

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

**Vytvoření specializovaných průpravných cvičení pro sportovní
gymnastiku a ověření jejich použitelnosti v praxi**

(bakalářská práce)

Autor práce: Jana Záhorková, bakalářské neučitelské studium TVS

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

České Budějovice, 2010

UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA
PEDAGOGICAL FACULTY
DEPARTMENT OF SPORT STUDIES

**Formation of Specialized Setting-up Exercises for Sports Gymnastics
and Their Practical Verification**

(bachelor work)

Author: Jana Záhorková, Physical education and sports

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2010

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Vytvoření specializovaných průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku a ověření jejich použitelnosti v praxi

Jméno a příjmení autora: Jana Záhorková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu, PF JČU

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2010

Abstrakt:

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku. V současné době se gymnastika potýká se zastaralými metodami, proto byly navrženy nové postupy a využity zahraniční zkušenosti. Výsledkem je vytvoření průpravných cvičení v krátkých sestavách za použití modernějších metod cvičení, které budou svěřence bavit a trenérovi usnadní využití tréninkového času. Tato cvičení potřebují jen minimum místa a nářadí. Pro nácvik a sledování byla vybrána dívčí skupina věku od 8 do 14 let. Průpravná cvičení v krátkých sestavách byla ověřena v praxi a byla vyhodnocena metodou dotazníku a pozorování. Na základě výsledků bylo navrženo doporučení pro praxi.

Klíčová slova: sport, sportovní gymnastika, specializovaná cvičení, průpravná cvičení, metody cvičení

Bibliographical identification:

Title of the bachelor work: Formation of Specialized Setting-up Exercises for Sports
Gymnastics and Their Practical Verification

Author's first name and surname: Jana Záhorková

Field of study: Physical education and sports

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2010

Abstract:

The aim of this thesis was to develop and verify specialized training exercises for sports gymnastics. Currently the gym struggling with outdated methods were therefore designed new procedures and the use of foreign experience. The result is a short training exercises in short reports, using modern methods of training, that will be fun for gymnasts and coach training to facilitate the use of time. These exercises require only minimum space and equipment. For training and monitoring was selected group of girls aged 8 to 14 years. Training exercises in short reports have been verified in practice and was evaluated using a questionnaire and observation. Based on the results was suggested recommendations for practice.

Keywords: sport, sport gymnastics, sports, special exercises, setting-up exercises, methods exercises

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Datum 22.4.2010

.....

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a pomoc při sestavování této bakalářské práce, dále děkuji gymnastkám oddílu TJ Merkur České Budějovice, které se zúčastnily mého ověření.

Jana Záhorková

OBSAH

1	Úvod	9
2	Přehled poznatků	10
2.1	Význam a vývoj gymnastiky	10
2.2	Složky sportovního tréninku	10
2.3	Gymnastická příprava	11
2.3.1	Zpevňovací příprava.....	11
2.3.2	Kloubní pohyblivostní příprava	12
2.3.3	Doplňková cvičení k základní tělesné složce	15
2.2.4	Odrazová příprava	16
2.2.5	Doskoková příprava	18
2.2.6	Rotační příprava	19
2.2.7	Podporová příprava	21
2.2.8	Úchopová příprava	23
3	Cíle a úkoly	24
3.1	Cíl práce	24
3.2	Úkoly práce	24
4	Metodologie	25
4.1	Průběh práce	25
4.2	Metoda práce	25
4.2.1	Dotazník	25

4.2.2	Metoda pozorovací	26
4.2.3	Metoda srovnávací	26
5	Výsledky	27
5.1	Průpravná cvičení v krátkých sestavách	27
5.1.1	Úvodní instrukce	27
5.1.2	Přehled průpravných cvičení v krátkých sestavách	28
5.1.3	Metoda nácviku	50
5.2	Vyhodnocení dotazníků	50
5.3	Vyhodnocení pozorování	52
6	Diskuse	54
6.1	Vyhodnocení výsledků	54
6.2	Doporučení pro praxi	54
7	Závěr	56
	Referenční seznam literatury	57
	Seznam příloh	59

1 Úvod

Tuto bakalářskou práci s cílem vytvořit a poté ověřit specializované průpravné cvičení jsem si vybrala z několika důvodů.

Sportovní gymnastice se věnuji od svých 7 let, nejdříve v roli závodnice. Později jsem absolvovala kurz trenéra III. třídy sportovní gymnastiky, který jsem úspěšně zakončila. Začala jsem se věnovat gymnastice jako trenérka přípravek.

Na pedagogické fakultě studuji jednooborové bakalářské studium tělesná výchova a sport. V průběhu studia jsem se seznámila s dalšími postupy v oboru sportovní gymnastiky.

V bakalářské práci jsem se zaměřila na problém správného používání gymnastických průprav. Průpravy jsou často opomíjeny i když jsou velice důležité pro všestranný tělesný rozvoj gymnastek. Pokusila jsem se je zatraktivnit zařazením do průpravných cvičení v krátkých sestavách.

V tomto odvětví bych chtěla zlepšit své poznatky, učit se novým metodám a formám v trenérské práci, lépe využít čas vymezený pro cvičební jednotku a vylepšovat sportovní přípravu svých svěřenců.

Přála bych si, aby má bakalářská práce byla prospěšná jiným trenérům a učitelům v systematické přípravě svých cvičenců.

2 Přehled poznatků

2.1 Význam a vývoj sportovní gymnastiky

Pro svůj pohybový obsah sportovní gymnastiky vždy patřila a bude patřit k nejvýznamnějším sportovním disciplínám rozvíjejícím všestrannost dětí (obratnost, pohyblivost, sílu, rychlost a vytrvalost).

Ze starověkého slova „gymnasein“ (cvičiti nahý), označujícího jak cvičence, bojovníka, tak i člověka zabývajícího se vědou o tělesných cvičeních, vznikl odvozením název „gymnastika“ pro záměrné pohybové činnosti, které celkově člověka kultivují.

Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržení a zlepšování zdraví.

Gymnastika je záměrně pohybová činnost, která podporuje kultivaci pohybového projevu a držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování dovedností s kladným prožitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům a pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka (Skopová, 2008).

2.2 Složky sportovního tréninku

Ve sportovní gymnastice se objevují všechny složky ze sportovního tréninku. Rozdíl je akorát v tom, že je různé zastoupení těchto složek. Sportovní gymnastika má tedy tyto složky:

- 1) tělesná (motoricko-funkční) - síla, rychlost, obratnost, vytrvalost, kloubní pohyblivost
- 2) technická - osvojování a zdokonalování techniky nových cvičebních vazeb a celých sestav
- 3) psychická příprava - řízení přípravy, stanovení cílů, druh metody (modelový trénink, ideomotorický trénink)

- 4) taktická - nemá velký význam, správný výběr nacvičovaných tvarů, použití metodiky tréninku, tato složka je velmi propojena se složkami technickými a psychickou

2.3 Gymnastická průprava

V bakalářské práci jsem se zaměřila na tělesnou a především na technickou složku sportovního tréninku, protože náplň mé práce má sledovat tuto gymnastickou průpravu. Do průpravy jsem zařadila mnoho poznatků z české i zahraniční literatury a sestavila tyto přípravy, které budou se pak v různé formě objevují ve výsledkové části práce.

2.3.1 Zpevňovací příprava

- zpevnění celého těla a omezení pohybu v oblasti páteře, kloubů kyčelních, kolenních a loketních, výdrže po dobu 6- 8 sec, většina cvičení provádíme hromadně, chybné držení opravujeme již od nejjednodušších cviků, cvičení pro statické i dynamické držení těla

- 1) z lehu na zádech
- 2) z podporu ležmo na předloktích = „hříbek“ a vzpor ležmo
- 3) z podporu ležmo vzadu na předloktích
- 4) ve vzporu ležmo vzadu
- 5) z lehu na břiše
- 6) ze stoje
- 7) ze základních poloh na nářadí

Cvičení z této přípravy jsem podrobněji popsala ve výsledné části práce. Vybrala jsem si jen některá cvičení.

