

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

TEAMGYM – METODICKÝ NÁCVIK SKOKŮ Z MALÉ TRAMPOLÍNY

Bakalářská práce

Autor: Hana Březinová, učitelství pro střední školy,

tělesná výchova – biologie

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2015

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Hana Březinová

Název bakalářské práce: TeamGym – metodický nácvik skoků z malé trampolíny

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2015

Abstrakt: Na základě prostudování dostupných zdrojů vznikl dokument, který pojednává o TeamGymu, jeho historii, vývoji a základních pravidlech a dále se zabývá jednou ze tří disciplín – malou trampolínou. V této práci se snažím uceleně zpracovat, utřídit a kriticky analyzovat metodiku skoků z malé trampolíny. Cílem této práce je vytvoření metodické příručky jak pro začínající trenéry TeamGymu, tak pro učitele základních a středních škol, kteří by do výuky rádi zařadili skoky z malé trampolíny. Obsah práce je také zaměřen na didaktický proces učení a didaktické zásady. Použité zdroje jsou z přelomu dvacátého a dvacátého prvního století. Čerpala jsem jak z české, tak i ze zahraniční literatury a z internetových databází (Proquest).

Klíčová slova: TeamGym, sportovní gymnastika, malá trampolína, akrobacie, pódiová skladba

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Hana Březinová

Title of the bachelor thesis: TeamGym – Methodological Principles of Mini Trampoline Exercise

Department: Department of Sport

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2015

Abstract: This thesis, which is based on available sources, deals with history, development and basic rules of TeamGym and is further focused on one of its three disciplines – trampoline. This work analyzes and summarizes methodology of Mini Trampoline Jumping. Its aim is to create a methodological guide for both beginner TeamGym instructors and primary and secondary school teachers who would like to include mini trampoline exercise in their PE lessons. This work also deals with didactic principles in education. The sources come from the turn of the 20th and 21st century and include both Czech and foreign materials and websites (Proquest).

Keywords: TeamGym, sport gymnastics, mini trampoline, tumbling, floor programe

I agree with the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem závěrečnou písemnou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. 4. 2015

.....

Děkuji vedoucí mé bakalářské práce, Mgr. Martině Polákové, za odborné vedení, rady a pomoc při zpracování této práce. Také bych chtěla poděkovat své rodině, která mě při studiích podporuje a dále Tělocvičné jednotě Sokolu Uherské Hradiště, který mi poskytl prostory a cvičence pro pořízení fotografií.

OBSAH

| | |
|---|-----------|
| 1 Úvod | 9 |
| 2 Terminologie..... | 11 |
| 3 Souhrn poznatků..... | 12 |
| 3. 1 Co je to TeamGym? | 12 |
| 3. 2 Jednotlivé disciplíny | 12 |
| 3. 2. 1 Pohybová skladba. | 12 |
| 3. 2. 2 Akrobacie..... | 13 |
| 3. 2. 3 Malá trampolína. | 14 |
| 3. 3 Materiálně technické podmínky..... | 15 |
| 3. 4 Historie TeamGymu | 16 |
| 3. 5 Mistrovství Evropy | 17 |
| 3. 6 Základní pravidla soutěže TeamGym Junior | 18 |
| 3. 6. 1 Technická ustanovení. | 18 |
| 3. 6. 2 Pravidla. | 18 |
| 3. 7 Teoretické základy gymnastických aktivit | 19 |
| 3. 8 Pohybové učení v gymnastice..... | 20 |
| 3. 9 Motoricko-funkční příprava..... | 21 |
| 3. 10 Didaktické přístupy k pohybovému učení | 22 |
| 3. 11 Technika pohybových činností | 23 |
| 3. 12 Anatomicko-fyziologická oblast..... | 24 |
| 4 Cíle..... | 25 |
| 4. 1 Hlavní cíl..... | 25 |
| 4. 2 Dílčí cíle..... | 25 |
| 5 Metodika | 26 |
| 5. 1 Analýza dokumentů | 26 |

| | |
|---|-----------|
| 6 Výsledky | 27 |
| 6. 1 Pohybová průprava | 27 |
| 6. 1. 1 Zpevňovací příprava..... | 27 |
| 6. 1. 2 Odrazová příprava..... | 29 |
| 6. 1. 3 Doskoková příprava..... | 32 |
| 6. 1. 4 Rotační příprava..... | 34 |
| 6. 1. 5 Podporová příprava..... | 36 |
| 6. 2 Skoky bez přeskokového náradí | 37 |
| 6. 2. 1 Přímé skoky. | 38 |
| 6. 2. 1. 1 Přímý skok..... | 39 |
| 6. 2. 1. 2 Skok se skrčením přednožmo. | 39 |
| 6. 2. 1. 3 Skok s přednožením roznožmo..... | 40 |
| 6. 2. 1. 4 Skok s čelným roznožením..... | 40 |
| 6. 2. 1. 5 Skok s přednožením..... | 41 |
| 6. 2. 2 Skoky s rotací vpřed, tj. skoky převratové..... | 41 |
| 6. 2. 2. 1 Kotoul letmo. | 42 |
| 6. 2. 2. 2 Salto vpřed skrčmo. | 43 |
| 6. 2. 2. 3 Salto vpřed schylmo..... | 45 |
| 6. 2. 2. 4 Salto vpřed toporně..... | 46 |
| 6. 2. 2. 5 Salta s obraty..... | 47 |
| 6. 3 Skoky přes přeskokové náradí | 48 |
| 6. 3. 1 Přímé přeskoky. | 49 |
| 6. 3. 1. 1 Roznožka. | 49 |
| 6. 3. 1. 3 Skrčka. | 50 |
| 6. 3. 1. 3 Schylka..... | 52 |
| 6. 3. 2 Přebíratové přeskoky. | 52 |
| 6. 3. 2. 1 Přemet stranou. | 52 |
| 6. 3. 2. 2 Přemet vpřed. | 53 |
| 7 Diskuze | 56 |
| 8 Závěry | 58 |
| 9 Souhrn | 59 |

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| 10 Summary..... | 60 |
| 11 Referenční seznam | 61 |
| 12 Přílohy..... | 63 |

1 Úvod

Pojem TeamGym není v České republice příliš známý. Já osobně jsem se s ním poprvé setkala v Sokolu Uherské Hradiště, kam jsem začala chodit trénovat gymnastiku na talentové přijímací zkoušky na vysokou školu. Zde si mě všimla vedoucí oddílu sportovní gymnastiky a nabídla mi, zda se k nim nechci připojit k novému sportovnímu odvětví, které by rády vyzkoušely – TeamGymu. A protože má zvědavost byla velká, rozhodla jsem se, že to zkusím. Avšak protože jsem neměla tušení, o co se jedná, snažila jsem se zjistit si to na internetu. Ale po prostudování dostupných zdrojů jsem se toho moc nedozvěděla, a tak mě napadlo, že by to bylo dobré téma pro zpracování do mé bakalářské práce, ve které bych ráda sepsala do jednoho dokumentu základní informace o TeamGymu.

Pojem TeamGym se do České republiky poprvé dostává v roce 1994 (ještě pod názvem Euroteam), kdy vznikl jako nová gymnastická soutěž na půdě Evropské gymnastické federace UEG. Poté však musel být přejmenován, neboť se stal celosvětovou soutěží a tak nemohl obsahovat předponu „euro“. K přejmenování byl i další důvod – aby i široká veřejnost pochopila, že má TeamGym něco společného s gymnastikou. Název TeamGym nabyl platnosti na podzim roku 2003.

Velkého úspěchu dosáhla družstva České republiky na druhém mistrovství Evropy v roce 1998 v Dánsku, kdy ze čtyř družstev hned dvě získala medailová umístění. Avšak to byl největší úspěch českých sportovců na mistrovstvích Evropy v TeamGymu.

V poslední době dochází k velkému rozvoji, co se atraktivnosti TeamGymu týče, což nám dokazuje i to, že na mistrovství Evropy 2014 v Reykjavíku odcestovalo 32 členů výpravy české reprezentace v TeamGymu.

TeamGym je velmi atraktivní také pro diváky, neboť kombinuje eleganci v pohybové skladbě a dynamiku na akrobacii a trampolíně.

Já se TeamGymu věnuji zatím jen třetím rokem, což je poměrně krátká doba. Avšak tento sport mě velmi zaujal a uchvátil právě tím, že je vhodný i pro cvičence, kteří se sportovní gymnastice nevěnují od malička, ale začnou s ní až v pozdějším věku. Jedná se o týmovou spolupráci, což je přesně ten důvod, díky kterému může TeamGym dělat, dá se říci, každý. V naší jednotě TJ Sokol Uherské Hradiště jsme se v roce 2014 poprvé zúčastnili TeamGymu Junior i malého TeamGymu. Naše výsledky zatím

nedosahují nijak velkých kvalit, avšak postupně zvyšujeme náročnost prvků, což nám dovolila i koupě nového náradí, zejména pak závodní trampolíny. Proto bych se ve své bakalářské práci ráda zabývala právě metodikou skoků z malé trampolíny a byla bych ráda, kdyby tato bakalářská práce sloužila jako metodická příručka a stručný návod nejen pro začínající trenéry TeamGymu, kteří si neví přesně rady, jak trénovat jednotlivé skoky z trampolíny a přes přeskokové náradí, ale také pro učitele základních a středních škol, kteří by do své výuky rádi zařadili skoky z malé trampolíny.

2 Terminologie

Abychom mohli proniknout do problematiky této bakalářské práce a pochopili ji, je potřeba si na začátek definovat některé pojmy. Jedná se o pojmy sport, gymnastika, sportovní gymnastika, výkon, trénink a soutěž.

Ve světě se setkáváme se spoustou definic pojmu sport. Hodaň (1997) definuje sport jako: „specifickou, přísně organizovanou činnost tělocvičného i jiného pohybového, technického či intelektuálního charakteru s dominující výkonovou motivací a z ní vyplývající prožitkovostí, realizující se v dosahování absolutně či relativně maximálního výkonu v přesně vymezených a kontrolovaných podmínkách soutěží“ (p. 79).

Sport rozdělujeme podle dosahované úrovně na vrcholový, výkonnostní a sportovní výchovu mládeže (Hodaň, 1997). TeamGym by se dal považovat za sport výkonnostní, avšak v současné době dosahuje takové úrovně, že i za vrcholový.

Pojem gymnastika má původ ze starořečtiny. Jeho základem je slovo „gymnasion“ (v překladu cvičiti nahý) a „gymnastes“ (v překladu bojovník). U nás byl pojem gymnastika zaveden až v roce 1952 vlivem sovětské teorie, která se pokusila strukturálně rozdělit tělesná cvičení na gymnastiku, sport, hry a turistiku. Gymnastika může být vnímána v celé šíři pojmu jako otevřený systém účelově uspořádaných pohybových aktivit, které jsou zaměřené na kultivaci biologického potenciálu člověka. (Křištofič, 2008).

Sportovní gymnastika je nejstarším olympijským sportem. U žen se v průběhu historie vyvinul gymnastický víceboj na čtyři disciplíny a to přeskok, bradla, kladinu a prostná. U mužů na šest disciplín a to prostná, kůň, kruhy, přeskok, bradla a hrazda (Křištofič, 2008).

Hodaň (1997) říká, že soutěž je výrazem pro symbolický boj, ve kterém sportovci uspokojují svoji potřebu sebeuplatnění a seberealizace. Jedině v soutěži se může realizovat snaha po dosažení nejvyššího výkonu.

Výkon je nejsilnější motiv, jenž činí sport přitažlivým především pro mládež a nutí tak účastníky k intenzivní a náročné práci (Hodaň, 1997).

3 Souhrn poznatků

3.1 Co je to TeamGym?

TeamGym je nové soutěžní odvětví sportovní gymnastiky. Je určeno jak pro muže, tak ženy. Družstva mohou být i smíšená. Tým tvoří 6 – 12 závodníků. Závod se skládá z 3 disciplín a to pohybové skladby, akrobacie a skoků z malé trampolíny.

Tento sport je velmi zajímavý nejen pro závodníky, kterým se může stát téměř kdokoli, neboť svou náročností se přizpůsobí každému cvičenci, ale také pro diváky. TeamGym se snaží skloubit eleganci s dynamikou, kdy jsou všechny disciplíny doprovázeny hudbou. Pohybové skladby se musí zúčastnit všichni závodníci týmu. Akrobacie a trampolíny pak již jen 6, zpravidla těch nejlepších. Na akrobacii a trampolíně závodníci cvičí v rychlém sledu těsně za sebou, s minimálními rozestupy, kdy vždy musí být minimálně 2 závodníci v pohybu – tzv. streaming.

3.2 Jednotlivé disciplíny

TeamGym bývá také nazýván jako „gymnastický trojboj“ a to nejen kvůli místu svého vzniku (severské země), ale také proto, že se soutěž skládá ze tří disciplín: pohybové skladby, akrobacie a skoků z malé trampolíny (Křištofič et al., 2003).

3.2.1 Pohybová skladba.

Novotná (1999) definuje pohybovou skladbu jako kompozici vytvořenou záměrným spojením hudby a pohybu na základě určité myšlenky. Pohybový obsah tvoří převážně gymnastická cvičení a taneční prvky. Mezi účinky se řadí emocionální a estetické působení na cvičence i diváky.

V TeamGymu se pohybové skladby musí zúčastnit celý team, včetně náhradníků, tzn. 6 – 12 lidí. Cvičí se na ploše 12 m x 12 m v časovém limitu 2:30 – 3:00 min za doprovodu hudby. Pohybová skladba musí splňovat obsahové a choreografické podmínky stanovené pravidly jako například minimálně 6 změn formací, dvě piruety, dvě rovnovážné polohy a další. Cvičení musí probíhat ve všech směrech a úrovních, musí být využita celá plocha, zřetelná změna tempa a jiné (Křištofič et al., 2003).

Cvičí se na povrchu pokrytém gymnastickým kobercem o minimální tloušťce 5 mm, lépe však 25 – 35 mm. Koberec je složen z jednotlivých dílů, které jsou pevně spojeny a tvoří tak nepřerušovanou, celistvou plochu, která brání posunutí.

3. 2. 2 Akrobacie.

