Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

DOPOMOC A ZÁCHRANA U CVIČEBNÍCH TVARŮ NA VYBRANÉM NÁŘADÍ VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE (kladina)

Bakalářská práce

Autor: Ivana Hrouzková, učitelství pro střední školy

tělesná výchova – biologie

Olomouc 2010

Jméno a příjmení autora: Ivana Hrouzková

Název závěrečné písemné práce: Dopomoc a záchrana u cvičebních tvarů na vybraném nářadí ve sportovní gymnastice (kladina)

Pracoviště: Katedra sportů

Vedoucí: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby: 2010

Abstrakt: Cílem práce je předat budoucím učitelům a trenérům informace o technikách poskytování dopomoci a záchrany při gymnastických prvcích, a to především na kladině. Metodikou práce je sekundární analýza poznatků z dostupných zdrojů české i zahraniční literatury. Dílčími cíly jsou vysvětlení rozdílu mezi pojmy dopomoc a záchrana ve sportovní gymnastice a přiblížit techniku dopomoci a záchrany v praxi.

Klíčová slova: gymnastické nářadí, sekundární analýza, gymnastika, zásady bezpečnosti

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovních služeb.

Author´s first name and surname: Ivana Hrouzková

Title of the thesis: Spotting and saving at gymnastic element on selected apparatus in gymnastics (beam).

Department: Department of sports

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2010

Abstract: The goal of this work is passed on to future teachers and coaches to provide information on techniques and helped rescue the gymnastic elements, especially on beam. Methodology of work is a secondary analysis of findings from the available resources of both czech and foreign literature. Sub-objectives are to explain the difference between the concepts of help and rescue in gymnastics and bring domopoci and rescue techniques in practice.

Keywords: gymnastic equipment, a secondary analysis, gymnastics, principle of safety

I agree the thesis paper to be lent within the framework of library services.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod vedením Mgr. Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne: 8. 4. 2010 ……

Chci poděkovat Mgr. Martině Polákové a Mgr. Jiřímu Bubenovi Ph.D. z Katedry sportů FTK za ochotu, pomoc a cenné rady při zpracování bakalářské práce.

OBSAH:

1 ÚVOD……8

2 SYNTÉZA POZNATKŮ…… 10

2.1 Historie a současnost…….. 10

2.2 Pojem gymnastika – členění…….. 11

2.3 Sportovní gymnastika…… 13

2.3.1 Věková hranice ve sportovní přípravě gymnastek…….. 15

2.4 Zranění v SG……15

3 CÍLE…….. 18

4 METODIKA ……19

5 VÝSLEDKY…… 20

5.1 Dopomoc a záchrana……..……20

5.2 Dopomoc……22

5.2.1 Přímá dopomoc……23

5.2.2 Nepřímá dopomoc…… 25

5.3 Záchrana……27

5.3.1 Přímá záchrana ……28

5.3.2 Nepřímá záchrana ……... 29

5.4 Hlavní zásady při poskytování záchrany a dopomoci…… 30

5.5 Sebezáchrana…….. 31

5.6 Kladina a její vývoj……..…… 32

5.6.1 Cvičení na kladině a metodické seřazení jednotlivých prvků…….……33

5.6.2 Obecné zásady záchrany a dopomoci při cvičení na kladině…… 34

5.6.3 Záchrana a dopomoc při vybraných cvičebních tvarech na kladině…… 34

6 ZÁVĚR…… 40

7 SOUHRN…… 41

8 SUMMARY…….. 43

9 REFERENČNÍ SEZNAM……... 44

1 ÚVOD

V současné době je gymnastika u nás velmi málo rozšířená, existuje málo gymnastických spolků a klubů, kde se provozuje tento sport. Například konkrétně v Olomouci, jak je uvedeno v diplomové práci Novákové (2007), existují dnes dvě gymnastické organizace. Jedná se o Gymnastický klub mládeže a oddíl gymnastiky v rámci SKUP, jehož jsem trenérkou. Další organizace, zejména organizace sokolské, mají ve své náplni zařazenou všestrannost, kde se zařazení gymnastických aktivit předpokládá.