2.3.2. Kloubní pohyblivostní příprava

- při provádění předzařazujeme švihová cvičení, rozvíjí se pomalu a rychle se ztrácí, zařazujeme v průpravné a závěrečné části

- ovlivňující faktory: anatomickou stavbou kloubů, pevnost a pružnost vazivového a svalového aparátu, stav centrální nervové soustavy, teplota vnějšího prostředí

- způsob rozvoje:

- a) pasivní = váha vlastního těla, popř. hmotnost spolucvičence
- b) aktivní = švihová
- c) postizometrické relaxace (izometrická kontrakci) = uvolnění-protažení (6 – 8 sec), min. 3x série

- nároky na pohyblivost:

- a) chlapci - v kloubech ramenních, kyčelních a částečně hlezenních
- b) dívky - v kloubech ramenních, kyčelních a částečně hlezenních a páteř

- kloubní pohyblivost spolu s obratností a silovými schopnostmi tvoří 3 základní pohybové schopnosti potřebné pro trénink ve sportovní gymnastice

I) Ramena

- 1) boční kruhy
- 2) opakované švihy vzad ve vzpažení, upažení povýš (dlaně vzhůru) a zapažení
- 3) výkruty s tyčí (složeným švihadlem)
- 4) ze stoje čelem k žebřinám předklon, vzpažit a uchopit příčku – opakované hmyty do předklonu
- 5) stoj na rukou proti žebřinám, pokrčit dolní končetiny a zachytit se nártou o příčku – protlačování ramen vzad (nebo s natáhlými končetinami a s dopomocí trenéra)
- 6) stoj zády k žebřinám, zapažit a uchopit příčku, přes napjaté paže výkrutem svis dřepmo a zpět
- 7) svis vzad na hrazdě
- 8) stoj čelem k žebřinám, předklon, vzpažit a uchopit příčku – trenér protlačuje cvičencova ramena v oblasti lopatek dolů

- 9) sed snožmo zády k trenérovi, vzpažit, trenér uchopí cvičence za nadloktí a tahem vzad protlačuje ramenní kloub přes své koleno, opřené o cvičencovy lopatky (v téže poloze provádí trenér pažemi cvičence oblouky ze vzpažení do zapažení – při neustálém tahu cvičencových paží vzad)
- 10) stoj zády ke koni (koze), vzpažit, lopatky opřít o nářadí – trenér tahem za nadloktí protahuje ramenní kloub cvičence
- 11) svis vzadu na žebřinách, lopatky cvičence opřeny o lopatky trenéra, stojícího čelem k žebřinám, trenér nadzvedává cvičence tlakem do lopatek

II) Kyčle

- 1) hluboké dřepy v mírném stoji rozkročném
- 2) v širokém stoji rozkročném přenášení váhy z jedné nohy na druhou do podřepu (dřepu) únožného
- 3) hmity do čelného i bočních rozštěpů z širokých stojů rozkročných s opřením rukou o zem
- 4) široký sed roznožný, hmity do předklonu
- 5) klek, přednožit levou (pravou), trenér stojí za cvičencem a opírá se koleny o jeho pánev, cvičenec objímá v zapažení trenéra v podkolení – trenér uchopí cvičencovu přednoženou dolní končetinu za kotník a přitahuje ji cvičenci k hrudníku
- 6) v lehu na zádech přednožit (unožit) levou (pravou), trenér přitahuje nohu cvičence k trupu za současné fixace druhé nohy buď pasivní (trenér) nebo aktivní prací (cvičenec tlačí propnutou dolní končetinu k podložce sám)
- 7) sed roznožný čelem k trenérovi, předklon, vzpažit, trenér sedí rovněž a opírá se chodidly o kotníky cvičence, uchopí cvičencovy paže a přitahuje ho k sobě
- 8) stoj u žebřin, opakované švihy do přednožení, unožení a zanožení povýš (i se závažím do 2 kg v oblasti holenní kosti švihové nohy)
- 9) stoj u žebřin, pasivní vytahování nohou do vysokého přednožení, unožení a zanožení trenérem – hmity i postupným tlakem
- 10) stoj rozkročný na čtvrté příčce žebřin zády k žebřinám, předklon, uchopit příčku těsně pod rozkrokem a oddálením pánve do žebřin hmity do hlubokého předklonu

- ovládání pohyblivosti:

- 1) u žebřin stoj bokem, bližší ruka se přidržuje příčky žebřin, přednožit vzdálenější nohu, výdrž 3 – 4 sec. S následným švihem vzhůru (totéž v unožení a zanožení)
- 2) z téhož postavení jako u předchozího cvičení švihem prováděné přednožování, unožování a zanožování povýš přes odpor gumového expanderu připevněného v oblasti kotníku
- 3) totéž cvičení prováděné vedeně
- 4) unožování švihem i vedeně ve vzporu na koni našíp (ve vzporu ležmo, klečmo apod.)

III) Páteř = trup

- 1) hluboké předklony, úklony a záklony ve stoji
- 2) leh vnesmo, mírně roznožit, pokládání kolenou na podložku za ramena vedle hlavy
- 3) sed snožný na bedně, předklon, trenér leží hrudníkem na zádech cvičence a tahem za jeho špičky nohou k sobě a nahoru zvedá jeho paty nad podložku
- 4) leh na břicho, vzpažit, trenér stojí rozkročen nad cvičencem a tahem za nadloktí ohýbá jeho trup vzad
- 5) cvičenec provede most a přenášením váhy na ruce a nohy protlačuje střídavě ramena vzad a boky před a vzhůru

IV) Kloub hlezenní

- 1) masáž roztíráním (obkružujeme kotník tak, že před kotníkem stoupáme vzhůru a za ním se vracíme dolů)
- 2) ohýbání a natahování špiček nohou
- 3) kroužení špiček nohou na obě strany
- 4) statické udržení ohnutých špiček – „fajfky“
- 5) sed na patách s propnutými špičkami
- 6) vzpor sedmo na patách s propnutými špičkami a přenášení váhy na špičky
- 7) ve stoji snožném proti stěně (velký náklon), protlačování boků vpřed, paty jsou stále na zemi
- 8) totéž cvičení se snahou o co nejhlubší podřep

V) Zápěstí

1. masáž hřbetní strany zápěstí
2. pohyby zápěstím: ohýbání (klopení), natahování (vztyčování), kroužení

3. uvolněné pohyby zápěstím (vytrásání)
4. tlak dlaní proti sobě v maximálním ohnutí zápěstí
5. statické zatížení zápěstí oporem o stěnu v předpažení
6. dynamické zatížení zápěstí – opakované odrazy o stěnu
7. cvičení, při kterých jsou zatěžovány vedle svalů zápěstí i další svalové skupiny (hození a chytání plného míče, lezení ve vzporu vpřed, ručkování ve vzporu okolo koně apod.)

Nedoporučuje se bandážování zdravého zápěstí jako prevence jeho poškození, vhodnější je šetření tohoto kloubu vyvarováním se tvrdým nárazům při maximálním ohnutí (změkčení plochy dopadu).

2.3.3 Doplnková cvičení k základní tělesné složce

A) Cvičení rovnováhy

- přebíhání kladiny, přecházení bradlové žerdi
- udržování rovnováhy ve stoji na plném míči
- stoj na jedné noze na hrazdové žerdi s výdrží
- různé výskoky i s obraty do rovnovážných postojů na obou i jedné noze

B) Cvičení rychlosti

- různé běhy, přeběhy, přeskoky, překonávání překážek a honičky prováděné maximální rychlostí v krátkém časovém úseku (3 – 6 vt.), tak i cvičení pro speciální rychlost pohybu paží, nohou a trupu
- cvičení zařazujeme v hlavní i v přípravné části hodiny

C) Cvičení pro rozvoj pohybové koordinace a vestibulárního aparátu

- patří sem nácvik nových pohybových úkolů, které je vhodné zařazovat do obratnostních pohybových her.

Například:

„opičí dráha“ – kotoul vpřed s výskokem a obratem o 360°, průvlek na bradlech, podlezení pod žerděmi stálek, slalom mezi lavičkami, běh s obraty o 360°, běh vzad, řada kotoulů střídavě vpřed a vzad apod.

Dále sem zařazujeme cvičení, která jsou uvedena v rotační přípravě.

D) Cvičení pro rozvoj síly

Cvičení pro rozvoj síly ve všech typech svalové práce jsou jako úkoly obsažena v pohybových hrách a jsou doplňována průpravnými cviky vedoucími ke zpevnění celého těla.

E) Modifikovaná technická příprava

Značné množství pohybových cvičení ve SG nedovoluje jedinci osvojit si celý pohybový obsah. V etapě základního tréninku se jedná o technický správné zvládnutí základního pohybového obsahu, tj. těch charakteristických pohybových činností, které zabezpečují perspektivní zvyšování obtížnosti. Můžeme tedy hovořit o určitých elementech (základech) gymnastické přípravy začátečníků (gymnastická „škola“).

2.3.4 Odrazová příprava

Všeobecná průprava

- sprinty, běh do schodů, poskoky snožmo po schodech, skok do dálky, skok do výšky
- násobné skoky (formou více skoků z nohy na nohu nebo po jedné noze)
- skoky ze dřepu - hluboké odrazy („žabáky“ , „metcalfy“)
- přeskoky švihadla (abeceda)
- dětský „panák“
- králíci, kobylky, kufry
- běžecká abeceda – podrobnosti v oddílu 11) Běžecká abeceda

A) Dolních končetin

- výbušnou extenzi v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu
- efektivita odrazu se zvyšuje koordinovaným pohybem paží a schopnost využít potenciální energie pružné podložky v okamžiku odrazu
- využití pružné podložky je závislé na pevnosti kloubních spojení
- cvičení je možno provádět i se zátěží
- houpačka u stěny, vozíky na nakloněné rovině, gumové expandery připevněné jedním koncem k zemi a druhým do lanče v pase = výpony, vztyky ze dřepu, výskoky
- způsob odrazu:

- a) úderný – dochází ke zpevnění kloubních spojení dolních končetin v okamžiku

náskoku na špičky nohou (přeskok, salto vzad po převodových tvarech ...)

b) ztlumený

1. přes špičku na celé chodidlo s různým stupněm podřepu (rondát na přemet vzad, salto vzad z míst)
2. „zhoupnutím“ z pat na špičky (arab, šprajcka, salto vpřed zapažením...)