Šest členů teamu má za úkol předvést na pružném akrobatickém pásu tři série akrobatických řad. Nejčastěji to bývá 6 nejlepších zástupců, neboť výsledná obtížnost se vypočítává jako průměr ze šesti nejvyšších koeficientů obtížnosti. Každá akrobatická řada musí být jiná a musí sestávat minimálně z 3 prvků. Rozestupy mezi soutěžícími jsou minimální a nejméně dva soutěžící musí být současně v pohybu – cvičí se proudově. Jednotlivé akrobatické prvky mají pravidly přidělenou obtížnost, která určuje výchozí známku každé série (Křištofič et al., 2003).

Celý program je doprovázen hudbou, která musí být instrumentální. Časový limit je do 2:45 min, začíná se měřit od začátku hudebního doprovodu a končí doskokem posledního závodníka v poslední, 3. sérii. První akrobatická řada je stejná pro všechny závodníky, druhou a třetí řadu předvedou všichni závodníci buď stejnou nebo se řady postupně zobtížňují (intenzifikace), (Macháčková & Gryga, 2005).

Závodníci musí předvést minimálně jednu sérii, která obsahuje řady vpřed a minimálně jednu sérii, která obsahuje řady vzad.

Po každé odcvičené sérii se závodníci vracejí do výchozího postavení poklusem k předvedení další série. Mezi sériemi je povoleno vystřídat jednotlivé závodníky ze stejného družstva (Macháčková & Gryga, 2005).

Pro akrobacii je z vybavení zapotřebí mít náběhový pás, akrobatický pás, doskokovou plochu, bezpečnostní žíněnku a přídatnou bezpečnostní žíněnku.

Náběhový pás je dlouhý 10 – 16 m a minimálně 1 m široký. Měl by se nacházet ve stejné výšce jako akrobatický pás. Musí být pokryt protiskluzovým kobercem, povrch musí být zcela rovný a bez záhybů. Mezi náběhovým a akrobatickým pásem musí být hladký přechod. Konec náběhového pásu je označen kontrastní páskou šířky 50 mm (Subkomise TG ČGF, 2015).

Akrobatický pás má délku 13 – 15 m a šířku 2 m. Povrch pásu musí být zcela rovný a bez záhybů. Doporučuje se střed pásu označit kontrastní páskou šířky 50 mm (Subkomise TG ČGF, 2015).

Doskoková plocha má délku 4 m a šířku 2 m. Doskokovou plochu tvoří žíněnky ve stejné výšce, v jaké se nachází akrobatický pás. Její začátek je označen kontrastní páskou šířky 50 mm (Subkomise TG ČGF, 2015).

Bezpečnostní zóna je tvořena žíněnkami, které by měly být ve stejné výšce jako akrobatický pás. Bezpečnostní zóna musí obklopovat akrobatický pás po obou jeho stranách v šířce 1 m a délce alespoň 4 m a na jeho konci v šířce alespoň 2 m, který je označen kontrastní lepicí páskou šířky 50 mm. Je-li součástí akrobacie doskoková plocha, musí být také obklopena bezpečnostní zónou v šířce 1 m (Subkomise TG ČGF, 2015).

Je možno také použít přídatnou bezpečnostní žíněnku v maximální výšce 100 mm (Subkomise TG ČGF, 2015).

3. 2. 3 Malá trampolína.

Disciplína malá trampolína se v řadě věcí podobá akrobacii. Opět soutěží 6 členů teamu, nejčastěji těch nejlepších. Závodníci předvádí opět 3 série, přičemž alespoň jedna musí být provedena přes přeskokové nářadí (kůň, stůl a další...) a alespoň jedna bez přeskokového nářadí. Opět je zde důležitý streaming, čili minimálně 2 závodníci musí být v jednom momentu v pohybu. Hodnota jednotlivých skoků je dána pravidly a určuje výchozí známku série (Křištofič et al., 2003).

Celý program je opět doprovázen instrumentální hudbou s časovým limitem 2:45 min. Čas se začíná opět měřit od začátku hudebního doprovodu a končí s doskokem posledního závodníka v poslední sérii. Začíná se cvičit na pokyn rozhodčího. Družstvo předvádí 3 série skoků, kdy v první sérii všichni závodníci předvedou stejný skok, ve druhé a třetí sérii předvedou buď stejný skok nebo prvek, který postupně zobtížňují (intenzifikace). V sérii přes přeskokové nářadí se musí nářadí dotknout ruce. Družstvo musí předvést minimálně jednu sérii s přímým skokem bez obratu. Po každé sérii se závodníci vracejí poklusem do výchozího postavení, mezi sériemi je povoleno vystřídat závodníky ze stejného teamu (Macháčková & Gryga, 2005).

Při disciplíně malá trampolína je zapotřebí mít trampolínu, přeskokové nářadí, rozběhový pás, doskokovou plochu a přídatnou bezpečnostní žíněnku.

Trampolína by měla mít rám v průřezu 3 – 5 cm a rozměry 110 – 125 cm. Přední rám má výšku 20 – 40 cm a zadní 45 – 70 cm. Musí obsahovat pružící elementy ve formě kovové pružiny nebo gumového lana. Odrazová plachta má velikost minimálně 60 x 60 cm. Rámy a pružící elementy by měli být pokryty souvislou plachtou až k odrazové plachtě. Polstrovací plachta musí být barevně odlišena od plachty odrazové a musí být upevněna k rámu (Subkomise TG ČGF, 2015).

Přeskokovým náradím je buď bedna našíř, kůň našíř nebo stůl, tzv. „jazyk“. Bedna by měla mít rozměry: výška 80 – 110 cm, šířka 50 – 60 cm a délka 130 – 150 cm. Kůň by měl mít rozměry: výška 110 – 150 cm. Jeho tělo by mělo mít rozměry: šířka 30 – 35 cm, výška 28 cm a délka 160 cm. Jazyk by měl mít výšku 110 – 140 cm, plocha stolu je na šířku 85 cm a délka 110 – 120 cm (Subkomise TG ČGF, 2015).

Rozběhový pás je dlouhý 20 – 25 m a široký 1 m. Tvoří ho protiskluzový koberec, který musí být upevněn tak, aby nedocházelo k posunům při cvičení (Subkomise TG ČGF, 2015).

Doskoková plocha má šířku 3 – 4 m a délku 5 – 6 m. Její výška je 25 – 30 cm. Celé doskočiště je pokryto souvislou pokrývkou, která musí být rovná a bez záhybů (Subkomise TG ČGF, 2015).

Je možno použít přídatnou bezpečnostní žíněnku o maximální výšce 100 mm (Subkomise TG ČGF, 2015).

3. 3 Materiálně technické podmínky

Při nácviku skoků z malé trampolíny je z technického hlediska zapotřebí relativně málo. Důležitá je kvalitní trampolína a bezpečná dopadová plocha, případně přeskokové náradí. Pro soutěž TeamGym byla vytvořena speciální malá trampolína, která má takové vlastnosti, že umožňuje provádět i velmi obtížné skoky s vysokou dráhou letu (Zítko, 1997).

Důležitou roli hraje sklon trampolíny. Většina skoků je prováděna z rozběhu. Z tohoto důvodu je dobré podle typu skoku a hlavně podle rychlosti rozběhu upravit sklon trampolíny. Větší sklon trampolíny a vysoká rychlost rozběhu je nutná pro obtížnější cviky (např. dvojné salto vpřed), neboť u těchto cvičebních tvarů je důležitá velká výška skoků a rychlá rotace. Pro začínající a děti při nácviku základních cviků je vhodnější trampolína s mírným sklonem. Trampolínu bez náklonu využíváme pro průpravu bez rozběhu (Zítko, 1997).

Ještě důležitější roli hraje dopadová plocha. Při její přípravě je potřeba vždy dbát na bezpečnost cvičenců. Při prvním nácviku obtížnějších skoků je lepší využít molitanovou jámu nebo naopak vyšší molitanovou plochu, např. doskočiště na skok do výšky. Je třeba také rozlišovat, v jaké fázi tréninku se cvičenec nachází. Trénujeme-li skoky, při kterých se předpokládá dopad na ruce či záda (např. kotouly letmo, první pokusy při saltu vpřed), je vhodnější upravit dopadovou plochu tak, aby vrchní vrstva byla co nejměkčí. Naopak trénujeme-li skoky, při nichž je téměř jistota, že cvičenec

dopadne na nohy (přímé skoky, zvládnutá salta), je lepší měkkčí molitanovou žíněnku dát dospodu a nahoru umístit pevnější doskokovou žíněnku. Tím máme zajištěno, že se nohy cvičence nezaboří tak hluboko, jako při doskoku do měkkého povrchu. Zároveň si cvičenci podvědomě a později i vědomě připravují svaly a vazy na doskok. Při tvorbě dopadové plochy bychom neměli šetřit s žíněnkami. Raději vždy vytvořme větší dopadovou plochu než menší (Zítko, 1997).

Při skocích z malé trampolíny je opravdu nejdůležitější dbát na bezpečnost. Z praxe je známo, že nejvíce úrazů vzniká zanedbáním základních pravidel bezpečnosti cvičení (Zítko, 1997). V gymnastice obecně, ale u skoků z malé trampolíny především, jsou nejčastějšími zraněními zranění dolních končetin (až 72%). Při doskoku vzniká až 48% zranění v oblasti kotníku (Kirilanis et al., 2003). Nejčastějšími příčinami jsou příčiny ve cvičenci, kdy cvičenec není dostatečně funkčně pro daný prvek připraven nebo kdy jeho aktuální zdravotní stav není pro nacvičování nových prvků vhodný. Další jsou příčiny ve druhé osobě – cvičiteli, či trenérovi. Zde bychom si měli definovat pojmy dopomoc a záchrana. Záchrana je aktivní zajištění cvičence před možným úrazem. Při záchraně musíme znát nejen techniky pohybu a úchopů, ale také mít dobrou pozornost, předvídavost, pohotovost a obětavost. Dopomoc je pomoc druhé osoby, která pomáhá při nácviku nového prvku či vazby. Jsou dva druhy dopomoci a to přímá a nepřímá. Přímá dopomoc je pronášení těla cvičence pohybem, jedná se o aktivní zasahování do pohybu. Nepřímá dopomoc jsou materiálně technické pomůcky jako molitanové žíněnky, laně (opasek k nácviku salt, přemetů a jiných obtížných prvků) či upravené nářadí. Kombinace přímé a nepřímé dopomoci je ve většině případů optimálním spojením dopomoci (Zítko, 1997).

3. 4 Historie TeamGymu

TeamGym vznikl v severských státech, jako jsou Švédsko či Dánsko, již ve 30. letech 19. století. Podle místa vzniku byl dříve nazýván „severský trojboj“, s čímž souvisí i pohybový obsah, respektive absence nářadové gymnastiky, která není v severských zemích příliš populární, za což může historická vazba na Lingovo pojetí gymnastiky (Křištofič et al., 2003). Petr Henrik Ling (1776 - 1839) zavedl ve Švédsku severský systém gymnastiky, který měl výlučně zdravotní ráz. Jeho hlavním cílem bylo vypěstovat zdravé, silné a souměrně vyvinuté tělo a chránit před nemocemi (Reitmayer, 1977). Lingův tělovýchovný systém je vybudován na studiu anatomie a fyziologie a uznává jen cviky s přesně zjištěným a změřitelným účinkem pro tělo. Ling používal

nářadí pouze tehdy, když chtěl prováděný cvik usnadnit nebo zvýšit jeho účinek. Dával raději přednost prostým cvikům bez nářadí. Jako hlavní důvod uváděl větší snadnost cviků, možnost provádět je kdekoliv a také možnost zapojení více cvičenců (Kos, 1990).

Oficiálně byl TeamGym poprvé představen Evropskou gymnastickou federací (UEG) roku 1994, kdy ještě nesl název Euroteam. Od tohoto roku se pořádají každé dva roky mistrovství Evropy (Křištofič et al., 2003). TeamGym byl do roku 2012 klubovou soutěží, to znamenalo, že i na mistrovství Evropy museli být všichni členové družstva z jednoho klubu. Ale od roku 2012 je dovoleno na mistrovství Evropy startovat pouze jednomu družstvu z každého státu v každé kategorii. To znamená, že se již nejedná o týmovou soutěž, jak tomu bylo dříve. TeamGym není prozatím olympijským sportem.

Název TeamGym nabyl platnosti na podzim roku 2003, kdy došlo ke změně z názvu Euroteam. Hlavní důvody byly dva a to:

1. aby se TeamGym stal celosvětovou soutěží – nesměl obsahovat předponu Euro
2. z názvu Euroteam nebylo poznat, o jaký typ sportu se jedná, a proto bylo do názvu přidáno Gym, aby šlo rozpoznat, že se jedná o sport, který má něco společného s gymnastikou

3. 5 Mistrovství Evropy

První mistrovství Evropy v Euroteamu proběhlo roku 1996 ve Finsku, v Jyväskylě. Druhé roku 1998 v Dánsku, v Odense. Třetí mistrovství Evropy v Euroteamu se konalo v roce 2000 v Birminghamu ve Velké Británii. Čtvrté a poslední mistrovství Euroteamu se konalo roku 2002 ve Francii v Chalons-en-Champagne. Od roku 2004 se konala mistrovství Evropy v TeamGymu. V roce 2004 proběhlo páté v Rakousku, v Dornbirnu, šesté mistrovství hostila Česká republika v Ostravě v roce 2006. Sedmé proběhlo v Belgii v Bentu o dva roky později. Osmé roku 2010 ve Švédsku v Malmö. Deváté mistrovství se konalo v roce 2012 v Dánsku v Aarhasu. Doposud zatím poslední konané mistrovství Evropy v TeamGymu se konalo v roce 2014 na Islandu v Reykjavíku (Anonymous, 2014). Česká republika se pravidelně účastní mistrovství Evropy, avšak od roku 1998, kdy získala na mistrovství v Dánsku dvě medaile, jednu zlatou a jednu bronzovou, již nedosahuje na medailové pozice a její výkony jsou spíše v horší polovině výsledkové listiny (Anonymous, 2014).

3. 6 Základní pravidla soutěže TeamGym Junior

Tento odstavec je pouze výtažkem z Technického ustanovení a pravidel pro soutěž družstev TeamGym Junior a v žádném případě tyto pravidla nenahrazuje!

3. 6. 1 Technická ustanovení.

Tato pravidla platí pro všechny soutěže TeamGym Junior, které se pořádají v České republice. Jsou platná od 1. 9. 2005 (Macháčková & Gryga, 2005).

