrán. Obsahuje zařazení – co testem zjistíme; popis, pomůcky, které k provedení testu potřebujeme a jeho hodnocení. Kniha obsahuje přehledné tabulky a obrázky.

2.2 Historie gymnastiky

2.2.1 Pojem gymnastika

„Ze starořeckého slova „gymnasein“ = cvičiti nahý a názvu „gymnastes“ označujícího bojovníka, cvičence, ale i člověka, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“, byl odvozen pojem gymnastika, jako zastřešující název

pro systém gymnastických cvičení vyznačující se ideály antické harmonie tělesné a duševní složky člověka - kalokagathie.¹

S gymnastikou se poprvé setkáváme ve starověkých státech, zejména v Číně, Indii a Egyptě, kde cvičení mělo důraz na tělesné a duševní zdraví. Ze starověku můžeme také považovat dodnes oblíbené čínské cvičení Kung-fu nebo indickou jógu. V Řecku a Římě ideálem harmonické výchovy byla tzv. kalokagathie, neboli vyrovnanost tělesná a duševní. Římský Galénos chápal gymnastiku jako soubor pohybových cvičení, tj. gymnastika válečná, zdravotní, atletická tzv. sportovní.

2.2.2 Systémy gymnastiky

Vznik novodobé gymnastiky vyzorujeme již v období renesance, kdy známé osobnosti tehdejší doby (např. J. J. Rousseau, J. A. Komenský) ve svých dílech upozorňují na význam cvičení pro rozvoj člověka. Později se objevují gymnastické systémy, které mají vliv na celkový zdravotní, výchovný stav a současně na národní sebevědomí obyvatelstva. Ucelené gymnastické směry nebo systémy vznikaly v Evropě koncem 18. století a v průběhu 19. století.

Během 19. století vytvořil P. H. Ling (1776-1839) švédský systém gymnastiky. Na základě studia anatomie a fyziologie složil soustavu cvičení, která měla důraz na zdravotní význam cvičení. Lingův severský systém rozlišoval čtyři gymnastické druhy – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou gymnastiku.

Němec J. Ch. Guts Muths (1759-1839) sestavil cviky k nářadové gymnastice, dále ve Švýcarsku J. H. Pestalozzi vypracoval základy cvičení prostných.

Tyršův sokolský systém, který vychází z prostných cvičení, nářadové gymnastiky a cvičení sportovního charakteru, vznikl ve druhé polovině 19. století. Zakladatel tělovýchovného systému v českých zemích Dr. Miroslav Tyrš (1832-1884) chápal tělesnou výchovu jednotnou s rozumovou výchovou, estetickou i mravní. Významný spolek – české dobrovolné tělovýchovné hnutí Sokol byl založen roku 1862.

Klemeňa Hanušová (1845-1918), česká cvičitelka a učitelka, rozpracovala pojetí tělesné výchovy pro ženy a dívky. Dávala přednost přiměřenosti, postupnosti, účelnosti, rozmanitosti a všestrannosti. Hanušová byla spoluzakladatelkou „Tělocvičného spolku paní a dívek pražských“.

¹ ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 3. vyd. Praha : ČASPV, 2004. s. 4. ISBN 80-86586-08-1.

Systemy gymnastiky výše uvedené, můžeme považovat za kořeny naší všeobecné gymnastiky.

2.2.3 Vývoj školní tělesné výchovy – 19. století

V roce 1869 byla v Čechách zavedena tělesná výchova jako povinný předmět obecných škol pro chlapce. Ostatní školy měly tělocvik nepovinný.

Pro všechny typy škol byla tělesná výchova zavedena jako povinný předmět i uplatnění tělocviku pro dívky v roce 1948 (na vysokých školách od roku 1952). Podle jednotných osnov, které obsahovaly základní, sportovní, moderní gymnastiku a lidové tance, se vyučovalo od roku 1960.

Ve 20. století se začaly vytvářet nové přístupy tělovýchovného působení a dále vznikaly nové samostatné systémy. Spojení pohybu s hudbou a tancem mělo významný vliv.

V současné době důsledkem rozvoje vědy a techniky se stále přehodnocují dosavadní směry.

Cvičenci si vybírají konkrétní cvičení podle vlastních potřeb. Většina cvičebních systémů vznikla pro muže, vzhledem k potřebě zvyšovat jak psychickou, tak i fyzickou zdatnost. V dnešní době je zaznamenán rozmach cvičebních směrů určených převážně pro ženy. Gymnastiku vnímáme také jako zlepšování aerobní zdatnosti a zároveň rozšiřování fitness cvičení.

Dodnes je v angloamerické oblasti a v severských zemích používán pojem gymnastika pro všestrannou tělesnou výchovu. Naopak u nás se začala od druhé světové války dělit tělesná cvičení na gymnastiku, sporty, hry a turistiku.

2.2.4 Gymnastický systém v ČR

V Čechách byl postupně vytvořen velmi kvalitní gymnastický systém, který byl obohacen poznatky z ciziny, ale i přínosnou prací mnoha odborníků, hlavně gymnastikou kondiční a rytmickou. Mezi odborníky patří např. A. Očenášek, K. Pospíšil, F. Pecháček, E. Štrunc a další.

Gymnastika se dostala svým vývojem do dalšího stádia, do kterého zahrnujeme například rozvoj různých moderních tanců, vznik nových sportovních odvětví a také nárůst obtížnosti ve vrcholovém sportu.

Gymnastiku můžeme rozdělit do tří směrů. Základní gymnastika, neboli cvičení, která rozvíjí pohybové dispozice anatomicky a fyziologicky. Rytmická gymnastika, kterou můžeme jinak také nazvat jako „cvičení s hudbou“. Rytmickou gymnastiku dále rozdělíme z hlediska funkčního, zaměřeného na rozvoj zdatnosti organismu (aerobní gymnastiku - aerobik, aerobní tanec, kondiční programy, kondiční cvičení s náčiním) a na hledisko estetické, neboť je zaměřené na projev a tvořivost (tj. například - taneční gymnastika, rytmika, estetická gymnastika, džezgymnastika).

Poslední oblast pojmenujeme sportovním odvětvím, které je určené k realizaci sportu pro všechny cvičence – moderní gymnastika, sportovní gymnastika, sportovní aerobik, skoky na trampolíně, akrobacie, akrobatický rokenrol a další.

2.2.5 Dělení gymnastiky

Gymnastiku můžeme definovat jako systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru, který je zaměřen na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Rozděluje ji do dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na „gymnastické sporty“ a „druhy gymnastiky“. Všechny druhy a směry gymnastiky se navzájem prolínají viz. Obrázek č. 1.

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (bez náčiní nebo s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
S náčiním	Cvičení s náčiním		Skoky na trampolině	TeamGym
Na nářadí	Tanec			Aerobik fitness družstev
Akrobatická				Fitness jednotlivců
Užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Obrázek č. 1: Dělení gymnastiky (Skopová, Zitko, 2008)

2.3 Gymnastika a děti

V období dětství a adolescence dochází k významným změnám ve vytváření lidské bytosti. Mezi zásadní proměny patří hlavně

- tělesný růst,
- vývoj orgánů,
- psychický vývoj a sociální vývoj,
- rozvoj pohybu.

Z výše uvedeného vyplývá, že hned v úvodu si musíme uvědomit, že děti nejsou v takové vývojové fázi jako dospělí. Člověk se už od prvních dnů života začíná různě měnit a vyvíjet, jeho fyziologické systémy jsou funkční buď hned na začátku, nebo až v průběhu dospívání a z tohoto důvodu je potřeba respektovat biologické dospívání. V žádném případě by nemělo dojít ke snaze urychlovat proces dozrávání (dospívání).

Nesmíme děti vystavovat riziku zranění. Úroveň některých pohybových funkcí je v různé míře dána geneticky. Během života je možné funkce zlepšit, ale u některých je dán limit už při narození dítěte a žádný trénink nepomůže a ani nezmění (např. z 80% jsou dědičné rychlostní schopnosti).

Pro vývoj jednotlivých pohybových funkcí a to bez zdravotních rizik bychom měli znát specifika senzitivních období (věkových intervalů). Trenér by měl brát v úvahu a respektovat biologický věk žáka a hlavně pozorovat jeho aktuální zdravotní stav. Z hlediska motoriky u člověka pozorujeme nejprve předpoklady pro rozvoj obratnosti, rychlosti a pohyblivosti. Před koncem se objevuje dynamická síla a v závěru statická síla.

2.3.1 Charakteristika motorického vývoje dle věkových skupin

0 – 3 let:

Novorozenec (28 dní – 2 měsíce) prožívá současný nekoordinovaný pohyb končetin, prospí 20 hodin denně. Probíhají nepodmíněné reflexy – přetrvávající (např. polykací, mrkací, dýchací pohyby), odeznívající (např. sací) a vyhasínající (např. plazivý, kráčecí). V kojeneckém věku tj. 2. až 12. měsíc života si kojeneček osvojuje některé vrozené pohyby. Kojenectví je období vzpřimování, dozrává nervový systém, začíná zraková a zvuková komunikace. Rostou první zuby. Batole (věk 1 až 3 roky života) se učí ovládat a zdokonalovat základní motorické schopnosti (sednout, lézt, plazit, zvedat se apod.). Dále se batole učí chodit a držet rovnováhu. Ve dvou letech dítě zvládá chůzi do schodů (chůze přísunná, střídavá), házení, chytání, koulení předmětů a další pohybové dovednosti jako jsou např. převaly, kotouly, visy, přelézání překážek, jízda na tříkolce, na lyžích, na saních.

3 – 7 let:

Předškolní věk, jinak také „období dětské hry“ dochází k somatickým změnám (snížení tepové frekvence, zvýšení podílu svalové hmoty, změna siluety), k psychickému vývoji (sociální role, zdokonalování myšlení a řeči). Od 4. roku dítěte se vyhraňuje lateralita (použití příborů, pastelky, apod.). Je to stádium rozvoje nových a převážně celostních pohybů. V motorice se dítě projevuje hlavně chůzí a během (prodloužení délky kroku), skoky (skok hluboký - jednož, obouž; skok daleký), hody a chytání (po 4. roce jdou ruce proti míči, ale může docházet k odvrácení hlavy, či zavírání očí). U předškoláků se objevují i další

sportovní dovednosti jako je například kopání (4 – 5 let), driblink (5 – 6 let), komhání, visy, sešiny, podpory, kotouly a převaly.

„Z počáteční fáze nekoordinovaných a nerytmických pohybů dochází kolem pátého roku k integraci dílčích pohybů a ke zvýšení jejich účinnosti. V tomto věku je vazivová pevnost větší než tolerance chrupavek na zatížení, a proto je nutné vnímat bolestivost jako významný signál. Kostní tkáň je náchylná ke zlomeninám. Jednotlivé tělesné segmenty se nevyvíjejí (nerostou) rovnoměrně a poměr jejich velikosti vůči dospělým je různý. Například v šesti letech dosahuje velikost mozku dítěte již 90 % velikosti dospělého a poměr velikosti hlavy vůči trupu je tedy oproti dospělým naprosto jiný (proto jsou pro děti obtížné kotouly). Vstupem do školy se učení stává dominantnějším činitelem psychického vývoje dítěte než hravé činnosti.“²

7 – 11 let:

Tzv. mladší školní věk neboli školní dětství se nazývá stádiem zvýšené motorické učenlivosti. V tomto období probíhá rovnoměrný somatický vývoj a tzn., že dítě vyroste o 5 až 6 cm a nabyde na váze o 2 až 3 kg za rok. Dívky okolo věku 11 let předstihují chlapce ve výšce i váze. Bohužel se v tomto věku objevuje i obezita.

Důležité je dávat pozor na správné držení těla. Děti v mladším školním věku mají vysokou docilitu (motorickou učenlivost) a přebytek pohybů („pohybový luxus“). Většinou až 5,5 hodin denně děti stráví u spontánní pohybové aktivity a rozvíjí obratnost. Děti jsou schopny se naučit mnoho obtížných pohybů a hlavně dokážou se učit zpevňovat své tělo a celkově ho vědomě ovládat, proto je pro ně gymnastika výhodná. Jen zatím nedokážou rytmicky spojovat pohyby. Dívky prokazují zlepšení v rytmických schopnostech mezi 8. - 9. rokem a chlapci mezi 13. - 14. rokem. Proto je dobré s gymnastikou začínat již v mladším věku, aby si děti rozvíjely a zdokonalovaly pohybové schopnosti.

² KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí : kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. s. 12. ISBN 80-247-1636-4.

V období mezi 7. a 10. rokem centrální nervová soustava není zcela dostavěna (plasticita CNS, dokončuje se myelinizace = vytváření nervových spojů). Proto je vhodné u dětí v tomto věku rozvíjet rychlostní, koordinační a akčně-reakční schopnosti. Důležité je rozvíjet mezisvalovou koordinaci, přesnost poloh a pohybů při dotváření pohybových stereotypů (zejména u celostních pohybů – běh, komíhání, houpání). Důkladně rozvíjíme správné držení těla a funkci svalů tělesného jádra. Trenér by měl správně a důkladně ukazovat jednotlivé cviky, neboť se v tomto období děti učí nejvíce napodobováním.

K nárůstu percepčních schopností (vnímání okolí) dochází u dětí, které dosahují 9. - 10. roku. Dokáží snadněji poznávat rozdíl mezi figurou a pozadím, lépe odhadují vzdálenost a rychlost předmětů v pohybu, mají lepší periferní vidění. V období mezi 9. a 10. rokem je dobré rozvíjet orientační schopnosti (např. cvičením na trampolíně, balancováním na kladině). V 9 letech žáci mají ujasněné rozlišení mezi pravou a levou rukou. Pomocí testů laterality můžeme zjistit, který směr (doprava nebo doleva) otáčení je pro jedince přirozenější. Zlepšení rovnovážných schopností dochází okolo věku 11 let z důvodu, že dochází k dozrání vestibulárního aparátu.

Mezi 10. až 11. rokem je u dětí charakteristické, že trénink je efektivní v důsledku zdokonalení nervové regulace svalových činností.

„Zlatým věkem motoriky“ se nazývá období mezi 7. a 11. rokem dítěte. V období „Zlatého věku motoriky“ se u dítěte naučené pohybové dovednosti fixují, stávají se stabilní a trvalé, a proto se také snažíme děti vybavit co nejvíce pohybovými zkušenostmi.

Při přípravě programů si každý trenér položí otázku, jaké cviky jsou vhodné pro určitou věkovou kategorii dětí, ale nelze jednoznačně odpovědět. Záleží na konkrétním jedinci, jaké má pohybové dispozice a hlavně biologickou vyspělost. S ohledem na tyto poznatky se soustředíme na dávkování pohybové zátěže. Každý žák je individuum a musíme to respektovat. Například, když je konkrétní pohybová zátěž pro jednoho žáka malá, tak pro druhého jedince může být naopak přetěžování. Tréninkový program sestavíme tak, aby cvičení šla za sebou v posloupnosti od jednoduchého ke složitějšímu, od lehčího k těžšímu. Začínáme konkrétní polohou a přecházíme

k pohybu. Dáváme pozor především na technickou správnost provádění pohybových tvarů.

2.3.2 Držení těla

Na držení těla působí mnoho vnějších i vnitřních faktorů. Vliv má například stav kosterního svalstva, stav vnitřních orgánů, psychický stav, věk. Nejdůležitější částí kostry člověka je páteř, která má funkci podpůrnou a pohybovou. Páteř je charakterizována přirozeným esovitým zakřivením.

Dnes se setkáváme s poruchami funkce páteře. Tyto poruchy mohou být vrozené nebo získané po úrazu, nemoci, apod. Většinou za to může nedostatek pohybu jedince. Poruchy páteře se v současné době značí za typickou civilizační chorobu.

Již u poloviny dětí se vyskytuje vadné držení těla. Příčinou toho je i rychlý růst ve starším školním věku. Pokud chceme tuto nerovnováhu (dysbalanci) odstranit, musíme některé svaly uvést do rovnováhy. Měli bychom protahovat zkrácené svaly. Soustředit se na konkrétní části těla: hlavu vytahovat vzhůru, ramena stáhnout dolů a mírně vzad, apod. Po protahování následuje posilování ochablého svalstva.

Je velmi důležité se starat o správné držení těla. Už u dětí mladšího školního věku bychom měli pěstovat návyk správného držení těla. Cvičenci musí mít představu o dokonalém držení těla, měli by provádět cvičení podporující tento návyk. V případě náznaku vadného držení těla u některého jedince je důležité začít se speciálními pohybovými aktivitami.

Nejchoulostivější částí páteře je bederní páteř, která nese největší část těla (hlavu, celý trup, horní končetiny). Velmi neplynulé spojení je mezi posledním bederním obratlem a křížovou kostí. Přejít částí páteře je velmi choulostivý, a proto může být příčinou některé poruchy. Oporou bederní části jsou břišní svaly. V případě když jsou břišní svaly ochablé, páteř je vystavena větší námaze a zároveň je zde větší riziko poranění.

Správné držení těla můžeme charakterizovat tělesným a duševním zdravím. Z posledních výzkumů se zjistilo, že vadné držení těla má dnes 75 % mládeže a dospělých.

Držení těla ovlivňuje i náš zdravotní stav.

2.3.2.1 Správné držení těla – koordinace pohybu

Koordinaci můžeme chápat jako určitou schopnost řídit pohyb, také regulaci pohybu – přesnost konkrétního pohybu.

V dnešní době jsou v módě počítače, herní konzole a televize. Děti sedí u přístrojů moderní techniky a málo se pohybují, nechodí ven, neprotahují se, necvičí, nemají skoro žádnou pohybovou aktivitu. Tím se často objeví u jedinců vadné držení těla. Většinou problém nevzniká u pohybů paží, koordinaci ruky, ale problém vězí v koordinaci svalových skupin základních pohybových stereotypů – leh na zádech, přetáčení, plazení, lezení, vzpřimování.

Je velmi důležité vést děti ke správnému držení těla v základních polohách, ze kterých se vychází při cvičení, jak v gymnastice, tak i v jiných sportech.

2.3.2.2 Správné polohy

Leh - Ve správném lehu se musí hlava dotýkat zátylkem podložky, mezi bradou a krkem by měl být pravý úhel (na šířku sevřené pěsti) a ramena jsou uvolněna a položena doširoka na podložce. Pozor bychom si měli dát na bederní část páteře, kde by neměla být velká vzdálenost od podložky. Dolní končetiny jsou položeny volně na podložce.

Sed - U sedu je velmi důležité postavení pánve. Pánev musí být položená kolmo k podložce, dolní končetiny natažené, rovná záda, hlava vzpřímená.

Klek - Podstata správného vzpřímeného kleku – oba bérce musí ležet na podložce a osa ucho, rameno, kyčel, koleno je kolmá k zemi.

Stoj - Když se správně postavíme a spustíme zezadu kolmici z temene hlavy, tak nám prochází po páteři, mezi hýžděmi a končí mezi patami. Z boku spuštěná kolmice spojí zevní část ucha, rameno, kyčelní kloub, koleno a nakonec kotník.

2.3.3 Kloubní pohyblivost

Kloubní pohyblivost neboli flexibilita je jedna ze základních pohybových schopností. Význam pohyblivosti je jak v rozsahu pohybu, tak i v prevenci poranění. Při nedostatečné pohyblivosti může dojít k natažení, natržení nebo i k přetržení svalů.

Pohyblivost by se měla rozvíjet už od útlého dětství a i během celého života. Mezi osmým a dvanáctým rokem života dochází k největšímu nárůstu kloubní pohyblivosti. Před osmým rokem nesmí dojít k násilnému protahování, může tak dojít k poškození kloubů a vazů. V tomto věku děti nemají dostatečně pevné vazivo a kloubní pouzdra.