- typy přeskoků:

a) přímý – směr přetáčení těla cvičence v první letové fázi (po odrazu z dolních končetin do dohmatu rukama na koně) je opačný než směr přetáčení těla ve druhé letové fázi (po odrazu z paží do doskoku), např. skrčka, schylka apod.

b) převratový – směr přetáčení těla cvičence je v obou letových fázích souhlasný

1. výpony se zpevněným tělem
2. výpony s pohybem paží u stěny nebo u žebřin
 - pohyb paží musí být dokončen před dokončením akce dolních končetin (výpon)
 - hlava zůstává v rovném držení
 - oči sledují po dokončení pohybu paží prsty rukou
3. poskoky odrazem snožmo
 - a) ruce v bok, vzpažení
 - b) i s pohybem paží
4. opakované skoky přes překážky (lavičky, díly švédské bedny, kužely)
 - odrazy musí být prováděny bez zastavení mezi překážkami rychlým odrazem
5. řada skoků z můstku na můstek (můstky jsou položeny za sebou na šířku)
6. opakované skoky na můstek (můstek našíř)
7. opakované skoky na můstek (i s držením za ruce na kterých se nesmí vzpírat)
 - každý odraz je ukončen napnutím dolních končetin v kolenním i hlezenním kloubu
 - dbáme na přímé držení těla i rovné držení hlavy
8. seskok z bedny 30 – 40 cm na můstek
 - a) s následným výskokem
 - b) skok do lehu na břicho do molitanu nebo na ruce trenéra
9. seskok z bedny 60 cm s následným výskokem na vysokou bednu 30 – 40 cm
 - ! skok – z bedny, - z rozběhu 2 - 3 kroků (i po lavičce)

- paže jsou v okamžiku doskoku v mírném zapažení
- vlastní odraz dolními končetinami je doprovázen rychlým švihem paží přes zapažení do předpažení vzhůru

B) Horních končetin

- explozivní síla paží a odpovídající pevností pletence ramenního
 1. kliky i s odrazem
 2. kliky na stálkách ze vzporu ležmo vysazeně, špičky nohou opřeny o bednu, úhel paže-trup = přímý
 3. ze stoje čelem ke stěně ve vzdálenosti 1 m a více pádem proti stěně odraz rukama ve vzpažení zpět do stoje
 4. opakované odrazy vpřed ve vzporu ležmo (vyhrbená záda v oblasti lopatek)
 5. poskoky souruč ve stoji na rukou (možno provádět i z horního dílu bedny na žíněnku) – trenér zajišťuje polohu stoje na rukou

2.3.5 Doskoková příprava

- při doskoku je nutno utlumit kinetickou energii letícího těla
- hlavní roli zde hraje síla dolních končetin, orientace v prostoru a cit pro rovnováhu
- cvičence musí umět nejen tlumit rychlost těla a dosáhnout pružného dopadu, ale ovládat přesné doskoky
- vytvoření návyku správného doskoku při každém seskoku z náradí
- ! úkolem je pružný a přesný dopad
 1. opakované max. výskoky v místě (doskok po každém výskoku se provádí před špičku na celé chodidlo a do podřepu)
 2. na místě výskoky s přesně určeným počtem obrátů
 3. seskoky se zvýšené plochy (lavička, bedna, kůň ...) i s obraty (vhodné provádět s výdrží v podřepu s celými chodidly na zemi)
 4. z rozběhu skok do přesného doskoku (i s obraty)
 5. seskok saltem vpřed (vzad) se zvýšené plochy

Ze zdravotního hlediska je zvlášť důležité vytvoření optimální doskokové plochy, která zamezí tvrdým doskokům, a tím i možnosti poškození pohybové kloubního systému. Nejvhodnější je molitanová žíněnka, překrytá žíněnkou plstěnou.

2.3.6 Rotační příprava

- nejvíce je zatěžovaná centrální nervová soustava a smyslové ústrojí (vestibulární, zrakový, sluchový, propioceptivní a taktilní aparát)
- úkoly:
 - a) rozvoj schopnosti orientovat se v prostoru
 - b) rozvoj schopnosti ocenit rychlost otáčení kolem jakékoliv osy
 - c) rozvoj schopnosti udržet nejvýhodnější postavení těla při rotacích na náradích i v bez oporovém stavu
 - d) prostřednictvím teoretické přípravy porozumět racionální technice otáčení
- prostředky:
 - A) Aktivní – jsou spojeny s aktivní svalovou činností cvičence
 - I) speciální pohybové úkoly
 1. série skoků na místě s obraty (velikost i směr otáčení měníme 90° - 720°)
snožmo i jednonož
 2. série skoků s obraty s mírným pohybem vpřed
 3. běh s otáčením vlevo i vpravo (s obraty o 180° - 360°)
 4. seskok z výšky 1 – 1,2 m (bedna, kůň) s obraty o 90° a více
 5. seskok z výšky 50 cm s následným výskokem s násobky obratu o 90°
 6. vzpor ležmo (oporem o lavičku, duchnu) a odrazem rukama obrat o 360°
do vzporu ležmo
 7. válení sudů i se šikmé plochy
 - II) cvičení akrobatická
 1. opakované kotouly vpřed a vzad
 2. dva kotouly vpřed (vzad) se šikmé plochy (silná molitanová žíněnka položená jedním koncem na bednu a druhým spuštěná do jámy, případně na druhou molitantovu žíněnku)
 3. kombinace kotoulů s výskoky a obraty
 4. opakované rychlé přemety stranou vpravo i vlevo

5. obraty ve stoji na rukou
6. jednoduchá akrobatická cvičení spojená se skokem a obratem o 180°, 360°

III) cvičení na velké trampolíně

1. výskoky s obraty kolem podélné osy těla
2. skok do sedu a výskok s obratem o 180° (360°) do stoje, sedu
3. skok do lehu na zádech a po odrazu obrat o 360° zpět do lehu na zádech
4. skok do lehu na břiše a po odrazu obrat o 360° (540°) a zpět do lehu na břiše (do lehu na zádech)
5. skok vzad do lehu vznesmo a ½ salta vzad do lehu na břiše (případně až do stoje)
6. skok vzad do lehu vznesmo a skok vpřed s obratem o 180° do stoje
7. skok vzad do lehu vznesmo a skok vpřed s obratem o 180° do lehu vznesmo
8. skok vzad do lehu vznesmo a obrat o 360° do lehu vznesmo
9. ½ saltem skok vpřed do lehu vznesmo a salto vpřed opět do lehu vznesmo (opakovaně)
10. z klidného stoje odrazem salto vpřed (vzad) skrčmo
11. z vysokého výskoku salto vzad skrčmo (i s pozdní rotací)
12. salto vzad schylmo, toporně, prohnutě – i opakovaně
13. salto vpřed schylmo (skrčmo) – i opakovaně
14. salto vpřed i vzad s obraty
15. salto stranou schylmo roznožmo

IV) cvičení na malé trampolíně

1. přímé skoky s obraty
2. salta vpřed i s obraty
3. kotoul letmo s obraty
4. salta vzad i s obraty (po korbetu z bedny, koně, stolu)

V) cvičení na nářadí

1. opakované toče vpřed i vzad
2. opakované rychlé výmyky na nízké hrazdě
3. opakované vzepřené vzklopmo

4. opakované veletoce (dopomoc, smyčky)
5. cvičení v hupu i s obraty

VI) pohybové a gymnastické hry

B) Pasivní – nedochází k aktivní izotonické svalové činnosti

I) výdrže v polohách hlavou dolů

1. stoj na lopatkách, na hlavě, na rukou
2. svis vznesmo střemhlav, závěsem v podkolení

II) cvičení na pomocných zařízeních

1. točení se ve visu na jednom kruhu
2. cvičení na točně (v různých polohách – stoj, podřep, dřep, vzpor stojmo)
3. vrutový trenažér
4. hrazdový trenažér

III) rotace přenášením v rukou trenéra

IV) zábavné prostředky (kolotoče, houpačky apod.)