Od 1. 1. 2015 jsou nové pravidla s názvem Soutěžní program Junior I – III. Avšak základní pravidla jsou pořád stejná a proto pro naše účely postačí pravidla z roku 2005.

Družstvo se skládá z 6 až 12 závodníků a maximálně dvou náhradníků, kteří jsou ze stejného klubu. Družstvo je složeno z žen, z mužů nebo je družstvo smíšené. V soutěži TeamGym Junior nalezneme 3 kategorie a to kategorii Junior I, která je do 11 let. Dále kategorii Junior II, která je do 16 let a kategorii Junior III, která je nad 16 let. O zařazení do příslušné kategorie rozhoduje věk nejstaršího ze závodníků (Macháčková & Gryga, 2005).

Soutěž TeamGym Junior se skládá z 3 disciplín a to pohybové skladby, akrobacie a trampolíny. Pohybové skladby se musí zúčastnit všichni závodníci (Macháčková & Gryga, 2005).

3. 6. 2 Pravidla.

Dopomoc a záchrana při cvičení na akrobacii je povolena jednomu trenérovi. Při cvičení na trampolíně je záchrana povinná po celou dobu a to tak, že dva trenéři stojí na doskokové ploše. Při skocích přes přeskokové nářadí je dovoleno, aby jeden z trenérů stál před nářadím a jeden na doskokové ploše. O bezpečnost dbá také zlaté pravidlo, které říká, že cvičení by mělo odpovídat schopnostem závodníků, a že obtížnost prvků by neměla být na úkor technické úrovně předváděného cvičení (Macháčková & Gryga, 2005).

Body jsou rozděleny dle následující tabulky:

| | Pohybová skladba | Akrobacie/Trampolína |
|------------|------------------|----------------------|
| Kompozice | 2,5 | 1 |
| Obtížnost | 2,5 | 4 |
| Provedení | 4,8 | 4,8 |
| Bonifikace | 0,2 | 0,2 |
| Celkem | 10,0 bodů | 10,0 bodů |

(Macháčková & Gryga, 2005)

Pohybová skladba – program bez náčiní za doprovodu hudby, která nemusí být instrumentální (zde změna u nových pravidel platných od 1. 1. 2015 – hudba musí být instrumentální, pouze v kategorii Junior I může být zpívaná), časový limit 2:30 – 3:00 min (zde také změna, Junior I má časový limit 1:30 – 2:00, Junior II a III má limit 2:15 – 2:45), výměna závodníků v době cvičení není povolena. Musí se skládat z gymnastických akrobatických prvků. Družstvo musí předvést minimálně 6 různých formací (Macháčková & Gryga, 2005).

Akrobacie – program se cvičí za doprovodu instrumentální hudby v časovém limitu do 2:45 minut. Družstvo předvádí vždy 3 série akrobatických řad. Řady s vyšší obtížností následují za řadami s nižší obtížností v dané sérii. Obtížnost řady vychází ze základního prvku, který má nejvyšší hodnotu obtížnosti (Macháčková & Gryga, 2005).

Trampolína – program se cvičí za doprovodu instrumentální hudby v časovém limitu 2:45 minut. Družstvo předvádí 3. série, z nichž minimálně jedna musí být přes přeskokové nářadí. Prvky, které mají vyšší obtížnost, musí následovat za prvky, které mají obtížnost v dané sérii nižší. Družstvo musí předvést minimálně jednu sérii, která obsahuje jakýkoliv přímý skok bez obratu nebo salto (Macháčková & Gryga, 2005).

3. 7 Teoretické základy gymnastických aktivit

Pohybový obsah gymnastiky má zpravidla své limity. Jsou jimi možnosti pohybového aparátu člověka, vlastnosti nářadí, náčiní a pravidla jednotlivých sportů. U všech limitů může dojít v průběhu času ke změně, a proto je důležité vnímat pohybový obsah gymnastiky jako otevřený systém. Gymnastiku řadíme mezi koordinačně-estetické nebo také technicko-estetické sporty, u kterých je hodnocení projevu utvářeno celým průběhem pohybu, to znamená jak dle obtížnosti, tak také dle způsobu provedení. Pro gymnastickou motoriku je typické zpevněné držení těla, lokomace horních a dolních končetin, využívání nejen izometrického, ale také izotonického režimu práce, dále cvičení ve všech úrovních a především strukturální rozmanitost a pohybová pestrost. Jako hlavní kritérium pro uspořádání pohybového obsahu gymnastických cvičení jsou brány prostorové vztahy těla jako celku k základně a prostorové vztahy částí těla navzájem. Dle stálosti nebo proměnlivosti těchto kritérií vyčleňujeme dvě kategorie a to polohy a pohyby. Rozlišujeme statické polohy a dále vedené a švihové pohyby. Komplexní gymnastický pohyb je složen ze všech zmíněných strukturálních skupin. Dochází ke střídání činností fázických, u kterých je charakteristická dynamická změna úhlových vztahů mezi jednotlivými segmenty, a činnosti tonické, u kterých je charakteristická fixace polohy sousedních segmentů těla (Křištofič et al., 2009).

3. 8 Pohybové učení v gymnastice

Název „gymnastika“, který nahradil dříve používaný pojem „tělocvik“, bývá často nesprávně používán jen na obsah sportovní gymnastiky. Avšak v širších souvislostech můžeme gymnastiku chápat jako péči o tělo (tak, jak byla vnímána např. Platónem). Takto vnímána gymnastika je prostředkem kultivace biologického potenciálu člověka, je součástí pohybové výbavy jedince. Mezi hlavní důvody, proč je tento přístup a jeho funkce obecně respektován, patří pohybová všestrannost, zdravotně preventivní význam, kompenzace negativních civilizačních vlivů, fenomén volného času a motoricko-funkční připravenost ke sportovním aktivitám. Pohybová vybavenost vytváří podmínky nejen pro úspěšné zvládnutí každodenních životních situací, ale také pro obecně využitelné pohybové základy (motoricko-funkční připravenost) pro jiné sporty. Jak již bylo zmíněno v předešlé kapitole, gymnastiku řadíme mezi koordinačně-estetické nebo-li technicko-estetické sporty, u kterých se předvedený výkon hodnotí jak z hlediska obsahu (obtížnosti), tak z hlediska techniky a estetiky. Mezi další společný rys patří dominanta obratnosti, respektive koordinace. Obratnost vnímáme jako komplex motorických funkcí, které nám umožňují řešit časoprostorově složité pohybové úkoly. Naopak koordinaci vnímáme jako způsobilost sladit jednotlivé pohybové akty a operace do větších celků. I přes odlišnost těchto pojmů najdeme společné rysy, které jsou reprezentovány systémem senzoryckým, systémem řídicím a systémem motorickým. Všechny pohybové projevy jsou výsledkem spolupůsobení všech tří systémů. V procesu pohybového učení by měl být přístup „učit cvičit“ nadřazen přístupu „učit cvikům“, od polohy k pohybu, od obecného ke speciálnímu, od profilujícího ke strukturálně podobnému (Křištofič et al., 2003).

Schmidt (1991) říká, že výsledky pohybového učení je nutné chápat jako získanou způsobilost, která se rozvíjí během praxe. Ve vývoji lidské motoriky jsou jako první utvářeny předpoklady pro rozvoj obratnosti a pohyblivosti, dále rychlostní schopnosti a dynamická síla, poté vytrvalost a jako poslední statická síla. U pohybového učení v gymnastice dochází k rozvoji funkcí koordinačního i kondičního charakteru, které se navzájem prolínají (Křištofič et al., 2003).

Základním prvkem pohybového učení je opakování. Má, na rozdíl od verbální instrukce, mnohem větší význam na vzniku pohybového stereotypu. V prvních fázích pohybového učení jsou uplatňovány informace z exteroceptorů (sluch, zrak), až později jsou uplatňovány i informace z interoceptorů, především proprioreceptorů (Křištofič et al., 2003).

V každém pohybu můžeme vysledovat pohybový rytmus. Má charakteristickou časovou posloupnost pohybových aktů a operací. U každého jedince existuje vlastní pohybový rytmus, který se ale může při změně vnějších podmínek také změnit. Pro rozvoj rytmických schopností v obecném smyslu je vhodné zařazování cviků s hudebním doprovodem, kdy pohyb musí korespondovat s hudbou (Křištofič et al., 2003). Toho je v TeamGymu využíváno u všech disciplín, ale především u pohybové skladby.

3. 9 Motoricko-funkční příprava

Křištofič (2014) definuje motoricko-funkční přípravu jako: „Systém dílčích pohybových příprav, jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní osvojování pohybových dovedností účelnou technikou a bez zdravotních rizik“ (pp. 48-49). Je to spojovací most mezi kondiční a technickou přípravou (Křištofič 2008). Hlavním cílem není osvojování konkrétních dovedností, ale všestranný rozvoj pohybových funkcí ve smyslu „naučit se účelně pohybovat“. Motoricko-funkční příprava je základní „stavební materiál“ pro následné utvoření technických návyků a mechanismů přenosu do konkrétních pohybových dovedností (Křištofič, 2004).

Pohybovou dovednost definuje Křištofič (2004) jako: „Individuální výkonnost v konkrétní úloze, která se modifikuje a rozvíjí praxí“ (p. 16). Naopak pohybovou schopnost jako: „Stabilní, geneticky dané přetrvávající rysy, které jsou základem pro různé dovednosti“ (p. 16).

Jedinec, který je dobře pohybově připravený, se učí novým dovednostem snadněji, trvaleji a především bezpečněji. Motoricko-funkční příprava je otevřený systém, který se skládá z několika složek a to ze zpevňovací přípravy, podporové přípravy, reakční přípravy, rovnovážné přípravy, visové přípravy, pouštěcí a uchopovací přípravy, rotační přípravy, pohyblivostní přípravy, odrazové a doskokové přípravy, specifické silové přípravy a vytrvalostní přípravy (Křištofič, 2008). Avšak dle novějších studií, Křištofič (2014) uvádí mezi hlavní složky zpevňovací přípravu, podporovou přípravu, stimulaci silové obratnosti, odrazovou a doskokovou přípravu a stimulaci reaktivity. Jako další, méně důležité složky uvádí visovou a rotační přípravu a dále stimulaci kloubní pohyblivosti.

Jak již bylo zmíněno, cílem motoricko-funkční přípravy je všestranný rozvoj pohybových funkcí, proto motoricko-funkční příprava respektuje přístup od obecného ke speciálnímu. Obsah, dávkování a intenzita motoricko-funkční přípravy se odvíjí od účelu, ke kterému je mířena, dále od aktuálních individuálních dispozic jedince, od zařazení do etapy v celoročním plánu a podobně. Cílem není splnění pohybového úkoly jakkoliv, ale způsobem, který napomáhá šetření energetických zdrojů. Proto je třeba opakování, neboť

účelnost a ekonomika pohybu jsou předpokládány po vícenásobném opakování dané činnosti bez zdravotní újmy (Křištofič, 2004).

3. 10 Didaktické přístupy k pohybovému učení

O didaktickém procesu nemůžeme říct, že je to pouhé vyučování pohybovým dovednostem. Jedná se o proces interakce například mezi učitelem a žákem či trenérem a cvičencem. Didaktický proces má i širší výchovný význam. Naučit se novou pohybovou dovednost lze více způsoby (Křištofič et al., 2003). Za krajní přístup je považována metoda „pokus-omyl“, kdy cvičenec opakuje pokusy tak dlouho, než se mu to povede. Na druhé straně je metoda „vhledu do situace“, kdy nácviku předchází vysvětlení (Křištofič, 2004). Uvážená volba didaktické metody nám umožňuje dosáhnout cíle dříve, ve vyšší kvalitě a bez zdravotních rizik. Jednotlivé metody mají svá specifika a měly by být kombinovány tak, aby v nich byl obsažen popis pohybové činnosti, přímá (učitel, trenér) a nepřímá (videozáznam) ukázka a vysvětlení techniky (Křištofič et al., 2003). Novou pohybovou dovednost si můžeme osvojit více způsoby. Jedním z kritérií metody je obtížnost učeného obsahu. Dle obtížnosti volíme buď metodu celostní, kdy se nová dovednost učí komplexně v konečné formě nebo metodu po částech, kdy pohybovou strukturu rozdělíme podle kritických míst do několika částí (Brykin, 1953). Podle Křištofiče (2004) bychom při vytváření podmínek pro kvalitní didaktický proces měli respektovat tyto obecně platné didaktické zásady:

- zásada přiměřenosti (věk, zdravotní stav)
- zásada názornosti (ukázka, verbální instrukce)
- zásada systematičnosti (pravidelný trénink)
- zásada cykličnosti (střídání zátěže s odpočinkem)
- zásada pozitivní motivace (pozitivní vztah ke sportu, forma soutěží a her)

Obzvláště poslední zásada – pozitivní motivace – je v současné době u dětí velmi důležitá a je třeba klást na ni velký důraz.

Křištofič (2008) dále říká, že v procesu pohybového učení by měla být využívána celá šíře didaktických prostředků, protože ne každý cvičenec reaguje na daný podnět stejně. Proto by trenér, případně učitel, měl dbát následujících doporučení:

- využívat moderní technické prostředky, například videotechniku
- dbát na obecnou pohybovou přípravu sportovce ve smyslu od obecného ke speciálnímu, od polohy k pohybu, která je předpokladem pro specializovanou výkonnost

- napodobovat pohybové struktury na trenažéru, provádět napodobivá cvičení a průpravy
- neučit nové, technicky obtížné dovednosti ve stavu únavy
- dbát na to, že malá motivace a nízká úroveň psychické aktivity má na výkon stejně negativní vliv jako stav nadměrné psychické aktivace
- naučit se rozlišovat dopomoc a záchranu, dopomoc poskytovat jen v opravdu nezbytné míře a po nezbytně dlouhou dobu, aby nebyl oslaben proces učení
- kombinovat přímou (fyzická pomoc trenéra) a nepřímou (zlehčení podmínek – např. šikmá žíněnka při učení kotoulů) dopomoc
- zařazovat do tréninku i ideomotorický trénink (představa reálného pohybu), který má u koordinačně-estetických sportů, mezi které gymnastika patří, prokazatelný vliv
- v první etapě nácviku hrají velkou roli zrakové a sluchové vjemy, proto je kromě ukázky a vysvětlení velmi důležité podávat také akustické signály během pohybu, například počítání, tleskání
- nikdy neříkat cvičenci jen „bylo to špatně“, ale říct mu konkrétní příčinu neúspěchu

3. 11 Technika pohybových činností

Má-li být každá lidská činnost úspěšná, je třeba pochopit její teoretický základ (Zítko, 2006). U gymnastiky, jakožto u koordinačně-estetického sportu, je technické zvládnutí pohybového úkolu nedílnou součástí hodnocení výkonu (Křištofič et al, 2009). Na realizaci určité pohybové činnosti se podílejí tři složky sportovní techniky a to složka fyzikální, biologická a právní (Zítko, 1997).

