

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

POHYBOVÁ PRŮPRAVA DĚTÍ PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU VE SPORTOVNÍ
GYMNASTICE

Bakalářská práce

Autor: Ivana Hradilová, Tělesná výchova a sport

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Olomouc 2014

Jméno a příjmení autora: Ivana Hradilová

Název bakalářské práce: Pohybová průprava dětí předškolního věku ve sportovní gymnastice

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Rok obhajoby: 2014

Abstrakt:

Pohybová průprava je nezbytnou součástí sportovní přípravy ve sportovní gymnastice. Je velmi důležitá z hlediska rozvoje všech gymnastických dovedností. Průprava dětí se od pohybové průpravy dospělých odlišuje zejména výběrem prostředků a velikostí zatížení, které se u předškolního věku využívají. Pohybové činnosti u předškoláků jsou zaměřeny hlavně na rozvoj základních návyků ovlivňující jejich další sportovní růst. Pohybový obsah v předškolní průpravě byl ve výsledcích práce rozdělen do dílčích příprav s vypracovaným zásobníkem cviků vhodný pro předškolní věk. Moje práce by mohla být využita trenéry sportovní gymnastiky.

Klíčová slova: gymnastika, sportovní gymnastika, gymnastika předškoláků, pohybová průprava, předškolní věk

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Authors first name and surname: Ivana Hradilová

Title of the thesis: Physical preparation of preschool children in artistic
gymnastics

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

Physical preparation is an essential part of sport training in gymnastics. It is very important for development of gymnastic skills. Preparation of children differs from preparation of adults especially by selection of training methods and size of load, which are used in training in pre-school age. Physical activities for preschoolers are focused mainly on the development of basic habits affecting their other sport growth. Content of training in pre-school preparation was divided in work results into sections with exercise inventory suitable for pre-school age in every each of them.

Keywords: gymnastics, artistic gymnastics, gymnastics preschoolers, physical preparation, preschool age

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

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

V Olomouci dne 30. 6. 2014

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi, Ph.D. vedoucímu bakalářské práce, za podnětné rady a pomoc, které mi při zpracování práce poskytl. Dále děkuji oddílu SK UP Olomouc a mému mateřskému oddílu TJ Sokol Bučovice za pomoc při nafocení zásobníku cvičení. V poslední řadě bych chtěla poděkovat své rodině, která mi poskytla cenné rady a v průběhu mého studia mě velmi podporovala.

OBSAH

1	ÚVOD	7
2	PŘEHLED POZNATKŮ	8
2.1	Gymnastika	8
2.2	Sportovní gymnastika	10
2.3	Etapy sportovní přípravy	11
2.4	Gymnastika u dětí předškolního věku	12
2.5	Předškolní věk	16
2.6	Pohybová průprava	18
2.6.1	Zpevňovací příprava	20
2.6.2	Odrazová příprava	21
2.6.3	Doskoková příprava	22
2.6.4	Rotační příprava	22
2.6.5	Podporová příprava	23
3	CÍLE	24
3.1	Hlavní cíl	24
3.2	Dílčí cíle	24
4	METODIKA	25
5	VÝSLEDKY	26
5.1	Pohybová průprava dětí předškolního věku	26
5.1.1	Dílčí přípravy u předškolních dětí	28
5.2	Zásobník cviků	32
5.2.1	Zpevňovací příprava	32
5.2.2	Odrazová příprava	36
5.2.3	Doskoková příprava	39
5.2.4	Rotační příprava	42
5.2.5	Podporová příprava	46
6	ZÁVĚRY	50
7	SOUHRN	51
8	SUMMARY	52
9	REFERENČNÍ SEZNAM	53

1 ÚVOD

Sportovní gymnastika je mojí velkou zálibou. Věnovala jsem se jí závodně 10 let v TJ Sokol Bučovice a TJ Sokol Brno I. V současné době se snažím dělat gymnastiku alespoň rekreačně. Od ledna 2014 působím jako trenérka v SK UP Olomouc. Práce s dětmi mě velmi baví, proto jsem zvolila téma bakalářské práce o pohybové přípravě dětí předškolního věku.

Pohybová příprava je nedílnou součástí gymnastického tréninku. Díky této přípravě se naučí děti pohybovat a zdokonalovat své schopnosti jako je např. obratnost, síla, rychlost aj. Pohybové přípravy nezbytné k vykonávání gymnastických činností se musí zahájit již v raném věku.

Samotný pohyb je pro děti důležitým prostředkem poznání. Díky němu získávají spoustu dovedností již v předškolním věku a přitom si zvykají na sportovní prostředí. V tomto věku je třeba respektovat určitá omezení a uvědomit si možná rizika, která mohou nastat při nepřiměřeném zatěžování či nevhodných pohybech (Dvořáková, 2009).

Ne nadarmo se říká, že dítě není malý dospělý, proto je nutné tuto zásadu respektovat. Svou práci, jak jsem již zmínila, zaměřuji na pohybovou přípravu dětí předškolního věku. Popisuji zde jednotlivé pohybové přípravy rozdělené na zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační a podporovou. V každé z těchto příprav uvádím zásady, informace a příklady cviků. Ty jsem zařadila do zásobníku cviků. Podle mého názoru je daný zásobník vhodný i pro jiné věkové kategorie či jiná sportovní odvětví a nemusí být použit pouze v gymnastice.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Gymnastika

Pojem gymnastika pochází z řečtiny. V době vzniku byl obsah tohoto termínu chápán jako způsob „péče o tělo“. Motorika v gymnastice je pro člověka velice obtížná a také velice důležitá. Význam gymnastických cvičení pro udržení fyzického i psychického zdraví je v procesu vývoje čím dál tím větší, a to z důvodu všestranného zdokonalování pohybových funkcí, které jsou spojené s pohybem horních i dolních končetin (Křištofič, 2004).

Vnímání gymnastiky je v současné době zužováno pouze na oblast sportu a k výkladu tohoto názvu se přiřazují pouze prvky nářadové gymnastiky, přemety, salta aj. Současná gymnastika má spoustu mladých „gymnastických sportů“, do kterých patří skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, akrobatický rock and roll, fitness, euroteam, sportovní aerobik apod. U těchto sportů najdeme společné rysy, které lze vnímat jako společný gymnastický základ. Dalšími společnými znaky je zařazení mezi „koordinačně-estetické“ nebo „technicko-estetické“ sporty, u nichž se daný výkon posuzuje jak z hlediska obtížnosti, tak z hlediska estetiky (Křištofič, 2004).

Podle Skopové a Zítka (2005, 13) „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“.

Kos (1990, 12) definuje gymnastiku „jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“.

Pod pojmem tělesná cvičení se rozumí veškerá tělesná činnost, kde hlavním a prvotním smyslem je vytváření osobnosti člověka. Za cíle v gymnastice se uvádí tělesný rozvoj, který je chápán jako pracovní princip před očekávanými změnami tělesného stavu pomocí gymnastických cviků. Rozvoj pohybových schopností vychází ze změn prostorové míry pohybů a jejich časového průběhu. V systému tělesné výchovy je gymnastika dělena na základní gymnastiku, aplikované druhy gymnastiky a gymnastiky se sportovním zaměřením (Kos, 1990).

Gymnastický obsah je mimo jiné zaměřený na všestranný a celkový tělesný rozvoj. Jako prostředky gymnastiky se uvádí cvičení pořadová, všeobecně rozvíjející, rytmická, užitá, akrobatická, protná a cvičení na nářadí hlavním a vedlejším. V různých kombinacích plní gymnastika požadavek silného pohybového programu pro vyhovující

vývoj jedince s důrazem na udržení, získání a zvýšení tělesné zdatnosti i celkové kultivace člověka. Pomocí všestranně rozvíjejících cvičení s náčiním, bez náčiní a pomocí dalších cvičení můžeme sestavovat různé programy, které jsou zaměřené na tělesný a pohybový rozvoj daného jedince. Gymnastika využívá velkou nabídku nářadí, jako jsou žebřiny, lavičky, švihadla, tyče, činky, posilovací gumy, medicínabaly a další. Jejím cílem je optimálně provádět základní pohyby a polohy, tak aby vedly k harmonickému rozvoji organismu (Křištofič et al., 2009).

Gymnastika je mnohem víc, než to, co vidíme na olympijských hrách. Ve skutečnosti gymnastické disciplíny nabízejí příležitosti pro zábavu, účast, učení a soutěže pro všechny, bez ohledu na věk, pohlaví nebo schopnosti. Gymnastika rozlišuje šest odlišných konkurenčních odvětví, a to mužskou sportovní gymnastiku, ženskou sportovní gymnastiku, rytmickou gymnastiku, skoky z trampolíny, aerobní gymnastiku a akrobatickou gymnastiku. Gymnastika pro všechny zahrnuje vzdělávací a rekreační gymnastické činnosti. Je historická, kulturní a má základ pro všechny věkové kategorie a pro všechny druhy gymnastiky. Každá dovednost v gymnastické disciplíně se vyvíjí z jednoho nebo z více pohybových vzorů, do kterých patří statické polohy, pohyby, rotace, výskoky, kolíčky, manipulace aj. Kvalita pohybu pro každý z těchto typů je prohloubena a zvýšena použitím hudby, rytmu a principu tance. Dokonce i u většiny obtížnějších dovedností je kombinace těchto základních pohybových vzorů, a nekonečné množství variant kvalit pohybu (Gymnastics Canada Gymnastique, 2008).

Včasný začátek v gymnastice vyvíjí nejvíce základních pohybových dovedností, fyzické a pohybové schopnosti, mentální schopnosti, sociální a emocionální schopnosti a výkonnostní dovednosti. Gymnastika je skvělou aktivitou pro rozvoj pohybové gramotnosti, která umožňuje lidem všech věkových kategorií se pohybovat s jistotou a efektivitou v jakémkoli prostředí, které představuje fyzickou výzvu. Všechny děti musí být aktivní od svých prvních dnů, dále budou rozvíjet tělesnou gramotnost, která jim zlepší zdraví, aktivní životní styl a různé pohybové aktivity. Některé z nich bude chtít určitě pokračovat, aby se v budoucnu stalo olympijským vítězem, ale většina z nich povede aktivní život, bude i nadále využívat gymnastiku a zlepšovat výkony u jakýchkoliv sportů, které si vybere (Gymnastics Canada Gymnastique, 2008).

2.2 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika se spolu s jinými sporty jako jsou moderní gymnastika, krasobruslení, skoky do vody řadí mezi technicko-estetické sporty, ve kterých cvičenec usiluje o zdokonalení širokého repertoáru pohybových činností. Skladba sestav je podmíněna technickou připraveností a estetickým vyzněním. Předpokladem k naplnění tohoto záměru je dosažení koordinačních schopností neboli obratnosti (Ondřej et al., 1988).