Na rozsahu kloubů se podílí mnoho činitelů: anatomické zvláštnosti stavby kloubu, aktuální psychický stav, únava, věk cvičence, kvalita rozcvičení, teplota prostředí.

Určitá sportovní odvětví vyžadují větší kloubní pohyblivost v konkrétních kloubních jednotkách (bojových sportech, nohejbal, sportovní aerobik – kyčelní klouby) nebo zvýšenou celkovou kloubní pohyblivost (sportovní gymnastika). Požadované kloubní pohyblivosti lze dosáhnout pomocí protahovacích, posilovacích cvičení.

2.4 Stavba cvičební jednotky

Cvičební jednotka je základní organizační forma tělovýchovného procesu. Doba trvání záleží na druhu tréninku, většinou bývá v rozmezí 45 až 90 minut.

Obsah programu sportovní gymnastiky

Nejprve by si měl trenér stanovit jisté cíle, které by chtěl dosáhnout tréninkem dětí ve sportovní gymnastice. Dále vycházet z času, jež má k dispozici v jedné cvičební jednotce a rozvrhnout si čas na jednotlivé disciplíny. Trenér si musí stanovit, jakým způsobem bude postupovat, jak bude srovnávat cvičení za sebou tak, aby se žáci neporanili a efektivně se učili novým pohybům a zdokonaľovali již naučené dovednosti.

Tréninková jednotka se rozděluje na 4 části – úvodní, průpravná, hlavní a závěrečná.

2.4.1 Úvodní část

- **Organizační část** - Trénink samozřejmě vždy začíná zahájením, seznámením s obsahem cvičební jednotky, navození atmosféry a vhodnou motivací. Žáci si tak uvědomí tzv. „začátek uvědomělé kázně“ nebo také plnění pokynů trenéra a soustředěnost.

2.4.2 Průpravná část

- **Rušná část** - Na začátku každé cvičební jednotky musí být řádné rozcvičení. Rozcvičení bychom mohli rozdělit na dvě části a to tzv. zahřátí (prokrvení) organismu a protažení hlavních svalových skupin neboli strečink.

Na zahřátí volíme rychlou pohybovou činnost – například běh (rozklusání), hru. Pro děti mladšího školního věku je důležitá motivace, proto hned na začátku tréninku zapojíme různé hry, honičky, abychom děti navnadily na další pohybovou činnost.

- **Všeobecná část** - Na druhou část rozcvičení – protažení (strečink) používáme hlavně pomalá protahovací (strečinková) cvičení, kde využíváme velký rozsah pohybů v kloubech. Cvičení připraví hybný systém, tj. svaly, klouby, šlachy, na další zátěž. Protažení je též prevencí před úrazem.
- **Speciální** - Tělo připravíme na další cvičení následně zařazená v hlavní části jednotky. Například, když obsahem hlavní části bude skok přes kozu, do průpravné části vložíme např. skoky přes švihadlo. Průpravná cvičení zajistí energii pro další pohyb. Optimalizuje činnost dýchacího systému, srdečně cévního systému a centrální nervové soustavy. Zajistí regulaci teploty.

2.4.3 Hlavní část

V hlavní části tréninku se trenér a jeho cvičenci snaží dosáhnout stanoveného cíle. Zatížení je zde nejvyšší z celého tréninku. Žáci se naučí jednu i více pohybových dovedností. Cvičení musí mít určitou posloupnost. Záleží na fyziologických zákonitostech (množství energie pro pohyb, aktivita a únava nervové soustavy). Většinou v této části nacvičujeme jeden koordinačně složitější tvar.

V nejvýznamnější části jednotky se provádí **nácvik** nových pohybových dovedností. Je důležité dbát na techniku provedení. Trenér při cvičení žáky opravuje. Poté probíhá **výcvik** již známých cviků a jejich zdokonalování.

V úplném závěru můžeme vložit do hlavní části posilování.

2.4.4 Závěrečná část

Poslední část tréninkové jednotky se nazývá závěrečná, která se dále dělí na 2 části – dynamickou a statickou.

- **Dynamická část** - Do dynamické části vkládáme cvičení s nízkou intenzitou (například: drobné hry, vyklusání).
- **Statická část** - Je velmi důležitá pro uklidnění organismu. Zařazujeme cvičení na protažení namáhaných svalů a také svalů s tendencí ke zkracování. Důležitá jsou vyrovnávací a kompenzační cvičení, která mají funkci prevence, aby nedocházelo ke svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. Nesmíme zapomínat ani na relaxační cvičení, která mají funkci snižování svalového i psychického napětí.

V úplném závěru by měl trenér žáky zhodnotit a motivovat na další pohybové aktivity.

2.5 Rozcvičení

Rozcvičení provádíme vždy na začátku cvičební jednotky (průpravné části).

Rozcvičení je velmi důležité, jako příprava před zátěží. Rozcvičením zahřejeme a prokrvíme tělo, aktivujeme centrální nervový systém (CNS), uvolníme svalové napětí, nastartujeme proměnu látek v těle (tzv. metabolismus). Svaly, klouby nebo-li celý hybný systém se tímto připraví na větší a intenzivnější zátěž. Nicméně důkladná rozcvička je prevencí před poškozením či poraněním pohybového aparátu. Dalším kladem rozcvičky je, že cvičenec se dokáže psychicky uvolnit a odreagovat.

Rozcvičení by mělo obsahovat cvičení různého druhu. Nejprve by se měly děti zahřát, poté provést protahovací cvičení, mobilizační cvičení a nakonec prvky dynamického rozcvičení.

„Staré tělocvikářské přísloví říká, že dobrá rozcvička je základem tělesného blahobytu a předpokladem dobrého výkonu.“³

2.5.1 Zahřátí organismu

Cvičení pro zahřátí, můžeme také nazvat jako rušnou část vyučovací hodiny, vyvolává zejména změny v krevním oběhu, v dýchání apod. Tímto cvičením připravíme naše tělo na další pohyby, abychom se při dalším protažení nezranili. Zahřejeme se například:

- chůzí vpřed a vzad,
- chůzí poskočnou,
- skipink,
- opakovaně ze stoje spojného – poskokem stoj rozkročný a zpět,
- klus,
- cval, apod.

³ KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. Praha : ISV nakladatelství, 2000. s. 46. ISBN 80-85866-54-4.

2.5.1.1 Způsob zahřátí dětí na 1. stupni ZŠ

Pro děti mladšího školního věku jsou na zahřátí nejvhodnější zábavné hry a honičky. Pohybové hry působí na psychiku žáků a jsou pro ně motivací. Hry mají mnoho podob a k dětem neodmyslitelně patří. Děti prožívají dobrodružství, radost, ale i napětí. Hry jsou prostředkem k osvojování nových pohybových a sociálních dovedností.

Důležité je u dětí vyvolat zájem, pak trenér dosáhne úspěchu. Děti budou chodit na trénink rádi, pokud budou vnímat na tréninku radost a pohodu, jež vytváří přátelské vztahy mezi cvičenci a trenérem. Cvičenci by se měli těšit, co nového se naučí a hlavně na to, co zažijí. Čím jsou děti mladší, tím více by se měly do tréninkové jednotky zahrnovat hry a postupně je začít ubírat.

„Varianty rozdělování dětí do družstev:

- světlí proti tmavým – děti jsou oblečeny do triček či mikin a družstva volíme podle převažující barvy oblečení,
- první proti druhým – děti jsou rozpočítané (ať již samy, nebo trenérem) na první a druhé (nebo do tolika skupin, kolik je potřeba),
- velcí proti malým – děti jsou rozděleny podle výšky (pozor – nevhodné u her s fyzickým kontaktem, jako je zápasení, souboje apod.),
- krajní proti středním – obdoba předchozího rozdělení – děti rozdělíme podle výšky na čtyři skupiny: vysokí, nadprůměrní, podprůměrní a malí; pak hrají vysokí a malí proti nadprůměrným a podprůměrným,
- na „svalovce a hezouny“ – nejedná se o rozdělení v pravém slova smyslu – v každé skupině je jeden z trenérů a děti se samy rozhodují, ke komu se přidají – jestli ke „svalovcům“ (trenér A), nebo k „hezounům“ (trenér B).

Existují i další možnosti rozdělování dětí do družstev, jako je losování; kámen, nůžky, papír („stříhání“) apod., které však nejsou v tréninkové praxi až tak časté.⁴

Při hrách by měl trenér zajistit dostatečný počet herních prostředků. Chceme docílit toho, aby se všichni žáci zapojili do hry. Často se stává, že hrají pouze někteří

⁴ PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. s. 11. ISBN 80-247-0908-2.

žáci, stále ti samí a ostatní jen přihlížejí. Proto buď snížíme počet dětí ve hře, vytvoříme menší skupiny nebo zvýšíme počet herních prostředků, například větší počet míčů.

Měli bychom také dávat pozor na hry, kde se vyřazuje. Děti, které vypadnou hned na začátku, se nudí a chtěly by si také zahrát. Pokud je hra v úvodní části jednotky nemohou se cvičenci dostatečně zahrát. Proto volíme různé modifikace pravidel a to návrat dětí do hry. Žák, který vypadl, musí splnit nějaký úkol (dva kotouly vpřed/vzad, výmyk na hrazdě) a poté se vrací zpět do hry. Nebo volíme náhradní program pro cvičence, kteří vypadli (jiná hra). Pravidla her můžeme různě měnit. Místo vyřazování se hraje na trestné body. Neměli bychom dopustit, aby žáci jen seděli a pouze sledovali své kamarády.

Dalším důležitým faktorem je určit prostor pro hru.

Trenér by měl hry na tréninku střídát, aby nedošlo k rutině. Cvičencům je potřeba sdělit přesná pravidla her. Některé hry a jejich pravidla jsou uvedena v příloze č. 1 a 2.

2.5.2 Strečink

Pochází z anglického slova „stretch“, které přeložíme jako natahování, protahování nebo roztahování.

Strečink je nezbytnou součástí každé sportovní aktivity, protože protahovací cvičení, neboli strečink připraví tělo na další zátěž a zároveň snižuje riziko vzniku úrazu. Úkolem je protáhnout svaly a rozvíjet kloubní pohyblivost. Slouží k odstranění svalového i psychického napětí. Pravidelným protahováním můžeme výrazně ovlivnit správné držení našeho těla a odbourat tak svalovou nerovnováhu (tzv. dysbalanci). Svalová nerovnováha je často příčinou bolestí a funkčních poruch.

Máme několik základních druhů strečinku. Zde uvedu například strečink:

- Aktivní
- Pasivní
- Statický
- Dynamický

Aktivní - Člověk vědomě vyvíjí úsilí k dosažení určitého cviku. V krajní poloze nějakou dobu setrvá (asi tak třicet sekund). Jedinec cvičí sám bez jiného vnějšího působení.

Pasivní - Prováděn vnějšími silami a to druhou osobou nebo vlastní vahou těla.

Statický - Tato technika je nejčastěji používaná. Je složená ze dvou částí. Nejprve ve fázi protažení svalu se odstraní napětí ze svalu a poté se zvětšuje svalová pružnost.

Dynamický - Při dynamickém protahování se využívá pohybová energie těla, přechází se z jedné polohy do druhé.

2.5.3 Mobilizace

Cvičení mobilizační znamená rozhybat a obnovit funkčnost kloubů. Mezi mobilizační cvičení zahrnujeme například pomalé kroužení (hlavou, paží, nohou, trupem, apod.), pasivně vedené pohyby do krajních poloh, apod.

2.5.4 Dynamické rozcvičení

Dynamické rozcvičení navazuje na mobilizační cviky. Rozcvičení bývá rozděleno na tři části:

- a) postupné zahřátí skoro až na úroveň anaerobního prahu (hranice je kolem 150-170 tepů)
- b) dynamické cvičení od krční páteře, přes ramenní klouby, loketní klouby, páteř, kyčle, kolena až po hlezenní klouby
- c) speciální cvičení (tzv. zapracování), což znamená doladění všech orgánů a CNS v souvislosti k náročnosti následujících pohybových cvičení.

2.6 Akrobacie

Do akrobacie zahrnujeme hlavně prostná cvičení, neboli akrobatické série (kotouly, salta, přemety, skoky, piruety, stoje na rukou, rozštěpy, provaz apod.). Akrobacii necvičíme pouze na koberci, ale také na nářadí, například na kladině. Ve cvičební jednotce ji zařadíme do hlavní části.

2.6.1 Příprava na akrobacii

Na akrobacii bychom měli žáky řádně připravit. Příprava je důležitá pro rychlejší nacvičení obtížnějších pohybových tvarů, aby bylo jejich provedení správné po technické stránce.

„Akrobatickou přípravu dělíme na:

- *zpevňovací*
- *odrazovou*
- *doskokovou*
- *rotační*
- *podporovou*
- *pohyblivostní*
- *rovnovážnou*⁵

Jednotlivé cviky pro akrobatickou přípravu se nachází v příloze č. 3.

Zpevňování – schopnost vědomě ovládat tělo. Patří k nejdůležitější části v přípravě pro gymnastická a jiná cvičení. Do zpevňovacích cvičení zahrnujeme nácvik základních statických poloh (tzv. póz), poté pomalé přecházení z jedné polohy do druhé a v závěru se pokoušíme o rychlé změny poloh. Zpevňováním se zabýváme hlavně v rozcvičce, v průpravné a v závěrečné části cvičební jednotky.

Odrazová příprava – Při odrazech zvyšujeme svalovou sílu nohou, osvojíme si techniku odrazu pro akrobacii. U odrazu se účastní mnoho svalů, které zajišťují

⁵ ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 3. vyd. Praha : ČASPV, 2004. s. 35. ISBN 80-86586-08-1.

dokonalou koordinaci (trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního, skupina hýžďových svalů) a svaly se stabilizační funkcí (vzpřimovače trupu, čtyřhranný sval bederní apod.).

Doskoková příprava – Je nutné pohybovou energii letícího těla ztlumit. Zastoupení zde má koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnováha. U začátečníků se objevuje doskok do dřepu nebo na napjaté nohy, což je špatně provedený doskok.

Mezi hlavní zásady doskoku zařazujeme doskok na obě nohy, které držíme rovnoběžně na šířku boků. Silou svalů kloubů u dolních končetin (hlezeních, kolenních, kyčelních) doskok tlumíme. Doskok by měl končit v mírném až hlubším podřepu, nikdy ne ve dřepu ani na napjatých nohou. K vybalancování polohy a ke snížení těžiště nám napomůžou paže.

Rotační příprava – Při rotaci je zatěžována centrální nervová soustava a smyslové orgány (např. zrakový a vestibulární aparát). Cvičením rotačního charakteru rozvíjíme schopnost se orientovat v prostoru, schopnost posoudit rychlost otáčení kolem os a snažíme se udržet nejvhodnější postavení všech článků těla při rotaci na podložce, ale i v letu.

Podporová příprava – Jedná se o přípravu paží na odraz, na pohybové činnosti prováděné podporem (klik, vzpor, smíšené podpory). Nejprve připravíme svaly fixující lopatku a klíční kost k hrudníku. Tato svalová skupina je oproti svalům „nohy – trup“ slabší a pohyblivější. Odraz je ovládán ramenními, loketními, zápěstními klouby a pomocí článku prstů.

S dětmi a začátečníky začínáme nejprve cvičit ve smíšených podporech, zatěžíme pletenec ramenní a paže.

Rovnovážná příprava – U rovnovážné přípravy pochopíme princip stability, rozvíjíme balanční analyzátoři (vestibulární, zrakový, kinestetický aparát).

Statická rovnováha je řešením různých balančních situací. Obtížnost stability nebo lability polohy můžeme zvolit podle polohy těla (stoj na rukou, leh, atd.). Naopak dynamická rovnováha (vratká rovnováha) se vyskytuje při pohybu a souvisí se setrvačností předešlých pohybů (doskoky).

2.6.2 Zpevnování těla

Cvičenci se musí naučit gymnastické držení těla a k tomu nám napomáhají zpevňovací cvičení.

„Nácvik zpevnování svalstva paží – trupu – nohou:

- vzpor ležmo – toporně až do propnutých špiček
- vzpor ležmo – otočit trup vpravo, upažit pravou a zpět (totéž na opačnou stranu)
- vzpor ležmo – postupný přechod do lehu oddalováním opory rukou a nohou
- vzpor dřepmo – přenášením hmotnosti na napjaté paže a odrazem náznak stoje na rukou se skrčenýma nohama
- ve dvojici – leh na zádech, připažit; – druhý cvičenec zvedne zpevněné tělo za nohy a v nestřeženém okamžiku pouští jednu z nohou -> cvičenec se snaží držet napjaté nohy u sebe
- leh na lopatkách s uchopením spodní příčky žebřin – zvolna leh
- vzpor klečmo sedmo na propnutých špičkách – vzpor
- honička trakařů⁶

2.6.2.1 Kolíbka na břicho

Cvičenec zpevní celé tělo v lehu na břicho. Zvedne ruce, ramena, hlavu a nohy cca 15 cm nad podložku. V této poloze vydrží 3 s a několikrát opakuje.

Kolíbka na břicho má zpevňovací účinek. Cvičenec se nesmí ve velké míře prohýbat v bedrech. Hlavu drží mezi pažemi.

⁶ SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 30.
ISBN 80-900925 -5 -1.

Cvičení můžeme různě proměňovat. Kolíbku na bříše, nebo provádíme také na boku, rozhoupeme pomocí střídavým zvedáním horní a dolní části těla.

2.6.2.2 Kolíbka na zádech

Provádíme v lehu na zádech. Bedra jsou přitisknutá k podložce a hlavu držíme mezi pažemi.

2.6.2.3 Podpor na předloktí

Cvičenec je v podporu vlevo na levém předloktí. Oddaluje a vrací boky k podložce (opakovaně) a poté vymění strany. Nesmí docházet k vysazování a k prohýbání v předozadním směru. Napomáháme tím, že říkáme dětem, aby si představovaly před a za nimi stěnu. Druhou volnou rukou se žák může opírat před tělem.

Podporem na předloktí posilujeme postranní svalové partie a zpevňujeme celé tělo, čímž kontrolujeme labilní polohu.

2.6.2.4 Převaly („válení sudů“)

„Válení sudů jsou pohyby celého těla kolem jeho podélné osy, kdy jsme v neustálém kontaktu s podložkou.

Nácvik:

Průpravné a posilovací cvičení:

- lež na zádech, vzpažit – půlobratem vpravo lež na boku, skrčit přednožmo, pažemi obejmout bérce nohou – lež na zádech, vzpažit – půlobratem vlevo lež na boku, skrčit přednožmo, pažemi obejmout bérce nohou
- lež na zádech, vzpažit – převaly vlevo – vpravo (paže, trup, nohy – zpevněně napjaté)

Obtížnější varianta cvičení s posilovacím účinkem:

- převaly se skrčováním přednožmo (a obejmutí nohou pažemi) v poloze lehu na zádech
- převaly ve trojici: levý krajní se převaluje ke střednímu – ten se odrazí z rukou a nohou a levého krajního přeskočí – totéž se opakuje vpravo
- štafetový závod: závodník se převalí o 360 stupňů, proběhne stanovenou vzdálenost a vypustí dalšího cvičence⁷

2.6.2.4.1 Převaly v lehu

Cvičenec v lehu na zádech zvedne naráz hlavu, ruce, ramena a nohy zhruba 15 cm nad podložku. Převaluje se na levý bok, břicho, pravý bok a opět na záda. Při cvičení se nesmí ruce, nohy a hlava dotýkat podložky. Převaly může provádět větší počet žáků najednou. Polohu žáci mění podle pokynů trenéra (např. plynulý pohyb – několik převalů za sebou, nebo výdrž na 4 doby v mezipolohách).