Právní složka je tvořena soutěžními řády a pravidly. Jejich prostřednictvím jsou definovány možná provedení bez bodové sankce. Proto trenér, spolu s cvičencem, musí zvolit takovou techniku, aby vyhověl pravidlům, ale zároveň maximálně využil biologických předností. Z výše uvedených tří složek má složka právní nejmenší prioritu (Křištofič, 2008).

Složka biologická představuje anatomicko-fyziologickou jedinečnost každého cvičence. Dále jeho somatické, motorické a psychické předpoklady. Každý cvičenec má individuálně rozdílné pohybové předpoklady k realizaci pohybového úkolu. Tato rozdílnost se nám odráží i ve způsobu řešení. Somatické předpoklady, například výška, jsou neměnné, ale jiné, jako například flexibilita a síla, mohou být rozvíjeny (Křištofič, 2008).

Fyzikální složka nám odráží podmínky vnějšího prostředí. Oproti složce biologické je složka fyzikální jednodušeji poznatelná a popsitelná. Existují pohybové zákony, které jsou

uplatňovány v průběhu pohybu, které nám charakterizují vzájemné působení vnějších a vnitřních sil a jejich účinek na pohybový stav subjektu. Pohybové zákony mají obecnou platnost a jsou neměnné, ale některé fyzikální vlastnosti prostředí, především pak vlastnosti nářadí, jsou proměnlivé. Je na cvičenci, aby se přizpůsobil proměnlivým podmínkám (Křištofič, 2008).

3. 12 Anatomicko-fyziologická oblast

Při tréninku musíme respektovat biologické jedinečnosti každého cvičence a očekávat individuální, rozdílnou reakci na pohybovou zátěž. Co pro jednoho bude optimální zátěž, může být pro druhého cvičence přetěžování a naopak (Křištofič, 2004).

Je prokázáno, že míra genetického vlivu má větší význam, než jak bylo udáváno dříve. V praxi to znamená, že některé „znaky“, které jsou v nás zakódované od narození, limitují úroveň konkrétních funkcí (fyziologických, psychických, pohybových), kterých můžeme cíleným pohybovým režimem dosáhnout. Skladbou svých psychických a fyzických předpokladů je každý jedinec unikátní. Posun v jednotlivých částech je možný, ale jen v malém rozsahu, stejně tak jako posun tělesné konstituce vyjádřený somatotypem. Ten je až z 70% dědičný. Tvar jednotlivých částí těla, způsob držení a pohybu těla jsou také částečně dány geneticky. Hlavním pojmem pro vyjádření atributů pohybu lidského těla a jeho segmentů je senzomotorika. Patří do ní sensorický, řídicí a motorický systém (Křištofič, 2004).

4 Cíle

4.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je vytvořit metodickou příručku nejen pro začínající trenéry TeamGymu, ale také pro učitele základních a středních škol či pro trenéry sportovní gymnastiky, kteří chtějí v rámci tréninku zahrnout také disciplínu skoky z malé trampolíny a to na základě zpracování aktuálních dostupných primárních zdrojů a vlastních zkušeností.

4.2 Dílčí cíle

1. Vytvořit metodickou příručku nácviku skoků z malé trampolíny od přímých skoků až po skoky, které se často vyskytují v soutěži TeamGym Junior III
2. Seznámit čtenáře s pojmem TeamGym a s jeho vývojem jako sportovním odvětvím
3. Prostudovat aktuální dostupnou literaturu týkající se této problematiky
4. Přispět vlastními poznatky a zkušenostmi z praxe
5. Fotograficky zdokumentovat metody nácviku s pomocí figurantky z Tělocvičné jednoty Sokol Uherské Hradiště

5 Metodika

5.1 Analýza dokumentů

Při sběru dat pro svou bakalářskou práci jsem čerpala převážně z české literatury. Jak jsem již zmínila, o TeamGymu zatím neexistuje ucelená publikace v tištěné podobě, avšak o nácviku skoků z malé trampolíny ano. Okrajově jsem použila zahraniční literaturu a elektronické databáze (Proquest). Jak je zřejmé z referenčního seznamu, některé publikace jsou již několik let staré, avšak informace v nich jsou stále aktuální a metody pro nácvik vybraných cvičebních tvarů se neliší. Na druhé straně, především v průpravné části jsou publikace zcela nové (Křištofič, 2014), které nám ukazují, že v průpravné a posilovací části dochází k neustálému vývoji. V neposlední řadě jsou v bakalářské práci zahrnuty mé vlastní zkušenosti a to nejen z pozice cvičitele, ale také z pozice cvičence.

Pro mou bakalářskou práci bylo zapotřebí jednoho probanda, členky Tělocvičné jednoty Sokol Uherské Hradiště, věk 23let. Cvičenka písemně souhlasila se spoluprací (viz. Přílohy). Její spolupráce spočívala ve vytvoření fotodokumentace potřebné k této práci. Fotodokumentace byla pořízena prostřednictvím fotoaparátu Canon EOS 650D, EF-S 18-135 ISSTM. Pořízené fotografie byly zpracovány v programu OpenOffice 4.1.1.

6 Výsledky

Skoky z malé trampolíny jsou velice oblíbenou činností jak školní, tak i spolkové gymnastiky (Svatoň et al., 1997).

Malá trampolína je využívána převážně k nácviku odrazové techniky. Nahrazuje pérový můstek, je oproti němu pružnější. Slouží hlavně k rozvíjení prostorové orientace, koordinace a obratnosti. Využívá se také jako doplňkové nářadí u různých sportů k nácviku správných pohybových návyků (Blahutková, 1999).

6.1 Pohybová průprava

Před začátkem nácviku samotných skoků je potřeba věnovat dostatečný čas pohybové přípravě, která při skocích z malé trampolíny hraje důležitou roli. Kvůli přehlednosti si základní pohybové přípravy rozdělíme na zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační a podporovou (Zítko, 1997).

6.1.1 Zpevňovací příprava.

Při gymnastických pohybech je nejdůležitější schopnost vědomě se zpevnit, vědomě ovládat tělo, což nám zajišťuje jak estetiku pohybového projevu, tak také výhody z pohledu fyzikálního (Zítko, 2006). V průběhu osvojování vědomého ovládnutí těla využíváme nejprve nácviku základních statických poloh, tzv. „póz“, dále pomalé vedené pohyby z nacvičených poloh do přesně určené polohy a poté rychlé až explozivní provádění přípravných cvičení (Zítko, 1997).

Účelem zpevňovací přípravy je rozvoj schopnosti udržet zpevněné tělo při obtížných polohách a pohybech, respektive zamezení nežádoucím pohybům a souhybům jednotlivých segmentů těla pomocí svalové aktivity (Křištofič, 2004).

Zpevňovací cvičení jsou charakterizována komplexní tonizací nervosvalového systému, kdy hlavním cílem není posilování určité svalové partie, ale celkové držení těla jako celku (Křištofič, 2004).

Při zpevňovací přípravě si cvičenec se cviky poradí často sám nebo pouze s pomocí druhé osoby (Zítko, 1997).

Jako jeden z nejčastějších cviků u celkového zpevňování těla lze uvést podpor na předloktích ležmo (Obrázek 1). U tohoto cviku je důležité, aby tělo bylo v mírném oblouku, ale zároveň se musí klást velký důraz, aby se cvičenec neprohýbal v bedrech!



Obrázek 1. Podpor na předloktích

Složitější obdobou podporu na předloktí ležmo je vzpor ležmo. Náročnější varianta je ručkování v něm.

Podpor na předloktí na boku (Obrázek 2) je také velmi komplexní cvik. Ruka opřená o zem je v pravém úhlu pod ramenem, druhá ruka je v bok. Nohy jsou natažené na sobě, u začínajících cvičenců můžeme využít snazší variantu cviku, kdy je koleno blíž k podložce pokrčené. U tohoto cviku lze zaujmout statickou polohu nebo provádět pohyb boky ve směru nahoru a dolů.



Obrázek 2. Podpor na boku

U dalšího cviku, kolíčky na břicho (Obrázek 3), je výchozí poloha v lehu na břicho. Cvičenec mírně zvedne hrudník, paže a nohy. Opět lze provádět v několika variantách, jako statickou polohu, ale také lze zapojit pohyb, například zvedání a pokládání nohou, paží a hrudníku na podložku.



Obrázek 3. Kolíbka na břicho

Gymnasty velmi oblíbené jsou tzv. kolíbký na zádech (Obrázek 4). Výchozí poloha je v lehu na zádech, ruce jsou v poloze vzpažit, nohy jsou mírně zvednuté nad podložkou a cvičenec se „kolébá“. U tohoto cviku se musí dbát důraz, aby se neměnil úhel mezi trupem a nohama a aby bedra byly po celou dobu cviku přitlačeny k podložce.



Obrázek 4. Kolíbka na zádech

Všechny výše uvedené cviky může cvičenec provádět zcela samostatně, a proto jsou velmi vhodné k zařazení do tréninku, kdy má trenér na starost více dětí a může je kontrolovat pouze pohledem. U nás v Sokole jsou pravidelně zařazovány do tréninkových jednotek.

Jedním z nejnovějších trendů je tzv. core trénink, kdy dochází k posilování svalů tělesného jádra (Křištofič, 2014). Core trénink je často doprovázen hudebním doprovodem, kdy cvičenci v jednotlivých pasážích hudby přesně vědí, jaký cvik mají provádět. Více viz internetový server www.youtube.com po zadání do vyhledávače „core workout gymnastics“.

6. 1. 2 Odrazová příprava.

Úspěšnost skoků je podmíněna dokonalým osvojením odrazu (Svatoň et al., 1997).

Odraz by se dal charakterizovat výbušnou extenzí v kloubech kyčelních, kolenních i hlezenních (Svatoň et al., 1997). Odraz z malé trampolíny je časově jedním z nejdelších v gymnastice, neboť je určen délkou kyvu pružné podložky (Petr & Svatoň, 1985).

V průběhu odrazu jsou kontrolovatelně zapojeny jednotlivé svaly se specifickým účinkem. Za nejsilnější sval dolních končetin je považován musculus quadriceps femoris (čtyřhlavý sval stehenní), který je hlavním extenzorem kolenního kloubu a který v počáteční fázi odrazu, spolu s ostatními extenzory dolní končetiny, uvádí hmotu těla do pohybu (Křištofič, 2004).

Pro dobrý odraz je limitující úroveň výbušných silových schopností dolních končetin. Většího výskoku můžeme dosáhnout koordinovaným pohybem paží synchronizovaným s extenzí dolních končetin, zpevněním trupu a se schopností využít energii pružné podložky (Zítko, 1997).

Úkolem odrazové přípravy je zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost, dále zvýšit úroveň svalové síly nohou a osvojit si specifickou techniku odrazů z malé trampolíny (Zítko, 1997).

Odraz není pouhé odpoutání se od podložky, ale je to sled pohybových akcí na podložce, který nám určuje výšku, délku i rotaci skoku. Každý odraz má tři fáze a to amortizační, kdy se těžiště těla posunuje dolů a nohy se přikrčují. Dále přechodovou, kdy se koriguje postavení článků těla. Poslední fází je fáze akční, která je charakteristická rychlým dopnutím nohou ve všech kloubech a energickým pohybem paží z výchozí polohy do polohy žádané (Zítko, 1997).

Podle tréninkového účinku dělíme cvičení odrazu do čtyř skupin a to cvičení na rozvoj odrazové vytrvalosti, cvičení na rozvoj svalové síly, cvičení na rozvoj reaktivních schopností dolních končetin a cvičení na rozvoj speciálních odrazových schopností (Zítko, 1997).

Cvičení na rozvoj odrazové vytrvalosti posilují převážně vazivový, šlachový a svalový aparát. Zároveň vytvářejí předpoklady pro uplatnění intenzivnějších odrazových cvičení. Nejčastějšími cvičeními jsou běh, různé typy honiček, skoky přes švihadlo (Obrázek 5) a další (Zítko, 1997).



Obrázek 5. Skok přes švihadlo

Cvičením na rozvoj svalové síly jsou podřepy na celých chodidlech (Obrázek 6 a 7), seskoky z vyššího místa do podřepu, podřepy na jedné noze, kdy stehno stojné nohy je ve vodorovné poloze, snožné výpony na žebřinách či z podřepu skok a doskok do podřepu (Zítko, 1997).



Obrázek 6 a 7. Dřep

Cvičením na rozvoj reaktivních schopností dolních končetin jsou opakované skoky odrazem snožmo přes překážky bez meziskoku (Obrázek 8). Dalším příkladem je seskok z vyšší plochy s následným výskokem na vyšší plochu (Zítko, 1997). Například seskok ze tří dílů švédské bedny a následný výskok na čtyři díly švédské bedny.



Obrázek 8. Skoky přes překážky

Cvičení na rozvoj speciálních odrazových schopností jsou již složitější. Jako příklad si můžeme uvést z podřepu, zapažíme a skočíme, předpažením vzpažíme vpřed. Další příklad je z jednoho kroku náskok do podřepu a plynulý odraz s technicky správným pohybem paží. Již za pomoci trampolíny zde máme cvičení, kdy jedinec opakovaně skáče odrazem snožmo na trampolíně a přidržuje se žebřin či dopomocí (Obrázek 9), (Zítko, 1997).



Obrázek 9. Výskoky snožmo na trampolíně s dopomocí

Nejsložitějším cvičením je seskok odrazem snožmo z nízké švédské bedny, například ze tří dílů, na trampolínu a následný přímý skok (Zítko, 1997). Cvičení provádíme ze švédské bedny z toho důvodu, aby se cvičenec nemusel soustředit na rozběh, ale pouze na samotný skok.

6. 1. 3 Doskoková příprava.

Předtím, než začneme nacvičovat skoky v plném rozsahu, je potřeba naučit cvičence technicky, a tím i zdravotně, správný doskok (Zítko, 1997).