Od čtyř let se věnuji sportovní gymnastice, především čtyřboji. Dříve na vrcholové úrovni, nyní jako trenérka a v budoucnu předpokládám, že se jí nadále budu věnovat jako učitelka TV. Vím, že mi gymnastika v životě pomohla mnoho, nejen z hlediska rozvoje pohybových schopností a získávání pohybových dovedností, ale i k vytvoření vůle, určitému způsobu vnímání okolí a dalším psychickým procesům. Není náhoda, ale důvod, proč píšu právě o tomto tématu, moje neskrytá láska ke gymnastice.

Mnoho lidí neprávem a k její velké škodě zužuje gymnastiku na představy přemetů a salt či jiných akrobatických prvků, které jsou ale pouze pohybovým obsahem sportovní gymnastiky. Původnímu významu pojmu gymnastika je přisuzována péče o tělo, již od antické kultury, kde se jejímu obsahu věnovala spoustu lékařů a velká část veřejnosti ji využívala k vlastní relaxaci a pro zdraví. Tak to vnímal i Platón, který říkal, že lékař nastupuje až tam, kde již gymnastika nestačí. Dalším důvodem, proč není gymnastika rozšířenější, je množství sportů, ať už méně známých (frisbee, badminton apod.) či známějších (fotbal, hokej, volejbal apod.), které se zdají veřejnosti jednodušší, pohodlnější a také více atraktivní. Mládež vyhledává kolektivní sporty a zábavu. Tyto sportovní odvětví jsou také méně náročné na sportovní vybavení, rozhodování je řízeno především individuálně s jasně danými pravidly, na rozdíl od kolektivního rozhodování v gymnastice, které může být mírně neobjektivní.

Smyslem této práce je ukázat, nebo spíše zdůraznit optimální techniku dopomoci při prvcích na kladině. Podle informací, které jsem získala při vlastních trénincích, při studiu, rozhovorech s učiteli TV a kolegy, a během své dosavadní trenérské praxe, soudím, že mnoho učitelů či trenérů neovládá přiměřeným

způsobem techniku dopomoci, což může mít za následek, zvýšené riziko cvičení při nácviku jednotlivých prvků, nebo dokonce i vypuštění náročnějších tvarů z obsahu gymnastických sestav v tréninku či hodin TV. Chybí publikace, která by se věnovala záchraně a dopomoci u cvičebních tvarů, které by měli zvládat děti základních škol. Tato oblast je vcelku neznámá nebo poskytuje jen kusé informace. To je také dalším důvodem, proč tuto práci píšu. Hlavním zaměřením je tedy poskytnout učitelům, trenérům a cvičitelům, kteří se gymnastikou zabývají nejen v hodinách TV, informace nebo návod, jak bez nepotřebných a často neúčelných, neefektivních pohybů je možné vykonávat dopomoc a záchranu žákům, které ve svých kroužcích a výuce TV vedou. U žáků by neměl vznikat pocit, že gymnastické tvary nezvládají, nebo je odrazuje množství nesprávně vykonaných pokusů bez úspěšného výsledku. Nejen tyto dva vzpomenuté důvody neúspěchu, ale i jiné příčiny nezařazení či méně časté řazení gymnastických dovedností do školní tělesné výchovy by měla odstranit správná technika dopomoci a záchrany cvičícímu žákovi.

Doufám, že tato práce nejen zaplní mezeru mezi gymnastickými metodickými materiály prezentovanými na našem území v českém jazyce, ale také pomůže přivést do tělocvičen více cvičenců. To je důležitý krok ke zdravému způsobu života s dostatkem přiměřeného a pravidelného pohybu. Neboť jsem přesvědčena, jako bývalá aktivní závodnice a nyní trenérka, nejen o dobrém vlivu provozování gymnastiky na zdravotní fyzický i psychický stav cvičence (psychosomatika), ale také o kráse této estetické sportovní disciplíny.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Historie a současnost

Gymnastika vznikla před více než dvěma tisíci let v antickém Řecku a byla považována za vzor harmonického rozvoje těla. Některé gymnastické cviky jsou však ještě starší a objevovaly se již ve staré Číně a Indii, kde byly často součástí tradiční medicíny. V dobách starého Řecka gymnastika obsahovala některé disciplíny, které se pak postupem času vyvinuly v samostatné sporty, jako například plavání, box, jízdu na koni apod. a také byla používána při výcviku příslušníků armády. V současné podobě se objevila gymnastika na počátku 19. století na území Čech a Moravy a také sousedního Německa.