Dražil et al. (1990) uvádí, že sportovní gymnastika rozvíjí převážně obratnost, sílu a do jisté míry i rychlost. Avšak neobsahuje žádná cvičení, která mají vytrvalostní charakter, tedy cvičení, která jsou prováděna aerobně. Vytrvalostní cvičení mají největší kladný vliv na stav srdce a cév, proto bychom měli vytrvalostní cvičení zařadit do výcviku.

Sportovní gymnasté cvičí na šesti náradích, kterými jsou prostná, kůň našir, kruhy, přeskok, bradla a hrazda. Program u sportovních gymnastek se skládá ze cvičení na čtyřech náradích. Patří sem přeskok, bradla, kladina a prostná. Oficiálně nový bodovací systém byl upraven v roce 2006, avšak má spousty kritiků, kteří poukazují na to, že při hodnocení se upřednostňuje obtížnost techniky na úkor provedení a známku deset za perfektní ukázkou sestavy už nelze získat. Při gymnastických závodech rozhoduje na každém náradí sbor rozhodčích (Kadlec & Kratochvíl, 2009).

Komise rozhodčích se skládá z panelu D, kteří hodnotí obtížnost, panelu E hodnotící provedení a panelu R hodnotící srovnávací hodnocení (Česká gymnastická federace, 2014).

Vrcholné mezinárodní soutěže jako jsou ME, MS a OH mají svou zvláštnost, která se týká závodu družstev a jednotlivců. V soutěži družstev na MS a OH je družstvo šestičlenné, pět členů z družstva nastupuje na každou gymnastickou disciplínu, kde se počítají jen čtyři nejvyšší známky. Na ME v soutěži družstev startuje pětičlenné družstvo, kde na každou disciplínu nastupují tři závodníci a všechny známky se počítají. Sportovní gymnastika je v současné době věc vybraných jedinců a zvládnutí všech šesti (u mužů) a čtyř (u žen) disciplín na vrcholové úrovni je velmi namáhavé. Také proto zde dochází ke specializaci, kdy se někteří gymnasté či gymnastky specializují jen na vybrané disciplíny (Křištofič, 2008).

Závodní program ve sportovní gymnastice mužů i žen probíhá od 7 let, proto je nutné již v předškolním věku začít s nácvikem základních gymnastických dovedností. Požadavkem závodního programu u nejmladších žáků je absolvovat volný šestiboj, provést sedm prvků se závěrem. Pokud závěr chybí, je zde srážka jednoho bodu. U přeskoků je

bedna našíř (80 cm), kde přímý skok je $D = 1,0$ b., a přemet $D = 2,0$ b. Jsou zde dva skoky, z nichž se počítá ten lepší.

Žákyně musí absolvovat povinný čtyřboj a provést pět povinných prvku včetně závěru. U přeskoků je bedna nadél (60–80 cm) + trampolínka + žíněnky v úrovni trampolínky. Provádí se seskok z místa na trampolínku – přímý výskok s doskokem na žíněnku. Jsou vždy povoleny dva skoky, kdy stejně jako u chlapců se započítává lepší známka z obou skoků. Hrazdu mají žákyně po čelo a jsou možné bonifikace. Na kladině cvičí při výšce 80 cm. U každého náradí jak u žáků, tak i u žákyň jsou dané hodnoty povinných prvků a specifických srážek (Česká gymnastická federace, 2014).

2.3 Etapy sportovní přípravy

Funkcí sportovní přípravy je pomocí využívání a přímým vlivem různých prostředků tělesné výchovy přispět k tomu, aby lidé zůstali či se stali zdravými, vychovanými, vzdělanými a výkonnými (Tůma et al., 2004).

Podle Křištofiče et al., (2009) je sportovní příprava od začátečníků až po vrcholové gymnasty členěna do tří časově vymezených etap:

1. etapa základního výcviku včetně výběru talentů,
2. etapa specializovaného výcviku,
3. etapa vrcholového výcviku.

Křištofič et al., (2009) dále uvádí, že členění sportovní přípravy můžeme chápat jako pomocné, jelikož ve sportovní gymnastice nelze přesně vymezit hranice, kde začíná vrcholová sportovní příprava, a to jak s ohledem na věk cvičenců, tak i na obsahovou stránku tréninkové jednotky. Členění jednotlivých etap se v tréninkové praxi ukázalo jako užitečné.

Prvotním úkolem u etapy základního výcviku je upevnění zdraví, celkový harmonický rozvoj osobnosti, podporování přirozeného psychického a tělesného vývoje. Důležitou složkou je naučit svěřence návykům na pravidelný trénink a vytvořit k němu pozitivní vztah. Je důležité, aby nebyl trénink stereotypní, ale aby byl pro děti obměňován. Stejný tréninkový obsah působí na děti nepříznivě, a proto pak často ztrácejí zájem a na trénink se netěší (Dovalil et al., 2002).

U této etapy je důležitý výběr talentů, který představuje důležitou součást tréninkového systému. Ve sportovní gymnastice je cílem výběru talentů najít jedince, u kterých se očekává vysoká výkonnost. Etapa základního výcviku probíhá u chlapců od 6 do 10 let, u dívek od 5 do 8 let. Trénink je orientován v první řadě na akrobacii, na nácvik gymnastického držení těla v různých polohách a pohybech. V této etapě by měly děti trénovat 3x týdně (Křištofič et al., 2009).

Další etapou je etapa specializovaného výcviku, zaměřená na výkon. Z toho plyne, že i soutěžení se stále chápe jako způsob zvyšování výkonností, kde soutěžní úspěch nemusí mít prvořadý význam (Dovalil et al., 2002).

Tato etapa nemá přesně daný začátek. U trénujících dětí se viditelně projeví kvalita pohybového talentu, která vyžaduje individuální přístup trenéra, hlavně v určení obsahu nacvičovaných dovedností i množství tréninkové práce. Začátek této etapy spadá do konce mladšího školního věku. U děvčat 9–14 let, zatímco u chlapců se věk posouvá na 10–17 let. Délka tréninku je prodloužena na 3 hodiny a počet tréninkových jednotek se zvyšuje na 5–6x v týdnu. Hlavním cílem této etapy je vytvořit základy v gymnastických projevech a v technice cvičení (Křištofič et al., 2009).

Poslední etapa vrcholového tréninku má stále se zvyšující tendenci a na rozdíl od jiných sportů i svoje zvláštnosti. Podmínkou je trénovat ve speciálně vybavených tělocvičnách a to 6x týdně, z toho 3–4x dvoufázovým tréninkem. Počet hodin je určen kolem 26–28 hodin týdně. Pro tuto etapu je také důležitou součástí profesionální trenér, bez kterého se vrcholová gymnastika neobejde (Křištofič et al., 2009).

Někteří autoři jako např. Kopřiva et al., (1985), Zámostná et al., (1987) a Kremnický (2010) vyčleňují ještě sportovní předpřípravu, jejíž obsah a cíl je popsán v následující kapitole.

2.4 Gymnastika u dětí předškolního věku

Gymnastika u dětí předškolního věku spadá do etapy sportovní předpřípravy. Cílem této etapy je základní výběr talentovaných cvičenců vhodných pro sportovní gymnastiku. Charakteristickým znakem je získávání spousty pohybových zkušeností, správných návyků, které jsou pro následující etapu základního výcviku předpokladem. Hlavní cíl této etapy je vzbudit zájem o pravidelnou sportovní činnost a sledovat změny v motorice na základě dlouhodobějšího sledování vybrat jedince, kteří jsou pro další sportovní přípravu nejlepší (Zámostná et al., 1987).

Gymnastika připravuje děti k účasti na téměř jakýkoliv jiný sport. Rozvíjí základní dovednosti řídicího orgánu prostřednictvím pohybových vzorů, mezi které patří statická cvičení, lokomoce, rotace, výskoky, kolíčky aj. Prostřednictvím rozvoje těchto základních pohybových vzorů se dětem zlepšují pohybové schopnosti (vytrvalost, síla, flexibilita, obratnost, rovnováha, koordinace a rychlost). Navíc spousta gymnastických aktivit rozvíjí rytmické a taneční dovednosti. Každé dítě by mělo začínat s gymnastikou před dosažením 10 let. Gymnastická činnost je důležitá pro rozvoj tělesné gramotnosti a pomáhá děti připravit na aktivní život a sportovní účast. Základní a komplexní gymnastické dovednosti by se měly učit před pubertou, proto je gymnastika obecně hodnocena jako sport s ranou specializací. Pro tuto věkovou skupinu je vhodné dodržovat množství času, které stráví na tréninku. Pro děti do 4 let je doporučováno 30 až 45 minut jednou týdně po dobu 10 až 36 týdnů za rok. U dětí od 4–6 let se doporučuje 45–60 minut jednou nebo dvakrát týdně po dobu 10 až 36 týdnů za rok (Gymnastics Canada Gymnastique, 2008).

Kromě fyzické stránky gymnastika u předškolních dětí rozvíjí i stránku duševní, charakterové vlastnosti jako např. cílevědomost. Pěstuje v dětech zdravou sebedůvěru a samostatnost. Gymnastika u dětí předškolního věku probíhá většinou formou her. Děti se seznamují s gymnastickým náradím, kde pro ně trenéři vytváří prolézačky, opičí dráhy aj. Získávají první obecné dovednosti jako je šplhání, přeskoky švihadla a také speciální gymnastické dovednosti jako je protahování, zpevňování a jednoduché gymnastické cviky (Breníková, 2009).

Existují různé pohledy a doporučení autorů pro obsahovou náplň.

Podle Periče (2008) by měl být trénink zaměřen hlavně na to, kolik dovedností zvládnou, jak jsou šikovné a jak je sport baví. Děti si potřebují hlavně hrát a bavit se. Trénink by se měl zaměřovat nejen na pohybové schopnosti a dovednosti, ale také na jejich prožitek, radost z trénování a na atmosféru přátelství, které mohou přinést krásné vzpomínky na celý život.

Berdychová (1977) uvádí, že v tomto období bychom neměli děti do cvičení nutit, ale vytvořit jim takovou atmosféru, aby cvičily s radostí. Proto je zde motivace cvičení nesmírně důležitá a rozhodující. Hlavní metodou práce s předškolními dětmi, jak již bylo zmíněno, je hra, při které si osvojují cvičební tvary a rozvíjejí pohybové schopnosti jako jsou síla, rychlost, obratnost, pohyblivost a dynamická síla a v jistém smyslu i vytrvalost, která spočívá ve schopnosti daný cvik dokončit, věnovat se jeho opakování a vytrvat u navozené hry. Vytrvalost je předmětem dalšího zkoumání a pro předškolní věk se zatím nedoporučuje cvičit vytrvalostní disciplíny. Dále také uvádí že, mezi nežádoucí cvičení u

děti předškolního věku patří např. skoky na tvrdou podložku, kotouly vzad, jelikož dítě nemá natolik zpevněný ramenní pletenec. Nedoporučuje se trakař, protože horní pletenec není dost pevný a mohlo by dojít k ohrožení vývoje ramenních kloubů a jejich pouzder. Naopak vis a šplh jsou proti tomu doporučeny jako komplexně posilující cvičení. Všechny cviky jak v lehu, tak v sedu nejsou příliš žádoucí, protože prohlubují bederní lordózu, již tak dost velkou u většiny dětí, proto je zde na místě individuální přístup. Mezi nevhodné cviky dále patří lezení ve vzporu klečmo, kvůli prudkým nárazům na kolenní kloub, zvláště na parketách. Naopak se doporučuje lezení všemi způsoby, zejména v podporu dřepmo, neboli po čtyřech. Zdravý růst a vývoj je podporován řadou příznivých cvičení, která jsou nezbytná. V tomto věku je důležité vyvarovat se statických cvičení, výdrží a dbát na to, aby se nepřekračovaly zásady všestrannosti ve cvičení.