Převaly jsou dobré k celkovému zpevnění těla.

2.6.2.4.2 Převaly na lavičce

Na lavičku položíme žíněnku, aby podložka nebyla na cvičení příliš tvrdá. Cvik provádíme stejným způsobem jako na zemi s rozdílem větší náročnosti vzhledem k větší míře balancování.

2.6.2.5 Kolébky

„Kolébky jsou opakované pády vzad (nebo vpřed) na zádech (břiše). Cvičenec co nejvíce sbalí tělo, vyhrbí záda a přitiskne nohy rukama na hrudník.

Nácvik kolébky je velmi důležitý pro přípravu na kotouly vpřed a vzad.

⁷ SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 10.

ISBN 80-900925 -5 -1.

Nácvik:

- leh na zádech, vzpažit – skrčit přednožmo, obejmout kolena
- leh na zádech, vzpažit – sed skrčmo, pažemi obejmout kolena

Obě cvičení mají metodický a posilovací účinek.

- sed skrčmo na vyvýšené ploše z žíněnek – kolébka vzad a zpět – návrat nohama na nižší základnu umožňuje plynule přejít do dřepu
- sed skrčmo, obejmout pažemi kolena – kolébka vzad a zpět do sedu, až do dřepu. Dbáme na aktivní přitažení bérců k hýždím při návratu do sedu nebo dřepu.
- Stoj, vzpažit – dřepem kolébka vzad a zpět.
- Závod družstev: Družstvo stojí levým bokem do směru. Na povel provede kolébku – překoná hromadně stanovenou vzdálenost a vrací se do nové polohy = sed skřížný skrčmo, ruce v týl.⁸

2.6.2.6 Kotouly

2.6.2.6.1 Kotoul vpřed

Kotoul považujeme za základní akrobatický tvar. Většinou ho učíme z různého postavení – z polohy podřepu, vzpažit pro získání větší polohové energie. U předškolních dětí je lepší učit ze vzporu stojmo rozkročného. Kotouly začínáme nacvičovat opakováním kolébek a na začátku nácviku se kotoul provádí na šikmé ploše i s dopomocí.

Nácvik:

- opakování kolébky skrčmo s držením rukou za bérce
- kolébka skrčmo bez držení, hlava v předklonu u kolen
- opakované kolébky ze stoje na lopatkách až do dřepu
- nácvik kotoulu na nakloněné ploše (žíněnka položená na pružném můstku a pro bezpečnost na dokončení cviků je umístěna další žíněnka pod můstkem)

⁸ SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 12.

ISBN 80-900925 -5 -1.

- *Dopomoc: Trenér položí jednu ruku za hlavu na šíji a druhou urychluje přetáčení za nohy.*
- šikmá plocha z laviček a žíněnek
- kotoul na šikmých plochách – tři pružné můstky a žíněny postavené za sebou s odstupem
- kotoul ze dřepu do sedu
- rozběh a kotoul do dřepu, skok, vzpažit

Soutěž: Kdo překoná třemi kotouly kratší vzdálenost. Úkol vede cvičence k co největšímu sbalení.“⁹

Modifikace:

Kotoul vpřed roznožmo

Žák provádí kotoul vpřed roznožmo ze stoje rozkročného dohmatem před tělem. Cvičenec drží roznožení po celou dobu provádění cviku. V závěru kotoulu se cvičenec musí co nejrychleji opřít o ruce před tělem a musí se dostat do výchozí polohy (vzporu stojmo rozkročného). Cvičenec nesmí krčit nohy a nesmí dojít k brzkému napřimnutí trupu.

Cvičení je náročné na koordinaci.

2.6.2.6.2 Kotoul vzad

Patří k základním pohybovým dovednostem. Kotoul vzad je již obtížnější a u nácviku musíme dávat velký pozor. Při špatném nácviku může dojít k poranění krční páteře. Pro technicky dobře provedený kotoul vzad je důležité dokonalé sbalení, nadlehčení těla tlakem rukou, aby hlava prošla bez tlaku na krční část páteře.

Nácvik:

- podporová příprava – posílení svalstva paží a pletence ramenního
- opakování – kolébky s předkloněnou hlavou a s přidáním rukou vedle hlavy
- sed skrčmo, předpažit – kolébka vzad s pokládáním rukou vedle hlavy
- sed skrčmo, předpažit – kolébka vzad s pokládáním rukou vedle hlavy a s napřimováním trupu a nohou do stoje na lopatkách

⁹ SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 14. ISBN 80-900925 -5 -1.

- kotoul vzad ze sedu na šikmé ploše – můstku s žíněnkou, s dopomocí
- *Dopomoc: Jednu ruku podložíme pod hlavu cvičence, druhou mu za bedra nebo za nohy usnadňujeme překulení.*
- kotoul vzad s dopomocí na šikmé ploše sestavené z žebřin, laviček a žíněnek
- kotoul vzad ze dřepu do dřepu
- Soutěž: kdo překoná třemi kotouly nejkratší vzdálenost? Soutěž vede ke snaze cvičenců co nejvíce sbalit.¹⁰

Modifikace kotoulu vzad:

Kotoul vzad skrčmo

Kotoul vzad do zášvihu

Kotoul vzad do stoje na rukou

2.6.2.7 Rovnovážné polohy

2.6.2.7.1 Stoj na lopatkách – akrobatický leh („svíčka“)

Cvičenec leží na zadní straně ramen, na lopatkách a rukama se podpírá za boky. Pokouší se zpevnit trup, nohy a špičky nohou. Boky se protlačí vpřed.

Nácvik:

- ze sedu skrčmo, předpažit – leh vznesmo, zapažit
- ze vzporu vzadu sedmo – stoj na lopatkách, s dopomocí
- *Dopomoc: Cvičence nadlehčujeme vzhůru, uchopením za stehna nad koleny. Obvyklé uchopení za kotníky není tak účinné. Pokud žák vysazuje v bocích, protlačujeme mu boky vpřed.*
- sed, hluboký ohnutý předklon, vzpažit – pádem vzad stoj na lopatkách
- vzpor vzadu sedmo – oblouky vzad hluboký ohnutý předklon, vzpažit – pádem vzad stoj na lopatkách, - pádem vpřed vzpor dřepmo
- *Honička: Záchrana před babou ve stoji na lopatkách.¹¹*

¹⁰ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 22. ISBN 80-900925 -5 -1.

¹¹ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 20. ISBN 80-900925 -5 -1.

Stoj na lopatkách zpestříme tím, že cvičenec v této poloze musí držet natažené ruce na stehnech (kondičně náročnější). Také ve stoji můžeme zkoušet roznožování.

2.6.2.7.2 Stoj na rukou

Zde je důležité pevné gymnastické držení těla. U správného provedení musí být rozevřené dlaně a prsty rukou, tělo vytažené z ramen a propnuté až do špiček u nohou. Cvičenec musí hlavu mírně zaklonit.

Žák začíná cvičit výkrokem levé (pravé) nohy a zanožuje druhou nohu do stoje na rukou.

„Nácvik:

- zopakování cvičení pro zpevnění těla
- přenesení cvičence do stoje na rukou ze vzporu ležmo (*dva dávají dopomoc, drží cvičence za stehna nad koleny, vytahují cvičence vzhůru a zvolna ho spustí zpět do vzporu ležmo*)
- výkrokem a švihem napjaté švihové svaly – stoj na rukou s dopomocí z boku cvičence
- stoj na rukou s dopomocí ve dvojici, s přechodem do kotoulu (*cvičenec na dopomoci drží žáka za stehno nad kolenem a nepustí ho dříve, až ten přejde plynule do kotoulu*)
- stoj – kotoul
- Soutěž dvojic: Dvojice stojí čelem k sobě a střídavě cvičenci provádějí stoj s dopomocí. Střídání stoje a dopomoci, která se postupně mění v odhození nohou cvičence zpět, se zrychluje. Motiv je dán co největším počtem pokusů o stoj za 30 sekund.¹²

¹² SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 32. ISBN 80-900925 -5 -1.

2.6.2.7.3 Stoj na hlavě

Hlava a ruce nám tvoří trojúhelníkové postavení. Hlavou se opíráme v místě mezi oblastí čela a temene. Ruce položíme o něco šíře než ramena a paže musí být pokrčeny. Prsty směřují vpřed. Tělo je zpevněné, rovně postavené nebo mírně prohnuté. Ruce drží ze dvou třetin hmotnost těla.

„Nácvik:

- zpevňovací a podporová průprava
- ověření síly pletence ramenního a paží (žáci musí dokázat minimálně dva až tři kliky ve vzporu ležmo)
- stoj na hlavě s nepřímou záchranou – proti přepadnutí použijeme kozu nebo koně
- stoj s přímou dopomocí
- stoj na hlavě samostatně z různých výchozích poloh
- nakonec přidáváme ve stoji doprovodné pohyby nohou (skrčit přednožmo, s čelným nebo bočným roznožením, kroužit, apod.)¹³

2.6.2.8 Přemet stranou („hvězda“)

Jeden ze základních akrobatických prvků je právě „hvězda“. Tělo se přetáčí kolem předozadní osy a dohmaty rukama a došlapy nohama jsou na jedné přímce. Opět je u tohoto cviku důležité zpevnění celého těla a cvičenec musí umět stoj na rukou.

„Nácvik:

- určení směru otáčení
- stoj na rukou s čelným roznožením a s dopomocí
- přeletový poskok – trup je nakloněn vpřed
- na čtverce staré gumy, lina apod. namalujeme obrysy chodidel a rukou, případně značky vyznačíme křídou na žíněnký nebo podlahu (1. značky rozestavíme do oblouku, úkolem cvičících je provést pohyb se snahou o položení rukou a nohou

¹³ ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 3. vyd. Praha : ČASPV, 2004. s. 40. ISBN 80-86586-08-1.

na značky, 2. postupně značky pokládáme v menším a menším zakřivení oblouku, 3. značky jsou umístěny na přímce)

- přemet stranou s dopomocí

Dopomoc: Trenér vede cvičence za pas zkříženým hmatem v celém průběhu cvičení přemetu a stojí vždy za zády cvičence.

- přemet stranou

Soutěž: Kdo překoná dvěma nebo třemi přemety stranou delší vzdálenost? Soutěž sleduje náklon trupu vpřed, široké roznožení nohou a spojení více tvarů. Nesmí se však „švindlovat“ poskoky mezi jednotlivými přemety.¹⁴

2.6.2.9 Cvičení ve dvojicích

- **Převaly přes záda** - Jeden z dvojice provede předklon v podřepu rozkročném a lokty na kolena. Druhý z dvojice se odrazí jednož a převalí se stranou přes záda prvního.

Převaly ve dvojici působí na orientaci v prostoru a cvičenci se učí otáčet kolem různých os otáčení.

- **Váha předklonmo** - Cvičenci se drží za ruce. Zanoží levou (pravou) nohu, předkloní se a udělají náraz váhu předklonmo. Cvičenci se odrazí ze stojné nohy a vymění za druhou končetinu nebo mohou současně poskakovat na stojné noze a otáčet se kolem osy, která vede mezi spojenýma rukama. Cvičí na pokyny trenéra.

Váha předklonmo je účinná na procvičení rovnováhy a cvičenci zároveň posilují svaly na dolních končetinách.

- **Pavouček ve dvojici** - Dvojice provede sed roznožný pokrčmo naproti sobě. Plosky nohou si navzájem opřou o sebe a drží se za ruce. Cvičenci začínají cvičit pozvolným dopnutím nohou a v této poloze balancují. Krčí paže, přitahují se k sobě, roznožují a nebo snožují, čímž protahují dolní končetiny.

¹⁴ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 36. ISBN 80-900925 -5 -1.

- **Stan** - Cvičenci v lehu na zádech pokrčmo zapřou vzájemně plosky nohou o sebe, následně zvednou boky, zpevní tělo. Trup a dolní končetiny mají žáci v jedné rovině a ruce mají položené na podložce. Na zemi leží jen hlava, ramena a paže. Na povel trenéra přednoží jednu nohu (jeden levou a druhý pravou) a v této poloze balancují.
Cvičení se dá různě proměňovat - například zkřížit ruce na hrudník (zmenšení stability).
Stanem nacvičíme zpevněné držení těla.
- **Vzpor vzadu ve dvojici** - Dvojice si lehne (těsně vedle sebe, čelem proti sobě) do vzporu vzadu ležmo. Cvičenci si položí vzájemně nohy na bližší rameno a snaží tak vydržet alespoň 3 s. Můžeme i modifikovat a to současným unožením volné nohy nebo upažením vzdálenější ruky. Na udržení stability je cvičení náročné.
- **Vodováha** - První cvičenec si lehne na záda, skrčí přednožmo a předpaží. Druhý si lehne zády na ruce a nohy prvnímu cvičenci. Hýždě opře o nohy a záda položí na ruce. Cvičenci se pokusí držet několik sekund. Cvičenec, který leží na podložce, může provádět pomyslné kliky s druhým cvičencem.

2.7 Cvičení na nářadí

2.7.1 Cvičení na trampolíně

U cvičení na trampolíně nesmíme zapomenout na zpevněné držení těla. Trampolína napomáhá rozvíjet orientační schopnosti.

„Nácvik:

- opakované odrazy na trampolíně s přidržováním cvičence za ruce
- opakované odrazy na trampolíně – přímý skok

- z rozběhu po lavičce náskok na trampolínu – přímý skok (cvičení důležité pro trénink vysokého náskoku)
- z rozběhu náskok a odraz z trampolíny
- základní přímé skoky s doprovodným pohybem nohou:
 - skok se skrčením přednožmo („skrčka“)
 - skok s přednožením roznožmo („štika“ či „roznožka“)
 - skok s bočným roznožením
 - skok se skrčením zánožmo („přípatka“)
 - skok s přednožením („schylka“)
 - skok s čelným roznožením
 - skok s obratem (90°, 180°, 360°)
- odrazem z trampolíny kotoul na bedně

*Dopomoc: Zachránce stojí z boku a podloží cvičenci hlavu.*¹⁵

2.7.2 Přeskoky – přes kozu a švédskou bednu

Nejprve bychom měli naše cvičence řádně připravit na přeskoky jako takové. Musíme proto zvolit hned na začátku odrazová cvičení. Odraz provádíme z pevných nohou a hlavně rychlé akce v hlezenním kloubu.

„Nácvik – odrazová cvičení:

- poskoky odrazem snožmo s výskoky na lavičku a seskoky z ní
- opakované odrazy na pružném můstku s přidržováním spolucvičencem za ruce
- násobené odrazy na pružných můstcích
- náskok ze zvýšené plochy na pružný můstek a odraz -> nácvik oddáleného náskoku na můstek
- z rozběhu odrazem snožmo z můstku náskok do vzporu dřepmo na bedně – seskok, vzpažit

Dopomoc: Zachránce stojí z boku a podle potřeby uchopí cvičence za paži u ramene.

- násobené náskoky a odrazy z můstku¹⁶

¹⁵ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 60. ISBN 80-900925 -5 -1.

¹⁶ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 46. ISBN 80-900925 -5 -1.

2.7.2.1 Roznožka

Nejprve se připravíme pomocí odrazových cvičení a cvičíme plynulý přechod mezi rozběhem a odrazem. „V první letové fázi oddalujeme můstek od náradí. Cvičenec se odráží rukama dříve, než mu přejdou ramena přes kozu. Poté v druhé letové fázi se napřimuje a připravuje na doskok.

- odrazy snožmo s výskoky a seskoky z laviček
- opakované odrazy s přidržováním se za žebřiny
- běh po lavičce a náskok z výšky na můstek -> navozuje oddálený náskok na můstek

Dopomoc: Poskytujeme zředu. Zachránce stojí asi metr čelně za náradím a je připraven uchopit cvičence za paže u ramen, případně ho přenést. Podle potřeby před cvičencem ustoupí.

- roznožka
- Soutěž: Kdo doskočí roznožkou do vzdálenějšího pásma. Doskoková žíněnka má křídou označená pásma, jejichž bodová hodnota se zvyšuje vzdáleností od náradí. Úkol stimuluje cvičence k docílení dlouhé druhé letové fáze. Je však třeba, aby nebyly narušeny další požadavky na techniku.¹⁷

2.7.2.2 Skrčka

„Příprava na skrčku je stejná jako u roznožky. Stále nacvičujeme náskok na můstek, odrazy z nohou a z rukou.

- přeskoky švihadla odrazem snožmo, kroužením vpřed
- zrychlované rovinky – nácvik rozběhu
- odrazem snožmo náskok na zpevněné ruce a paže, odraz rukama od stěny
- z rozběhu náskok na můstek přes plný míč a odraz z pružného můstku
- z rozběhu náskok a odraz z můstku
- z rozběhu odrazem snožmo – skrčka

Dopomoc: Poskytujeme z boku, uchopením za paži u ramene.

- Soutěž: O pevný doskok. Cvičenec se snaží doskok pevně „zapíchnout“.¹⁸

¹⁷ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 48. ISBN 80-900925 -5 -1.

¹⁸ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 50. ISBN 80-900925 -5 -1.

2.7.3 Cvičení na hrazdě

Nejprve se musíme zaměřit na bezpečnost! Připravíme hrazdu a zkontrolujeme, zda je správně zajištěná. Pod hrazdou musí být dostatek žíněnek. Dáváme pozor, aby se žáci při cvičení správně drželi a to hmatem vidlitým (postavení palců proti prstům). Na hrazdě cvičí pouze jeden cvičenec.

Děti si už od malinka hrají na hřišti na různých hrazdách a „prolézačkách“, tak se připravují na cvičení na hrazdě jako takové. Cvičí i hlavou dolů, provádí různé nezvyklé polohy. Na hrazdě se učí orientaci v prostoru.

„Nejprve cvičence seznámíme s hrazdou:

- ručkování ve svisu na hrazdě
- svis ležmo nadhmatem (podhmatem) – shyb
- ze shybu stojmo nadhmatem – přešvih skrčmo – svis vzadu až do stoje na žíněnce
- *Dopomoc: U cvičení ve svisu je vhodné přidržovat cvičence za zápěstí.*
- ze shybu stojmo nadhmatem – přešvih skrčmo do svisu vzadu, nohy volně spustit dolů
- ze svisu stojmo nadhmatem – přešvih do svisu vzadu vnesmo – svis vzadu střemhlav – přešvihem skrčmo svis stojmo, výkrokem stoj, připažit
- Soutěž: Kdo se z dívek udrží déle ve shybu? Kdo z kluků udělá více shybů?
- Brada musí být nad hrazdou.¹⁹

„Nácvik cvičení na hrazdě:

- ze svisu stojmo nadhmatem – přešvih pravou skrčmo do svisu závěsem v podkolení – přešvihem pravé svis stojmo
- ze svisu podřepmo – přešvih skrčmo do svisu závěsem v podkolení, zvolna spustit ruce na zem a odrazem nohou od hrazdy – seskok
- *Záchrana: Musí být dobrá záchrana rukou pod břicho.*
- ze svisu stojmo nadhmatem – náskok do vzporu – sešín do shybu stojmo – přešvih skrčmo do svisu vzadu stojmo – odrazem přešvih skrčmo a zvolna přednosem spustit nohy

¹⁹ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 40. ISBN 80-900925 -5 -1.

- ze svisu stojmo nadhmatem – náskok do vzporu – sešín do shybu stojmo – přešvih skrčmo do svisu vzadu stojmo – odrazem přešvih a zvolna přednosem spustit nohy
- Soutěž: Štafeta jednotlivců – kdo nejrychleji splní úkol: Ze shybu stojmo přešvih skrčmo vzad do svisu vzadu stojmo – odrazem přešvih skrčmo do svisu dřepmo.²⁰

„Cvičení na hrazdě pro obratné žáky:

Silová příprava k výmyku:

- ze shybu stojmo nadhmatem – svis, skrčit přednožmo a udržet kolena u hrazdy
- ze svisu stojmo nadhmatem – svis střežhlav a udržet boky u hrazdy

Nácvik výmyku:

- ze svisu stojmo nadhmatem, odrazem z nakloněné plochy bedny - výmyk

Odraz ze zvýšené plochy umožňuje více přiblížit boky k hrazdě.