2.3.7 Podporová příprava

- funkční připravenost pletence ramenního a paží spolu s nácvikem vědomého držení zpevněného těla
- u mládeže zatěžujeme nejprve ve snížených podporech převážně herní formou a postupně přecházíme na cvičení při nichž imitujeme polohu stoje na rukou
- stojky provádět břichem ke stěně (opírá se: hlava, pánev a nohy)
- stoj na rukou je třeba zvládnout z různých poloh s návykem uchování stability v různých rovnovážných situacích

1. lezení ve vzporu ležmo

- a) vpřed i vzad
- b) vzadu vpřed i vzad => „stolička“

- + herní forma (závody, koberečky), přímý úhel nohy-trup, varianty – přednožovat či zanožovat nohy
- 2. závody „trakařů“ – přímý úhel nohy-trup
- 3. vychylování ramen vpřed i vzad a držením za nártu ve dvojici
- 4. ze vzporu ležmo i vzporu ležmo vzadu uchopením za nártu zvedání a pokládání, pohupování, pouštění zpevněného těla
- 5. ze vzporu dřepmo
 - a) přenášení váhy (hmotnosti) těla na paže
 - b) odrazem snožmo výšvih skrčmo
- 6. cvičení pro získání pocitu „protlačení ramen vzad“ – obtížnější varianta s maximálně možným ohnutím v kolenních i kyčelních kloubech (holenní kosti se opírají o stěnu)
- 7. sed 30 – 50 cm od stěny, vzpažit a mírně přednožit (nutné zachování přímého úhlu paže-trup)
- 8. stoj spatný, vzpažit – pevné, přímé držení těla
- 9. leh na zádech, vzpažit – střídavý tah a tlak spolucvičence na zápěstí se snahou ležícího cvičence nezměnit zpevněné držení těla a paží
- 10. stoj či sed – vzpažit – tlak spolucvičence do dlaní
- 11. stoj, vzpažit s gumovým expanderem (úhel paže-trup přímý), pánev podsazená
- 12. výkrokem stoj na rukou (oporem o stěnu, s dopomocí pod těžištěm)
 - k zachování rovnováhy je třeba zpevnění svalových skupin, které fixují kyčelní a kolenní klouby, páteř a ramenní a loketní klouby
 - konečná poloha stoje na rukou je charakterizovaná toporným držením těla (přímým úhlem paže-trup-nohy), vytažením z ramen rovným postavením hlavy (oči se dívají na konce prstů) vzorným držením napnutých nohou
- 13. obraty ze vzporu ležmo přes vzpor ležmo vzadu
- 14. vzpor ležmo s nohama na lavičce (zábavná forma – poslední podlázá)
 - vzpor ležmo (zábavná forma – cvičky mezi kolena či kotníky a lézt)
 - vzpor ležmo – prsty směřují dovnitř

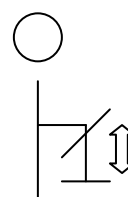
Stojková příprava

- 1. etapa – všestranně cílevědomá silová příprava
 - a) cvičení pro zpevnění celého těla
 - b) cvičení pro rozvoj pletence ramenního
- 2. etapa – formování dovedností

3. etapa – stoj na rukou

2.3.8 Úchopová příprava

1. mačkání na sucho ve vzpažení, upažení, předpažení
2. mačkání kroužku
3. mačkání tenisáku
4. tahání posilovací gumy
5. posilování s činkou
6. „výpony“ na dlaních ve vzporu klečmo
7. stoj – předpažit – navíjení a odvíjení zátěže z tyčky



3 Cíle a úkoly

3.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je vytvoření specializovaných průpravných cvičení a ověření jejich použitelnosti v praxi. Moderním trendem jsou průpravná cvičení v krátkých sestavách. Tyto sestavy podporují nácvik základních prvků v etapě základního tréninku. Gymnastky je využijí i v etapě specializovaného tréninku k rozvoji složitějších cvičebních prvků.

3.2 Úkoly práce

1. Studium odborné literatury a získaných zahraničních DVD s průpravnými cvičeními.
2. Na základě studia literatury, DVD a konzultací s vedoucím bakalářské práce sestavit obsahovou náplň práce, která by modifikovala tato průpravná cvičení na české podmínky.
3. Výběr tělovýchovné jednoty a sledování souboru – TJ Merkur České Budějovice, výkonnostní oddíl sportovní gymnastiky.
4. Provedení vlastního výzkumu, aplikace těchto cvičení po dobu jednoho měsíce.
5. Vyhodnocení získaných údajů na základě dotazníků a pozorování.
6. Závěry pro praxi – doporučení způsobu využití těchto cvičení v oddílech sportovní gymnastiky.

4 Metodologie

4.1 Průběh práce

S vedoucím bakalářské práce jsme podle zadání práce tj. vytvoření specializovaných průpravných cvičení a ověření v praxi sestavili úkoly práce, které na sebe navazují. K této práci bylo potřeba prostudovat literaturu, příručky, metodické listy a také DVD a to nejen české ale i zahraniční a tak dostat přehled o širokém rozsahu cvičení. Cvičení jsme seřadili do tzv. průpravných cvičení v krátkých sestavách, což je moderní forma používání průpravných cvičení v zahraničí. Tato cvičení jsou hlavní náplní mé práce. Dále jsem provedla ověření sestav při tréninku gymnastek. Jednotlivé cviky jsem nafotila. Po určitém časovém úseku jsem rozdala gymnastkám dotazníky, které jsem následně vyhodnotila. Mimo dotazníky jsem též provedla vlastní pozorování. Následně jsem použila metodu srovnávací a z toho vyplynulo doporučení pro praxi.

4.2 Metoda práce

Metoda je cílevědomý, záměrný postup, přesně vymezené myšlení a jednání, jímž se dosahuje určitého cíle, poznání či řešení (Štumbauer, 1989). V této práci jsme především použila metodu dotazníku, pozorování a srovnání.

4.2.1 Dotazník

Dotazník je zařazen mezi hromadná dotazovací šetření, která patří mezi nejčastěji používané metody. Je to písemná forma dotazování pomocí níž zjišťujeme postoje, vztahy, mínění a hodnotovou orientaci. Jedná se o listinu, kde jsou předem připravené a formulované otázky k určitému problému, na které dotazovaný odpovídá. Předností metody je, že je možné získat potřebné údaje od velkého množství respondentů, které nelze jinými metodami zjistit. Dotazník má své přednosti i nedostatky. Odpovědi nejsou přesně měřitelné a jsou na stupni pocitů, dojmů a mínění. V odpovědích se mohou vyskytovat nepřesnosti, nemusí být vždy naprosto pravdivé. Všechny těchto skutečností jsem si vědoma a z tohoto důvodu upřesňuji, že se nejedná o standartní formu

dotazníku, ale jen o informativní dotazník. Vyhodnocení dotazníků mi pomůže ke zpracování závěrů určených pro praxi (Štumbauer, 1989).

4.2.2 Metoda pozorování

Pozorování je základem poznání a vědecké práce. Je to uvědomělé a cílevědomé vnímání skutečnosti. Též je nutné, aby bylo speciálně organizované a vědomě zaměřené na zkoumání určitých jevů. Zachycuje komplexně pedagogický proces a umožňuje zaměřit pozornost na podrobnosti odpovídající cíli pozorování. Nezbytné je udržet zaměření na cíl. Mé pozorování bylo systematické, krátkodobé a nezúčastněné (Štumbauer, 1989).

4.2.3 Metoda srovnávací

Tato metoda mi posloužila k porovnání výsledků získaných pozorováním s výsledky z dotazníků. Obě tyto metody jsem porovnala a vyvodila z toho závěry.

5 Výsledky

5.1 Průpravná cvičení v krátkých sestavách

5.1.1 Úvodní instrukce

Průpravná cvičení v krátkých sestavách jsou důležitá průpravná cvičení pro začínající gymnastky a umožňují:

- a) trénovat větší skupinu
- b) trenérovi dohlížet na všechny gymnastky (bezpečnost, opravy)
- c) okamžitou opravu chyb (aniž by rušil ostatní)
- d) přizpůsobit rychlost nácviku jednotlivým svěřencům
- e) začít velmi lehkými cviky a pokračovat náročnějšími
- f) svěřencům získávat sílu a flexibilitu nezbytnou pro náročnější cviky
- g) minimum náradí a místa

Průpravné cvičení v krátkých sestavách mají 86 oddělených cviků rozdělených do 8 sestav. Trenér používá gymnastické názvosloví, všechny povely jsou přesné a snadno srozumitelné a svěřenci reagují stejnými pohyby. Začínající gymnastky se naučí odbornou terminologii.

Trenér si musí uvědomit, že některým svěřencům může trvat 3 - 4 týdny než zvládnou celou sestavu přesně a důkladně.

- a) buďte trpěliví, nechvátejte, pokračujte tak, jak potřebujete
- b) nedovolte, aby pomalejší svěřenci brzdili celou skupinu
- c) pamatujte, že sebejistý svěřenec je obvykle šťastnější svěřenec
- d) sebejistý svěřenec má svou image, pracuje lépe
- e) motivujte svěřence, vytvořte pěkné prostředí a příjemnou atmosféru
- f) žádejte ukázky pro ostatní, aby věděli, jak mají cvičit
- g) ujistěte je, že jsou důležití a budou úspěšní tak, jak budou sami chtít
- h) pamatujte, že gymnastické sestavičky umožní rychlejší výkonnostní růst

5.1.2 Přehled průpravných cvičení v krátkých sestavách

A) Správné držení těla - je základní sestavou na zpevnění celého těla a správné pozice pro nohy, chodidla a trup