Gymnastique Canada Gymnastics (2008) nedoporučuje dělat opakující se a dlouhotrvající činnosti, zařazovat aktivity a cvičení na nářadí, které nejsou přizpůsobené pro malé děti. Do tréninku by se neměly zařazovat riskantní polohy a cvičení např. mosty, stojky na hlavě, svíčky, výdrže, rotace hlavou, jumping jacky aj.

Podle Šenkové (2008) se neprovádí s dětmi předškolního věku visy bez opory nohou. Pozor bychom si měli dát především na houpání na hrazdě nebo kruzích, kde děti nedosáhnou na zem a může se tak poškodit jejich ramenní kloub. Pokud však na zem dosáhnou, mohou si samy určit intenzitu zatížení. Je však doporučené se visu raději vyhnout. Stejně jako Berdychová (1977), Šenková (2008) nedoporučuje dělat trakaře z důvodu velké zátěže na ramenní kloub a zápěstí dítěte. Kotouly vzad nejsou taktéž doporučovány, jelikož při chybném provedení hrozí poškození krční páteře.

Vzhledem k daným vývojovým zákonitostem Dvořáková (2009) uvádí, že v dětském věku je třeba respektovat a uvědomit si možná rizika, která mohou s některými pohyby, či polohami nastat. Nedoporučuje jednostranné zatěžování, prosté visy a vzpory, zvětšování kloubního rozsahu nad fyziologickou mez. Podobně jako předchozí autoři nedoporučuje provádění kotoulů vzad, setrvání v jedné poloze např. ve stojí, seskoky na tvrdou podložku, přetěžování kolen chozením ve dřepu a už vůbec ne lezení po kolenou. Vedle těchto pravidel by mělo být jinak vše dovoleno, jelikož každý zákaz omezuje samostatnost dítěte a zbavuje pocitu zodpovědnosti samo za sebe.

Křištofič (2006) uvádí, že při daném cviku záleží hlavně na úrovni pohybových dispozic a biologické vyspělosti daného cvičence. Je důležité respektovat každého individualitu, (co je pro někoho zátěž malá, pro druhého to může být přetěžování). Přistupujeme od jednoduchého ke složitějšímu, od lehčího k těžšímu, zlehčujeme nebo

ztěžujeme pohyb či různě upravujeme. Je lepší cvičení nedělat vůbec, než aby ho děti dělaly technicky špatně.

Pro dětskou motoriku jsou různé polohy a pohyby nevhodné. Klade se velký důraz na rozvoj mezisvalové koordinace, přesnost poloh a pohybů, které dotváří pohybové stereotypy především u pohybů, jako jsou (houpání, komíhání a běh), na funkci svalů a na správné držení těla. Především v začátcích učení nové dovednosti se apeluje na nastavení optimální výchozí polohy, ze které daný pohyb začíná a od které se odvíjí i kvalita následující pohybové práce (Křištofič, 2008).

Předškoláci s gymnastikou začínají ve věku 5–6 let. Z hlediska tréninku dítě potřebuje vstřícnou atmosféru, která je pro vztah dítěte a trenéra velmi důležitá. Je potřebné udržet jejich aktivitu, aby se dostavil úspěch. Pochvala zde hraje významnou roli. Dítě by mělo dokončit trénink s pocitem úspěchu, proto je vhodné zvolit jednodušší cvičení s možností dokonalého provedení. Je důležité, aby to, co má cvičenec dělat s radostí a co je základem jeho výkonnostního růstu, nebylo za trest, neboť se tak vytváří odpor k tréninku. Požadavky, které jsou na dítě kladeny, by neměly přesahovat možnosti dítěte. Dobré je podporovat samostatnost rozhodování a dát tolik samostatnosti, kolik dítě v daném věku zvládne (Zítka et al., 1982).

Při výběru prochází zájemci sítí dotazníků a pohybových testů, po jejichž vyhodnocení jsou přijati jen ti, co splňují podmínky k danému sportu. Převážně se sledují somatické a funkční předpoklady, kde somatotyp je až ze 70 % dědičný. Zdánlivé je, jakkoliv se tento prostředek zdá být vzhledem k hledání talentu správný, že se vztahuje pouze k aktuální kondici a k jednorázovému výkonu, který může být ovlivněn trémou nebo nemocí. Může se stát, že trenéři přijmou dítě, které se v daném věku jeví jako „talent“, ale podobně je na tom za šest měsíců, bez jakýchkoliv známek zlepšení. Naopak jiný svěřenec, který prošel výběrem jen s „odřenými ušima“, se za šest měsíců výrazně zlepší a dostane se před prvního adepta. Je důležité upozornit na výkyvy v dětské motorice a především na to, že vzhledem k budoucím výkonům je důležitější dynamika zlepšování, než aktuální výkonnost. Je dobré dát šanci každému a vybírat postupně (Křištofič, 2008).

Pro gymnastickou motoriku je charakteristické zpevněné držení těla s esteticky význačnými detaily, které se vymykají přirozeným pohybům. Jedinec by se měl gymnastickým pohybům učit a měl by zvládnout koordinovat pohyb tělesných částí v prostoru a předcházet tak zraněním, která mohou nastat. Pohybové učení je změna v pohybovém výkonu. Specifičnost této formy učení spočívá hlavně v tom, že se zapojují současně svaly a mozek. V ontogenezi lidské motoriky jsou nejprve vytvářeny

předpoklady pro rozvoj obratnosti, pohyblivosti, rychlostních schopností, dynamické síly, pak teprve vytrvalosti a na závěr statické síly. Základní prvek pohybového učení je opakování. Až ve fázi vícenásobného opakování se začne projevovat schopnost, která umožňuje vnímání pohybu (Křištofič, 2008).

Proces pohybového učení můžeme rozdělit do časových úseků s odlišnými charakteristikami. První z nich je seznámení s novou pohybovou stavbou, kdy jsou zapojovány i svalové části, které nemají podstatný mechanický význam k finálnímu výkonu. Začínají vznikat první představy o pohybu a první pohybové zkušenosti. V etapě průběhu nácviku dochází k ekonomizaci funkcí a je kladen důraz na základ pohybu v nové dovednosti a vytváří se přesnější pohybová představa. Další fází je stabilizace, neboli hrubé zvládnutí cviku, kde je dotvořen celkový rytmus a odstraněny nežádoucí souhyby. Zvětšuje se počet „dobrých“ pokusů natolik, že cvik můžeme brát jako naučený. Do poslední fáze řadíme komplexní zvládnutí cviku, dokonalé se všemi jemnostmi. Pohyb je uložen a spouštěn motorickou pamětí (Křištofič et al., 2009).

Křivka pohybového učení má vlnovitý průběh. Mění se období, kdy s každým dalším tréninkem je svěřenec v konkrétní dovednosti lepší, nebo má období, kdy stagnuje či se dokonce zhoršuje. Což se stává většinou u technicky náročnějších cviků a je potřeba s těmito výkyvy počítat. Než dojde ke stabilizaci dané dovednosti, je nutné provést větší počet pokusů. Pokud dojde k déletrvající stagnaci, kdy provádíme pokus za pokusem a stále se to nelepší, hrozí u dětí psychický blok. Přestávají dávat pozor, nevnímají instrukce, projevují nechuť vůči učení nové dovednosti. V tomto případě by se měl volit jiný přístup, jiné vysvětlení, které může podat i jiný trenér, či vyloučit dovednost na nějaký čas z tréninku. Po stabilizaci nově naučené dovednosti, prováděné již automaticky, je dobré měnit podmínky, abychom naučili svěřence přizpůsobivému chování. Jinak se odrážíme z tvrdé podložky a jinak z měkké. Soustředíme se na výkon jinak v klidném prostředí a jinak zase v rušném. U pohybů pomalejších jsme schopni na základě zpětné vazby provádět opravu průběhu pohybu. U pohybů relativně rychlých je tato možnost omezena, a proto musí být dokonale naučeny (Křištofič, 2008).

2.5 Předškolní věk

Předškolní období trvá od 3 do 6 až 7 let. Konec této fáze není určen jen fyzickým věkem, ale především sociálně, nástupem do školy. V tomto období dítě přizpůsobuje své představy svým možnostem poznání i aktuálním potřebám. V předškolním věku má dítě

potřebu něco zvládnout, vytvořit a potvrdit své kvality. V tomto období se dítě připravuje na život ve společnosti, a aby to bylo možné, musí se naučit chovat k ostatním lidem v různých situacích. Dítě by se mělo naučit prosazovat se a spolupracovat, což je důležité v jeho vrstevnické skupině (Vágnerová, 2012).

Období předškolního věku je označováno Vágnerovou a Valentovou (1994) jako období iniciativy s potřebou sebeprosazení a potřeba aktivity. V psychické sféře se vyhraňuje určité sebepojetí, vlastnosti dětské osobnosti, kdy záměr spočívá v prosazování vlastních cílů, získávání zkušeností a navazování nových sociálních vztahů. Aktivita dětí tohoto období se projevuje v čím dál, tím větším prostorovém a časovém úseku. Zvětšuje se životní okruh a časová perspektiva dítěte. Úkolem tohoto období je rozvíjet účelné aktivity, tak, aby podnikavost dítěte byla odpovídajícím způsobem regulována.

Tempo pohybového vývoje u motoriky není tak rychlé. Zrání a soustavné povzbuzení v celém pohybovém aparátu vedou ke zlepšení koordinace, účelnosti, přesnosti a plynulosti pohybů. Pohybové dovednosti se dobře uplatňují v různých, pro dítě podstatných činnostech jako je např. sebeobsluha a hra. Pohybová aktivita je nejzákladnější potřebou dětí předškolního věku. V tomto období se dále zdokonaluje běhání, skákání a zdokonalování překážek. Dítě lépe pracuje s motorikou celého těla, což se pak projeví např. při jízdě na koloběžce, lyžování, jízdě na kole apod. Rozvoj zvláště jemné motoriky se projeví ve hrách, kdy dítě zvládne chytout a hodit míč, manipulovat s nůžkami či tužkou (Vágnerová & Valentová 1994).

Vnímání v tomto období zachycuje spíše celkový dojem. Je orientované převážně jen na to, co dítě subjektivně a okamžitě upoutá. Jakékoliv „zobecnění“, které později ekonomizuje, urychluje a upřesňuje duševní dění – zvláště vnímání konkrétních věcí a myšlenkové operace – bývají dětem neznámé. Děti obvykle znají pouze konkrétní izolované jevy a předměty a k tvorbě nadřazených pojmům nejsou ještě vyspělé (Čačka, 1996).