Doskokem se rozumí změna směru pohybujícího se hmotného tělesa (Nitka, 1993). Při jakémkoliv doskoku je třeba ztenčit kinetickou energii až k nule (Skopová & Zítko, 2010). Převáděno do praxe, cvičenec, který doskakuje z nářadí na podložku, musí

ztlumit energii, kterou získal a dostat se tak do klidného gymnastického postoje a tím ukončit prováděný pohyb (Nitka, 1993).

Při doskoku hraje hlavní roli síla dolních končetin, orientace v prostoru a schopnost rovnováhy. U začátečníků se často setkáváme s omylem, že při doskoku stačí měkká doskoková plocha a dopadat na napjaté nohy. To je ovšem velký omyl a při takovémto doskoku cvičenci trpí především meziobratlové ploténky a klouby (Zítka, 1997).

Hlavní zásady při doskoku jsou dopadat na obě nohy, které jsou v podřepu. Dopadáme přes špičky na celá chodidla. Doskok je tlumen silou svalů všech kloubů dolních končetin, ale také silou svalů přední části stehen, svalů zádových a břišních. Vždy po doskoku musí dojít ke snížení těžiště (Zítka, 1997). Ke snížení těžiště nám napomůžou také paže. Kolena by měla být nad palci nohy (Skopová & Zítka, 2010).

Při doskoku musí být všechny klouby ohnuté (Obrázek 10). Šířka chodidel by se měla rovnat šířce pánve (Obrázek 11).



Obrázek 10 a 11. Správný doskok (červené kruhy vyznačují ohyb ve všech kloubech těla, červená čára šířku chodidel)

Podle Zítka (1997) by paže měly být volně spuštěny podél těla a pomáhat korigovat dopad (Obrázek 12).



Obrázek 12. Doskok dle Zítka

Avšak můj názor je, že by paže měly být v poloze předpažit, případně předpažit poníž (Obrázek 13). Cvičenec má v této poloze dle mých zkušeností lepší stabilitu a při případném špatném doskoku a přepadávání dopředu se může cvičenec o paže opřít.



Obrázek 13. Doskok dle mých zkušeností

Jako nejzákladnější příklad konkrétních cvičení na trénink doskoku si lze uvést výskoky na místě. Dále skoky ze zvýšené plochy (Obrázek 14 a 15) či poskoky přes mírnou překážku. Vždy je však třeba dbát, aby byl doskok proveden správně, to znamená přes špičky na celá chodidla.



Obrázek 14 a 15. Přímý skok ze zvýšené plochy

6. 1. 4 Rotační příprava.

Velká část cvičebních tvarů při skocích z malé trampolíny je provázena rotací okolo různých os (Zítko, 1997).

Rotační příprava je součástí motoricko-funkční přípravy gymnastů a jejím úkolem je zlepšit nervosvalovou koordinaci, prostorovou orientaci a dynamickou rovnováhu (Nitka, 1993). Při rotační přípravě jsou nejvíce zatěžovány smyslové orgány a centrální nervová soustava (Zítko, 1997).

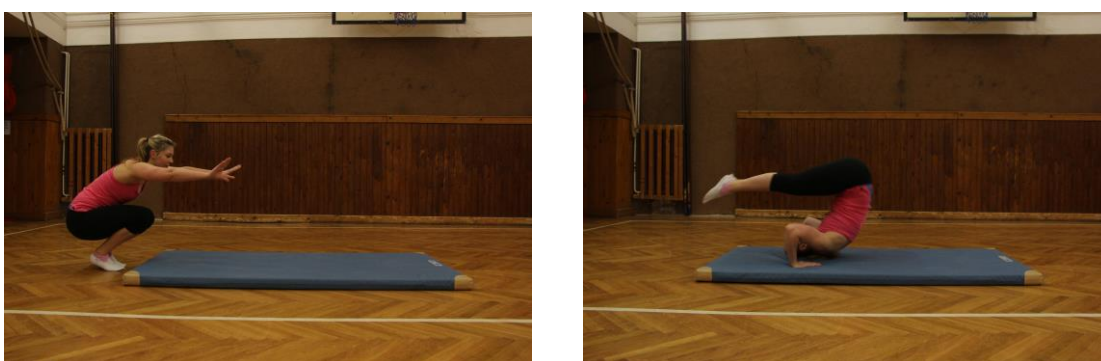
Úkolem rotační přípravy je rozvíjet schopnost orientovat se v prostoru, schopnost posoudit rychlost otáčení kolem os, udržet nejlepší postavení jednotlivých segmentů těla a porozumět racionální technice otáčení (Zítko, 1997). Dalším úkolem této přípravy je naučit jedince roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení, kterými jsou výšková osa těla, pravo-levá osa těla a předo-zadní osa těla, případně kolem více os současně (Křištofič, 2004).

Jako příklad cviku kolem výškové osy těla si můžeme uvést skoky na místě s obratem o 360° či piruety (Obrázek 16, 17 a 18).



Obrázek 16, 17 a 18. Pirueta

Jako příklad cviku kolem pravo-levé osy si uvedeme kotoul (Obrázek 19 a 20).



Obrázek 19 a 20. Kotoul

Jako příklad cviku kolem předo-zadní osy si uvedeme převaly stranou (Obrázek 21, 22, 23 a 24). U převalů stranou je důležité, aby bedra byly po celou dobu provádění cviku přitlačeny k podložce.



Obrázek 21, 22, 23 a 24. Převaly stranou

6. 1. 5 Podporová příprava.

Podporová příprava je součástí akrobatické přípravy, která slouží k vytvoření předpokladů správného odrazu paží při skoku přes přeskokové nářadí. Při této přípravě je nutné nejprve posílit a připravit svaly, které fixují lopatku a klíční kost k hrudníku, neboť tyto spojení jsou značně slabé. Samotný odraz je pak dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní i články prstů (Zítko, 1997).

Jako konkrétní příklad cviku si můžeme uvést přechod z podpory ležmo na předloktích do vzporu ležmo (Obrázek 25 a 26).



Obrázek 25 a 26. Přechod z podpory na předloktích do vzporu ležmo

Dalším velmi známým cvikem je tzv. „trakař“ (Obrázek 27). K tomuto cviku jsou potřeba dva jedinci. Jeden zaujme polohu ve vzporu ležmo. Druhý si mu stoupne mezi nohy a uchopí jej za stehna. Cvičenec v poloze vzpor ležmo může stát jen staticky na místě, případně může ručkovat.



Obrázek 27. „Trakař“

Mezi gymnasty je také známý cvik tzv. „kobylinky“ (Obrázek 28). Cvičenec zaujme polohu vzpor ležmo roznožmo a současným odrazem paží a nohou provádí poskok.



Obrázek 28. „Kobylinky“

6. 2 Skoky bez přeskokového nářadí

U všech skoků z malé trampolíny je odraz z trampolíny závislý na délce kyvu pružného výpletu, dále na odrazových dovednostech jedince a na koordinaci jednotlivých fází – rozběh, náskok a odraz. Energie z rozběhu se převádí náskokem na plachtu na celá chodidla (ne jen na špičky) a pohybem paží při odrazu. Hlava musí být rovně, v prodloužení těla, tělo musí být zpevněno, břicho vtaženo. V letové fázi se tělo nesmí prohýbat (musí být rovně), hlava musí být rovně a paže jsou v poloze vzpažit vpřed (Zítko, 1997).

Skoky z malé trampolíny bez přeskokového nářadí dělíme na přímé skoky, kam patří přímý skok a skoky s doprovodným pohybem nohou například skok se skrčením přednožmo (skrčka), skok s pokrčením zánožmo (přípatka), skok s bočným roznožením, skok s přednožením (schylka), skok s přednožením roznožmo (štika), skok s čelným

roznožením a další. Dále přímé skoky s obraty a to buď s celým obratem (o 180°) nebo skok s dvojným obratem (o 360°). A jako poslední převratové skoky, kam patří například kotoul letmo (i přes překážku), salto schylmo do sedu, salto (skrčmo, schylmo, toporně), dvojné salto a další skoky (Svatoň et al., 1997, Petr & Svatoň, 1985).

6. 2. 1 Přímé skoky.

U přímých skoků naskakuje cvičenec na trampolínu s pažemi v pozici zapažit poníž a při odrazu s nimi pohybuje až do polohy předpažit vzhůru.

Doporučeným způsobem nácvičku, po projití všech průpravných cvičení, je pérování na trampolíně s dopomocí (Zítko, 1997). Následují výskoky na trampolíně, kdy klademe důraz na dopínání špiček při výskoku, aby si cvičenec uvědomoval odraz z kotníků (Obrázek 29). Dopomoc stojí vždy před trampolínou a drží cvičence za ruce (Blahutková & Růžička, 1999).



Obrázek 29. Odraz z kotníků

V další fázi cvičenec provádí opakované výskoky na trampolíně sám, bez dopomocí (Zítko, 1997). Následuje seskok ze zvýšené plochy (např. bedna) s dopomocí – dopomoc chytá cvičence při doskoku za břicho a záda (Obrázek 30) a koriguje dopadovou fázi (Blahutková & Růžička, 1999).



Obrázek 30. Dopomoc při doskoku

Poslední fází je rozběh po zemi a odrazem jednož náskok na trampolínu a provedení přímého skoku (Blahutková & Růžička, 1999). Jakmile cvičenec zvládne techniku odrazu, přímého skoku i doskok, můžeme přejít na nácvik přímých skoků s doprovodným pohybem nohou. Při těchto skocích je třeba dodržovat hlavní zásadu – všechny pohybové akce nohou musí být prováděny v okolí kulminačního bodu skoku (v největší výšce). Doporučeným způsobem nácviku je nejprve funkční příprava, jako je protažení svalů. Dále pohybová průprava ve stoji, kdy si rozfázujeme skok a dále celý skok provedený z rozběhu. Doporučuje se začínat od jednodušších skoků, jako jsou skrčka, roznožka a schylka a pokračovat po jejich zvládnutí skokem s čelným roznožením, přípatkou a skokem s bočným roznožením. U těchto skoků je třeba dbát na to, aby se cvičenec neprohýbal ani v letové fázi, ani při odrazu – je to jedna z nejčastějších chyb. U těchto skoků je dopomoc prováděna tak, že zachránce stojí na žíněnce v místě předpokládaného doskoku a úchopem za trup cvičence zajišťuje bezpečné dokončení skoku (Zítka, 1997).

6. 2. 1. 1 Přímý skok.

Tento skok není doprovázen žádným přidavným pohybem nohou ani paží; u tohoto skoku je velmi důležité dbát na to, aby se cvičenec po celou dobu letu vůbec neprohýbal (Obrázek 31).



Obrázek 31. Přímý skok

6. 2. 1. 2 Skok se skrčením přednožmo.

Tzv. „skrčka“ (Obrázek 32); tento skok je již doprovázen pohybem nohou a to takovým, že v nejvyšším bodu letu cvičenec skrčí nohy přednožmo.



Obrázek 32. Skok se skrčením přednožmo

Malým dětem je dobré dát pokyn, aby se v letu udělaly co nejmenší (Obrázek 33), (Malmberg, 2003).



Obrázek 33. Skok se skrčením přednožmo – rada pro děti udělat se co nejmenší

6. 2. 1. 3 Skok s přednožením roznožmo.

Tzv. „štika“ (Obrázek 34); u tohoto cviku je důležitá především průprava – protažení svalů zadní strany stehen, například v tzv. „placce“.



Obrázek 34. Skok s přednožením roznožmo

6. 2. 1. 4 Skok s čelným roznožením.

Velkou roli zde hraje pohyblivost v kloubu kyčelním (Obrázek 35).



Obrázek 35. Skok s čelným roznožením

6. 2. 1. 5 Skok s přednožením.

Tzv. „sčylka“ (Obrázek 36). K pohybu nohou dochází v kulminačním bodě letu.



Obrázek 36. Skok s přednožením

Blahutková a Růžička (1999) uvádí ještě další přímé skoky s přídatným pohybem nohou, například skok s bočným roznožením, skok přípatmo – tzv. „přípatka“ či skok s kročným pohybem. Mezi přímé skoky patří i skoky s obraty, kdy u přímého skoky můžeme provést celý obrat nebo i dvojný obrat.

6. 2. 2 Skoky s rotací vpřed, tj. skoky převratové.

U skoků s rotací vpřed je primární rotace kolem pravolevé osy získávána již na trampolíně díky momentovému působení výslednice sil. Při skocích s rotací potřebujeme točivost získat, a proto je důležité, abychom při dokončení odrazu byli v takové poloze, která umožní výsledné odrazové síle působit mimo těžiště těla (Zítka, 1997).

6. 2. 2. 1 Kotoul letmo.

Je to jeden z prvních cviků, díky kterému se cvičenci seznamují s rotací vpřed v letové fázi skoku (Obrázek 37).



Obrázek 37. Kotoul letmo

Jeho modifikacemi jsou kotoul letmo povysazeně, toporně nebo prohnutě. Nejčastějšími chybami jsou dlouhá a plochá dráha letu, dále skok, kdy se kotoul netočí nebo naopak přetočený kotoul do lehu. Doporučeným způsobem nácviku je vždy začínat kotoulem letmo v provedení povysazeně. Průpravou pro dopad je například provádění kotoulu z „trakaře“ (Obrázek 38), kotoul ze stoje na rukou, z dřepu na nízké ploše s dohmatem na žíněnku a dále kotoul z vyšší podložky (Zítko, 1997).



Obrázek 38. Nácvik kotoulu letmo z „trakaře“

Dalším krokem je zopakování kotoulů a naskočených kotoulů na zemi, naskočený kotoul ze stoje na trampolíně a poté již celý kotoul letmo z krátkého rozběhu. Později můžeme kotoul letmo provádět také přes překážky. Při kotoulu letmo je velmi důležitá pomoc i záchrana, obzvláště z důvodu prvních zážitků cvičence spojené s otáčením těla v letové fázi. Zachránce stojí na dopadové ploše přibližně v místě kulminačního

bodou a oběma rukama pomáhá cvičenci v optimální dráze letu a rotaci skoku. Máme dva způsoby dopomoci. První je spíše pro lehčí cvičence a silnější zachránce. Ruka blíž rozběhu se pokládá pod stehna, druhá ruka pod hrudník. Ke kontaktu musí dojít již při vzestupné fázi skoku. Zachránce pronásí cvičence až do doby dohmatu. Druhý způsob je využíván spíše u těžších cvičenců a také pro zvětšení rotace. Ruka, která je blíž k rozběhu, se pokládá pod stehna, stejně jako u prvního způsobu. Druhá ruka se však pokládá seshora do oblasti přechodu krční a hrudní páteře (Zítko, 1997).