1) sed zpříma - „fajfky“ - „špičky“

- sed přednožný, nohy napjaty, hlava vytažená, trup zpříma

a) flexe chodidel = „fajfky“

b) extenze chodidel = „špičky“



2) lež na zádech

- lež snožný, nohy napjaty u sebe s extenzí chodidel, ruce v upažení



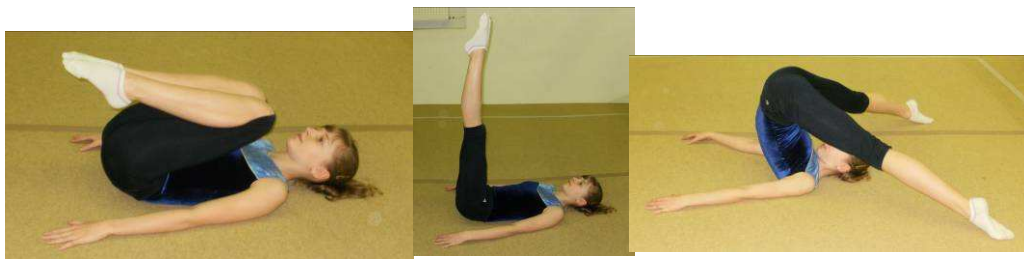
3) sed - sbalení „do klubíčka“

- sed přednožný, přitáhnout kolena k trupu a hlavu ke kolenou = „klubíčko“, chodidla v extenzi



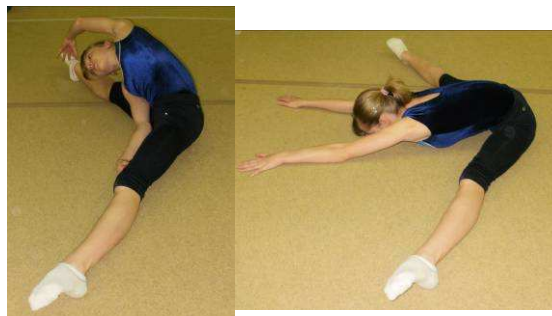
4) lež - skrčit nohy k trupu - trčit nohy do stropu - nohy za hlavu

- lež, ruce podél těla, přitáhnout nohy k trupu; napnout do přednožení; lež vznesmo roznožný, špičky na zem



5) sed roznožný - úklon k levé a pravé noze - „placka“

- sed roznožný, chodidla v extenzi,
ruce v upažení, úklon vpravo a pak
vlevo; sed roznožný, hluboký
předklon, ruce vzpažit = „placka“



6) sed roznožný - „1/2 most na 1 ruce“

- sed roznožný, tělo se otočí doprava a levá ruka
jde obloukem zepředu dozadu, zvedá se přitom
trup nahoru a doprava, váha je na pravé ruce,
přes „placku“ se cvik opakuje na druhou stranu



7) sed roznožný - „1/2 most na 1 ruce“ - skrčit přední nohu a zakmitat

- cvik je stejný jako předchozí, ale přidá se
skrčená přední noha (90°) a zahmitat trupem pro
protažení vnitřní strany nohou



8) „kolébka“ - „placka“

- sed přednožný, přitáhnout nohy k trupu a uchopení nohou, hlava u kolen,
„kolébka“, chodidla v extenzi

- tento pohyb se používá v průběhu gymnastických sestaviček, abychom se vyhnuli
hyperextenze svalů

- pro různorodost cvičení je možno přejít do sedu roznožného, hluboký předklon,
ruce vzpažit = „placka“

9) „kolébka“ - „1. polovina kotoulu vzad“- nohy za hlavu

- sed přednožný, „kolébka“, leh vznesmo, natažené nohy se dotknou podložky a zpět do „kolébky“



10) „kolébka“ - „1. polovina kotoulu vzad“ - nohy do stropu - malý, velký švih

- z „kolébky“ přejít do stoje na lopatkách = „svíčka“, tzn.

1. polovina kotoulu vzad, postupné zvyšování intenzity švihů, tak aby se začínalo menším švihem a pak aby se zvětšoval tzn. malý a pak velký švih nohou vzhůru ke stropu



11) „kolébka“ - „1. polovina kotoulu vzad“ - nohy do stropu - čelně roznožit - snožit - „kolébka“

- tento cvik navazuje na předchozí a v nejvyšším kulminačním bodě nohy roznožit a položit je za hlavu do lehu vznesmo roznožmo, špičky na zem, pak snožit zpět do „svíčky“ a zpět do „kolébky“



12) vzpor vzadu ležmo - přednožit - skrčit

- sed zpříma, vzpor vzadu ležmo, přednožit levou a následuje skrčení levou a pak se nohy vystřídají tj. přednožit pravou a skrčení pravou a zpět do výchozí pozice



13) přednos ve vzporu - výdrž

- sed zpříma, ruce u steh, prsty dopředu, ruce zatlačí do podložky a zvednout nohy a trup, nohy paralelně s podložkou



14) přednos roznožmo vně - výdrž

- sed zpříma, ruce položit mezi nohy, mírný náklon vpřed a ruce zatlačí do podložky a nohy s trupem zvednout, přednos má být co nejvýš nad podložkou



15) vzos ve vzporu - výdrž

- sed zpříma, před přednos ve vzporu, zvednout nohy až k tělu, kolena těsně před obličejem, chodidla jsou řídicí prvek, výdrž



B) Mosty – tato sestava může být rozdělena na 3 části („mostíky“, mosty ze stoje, přemety snožmo a stojky). Sestavy rozvinou zádivou a ramenní ohebnost spolu se silou horní části těla. Svěřenci si také rozvinou pohodlné uvědomění být hlavou dolů.

a) „Mostíky“

1) most

- z lehu ohnout kolena a položit chodidla co nejbližší k tělu, ruce dát co nejbližší k ramenům, prsty směřují k chodidlům, lokty ohnuty, vytlačit boky a narovnat ruce, nohy napnout, tělo tvoří most



2) most – kývat vpřed a vzad – „kolébka“

- z lehu udělat most, zatlačit nohama dopředu a rukama dozadu, kývat tělem dopředu a dozadu

- mezi jednotlivými cviky přecházet do lehu a do „kolébky“ kvůli uvolnění svalů



3) most – odrážení rukou a nohou – „kolébka“

- z lehu most, začít kývat vpřed a vzad postupně zvyšovat intenzitu až se střídavě zvedají od podložky nohy a ruce, cvik zakončit „kolébkou“



4) most – chůze k rukám a k nohám – „kolébka“

- z lehu most, chůze chodidla k rukám a zpět, chůze rukama k nohám a zpět, pokaždé se ruce a nohy co nejvíce přiblíží, „kolébka“



5) most – přednožit – skrčit – „kolébka“

- z lehu most, přednožit levou výdrž, skrčit levou výdrž, zpět položit nohu na podložku, opakovat s pravou nohou, pevné držení mostu tak, aby se svěřenci v průběhu cviku nezhroutili, cvik zakončit „kolébkou“



6) most – ruka na břicho – „kolébka“ – „placka“

- z lehu most, v mostu přenést váhu doleva a zvednout pravou ruku a položit si na břicho a zpět, cvik opakovat i na druhou ruku, „kolébka“, „placka“



7) „placka“ – švihem přes „svíčku“ a prohnutí most

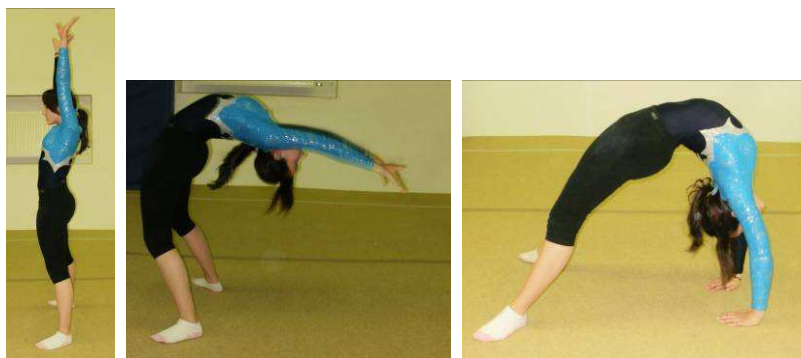
- tento cvik začínat z „placky“, přes leh, „svíčku“, prohnutí udělat most



b) Mosty ze stoje – sestava je průpravná pro učení přemetů vpřed a vzad

1) most ze stoje

- stoj rozkročný, vzpažit, udělat záklon trupu a pak most, vztyk (tj. zatlačit pomocí boků přes ruce a nohy a zvednout tělo)



2) most ze stoje – levá noha skrčit a vztyk z mostu

- stoj, vzpažit, most ze stoje na levé skrčené noze před tím než se ruce dotknou podložky, zvednout se do stoje pomocí rychlého natažení levé skrčené nohy vpřed



3) most ze stoje – navázat přemet vzad do stoje – ½ přemetu vpřed do mostu

- stoj, vzpažit, most ze stoje, vykopnout pravou nohu přes tělo do stoje, přes stoj na rukou s bočním roznožením zpět do mostu a následuje opět vykopnout levou nohou přes tělo do stoje a tímto se cvik opakuje a tak se vystřídají obě nohy



4) celý přemet vzad

- stoj, vzpažit, přednožit levou nohu do 90°, záda začínají dělat záklon, jak se ruce dotknou země tak vykopnout pravou nohu a přes stoj s bočním roznožením, stoj, (jestliže svěřenec začne padat, přitlačí hlavu na hrud' a zhoupne se do kolíčky)

c) Přemety snožmo a stoje na rukou - sestava pomůže vyvinout horní část těla a sílu v zádech