Nestálost dětské pozornosti je v raných vývojových etapách nezbytnou podmínkou častějšího a bohatšího příjmu informací. Doposud slabé nervové buňky zatím ani nedovolují dlouhodobější jednorázový výkon pozornosti. Vnímání ve formě pozorování se postupně osamostatňuje. Kolem čtyř let dítě opouští stádium „předpojmového myšlení“ a dostává se do fáze „názorného myšlení“, pro které však převládá bezprostřední vjem spojený se sdruženou představou a prožitkem (Čačka, 1996).

Podle Čačky (1996) jsou předškolní děti velmi emotivní. Kromě citových procesů, vázaných na uspokojování základních biologických i psychických potřeb jako jsou jistota,

bezpečí, zvědavost, soucítění aj., včetně stabilnějších citových vztahů a stavů, jsou stále častým citovým projevem afekty. Zvláště strachu a vzteku.

Z hlediska emočního a socializačního vývoje Langmeier a Krejčířová (1998) uvádí, že rodina je období předškolního věku nevýznamnějším prostředím, které zprostředkovává primární socializaci dítěte a uvádí je do společenství lidí.

Po stránce fyzické je předškolní věk charakterizován potřebou pohybu a vývojem hrubé motoriky, kdy předškoláci získávají pohybové zkušenosti a mají velký kloubní rozsah. Děti v této věkové kategorii nejlépe poznávají okolí prostřednictvím her, které jsou jejich zájmem a také velkým motivačním faktorem (Křištofič, 2006).

Podle mne se musí zdůraznit hlavně všestrannost dítěte a ne pouze daný výkon ve sportovním odvětví.

Vágnerová a Valentová (1994) uvádí, že základním úkolem tohoto období je rozvíjet různé aktivity a aktivity, kde převládají hry. Ve hře se totiž projevují a rozvíjejí všechny procesy jak psychické, tak vlastnosti osobnosti.

2.6 Pohybová průprava

Pohybová průprava je v poslední době nedílnou součástí tělesné přípravy ve všech sportovních odvětvích (Zítka & Chrudimský, 2006).

Zahrnuje všechna cvičení, která rozvíjejí základní návyky, které jsou pro sportovní gymnastiku potřebné (Nitka, 1993).

Úkolem pohybové průpravy je zvládnout základní průpravná a přípravná cvičení, která jsou součástí technické přípravy (Zámotná et al., 1987).

Je chápána jako proces naplňování formou vykonávání pohybového obsahu a jejich částí odrazové, poskokové a rotační přípravy. Tato průprava se vyznačuje těsnou vazbou především ve složce technické a motoricko-funkční. Představuje souhrn prostředků zaměřených na učení pohybových dovedností, které tvoří pohybový obsah. Je vždy přípravou individuálně speciální a obecnou současně. Její míra specifčnosti a obecnosti je dána charakterem pohybových činností. Ty jsou uskutečněné v rámci jejího pohybového obsahu a vymezena jeho objemem, zaměřením a intenzitou vykonávané práce (Tůma et al., 2004).

Pohybová náplň u jednotlivých sportovních disciplín a sportů je omezena pravidly, která určují, co by mělo a nemělo být její součástí. Tréninkový průběh je velmi často ovlivněn více normami než potřebami motoricko-funkční připravenosti, která je pro

pozdější potencionální vysokou výkonnost základem a měla by být přednostní. Cílem motoricko-funkční přípravy je všestrannost ve smyslu „naučit se pohybovat“. Tato příprava platí pro sport obecně, není určena pouze pro gymnastiku, ale má i široké uplatnění. Motoricko-funkční připravenost se projevuje schopností řešit obtížné pohybové úkoly, správně reagovat na změny vnějších a vnitřních podmínek a rychle a stále se učit novým dovednostem. Je tvořena komplexem dílčích příprav neboli průpravných cvičení (Křištofič, 2004).

Struktura gymnastických pohybů vyžaduje všestranný rozvoj pohybových schopností. V základní gymnastické průpravě jde především o obratnost, jako dominující pohybovou schopnost, také o kloubní pohyblivost a svalovou sílu. Gymnasta by se měl při cvičení přizpůsobovat pohybu v odlišných podmínkách s vysokými nároky na prostorovou orientaci, dynamickou svalovou práci a na nervosvalovou koordinaci. Těmto nárokům odpovídá určité přizpůsobení obratnosti, svalové síly a pohyblivosti. Na rozvoji závisí kvalita technické přípravy ve sportovní gymnastice, výkon, pohybová kultura člověka a celková tělesná zdatnost (Křištofič, 2004).

Podle Nitky (1993) je nedílnou součástí pohybové průpravy obratnost a pohyblivost.

Obratnostní, neboli koordinační schopností chápeme schopnost rychle si osvojit nové pohyby, nebo schopnost přizpůsobovat pohybovou činnost náhle se měnícím podmínkám. Základem obratnostních schopností jsou mechanismy, které řídí a regulují pohyb centrální nervové soustavy. V metodice obratnosti budeme tedy postupně provádět cvičení od nejjednodušších až po složitá. Výběr cvičení je závislý na pohlaví, věku, rychlosti a její vytváření a také na úrovni pohybových dovedností. Nejlepší období pro rozvoj obratnosti je ve věku kolem 7 let. V této době by měli mít svěřenci široké základy pohybových činností, které se v dalším věku, podle nadání, vloh a schopností mohou rozvíjet v daném sportovním odvětví. Ve sportovní gymnastice se jedná hlavně o cvičení na prostných, akrobacii, přeskoky přes různá nářadí, překážkové dráhy a následně o základy cvičení na nářadích jako jsou hrazda, bradla, kruhy, koně, kladina aj. Obratnost se nerozvíjí nikdy samostatně. Spolu s ní rozvíjíme i spoustu volných vlastností (Nitka, 1993).

Pohyblivost je chápána jako schopnost provádět pohyby ve velkém rozsahu. Z hlediska biologického jde o připravenost kloubního spojení u jednotlivých kloubů, to znamená kloubního pouzdra, svalstva, šlach, vazů, které určují při cvičení rozsah pohybu. Pohyblivost v kloubech a její rozsah je individuální a vyžaduje pravidelnou přípravu, dlouhou dobu a přesně nasměrované cvičení. Pohyblivost se dělí na aktivní a pasivní.

Aktivní zajišťuje svalstvo a pasivní je zabezpečeno silou vnější. Existuje spousta činitelů, kteří ovlivňují pohyblivost např. stavba kloubů, pružnost kloubního pouzdra, pohlaví, věk, aj. (Nitka, 1993).

Pohybovou průpravu člení jednotliví autoři různě.

Nitka (1993) uvádí cvičení a činnosti pohybové průpravy jako jsou přesné držení jednotlivých částí těla, zpevnění a zvětšování rozsahu kloubní pohyblivosti, návyky správného držení těla, síla aj.

Tůma et al., (2004) rozděluje průpravu na přípravu podporovou, do které spadá zpevňovací, stojková a visová příprava, dále odrazová příprava, doskoková a rotační.

Křištofič (2004) do svého pohybového obsahu zahrnuje rozvoj reaktibility, zpevňovací přípravu, rotační přípravu, rozvoj silové obratnosti, odrazovou a doskokovou přípravu, rozvoj rytmických schopností, rozvoj kloubní pohyblivost a gymnastické hry.

Svatoň (1997) mezi svá průpravná cvičení zařazuje zpevňování trupu a končetin, pohyblivost v ramenních a kyčelních kloubech, rotační přípravu, odrazovou přípravu, posilování na šplhacím nářadí a kompenzační cvičení.

Strešková (2003) rozděluje průpravu na cvičení na zpevnění celého těla, cvičení rovnováhy, rotační cvičení, cvičení na posílení horních, dolních končetin a trupu, cvičení na rozvoj pohyblivosti a indexové cvičení.

Podle mne je nejvhodnější rozdělní, podle Zítka a Chrudimského (2006), kteří pohybovou průpravu dělí na zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační a podporovou přípravu.

2.6.1 Zpevňovací příprava

Schopnost vědomého ovládní těla, je jedním z nejdůležitějších nároků na gymnasticky vykonávaný pohyb (Zítka, Chrudimský, 2006).

Účelem zpevňovací přípravy je udržet zpevněné tělo v namáhavých polohách a pohybech. Pro zpevňovací cvičení je charakteristická celková tonizace nervosvalového systému, kde není prvek zaměřen na posilování určitých svalových partií, ale na držení těla jako celku. Je to proces zpevňování, který vždy probíhá od středu těla směrem ke končetinám. Pokud jsou segmenty dolních končetin, trupu a hlavy zpevněny dostatečně, můžeme je vnímat jako jeden segment. Se zpevňovacím cvičením by měla být zapojena také cvičení, která mají dynamický charakter a u nichž je kladen důraz na rychlost pohybu

bez ohledu na držení těla. Zaměření pouze na zpevňovací cvičení by mohlo vést k utlumení dynamiky pohybového projevu (Křištofič, 2004).

Tato příprava je velmi důležitá i ze zdravotního hlediska, protože se při zpevnění těla zmenšuje riziko zranění, jde především o odrazy a doskoky (Chrudimský et al., 2012).

V systému osvojení se doporučuje postup nácvičku základních statických poloh (póz), které jsou zajišťovány izometrickou svalovou kontrakcí. Při jejich nácvičku je vhodné neprovádět výdrž déle jak 6 až 8 sekund. Dále pomalé vedené pohyby z nacvičených výchozích poloh do přesně dané polohy (z pózy do pózy) a rychlé až výbušné provádění průpravných cvičení. U zpevňovací přípravy, bychom měli střídat cviky, u kterých je cvičenec otočen břichem k podložce, s cviky, kdy k podložce směřují boky nebo záda. Je potřeba rovnoměrně zatěžovat svaly trupu a vytvořit tak „fyziologickou dlahu“ trupu (Zítka, Chrudimský, 2006).

2.6.2 Odrazová příprava

Prostředky odrazové přípravy jsou při uskutečnění plánu zaměřeny na:

1. Rozvoj koncentrických silových dispozic – týkající se především flexorů
2. Rozvoj izometrických silových dispozic – týkající se především svalů, které provádí práci v izotonickém režimu, kde se nemění napětí svalů, ale jejich délka.
3. Rozvoj explozivně silových dispozic – týkající se svalů, které provádí extenzi v kloubech jim příslušných

Vše, co je uvedeno v jednotlivých bodech se týká všech svalových skupin dolních končetin, trupu a paží, které realizují odraz (Tůma et al., 2004).

Odraz nelze chápat jen jako pouhé odpoutání se od podložky (žíněnek nebo pružné akrobatické dráhy), ale jako sled pohybových akcí, které určují výšku, délku i rotaci skoku (Zítka, Chrudimský, 2006, 16).