Dopomoc: Jedna ruka drží cvičence za rameno, druhá pod bedry. Protisměrným páčením umožňuje přetočení cvičence kolem hrazdy a přehmátnutím zpevní cvičence ve vzporu.

- ze svisu stojmo nadhmatem – výmyk
- ze svisu stojmo nadhmatem – náskok do vzporu – přešvih únožmo pravou, přehmat pravou do podhmatu – přešvih únožmo levou s půlobratem vpravo pravoruč do stoje na zemi (únožka s půlobratem)
- Soutěž: Kdo lépe zacvičí sestavu?

Ze svisu stojmo nadhmatem: Výmyk – přešvih únožmo pravou – přehmat pravou do podhmatu – přešvih únožmo levou s půlobratem vpravo pravoruč do stoje na zemi.²¹

²⁰ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 42. ISBN 80-900925 -5 -1.

²¹ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 44. ISBN 80-900925 -5 -1.

2.7.4 Cvičení na kruzích

Cvičení na kruzích je velmi podobné jako na hrazdě. Kruhy jsou obtížnější z hlediska koordinace a jsou také kondičně náročnější. Cvičenci musí být dobře silově připraveni. Na kruzích provádíme hlavně cvičení visového a vzporového charakteru.

- **Cvičení v hupu** - Kruhy dáme do takové výšky, aby cvičenec na ně bez problémů dosáhl. Vyznačíme místo odrazu (žíněnkou, křídou). Cvičenec se bude odrážet nohou buď střídnonož nebo snožmo. Seskok z kruhů cvičenec provádí v tzv. „mrtvém bodě“ záhupu, kdy je tělo vysazeno a nohy jsou kolmo k podložce. Musíme mít připravenou bezpečnou plochu pro doskok a k tomu zachránce. Zachránce budou stát v místě kulminačního bodu záhupu a předhupu.

Do houpání na kruzích můžeme zařadit obraty. Na vrcholu předhupu žák provede obrat o 180° vlevo nebo vpravo a na vrcholu následujícího předhupu udělá obrat v opačném směru.

- **Kroužení ve svisu** - Cvičenec se postaví do svisu stojmo a opře se špičkami o zem. Krouží celým tělem, kdy musí být ruce, trup a dolní končetiny v jedné přímce (zpevněné tělo).
- **Svis vznesmo** - Cvičební tvar ve visu, kdy je úhel mezi osou dolních končetin a osou trupu asi 45 až 60 stupňů. Cvičenec drží hlavu v mírném předklonu a dívá se na kolena.
- **Svis střemhlav** - Tvar ve visu, kdy má cvičenec toporné nebo mírně prohnuté držení těla. Hlava je mírně zakloněná (cvičenec se dívá na zem), postavení je hlavou dolů.
- **Váha v sedu v kruzích** - Cvičenec si provlékne nohy kruhama a sedí v kruzích, rukama se drží popruhů. Poté se snaží lehnot tak, až se dostane do horizontální polohy a drží rovnováhu.

2.7.5 Kladina a lavičky

Dřív než začneme cvičit na kladině, musíme si nacvičit rovnováhu. „Rovnováha je důležitá pro rozvoj obratnosti cvičence. Je závislá na dobré funkci vestibulárního aparátu a svalového citění. Čím je základna širší a čím je těžiště těla blíže k opoře, tím i poloha je stabilnější. Tedy, od široké opory a opěrné plochy k úzké, od jednoduchých pohybů ke složitějším činnostem budeme postupovat při rozvíjení rovnováhy u cvičenců.

Nácvik rovnováhy:

- chůze po lavičce vpřed – celý obrat – chůze vzad
- chůze po lavičce ve výponu, míč nad hlavou nebo chůze v podřepu, míč na prsou
- lezení ve vzporu podřepmo nebo ve vzporu ležmo – na lavičce
- dva cvičenci jsou proti sobě na lavičce a obkročením se vyhnou
- jeden cvičenec provede uprostřed lavičky podpor na předloktích, klečmo sedmo a druhý ho překročí

Chůze na úzké kladině otočené lavičky:

- chůze vpřed, upažit – chůze stranou
- chůze se „zhoupnutím“ podřepmo
- chůze se skrčováním přednožmo povýš
- chůze s přednožováním
- Překážková dráha: Chůze po lavičce s překračováním míčů, chůze na kladině převrácené lavičky na zvýšené ploše, náskok na můstek a odraz, vzpažit.

2.7.5.1 Cvičení rovnováhy a odvahy:

„Náročnější je cvičení na šikmé lavičce. Nesmíme zapomínat na bezpečnost.

- vylézt po lavičce nahoru, přejít na žebřinu a slézt po ní dolů
- vylézt po žebřině vzhůru – seběhnout po lavičce
- vylézt po žebřině vzhůru – slezení lavičky ve vzporu vzadu ležmo podřepmo
- vylézt po žebřině vzhůru a sjet po zádech nebo hýždích dolů
- živá lavička – deset žáků uchopí lavičku proti sobě a další po ní přebíhají

- chůze odvahy – Na dvě bedny (3 – 5 dílů) položíme dvě převrácené lavičky. Úkolem je chůze po úzké kladině na zvýšené ploše.²²

Chůze a poskoky:

„Když cvičíme na kladině, musíme speciálně zpevnit tělo – stažení svalstva mezilopatkového, zad, břicha i hýždí.

- chůze – přes špičky, hlava je zpříma
- chůze stranou – stabilitu zvyšují upažené paže
- chůze vzad
- přísunná chůze
- přeměnná chůze – zvýrazněn výpon
- chůze poskočná – je možno zpočátku provádět i s dopomocí, tj. přidržováním za ruku
- přísunné poskoky – letová fáze je delší
- přeměnné poskoky
- poskoky s pokrčováním přednožmo
- zacvič svoji první sestavu na kladině

Valčíkový krok – dřep měrný, pravá vpřed, připažit – celým obratem vlevo vztyk, oblouky zevnitř vzpažit – chůze vzad, upažit.²³

„Sestavy na kladině:

- Náskok do vzporu únožného pravou – (zachránce stojí čelně proti cvičenci) – půlobratem vlevo vzpor klečmo, zanožit pravou – přes klek sedmo vztyk, upažit – půlobrat vpravo – seskok přímým skokem, vzpažit zevnitř.
- Náskok do vzporu dřepmo únožného pravou (zachránce) – vztyk s půlobratem vlevo – výkrok pravou, zapažit – předskok do dřepu – skok s výměnou nohou – půlobrat vpravo – skok se skrčením přednožmo do stoje na zemi.
- Náskok do vzporu dřepmo (zachránce) – vztyk, skrčit přednožmo zevnitř pravou, uchopit za chodidlo – váha s unožením pravé vzhůru – přinožit, půlobratem vlevo výpon měrný levou vpřed, upažit dolů – celý obrat vpravo, oblouky

²² SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 54. ISBN 80-900925 -5 -1.

²³ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 56. ISBN 80-900925 -5 -1.

zevnitř vzpažit a upažit – půlobrat vlevo, zapažit – skok s přednožením roznožmo do stoje na zemi.

- Vytvoř svoji první sestavu na kladině. Nejméně tříprvkovou s váhou předklonmo uprostřed.²⁴

2.7.6 Žebřiny

Určitě v každé tělocvičně najdeme žebřiny, ale většina z nás kolem nich prochází bez povšimnutí. S žáky mladšího školního věku bych nejprve prováděla cviky jako je například ručkování, vylézání, slézání, oblézání a dále napojila o něco obtížnější cviky jako přeskoky, stranové komíhání, apod. Žebřiny můžeme využívat už při rozcvičce nebo jen pro posilovací cviky.

- **Ručkování** - Cvičenec vyleze alespoň na druhou nebo třetí příčku žebřin a ve svisu čelem k žebřinám ručkuje zleva doprava (nebo obráceně). Také je možná varianta ručkování nahoru (přitahováním) a dolů.
Cvičení je dobré na posílení horních končetin.
- **Oblézání žebřin** - Cvičenec je čelem k žebřinám ve svisu stojmo na žebřinách a pustí se zároveň pravou rukou i nohou a otáčí se zády k žebřinám. Následně se pouští levou rukou a nohou a stále tak pokračuje v otáčivém pohybu.
Oblézáním se rozvíjí obratnost.
- **Stranové komíhání** - Cvičenec vyleze na žebřinu a otočí se zády k žebřinám do svisu. Střídavě unožuje levou (pravou) nohu a zpevní tělo, čímž rozkomíhá celé tělo. Žákovi se hýbe trup a dolní končetiny.
Nacvičujeme pohybový rytmus a koordinaci.
- **Náklony v kleku u žebřin** - Cvičenec si klekne zády k žebřinám a zapře se kotníky o spodní příčku, paže nechá podél těla nebo zkříží na prsou. Pomalu se

²⁴ SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. s. 58. ISBN 80-900925 -5 -1.

naklání vpřed a zpět, trup a stehna musí být v přímce. Cvičení je náročnější, pokud se cvičenec více nakloní dopředu.

Cvičením posilujeme zadní stranu stehen.

- **Šikmá lavička** - Lavičku opřeme jedním koncem o žebřiny a zajistíme, kolem lavičky položíme žíněnký. Lavička nám vytváří šikmou plochu, na kterou si cvičenec lehne a nahoře se chytí rukama za příčku žebřin. Cvičenec má nohy v úzkém roznožení pod úrovní lavičky a cvičí dynamickým přednožením, kdy se špičky musí dostat co nejvíce k žebřinám. Cvik několikrát opakuje. Cvičenec může nejprve cvičit oběma nohama naráz nebo střídavě pravou, levou. Cvičení stimuluje dynamickou flexi ohybačů kyčle.

Cvičení s lavičkou můžeme různě modifikovat. Například cvičenec má za úkol vylézt po žebřinách nahoru na lavičku, kde si sedne a sjede po ní jako po klouzačce, nebo naopak vyleze po lavičce (vyručkuje), otočí se nahoře na lavičce, sedne si a sjede dolů.

- **Svis střemhlav na žebřinách** - Cvičenec začíná provádět cvik čelem k žebřinám, předkloní se, zapaží a chytí se žebřin. Poté se opírá zády o žebřiny a pomalu zvedne nohy do polohy svisu střemhlav. Cvičení může několikrát opakovat.

Cvičenec procvičí polohu hlavou dolů. Cvik můžeme trochu ztížit například roznožováním a snožováním.

2.8 Cvičení s náčiním

2.8.1 Míče

Nejen v herních činnostech, ale i v gymnastice můžeme používat míče při cvičení. Je několik druhů míčů (velké nafukovací míče – gameboly, medicinbaly, lehké gymnastické míče, apod.). Cvičení na míčích je velmi mnoho, zde uvedu pouze některá.

2.8.1.1 Medicinbal

- **Zanožování a ručkování ve vzporu ležmo** – vzpor ležmo, ruce položené na medicinbalu, nohy opřené o podložku.
Cvičenec střídavě zanožuje levou (pravou) a vzpažuje pravou (levou). Také může odvalovat medicinbal vpřed a vzad, vlevo a vpravo.
- zpevňování, posílení svalstva pletence ramenního.
- **Balancování ve vzporu ležmo** – vzpor ležmo, ruce i nohy se opírají o medicinbaly (pro zlehčení – dva míče pro nohy nebo ruce).
Cvičenec střídavě zanožuje a vzpažuje.
- **Kliky na medicinbalech** – Dáme pouze ruce na míče a nohy opřeme o podložku (vzpor ležmo). Můžeme cvičení proměnit tím, že dáme medicinbaly i pod nohy.
- **Dřepey na medicinbalech** – Cvičenec si stoupne na dva medicinbaly a dělá podřepy (dřepey).
- **Toporák – (toporné držení těla)** Cvičenec se dotýká horní částí zad a hlavou o podložku, nohy jsou opřené o medicinbal a střídavě přednožuje levou (pravou). Pro snadnější cvičení jsou ruce opřené o podložku, v opačném případě jsou zkřížené na prsou.

2.8.1.2 Gymnastický míč

- **Balancování na gymnastickém míči ve vzporu ležmo** – vzpor ležmo, bérce položené na míči. Cvičíme náklony vpřed – vzad; vytáčení nohou s míčem vlevo – vpravo; střídavé zanožování levou – pravou. Cvičení má zpevňovací a balanční efekt.
- **Balancování v lehu na zádech s nohama na míči** – leh na zádech, paty na míči, zvednuté boky (nohy a trup v přímce), paže položené na podložce nebo zkřížené na prsou. Střídavě vytáčíme nohy a trup vlevo – vpravo; střídavě zvedáme levou – pravou nohu.
- **Balancování ve stoji na míči** – stoj na míči, rukama se přidržujeme žebřin. Děláme úkroky, posouváme se vlevo (vpravo) podél žebřin. Procvičujeme rovnováhu.

2.8.2 Švihadlo

Švihadlo je velmi oblíbené náčiní. Provádíme různé druhy skoků. Skákat může cvičenec sám, ale také se skáče ve dvojicích, trojicích, apod..

Druhy skoků:

- **na místě** - přeskoky snožmo vpřed a vzad (bez i s meziskokem); přeskoky jedno nož; přeskoky střídno nož bez střídání nebo se střídáním vpřed a vzad; „vajíčko“ – přeskoky snožmo s meziskokem a bez meziskoku se zkřížením paží; přeskoky snožmo s obraty (bez meziskoku i s meziskokem); „koníček“ – běh přes švihadlo na místě vpřed a vzad; přeskoky složeného švihadla v držení jednoruč (kroužíme vodorovně) – přeskoky střídno nož vpřed a vzad, přeskoky skrčmo odrazem snožmo
- **v pohybu** – „koníček“ vpřed a vzad; cvaly stranou a vpřed s kroužením vpřed a s kroužením vzad; polkový krok; a mnoho dalších variant přeskoků.
Se švihadlem provádíme kromě přeskoků například: kroužení, vyhazování jednoho nebo obou konců švihadla.

2.8.3 Obruč

Obruč se v gymnastice používá k mnoha cvikům například: kroužení s obručí na bocích („hula“ technika), na krku, na pažích, na nohách; kutálení, roztáčení, vyhazování a chytání.

- **Poskoky s obručí** - Cvičenec se postaví do stoje rozkročného, levou nohu položí dovnitř obruče. Obruč je položena na zemi a přes nárt levé nohy. Cvičenec levou nohou začne kroužit obručí a pravou poskakuje.
- **Proskakování obruče** - Proskakování obruče je cvičení vhodné pro dvojice. Jeden z dvojice odhodí obruč s protisměrnou rotací. Ve chvíli zastavení obruče druhý cvičenec proleze nebo proskočí gymnastickou obručí, nesmí se jí dotknout.

- **Stoj na lopatkách s obručí** - Cvičenec se postaví do stoje na lopatkách a obruč drží rukama v horizontální poloze ve výšce stehen, nohy má uvnitř obruče. Pádem vzad žák provleče nohy obručí a udělá stoj na lopatkách. Následně pádem vpřed, skrčením vyvlékne nohy z obruče. Cvičenec se zastaví v sedu a nohy drží těsně nad zemí. Cvik několikrát opakuje.

2.8.4 *Expandery*

Expanderem rozumíme gumu s úchyty, která má výbornou pružnost. Expander je vhodným prostředkem pro posilování, pro trénink rychlosti, dynamické síly a rovnováhy. Výhodou tohoto náčiní je, že se dá používat v každém věku.

2.8.4.1 Cvičení s expanderem u žebřin

- **Sešín v toporném držení** - „Cvičenec se položí na záda hlavou k žebřinám, kterých se drží pokrčenými pažemi. Expander je veden přes plošky nohou a oba jeho konce jsou otočeny kolem žebřiny tak, aby je mohl cvičenec přidršet rukama. Z této polohy zvedne cvičenec nohy a trup (v toporném držení) do polohy blízké stoje na lopatkách a pozvolna spouští k zemi. Dle individuálních dispozic se pokusí nad zemí o krátkou výdrž. Míra dopomoci je ovlivněna stupněm natažení expanderu. Cvičení má zpevňovací účinek.“²⁵
- **Kroužení proti tahu expanderu** - Cvičenec se postaví zády k žebřinám. Kolem žebřin provlečeme expander. Cvičenec krouží mírně pokrčenými pažemi vpřed (vzad). Kroužení je pro rovnoměrné posílení svalů okolo ramenního kloubu. Cvičení lze provádět v postavení čelem i bokem k žebřinám.

²⁵ KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí : kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. s. 101. ISBN 80-247-1636-4.

- **Posilování dolních končetin** - Cvičenec se postaví bokem k žebřinám. Expander je obtočen na horní příčce žebřin a konce expanderu jsou navlečeny na špičce jedné nohy cvičence. Z unožení povýš proti tahu přinožíme a zpět (opakovaně). Cvičení lze modifikovat přednožením a zanožením nebo si jeden konec navlékneme na špičku u nohy a druhý na ruku (regulace tahu).

2.8.4.2 Cvičení ve dvojici

- **Posilování horních končetin** - Dvojice cvičenců stojí bokem k sobě v určité vzdálenosti od sebe a každý drží jeden konec expanderu. Drží se oba vzdálenější nebo bližší rukou. Naráz z připažení (nebo ze vzpažení) upažují, krouží apod.. Posilujeme svaly pletence ramenního.
- **Posilování dolních končetin** - Cvičenci nejprve cvičí vleže na zádech. Leží vedle sebe a každý má na jedné noze navlečený konec expanderu. Oba naráz unožují z přednožení. Pokud cvičenci navléknou expander na vnitřní nohu, unožují dovnitř a posilují vnitřní stranu stehů (adduktory). Když je expander na vnější noze, cvičenci unožují a posilují vnější stranu (abduktory).

2.9 Posilování

Posuzování svalové síly je důležité pro určení tělesné zdatnosti. Posilováním zvyšujeme funkční zdatnost svalů. Existují různé testy na posouzení svalové úrovně, kterými se zabývá zdravotní tělesná výchova. Posuzuje se svalstvo, které má tendenci k ochabování.

Posilování má příznivý vliv na držení těla, na zlepšení stability, pevnosti kloubů, svalové vytrvalosti, na zvýšení pevnosti kostí, zvýšení síly, také je prevencí svalové atrofie (úbytek svalstva) a další příznivé účinky.

Zásady posilování:

- Nejprve vybereme vhodné cviky a jejich techniku. Výběr závisí hlavně na zdravotním stavu, věku cvičence, dosavadních pohybových zkušenostech, somatotypu a stavu hybného systému. Posilování musí vést k souměrnému rozvoji těla. Při zabírání, zvedání zátěže vydechujeme a při návratu vdechujeme. Nemělo by dojít k zadržování dechu.
- Počet opakování cviků v sérii volíme podle očekávaného účinku. Ve vysokém počtu opakování (15-20 a více opakování) zvyšujeme svalovou vytrvalost. Naopak ve středním počtu opakování (6-12) dosahujeme mírného zvýšení síly. Pro kondiční posilování mládeže je vhodné u svalů horních končetin a trupu 8-12 opakování v sérii, u dolních končetin 12-20, pro svaly břišního lisu nad 20 opakování a při cvičení na redukci tuku 20-30 opakování v jedné sérii.
- Dále volíme vhodný počet sérií. Cvičenci, kteří začínají s posilováním, volí nejprve program s jednou, maximálně dvěma sériemi určitého cviku. Po 4. až 6. týdnu posilovacího tréninku přidávají další sérii.
- Cvičenec volí vhodnou velikost zátěže s počtem opakování i počtem sérií, podle svého konkrétního cíle a potřeby. Musí si rozmyslet, zda chce tělo zpevnit, redukovat podkožní tukové zásoby, tvarovat tělo, zvýšit maximální sílu, vytrvalost, apod.. Zátěž by měla být zvolena tak, aby v posledních dvou, třech opakování v sérii byly cvičeny na hranici únavy.
- Nakonec určíme délku přestávek mezi jednotlivými sériemi. Přestávka je velmi důležitá pro regeneraci svalového aparátu. Nesmí být příliš krátká ani příliš dlouhá, pak může dojít k poranění. U střední a vysoké intenzity posilování je vhodná pauza mezi sériemi tak 1-2 minuty. Nikdy neposilujeme stejnou část těla dva dny po sobě nebo vícekrát než třikrát v týdnu.