1) mosty ze stoje – odrazem snožmo přechod do stoje na rukou a pak do stoje

- ze stoje most, jak se ruce dotknou podložky, hlava jde dozadu, hrud' a boky vytáhnout nahoru do stoje na rukou a pak do stoje



2) stoj na rukou a přechod snožmo pomalu do mostu

- ze stoje, stoj na rukou, ve stoji na rukou nohy mírně roznožit a přechod do mostu; (pokud svěřenec ztratí rovnováhu v průběhu cviku udělá stoj na rukou a kotoul nebo stoj na rukou a obrat)



3) stoj s bočním roznožením – most na levé – a zpět do stoje

- stoj na rukou s bočním roznožením přechod do mostu na levé noze, pravá skrčená, pro pohyb zpět vykopnout pravou nohu a přes stoj na rukou s bočním roznožením, stoj



4) stoj na rukou – most na levé – skrčená – natažená –dokončit přemet vpřed

- stoj na rukou přechod do mostu na levé noze, pravá skrčená v zápětí vykopnout pravou do natažení a přechod do vpřed do stoje (tj. dokončit přemet vpřed)



5) celý přemet vpřed

- ze stoje, stoj na rukou s bočním roznožením a přechod do mostu na levé, pravá noha je stále napjata a pořád pokračuje v pohybu vpřed, pomáhají jí ramena a boky, které tělo tlačí vpřed do stoje

6) celý přemet vpřed snožmo odrazem snožmo

- ze stoje, odrazem snožmo stoj na rukou (nohy jsou napjaty a rotují přes hlavu), když nohy začnou přepadávat, hlava se natáhne dozadu a oči se soustředí na ruce, jak se chodidla dotknou podložky boky, hrud' a ramena zatlačit nahoru a vpřed a tím vzpřímit tělo, ruce ve vzpažení

C) Břicho - toto je krátká sestava navržena ke zvýšení síly břicha, zad, ramen a nohou

1) sed s přednožením - výdrž

- ze sedu zpříma a upažení zvednout nohy do sedu s přednožením, váhu přenášet balancováním, záda držet rovná a hlava vytažená, výdrž



2) sed s přednožením - kmitání

- ze základní pozice kmitat nohama nahoru a dolů, ruce upažit



3) sed s přednožením - stříhání

- ze základní pozice stříhat vpravo a vlevo přesebe, ruce upažit kvůli rovnováze



4) sed s přednožením - zkřížení nohou do pozice „D“

- ze stříhání natáhnout levou nohu a pravou ohnout na úroveň holeně (do pozice „D“), pak vystřídat nohy a vždy krátká výdrž v pozici



5) sed s přednožením - zkřížení nohou do pozice „O“

- poté následuje zkřížení obou nohou (do pozice „O“), nohy se vzájemně dotýkají bérce

- na závěr sestavy se vrátit k základní pozici (sed s přednožením)



D) Skoky - svěřencům jsou představeny základní skoky

1) „kufr“

- stoj, mírný podřep, švih rukama dozadu a prudce dopředu skočit rovně nahoru, kolena přitáhnout k hrudi, nohy u sebe a tělo vzpřímené, doskok do podřepu, ruce v předpažení



2) „kufr vzad“

- stoj, výskok stejný jako předtím, ale kolena ohnout vzad, doskok je stejný

3) skok s přednožením

- stoj, výskok opět stejný, jak se dostane na maximální výšku, nohy napjaty dopředu, záda jsou zpříma, ruce jsou dopředu k chodidlům kvůli rovnováze, doskok stejný



4) skok s přednožením roznožmo

- stoj, výskok stejný, ve vzduchu se nohy roznoží, ruce jdou mezi nohy, záda zpříma, doskok stejný



5) skok s obr. 180°

- stoj, mírný podřep, výskok, levá ruka švihne vpravo u těla, tělo rotuje vpravo o 180°, pravá ruka jde nahoru během otočky, doskok do podřepu, ruce v předpažení; (poloha rukou může mít různé modifikace)



6) skok s obr. 360°

- tento skok je stejný jako předchozí, ale je to jeho dvojnásobek, tj. je to skok s obratem o 360°



E) Vzpory ležmo - díky této sestavě se vyvine síla ramen a trupu nutná pro přeskok

1) vzpor klečmo - vzpor ležmo

- vzpor klečmo se utvoří vzporem na rukou na kolenech, která svírají s trupem úhel 90°, napnutím nohou se přejde na cvik vzpor ležmo, který pro tuto sestavu je nezbytný



2) vzpor ležmo - odrazem leh na břicho

- ze vzporu ležmo, vyšvihnout se z podložky do lehu na břicho, ruce skrčené u trupu



3) vzpor ležmo - vzpor dřepmo

- vzpor ležmo, odrazem vzpor dřepmo, zpět do vzporu ležmo



4) vzpor ležmo - vzpor stojmo

- vzpor ležmo, odrazem vzpor stojmo, zpět do vzporu ležmo



5) vžpor ležmo - vžpor rozkročmo

- vžpor ležmo, odrazem vžpor rozkročmo, chodidla jsou na vnější straně rukou



6) vžpor ležmo - odrazem - vžpor dřepmo

- vžpor ležmo, odrazem vykopnout nohy (stehna) s tělem až úhlu 45°, vžpor dřepmo, zpět do vžporu ležmo



7) vžpor ležmo - odrazem - vžpor stojmo

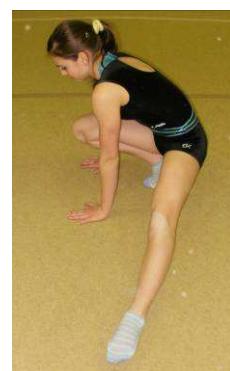
- vžpor ležmo, odrazem vykopnout nohy s tělem jako v předchozím cviku, vžpor stojmo, zpět do vžporu ležmo

8) vžpor ležmo - odrazem - roznožmo vedle rukou

- vžpor ležmo, odrazem vykopnout nohy jako předtím, ale chodidla položit na vnější stranu dlani

9) vžpor ležmo - vžpor únožmo

- vžpor ležmo, odrazem vykopnout nohy jako v předchozích cvicích, vžpor únožmo levou, zpět do vžporu ležmo, a cvik se upakuje na druhou stranu



10) vzpor ležmo - přešvihem skrčmo vzpor vzadu ležmo

- vzpor ležmo, odrazem a přešvihem skrčmo
vzpor vzadu ležmo, zpět přes dřep do vzporu
ležmo



11) vzpor ležmo - vzpor stojmo - přepad do vzporu
sedmo

- vzpor ležmo odrazem a přechodem do vzporu
stojmo mezi ruce, pak přepad do vzporu sedmo,
zpět přes dřep do vzporu ležmo



12) vzpor ležmo - přešvihem roznožmo vně do vzporu sedmo roznožného

- vzpor ležmo, odrazem a přešvihem roznožmo vně do vzporu sedmo roznožného,
zpět opět přes dřep do vzporu ležmo

13) vzpor klečmo - vzpor sedmo - vzpor stojmo - „íčko“

- ze vzporu ležmo přes vzpor klečmo do vzporu
sedmo, pak vzporu stojmo, natáhnout nohu
vzhůru tj. vzpor stojmo na levé („íčko“),
následuje výměna nohou a sestavu zakončit
vzporem sedmo



F) Stoj na hlavě - sestava, která vyvine sílu rukou a zad, naučí základní rovnováhu a uvědomění stoje na hlavě, jak svěřenci zvládnou prvních 7 cviků mohou se postupně provádět bez přestávky

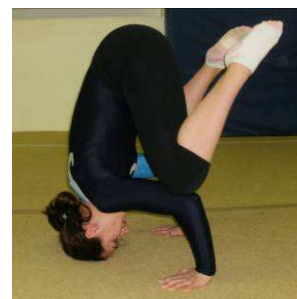
1) „pavouček“

- dřep a ruce přes sebou na podložce, kolena položít na lokty, chodidla zvednout z podložky, rovnováha je na rukou, dokončit do dřepu



2) „pavouček na hlavě“ - stoj na hlavě

- cvik začíná stejně, ale překloupit trup na hlavu, rovnováha je mezi hlavou a rukama; (pokud svěřenec začíná ztrácet rovnováhu provede kotoul vpřed), dokončit „pavoučkem“



3) „pavouček na hlavě“ - stoj na hlavě - sbalení

- cvik navazuje na předchozí, nohy se pomalu přesunout z loktů do sbalení před tělem a zpět přes „pavoučka“ do dřepu



4) stoj na hlavě - čelně roznožit - snožit před tělo

- „pavouček, stoj na hlavě, zvednout kolena do rozštěpu čelního a pomalu napnout nohy k sobě, zpět přes „pavoučka“ do dřepu



5) stoj na hlavě - přední (zadní) skrčení, zadní (přední) napnuta - obě skrčené

- „pavouček“, stoj na hlavě, sbalit nohou před tělo, přesunout nohy nahoru tj. stoj na hlavě snožmo, v čelním roznožení pravá skrčená, levá napnuta, pak obráceně a následuje skrčení obou nohou



6) stoj na hlavě - boční roznožení levou, čelní roznožení, boční roznožení pravou