V gymnastice se používají dva způsoby odrazu a to úderný odraz, kdy v okamžiku naskoku na špičky nohou dochází ke zpevnění všech kloubních spojení dolních končetin. Uplatňuje se především při odrazu z můstku nebo saltech po převodu (přemet vzad,

rondát). Další způsob je ztlumený způsob odrazu, který jde přes celé chodidlo s odlišným stupněm podřepu (rondát na přemet vzad, salto vzad z místa) (Zítko, Chrudimský, 2006).

Do všeobecné odrazové přípravy patří i neomezené množství jednotlivých cvičení – běh, skok do výšky a do dálky, násobné odrazy formou výskoků, přeskoky přes švihadla, dětský „panák“ aj. (Svatoň et al., 1997).

2.6.3 Doskoková příprava

Praxe ukazuje, že podceněním doskokových příprav při nezvládnutých doskocích dochází ke zbytečnému zranění. Při doskoku je zapotřebí ztlumit kinetickou energii letícího těla (Zítko, Chrudimský, 2006).

Je zde nutná koordinovaná síla dolních končetin, rovnovážné schopnosti a orientace v prostoru. Podcenění této přípravy jak již bylo zmíněno, může vést k úrazům a to především páteřního spojení a kloubů (Chrudimský et al., 2012).

Hlavními zásadami doskoků jsou doskakovat na obě nohy, do úzkého stoje rozkročeného, doskakovat vždy čelem či zády ve směru následného pohybu celého těla (nikdy ne bokem, vždy celý počet obrátů), doskoky tlumit silou všech svalů dolních končetin, brzdivá práce svalů by měla být ukončena vždy v podřepu, paže musí zaujímat polohu nižší a pomáhat tak k doskoku (Chrudimský et al., 2012).

2.6.4 Rotační příprava

Úkolem rotační přípravy je naučit cvičence roztáčet tělo v prostoru kolem různých os otáčení. Kolem výškové osy, patří např. pirueta, nebo skok s obratem o 360°. Kolem pravoúhlé osy (např. salto, kotoul), kolem předo-zadní osy (přemet stranou), nebo kolem více os najednou. Pro úspěšné provedení těchto činností hlavně u rotací kolem výškové osy těla, je třeba dostatečně zvládnout zpevňovací přípravu (Křištofič, 2004).

Rotační příprava přispívá nejen k rozvoji schopností orientovat se v prostoru, ale i k rozvoji schopností posoudit rychlost otáčení kolem osy. Rotační cvičení se vykonávají se zpevněným tělem, které zaručuje nevhodnější postavení části těla při rotaci (Strešková, 2003).

U této přípravy se využívají materiálně-technické prostředky a to např. kruhy v hupu, malá i velká trampolína, rotační točny apod. (Chrudimský et al., 2012).

Rotační příprava stejně jako celá pohybová průprava má velmi úzký vztah k technické přípravě, tedy k nácvičku konečných dovedností (Zítko, Chrudimský, 2006).

2.6.5 Podporová příprava

Podporová příprava slouží k vytvoření předpokladů pro odraz paží. Jelikož spojení mezi pažemi a trupem je slabé a viditelně pohyblivé, je důležité připravit svaly, které zpevňují lopatku a klíční kost k hrudníku tak, aby vytvořily oporu ostatním svalům, které se podílejí na odrazu. Vlastní odraz je určen výbušnou silou svalových skupin, při kterých dochází k ovládní kloubu loketních, ramenních, zápěstí a článků prstů. (Zítko, Chrudimský, 2006).

3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem práce je shrnout a uspořádat poznatky o pohybové přípravě ve sportovní gymnastice u dětí předškolního věku.

3.2 Dílčí cíle

- Popsat strukturu a obsah pohybové přípravy u dětí předškolního věku.
- Navrhnout zásobník cvičení pro jednotlivé části pohybové přípravy.

4 METODIKA

Dané poznatky a informace jsem zpracovala podle odborné literatury, která se zabývá gymnastikou převážně předškolních dětí. Všechny odkazy a zdroje, které jsem použila, jsou uvedeny v referenčním seznamu.

Zásobník cviků

Zásobník obsahuje 49 cviků, kdy některé z nich jsou foceny sekvenčně. Je rozdělen na jednotlivé přípravy (zpevňovací, odrazovou, rotační, doskokovou, podporovou). Jednotlivé cviky jsem vybrala a popsala na základě poznatků z literatury podle Chrudimského et al., (2012), Křištofiče (2006), Malmberga (2003), Mitchelle et al., (2002), Tůmy et al., (2004), Volfové & Kolovské (2008, 2009, 2011) a na základě vlastních zkušeností. Obrázky, které jsem použila, jsem nafotila při gymnastickém tréninku v SK UP Olomouc a TJ Sokol Bučovice. U každého obrázku je stručná charakteristika a v některých případech pod obrázky upozornění na správné provedení či možné chyby. U některých cviků je zjednodušený terminologický popis, který obsahuje i slangové výrazy z důvodu srozumitelnosti pro předškolní děti, které většinou správné terminologii nerozumí.

5 VÝSLEDKY

5.1 Pohybová průprava dětí předškolního věku

K členění pohybového obsahu pohybové průpravy dětí přistupují autoři různým způsobem.

Křištofič (2006) uvádí, že předpokládaný pohybový obsah souvisí se třemi pojmy, kterými jsou kondice, koordinace a kompenzace, uvnitř kterých jsou cvičení uspořádaná do celků dle náčiní a nářadí.

Kompenzace znamená vyrovnat určitou nerovnováhu. V pojetí sportovní přípravy to znamená, že připravuje děti na jejich budoucí maximální výkony. Kompenzační složka by měla být podstatnou součástí pohybové přípravy již u dětí. Kompenzace jako prevence zdravotních a funkčních problémů má vztah k oběma složkám, jak ke kondici, tak ke koordinaci. Kondice a koordinace jsou dvě vzájemně se podporující složky.

Tělesná kondice je soubor funkcí, které jedinci umožňují obstát ve ztížených podmínkách. Znamená to jak silovou, tak vytrvalostní dostatečnost.

Koordinace odráží skutečnost, že provedení dané dovednosti je proces, který trvá nějakou dobu a je poskládán z dílčích pohybových aktů a operací, probíhající v časových relacích, které jsou charakteristické pro danou dovednost (Křištofič, 2006).

Pohybový obsah podle Dvořákové (2009) je pro děti předškolního věku dělen na základní pohyby částí těla a změny poloh, uvolnění a zpevnění těla, rovnovážná cvičení, akrobatická cvičení, cvičení na gymnastickém nářadí a náčiní.

Pohybové činnosti u předškoláků jsou orientovány především na rozvoji základních návyků, které jsou pro gymnastiku nutné a získání odlišných pohybových zkušeností. Základní pohybová průprava, která je zaměřena na správné držení těla, přesné držení jednotlivých částí těla, zpevnění celého těla a na rychlou reakci na různé podněty tvoří tři čtvrtiny činností. Díky využití pohybových her děti rozvíjejí potřebné pohybové schopnosti jako obratnost, sílu, pohyblivost, rychlost, vytrvalost a rovnováhu. Speciální technická příprava orientovaná na nácvik základních gymnastických struktur na vybraných nářadích, cvičební tvary z akrobacie, cvičení na nízké kladince, trampolínce a odrazovou přípravu na přeskoku tvoří zbývající čtvrtinu činností (Zámostná et al., 1987).

U předškolních dětí je zapotřebí, rozvíjet všechny pohybové schopnosti jako jsou síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost a obratnost. Je nutné nezapomínat ani na jednu z nich a dbát tak na všestranný rozvoj dětí (Dvořáková, 2009).

Předpoklady pro silové schopnosti jsou v předškolním věku omezené, proto je třeba upřednostňovat dynamické zatěžování (napětí, uvolnění), proti zatěžování statickému (výdrž ve svalové kontrakci). Měly by se volit nejpřirozenější činnosti, při kterých by bylo svalstvo celého těla dostatečně aktivováno (Dvořáková, 2009).

Vytrvalostní schopnosti závisí na možnosti setrvat v určité aktivitě delší dobu. Je vhodné dětem umožnit spontánní aktivitu, která má vysokou měnící se intenzitu, trvalou aktivitu s kolísavou nebo stálou intenzitou, souvislou aktivitu s krátkými odpočinky a aktivitu motivovanou, při které děti určují svou individuální intenzitu zatížení (Dvořáková, 2009).

Rychlostní schopnosti podle Dvořákové (2009) umožňují rozvíjet rychlost reakce, rychlost při dané činnosti a rychlost v cyklické činnosti, třeba v běhu. V předškolním období dochází k výraznému posunu těchto schopností. Nejmenší děti reagují ještě pomalu a je vhodné na zvolené činnosti nespěchat. Starší děti jsou už dynamické a v různých situacích reagují rychleji.

Pohyblivostní schopnosti charakterizují rozsah v kloubech. Díky nedokončenému vývoji kloubů mají děti předpoklady pro vysokou flexibilitu a to až nad fyziologickou mez. Zkrácené svaly u dětí snižují pohyblivost některých kloubů, což může negativně ovlivnit např. držení těla a průběh různých pohybů. Je potřebné protahovat zkrácené svaly strečinkem (Dvořáková, 2009).

Koncem předškolního věku dozrává nejen centrální nervová soustava, ale i schopnost řízení pohybu. V tomto období je optimální rozvíjet obratnost a učit se novým dovednostem. Patří sem koordinace jednotlivých částí těla, rovnovážná schopnost, rytmičnost a orientace v prostoru. Metody, které rozvíjejí obratnost jsou např. napodobování, opakování, používání různých podpůrných pomůcek, postup od jednoduchého ke složitějšímu a pasivní manipulace (Dvořáková, 2009).

Pohybová průprava je významnou formou pro budoucí vývoj v přípravě dětí. Díky této přípravě sledujeme rozvoj předpokladů v základních gymnastických dovednostech (Kopřiva et al., 1985).

Stejně jako u pohybové průpravy jsem pohybovou přípravu dětí předškolního věku rozdělila podle členění Zítka a Chrudimského (2006) na přípravu zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační a podporovou. K jednotlivým přípravám jsem navrhla zásobník cviků.

5.1.1 Dílčí přípravy u předškolních dětí

Zpevňovací příprava

Vědomé ovládní těla patří k nezbytným podmínkám pro gymnastický pohyb. Zpevňovací příprava je důležitá z hlediska zdravotní prevence tím, že se při zpevnění zmenšuje riziko zranění např. při odrazech nebo doskocích. V této přípravě nejde o posilování jednotlivých svalových skupin, ale o celkovou tonizaci nervosvalového aparátu (Chrudimský et al., 2012).