6. 2. 2 Salto vpřed skrčmo.

Salta jsou již pohyby, při kterých se tělo otáčí bez opory kolem pravolevé osy o 360°. Primární rotační moment je závislý na rychlosti rozběhu, na způsobu náskoku na trampolínu, na zkoordinování všech fází odrazu s kmitem trampolíny a na vzájemném postavení článků těla v okamžiku dokončení odrazu. Existují tři varianty provedení podle pohybu paží. Při první variantě se paže přesouvají do polohy vzpažit již v průběhu náskoku na trampolínu. Po odrazu se bočnými oblouky pohybují vpřed k bérům. Tento způsob je jedním z nejčastěji používaných, neboť je nejméně náročný na koordinaci. V druhé variantě se paže v průběhu náskoku a odrazu pohybují z polohy pokrčít zapažmo do polohy předpažit vzhůru, nikdy ne však výš, neboť by působily proti směru rotace vpřed, což by byla chyba. Tento způsob je také využíván velmi často, především u cvičenců, kteří se pokouší i o náročnější prvky. U třetí varianty jsou paže při náskoku zhruba v poloze předpažit a v průběhu odrazu se pohybují bočnými oblouky dolů až do polohy pokrčít zapažmo povýš. Tento způsob je využíván nejméně. Je využíván spíše v akrobacii, kdy je třeba zajistit velkou míru točivosti. Sekundární rotace je ovlivněna změnou momentu setrvačnosti. Doporučeným způsobem nácvičku je zopakování bezpečného doskoku do podřepu. Dále kotouly skrčmo na bedně nadél do doskoku, kdy se snažíme, aby tělo vičence bylo sbalené i v letové fázi. Dalším krokem jsou kotouly letmo na zvýšenou plochu (například na dvě bedny vedle sebe, překryté žíněnkami), kdy cvičenec nejprve provádí kotouly letmo s oporou a poté přechází na kotouly letmo bez dohmatu do lehu (Zítko, 1997). Dobrým cvičením je také salto prováděné ze zvýšené plochy, například bedny, kdy je již prováděné celé salto s dopomocí. Dbáme především na rychlé a správné sbalení cvičence (Šopková, Formánková & Frömel, 2001). Poté již přecházíme na kompletní provedení salta skrčmo z rozběhu s dopomocí (Obrázek 39), (Zítko, 1997).



Obrázek 39. Salto vpřed skrčmo

Způsobů přímé dopomoci existuje několik, my si uvedeme dva nejběžnější. První způsob je, když trenér stojí u přední hrany trampolíny a po dokončení odrazu dává bližší ruku cvičenci před břicho a druhou rukou dodává rotaci (tlačí na lopatky). Při dokončení salta má trenér ruky ve zkřížném hmatu (Obrázek 40 a 41), (Zítko, 1997).



Obrázek 40 a 41. Dopomoc – zkřížený hmat

U druhé varianty trenér při dokončení odrazu pokládá vzdálenější ruku před břicho cvičence a druhou rukou napomáhá rotaci. Doskok je kontrolován úchopem za pas cvičence. Dalším způsobem je možnost využití ručního lanče. Tento způsob má tu výhodu, že je zajištěna 100% bezpečnost. Drobnou nevýhodou je, že cvičenec je mírně omezen v pohybu pažemi při náskoku a odrazu (Zítko, 1997).

Ze svých zkušeností jako cvičence mohu říct, že mi nejvíce vyhovuje nácvik, kdy skáču ze zvýšené plochy (např. bedny). Při tomto způsobu mi přijde, že mám nejvíce času si uvědomit, co jednotlivé segmenty mého těla provádějí. Mojí velkou chybou při náskoku na trampolínu na salto je velké předklánění trupu. Tuto chybu provádím pouze při saltu. Proto mi přijde náskok z vyvýšené plochy vhodný, neboť si uvědomuji a

hlídám postavení svého těla. Dalším způsobem, jak jsem se pokoušela odstranit tuto chybu, bylo provádět salto z rozběhu na vyvýšenou plochu nebo přes překážku (žíněnkou, kterou drželi dva cvičenci). Tyto metody byly účinné, ale pouze do chvíle, kdy jsem je trénovala. V momentě odstranění překážky jsem opět začala provádět stejnou chybu. Proto trenérům, kteří mají cvičence se stejnou chybou, doporučuji vrátit se v nácviku na začátek, kdy se provádí přímé skoky s důrazem na správné držení těla, postupovat pomalu, cvik po cviku, a vždy dbát a opravovat držení těla cvičence.

6. 2. 2. 3 Salto vpřed schylmo.

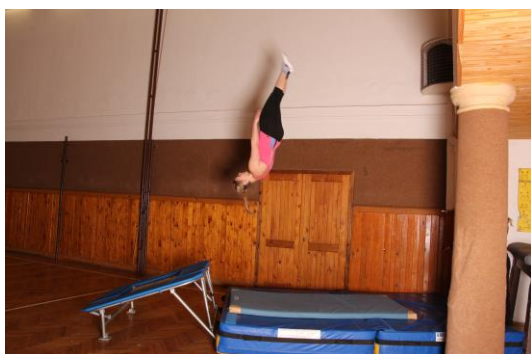
Z fyzikálního hlediska je salto shodné se saltem vpřed skrčmo. Rozdíl je v biologické složce techniky. U tohoto salta potřebujeme dobrou pohyblivost v kloubech kyčelních a rychlou kontrakci svalů, které provádějí flexi v kyčelním kloubu. Z tohoto důvodu je důležité cíleně posilovat tyto svalové skupiny. Doporučeným způsobem nácviku salta vpřed schylmo je zopakovat kotouly letmo na zvýšenou dopadovou plochu s dohmatem a poté i bez dohmatu. Poté se pokusit o salto vpřed schylmo na vyvýšenou plochu. Po zvládnutí tohoto cvičení můžeme vytvořit šikmou plochu (bednu našít a přes ni žíněnkou), na kterou cvičenec po doskoku dosedne a hned vzápětí dopadne do stoje na zem. Pak již nastává celkové provedení salta vpřed schylmo (Obrázek 42). Dopomoc a záchrana je podobná jako u salta vpřed skrčmo. Při pokusech do sedu na vyvýšenou dopadovou plochu stojí zachránce u přední strany trampolíny, kdy může pomáhat jak rotaci, tak také kontroluje dopadovou plochu a může pomoci při zpětném uklouznutí z žíněnek zpět na trampolínu (Zítko, 1997).



Obrázek 42. Salto vpřed schylmo

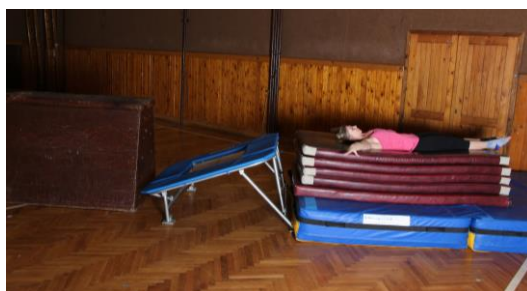
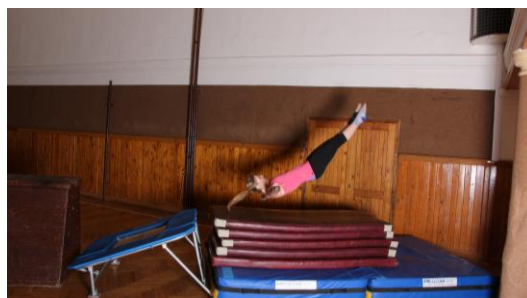
6. 2. 2. 4 Salto vpřed toporně.

Je velmi elegantní varianta salta. Vzhledem k poloze těla je nejvýhodnější pro případné rotace okolo výškové osy těla. Fyzikální principy jsou shodné jako u salta vpřed skrčmo a schylmo. V letové fázi však kromě práce paží není příliš možností, jak zrychlit rotaci. Proto je důležitý rychlejší rozběh než na salto skrčmo či schylmo. Po provedení čtvrt salta se paže pohybují nejkratší cestou do upažení nebo připažení, čímž alespoň částečně pomohou ke zkrácení poloměru otáčení. Hlava je po celou dobu salta rovně (Obrázek 43), (Zítko, 1997).



Obrázek 43. Salto vpřed toporně

Doporučeným způsobem nácvičku je zopakování zpevňovacích průprav. Poté již provádíme salto vpřed toporně do lehu na vyvýšenou dopadovou plochu (např. několik velkých žíněnek, tzv. dušen nebo několik beden překrytých žíněnkami) ze zvýšené plochy, například bedny (Obrázek 44, 45 a 46), (Zítko, 1997).



Obrázek 44, 45 a 46. Nácvik salta vpřed toporně na zvýšenou dopadovou plochu (na obrázku je dopadová plocha ještě relativně nízká, což bylo zapříčiněno nedostatečným množstvím žíněnek v tělocvičně, při nácviku doporučuji vyšší dopadovou plochu, například dvě švédské bedny vedle sebe překryty žíněnkami)

Po zvládnutí upravíme dopadovou plochu tak, aby byla nakloněná šikmo, ve směru dopadu. A pak již provádíme salto vpřed toporně s dopomocí. Dopomoc je stejná jako u salta vpřed skrčmo a schylmo (Zítko, 1997).

6. 2. 2. 5 Salta s obraty.

Jsou složitějšími skoky. Na nácvik salt s obraty má velký podíl práce paží. Existují dvě základní techniky práce paží (zde budou popisovány pro otáčení vlevo). První možnost je z polohy blízké vzpažení zevnitř pohybujeme levou paží do vzpažení vzad a pravou paží přes předpažení obloukem k levému boku. U druhé varianty je výchozí poloha stejná, tzn. vzpažit zevnitř. Nejprve se opět pohybuje levá paže obloukem přes upažení vzad do připažení vzad, pravá paže provádí stejný pohyb jako u první možnosti, tzn. předpažením obloukem k levému boku. Nelze určit, která varianta je lepší. Důležité je však si zapamatovat, že jako první vykonává pohyb paže souhlasná se směrem obratu (Zítko, 1997).

Salto vpřed s obratem o 180° , tzv. Barani salto – je jedním z prvních cviků s rotací okolo více os (pravolevé i výškové). Doporučeným způsobem nácviku, po zjištění směru otáčení, je pohybová průprava paží, dále zopakování salta vpřed toporně do lehu na zvýšenou plochu. V dalších pokusech dochází již k nácviku salta s obraty, kdy při těchto pokusech je třeba provádět asymetrickou práci paží až těsně před dopadem. Následnou úpravou dopadové plochy (jejím náklonem) se přiblížíme k reálnému provedení salta vpřed s obratem o 180° . Druhá možnost nácviku využívá k získání rotace impulz hned po odrazu z trampolíny. Při tomto způsobu je třeba zvládat rondát. Při prvotním nácviku provádíme rondát z trampolíny odrazem snožmo na žíněnku. Poté již provádíme rondát z trampolíny s dohmatem na zvýšenou plochu, například žíněnky. Po zvládnutí se v dalších pokusech pokoušíme o stejný skok, ale bez dohmatu rukou na žíněnky (Zítko, 1997).

Salto vpřed s obratem o 360° – není častým skokem, neboť zraková kontrola je horší než u salt s lichým počtem obrátů (salta s obraty o 180° a 540°). Doporučeným způsobem nácviku je zopakování zpevňovacích a rotačních průprav. Poté salto vpřed do

lehu na zádech na zvýšenou plochu, poté již salto vpřed do lehu na zádech s obratem o 360° , kdy asymetrická práce paží pro druhotnou rotaci by měla začínat až po provedení tří čtvrtin salta. Pak již provádíme salto vpřed s obratem o 360° do lehu na zádech na šikmou plochu a s přímou dopomocí (Zítko, 1997).

Salto vpřed s obratem o 540° – je označováno jako „Rudolph salto“. Jedná se už o velmi náročné salto, oceňované jak odborníky, tak laiky. Doporučený způsob nácviku je téměř shodný se saltem vpřed s obratem o 360° , to znamená zopakování průprav zpevňovacích i rotačních a průpravy pro asymetrický pohyb paží. Dále provádění salta vpřed s obratem o 540° do lehu na břiše na zvýšenou plochu a následně na šikmou plochu. Pak již jen salto vpřed s obratem o 540° s přímou dopomocí (Zítko, 1997).

6. 3 Skoky přes přeskokové nářadí

Skok přes přeskokové nářadí, v gymnastice nazývaný jako přeskok, je gymnastické cvičení, při kterých skokem překonáváme různé překážky a nářadí. Přeskok se skládá především z pohybů, které mají švihový charakter (rozběh, odraz a dohmat, odraz pažemi a doskok). U přeskoku se paže vždy musí dotknout přeskokového nářadí. Při nácviku přeskoku nestačí pouze překonat nářadí, ale je třeba technicky správně provést rozběh a odraz. Až poté se může přistoupit k samotnému nácviku jednotlivých přeskoků. Při přeskoku je vždy důležité dbát na bezpečnost a podávat správnou dopomoc a záchranu (Blahutková & Růžička, 1999).

Přeskok se skládá z 6 hlavních částí – rozběhu, náskoku na trampolínu a odrazu z ní, první letové fáze, dohmatu a odrazu rukama z nářadí, druhé letové fáze a doskoku (Blahutková & Růžička, 1999). Protože se i rozběh a doskok, části, které jsou shodné i pro skok bez přeskokového nářadí, mírně odlišují, popíšeme si všechny fáze.

Rozběh patří mezi přípravné fáze pro následné provedení odrazu a přeskoku. Jeho cílem je získání potřebné pohybové energie. Průměrná délka rozběhu je mezi 8 až 15 metry, u náročnějších prvků by měla být delší, až 20 metrů. Častým opakováním rozběhu cvičenec získá návyk na správný rozběh, díky němuž je náskok na trampolínu proveden z odrazové nohy. Ta se při letu přinoží co nejrychleji, aby následný náskok na trampolínu byl proveden snožmo. Poslední krok před náskokem na trampolínu by měl být delší a vyšší. Paže při náskoku zaujímají polohu mírného zapažení a po odrazu jsou vyšvihnuty vpřed a vzhůru. Po odrazu z trampolíny nastává první letová fáze. Jedná se o náskok na nářadí, čili let vzduchem do dohmatu na nářadí. Tělo je po celou dobu letu toporné a stoupá vzhůru vpřed, paže jsou v poloze předpažit povýš. Následný dohmat je

proveden shora. Paže musí být v době dohmatu i odrazu z náradí napjaté. Po odrazu paží dochází k druhé letové fázi, která je dá se říct vyvrcholením každého skoku a po které nastává už jen doskok (Blahutková & Růžička, 1999).