2.10 Kompenzace

Kompenzační cvičení je nutné provádět po každé sportovní aktivitě. Cvičení mají zdravotně preventivní význam. Proces, který zamezí vzniku svalových dysbalancí mezi pravou a levou polovinou těla a mezi jednotlivými svalovými skupinami a dále urychluje regeneraci. Kompenzaci rozdělujeme na fyzickou a psychickou.

Fyzická kompenzace, neboli předcházení vzniku svalových dysbalancí:

- posilovací – posílení svalů, zachování funkčnosti
- protahovací – zabraňuje zkracování svalů, zachování elasticity
- uvolňovací – zlepšení prokrvení, obnovení kloubní vůle.

Psychická kompenzace, tj. regulace psychických stavů v souvislosti s únavou a stresem. Děti nedokáží udržet pozornost při opakující se stejné činnosti, což může vyvolat psychickou únavu. Žáci se pak nesoustředí, jsou roztěkaní a neprojevují žádný zájem o danou činnost. Je proto velmi dobré střídat různé činnosti. Po úkolu, který vyžadoval velké soustředění, zařadíme nějakou psychicky nenáročnou odlehčovací aktivitu například nějakou hru.

Regenerační procesy urychlíme relaxací. Po zátěži navodíme stav psychického i fyzického uvolnění. Žáci se mají za úkol zaměřit sami na sebe (sebevnímání).

2.11 Relaxace

Relaxace působí velmi příznivě jak na tělesný, tak i duševní stav a je také prevencí stresů.

U relaxace jsou především důležité vhodné podmínky. V místnosti musí být dostatečně teplo, ticho a hlavně celkový klid na to, abychom se dokázali dobře uvolnit. Oči buď necháme otevřené, nebo zavřené. Podložka (karimatka, žíněnka) musí být čistá, rovná a ne příliš tvrdá.

Relaxační cvičení působí příznivě na naše tělo: zrychlení regenerace sil, uvědomění si vlastního těla a jak už jsem zmínila výše, působí jako prevence každodenních stresů.

Cvičení používáme před protahováním a po posilovacích cvičeních (segmentální relaxace) nebo relaxační cviky provádíme v závěru hodiny, abychom se celkově po zátěži uvolnili (celková relaxace).

Délka relaxace záleží na možnostech cvičební jednotky, většinou ji provádíme v rozmezí 3-20 minut.

3 Cíle, úkoly a hypotézy diplomové práce

3.1 Cíle práce

Cílem diplomové práce bylo na základě studia dostupné odborné literatury vytvoření programu pro vedení kroužků sportovní gymnastiky zaměřeného na dívky na prvním stupni základní školy a ověření funkčnosti tohoto programu v praxi.

3.2 Úkoly práce

1. Studium odborné literatury a dalších potřebných materiálů jako podkladu pro vytvoření programu pro kroužek sportovní gymnastiky.
2. Sestavení obsahové náplně práce a vytvoření programu vhodného pro práci kroužků sportovní gymnastiky na 1. stupni základní školy.
3. Vybrání vhodného sledovaného souboru – tj. oddíl sportovní gymnastiky (přípravka), nebo kroužek SG při základní škole.
4. Příprava testů pro zjištění úrovně pohybových schopností na začátku a na konci prováděného programu.
5. Provedení vlastního výzkumu na vybraném souboru a ověření funkčnosti programu v praxi.
6. Vyhodnocení získaných údajů, pozorování vývoje žáků a srovnání vstupních a výstupních testů.
7. Zpracování a vyhodnocení získaných údajů.

3.3 Hypotézy práce

Z důvodu dlouhodobější aplikace vytvořeného programu předpokládám:

1. zlepšení pohybových dovedností

2. zvýšení flexibility svalů a kloubů
3. zvýšení síly
4. zlepšení celkové kondice
5. zpevnění a lepší držení těla.

4 Výzkumná část – metodologie

4.1 Program pro kroužek sportovní gymnastiky na 1. stupni ZŠ

Pokud tvoříme program pro kroužek SG na prvním stupni ZŠ, musíme si uvědomit, jaké děti se nám do kroužku přihlásí. Většinou nejsou jen z jedné třídy (jedné věkové kategorie), ale přijdou nám děti jak z prvních tříd, tak i ze čtvrtých, pátých tříd. Některé děti se ještě s gymnastikou neseťkaly a ani s žádným jiným sportem nemají velké zkušenosti, proto budeme muset vždy začínat od úplného začátku.

Září

Už od začátku nesmíme zapomenout na řádné rozcvičení – protažení všech svalových skupin. Protahování provádíme každou cvičební jednotku. Na konci cvičební jednotky s dětmi děláme posilovací a kompenzační cvičení, případně i relaxaci.

V průběhu září začínáme s přípravou na akrobacii, tzn. zpevňování, odrazová příprava, doskoková, rotační, podporová příprava, a podobně. Pozor si dáváme na správné držení těla v konkrétních polohách (sed, leh, stoj, klek, apod.).

Dále navážeme cvičením, jako jsou např. kolébky, převaly, podpory. Když už umíme tato jednoduchá cvičení, začínáme se stojem na lopatkách („svíčka“), s kotouly vpřed a vzad.

Říjen

Během října dokončíme a opakujeme cvičení ze září a postupně přidáváme různé modifikace už naučených cviků.

Začínáme nacvičovat stoj na ruce, stoj na hlavě a přemet stranou („hvězda“).

Listopad

V listopadu s dětmi cvičíme stále předchozí naučené cviky za období září, říjen a zdokonalujeme se v technice, modifikujeme cvičení. Stále nezapomínáme na protahování a zpevnování těla. Hodinu zpestříme cviky ve dvojicích, soutěží, hrou.

Jako nové cvičení přidáme nácvik skoků přes kozu – skrčka, roznožka. Cvičíme se švihadlem – různé druhy skoků.

Prosinec

Opakujeme cviky z předchozího období a přidáme cvičení na žebřinách. Cvičíme na kladině a lavičkách (chůze vpřed, vzad, obrat, překážková dráha, cvičení rovnováhy + modifikace).

Leden

V lednu opakujeme cviky naučené v prvním pololetí. Každý žák si připraví krátkou sestavu z prostných cviků nebo sestavu s náčiním.

Únor

Cvičíme cviky na hrazdě (ručkování, svis ležmo, přešvih skrčmo, výmyk apod.) a trampolíně (odraz, náskok, skok se skrčením, přednožením, s obratem apod.).

Březen

V březnu zopakujeme cviky z předchozího měsíce a začínáme se cvičením na kruzích.

Duben

Cvičíme cviky s náčiním – obruč, švihadlo, gymnastický míč apod. Do cvičení zařazujeme různé akrobatické cviky. Cvičenci předvedou krátkou sestavu v prostných.

Květen

Zopakujeme cviky na nářadí – přeskoky přes kozu, trampolína, hrazda, kruhy, kladina. Jako nové učivo přidáme šplh na tyči a na laně.

Červen

V červnu cvičíme všechny probrané cviky během roku a některé můžeme modifikovat, pokud žáci zvládají správnou techniku cvičení. Na konci roku žák předvede svojí sestavu v prostných, sestavu se švihadlem, s obručí a s míčem. Prokáže zvládnutí cviků na nářadí.

Během roku musíme počítat s určitými rezervami, abychom zvládli probrat naplánované cvičení. Necháme si v měsíci jednu hodinu vždy na opakování cviků z předchozích hodin a období. Z důvodu zlepšování techniky cvičení, z důvodu prázdnin a také nám hodina může někdy odpadnout.

Červen																						
1. týden		O	O	O							O			O	O	V						
2. týden					O	O	O					O	O			O						
3. týden								O	O	O							O	O	O			
4. týden																				O	O	O

Legenda:

N – Nácvik neznámého cviku - hlavní téma období

V – Výcvik – zdokonalování techniky

O – Opakování, modifikace cviků (*v lednu a v červnu výstupy žáků – předvedení naučených dovedností*)

4.2 Praktické ověření nově vytvořeného programu

Výzkum probíhal od 5. září do 28. listopadu roku 2011 na Základní škole a Mateřské škole v Sezimově Ústí, ul. 9. května 489. Kroužek sportovní gymnastiky probíhá ve školním roce 2011/2012 každé pondělí odpoledne. Tento kroužek vedu osobně od září roku 2011, kde mám děti z 1. až 5. třídy. Z důvodu, že se na kroužek přihlásily děti z 1. tříd a nováčci, kteří nikdy před tím nedělali žádnou sportovní aktivitu, cvičíme úplně od začátku. To znamená, že s dětmi se zaměřuji hlavně na průpravná cvičení a dále se snažím je připravit na náročnější cvičení.

Abych mohla provést výzkum, musela jsem za pomoci Unifittestu vytvořit testovací baterii, která u dětí otestovala tělesnou stavbu (výška, váha) a jejich kondiční a motorické schopnosti.

V kroužku SG byl prakticky ověřen metodou pozorování nově vytvořený program viz. výše.

4.3 Výzkumná část

4.3.1 Motorické testy

Motorické testy jsou významné pro zjišťování úrovně pohybových schopností a dovedností jedinců. Opakování testů v průběhu cvičení nám pomůže zjistit, zda se cvičenec lepší nebo naopak zhoršuje ve výkonu. Dále testy slouží k srovnávání výkonnosti populace. Pomáhá stanovit obtížnost pohybových činností. Díky testům zjistíme úroveň motorické výkonnosti a specifika tělesného rozvoje cvičenců.

4.3.2 Testový systém UNIFITTEST (6-60 let)

Unifittest vznikl v roce 1995. Univerzální motodiagnostický systém Unifittest se používá pro zjištění úrovně základní motorické výkonnosti a také tělesného stavu dětí a mládeže. Využívá se od 6 do 60 let stáří cvičenců. Unifittest je složen

ze čtyřpoložkové heterogenní testové baterie. Systém doplníme základními údaji o stavbě těla jedinců. Uvádíme hlavně tělesnou výšku, hmotnost a množství podkožního tuku. Testy můžeme provádět v tělocvičně, ale i venku na hřišti.

Na základě provedeného testu a jeho výsledků je možné stanovit tzv. „testový profil“ cvičence. Poté lze vypracovat doporučení ke zlepšení kondice.

Motorické testy a somatická měření testové baterie Unifittest pro věk 6-60 let:

Společný základ pro všechny věkové kategorie:

T1 – Skok daleký z místa

T2 – Leh sed - opakovaně po dobu 60 s

T3 - Vytrvalostní běh nebo chůze: a) běh po dobu 12 min.

b) vytrvalostní člunkový běh

c) chůze na vzdálenost 2 km

- u testu T3 se provádí pouze jedna alternativa

Volitelný test podle věku:

T4-1 – Člunkový běh 4x10 m

T4-2 – Opakované shyby (chlapci), výdrž ve shybu (děvčata)

T4-3 – Hluboký předklon v sedu (test pohyblivosti)

Somatická měření:

SM-1 – Tělesná výška

SM-2 – Tělesná hmotnost

SM-3 – Podkožní tuk

Pro výzkum jsem zvolila upravenou testovou baterii Unifittest. Zjišťovala jsem u cvičenek tělesnou výšku a hmotnost a z motorických testů jsem si vybrala: skok daleký z místa odrazem snožmo, leh – sed opakovaně za 1 minutu, člunkový běh 4x10 m, hluboký předklon v sedu. K tomu jsem přidala hod těžkým míčem (medicinbalem) obouruč.

Tabulky UNIFITTEST pro dívky ve věkové kategorii 6-11 let se nachází v příloze č. 4.

4.3.3 Metody výzkumu

Vstupní testování proběhlo 5. září roku 2011 v kroužku sportovní gymnastiky na Základní škole v Sezimově Ústí. Pro vstupní ověření motorické výkonnosti, pohybových dovedností byl zvolen Unifittest, který jsem doplnila dalším testem. Jedná se o hod těžkým míčem (2 kg) obouruč.

Na cvičenkách byl prověřován nově vytvořený program. Po uběhnutí tříměsíčního období bylo provedeno „výstupní“ testování. Výstupní testy byly shodné jako vstupní proto, aby bylo možné provést porovnání. Určit případné rozdíly mezi počátečními a konečnými výkony a zároveň vyhodnotit, zda došlo ke zlepšení či zhoršení motorické výkonnosti cvičence.

4.3.4 Popis vstupních a výstupních testů

4.3.4.1 Měření tělesné výšky

Považuje se za základní charakteristiku jedince. Potřebujeme pouze metr nejlépe upevněný na stěně a trojúhelník.

Cvičenec stojí bos vzpřímeně u stěny, o kterou se dotýká patami, hýžděmi a lopatkami. Hlavu nesmí zaklánět. Měřený cvičenec je ve stoji spojném a ruce dá podél těla. Výšku měříme v centimetrech.

4.3.4.2 Měření hmotnosti

Pro měření hmotnosti používáme osobní váhu, která měří s přesností na 0,1 kg. Vážení se provádí pouze v nejnútnejším oděvu a bosou nohou.

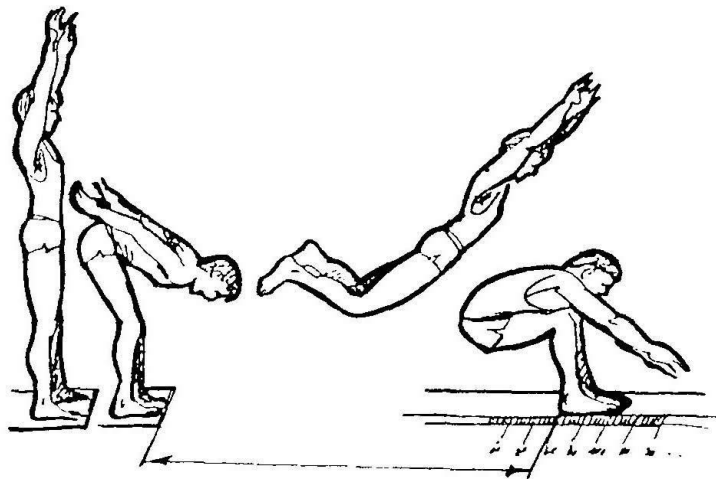
Z výšky a hmotnosti lze stanovit BMI podle vzorce ($BMI = \text{hmotnost (kg)} / \text{výška (m)}^2$).

4.3.4.3 Skok daleký z místa

Skok měří výbušnou sílu dolních končetin. K měření potřebujeme měřící pásmo a hlavně pevnou, neklouzavou podložku (např. podlaha tělocvičny, gymnastický koberec) a křídou (pásku) na vyznačení odrazu.

Cvičenec provádí test ze stoje mírně rozkročeného a špičkami nohou je před odrazovou čarou. Poté podřepne, současně švihne pažemi a odrazí se snožmo. Pokouší se skočit co nejdále.

Cvičenec má tři pokusy a zapisuje se nejlepší výkon. Délka se uvádí v centimetrech. Vzdálenost měříme od odrazové čáry k zadnímu okraji poslední stopy dopadu.



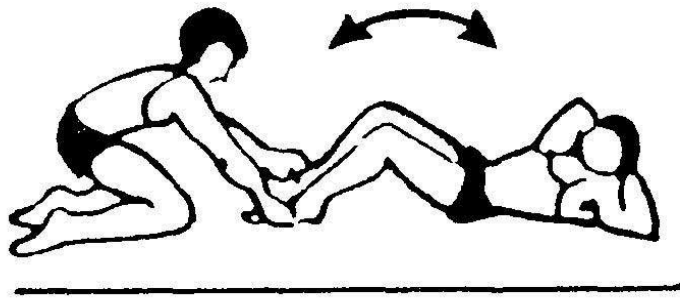
Obrázek č. 2: Skok daleký z místa odrazem snožmo (Kouba, 1995)

4.3.4.4 Leh – sed opakovaně po dobu 60 s

Leh – sed měří dynamickou sílu bedrokyčlostehenních flexorů a břišních svalů. K provádění testu potřebujeme žíněnku nebo koberec a stopky.

Cvičenec leží na zádech, mírně pokrčí nohy (stehna a bérce svírají úhel 90 stupňů), mírně roznoží nohy a chodidla jsou na podložce. Ruce spojí za hlavou, lokty se dotýkají podložky. Jiný cvičenec drží testovanému nohy pevně na zemi. Testovaný cvičenec provádí sed (lokty na kolena) a leh opakovaně po dobu 30 nebo 60 sekund.

Počítáme počet dotyků kolen s lokty a kontrolujeme správnost provedení cviku. Test se dělá ve dvojicích, kdy se oba vystřídají a provede se pouze jednou.

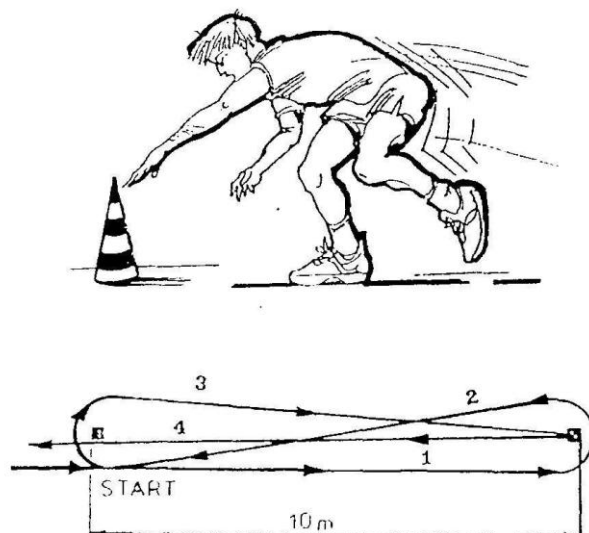


Obrázek č. 3: Leh-sed opakovaně (Kouba, 1995)

4.3.4.5 Člunkový běh 4x10 m

Člunkovým během testujeme běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru a hbitost. Cvičenci dělají test v tělocvičně, kde odměříme vzdálenost 10 m a vyznačíme začátek a konec metou vysokou 20 cm (mety jsou součástí 10 m). Jako mety lze využít plných míčů – medicinbaly a potřebujeme stopky.

Cvičenec začíná běžet od startovní mety, kterou má po pravé ruce. Oběhne druhou vzdálenější metu, kterou bude mít po levé ruce a vrací se ke startovní metě, kterou má po pravé ruce, dokončí tzv. „osmičku“. U třetího úseku vzdálenou metu neobíhá, pouze se jí dotkne a běží do cíle ke startovní metě. Cvičenec se v cíli musí dotknout mety. Výkon běžce měříme s přesností na desetiny sekundy. Běžec má dva pokusy a zaznamenáváme nejlepší výkon.