V roce 1881 byla založena Mezinárodní gymnastická federace, která od té doby zastřešuje většinu mezinárodních gymnastických aktivit. Zakládajícími členy byla Francie, Belgie a Nizozemí. V roce 1897 už sdružovala 17 evropských zemí, a proto byla také nazývána Evropskou gymnastickou federací, a to až do roku 1921, kdy se k ní připojila první neevropská země (USA) a byla reorganizována do současné podoby. V současné době je členem FIG 123 národních gymnastických federací všech kontinentů. Na kongresu FIG v Los Angeles byla v roce 1984 oficiálně uznána jako kontinentální gymnastická unie Evropská gymnastická federace evropských zemí. Současná struktura FIG a UEG:

1. sportovní gymnastika mužů – Gymnastique artistique masculine (olympijské sportovní odvětví),

2. sportovní gymnastika žen – Gymnastique artistique féminine (olympijské sportovní odvětví),

3. moderní gymnastika – Gymnastique rythmique (olympijské sportovní odvětví),

4. skoky na trampolíně (olympijské sportovní odvětví),

5. všeobecná gymnastika – Gymnastique générale (oblast sportu pro všechny),

6. neolympijská sportovní odvětví – sportovní akrobacie, sportovní aerobik, akrobatický rokenrol, TeamGym (dříve Euroteam), Fitness, estetická gymnastika.

Gymnastika byla také součástí prvních novodobých olympijských her v roce 1896, ženská gymnastika se však poprvé na olympijských hrách objevila v roce 1928. Stejně tak i mistrovství světa bylo mužskou záležitostí od svého vzniku v roce 1903 až do roku 1934. Od té doby se vyvíjí gymnastika jako mužská a ženská a oproti většině ostatních sportů se tyto dva proudy liší daleko více, například v používaných nářadích a technikách (Krištofič, 2003).

2.2 Pojem gymnastika - členění

Mládež se často domnívá, že fyzické zatížení by mohlo mít negativní vliv na jejich tělesný vývoj. K těmto domněnkám dochází kvůli povrchní znalosti sportů včetně gymnastiky. Laická veřejnost často nevnímá, jak široké spektrum gymnastika zahrnuje a zjednodušují její obsah na gymnastiku sportovní neboli nářaďovou a její obsah na prvky náročné na flexibilitu ramenních či kyčelních kloubů, sílu apod. Ale gymnastika je také velmi atraktivní cvičení s náčiním (švihadlo, trampolína, krátká tyč ad.) či tělocvičným nářadím (lavičky, žebřiny, díly švédské bedny) a ostatně formy aerobního cvičení v rytmu hudby (step aerobik, taneční aerobik, aerobik s gymbally) se vyvinuly z gymnastických cvičení (Krištofič, 2003).

Jedním z prostředků dosažení zdravého rozvoje pohybového aparátu je i gymnastika. Nemá daleko k ostatním sportovním odvětvím, pro které je právě nejlepší průpravou. Ne nadarmo se o gymnastice říká, že je tzv. „brána ke všem sportům“.

Zítko & Skopová (2006, 13) tvrdí, že „gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržování a zlepšování zdraví.“

Jde o soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla, udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti. V užším slova smyslu se termín gymnastika používá pro označení sportovních disciplín, jejichž společným znakem je důraz na čistotu provedení silově či koordinačně náročných prvků. Je to záměrná pohybová činnost, která splňuje tyto specifické úkoly: kultivace pohybového projevu a

držení těla, rozvoj tělesné zdatnosti, osvojování dovedností s kladným požitkem jako předpoklad vytvoření trvalého vztahu ke gymnastickým pohybovým programům, pochopení vlivu pravidelné pohybové činnosti na zdraví člověka. Teoretická východiska pro objektivní vymezení pojmů a dělení širokého obsahu gymnastiky jsou, vedle tradice a dynamického vývoje různých druhů gymnastik, inspirována napojením na mezinárodní gymnastická společenství. I když se všechny směry a druhy gymnastiky navzájem ovlivňují a prolínají, přikláníme se k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na:

A) gymnastické sporty - sportovní gymnastika, moderní gymnastika, skoky na trampolíně, sportovní akrobacie, sportovní aerobik, TeamGym (dříve Euroteam), aerobik fitness družstev, akrobatický rokenrol, fitness jednotlivců, estetická skupinová gymnastika,

B) druhy gymnastiky – základní gymnastika, rytmická gymnastika, aerobik.

Gymnastiku jako obor členíme ze dvou pohledů. První je organizační struktura mezinárodní gymnastické federace FIG (Fédération Internationale de Gymnastique) a k tomu odpovídající příslušné národní svazy sportovních odvětví a další organizace zabývající se gymnastikou. Druhým pohledem jsou přístupy k dělení gymnastiky z hlediska charakteristiky obsahu, rozdílné zejména u nezávodních forem gymnastiky. Zde dochází k odlišnému dělení v pojetí struktury u jednotlivých autorů (Zítko & Skopová, 2006).

Kos (1990, 12) definuje gymnastiku „jako metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená k určitému cíli“.

Ve slově metodicky je zahrnut pojem systematicky. Metodika znamená účelné, pedagogické využití systematiky s důrazem na pedagogický aspekt. Systematika předpokládá plánovité a promyšlené sestavení cvičební látky. Pod pojmem tělesná cvičení rozumí veškerou tělesnou činnost, jejímž hlavním a primárním smyslem je vytváření osobnosti (Kos, 1990, 12).

Za cíle gymnastiky uvádí a) tělesný rozvoj (pojímaný jako pracovní princip, předpokládá změny tělesného stavu pomocí gymnastických cviků), b) rozvoj pohybových schopností (předpokládá změny prostorového rozsahu pohybů a jejich časového průběhu).

V systému tělesné výchovy Kos (1990) dělí gymnastiku na:

1) základní gymnastiku,

2) aplikované druhy gymnastiky,

3) gymnastiky se sportovním zaměřením (sportovní odvětví).

Svatoň a Zámostná (1993, 8) uvádějí: „gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavou pohybových činností, která se vyvíjela na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami.“

Dále konstatují, že historický vývoj pojetí gymnastických cvičení u nás vede k nadřazení pojmu gymnastika a k dělení jeho obsahu na dílčí druhy. Dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky. Všeobecnou gymnastiku dále dělí na tři části:

1) základní druhy (cvičení – prostná, na nářadí, akrobatická, užitá, soutěživá, pořadová, s náčiním),

2) účelové druhy (gymnastika – kondiční, sportovní, zdravotní, léčebná, herce, taneční, pracovní),

3) rytmické druhy (gymnastika při moderní hudbě, rytmická gymnastika, jazzgymnastika, aerobní gymnastika, kalanetika).

2.3 Sportovní gymnastika

V nejužším slova smyslu se někdy gymnastika zaměňuje za sportovní gymnastiku, jedno z řady soutěžních gymnastických odvětví, je stálou součástí olympijského programu, mistrovství světa se v ní pořádají od roku 1903. Sportovní gymnastika je sportovní odvětví, při kterém jednotliví závodníci předvádějí silové nebo švihové gymnastické prvky na koberci (prostná) nebo na nářadích. Ve sportovní gymnastice soutěží muži i ženy a jejich disciplíny se odlišují. V této disciplíně závodníci předvádějí krátké sestavy (v délce kolem jedné minuty) na jednotlivých nářadích. Za jednotlivé se stavy jsou hodnoceni známkami, kdy nejvyšší známka znamená nejlépe hodnocenou sestavu (Zítko & Skopová, 2006).