Přeskoky dělíme na přeskoky přímé, kam patří například skrčka, roznožka a schylka, a na přeskoky převratové, kam patří přemety, překoty, cukahara a cuervo (Zítka, 1997). Vzhledem k náročnosti cukahary a cuerva se v této bakalářské práci budu z převratových přeskoků zabývat pouze přemety. Z přímých skoků si rozebereme nejčastěji prováděné skoky, což jsou skrčka a roznožka.

6. 3. 1 Přímé přeskoky.

Jsou od sebe odlišovány specifickými pohyby, ke kterým dochází po odrazu z paží ve druhé letové fázi (Blahutková & Růžička, 1999).

6. 3. 1. 1 Roznožka.

Je jedním ze základních přeskoků, a proto bývá často nacvičován již u začátečníků. U roznožky po odrazu z trampolíny tlačíme paty snožmo a co nejvýš, až při dohmatu na náradí co nejrychleji roznožíme a po odrazu z rukou protlačíme boky vpřed, zanožíme a spojíme nohy k sobě (Obrázek 47), (Blahutková & Růžička, 1999).



Obrázek 47. Roznožka

U nácvičku doporučuji výskoky roznožmo z malé trampolíny u žebřin či s dopomocí druhého cvičence. Následně provádět výskoky roznožmo s dohmatem na přeskokové náradí. Po celou dobu cvičení je třeba klást důraz na napjaté paže a těžiště těla musí být nad můstkem.

V dalších fázích nácvičku již cvičenec provede mírný rozběh. Cvičitel v době dohmatu uchopí cvičence za záloktí a přetáhne cvičence přes náradí. V následujících pokusech již cvičitel podává pomoc pouze za náradím, kde usměrňuje pouze doskok. Poslední částí nácvičku je již pouze zdokonalování techniky s oddalováním trampolíny od přeskokového náradí (Blahutková & Růžička, 1999).

U roznožky je několik variant dopomoci. Nelze určit, která je lepší, proto si uvedeme všechny. První varianta je určena spíše pro první pokusy o roznožku u menších dětí. U této varianty stojí cvičitel za náradím čelem k rozběhu. Při dohmatu na náradí uchopí cvičitel cvičence za paže co nejbližší ramenního kloubu a pomůže - „přenes“ cvičence přes přeskokové náradí. Musí však zvládnout provést pár kroků vzad, jinak by mohlo dojít ke srážce se cvičencem. Druhá varianta je používána také u začátečníků při nácvičku roznožky. Cvičitel stojí bokem k rozběhu vedle přeskokového náradí. V momentě dohmatu pokládá svou paži bližší k rozběhu pod kyčelní kloub cvičence a podpírá jí jej. Rukou vzdálenější rozběhu uchopí cvičence za paži co nejbližší ramenního kloubu. Opět musí provést pár úroků stranou ve směru pohybu cvičence. Poslední varianta dopomoci je nejčastější možností, bývá používána především u pokročilejších cvičenců. Cvičitel stojí v místě předpokládaného doskoku a koriguje úchopem za hrudník, případně břicho a záda doskok (Zítka, 1997).

6. 3. 1. 3 Skrčka.

Je o něco náročnější než roznožka, ale stále je řazena mezi základní přeskoky. Po okamžik dohmatu je provedení zcela totožné jako u roznožky. Až po odrazu z paží nastává změna. Tělo stoupá vzhůru současně se skrčením nohou, které se propínají hned po přeletu přes přeskokové náradí (Obrázek 48), (Blahutková & Růžička, 1999).



Obrázek 48. Skrčka

U nácvičku doporučuji výskoky se skrčením nohou z malé trampolíny u žebřin či s dopomocí druhého cvičence. Následně provádět výskoky se skrčením nohou s

dohmatem na nářadí, kdy se opět musí dbát důraz na to, aby těžiště bylo po celou dobu cviku nad můstkem. Poté provádět již výskok do vzporu dřepmo na přeskokové nářadí. Nikdy nepochvívovat náskok do vzporu klečmo – při skrčce by cvičenci nedávaly kolena k bradě, ale pouze pod sebe, což nechceme.

V další fázi provádí cvičenec již z mírného rozběhu celou skrčku přes nářadí, kdy dva cvičitelé stojí z boku nářadí a při dohmatu uchopují cvičence za záloktí a přetahují ho přes nářadí. Poté cvičenec provádí již skrčku s dopomocí jen jednoho cvičitele, který pouze úchopem za záloktí kontroluje doskok (Blahutková & Růžička, 1999).

Dopomoc u skrčky je jednodušší než u roznožky. Opět existují tři varianty. První varianta je pro nácvik u malých dětí, kdy je přeskokové nářadí blízko trampolíně. Cvičitel stojí vedle přeskokového nářadí jako u varianty číslo dvě u roznožky. Podobně jako u roznožky uchopuje cvičence rukou vzdálenější rozběhu za paži co nejbliže ramenního kloubu. Druhou rukou pomáhá cvičenci překonat přeskokové nářadí a to tlakem na zadní stranu stehen nebo hýždě. Druhá varianta je jednou z nejpoužívanějších v následujících částí nácviku. Stejně jako u první varianty, cvičitel stojí vedle přeskokového nářadí a při dohmatu cvičence jej uchopuje oběma rukama za nadloktí. Takto cvičitel jistí cvičence až do doskoku. Samozřejmostí je pár úkroků ve směru letu cvičence (Obrázek 49).



Obrázek 49. Dopomoc u skrčky

Poslední varianta je používána již u cvičenců, kteří zvládají provést skrčku samostatně, jedná se o případnou záchranu, kdyby se cvičenci přeskok nepovedl. Cvičitel stojí za přeskokovým nářadím v místě předpokládaného doskoku a v případě nezdařeného přeskoku koriguje doskok úchopem oběma rukama za trup (Zítka, 1997).

6. 3. 1. 3 Schylka.

Jedná se již o náročnější prvek, u kterého by měla být první letová fáze dostatečně dlouhá a vysoká (Blahutková & Růžička, 1999). V soutěžích TeamGym Junior se schylka často nevyskytuje, proto se jí nebudeme v této práci nijak víc zajímat.

6. 3. 2 Převertové přeskoky.

Jejich charakteristickým znakem je přetáčení těla v obou letových fázích v jednom směru kolem pravolevé osy (Blahutková & Růžička, 1999).

6. 3. 2. 1 Přemet stranou.

Je prováděn stojem na ruce bočně. Tělo cvičence se v průběhu první letové fáze po odrazu z trampolíny otočí o 90° kolem podélné osy těla (Obrázek 50), (Zítka, 1997).



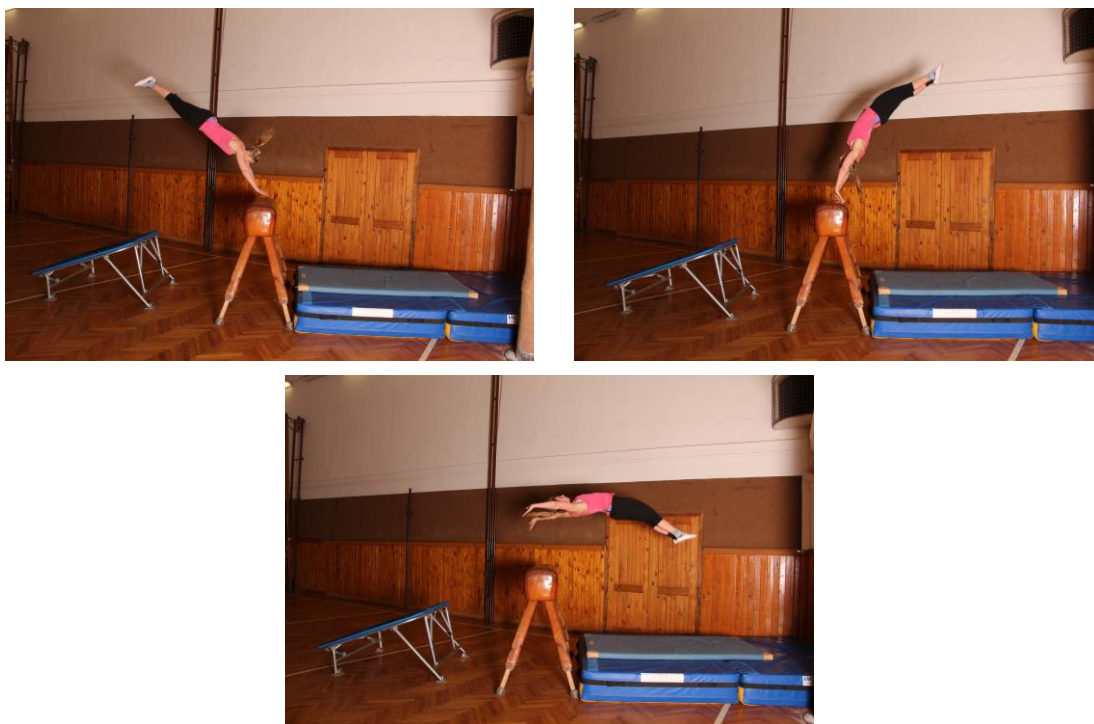
Obrázek 50. Přemet stranou

U nácviku je důležité, aby byl cvičenec schopen provést rondát na akrobacii. Dále provádíme již přemet stranou přes přeskokové nářadí ve zjednodušených podmínkách, například místo přeskokového nářadí poskládáme více žíněnek na sebe a provádíme přemet stranou z trampolíny přes ně. Nebo snížíme výšku přeskokového nářadí.

Nejlepší dopomocí u přemetu stranou přes přeskokové nářadí je zajištění vhodných podmínek pro nácvik, kam obzvlášť patří vhodná a bezpečná dopadová plocha. U přímé dopomoci je lepší, když cvičitel stojí na straně, kam je cvičenec obrácen zády. Při nácviku ve zjednodušených podmínkách – přes nižší přeskokové nářadí – použije cvičitel zkřížného hmatu, pomocí kterého uchopí cvičence za pas při dohmatu na nářadí. V momentě, kdy cvičenec dokáže přeskok zvládnout sám, soustředíme se při dopomoci pouze na doskok, kdy uchopujeme cvičence podobně jako u salt, což znamená za břicho a záda a pomáháme cvičenci korigovat dopad (Zítka, 1997).

6. 3. 2. 2 Přemet vpřed.

Je typickým převratovým skokem, kdy dochází k úplnému přetočení těla. Jedná se o nejčastěji zařazovaný přeskok jak v soutěžích TeamGym, tak při klasických soutěžích sportovní gymnastiky. U tohoto přeskočení je velmi důležité, aby cvičenec měl vysokou rychlost rozběhu a po odrazu optimální vzletový úhel. Cvičenec by měl dohmátnout na nářadí pod úhlem 60° (měřeno od horizontály). Důležité je, aby dohmat nastal dříve, než začne klesat těžiště těla. Odraz z rukou je dynamický, optimálně končí v momentě, kdy těžiště toporného těla protíná vertikálu. Hlava je v první letové fázi v mírném záklonu (cvičenec se dívá na horní hranu nářadí). Po odrazu z rukou provádí hlava mírný předklon (dovolí cvičenci zrakovou kontrolu doskoku). V druhé letové fázi je tělo v toporné poloze, těžiště těla po odrazu z nářadí má stoupající tendenci. Druhá letová fáze by měla být dvakrát delší než první letová fáze (Obrázek 51, 52 a 53), (Zítko, 1997).



Obrázek 51, 52 a 53. Přemet vpřed

Tento přeskok patří již mezi ty náročnější, takže je důležité zopakování odrazové, rotační a doskokové přípravy. Dále musí cvičenec zvládat stoj na ruce nejen na akrobacii, ale doporučuji také zařadit cvik, kdy cvičenec provádí odrazem z trampolíny stoj na ruce na přeskokovém nářadí s dopomocí (Obrázek 54).



Obrázek 54. Návčik přemetu vpřed – stoj na rukou na přeskokovém nářadí

Pro správné zvládnutí druhé letové fáze je doporučeno zařadit cvik, kdy cvičenec z bedny nadél provádí přemet vpřed (Obrázek 55), (Zítko, 1997).



Obrázek 55. Návčik přemetu vpřed – přemet vpřed z bedny nadél

Dalším návčikem je již provedení přemetu vpřed s rozběhem, ale doskok není prováděn do podřepu, ale do lehu na vyvýšenou plochu, například několik žíněnek na sobě.

Po projití těchto návčiků již provádíme přemet vpřed s rozběhem, ale ve zlehčených podmínkách, například místo přeskokového nářadí použijeme několik žíněnek o menší výšce, než jakou má přeskokové nářadí (Zítko, 1997).

Mezi nejčastější chyby patří nízká rychlost rozběhu, nízká nebo vysoká dráha těžiště těla v první letové fázi, pokrčení nebo roznožení nohou, záklon hlavy a prohnutí

těla v druhé letové fázi (Zítko, 1997). Je třeba tyto chyby odstraňovat již při nácviku přemetu vpřed.

Neboť přemet vpřed patří mezi obtížnější přeskoky, je u něj dopomoc a záchrana velmi důležitá. Při prvních pokusech doporučuji, aby byly zachránci dva. Jeden stojí mezi trampolínou a přeskokovým nářadím a pomáhá cvičenci v první letové fázi při naskoku do stoje na ruku (podepřením těla a stehem). Druhý cvičenec stojí za nářadím (Blahutková & Růžička, 1999). Svoji bližší rukou uchopí cvičence již při dohmatu na nářadí za paži co nejbliže ramennímu kloubu, druhou ruku podloží pod jeho bedra a tím pomáhá cvičenci korigovat druhou letovou fázi a doskok. V poslední fázi nácviku se cvičitel soustředí na případnou záchranu u doskoku, kdy stejně jako u salt chytá cvičence oběma rukama za trup (Zítko, 1997).