Na základě zpevňovací přípravy děti zdokonalují své schopnosti, do kterých patří udržení rovnováhy několika způsoby. Jednak jejich celou nebo částečnou váhou, dále rozvoj jednotlivých cviků jak na náradí, tak i mimo ně a spolupráce cvičenců při vzájemné dopomoci při zpevnění. Při zpevňovací přípravě je zapotřebí velký otevřený prostor, kde ke každému z náradí, jako je bedna, lavička, kůň, stůl, židle a jiné, by měly být děti rozděleny po dvojicích nebo trojicích. Standardní gymnastické náradí můžeme nahradit nebo doplnit o bedny, lavičky, stoly, židle a o mnoho dalších. Zpevňovací cvičení na náradí by mělo vytvořit stejnou kvalitu práce jako na zemi. Rozvoj plánu cvičení by měl být individuální pro každé dítě a odvíjet se od jeho schopnosti udržení rovnováhy na náradí. Při zpevnění je vhodné, aby děti trénovaly v blízkosti náradí, trénovaly úhel vstupu a výstupu, a aby bylo zatížení úměrné jejich schopnostem. Pohyb jak na zemi, tak na náradí by měl vypadat přirozeně, hladce a plynule bez zbytečných „zádrhelů“. Zpevňovací přípravu můžeme rozšířit tím, že přidáme další rovnovážné cvičení. Příkladem může být následující série cviků, které můžeme použít na začátku tréninku např. zpevnění mimo náradí, přenášení váhy na špičky, zpevnění na náradí. Na konci tréninku např. zpevnění na a mimo náradí. Jak zpevňování na zemi, tak zpevnění na náradí rozvíjí svalovou sílu, vytrvalost a flexibilitu. Příkladem mohou být (shyby) na lavičce, buď s oběma rukama i nohama na lavičce, nebo s rukama na zemi a nohama na lavičce. Tyto cviky rozvíjejí svalovou sílu nohou a paží. Delší výdrže v této pozici (10–30sec.) rovněž rozvíjejí svalovou vytrvalost. Shrbení zad, kdy břicho směřuje vzhůru, vede k flexibilitě trupu (Werner, 2004).

Odrázová příprava

Koordinace je funkčním předpokladem odrazu. Odráz je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Jeho účinnost se zvyšuje jak využitím pružnosti podložky, tak pohybem paží. Úkolem odrazu je zvýšit úroveň svalové síly dolních končetin, osvojit techniku způsobu odrazu a zabezpečit speciální odrazovou vytrvalost. Rozlišujeme dva způsoby odrazu a to úderný a ztlumený (Chrudimský et al., 2012).

Zásadou odrazové přípravy je vytvořit z těla tzv. „pružinu“, zaujmout pozici těla do tvaru písmena S, odraz nahoru a dolů. Při odrazu mají být kolena v podřepu, paže v předpažení, tělo v pozici písmene S a oči směřovat dopředu (Malmberg, 2003).

V odrazové přípravě by měly děti rozvíjet odrazy z jedné nebo z obou nohou, tak aby bylo tělo ve vzduchu. Měly by se pokusit o zpevnění, obraty, vruty během letové fáze a pochopit práci paží a nohou tak, aby došlo po odrazu k propnutí celého těla. Pro nácvik odrazové přípravy je potřebný velký otevřený prostor, dostupné žíněnky, vhodné jsou také lavičky, trampolínky, obruče, lana aj. Děti potřebují hlavně kolem sebe prostor, aby se mohly bez problému odrážet. Správné načasování je klíčem úspěchů odrazů. Děti budou mít tendenci začínat s odrazy velmi brzo, dokonce i na podlaze. Při úspěšném odrazu využíváme výbušnou sílu nohou a silný tah ramen. Nesmíme zapomenout na správný doskok. Je nutné dostat se ze správné letové fáze rychle na nohy. Kontrola správného odrazu a doskoku je velmi důležitá. Při odrazech zpevníme tělo a vyvarujeme se tak špatnému držení těla v době letu. Děti by měly zkoušet různé varianty letových tvarů, jako jsou např. skrčky, schylky, roznožky aj. Vhodným prostředek pro přípravu odrazu jsou skoky přes překážky, kde musíme vynaložit sílu v nohou. Skoky na a z gymnastického náradí vyžadují sílu ještě větší (Werner, 2004).

Doskoková příprava

Při každém doskoku je zapotřebí ztlumit kinetickou energii těla. Je nutné dostat tělo cvičence do stabilní polohy tím, že bude spolupracovat síla dolních končetin. Při doskocích musíme doskakovat vždy na obě nohy do úzkého stoje rozkročného. Nohy a paže pomáhají při stabilitě doskoku.

V této přípravě by měly děti zvládat následující dovednosti: Přejít z odrazové fáze do doskoku, který by měl být pod kontrolou, porozumět základním mechanickým principům, které jsou nezbytné pro doskok (základní podpory, těžiště, udržení síly aj.).

U této přípravy je také důležitý velký otevřený prostor, kde k nácviku stejně jako u ostatních příprav můžeme použít koberec, lavičky, bedny, které mohou být rozprostřeny po celém prostoru s dostatečnou vzdáleností mezi sebou. Děti mají při doskoku tendenci se zastavit s tělem vpředu, protože je to většinou směr, ve kterém se nejčastěji pohybují. Je důležité děti kontrolovat a dbát na jejich správný doskok. Často mají tendenci vyskočit, ale ne nahoru. Je zde důležitý vertikální výskok (výbuch nohama, dosah ramen až ke stropu), který jim pomáhá sestoupit a pevně doskočit. Při doskoku by nemělo dojít k pádům, je důležité do tréninku začlenit takové skoky, které děti zvládají a při kterých mají vše pod kontrolou. Je-li doskoková příprava zvládnuta, může se přejít k samotným výskokům, obrátům atd. Doskoková příprava by měla mít následující posloupnost: Náskok např. na bedýnku, skok z bedýnky, doskok do podřepu a dokončení rovnováhou. Jak výskoky do výšky, tak doskoky pomáhají budovat sílu v nohou, zejména ve čtyřhlavém svalu (Werner, 2004).

Rotační příprava

Rotace jsou důležitou dovedností, které jsou v gymnastice často vynechávány, proto by se měly aplikovat na děti, z hlediska zlepšení jejich rotačních schopností. Tato příprava může zabránit, nebo zmírnit vážné zranění v aktivitách jako je běh, doskoky, skoky, jízda na kole lyžování aj. (Malmberg, 2003).

Rotační přípravu Werner (2004) člení do tří kategorií otáčení: charakteristika rotace, zásady rotace a pohyby kolem svíslé, vodorovné a příčné osy. V této přípravě by měly děti zlepšit své schopnosti, jako jsou kontrola nad kolébáním a otáčením, zvládnutí různých způsobů pohybů, jak dovnitř, tak ven z osy otáčení, spojit do jednoho celku pohyb, otáčení a rovnováhu. Při nacvičování rotací je nejběžnější gymnastický koberec, kde můžeme provádět válení sudů, které jsou součástí rotační přípravy. Při nácviku této činnosti mají děti tendenci zahájit pohyb horní části trupu, tak, že nohy stojí a nespolupracují. Při správném provedení by měly spolupracovat břišní svaly, hýždě a nohy. Společně by měly pracovat tak, aby se tělo otáčelo jako jeden celek. Při nácviku rotační přípravy je důležité kontrolovat, zda děti mají zpevněné tělo a otáčí se volně. Celkově by měly pracovat na jednotlivých sekvencích. Pohybovat se na koberci, otáčet se a držet rovnováhu, kombinovat otáčení a točivé pohyby s rotací v lehu (válení), snažit se o otáčení, obraty, pak skoky, doskoky, výskoky se skrčením a rotacemi. Je důležité mít rotaci pod kontrolou. Provádět různé točivé pohyby a schopnost udržet je v rovnováze.

Nedílnou součástí rotační přípravy jsou i kotouly. Děti by měly zvládnout provedení kotoulu vpřed ze stoje, jak ze vzporu stojmo, tak ze vzporu stojmo rozkročného, různé zakončení kotoulů, dále by měly rozvíjet sekvenci pohybů, která zahrnuje kombinaci pěti kotoulů tak, že alespoň jeden z nich bude proveden rychle a druhý pomalu. Děti mohou mít problémy s provedením jednoho nebo i více kotoulů. Dětem můžeme dovolit pokrčení nohou při vzporu stojmo, aby měly úspěšný pocit při sebepřekonání. Trenér by se měl ujistit, zda dítě provádí kotouly bezpečně a přenáší svou váhu na horní část zad, nikoli na hlavu nebo krk. K provedení bezpečného kotoulu je důležité docílit zakulacení zad, přenesení hmotnosti z jedné části těla na druhou, nebo snížení těla a přesun do konečné polohy. Je důležité ujistit se, že silně tlačí rukama do země, protože tlak rukou je nutný k úspěšnému zvládnutí kotoulu. Pokud tuhle část zvládá, můžeme přidat ke kotoulům nové dovednosti jako je např. držení rovnováhy po kotoulu, nebo přidáme různé nářadí aj. Provedení kotoulů z různých pozic pomáhá rozvinout silné svalstvo a pohyblivost dětí.

Podporová příprava

Má za úkol připravit paže na pohyb prováděný v podporu. U dětí bychom měli zatěžovat oblast pletence ramenního a paží nejdříve ve smíšených podporech. Je důležité brát zřetel na správné postavení těla a požadovanou fixaci segmentu těla (Chrudimský et al., 2012).

Cílem podporové přípravy u dětí je získávání nových zkušeností a zlepšení schopností jako je přenesení váhy na ruce, nohy, kolena v různých podmínkách, a to jak na zemi, tak na gymnastickém nářadí. Podporovou přípravu nacvičujeme během nějakého pohybu. Pro nácvik můžeme použít řadu náčiní, jakou jsou obruče, hole, lana a nářadí jako jsou lavičky, bedýnky aj. s dostatečnou vzdáleností mezi sebou pro bezpečnost dětí. Při podporech by měly být paže dostatečně silné a napnuté, aby zcela podporovaly tělesnou hmotnost. Lokty propnuté a ramena by měla směřovat před zápěstí. Hmotnost musí být převedena z nohou na ruce a zpět na nohy. Děti by měly zvládat podporové činnosti při přechodu ze země a zpět do další pozice a udržet dynamiku. Musíme je kontrolovat a upozorňovat na chyby. Příkladem podporových cvičení je např. přesouvání na rukou a nohou přes překážky, podél, po, kolem a mimo pole, nebo lavičku, přesuny na jiné vybavení aj. (Werner, 2004).

5.2 Zásobník cviků

5.2.1 Zpevňovací příprava

1. Zpevnění těla – Sed, vzpažit (Obrázek 1), propnout ruce a nohy. Výdrž alespoň 10 sekund po třech opakováních.



Obrázek 1. Sed, vzpažit

- Narovnaná záda
- Paže se snažíme držet u uší

2. Písmeno V – Vzpor sedmo přednožit (Obrázek 2), hýždě a ruce jsou na podložce. Úkolem cvičence je ze svého těla vytvořit písmeno V.