Kvalitní tréninková hodina, stavěná v závislosti na věku, tělesných i duševních dispozicích dané skupiny cvičenek, poskytuje dostatečné fyzické i emocionální vyžití.

Možnost projevit odvahu, překonat samu sebe, svůj strach, vlastní slabost a dosáhnout určitého výkonu je v tomto sportu velmi konkrétní (provést žádaný cvičební tvar, který nikdo jiný ve skupině neumí). Z druhé strany však i uplatnění touhy po krásném pohybu, po vyjádření hudby pohybem svého těla i potřeba projevit se prostřednictvím kultivovaného pohybu podporuje u mnohých dívek zájem o tento druh sportu

Je zřejmé, že charakteristické rysy sportovní gymnastiky, hlavně složitost, náročnost a neobyčejná různorodost jejího současného pohybového obsahu, klade ohromné nároky na trenéra, který musí děti, jež dobrovolně vešly do jeho péče, kvalitně fyzicky i psychicky připravit na pozdější zvládání náročných tréninkových úkolů. Musí vytvořit dostatečně vysokou úroveň tzv. pohybového základu malé cvičenky, neboť tak jí dává možnost dosáhnout právě výkonu, jež je zdrojem i určitého jejího emocionálního uspokojení a tím i motivem k další činnosti

Z hlediska konkrétního výkonu ve sportovní gymnastice je role trenéra absolutně nezastupitelná, neboť trenér tvoří výkon gymnastky doslova vlastníma rukama – pronáší jí pohybem, dopomáhá při prvých pokusech o provedení cvičebního tvaru, dává záchranu v pozdějších fázích nácviku, atd.

Je všeobecně známo, že materiální podmínky ve většině oddílů sportovní gymnastiky jsou sotva postačující. Proto trenér musí být někdy velmi vynalézavý, aby vytvořil svým svěřenkyním možnosti nácviku nových složitých prvků a zároveň zajistil jeho úplnou bezpečnost (Mazurová & Fejtek, 1986).

Současná sportovní gymnastika má hluboké kořeny, které sahají do dávné minulosti. Na svojí cestě prošla evolučními změnami a v dnešních časech udělala přímý revoluční skok. Tento skok je výsledkem vědecko-technické revoluce jednadvacátého století, když některé masové komunikační prostředky, především televize, vyvolaly široký zájem o sportovní gymnastiku. I vývoj nářadí a vědecké základy metodiky sportovního tréninku umožňují gymnastům a gymnastkám vykonávat velmi náročné, originální cvičební tvary a sestavy, které bez zveličování můžeme zařadit do nejvyšší kategorie tvořivého umění.

Ve sportovní gymnastice soutěží muži na šesti nářadích tedy v šestiboji (prostná, kůň na šíř, kruhy, přeskok, bradla a hrazda), ženy pak nejčastěji ve čtyřboji na těchto nářadích čtyřech (prostná, kladina, přeskok, bradla) méně v osmiboji. Nejčastějšími soutěžemi jsou závod družstev (známky jednotlivých členů týmu se

sčítají s tím, že nejhorší dosažená známka v rámci družstva se nezapočítává) a závod jednotlivců, kteří mohou soutěžit v rámci celého šestiboje (čtyřboje v případě žen), tj. součtem známek na všech nářadích, nebo pak na jednotlivých nářadích (nejlépe hodnocená sestava na daném nářadí). Na větších závodech jako jsou národní či mezinárodní mistrovství a podobně, jsou soutěže navíc rozděleny na kvalifikaci a finále, kam postoupí nejlepší závodníci či družstva a utkají se mezi sebou o medailové pozice.