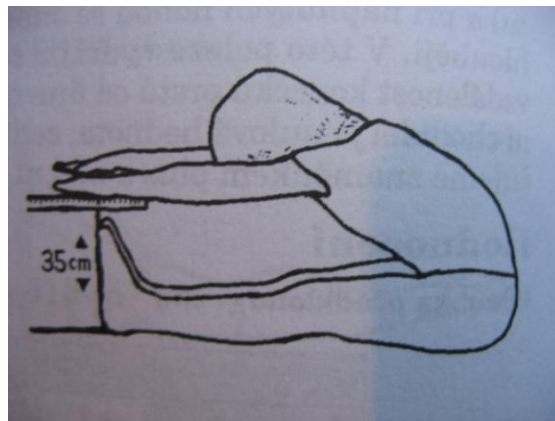
Obrázek č. 4: Člunkový běh 4 x 10 m (Kouba, 1995)

4.3.4.6 Hluboký předklon v sedu

Hlubokým předklonem v sedu testujeme ohebnost páteře a stav svalů zadní strany stehen. K měření potřebujeme švédskou lavičku nebo dřevěnou bedýnku a pravítko.

Testovaný cvičenec si vsedě s nataženýma nohama opře chodidla o lavičku. Pomalu se předkloní a snaží se dosáhnout co nejdále za špičky nohou. V předklonu vydrží 2 sekundy. Měříme přesah rukou za chodidla. Pokud cvičenec nedosáhne se špičkám, je hodnota záporná. Měření se provede dvakrát a zaznamenáváme lepší výsledek.

Výsledky měření záleží na zahřátí před měřením a také rozdílné délkové poměry končetin a trupu u měřených cvičenců.



Obrázek č. 5: Hluboký předklon v sedu (Neuman, 2003)

4.3.4.7 Hod medicinbalem obouruč

Testujeme dynamickou sílu horních končetin, pletence svalů v ramenním kloubu. K testu je potřebný prostor o délce 15-20 m, dva míče 2 kg nebo 3 kg (pro muže) a měřicí pásmo.

Testovaný stojí za odhodovou čarou ve stoji mírně rozkročném. Stojí čelem do směru hodu, míč drží nad hlavou a provede nápřah se záklonem trupu a hodí míč, co nejdále dokáže. Nejprve si cvičenec dvakrát hod cvičně vyzkouší. Poté má tři měřené pokusy, z kterých se vybere ten nejdelší. Měříme s přesností na 0,1 m.

4.4 Vstupní informace pro výzkum

4.4.1 Charakteristika testovaného souboru cvičenců

Výzkum byl prováděn se skupinou děvčat ve věku od 7 do 11 let (1. až 5. třída), která se přihlásila v září 2011 do kroužku sportovní gymnastiky na ZŠ a MŠ Sezimovo Ústí.

Číslo cvičence	Jméno a příjmení	Rok narození	Výška (cm)	Váha (kg)
1	Klára H.	2004	127	25,1
2	Kristýna A.	2002	138	27,8
3	Lucie J.	2003	131	26,0
4	Nikola R.	2002	139	33,5
5	Kristýna S.	2001	144	39,9
6	Beata Z.	2002	135	33,3
7	Karolína V.	2002	133	25,4
8	Sára M.	2000	148	37,9
9	Iveta K.	2000	141	29,5
10	Andrea L.	2000	148	42,9

5 Výsledková část a diskuse

5.1 Výsledky motorických testů

5.1.1 Výsledky vstupních motorických testů

Vstupní výsledky UNIFITTESTU							
Číslo cvičence	T1		T2		T3		Body celkem
	Skok daleký z místa (cm)	Body	Leh – sed (počet)	Body	Člunkový běh 4x10m (s)	Body	
1	125	6	26	6	13,3	6	18
2	146	6	39	8	12,5	7	21
3	135	6	34	7	13,5	5	18
4	150	6	30	6	13,0	5	17
5	164	7	43	8	14,5	1	16
6	174	9	46	10	12,4	7	26
7	160	7	32	6	13,3	5	18
8	172	7	32	5	12,3	6	18
9	145	4	29	5	12,2	6	15
10	142	4	34	6	11,7	7	17
Průměr	151,3	6,2	34,5	6,7	12,87	5,5	18,4

T4 - Výsledky vstupních testů ohebnosti páteře a stav svalů zadní strany stehen											
Cvičenec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Průměr
Hluboký předklon v sedu (cm)	12	11	3	8	4	17	8	7	8	3	8,1

Výsledky vstupních testů dynamické síly horních končetin											
Cvičenec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Průměr
Hod medicinbalem obouř (m)	2,5	2,6	3,2	3,9	3,4	4,8	3,5	4,1	3,7	3,8	3,55

5.1.2 Výsledky výstupních motorických testů

Výstupní výsledky UNIFITTESTU							
Číslo cvičence	T1		T2		T3		Body celkem
	Skok daleký z místa (cm)	Body	Leh – sed (počet)	Body	Člunkový běh 4x10m (s)	Body	
1	135	7	31	8	13,1	7	22
2	150	6	45	10	11,4	9	25
3	142	6	39	9	13,2	6	21
4	150	6	37	8	12,2	7	21
5	170	8	46	9	14,4	2	19
6	179	10	48	10	12,4	7	27
7	165	8	36	7	13,1	5	20
8	188	8	33	5	11,8	7	20
9	152	5	31	5	12,5	5	15
10	155	5	41	7	12,0	7	19
Průměr	158,6	6,9	38,7	7,8	12,61	6,2	20,9

T4 - Výsledky výstupních testů ohebnosti páteře a stav svalů zadní strany stehen											
Cvičenec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Průměr
Hluboký předklon v sedu (cm)	13	11	6	10	7	18	10	8	8	5	9,6

Výsledky výstupních testů dynamické síly horních končetin											
Cvičenec	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Průměr
Hod medicinbalem obouruč (m)	2,7	2,9	3,3	4,0	3,7	4,8	3,6	4,3	3,7	3,9	3,69

5.1.3 Statické zhodnocení – porovnání vstupních a výstupních výsledků

Pro možnost statického zhodnocení úrovně souboru cvičenců byla použita testovací baterie Unifittestu, která byla složena ze 4 motorických testů (T1 – T4) a jednoho testu jako doplněk (D).

Vybrala jsem následující testy:

T1 – SKOK DALEKÝ Z MÍSTA

(Testujeme výbušnou sílu dolních končetin.)

T2 – LEH-SED OPAKOVANĚ

(Testujeme dynamickou sílu bedrokyčlostehenních flexorů a břišních svalů.)

T3 – ČLUNKOVÝ BĚH 4 x 10 m

(Testujeme běžecké rychlostní schopnosti se změnou směru a hbitostí.)

T4 – HLUBOKÝ PŘEDKLON V SEDU

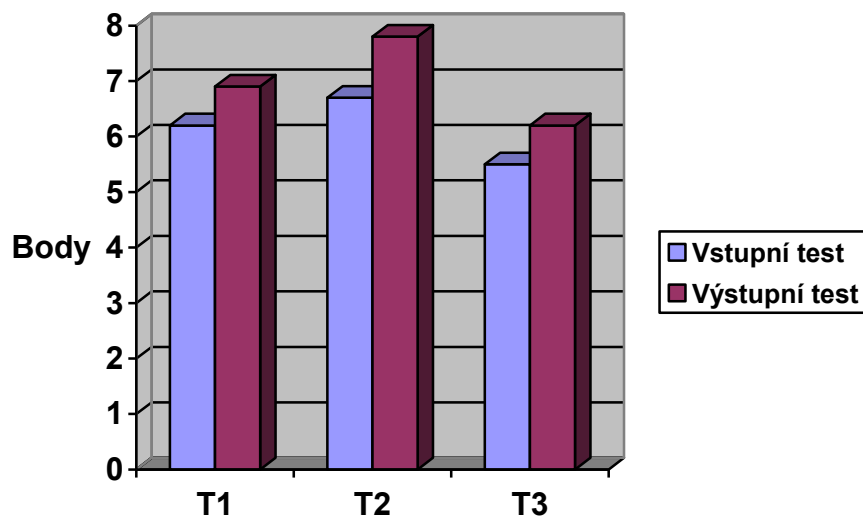
(Testujeme ohebnost páteře a stav svalů zadní strany steh.)

D – HOD MEDICINBALEM OBOURUČ

(Testujeme dynamickou sílu horních končetin, pletence svalů v ramenním kloubu.)

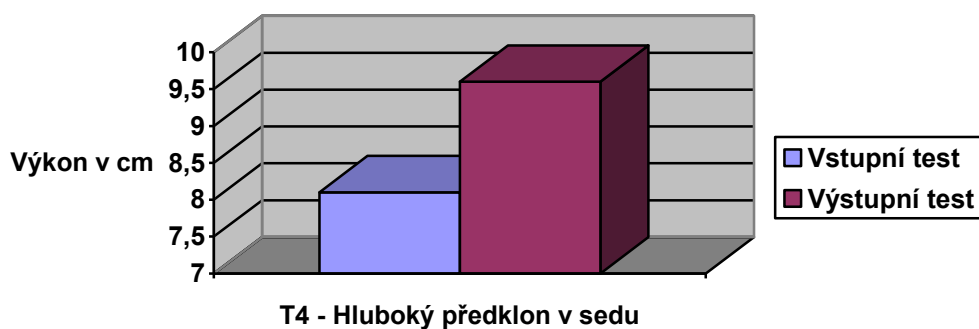
U všech cvičenců došlo ke zlepšení výkonu. Cvičenci dosáhli největšího zlepšení v testu dynamické síly bedrokyčlostehenních flexorů a břišního svalstva T2 – LEH - SED OPAKOVANĚ. Také výsledné hodnoty testu ohebnosti páteře a stavu svalů zadní strany steh T4 – HLUBOKÝ PŘEDKLON V SEDU jsou výrazně lepší než hodnoty při vstupních testech. Test „HLUBOKÝ PŘEDKLON V SEDU“ se dá dobře ovlivnit intenzitou zahřátí svalů a při protahování v každém tréninku se výkon u dětí postupně zlepšuje.

Graf 1 – porovnání vstupních a výstupních výsledků UNIFITTESTU
 (průměrné hodnoty výsledků cvičenců v jednotlivých testech)



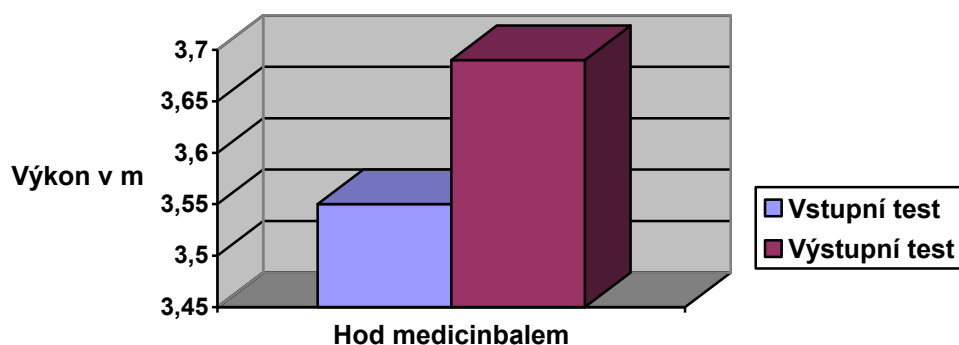
Většina dívek se v testech UNIFITTESTU zlepšila. Došlo k celkovému zlepšení souboru cvičenek. Nejvýraznější rozdíl je v testu T2 – SED – LEH OPAKOVANĚ.

Graf 2 – porovnání vstupních a výstupních výsledků ohebnosti páteře a stavu svalů zadní strany stehů
 (průměrný výkon cvičenců)



U cvičenek došlo k výraznému zlepšení díky pravidelnému protahování na začátku tréninkové jednotky.

Graf 3 – porovnání vstupních a výstupních výsledků dynamické síly horních končetin
(průměrný výkon cvičenců)



U většiny cvičenek, porovnáním vstupních a výstupních výkonů, proběhlo zlepšení.

5.2 Diskuse jednotlivých částí struktury tréninkové jednotky

5.2.1 Nástup, seznámení

Při nástupu cvičenců na začátku tréninku je důležité poznat na dětech aktuální rozpoležení. Podle toho trenér určí vhodné cvičení a hlavně zvolí vhodnou motivaci, aby děti navodil do požadované nálady, atmosféry tréninku.

5.2.2 Zahřátí

Zahřátí je důležité hned na začátku tréninku hlavně pro prevenci před úrazem při dalším cvičení. Pro děti mladšího školního věku doporučuji zábavné hry.

Při hrách děti zažívají dobrodružství. Hry jsou pro ně motivací, děti se mezi sebou více poznají a navnadí se na další cvičení.

5.2.3 Protahovací cvičení (strečink)

Při rozcvičce můžeme využívat různé nářadí a náčiní (např. švihadla, obruče, míče, žebřiny, kladiny). Pozor si musíme dávat na počet cviků. Příliš velké množství cviků způsobuje nepozornost cvičenců. Cviky různě modifikujeme a střídáme náčiní, každý trénink jiné provedení, aby nedocházelo ke stereotypu.

U strečinku je důležité dávat pozor na správnost provedení cvičení. Musíme žáky dobře kontrolovat. Trenér má v této části cvičební jednotky důležitou roli. Žáky upozorňujeme na správné polohy, intenzitu a délku protažení a pozor dáváme na správné dýchání při cvičení. Trenér opravuje případné chyby.

5.2.4 Posilování

Posilování u dětí mladšího školního věku bych spíše zařadila do závěrečné části tréninkové jednotky. Pokud s dětmi výrazně posilujeme na začátku hodiny, pak se unaví a nevydávají ze sebe velké výkony. Na začátku je možné vložit do rozcvičky dynamické posilovací cviky.

5.2.5 Nácvik nových prvků a procvičování již dříve naučených prvků

Nácvik nových prvků a výcvik již dříve naučených patří do hlavní části jednotky. S dětmi je důležité pomalu přidávat nové cviky, aby je to nezatížilo jak fyzicky, tak i psychicky. Nácvik nových prvků, ale i výcvik se u malých dětí snažíme provádět zábavnou formou, aby nedocházelo k únavě a ztrátě pozornosti. Nejprve v tréninkové jednotce cvičíme s dětmi nácvik nových prvků. Po nácviku začínáme opakovat již naučené cviky z předcházejících hodin.

Procvičovat cvičení je velmi důležité pro zlepšení techniky cvičení, proto je dobré vracet se častěji k již naučeným prvkům. Cvičení, které žáci umí, můžeme modifikovat a spojovat do větších celků, vazeb a sestav. Někdy také můžeme zahrnout do tréninku soutěže, vystoupení.

5.2.6 Kompenzační cvičení

Velmi dobrý vliv na naše tělo má kompenzační cvičení, na které bychom při tréninku všech věkových skupin cvičenců neměli zapomínat. Zamezíme vzniku svalových dysbalancí a přispějeme k rychlejší regeneraci. Pomáhá nám ke vzpřímenému držení těla a k dobré svalové rovnováze. V gymnastice má velký význam pro provádění koordinačně náročných cviků. S cvičenci bychom měli začít protahovat zkrácené svaly a poté posilovat ochablé svaly.

6 Závěr

Gymnastika je podle mého názoru vhodná pro všechny věkové kategorie, jen si musí každý cvičenec individuálně vybrat vhodné pohybové činnosti tak, aby cvičení vyhovovala jeho zdravotnímu stavu a věku. Určitě je nejlepší začít už od útlého věku života, později ve starším věku se budete lépe pohybovat. Jedinci, kteří od malinka cvičí, tak i v pozdějším věku nebudou mít velké problémy s jakýmkoliv pohybem. Už od mladšího věku si cvičenci formují postavu právě díky gymnastice, tanci a jiných aktivit.

6.1 Hodnocení výsledků praktického ověření nově sestaveného programu

Nově sestavený program jsem ověřila v období tří měsíců (září, říjen, listopad). První hodinu jsem s vybranými dívkami z 1. až 5. třídy prověřila jejich pohybové dovednosti pomocí vstupních testů. Od následující hodiny jsem prověřovala nově vytvořený program na celý školní rok.

Po třech měsících jsem s dívkami provedla výstupní test, abych prověřila, zda program pro kroužek sportovní gymnastiky dívek na prvním stupni ZŠ je vhodný a splňuje má očekávání (viz. Hypotézy práce).

Během prvních tří měsíců jsem se cvičenkami cvičila kolébky, převaly, podpory, svíčku, kotouly vpřed a vzad, a další cvičení, která jsou uvedena v programu. Samozřejmě na začátku každé cvičební jednotky jsme vždy důkladně zahřívaly, protahovaly a zpevňovaly tělo. Na konci hodiny cvičenky posilovaly a cvičily kompenzační cvičení.

V září se dívky připravovaly na akrobacii, cvičily kolébky, převaly, podpory. Neměly velké potíže se naučit svíčku, kotouly vpřed a vzad. V měsíci říjnu jsme začaly nacvičovat stoj na ruce, stoj na hlavě a přemet stranou. Velmi důležité bylo, že se v hodinách opakovaly cviky z dřívějších jednotek. Dívky si zopakovaly a zdokonalovaly techniku cvičebních prvků, které se naučily. Během listopadu jsem jako nové učivo přidala přeskok přes kozu – skrčka, roznožka a k tomu ještě skoky přes švihadlo. Před výstupní testovací baterií jsem zopakovala s cvičenkami cviky z předcházejících měsíců a některé cviky modifikovala.

Cvičební program dívkám zatím nedělal žádné potíže, proto budu s tímto programem během roku dále pokračovat.

První bod očekávání se vyplnil. Cvičenkyně rády chodily na hodiny sportovní gymnastiky. Neustále se mne dotazovaly, zda nebude více hodin gymnastiky, či jiný sportovně zaměřený kroužek. Některé cvičenkyně začaly chodit do různých sportovně zaměřených kroužků mimo ZŠ.

Na konci listopadu byly provedeny výstupní testy, při nichž se zjistilo celkové zlepšení výkonů dívek. Z porovnání vstupních a výstupních testů mohu konstatovat, že výstupní hodnoty jsou lepší než hodnoty vstupních testů. U některých testů se podprůměrné hodnoty vyšplhaly na průměrné a průměrné hodnoty na nadprůměrné (viz. tabulky vstupních a výstupních testů).

Nejvýraznější zlepšení můžeme vidět v testu dynamické síly bedrokyčlostehenních flexorů a břišních svalů (leh – sed opakovaně) a v testu ohebnosti páteře a stavu svalů zadní strany stehů (hluboký předklon v sedu). Důvodem může být protahování na začátku tréninkové jednotky a posilování v závěru jednotky. Ostatní testy nemají výrazné odchylky.

Příčinnou celkového zlepšení fyzických dovedností vidím v tom, že některé cvičenkyně nikdy předtím nesportovaly. Některé cvičenkyně se zapsaly do dalších sportovně zaměřených kroužků a tím zlepšovaly svoji fyzickou kondici. Samozřejmostí jsou zde i genetické předpoklady cvičenek.

Pokud cvičenkyně nedosáhly velkého zlepšení ve výkonech, může být příčinnou například nepravidelná docházka z důvodů nemoci, prázdnin nebo některé organizační problémy.

6.2 Doporučení

Tento nově vytvořený program je jedna z možných variant, který lze používat při trénincích v kroužku SG na 1. stupni ZŠ. Každý trenér si může různě měnit nácvik nových prvků a následně přidávat další cvičení, modifikovat a pak hlavně opakovat cviky pro zlepšení techniky. Musí si dávat pozor na logickou posloupnost cvičení.

Hlavním předpokladem a cílem je připravit cvičenkyně na těžší gymnastické prvky. Program musí mít logiku, návaznost cvičebních prvků je důležitá. Posloupnost cviků je

důležité dodržovat. Podstatou je zamyslet se nad náplní tréninkových jednotek, jejich jednotlivých částí a rozvrhnout si tzv. tréninkový program.