- cvik navazuje na předchozí, napnout nohy do bočního roznožení levou, přetočení přes čelní roznožení do bočního roznožení pravou



7) stoj na hlavě snožmo - sbalení - pavouček na hlavě - vztyk

- „pavouček“ přes čelní roznožení do stoje na hlavě snožmo, sbalení nohou před tělo, „pavouček“, dřep a vztyk



8) stoj rozkročný - stoj na hlavě - čelní roznožení - sbalení - dřep

- stoj rozkročný, stoj na hlavě přes čelní roznožení do stoje na hlavě snožmo, zpět přes čelní roznožení do sbalení nohou před tělo a dřep



9) „pavouček na hlavě“ - sbalení - švihem stoj na rukou - vztyk

- dřep, „pavouček na hlavě“, sbalení nohou před tělo, prudký, ale kontrolovaným švihem do stoje na rukou, vztyk



G) Pokročilé stojky

1) $\frac{1}{2}$ stojka

- stoj, váha zánožmo, pomalu přechod rukou na podložku, levá noha pokračuje vzhůru, pravá se neustále dotýká podložky



2) stoj na rukou snožmo

- stoj, přechod přes váhu zánožmo do stoje na rukou snožmo, výdrž, zpět přes váhu do stoje



3) stoj na rukou roznožmo bočně s přední nohou skrčenou

- stoj, váha, hned po přechodu z váhy do stoje na rukou, přední nohu skrčit, zadní napnout, výdrž, zpět přes váhu do stoje



4) stoj na rukou roznožmo bočně se zadní nohou skrčenou

- stoj, váha, a přechod do stoje jako předtím, ale se skrčit zadní nohu a přední noha je napnutá, výdrž, zpět do váhy a stoje

5) stoj na rukou roznožmo bočně s oběma nohama skrčenýma

- stoj, váha, přechod zase stejný, ale obě nohy skrčit, výdrž, při vracení, nejdříve napnout obě nohy a pak do váhy a stoje



6) stoj na rukou roznožmo bočně

- stoj, váha, přechod s napnutýma nohama do stoje na rukou roznožmo bočně, výdrž, zpět váha a stoj



7) stoj na rukou přes sbalení nohou

- dřep, odrazem snožmo přes sbalení přechod do stoje na rukou snožmo, výdrž, zpět stejným způsobem do dřepu



8) stoj na rukou přes natažené nohy

- dřep, odrazem snožmo přes napnuté nohy přechod do stoje na rukou snožmo, výdrž, zpět přes napnuté nohy a pak do stoje



9) „špicar“ do stoje na rukou - stoj rozkročný

- stoj rozkročný, odrazem přechod přes „špicar“ do stoje na rukou, výdrž a zpět přes „špicar“ do stoje rozkročného



10) „špicar“ do stoje na rukou - vzos roznožmo vně

- stoj rozkročný, odrazem přechod přes „špicar“ do stoje na rukou, výdrž a zpět přes „špicar“ do vzosu roznožmo vně



11) tahem „špicar“ do stoje na rukou - stoj rozkročný

- stoj rozkročný, tahem přechod přes „špicar“ do stoje na rukou, výdrž a zpět do stoje rozkročného



12) stoj snožný - odrazem snožmo - stoj na rukou

- stoj snožný, odrazem přechod přes napnuté nohy do stoje na rukou, výdrž a zpět do stoje snožného; (je to cvik podobný cviku č. 8, ale ten má jinou výchozí pozici)

13) stoj na rukou bočně s roznoženým bočním

- přes váhu, ve které se ale tělo už vytáčí do strany, pak stoj na rukou snožmo a ihned potom jít do stoje na rukou roznožmo bočně, výdrž, dokončit do stoje



14) stoj na rukou s obratem 180°

- začátek je hodně podobný přemetu stranou, ale je odlišné postavení rukou, tj. ruce se podložky dotýkají v opačném pořadí, zároveň se otáčí tělo o 180° následuje stoj na rukou snožmo a ihned potom přechod do stoje na rukou roznožmo bočně, výdrž, dokončit do stoje



15) stoj na rukou se sbalením - výdrž

- dřep, odrazem snožmo přechod do stoje na rukou se sbalením
nohou před trupem, výdrž !!!, zpět stoj



16) stoj na rukou s nohama v přednožení - výdrž

- dřep, odrazem snožmo přechod do stoje na rukou
s nohama v přednožení, výdrž !!!, zpět stoj



17) stoj na rukou s dvěma poskoky na rukou

- stoj, váha, stoj na rukou snožmo, jak se ruce dotknou podložky
hned udělají dva poskoky, zpět přes váhu do stoje



H) Provazy - poslední sestava se skládá z rozštěpů k vyvinutí plné flexibility, bez této flexibility zůstane mnoho cviků nedosažitelných pro začínající gymnasty

1) rozštěp boční pravou a levou

- ze stoje rozkročného levou vpřed pomalu klouzat do rozštěpu, nohy jsou napnuté a tvoří přímku



2) rozštěp čelní - leh v rozštěpu

- z bočního rozštěpu tělo přetočit čelně, ruce mezi nohy, udržovat zpevněná kolena vzhůru a špičky v extenzi, pomalu natáhnout tělo dopředu, výdrž



3) přemet vzad a navázat rozštěp boční

- stoj přednožný, přemet vzad a navázat rozštěp boční, přední noha zůstává po přemetu na místě



4) přemet vzad s protažením nohy mezi rukama do rozštěpu bočního

- stoj přednožný, přemet vzad s protažením nohy mezi rukama do rozštěpu bočního, ruce zůstanou po přemetu na místě

5.1.3 Metody nácviku

Základem všech tréninkových metod je opakování cvičení. V této části jsou uvedeny metody, které se vztahují k práci. Jsou na základě informativním a nemají vědecký základ.

Metody nácviku průpravných cvičení v krátkých sestavách:

- 1) celostní - jednotlivé sestavy se učí najednou a pomocí opakování sestav se tyto sestavy naučíme
- 2) po částech - ze sestavy si vybereme část, která nám vyhovuje a tu opakujeme do té doby než se ji svěřenci naučí a pak se k této části přidá další část a postupně se naučíme celou sestavu

5.2 Vyhodnocení dotazníků

Dotazník vyplnili všichni svěřenci oddílu sportovní gymnastiky. Odpovědi jsou vyhodnoceny a doplněny o četnost odpovědí v % nebo seřazeny podle oblíbenosti, neoblíbenosti a problémovosti.

1. Bavily tě tyto průpravné cvičení v krátkých sestavách?

ANO = 100% NE = 0%

2. Které sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejvíce?

Oblíbenost - mosty, stoj na hlavě, skoky, břicho, vzpory ležmo, pokročilé stojky

3. Které cviky z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejvíce?

Oblíbenost - skok s obr. o 360°, placka a švihem přes svíčku prohnutí most, „pavouček“, skok se skrčeným přednožmo, stoj na rukou s obr. o 180°, most, „polokotouly“, přemet vzad, stoj na hlavě, vzosy, vzpor ležmo, skok s obr. o 180°, sed s přenožením noha skrčena, mosty ze stoje, most a přednožení nohy, sed s přednožením a střihání, vzpor ležmo a průvlek do vzporu ležmo vzadu

4. Které sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejméně?

Neoblíbenost - břicho, správné držení těla, provazy, stoj na hlavě, mosty, skoky, pokročilé stojky

5. Které cviky z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejméně?

Neoblíbenost - přednos, sed s přenožením a stříhání, sed s přednožením a kmitání, provazy, přemet snožmo, skok s přednožením, stoj na rukou s obr. o 180°, most a přednožit nohu, pavouček, vzpor ležmo a průvlek vně do sedu přednožného, vzos snožmo

6. Dělal ty některé sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách problémy?

ANO = 100% NE = 0%

7. Proč ti dělaly některé sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách problémy?

- a. nedokázala jsem je provést (funkční připravenost) = 77%**
- b. jsou příliš obtížné pro můj věk (je mi let) = 8%**
- c. obsahují hodně cviků v jedné sestavičce = 15%**
- d. jiné = 0%**

8. Jaké sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách ti dělaly největší problémy?

Problémovost - břicho, mosty, pokročilé stojky, stoj na hlavě, provazy, správné držení těla, vzpory ležmo

9. Co se ti na průpravných cvičeních v krátkých sestavách líbilo?

- a. zábavné zvládnutí jednotlivých prvků = 31%**
- b. naučila jsem se nové modifikace cviků = 54%**

- c. **snadné zapamatování sestaviček = 15%**
- d. **jiná obliba..... = 0%**

10. Co se ti na průpravných cvičeních v krátkých sestavách nelíbilo?

- a. **přílišná náročnost a velká složitost některých cviků = 31%**
- b. **velké množství cviků v některých sestavičkách = 15%**
- c. **názvosloví, kterému jsem ze začátku moc nerozuměla = 54%**
- d. **jiná neobliba..... = 0%**

5.3 Vyhodnocení pozorováním

Průpravné cvičení v krátkých sestavách byli zaraženy do tréninkové hodiny a to do průpravné části tréninku. Po měsíčním vlastním pozorování byli zpracovány záznamy a s přihlédnutím k vyplněným dotazníkům. Při pozorování byla sledována vhodnost průpravných cvičení v krátkých sestavách vzhledem k věku a obtížnosti.