2.3.1 Věková hranice ve sportovní přípravě gymnastek

V současné době jsme svědky prudkého omlazování sportu. Tento trend však nastal již mnohem dříve, jak uvádí Gajdoš (1988): V mnohých odvětvích dosahují vysoké mistrovské výkony ne dospělí, ale mládež už v dorosteneckém věku. Tento trend je podmíněn brzkou sportovní specializací. Mezi ta sportovní odvětví, ve kterých nastalo značné snížení věkové hranice, a přesto se v nich dosahují výborné, mistrovské výkony, patří sportovní gymnastika žen, ale i mužů. Od šedesátých let se tato hranice snižovala takto: v roce 1960 začaly gymnastky se systematickou přípravou přibližně ve čtrnácti letech, v roce 1969 to bylo již v jedenácti. Dnes se začíná sportovní příprava děvčat v pěti letech! Začátek sportovní přípravy tedy logicky ovlivňuje dosahování vysokých výkonů, skutečného mistrovství, už v nízkém věku. V šedesátých letech dosahovaly gymnastky výkonnostní vrchol přibližně v 18 letech, avšak v současnosti mají tuto výkonnost už i dvanáctiletá a čtrnáctiletá děvčata.

2.4 Zranění v SG

Gymnastický výkon zahrnuje sílu, flexibilitu, obratnost a koordinaci, spojenou s precizností a odvahou riskovat. Tento výčet bezpodmínečně nutných schopností dělá sportovní gymnastiku nejen divácky atraktivní, ale i také sportem s vysokým počtem zranění. Vysoký výskyt zranění, především vážná poranění hlavy a krku, vychází z přirozenosti gymnastiky v akrobatických cvičeních a cvičeních ve vzduchu (Hecht & Burton, 2009).

a) Otřes mozku – gymnasta si může přivodit otřes mozku úderem hlavy o podložku či nářadí během cvičení nebo pádem. Otřes mozku v gymnastice se léčí stejně jako u jiných druhů sportu, ačkoliv zvláštní důraz klademe na zvážení

pokračování cvičení na nářadí, kvůli možnému vážnějšímu zranění. Jestliže má gymnasta jakékoliv příznaky např. bolesti hlavy, závratě, zpomalené reakce, ztrácení rovnováhy či viditelné problémy, jenž by mohli být jemu samotnému nebezpečné (Hecht 2002),

b) krční páteř – Průběh zranění zahrnuje dopady na hlavu, dopady na horní část zad se současnou hyperflexí krku a dopady na hrudník se současnou hyperextenzí krku. I během tréninku do jámy s pěnovou výplní může gymnasta ztratit orientaci a dopadnout na hlavu a poranit si krční páteř (Hecht 2002),

c) oči – poranění očí se vyskytuje podobně jako u jiných, na první pohled vzdálených sportů jako baseball, lední hokej a tenis, ale u gymnastů jsou oči ohroženy také specifickým způsobem. Gymnasté používají křídu, která je vyrobena převážně z magnézia, pro lepší úchop nářadí. Gymnastická křída je jemná a může způsobit podráždění očí. V tu chvíli je gymnastova orientace zhoršena a riziko zranění se zvyšuje (Hecht & Burton, 2009),

d) nos – zranění nosu patří k často se vyskytujícím zraněním. Ať už se jedná o údery o vlastní části gymnastova těla či nářadí (Hecht & Burton, 2009),

e) loket – gymnasté si mohou vykloubit, zlomit či vyvrtnout loket po pádu (Hecht & Burton, 2009),

f) dlaně – tzv. mozoly jsou zranění specifické v gymnastice a stává se při cvičení na hrazdách, kdy gymnasta převádí otáčivé prvky (Hecht 2002; Samuelson, Reider, Weiss, 1996),

g) prsty a ruce – podřená kůže, oděrky, zlomeniny a dislokace částí rukou patří k typickým příkladům poranění horních končetin,

h) koleno – další typické gymnastické zranění je přetržení předního křížového vazu. Vaz se může přetrhnout při doskoku nebo při dopadu nedotočeného prvku (Hecht & Burton, 2009),

ch) kotník a chodidlo – kotník je náchylný ke zranění zejména při dopadech do nepřirozených poloh nebo na nerovnou plochu. Ke zranění Achillovy šlachy dochází při přetížení jejího úponu zejména při dopadech na tumblingu. Taktéž ke zlomení patní kosti dochází při nepřirozených dopadech, především na tvrdou plochu (Hecht 2002).