Obrázek 2. Vzpor sedmo přednožit

- Kolena jsou u sebe
- Špičky jsou propnuté

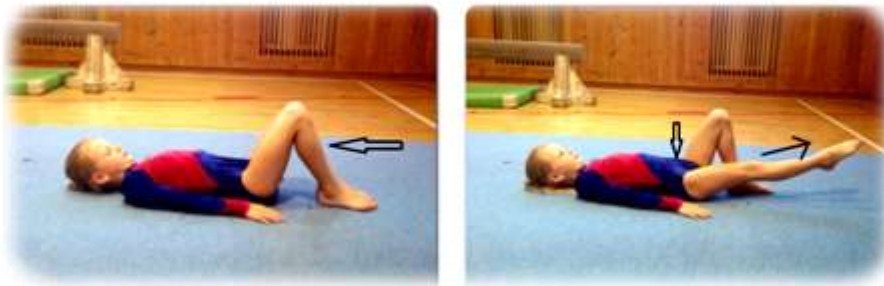
3. Podsazení pánve – Leh skrčmo, připažit. Cvičenec postupně dopíná nohy (Obrázek 3).



Obrázek 3. Leh skrčmo, postupné dopínání nohou

- Při správném provedení se paty oddálí od země.
- Nohy jsou propnuté a bedra přitisknuta k zemi.
- Hlava v prodloužení trupu.

4. Střídání nohou – Leh skrčmo, připažit. Střídáním mírně přednožit pravou a levou nohu (Obrázek 4).



Obrázek 4. Leh skrčmo připažit, střídavě přednožovat nohy

5. Zpevnění v lehu – Leh na břicho, vzpažit (Obrázek 5), zvednout paže do polohy, kdy se přitisknou napjaté paže na uši.



Obrázek 5. Leh na břicho, vzpažit

6. Velbloud – Podpor na předloktích ležmo (Obrázek 6), úkolem cvičence je nahrbit se a po krátké výdrži se vrátit zpět do rovné výchozí polohy.



Obrázek 6. Podpor na předloktích ležmo

- Cvičení se provádí opakovaně a jeho význam je v celkovém zpevnění
- Nesmí dojít k prohýbání (uvolněné břišní svaly)

7. Váha kolena – Vzpor klečmo zanožit levou, špička nad podložku (obrázek 7).



Obrázek 7. Vzpor klečmo zanožit levou

- Střídáme pravou a levou nohu
- Noha je napnutá

8. Čáp – Stoj na pravé, skrčit únožmo levou, chodidlo ze strany na koleno, ruce upažit (Obrázek 8).



Obrázek 8. Stoj na pravé noze

- Oči se dívají dopředu
- Tělo je vzpřímené
- Pro správnou rovnováhu je možné otevřít a zavřít oči

9. Letadlo – Váha předklonmo (Obrázek 9), pozice letadla. Cvičenec se snaží udělat ze svého těla písmeno T.



Obrázek 9. Váha předklonmo

- Oči se dívají dopředu
- Noha je ve stejné výšce jako hlava
- Kolena jsou propnutá

10. Písmeno Y – Váha únožmo levou (Obrázek 10), cvičenec si chytne nohu, napne ji směrem ke zdi. Vytvoří písmeno Y.



Obrázek 10. Váha únožmo levou

- Dětem, které nejsou schopny vydržet v tak velkém rozsahu, můžeme umožnit úchop za koleno nebo stehno

5.2.2 Odrazová příprava

1. Poskoky snožmo – Stoj, ruce v bok. Poskoky snožmo vpřed a vzad (Obrázek 11).



Obrázek 11. Poskoky snožmo vpřed a vzad

- Různý odraz chodidel při skoku snožmo

2. Opakované poskoky snožmo – Stoj, ruce v bok. Poskoky snožmo „cik–cak“ (Obrázek 12).



Obrázek 12. Poskoky snožmo „cik–cak“

3. Poskoky střídnonož – Stoj, ruce v bok. Poskoky střídnonož (Obrázek 13).



Obrázek 13. Poskoky střídnonož

- Střídáme pravá, levá noha

4. Poskoky na levé a pravé noze – Stoj na jedné noze, poskoky na levé a pravé noze vpřed a vzad (Obrázek 14).



Obrázek 14. Poskoky na levé a pravé noze

5. Poskoky z čtverce do čtverce – Stoj, poskoky snožmo z čtverce do čtverce (Obrázek 15).



Obrázek 15. Poskoky z čtverce do čtverce

- Lze použít obruče

6. Přeskakování překážek – Stoj, přeskoky snožmo přes překážky plynule za sebou (Obrázek 16).



Obrázek 16. Přeskoky snožmo přes překážky

7. Výskoky na lavičku – Vzpor stojmo rozkročný. Výskok a seskok z lavičky (Obrázek 17).



Obrázek 17. Vzpor stojmo rozkročný, výskoky a seskoky

8. Přeskoky přes lavičku – Přeskoky přes lavičku s oporou o dlaně (Obrázek 18).



Obrázek 18. Přeskoky přes lavičku

Možné chyby:

- Nepřenesení hmotnosti na dlaně
- Chybná poloha dlaní a prstů při skocích ve vzporu dřepmo

9. Přeskakování překážky – Cvičenec drží překážku před tělem a jeho úkolem je odrazem snožmo proskočit na druhou stranu a zpět (Obrázek 19).



Obrázek 19. Přeskoky přes překážku

- Lze použít švihadlo

10. Skoky s držením – Trenér uchopí dítě za obě ruce. Současný odraz z obou chodidel do výšky s dokončeným odrazem přes špičky (Obrázek 20).



Obrázek 20. Opakované skoky s držením

Možné chyby:

- Nezpevněné tělo
- Odraz z celých chodidel
- Pohled očí pod nohy

5.2.3 Doskoková příprava

U doskokové přípravy je nejdůležitější správný doskok tzn. podřep, mírně pokrčená kolena.

1. Výskoky na místě – Opakované výskoky na místě (Obrázek 21).



Obrázek 21. Opakované výskoky na místě

- Doskok tlumit přes špičky na celá chodidla s výdrží 1s
- Při doskoku mírně pokrčená kolena

2. Skoky na místě se skrčením přednožmo (Obrázek 22).



Obrázek 22. Skoky se skrčením přednožmo

- Přes špičky, celé chodidlo do podřepu

3. Skoky na místě s různým počtem obrátů (Obrázek 23).



Obrázek 23. Skoky na místě s obraty

4. Skok přes překážku – Rozběh a skok přes překážku (Obrázek 24).



Obrázek 24. Skok přes překážku

5. Doskok z vyvýšené podložky – Seskkok z bedny s následnou stimulací přes přední část chodidla do mírného podřepu (Obrázek 25).



Obrázek 25. Seskkok z bedny s následným doskokem

6. Skoky z trampolíny s následným doskokem – Využití malé trampolíny (Obrázek 26).



Obrázek 26. Skoky z trampolíny

- Přímé skoky
- Se skrčením přednožmo
- S roznožením

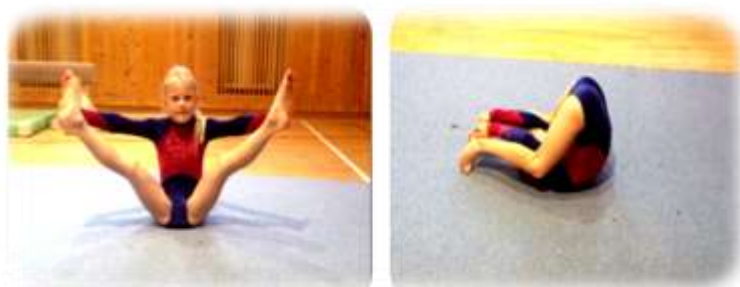
5.2.4 Rotační příprava

1. Houpající se vajíčko – Sed skrčmo, ruce drží pevně kolena, cvičenec se kolébá jako vajíčko asymetricky bez zastavení (Obrázek 27).



Obrázek 27. Sed skrčmo, houpající vajíčko

2. Pavouček s kolébkou – V sedu roznožném skrčmo se cvičenec uchopí za paty a pozvolna dopne obě nohy. Po krátkém balancování následuje pádem vzad leh vznesmo roznožný a zpět plynule kolébkou do výchozí polohy (Obrázek 28).



Obrázek 28. Sed roznožný, pádem vzad leh vznesmo roznožný

- V kolébce můžeme skrčit nohy
- Provádíme opakovaně

3. Sedátko – vzpor vzadu ležmo, cvičenec půlobratem přesune váhu těla na jednu ruku (Obrázek 29), zpět do výchozí pozice, na druhou ruku. Otáčí se kolem podélné osy.



Obrázek 29. Vzpor vzadu ležmo, přesun váhy na pravou ruku

- Tlačíme boky vzhůru
- Tělo je pevné

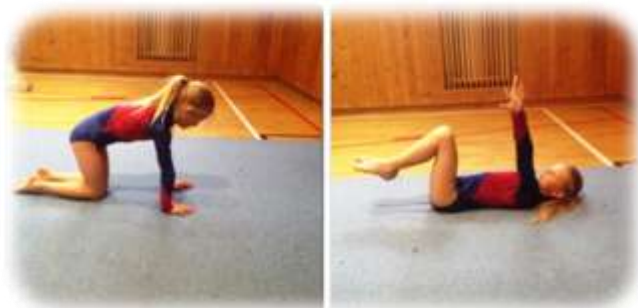
4. Točící se kláda – leh, ruce v upažení (Obrázek 30), cvičenec se válí jako „kláda“.



Obrázek 30. Leh, ruce v upažení

- Tělo je zpevněné
- Rotace je jednodušší se zpevněným a stále pracujícím tělem

5. Převaly z pozice psa – Ze vzporu klečmo, převal na levou stranu (Obrázek 31) a zpět do výchozí pozice, to samé na pravou stranu.



Obrázek 31. Vzpor klečmo, převal na levou stranu

- Pozor na přetáčení těla, snažíme se vrátit vždy zpět do výchozí pozice

6. Převaly z medvědí pozice – Vzpor ležmo roznožný, ruce a nohy se dotýkají podložky. Z pozice medvěda převal na levou stranu (Obrázek 32) a zpět převal na pravou stranu.



Obrázek 32. Vzpor roznožný, převal na levou stranu

7. Obraty kolem svislé osy – Shyb stojmo na žebřinách, obraty kolem svislé osy vpravo a vlevo o 360° (Obrázek 33).



Obrázek 33. Obraty kolem svislé osy

8. Odvalování – Cvičenec se v šikmé poloze opře dlaněmi o stěnu, nohy jsou dále od stěny než ramena. Postupně se odvaluje v daném směru tak, aby paže, hlava, trup a dolní končetiny byly neustále v přímce (Obrázek 34).



Obrázek 34. Odvalování u stěny

- Jedna ruka je neustále v kontaktu se stěnou

9. Obraty ve výskoku o 45°, 90° a 180° (Obrázek 35., 36., 37).



Obrázek 35. Výskok o 45°



Obrázek 36. Výskok o 90°



Obrázek 37. Výskok o 180°

10. Kotouly – Vzpor stojmo rozkročný, ruce na můstek. Provedení kotoulu z můstku (Obrázek 38).



Obrázek 38. Kotoul z můstku

- Hlava se dívá dolů
- Kulatá záda
- Pokusit se zvednout s rukama v předpažení

5.2.5 Podporová příprava

Jelikož děti mají rády zvířátka, tato příprava je zaměřena na jejich napodobování.