V praxi se musí dodržovat určitých bezpečnostních pravidel. Trenér musí mít určitou teoretickou připravenost a pohybové schopnosti a dovednosti, aby mohl předávat své znalosti a zkušenosti dalším jedincům.

Vytvořený program doporučuji všem začínajícím trenérům sportovní gymnastiky dětí mladšího školního věku a učitelům tělesné výchovy na prvním stupni základní školy.

Referenční seznam

BINI, Vanessa. *Strečink*. Praha : Levné knihy, 2009. 94 s. ISBN 978-80-7309-635-9.

BUZKOVÁ, Klára. *Strečink : 240 cvičení pro dokonalé protažení celého těla*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 219 s. ISBN 80-247-1342-X.

DOHNAL, Vladimír; KOS, Bohumil; LOPATA, Ladislav. *Zábavná cvičení*. 2. vyd. Praha : Olympia, 1972. 108 s.

HONDLÍK, J.; KREJČÍ, M.; ŘEPKA, E.; ŠEBRLE, Z. *Didaktika školní tělesné výchovy dětí mladšího školního věku*. Vyd. 1. České Budějovice : PF JU, 1995. 106 s.

HOŠKOVÁ, Blanka; MATOUŠOVÁ, Miluše. *Kapitoly z didaktiky zdravotní tělesné výchovy : pro studující FTVS UK*. Praha : Karolinum, 2000. 135 s. ISBN 80-7184-621-X.

JARKOVSKÁ, Helena. *Aerobní gymnastika*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1985. 208 s.

JARKOVSKÁ, Helena; WÁLOVÁ, Zlata. *Gymnastika pro moderní ženu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1990. 280 s., fot. ISBN 00-004-0000-0.

KLEPLOVÁ, Věra; PILNÁ, Dobromila. *J sme zde : koordinace pohybu*. 2. vyd. S. 1. : František Beníšek, 2010. 72 s. ISBN 978-80-87089-23-1.

KNÍŽETOVÁ, Věra; KOS, Bohumil. *Strečink, relaxace, dýchání*. 1. vyd. Praha : Olympia, 1989. 142 s., barev.fot.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. 1. vyd. Praha : ISV nakladatelství, 2000. 180 s. ISBN 80-85866-54-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce : 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí : kondiční a koordinační gymnastická cvičení*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2006. 112 s. ISBN 80-247-1636-4.

KULHÁNKOVÁ, Eva. *Cvičíme pro radost : obruče, švihadla, míče, šátky a jiná náčiní*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2007. 144 s. ISBN 978-80-7367-333-8.

MĚKOTA, K.; KOVÁŘ, R. *UNIFITTEST (6-60). Manuál pro hodnocení základní motorické výkonnosti a vybraných charakteristik tělesné stavby mládeže a dospělých v České republice*. Ostrava : Ostravská univerzita, 1996.

MĚKOTA, Karel; NOVOSAD, Jiří. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc : Univerzita Palackého, 2005. 175 s. ISBN 80-244-0981-X.

NEUMAN, Jan. *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2003. 157 s. ISBN 80-7178-730-2.

PECHOVÁ, Jaromíra. *Cvičení pro zdraví s balančními míči a dalšími pomůckami : náměty pro zdravotní pohybovou výchovu dětí od 3 do 10 let*. Vyd. 1. Praha : Portál, 2000. 135 s. ISBN 80-7178-448-6.

PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 98 s. ISBN 80-247-0908-2.

PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. 197 s. ISBN 80-247-0683-0.

POMYKALOVÁ, Martina. *Návrh metodických materiálů pro výuku gymnastiky a základů atletiky ve vzdělávací oblasti člověk a zdraví : diplomová práce*. Brno, 2009. 78 s. Masarykova univerzita v Brně – pedagogická fakulta. Vedoucí práce Marie Blahutková.

PROVAZNÍK, Jiří. *Návrh struktury tréninkové jednotky sportovní gymnastiky mládeže : diplomová práce*. České Budějovice, 2000. 76 s. Jihočeská universita – pedagogická fakulta. Vedoucí práce Petr Vaněk.

SKOPOVÁ, Marie; ZÍTKO, Miroslav. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha : Univerzita Karlova, 2008. 178 s. ISBN 978-80-246-1478-6.

SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Vyd. 2. Olomouc : HANEX, 1993. 62 s. ISBN 80-900925-5-1.

VALOVÁ, Kateřina. *Somatické parametry a motorická výkonnost u žáků základních škol v olomouckém regionu : diplomová práce*. Olomouc, 2009. 96 s. Univerzita Palackého v Olomouci – pedagogická fakulta. Vedoucí práce Miroslav Kopecký.

ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 3. vyd. Praha : ČASPV, 2004. 95 s. ISBN 80-86586-08-1.

Cizojazyčná literatura:

LEIPOLD, Alexander. *Athletiktraining mit Zweikämpfen : ein etwas anderes Mittel zur Verbesserung von Kraft, Schnelligkeit und Geschicklichkeit*. Monster : Philippka-Sportverl, 2009. 63 s. ISBN 978-3-89417-178-0.

Článek z časopisu:

EGGERT, N. Trockentraining : *Triathlon*. Únor 2011, č. 89, s 64-65.

Internet:

Tělesná výchova

<http://svp.zsplesna.cz/ucebni-osnovy_clovek-a-zdravi_telesna-vychova.htm>

Výchova ke zdraví

<http://svp.zsplesna.cz/ucebni-osnovy_clovek-a-zdravi_vychova-ke-zdravi.htm>

Seznam příloh

Příloha č. 1 - Hry

Příloha č. 2 - Gymnastické hry

Příloha č. 3 - Akrobatická příprava – příklady cvičení

Příloha č. 4 - Věkové kategorie UNIFITTEST

Příloha č. 1 - Hry

Převzato z: PERIČ, Tomáš. *Hry ve sportovní přípravě dětí*. 1. vyd. Praha : Grada Publishing, 2004. s. 23-66. ISBN 80-247-0908-2.

Hry zaměřené na rozvoj koordinace

Hry bez míče

- ***Stonožka***

Všichni členové družstva uchopí lano, které probíhá mezi jejich nohama. Na dané znamení běží k předem vyznačenému cíli, který musí oběhnout, poté se vrátí do výchozího postavení a zaujmou původní postoj. To družstvo, které to dokáže jako první, zvítězilo. Běh lze různě ztížit – pozadu, se zavázanýma očima atd. Lano by mělo být přiměřeně krátké, při běhu nesmí opustit prostor mezi nohama hráčů. Pokud se tak stane, vrací se družstvo na start (libovolně) a začíná znovu, přičemž čas mu stále běží.

- ***Na hada***

Družstvo stojí v zástupu, každý člen se drží předcházejícího za boky. První v zástupu je hlava, poslední ocas. Hlava má za úkol co nejrychleji chytit ocas, poslední má tedy dostat od prvního babu. Jestliže se to povede, přechází první na poslední místo a hra se opakuje.

- ***Dvojčata***

Každý závodník z družstva stojícího v zástupu uchopí hráče před sebou za zdviženou pravou nohu a položí mu levou ruku na rameno. Na povel družstvo vyběhne, během cesty k cíli se nesmí rozpojit. Zpátky mohou děti běžet stejným způsobem nebo volně, popřípadě v nějaké jiné kombinaci. Družstvo, které je na výchozí čáře dříve, vyhrává. Pokud se družstvo v průběhu běhu k cíli (metě) rozpojí, musí se vrátit na start a začít znovu. Čas mezitím stále běží. Pro vítězství je vhodné, pokud první z každého družstva dává povel ke skákání. Družstvo se pohybuje rychleji velkými skoky vpřed.

Další alternativou je skrčit bérec pravé nohy a každý uchopí hráče před sebou za pravý kotník.

- ***Člověk, kůň a rak***

Děti jsou rozpočítány na tři skupiny, ty stojí v zástupu. První jsou lidé, druzí koně a třetí raci. Na povel běží první člen z první skupiny k metě (asi 10 m), oběhne ji a běží zpět, kde odstartuje první člen ze druhé skupiny – koně, který běží k metě a zpět po čtyřech. Tam je v podporu ležmo vzadu, zády k metě, připraven člen třetího družstva – raků, který doleze pozpátku k metě a určeným způsobem se vrátí zpět. Tak se úkoly stále opakují, až se vystřídá celé družstvo. Hru opakujeme třikrát, aby každý hráč závodil ve všech třech rolích.

- ***Prolézání oknem***

Před každým družstvem vytvoří dvě děti okno – podají si ruce, jednu nahoře, druhou dole. Ostatní na pokyn trenéra začnou prolézat. Okno se nesmí rozbít.

- ***Skákání přes tyče v zástupech***

Družstva stojí v zástupu. První člen družstva drží v pravé ruce tyč. Na zahajovací povel podá druhý konec tyče do levé ruky hráči za sebou a oba běží s tyčí asi 30 cm nad zemí proti družstvu, jehož členové ji postupně přeskakují. První pak zůstane na konci družstva, druhý se s tyčí vrací zpět, podá její druhý konec třetímu a znovu nesou tyč proti družstvu. Vše se opakuje, dokud se všichni nevystřídají.

- ***Skoky přes kroužící lano***

Hráči se rozestaví do kruhu, ve středu stojí trenér, který roztočí švihadlo. Hráči přeskakují švihadlo, kdo se švihadla dotkne, má jeden trestný bod. Trenér mění rychlost a výšku švihadla při otáčení. Vítězí hráč, který má po určeném časovém limitu nejméně trestných bodů.

- ***Stahování hada***

Družstvo stojí v zástupu, vzdálenost mezi dětmi je na předpažení. Hráči se na povel „připravit“ předkloní a každý podá pravou ruku skrze nohy hráči, který je za ním. Ten ji uchopí svou levicí a pravici opět podá za sebe. Na povel „ted“ začne celý zástup couvat, poslední si lehne celou délkou těla na záda a postupně si tak lehnu všichni hráči, až celé družstvo leží v přímce, kolena těsně u hlavy spoluhráče. Nohy jsou napjaté při těle druhého, špičky přihnute dovnitř. Poslední si lehá hráč, který stál v čele zástupu. Sotva dolehne, hned se zase zvedá a postupuje rozkročmo dopředu. Za ním se

zvedají i ostatní. Když se zvedne poslední, vykřikne „hotovo“, družstvo se pustí a všichni běží k vytyčenému cíli. Při lehání i vztyku se nikdo nesmí pustit a družstvo musí zůstat až do výkřiku „hotovo“ spojené. Pustí-li se někdo, musí znovu zaujmout polohu, kterou měl před puštěním a ostatní se k němu musí vrátit. Pravidla je možné upravit tak, že družstvo musí zůstat spojeno i při dobíhání k cíli.

Štafetové soutěže s překážkami

▪ *Překážková štafeta*

Soutěží dvě družstva se shodným počtem hráčů. Každé družstvo určí pořadí, v jakém budou hráči vybíhat na překážkovou dráhu. Trenér určí způsob předávání štafety. Příklad překážkové dráhy v tělocvičně s použitím gymnastického náradí: přeběhnout po lavičce – oběhnout kozu – podlézt kozu zezadu a potom ji přeskočit – proběhnout slalom mezi kužely – 10x přeskočit švihadlo na místě určeným způsobem.

▪ *Překážkové závody*

Po tělocvičně je rozestaveno různé náradí – kozy, žíněnky, lavičky, kladiny, stůl atd. Před začátkem soutěže se stanoví, jakým způsobem se bude která překážka překonávat. Záleží na věku a vyspělosti dětí. Měříme čas.

Hry s míčem

▪ *Štafety s míčem*

Stejně početná družstva mají za úkol absolvovat co nejrychleji trasu s míčem. Jako způsob vedení mohou děti použít:

- skákání s míčem mezi kotníky;
- běh s míčem mezi koleny;
- postrkávání míče hlavou;
- běh na „raka“ (vzpor ležmo v zadu) s míčem položeným na břiše;
- jeden míč se vede nohama a druhý dribluje rukama.

- ***Podávaná***

Děti sedí v zástupu s nataženými nohama. První z každého družstva vezme míč mezi nohy, lehne si na záda a zdvihne nohy vzhůru (leh vznesmo). Tak podává míč přes hlavu druhému hráči. Ten uchopí míč rukama, dá si jej mezi nohy a podá jej opět přes hlavu třetímu hráči. Když přijde míč na konec zástupu, vezme jej poslední a běží kupředu, sedne si před prvního hráče a začne podávat míč dál stejným způsobem. Vítězí to družstvo, které dříve sedí ve svém původním pořadí. U starších dětí se míč může předávat pouze nohama.

- ***Házená v podřepu***

Čtyři kroky před družstvem stojí dítě čelem k hráčům. Na povel trenéra hodí míč prvnímu hráči svého družstva. Ten mu jej hodí zpět a udělá podřep. Dítě stojící před družstvem pak hodí míč druhému v družstvu. Ten jej hodí zpátky a udělá rovněž podřep, tak to jde dále. Když poslední z družstva dostane míč, vymění si místo s nadhazujícím dítětem a postaví se místo něj čelem k ostatním. Ten, který stál před hráči, se staví do řady vedle prvního hráče družstva. Potom se všechny děti postupně po přihrávkách vztyčují z podřepu a hra se opakuje. Vítězí družstvo, které je první ve stejném postavení jako na začátku hry.

Hry zaměřené na rozvoj rychlosti

Hry závodivé

- ***Probíhaná***

V tělocvičně rozestavíme žíněnky tak, aby představovaly rohy velkého čtverce. Hráče rozdělíme do čtyř družstev tak, aby v každém byl shodný počet. Každé družstvo se postaví na jednu žíněnku. Na signál přebíhají všechna družstva po úhlopříčce na protilehlou žíněnku. Družstvo, které se celé přesune jako první, získává bod. Při přebíhání se hráči střetávají uprostřed čtverce, musí se navzájem vyhýbat a platí pravidlo, že nesmí vrazit do spoluhráče. Můžeme určit i polohu, ze které se startuje a do které se musí hráči po přeběhnutí vrátit, např. leh, sed, klek atd.

- **Červení a bílí**

Obdélníkové hřiště je rozděleno čarou na dvě poloviny. Asi 1-2 metry od této střední čáry jsou nakresleny na obou polovinách rovnoběžné čáry, na kterých stojí (klečí, sedí, leží nebo provádějí na pokyny trenéra určité cviky) čelem k sobě dvě družstva – červení a bílí. Trenér vyvolává střídavě (nemusí však pravidelně) jedno nebo druhé družstvo. To družstvo, které je vyvoláno, začne ihned pronásledovat druhé družstvo, které se snaží co nejrychleji utéct za hranici své poloviny hřiště. Kolik dětí je dotykem chyceno, tolik bodů získává družstvo, které honilo. Vítězí družstvo, které získalo ve stanoveném čase více bodů.

Je možná modifikace – děti, které byly chyceny dotykem, přechází k druhému družstvu. Vítězí družstvo, kde zůstalo více hráčů.

- **Vylučovací běh**

Hráči se postaví na čáru tak, aby měli rovnoměrné rozestupy. Naproti nim ve vzdálenosti asi 20 metrů položíme míče, jejichž počet je o jeden menší, než je počet hráčů. Na signál všichni vyběhnou a snaží se získat jeden míč. Komu se to nepodaří, je ze hry vyřazen. Jeden míč odebereme a hráči se znovu připraví na start. Ve finále se střetnou poslední dva hráči o jediný míč.

Hry skokanské

- **Čápy a žáby**

Hráči se rozdělí na dvě skupiny. V jedné jsou čápy (to jsou ti, kteří stojí na jedné noze a jednou rukou si drží druhou nohu). Ve druhé skupině jsou žáby – ty skáčou jako žabáci po čtyřech. Čápy poskakují po jedné noze a snaží se pochyvat v časovém limitu a v ohraničeném území co nejvíce žab. Potom si hráči úlohy vymění.

Honičky

- **Belhavá**

Když hráč dostane od honiče „babu“, musí se chytit rukou za místo, na něž ji dostal a běhat tak do té doby, než dá „babu“ jinému spoluhráči. Je přirozené, že se

všichni pokoušejí dát „babu“ na nohy, aby ten, kdo „babu“ dostane, nemohl rychle běhat.

- ***Lavinová***

Hráč, který dostane „babu“, se stává pomocníkem honiče.

Hry zaměřené na rozvoj síly

Hry ve dvojicích

- ***Kohoutí zápasy***

Dva zápasníci poskakují na jedné noze, druhou mají pokrčenou. Paže zkříží před tělem nebo je složí za zády (jen chlapci). Údery hrudníkem, rameny či boky se vzájemně snaží vychýlit z rovnováhy. Kdo se postaví na obě nohy, prohrál.

- ***Žabí souboj***

Tato hra je obdobou kohoutích zápasů, děti však poskakují ve dřepu. Dotek země jinou částí těla než chodidly znamená prohru.

- ***Zatlač soupeře za čáru***

Dvojice si sedne zády k sobě mezi dvě čáry vzdálené asi 3 metry od sebe. Na povel se děti začnou zády přetlačovat. Mohou se opírat o zem rukama i nohama, ale nesmějí se vztyčovat. Vítězí to družstvo, které přetlačí víc soupeřů za čáru.

Hry ve skupinách

- ***Hutututu***

Hrací obdélník je rozdělen na dvě poloviny, hráči vytvoří dvě družstva. Ta střídavě vysílají jednoho hráče do cizího pole. Hráč se nadechne a vběhne na soupeřovo území – zde se však nesmí znovu nadechnout, proto musí po celou dobu tutat „hututututu...“. Jeho cílem je dotknout se co největšího počtu hráčů z druhého družstva a vrátit se zpět na svoji stranu hřiště.

Pokud se v pořádku vrátí, přetáhne do svého družstva všechny ty, kterých se dotkl. Pokud ho chytí a nechají dotutat, je přetáhnut k soupeřům. Přetáhnutím se mění nejen pozice, ale i přesvědčení hráčů. Pokud je hráč chycen, ale podaří se mu libovolnou částí těla dotknout se svého území, bere se to jako úspěšný návrat. Takto se mohou hráči přetahovat donekonečna, málokdy se podaří jedno družstvo úplně zničit.

Hry zaměřené na rozvoj vytrvalosti

Hry na hřišti nebo v tělocvičně

- ***Lavina***

Nejvýše pětičlenná družstva stojí na čáře v řadě vedle sebe. Před družstvy v přiměřené vzdálenosti (větší než 10 metrů) označíme metu. Na povel vyběhnou všichni první, běží přímo k metě, na kterou musí šlápnout a vrací se zpět, vezmou za ruku druhé a běží s nimi k metě a zpět atd., až běží celé družstvo tam i zpět. Nyní zůstanou první stát na svých místech, při dalším běhu zůstanou stát druzí atd., až poslední běží sám k metě a zpět. Vítězí družstvo, jehož poslední člen se nejdříve vrátí na své místo.

- ***Hra na vyloučení***

Na hřišti vyznačíme startovní a cílovou čáru. Na startovní čáře jsou v předem určené poloze připraveni hráči. Na povel vyběhají, a ten, který dvakrát přeběhne jako poslední cílovou čáru, vypadává ze hry.

Příloha č. 2 – Gymnastické hry

Převzato z: KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce : 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha : Grada publishing, 2004. s. 182-186. ISBN 80-247-1006-4.

Vlny v kruhu

Cvičenci i s trenérem jsou rozmístěni v kruhu. Trenér předvede cvik, který končí v jiné poloze, než začínal. Jedním směrem od trenéra postupně jeden po druhém přecházejí cvičenci předvedeným způsobem do nové polohy (vlna) a musí v ní vydržet, dokud vlna neprojde celým kruhem zpět k trenérovi a ten neprovede další změnu polohy.