7 Diskuze

Byla bych ráda, kdyby se tato práce stala metodickou příručkou nejen pro neprofesionální trenéry TeamGymu, ale také pro učitele základních a středních škol, kteří by rádi své žáky naučili některým skokům z malé trampolíny. I pro ně je zde široká škála cviků a skoků, které při správné inspiraci a kreativitě učitele mohou být ještě obměněny mnoha způsoby a tím i zpestřit vyučovací jednotku.

Při psaní výsledkové části práce mě překvapilo, že čerpám ze starších zdrojů (Zítka, 1997). Avšak v současné literatuře se neobjevují žádné výrazné změny v metodice nácviku. Jedinou obměnou je rozšíření zásobníku cviků, které využíváme při nácviku, které vedou k výsledné dovednosti. Toto rozšíření je důsledkem toho, že v dnešní době je kladen velká důraz na to především děti zaujmout, obzvláště v gymnastice, kde proces učení trvá dlouhou dobu. Proto se elitní gymnastky učí nové dovednosti již od čtyř let. Velkou roli v procesu učení hraje míra atraktivity, důležité je, aby děti trénink bavil, obměňovat prvky, vytvářet nové situace, aby se trénink nestal stereotypním. Děti musí trénink především bavit. Z těchto důvodů je velmi obtížné zařazovat do tréninku průpravná cvičení, která mají velký význam při skocích z malé trampolíny. Děti nebaví „jen“ provádět podpor na předloktí a posilovat. Avšak existuje spousta obměn a her, které lze v tréninku využít a které děti zaujmou. Všechno záleží jen na trenérovi. I rodiče mají mnohdy až negativní vliv na trénink svých dětí. Za krátký časový úsek, kdy se jejich dítě nestihne dostatečně pohybově pro daný prvek připravit, aby bylo schopno provést prvek technicky správně, chtějí vidět výslednou dovednost, například salto vpřed skrčmo. Téměř každý cvičenec s dobrou záchranou a dopomocí trenéra je schopen salto vpřed skrčmo skočit, ale nebude to technicky správně a bezpečně provedený skok. Proto je důležité dbát pokynů trenéra, ten zná své cvičence a ví, co si s nimi může dovolit.

Další věc, která mě při psaní práce překvapila je, že u salta vpřed skrčmo z malé trampolíny máme tři možné způsoby pohybu paží. První způsob je používán u cvičenců, u kterých se nepředpokládá pokračování náročnějšími prvky, jako jsou dvojná salta či salta s vruty (tj, například cvičenci staršího věku – frekventanti vysokých škol s tělovýchovným zaměřením nebo děti, pro které je gymnastika jen doplňkovým sportem, případně není jejich ambicemi věnovat se jí na vrcholové úrovni). U tohoto způsobu cvičenec naskakuje na trampolínu s pažemi v pozici vzpažit. Je to jeden z nejčastěji

používaných způsobů u malých dětí a začátečníků, protože patří mezi méně náročné na koordinaci. U druhé varianty se paže přesouvají v průběhu náskoku a odrazu z polohy pokrčit zapažmo do polohy předpažit vzhůru. Tato varianta dovoluje a napomáhá dosáhnout cvičenci větší výšky po odrazu a tím nám umožňuje provádět náročnější prvky. U posledního způsobu jsou paže při náskoku v poloze předpažit a v průběhu odrazu se pohybují bočními oblouky dolů až do polohy pokrčit zapažmo povýš. Tento způsob je využíván nejméně. Zajišťuje nám velkou míru točivosti, a proto bývá využíván spíše při provádění salt na akrobacii. Nelze říct, že nějaký ze způsobů je špatný nebo naopak lepší. Každý trenér je zvyklý trénovat jiný způsob. Především záleží na cvičenci, která z variant je pro něj lepší možností.

8 Závěry

Tato bakalářská práce by měla sloužit jako metodická příručka skoků z malé trampolíny nejen pro neprofesionální trenéry TeamGymu, ale také pro učitele základních a středních škol, kteří by do své výuky rádi zahrnuli skoky z malé trampolíny od skoků přímých, až po skoky technicky náročnější. Mezi dílčí cíle patřilo seznámit čtenáře s pojmem TeamGym a jeho vývojem jako sportovním odvětvím. Tento cíl bych považovala za částečně splněný, neboť jak již bylo v práci uvedeno, aktuálně dostupných zdrojů ohledně TeamGymu neexistuje mnoho, což bych mohla označit za první limit své práce. Druhým dílčím cílem bylo vytvořit fotodokumentaci, která čtenáři znázorňuje jednotlivé části průprav a následně i nácviku konkrétních skoků. Fotodokumentace je obohacena o komentáře z mé vlastní praxe a z mých zkušeností. Dalším dílčím cílem bylo prostudovat aktuální dostupnou literaturu týkající se této problematiky. Prostudovala a zpracovala jsem všechny české i cizojazyčné (anglický jazyk) zdroje, ke kterým jsem měla přístup (knihovna Univerzity Palackého v Olomouci, internetové databáze – Proquest).

Jak již bylo uvedeno, tato práce by měla být přínosem pro začínající trenéry TeamGymu a pro učitele základních a středních škol. Avšak největším přínosem je práce pro mě. Jakožto cvičenec a občasný cvičitel TeamGymu u nás v Sokole trávím přípravou a nácvikem skoků z malé trampolíny poměrně dost tréninků. Proto informace, které jsem se dozvěděla z dostupné literatury, jsou pro mě velmi obohacující a určitě je zařadím a vyzkouším v rámci tréninku nejen na sobě, ale také u mladších dětí v Sokolu Uherské Hradiště.

Metody nácviku obsažené v bakalářské práci nejsou zdaleka všechny. V bakalářské práci jsou uvedeny jen nejzásadnější části nácviku. Ale je jen na kreativité a odbornosti každého trenéra, cvičitele či učitele a dispozicích cvičence či žáka, jaké nejrůznější obměny těchto nácviků vymyslí.

Ráda bych tuto bakalářskou práci obohatila výzkumem, ve kterém bych chtěla ověřit, zda tyto metodické řady při dlouhodobějším nacvičování (1 rok) jsou nápomocné či nikoliv. Dále bych tuto práci ráda obohatila o náročnější prvky. Tyto cíle si pokládám pro svoji budoucí diplomovou práci.

9 Souhrn

Bakalářská práce se zabývá TeamGymem a metodickým nácvikem jedné z jeho disciplín – skoky z malé trampolíny. V úvodu práce seznamuji čtenáře s pojmem Teamgym. V terminologii definuji pojmy jako sport, gymnastika, sportovní gymnastika, výkon, trénink a soutěž, neboť jsou nutné pro pochopení této práce. V souhrnu poznatků se zabývám jednotlivými disciplínami TeamGymu a jejich základními pravidly, dále stručně historií TeamGymu. Do této kapitoly jsem zahrнула také podkapitoly jako pohybové učení v gymnastice, motoricko-funkční přípravu, didaktické přístupy k pohybovému učení či poznatky z anatomicko-fyziologické oblasti, protože každý, ať už trenér či učitel, kdo chce své svěřence vést správně a bezpečně, by je měl znát.

Cíle své bakalářské práce jsem si stanovila na základě toho, že zatím neexistuje dostatek literárních zdrojů o TeamGymu. Byla bych ráda, kdyby tato bakalářská práce byla zdrojem základních informací jak o TeamGymu, tak o nácviku skoků z malé trampolíny. Informace jsem sháněla z dostupných českých i zahraničních zdrojů a z internetových databází (Proquest).

K výsledkům jsem se dopracovala metodou analýzy literatury. Dále mi byly nápomocny vlastní zkušenosti jak z pozice cvičence, tak z pozice trenéra.

Ve výsledkové části se zabývám pohybovou přípravou sportovce, protože ta hraje velkou roli ve všech sportech, nejen v gymnastice. Dále jsem se snažila uceleně zpracovat a popsat metody nácviku tak, aby byl nácvik jasný a srozumitelný. Metody mají sloužit především jako inspirace a může u nich docházet k obměně, záleží jen na kreativité trenéra či učitele. Pro názornost jsem jednotlivé body nácviku doplnila o fotodokumentaci.

V diskuzi se zabývám rozdílným postavení paží při odrazu z malé trampolíny. Avšak více možností pro práci paží při odrazu z malé trampolíny je známo již delší dobu. Nelze určit, která varianta je správná a která špatná.

V kapitole Závěry jsem shrnula a okomentovala cíle předkládané bakalářské práce, popsala jsem, zda byly cíle splněny a v případě, že nebyly, uvedla jsem limity, proč tomu tak bylo.

10 Summary

This Bachelor's Thesis deals with TeamGym and methodological principles of one of its three disciplines – Mini Trampoline Jumping. The first part of the thesis introduces TeamGym and referring terminology such as sport, gymnastics, professional gymnastics, performance, training, competition, which is necessary for understanding of this work. This thesis also deals with TeamGym history, its disciplines and basic rules. This section includes physical learning in gymnastics, motor and physical activity, didactic principles of physical learning and anatomical and physiological findings, since all these principles are necessary to know for both instructors and teachers in order to provide professional training.

This Bachelor's Thesis is intended to be a valuable source of both TeamGym basic information and mini trampoline exercise methodology since there is still a limited number of the sources dealing with this topic. The information for this work comes from both Czech and foreign available materials and websites (Proquest).

The findings of this work are based on the analyses of available sources as well personal experience as a both instructor and gymnast.

The findings of the thesis deal with movement training of a gymnast as it is important not only in gymnastics, but also in any other sport. This part summarizes training methods so that the training would be comprehensible to both instructors and gymnasts. The methods are intended to be training ideas and could be adjusted depending on the instructor's or gymnast's creativity. There are also photographs of training methods exercises enclosed.

Additional notes discuss various arm positions at mini trampoline bouncing. However, a number of arm positions at mini trampoline bouncing have already been known for a long time. It is hard to determine which position is the best one.

The final part summarizes the aims of the Bachelor's Thesis. It also discusses whether or not the aims have been fulfilled and interprets the results.

11 Referenční seznam

- Anonymous. (2014). *History: Previous European Championships*. Retrieved 21. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://www.teamgym2014.is/home/history>
- Anonymous. (2014). *Medal Count*. Retrieved 21. 3. 2015 from the World Wide Web: <http://www.teamgym2014.is/home/medal-count>
- Blahutková, M., & Růžičková, M. (1999). *Sportovní gymnastika díl II. - ženy*. Brno, Česká republika: Masarykova univerzita v Brně.
- Brykin, A. T. (1953). *Gymnastika*. Praha, Česká republika: Orbis.
- Hodaň, B. (1997). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc, Česká republika: Vydavatelství Univerzity Palackého.
- Kirialanis, P., Malliou, P., Beneka, A., & Giannakopoulos, K. (2003). Occurrence of acute lower limb injuries in artistic gymnasts in relation to event and exercise phase. *British Journal of Sports Medicine*, 37(2), 137-139.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy. Historický vývoj a charakteristika*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova v Praze.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha, Česká republika: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2008). *Nárad'ová gymnastika*. Praha, Česká republika: Česká obec sokolská.
- Křištofič, J. (2014). *Gymnastické posilování – motoricko-funkční příprava*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova v Praze.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., ..., Kolbová, M. (2009). *Gymnastika* (2nd ed.). Praha, Česká republika: Karolinum.
- Macháčková, L., & Gryga, P. (2005). *Technická ustanovení a pravidla pro soutěž družstev TeamGym Junior*. Praha, Česká republika: Česká gymnastická federace.
- Malmberg, E. (2003). *A child-centered approach to teaching gymnastics*. New York, USA: State University of New York at Cortland.
- Nitka, J. (1993). *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Novotná, V. (1999). *Pohybová skladba*. Praha, Česká republika: Karolinum.

- Petr, O., Svatoň, V. et al. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha, Česká republika: Univerzita Karlova v Praze.
- Reitmayer, L. (1984). *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě*. Praha, Česká republika: Státní pedagogické nakladatelství.
- Schmidt, R. A. (1991). *Motor learning and performance. From principles to practice*. Los Angeles, USA: Human Kinetics Books.
- Subkomise TG ČGF (2015). *Soutěžní program TeamGym Junior I – III*. Praha, Česká republika: Česká gymnastická federace.
- Svatoň, V., Zámostná, A., Zítko, M., Vlasáková, N., Procházková, J., & Mazurovová, Z. (1997). *Gymnastika: Akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha, Česká republika: NS Svoboda.
- Skopová, M., & Zítko, M. (2010). *Basic gymnastics*. Praha, Česká republika: Karolinum.
- Šopková, J., Formánková, S., & Frömel, K. (2001). *Programované učební postupy přeskoků ve sportovní gymnastice*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Zítko, M. (1997). *Skoky z malé trampolíny*. Praha, Česká republika: Česká asociace Sport pro všechny.
- Zítko, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie* (2en ed.). Praha, Česká republika: Česká asociace Sport pro všechny.

12 Přílohy

Příloha 1. Informovaný souhlas

Informovaný souhlas

Vážená slečno, jmenuji se Hana Březinová a jsem studentkou 4. ročníku Univerzity Palackého v Olomouci, fakulty tělesné kultury, obor tělesná výchova a biologie se zaměřením na vzdělávání pro střední školy.

Obracím se na Vás s žádostí o poskytnutí souhlasu s vytvořením fotodokumentace Vás jako figurantky pro potřebu mé bakalářské práce. Cílem práce je popsat metody nácviků skoků z malé trampolíny bez přeskokového náradí a následně i s přeskokovým náradím. Fotodokumentace bude pořízena v průběhu měsíce března v tělocvičně TJ Sokolu Uherské Hradiště. Pokud souhlasíte, připojte svůj podpis, kterým vyslovujete souhlas s níže uvedeným prohlášením.

Prohlášení

Prohlašuji, že souhlasím s pořízením mé fotodokumentace pro účely bakalářské práce autorky, která mi předem poskytla veškeré informace, a že jsem měla možnost dotázat se na potřebné informace a vše si řádně zvážit.

Tento informovaný souhlas je vyhotoven ve dvou stejnopisech, každý s platností originálu, z nichž jeden obdrží figurantka a druhý autorka práce.

Jméno a příjmení autorky práce:.....

Podpis:.....

V.....dne.....

Jméno a příjmení figurantky:.....

Datum narození:.....

Podpis:.....

V.....dne.....