1. Králíček – Vzor dřepmo, opakované skoky na ruce - nohy (Obrázek 39).



Obrázek 39. Opakované skoky na ruce – nohy

2. Kobylka vpřed – Vzor ležmo roznožný, současným odrazem paží a nohou poskoky vpřed (Obrázek 40).



Obrázek 40. Poskoky vpřed

- Pozor na správné držení trupu

3. Pes – Lokomoce po čtyřech vpřed a vzad (Obrázek 41).



Obrázek 41. Lokomoce po čtyřech

4. Rak – Lokomoce ve vzporu vzadu ležmo (Obrázek 42).



Obrázek 42. Lokomoce ve vzporu vzadu ležmo

- Snažit se tlačit boky vzhůru

5. Slon – Vzpor stojmo, lokomoce vpřed se současným pohybem paží (Obrázek 43).



Obrázek 43. Vzpor stojmo, lokomoce vpřed

- Lze provádět i s obratem o 360°

6. Žabička – Dřep rozkročný, položit ruce na podložku, odraz rukou a nohou současně (Obrázek 44).



Obrázek 44. Dřep rozkročný, skoky jako žabička

- Zkoušet malé i velké skoky

7. Lachtaní chůze – Vzpor ležmo prohnutě, s použitím rukou plazení dopředu, zbytek těla táhnout za sebou (Obrázek 45).



Obrázek 45. Plazit se jako lachtan dopředu

- Narovnané ruce
- Držet nohy u sebe
- Propnuté špičky
- Ruce udržovat rovně a dívat se před sebe

8. Oslí kopnutí – Vzpor ležmo, ruce na podložku, odrazem snožmo výšvih a pohybem paží se posunout vpřed (Obrázek 46).



Obrázek 46. Oslí kopnutí nohama vzhůru

- Napnuté ruce, zpevněné hýždě

9. Pavoučí chůze – Vzpor ležmo, ruce položit na vyvýšenou plochu, provedení pavoučí chůze – chůze do boku (Obrázek 47).



Obrázek 47. Vzpor ležmo, ruce na podložce



Obrázek 48. Vzpor ležmo, nohy na podložce

- Můžeme obměnit, místo rukou položit na vyvýšenou plochu nohy (Obrázek 48)

10. Šimpanz s ocasem vzhůru – Vzpor stojmo, ruce a nohy na podložku. Střídatě zanožit pravou a levou s posunem rukou vpřed (Obrázek 49).



Obrázek 49. Vzpor stojmo, noha vzhůru jako ocas šimpanze

- Zvednout nohu vzhůru, stejně jako přední nohu

6 ZÁVĚRY

V mé bakalářské práci jsem se snažila přiblížit a uspořádat poznatky různých autorů, které se týkají pohybové přípravy ve sportovní gymnastice u dětí předškolního věku. Použila jsem teoretických poznatků získaných studiem dostupné odborné literatury vztahující se k této oblasti od domácích i zahraničních autorů. Ne všechny názory z použité literatury jsou stále aktuální. Některé metody a názory se stále mění a modernizují. Proto je důležité, aby šel trenér s dobou a seznamoval se s nejnovější metodikou.

Pohybová příprava předškolních dětí ve sportovní gymnastice je zaměřena především na zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační a podporovou přípravu. Tyto přípravy jsou nedílnou součástí gymnastického tréninku z hlediska zlepšování a zvyšování gymnastických výkonů.

U sestavování cviků jsem se snažila přizpůsobit individuálním a věkovým zvláštěm a snažila se postupovat od jednoduchých cviků ke složitějším. Využila jsem napodobovací schopnosti dětí tohoto věku při sestavování zásobníku cviků a pojmenovala některé cviky názvy zvířátek.

Zásobník cviků je rozdělen podle jednotlivých částí pohybové přípravy. Obsahuje 49 cviků a je doplněn fotografiemi s doporučením správného provedení a v některých případech s upozorněním na možné chyby. Mohl by zpestřit trénink dětí, nejen předškolního věku. Také by mohl pomoci trenérům při zařazování zábavné činnosti do cvičební jednotky. Je důležité děti správně motivovat, udělat trénink hravý a zábavný, aby měly děti radost z pohybu a na trénink se těšily.

7 SOUHRN

Gymnastika, i když u ní všechny děti nezůstanou, vytváří dobrý základ pro všechny sporty. Z počátku práce popisují obecné pojmy, týkající se gymnastiky, jejíž nedílnou součástí je pohybová průprava, díky které se děti naučí vnímat své tělo a ovládat dané pohyby.

Bakalářská práce se zabývá pohybovou přípravou dětí předškolního věku a zásobníkem cvičení jednotlivých pohybových příprav. Hlavním cílem mé práce bylo shrnout a uspořádat poznatky o pohybové přípravě ve sportovní gymnastice u dětí předškolního věku. V přehledu poznatků je zahrnut obecný přehled o pohybové přípravě, zatímco ve výsledcích je pohybová průprava zaměřena především na předškolní děti, kde je popsána struktura a pohybový obsah dílčích příprav. V poslední části práce je navrhnout zásobník cviků pro jednotlivé části pohybové přípravy vhodný pro předškolní věk.

Zásobník je rozdělen na nejdůležitější gymnastické přípravy a to na zpevňovací, odrazovou, doskokovou, rotační a podporovou přípravu.

8 SUMMARY

Gymnastics creates good grounding for every sport, even though children will not stay with it forever. In the beginning of work I describe the general concepts related to gymnastics. Its integral part is the movement training, through which children learn to perceive their body and control the movements.

The bachelor thesis deals with the physical training of children of preschool age and exercise inventory of each movement preparation. The main objective of my work was to summarize and organize knowledge about physical training in gymnastics for children of preschool age. There is included a general overview of the physical training in a review of the findings, while results of my thesis are focused on the movement training of preschool children and it describes the structure and content of the motion sub preparations. In the last part of work I suggest exercise inventory for each physical preparation of preschool children.

Inventory is divided into most important gymnastic preparations. Those are strengthening, bouncing, landing, rotating and supporting of body.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

- Berdychová, J. (1977). Sportovní – moderní gymnastika Časopis československého svazu tělesné výchovy. *Jaké jsou možnosti nejmenších*. 27 (3), 4 – 6.
- Breníková, M. (2009). *Gymnastika – ideální příprava pro každý sport*. Retrieved 28. 05. 2014 from the World Wide Web: http://zena.centrum.cz/deti/clanek.phtml?old_url=deti/predskolaci/praktickerady/2009/4/30/clanky/gymnastika-idealni-pruprava-pro-kazdy-sport/
- Čačka, O. (1996). *Psychologie dítěte*. Tišnov: Sursum.
- Česká gymnastická federace. (2014). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013 – 2016 (česká verze)*. Retrieved 26. 06. 2014 from the World Wide Web: http://www.gymfed.cz/prilohy/000/025/cast_i_iii_sgz_pravidla_2013_2016.pdf
- Česká gymnastická federace. (2014). *Závodní program mužských složek ve sportovní gymnastice*. Retrieved 22. 04. 2014 from the World Wide Web: http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/4/41800335_1_zp_2014_sg_muzi.pdf
- Česká gymnastická federace. (2014). *Závodní program ženských složek ve sportovní gymnastice pro období 2013 – 2017*. Retrieved 22. 04. 2014 from the World Wide Web: http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/a/ac7a2335_1_zp_2o14_sgz_24.3.pdf
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Peříč, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dražil, V., Čechovský, K., Kodým, M., Horvát, M., Kolář, P., Tůma, Z., Pazdera, M. (1990). *Trenér sportovní gymnastiky 1990*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.
- Dvořáková, H. (2009). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Formánková, S. (2011). *Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium pro psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Fakulta tělesné kultury Univerzity Palackého.
- Gymnastics Canada Gymnastique. (2008). *Long term athlete development: gymnastics the ultimate human movement experience*. Gymnastics Canada Gymnastique.

- Chrudimský, J., Křištofič, J., Marek, J., Vorálková, J. (2012). *Gymnastika v obrazech*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kadlec, P., & Kratochvíl, J. (2009). *Kniha sportů*. Praha: Euromedia Group.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kremnický, J. (2010). *Zmeny úrovně gymnastických zručností vplyvom špecializovaného programu v etape gymnastickej predprípravy*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E Purkyně.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2008). *Nárad'ová gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Křištofič, J., et al. (2009). *Gymnastika: Kolektiv autorů*. Praha: Univerzita Karlova.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (1998). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada.
- Malmberg, E. (2003). *Kidnastics A Child-Centered Approach to Teaching Gymnastics*. New York: Human Kinetics.
- Mitchell, D., Davis, B., Lopez, R. (2002). *Teaching FUNdamental Gymnastics Skills*. United States: Human Kinetics.
- Nitka, J. (1993). *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc: Rektorát Univerzity Palackého.
- Ondřej, O. et. al. (1988). *Rekreační sport II*. Praha: Olympia.
- Perič, T. (2008). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Strešková, E. (2003). *Gymnastika akrobacia a preskoky*. Bratislava: Univerzita Komenského.
- Svatoň, V. et. al. (1997). *Gymnastika Akrobacie a cvičení na náradí*. Praha: Svoboda.
- Šenková, Z. (2008). *Cviky nevhodné pro batoleci a mladší předškolní věk*. Retrieved 28. 05. 2014 from the World Wide Web:
<http://www.rebelatka.estranky.cz/clanky/metodicke-clanky/cviky-nevhodne-pro-batoleci-a-mladsi-predskolni-vek.html>
- Tůma, Z., Zítko, M., Libra, M. (2004). *Kapitoly o gymnastice (1.)* Praha: Česká obec sokolská.

- Vágnerová, M. (2012). *Vývojová psychologie: Dětství a dospívání*. Praha: Univerzita Karlova.
- Vágnerová, M., Valentová, L. (1994). *Psychický vývoj dítěte a jeho variabilita*. Praha: Univerzita Karlova.
- Volfová, H., Kolovská I. (2008). *Předškoláci v pohybu*. Praha: Grada.
- Volfová, H., Kolovská I. (2009). *Předškoláci v pohybu 2*. Praha: Grada.
- Volfová, H., Kolovská I. (2011). *Předškoláci v pohybu 3*. Praha: Grada.
- Werner, P., H. (2004). *Teaching children gymnastics Second Edition*. United States: Human Kinetics.
- Zámostná, A., Kubička, J., Matlochová, J. (1987). *Vrcholový sport sportovní gymnastika žen*. Praha: ÚV ČSTV.
- Zítko, M., Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Zítko, M. ml., Vacková, R. et al. (1982). *Program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ sportovní gymnastika*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.