Náročnost cvičení závisí na obtížnosti změn (nároky na obratnost, sílu) a na počtu cvičenců (výdrž v dané poloze, než dojde k její změně – silová vytrvalost).

Podávání míče

Cvičenci jsou rozmístěni v kruhu v poloze lehu na zádech pokrčmo (lze i v řadě). Jeden z nich drží mezi kotníky medicinbal, který zvednutím nohou do polohy lehu vnesmo předá dalšímu a ten dalšímu.

Modifikace: podáváním míče zapažením v sedu, záklonem ze stoje apod.

Honička s koberečky

Každý z cvičících stojí na „koberečku“ (cca 30 x 50 cm) a rotací trupu uvádí kobereček do pohybu tak, aby unikl z dosahu „naháněče“.

Honička s knihou na hlavě

Každý z cvičících má na hlavě položenou knihu a snaží se pohybovat tak, aby ji v této poloze udržel.

Překážková dráha

Dle možností, které skýtá vybavení a velikost tělocvičny, je vytvořena překážková dráha, v níž by měly být zastoupeny činnosti, jako jsou rychlé změny polohy (nahoru – dolů), šplhání, ručkování, převaly, kotouly, apod.

Dotyky

Dvojice cvičenců je ve vzporu ležmo čelem proti sobě, úkolem každého z dvojice je dotknout se ruky soupeře a současně uhýbat před jeho rukou.

Kruhové posilování

Je vytvořen určitý počet stanovišť (nejčastěji 6-8) s přesně definovanou činností na každém z nich (nejlépe nakreslit pohybový obsah na čtvrtky a ty umístit na jednotlivá stanoviště). Každá následující činnost by měla být zaměřena na posilování jiné partie (zatěžovaná partie relativně odpočívá a je možné tak zkrátit intervaly odpočinku mezi položkami). Je účelné provádět toto posilování s hudebním doprovodem. Tempo hudby řídí intenzitu cvičení a naprosto odlišná hudba informuje o přesunu na další stanoviště (hudba vnáší do cvičení i emotivní prožitky).

Tento způsob vedení tréninku je snadný z hlediska organizace a kontroly, může současně cvičit velká skupina cvičenců a za krátkou dobu lze procvičit relativně velký počet svalových smyček (toto cvičení nemá herní charakter a zde je uvedeno nad rámec pouze z organizačních důvodů).

Skok přes propast

V prostředku tělocvičny jsou dvě žíněnký, které představují skály, a mezera mezi nimi představuje propast. Úkolem cvičících je přeskočit přes propast, která se neustále zvětšuje (oddalováním žíněnek). Střídají se odrazy z jedné nohy a odrazy snožmo.

Míjení

Dva zástupy cvičenců stojí proti sobě, každý na jednom konci kladiny. Jejich úkolem je vyměnit si místa, aniž by někdo z cvičenců spadl z kladiny.

Modifikace: míjení se zády k sobě nebo se zavřenýma očima (ve dvojicích).

Chytání tyčí nebo medicinbalů

Cvičenci stojí v kruhu a každý z nich drží v jedné ruce tyč, která je dolním koncem kolmo opřena o zem. Na povel trenéra cvičenci pustí tyč, posunou se o jedno místo dopředu a zachytí tyč, kterou pustil kolega. Hru lze modifikovat například tak, že místo tyčí použijeme medicinbaly. Na pokyn trenéra cvičenci nadhodí medicinbal, posunou se o jedno místo vpřed a chytí míč nadhozený kolegou.

Kotoulová honička

Je to klasická hra na honěnou praktikovaná na gymnastické podlaze nebo např. na tatami (tvrdá podlaha není vhodná) s tím rozdílem, že „náhončí“, aby se zbavil své funkce, musí před jejím předáním udělat kotoul vpřed.

Nervíky

Cvičenci jsou rozmístěni v kruhu v poloze podporu na předloktích klečmo čelem do středu kruhu. Předloktí spočívají na zemi a jsou „propletena“ tak, že mezi levým a pravým předloktím jednoho cvičence je předloktí souseda zleva. Vedoucí spustí hru tím, že udeří dlaní o zem. Soused zleva tento signál opakuje a po něm v rychlém sledu i ostatní. Kdokoliv z účastníků hry může (když je na řadě) udeřit dlaní o zem 2x rychle po sobě, čímž dá signál ke změně směru pohybu „vlny“ – tedy doprava a ostatní na to musí okamžitě zareagovat.

Modifikace: lze ztížit změnou úvodní polohy, např. přidáme zanožení levé, při změně směru pohybu se musí nohy vyměnit.

Dvojice

Dvojice cvičenců stojí bokem k sobě a vzájemně se drží jednou rukou kolem pasu. Cvičenec vlevo představuje levou polovinu těla předcvičujícího, cvičenec vpravo jeho pravou polovinu. Předcvičující zaujme určitou polohu, kterou musí dvojice přesně napodobit v naznačeném rozdělení rolí (stojí-li čelem k předcvičujícímu, respektuje se zrcadlový princip). Například předcvičující ze stoje spatného unoží levou, vzpaží pravou – cvičenec vlevo (z pohledu předcvičujícího) jen unoží pravou, cvičenec vpravo jen vzpaží levou.

Střížba

Dvě řady cvičenců stojí čelem proti sobě cca 1 m od sebe. Hra probíhá vždy mezi dvojicí cvičenců stojících proti sobě bez vazby na ostatní, a to tak, že si oba aktéři „stříhnou“ (kámen, nůžky, papír). V tom okamžiku se z vítěze stává „naháněč“ a z poraženého „honěný“. Vítěz střížby musí rychle zareagovat a snažit se chytit soupeře, který se otočí a utíká k záchranné metě. Ta je na obou stranách cca 4 m za cvičenci (vyřazovací systém).

Pády ze švédské bedny

Jeden ze cvičenců stojí na vyvýšené podložce (např. švédská bedna) zády k ostatním, kteří stojí ve dvou řadách od kraje bedny čelem proti sobě, ruce mají mírně pokrčené v poloze předpažení poníž. Na povel jednoho z „chytačů“ padá cvičenec z bedny po zádech v toporném držení do připravených paží chytačů. Cvičenci se střídají a snaží se především o zpevněné držení těla bez vysazení.

Modifikace: pád lze provádět i obráceně, obličejem vpřed.

Závod družstev v přenášení

Jsou stanovena dvě družstva soutěžících. První dva cvičenci z každého družstva drží vrchní díl švédské bedny, na kterém sedí další člen jejich týmu. Úkolem soutěžících je dopravit tímto způsobem celé družstvo z výchozího postavení na určenou metu (nosiči se střídají).

Modifikace: u dětí lze místo bedny použít i žíněnku.

Prolézání obručí v kruhu

Cvičenci stojí v kruhu a vzájemně se drží za ruce. V jednom místě je kruh rozpojen, na ruku jednoho z cvičenců navléknuta gymnastická obruč a kruh opět uzavřen. Úkolem cvičenců je postupně prolézat obručí a posunovat ji tak, aby prošla celým kruhem bez jeho rozpojení.

Závody na kruzích

Měří se, kdo se dokáže nejrychleji dostat ze svisu na kruzích do stoje na kruzích (nohy jsou navlečené do kroužků a ruce se přidržují popruhů).

Opakování pohybů na kladině

Cvičenci stojí na kladině (nebo lavičce) a snaží se udělat to, co předvádí trenér, aniž by spadli na zem.

Kolektivní reakce na povel

Cvičenci sedí v řadě těsně vedle sebe a vzájemně se drží za ramena. Na povel všichni současně pádem vzad zaujmou polohu lehu na zádech a na další povel se zvednou zpět do sedu.

Modifikace:

- „vlnovým“ provedením, naznačenou činnost neprovádí všichni najednou, ale postupně zleva doprava
- změnou výchozí polohy – ze stoje spatného do lehu a zpět.

Příloha č. 3 - Akrobatická příprava – příklady cvičení

Převzato z: ZÍTKO, Miroslav. *Všeobecná gymnastika*. 3. vyd. Praha : ČASPV, 2004. s. 37-39. ISBN 80-86586-08-1.

Odrázová příprava - podle účinku dělíme odrazová cvičení:

1) Cvičení na rozvoj odrazové vytrvalosti

- chůze, běh, honičky, fírtlek (hra s během)
- přeskoky přes švihadlo
- klus na místě na měkké žíněnce
- klus na místě s vysokým zvedáním kolen na měkké žíněnce
- prvky atletické abecedy (liftink, skipink, koleso apod.)

2) Cvičení na rozvoj svalové síly

- podřepy na celých chodidlech – opakovaně
- podřepy na celých chodidlech, vzpažit
- podřepy (stehno vodorovně) na jedné noze
- výpony snožné na žebřinách
- výpony v rovném předklonu se zátěží nad osou nohou
- tzv. „oslí výpony“
- z podřepu skok a doskok do podřepu (i u žebřin)
- podřepy a výpony se zatížením (u mládeže upřednostňujeme takové, které nezatěžují páteř!)

3) Cvičení na rozvoj reaktivních schopností dolních končetin

- opakované skoky odrazem snožmo přes 5-10 překážek
- přeskoky s meziskokem i bez meziskoku (lavičky, díly bedny)
- seskok z vyšší plochy s následným výskokem na bednu (bedny 40-80 cm vysoké)
- opakované výskoky a seskoky vzad odrazem snožmo na bednu
- opakované poskoky ve stojí rozkročném pravou (levou) vpřed – na dvou šikmo postavených můstcích

4) Cvičení na rozvoj komplexu speciálních odrazových schopností a dovedností

- z podřepu, zapažit: výpon, předpažením vzpažit vpřed – provádíme energicky v sériích po 6-8 opakováních (můžeme cvičit i u stěny nebo žebřin – stoj u stěny na vzdálenost předpažení + 5-10 cm)

- opakované poskoky snožmo na místě (můstek, trampolína), případně i s doprovodnými pohyby nohou (skrčit přednožmo, s čelným roznožením apod.)
- opakované poskoky snožmo vpřed
- opakované poskoky snožmo, vzpažit (na místě, vpřed, vzad, stranou)
- opakované „korbety“ (odrazem snožmo skok do stoje na rukou a zpět)
- seskok z vyšší plochy a kotoul letmo (případně salto vpřed)

Doskoková příprava

- opakované skoky na místě: doskok po každém skoku se provádí přes špičky na celé chodidlo do podřepu
- skoky na místě: se skrčením přednožmo, čelným nebo bočním roznožením, s přesně určeným počtem obrátů okolo výškové osy těla (90 stupňů, 180 stupňů, 270 stupňů, 360 stupňů apod.)
- seskoky ze zvýšené plochy (lavička, nízká bedna, koza, kůň)
- z mírného rozběhu skok přes překážku odrazem jednož nebo snožmo

Rotační příprava

- běh na místě s rychlými obraty
- běh vpřed s obraty
- série skoků na místě s přesně určeným stupněm obrátů (v připažení, upažení, vzpažení)
- válení sudů (zvolna, rychle)
- opakované kotouly vpřed a vzad
- kombinace kotoulů a skoků s obraty
- opakované rychlé výmyky na nízké hrazdě
- točení ve visu na jednom kruhu
- cvičení na točně v různých polohách
- nácvik pohybu paží pro převraty vpřed s obraty
- nácvik pohybu paží pro převraty vzad s obraty

Rovnovážná příprava

- balancování v postoji (stoj, podřep, výpon) na jedné noze
- balancování v postoji na jedné noze se zavřenýma očima
- balancování v postojích obounož i jednoož na labilní ploše (kladina, plný míč, polokoule, vodorovný žebřík nebo lano)
- balancování v labilních polohách kleku (váha předklonmo v kleku)
- balancování v labilních polohách sedu (sed s přednožením...) apod.

Příloha č. 4 – Věkové kategorie UNIFITTEST

Normy UNIFITTEST (6-60) - věková kategorie 6 - 11 let, dívky (Měkota, Kovář, 1996)

VĚKOVÁ KATEGORIE: 6 LET						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	Skok daleký (cm)	12 min. běh (m)	Leh – sed (počet)	Člunkový běh 4x10m (s)	Vytrvalostní člunkový běh (min)
Výrazně podprůměrný	1	- 80	-710	- 5	18,1 +	- 1,00
	2	81 – 89	711 – 883	6 – 9	17,3 – 18,0	1,01 – 1,50
Podprůměrný	3	90 – 98	884 – 1055	10 – 13	16,5 – 17,2	1,51 – 2,00
	4	99 – 107	1056 – 1227	14 – 17	15,7 – 16,4	2,01 – 2,50
Průměrný	5	108 – 116	1228 – 1400	18 – 21	15,0 – 15,6	2,51 – 3,00
	6	117 – 125	1401 – 1573	22 – 25	14,3 – 14,9	3,01 – 3,50
Nadprůměrný	7	126 – 134	1574 – 1746	26 – 29	13,6 – 14,2	3,51 – 4,00
	8	135 – 143	1747 – 1918	30 – 33	12,9 – 13,5	4,01 – 4,50
Výrazně nadprůměrný	9	144 – 152	1919 – 2090	34 – 37	12,1 – 12,8	4,51 – 5,00
	10	153 +	2091 +	38 +	- 11,9	5,01 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 7 LET						
DĚVČATA						
Hodnocení	Body	Skok daleký (cm)	12 min. běh (m)	Leh – sed (počet)	Člunkový běh 4x10m (s)	Vytrvalostní člunkový běh (min)
Výrazně podprůměrný	1	- 87	- 910	- 6	15,8 +	- 1,50
	2	88 – 96	911 – 1083	7 – 10	15,3 – 15,7	1,51 – 2,00
Podprůměrný	3	97 – 105	1084 – 1255	11 – 14	14,8 – 15,2	2,01 – 2,50
	4	106 – 114	1256 – 1427	15 – 18	14,3 – 14,7	2,51 – 3,00
Průměrný	5	115 – 123	1428 – 1600	19 – 22	13,8 – 14,2	3,01 – 3,50
	6	124 – 132	1601 – 1773	23 – 26	13,3 – 13,7	3,51 – 4,00
Nadprůměrný	7	133 – 141	1774 – 1946	27 – 30	12,8 – 13,2	4,01 – 4,50
	8	142 – 150	1947 – 2118	31 – 34	12,3 – 12,7	4,51 – 5,00
Výrazně nadprůměrný	9	151 – 159	2119 – 2290	35 – 37	11,8 – 12,2	5,01 – 5,50
	10	160 +	2291 +	38 +	- 11,9	5,51 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 8 LET**DĚVČATA**

Hodnocení	Body	Skok daleký (cm)	12 min. běh (m)	Leh – sed (počet)	Člunkový běh 4x10m (s)	Vytrvalostní člunkový běh (min)
Výrazně podprůměrný	1	- 97	- 1045	- 9	15,4 +	- 2,00
	2	98 – 106	1046 – 1221	10 – 13	14,9 – 15,3	2,01 – 2,50
Podprůměrný	3	107 – 115	1222 – 1398	14 – 17	14,4 – 14,8	2,51 – 3,00
	4	116 – 124	1399 – 1574	18 – 21	13,9 – 14,3	3,01 – 3,50
Průměrný	5	125 – 133	1575 – 1750	22 – 25	13,4 – 13,8	3,51 – 4,00
	6	134 – 142	1751 – 1926	26 – 30	12,9 – 13,3	4,01 – 4,50
Nadprůměrný	7	143 – 151	1927 – 2103	31 – 34	12,4 – 12,8	4,51 – 5,00
	8	152 – 160	2104 – 2279	35 – 38	11,9 – 12,3	5,01 – 5,50
Výrazně nadprůměrný	9	161 – 169	2280 – 2455	39 – 42	11,4 – 14,8	5,51 – 6,00
	10	170 +	2456 +	43 +	- 11,3	6,01 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 9 LET**DĚVČATA**

Hodnocení	Body	Skok daleký (cm)	12 min. běh (m)	Leh – sed (počet)	Člunkový běh 4x10m (s)	Vytrvalostní člunkový běh (min)
Výrazně podprůměrný	1	- 106	- 1170	- 11	14,8 +	- 2,25
	2	107 – 115	1171 – 1350	12 – 15	14,3 – 14,7	2,25 – 2,75
Podprůměrný	3	116 – 124	1351 – 1530	16 – 19	13,9 – 14,2	2,76 – 3,50
	4	125 – 133	1531 – 1710	20 – 23	13,4 – 13,8	3,51 – 4,00
Průměrný	5	134 – 142	1711 – 1890	24 – 28	13,0 – 13,3	4,01 – 4,50
	6	143 – 151	1891 – 2070	29 – 32	12,6 – 12,9	4,51 – 5,25
Nadprůměrný	7	152 – 160	2071 – 2250	33 – 36	12,1 – 12,5	5,26 – 5,75
	8	161 – 169	2251 – 2430	37 – 40	11,7 – 12,0	5,76 – 6,50
Výrazně nadprůměrný	9	170 – 178	2431 – 2610	41 – 44	11,2 – 11,4	6,51 – 7,00
	10	179 +	2611 +	45 +	- 11,1	7,01 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 10 LET**DĚVČATA**

Hodnocení	Body	Skok daleký (cm)	12 min. běh (m)	Leh – sed (počet)	Člunkový běh 4x10m (s)	Vytrvalostní člunkový běh (min)
Výrazně podprůměrný	1	- 115	- 1270	- 14	14,5 +	- 2,25
	2	116 – 124	1271 – 1447	15 – 18	14,1 – 14,4	2,26 – 3,00
Podprůměrný	3	125 – 133	1448 – 1625	19 – 22	13,7 – 14,0	3,01 – 3,75
	4	134 – 142	1626 – 1802	23 – 26	13,2 – 13,6	3,76 – 4,50
Průměrný	5	143 – 151	1803 – 1980	27 – 31	12,8 – 13,1	4,51 – 5,00
	6	152 – 160	1981 – 2157	32 – 36	12,4 – 12,7	5,01 – 5,75
Nadprůměrný	7	161 – 169	2158 – 2335	37 – 40	11,9 – 12,3	5,76 – 6,50
	8	170 – 178	2336 – 2512	41 – 44	11,5 – 11,8	6,51 – 7,25
Výrazně nadprůměrný	9	179 – 187	2513 – 2690	45 – 48	11,1 – 11,4	7,26 – 8,00
	10	188 +	2691 +	49 +	- 11,0	8,01 +

VĚKOVÁ KATEGORIE: 11 LET**DĚVČATA**

Hodnocení	Body	Skok daleký (cm)	12 min. běh (m)	Leh – sed (počet)	Člunkový běh 4x10m (s)	Vytrvalostní člunkový běh (min)
Výrazně podprůměrný	1	- 122	- 1350	- 14	14,2 +	- 3,25
	2	123 – 131	1351 – 1525	15 – 19	13,8 – 14,1	3,26 – 3,00
Podprůměrný	3	132 – 141	1526 – 1700	20 – 24	13,3 – 13,7	3,01 – 3,75
	4	142 – 150	1701 – 1875	25 – 28	12,9 – 13,2	3,76 – 4,50
Průměrný	5	151 – 160	1876 – 2050	29 – 33	12,5 – 12,8	4,51 – 5,25
	6	161 – 169	2051 – 2225	34 – 38	12,1 – 12,4	5,26 – 6,00
Nadprůměrný	7	170 – 179	2226 – 2400	39 – 42	11,7 – 12,0	6,01 – 6,75
	8	180 – 188	2401 – 2575	43 – 46	11,2 – 11,6	6,76 – 7,50
Výrazně nadprůměrný	9	189 – 198	2576 – 2750	47 – 51	10,8 – 11,1	7,51 – 8,25
	10	199 +	2751 +	52 +	- 10,7	8,26 +