Průpravné cvičení v krátkých sestavách:

- a) vhodnost vzhledem k věku
- b) obtížnost

A) Správné držení těla

- a) vhodné pro všechny svěřence
- b) nízká obtížnost

B) Mosty

- a) základní sestava se vhodná pro všechny a obě rozšiřující sestavy už jsou náročné a svěřenci potřebují určitou zdatnost
- b) střední až vysoká obtížnost

C) Břicho

- a) vhodné pro všechny svěřence
- b) malá obtížnost

D) Skoky

- a) vhodné pro všechny svěřence
- b) nízká obtížnost

E) Vzpory ležmo

- a) vhodné pro všechny svěřence
- b) střední obtížnost

F) Stoj na hlavě

- a) vhodné pro středně pokročilé svěřence
- b) střední obtížnost

G) Pokročilé stojky

- a) vhodné pro pokročilé svěřence
- b) vysoká obtížnost

H) Provazy

- c) začátek sestavy je vhodný pro všechny svěřence a dokončení pro zdatnější svěřence
- d) střední až vysoká obtížnost

6 Diskuse

6.1 Vyhodnocení výsledků

Z dotazníku vyplývá, že se průpravná cvičení v krátkých sestavách gymnastkám líbily a rádi je cvičily. I když některé sestavy (břicho, mosty, pokročilé stojky) jim dělaly problémy.

Ve vyplněných dotaznících se u oblíbenosti nejvíce objevovali sestava na mosty, stoje na hlavě a skoky, též si oblíbily jednotlivé cviky např. skok s obr. 180°, placka a švihem přes svíčku prohnutí most, a „pavouček“. Na druhou stranu měli také neoblíbené sestavy (břicho, správné držení těla a provazy) a jednotlivé cviky (přednos snožmo, sed s přednožením a stříhání, kmihání a provazy).

Celkově se gymnastkám nejvíce líbily cviky s modifikacemi a jejich hravá forma a naopak se jim nelíbilo názvosloví, a proto by trenéři měli používat odborné gymnastické názvosloví. Svěřenci se naučí rozumět správným gymnastickým výrazům. Další věc, která se jim nelíbila byla přílišná náročnost a složitost některých cvičení. Je třeba, aby trenéři volili vhodné cviky podle jejich funkční připravenosti.

Při vlastním pozorování byla sledována vhodnost, která ve většině sestav byla pro všechny vyhovující. Pro středně pokročilé je sestava „stoj na hlavě“ a sestava pro pokročilé je sestava „pokročilé stojky“. V obtížnosti jsou sestavy vyrovnané malá obtížnost (správné držení těla, břicho, skoky), střední obtížnost (vzpory ležmo, stoj na hlavě) a vysoká obtížnost (mosty, pokročilé stojky, provazy). Vhodnost a obtížnost průpravných cvičení v krátkých sestavách byla popsána na základě dotazníků a vlastního pozorování.

6.2 Doporučení pro praxi

Tato průpravná cvičení v krátkých sestavách byla sestavena na základě poznatků ze zahraničí a aplikovaná na české podmínky. Krátké sestavy jsem vytvořila tak, aby každá byla zaměřena na jinou oblast těla nebo věnována jinému cvičení. Celý obsah průpravných cvičení v krátkých sestavách je tvořen z 86 cviků a složen do 8 sestav. Průpravná cvičení v krátkých sestavách jsou vhodná i pro začínající trenéry, nejsou

náročná na prostor a není k tomu potřebná pomoc trenéra. Sestavy si trenéři mohou upravit na své podmínky v oddílech (dle věku, výkonnosti či délky sestavy).

Věřím, že tato průpravná cvičení v krátkých sestavách jako výsledek mé bakalářské práce budou prospěšná v oddílech sportovní gymnastiky a pomohou jejich svěřencům v lepším výkonnostním vzrůstu.

7 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo vytvoření a ověření specializovaných průpravných cvičení pro sportovní gymnastiku. Na základě literatury a zkušeností z praxe jsme s vedoucím práce sestavili průpravná cvičení v krátkých sestavách, které byla zaměřena na zpevňovací, podporovou, odrazovou, doskokovou, rotační a pohyblivostní přípravu. Toto se stalo hlavní náplní mé práce. Po sestavení jsem tato průpravná cvičení zařadila do průpravné části tréninku u vybrané skupiny gymnastek z určené tělovýchovné jednoty. Provedla jsem sledování a ověření vhodnosti pomocí dotazníků a vlastního pozorování. Cíle a úkoly práce byli splněny.

Závěrem lze říci, že průpravná cvičení v krátkých sestavách jsou doporučována pro přípravu v etapě základního tréninku, kde jsou jednou z hlavních náplní tréninku. Uplatnění též mají v etapě specializovaného tréninku, kde tyto sestavy jsou doporučeny jako doplňková cvičení.

Referenční seznam literatury

Applt, K. - Libra, M.: Základy názvosloví tělesných cvičení. Praha, Palestra 2004

Fejtek, J. - Mazurovová, Z.: Předsportovní průprava. Praha, Olympia 1990

Gold Medal Gymnastic Drills, Vol. 3 Floor (DVD). Tucson, Sport Video 2006

Kolektiv autorů: Gymnastika. Praha, Karolinum 2009

Kolektiv autorů: Sportovní gymnastika mládeže (II.díl dívky), Praha, ÚV ČSTV 1965

Křištofič, J.: Pohybová příprava dětí. Praha, Grada 2006

Kubička, J.: Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky. Praha, Karolinum 1993

Libra, J.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky. Praha, SPN 1973

Nitka, J.: Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku. Olomouc, UP 1993

Petr, O. - Svatoň, V.: Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově. Praha, SPN 1983

Řešátková, B.: Metodický dopis - Struktura tréninkové jednotky ve sportovní gymnastice mládeže. Praha, Sportpropag 1991

Skopová, M. - Zítko M.: Základní gymnastika. Praha, Karolinum 2008

Svatoň, V. - Zámostná, A. - Zítko, M.: Program činnosti zájmových tělovýchovných útvarů 5. - 8. tříd základních škol - sportovní gymnastika. Praha, ČÚV ČSTV 1987

Svatoň, V. - Zámostná, A. - Zítko, M.: Program činnosti zájmových tělovýchovných útvarů pro žáky středních škol - sportovní gymnastika. Praha, ČÚV ČSTV 1988

Šafár, J.: Metodický dopis - Názvosloví sportovní gymnastiky. Ostrava, ČÚV 1987

Štumbauer, J.: Základy vědecké práce v tělesné kultuře. České Budějovice, PF 1989

Visual Gymnastics, Vol. 3.1 Women's Basics (DVD). Placentia CA, Kinetic Imagery Productions 2000

Zítko, M.: Kompenzační cvičení. Praha, NS Svoboda 1998

Zítko, M.: Akrobacie. Praha, ČASPV 1998

Zítko, M. - Vacková, R.: Program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ - sportovní gymnastika. Praha, ČÚV ČSTV 1985

Přílohy

Seznam příloh:

Příloha č. 1 - Dotazník 1

Příloha č. 2 - Pokyny pro vyplnění dotazníku3

Příloha č. 1

Dotazník k používání specializovaných gymnastických sestaviček

1. Bavily tě tyto průpravné cvičení v krátkých sestavách? ANO NE
2. Které sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejvíce?
a)..... b)..... c).....
3. Které cviky z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejvíce?
a)..... b)..... c).....
4. Které sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejméně?
a)..... b)..... c).....
5. Které cviky z průpravných cvičení v krátkých sestavách tě bavily nejméně?
a)..... b)..... c).....
6. Dělal ty některé sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách problémy?
ANO NE
7. Proč ti dělaly některé sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách problémy?
 - a. nedokázala jsem je provést (funkční připravenost)
 - b. jsou příliš obtížné pro můj věk (je mi let)
 - c. obsahují hodně cviků v jedné sestavičce
 - d. jiné
8. Jaké sestavy z průpravných cvičení v krátkých sestavách ti dělaly největší problémy?
a)..... b)..... c).....

9. Co se ti na průpravných cvičeních v krátkých sestavách líbilo?

- a. zábavné zvládnutí jednotlivých prvků
- b. naučila jsem se nové modifikace cviků
- c. snadné zapamatování sestaviček
- d. jiná obliba.....

10. Co se ti na průpravných cvičeních v krátkých sestavách nelíbilo?

- a. přílišná náročnost a velká složitost některých cviků
- b. velké množství cviků v některých sestavičkách
- c. názvosloví, kterému jsem ze začátku moc nerozuměla
- d. jiná neoblíba.....

Příloha č. 2

Pokyny pro vyplnění dotazníku

- odpovědi zakroužkuj a vyber vždy jen jednu
- u sestav (cviků), které tě nejvíce (nejméně) bavily napiš název sestavy (cviku)
- u oblíbenosti a neoblíbenosti můžeš napsat svůj názor