Studie ve sportovní gymnastice prokázaly, že převážná většina zranění se přihodila během tréninků (79 – 96%), ve srovnání s úrazy během závodů (4 – 21 %). Jestliže však převedeme zranění do četnosti během tréninku a závodů dojdeme k opačným hodnotám. Při soutěži se každých 1000 hodin přihodí 7,4 zranění v tréninku je to pak 2,4 na 1000 hodin. Během tréninku využívají trenéři možnosti vylepšit nebo změkčit dopadovou plochu. Dalším pomocným prvkem je jáma s pěnovou výplní a různé záchranné lanče. Tyto pomůcky pomáhají minimalizovat rizika zranění během vlastního tréninku (Caine & Nassar, 2005).

3 CÍLE

Cílem bakalářské práce je podrobné vysvětlení pojmů „dopomoc“ a „záchrana“ ve sportovní gymnastice a seznámení s technikou dopomoci a záchrany při nácviku jednotlivých základních gymnastických prvků především na kladině.

Dílčí cíle:

1. Objasnit pojem „dopomoc“ a „záchrana“ ve sportovní gymnastice.

2. Přiblížit techniku dopomoci a záchrany u základních gymnastických prvků na kladině.

4 METODIKA

Informace pro tuto práci jsem čerpala především ze zdrojů literárních – knihy tuzemské i zahraniční, metodické příručky, učební skripta nebo jiné diplomové práce, dále pak ze zdrojů elektronických – World Wide Web a také zahraniční internetové databáze přístupné z Univerzity Palackého.

Po primárním sběru těchto informací a dat jsem provedla sekundární analýzu získaných informací tak, aby o dané problematice co nejvíce vypovídaly a byly co nejvíce srozumitelné. Dále jsem tyto informace třídila tak, aby se dopomoc i záchrana daly jednoduše použít v praxi i teoreticky pochopit jejich význam.

Samotný sběr informací trval přibližně jeden měsíc. Během této doby jsem se snažila vyhledat co nejvíce dat a informací o této problematice. Práci podobnou té mojí jsem nenašla. Objevila jsem však práce, které se záchranou či dopomocí zabývaly jen okrajově či v nich byla jen zmínka.

5 VÝSLEDKY

5.1 Dopomoc a záchrana

> Ve sportovní gymnastice je cvičení spojeno s určitým nebezpečím. Nesmíme je opomíjet, i když vychovává u cvičenek kladné vlastnosti – vůli, houževnatost, odpovědnost, postřeh atd. Učíme-li novému pohybu, jsme povinni promyslet, jak si budeme počínat v případě nezdaru cvičení, abychom bezpečně zabránili pádu či úrazu.
>
> Nácvik nového tvaru začínáme ukázkou a výkladem. Při nich si cvičenka vytvoří správnou představu o pohybu. Potom necháme cvičenku cvik provádět a poskytujeme vydatnou dopomoc speciálními, promyšlenými zásahy (tlakem, zpomalením apod.) Dopomocí pomáháme cvičence získat správné a přesné pocity a tak co nejrychleji zvládnout techniku jednotlivých cvičení, vedeme ji k poznání vhodnosti a intenzity hlavního svalového úsilí, k pochopení rytmu atd. Dopomoc musí doplnit to, co sama cvičenka nestačí zpočátku procítit při nácviku určitého prvku či vazby (Růžičková, 1978, 34).

Čím je cvičební náplň obtížnější, tím je poskytování záchrany a dopomoci obtížnější. Jakmile trenér ztratí klid či nedává dobrý pozor v nebezpečném okamžiku, může dojít k úrazu. Stává se to i tehdy, když zachránce nezná techniku cviku, nezná způsob poskytování záchrany.

Naučit se správně poskytovat dopomoc a záchranu je možné jen po delším systematickém cviku, navíc v gymnastice je mnoho různých cvičení a skoro každé má svoji osobitost, pokud jde o pomoc a záchranu. Je nesmyslné, aby na hodinách každý žák prošel rukama učitele při každém cvičení. Je proto potřebné, aby se do běžných úkonů zacvičili pomocníci. Poskytování dopomoci a záchrany představuje pohybový návyk, který se formuje na principu vytváření dynamického stereotypu Tomuto požadavku se dá vyhovět tak, že po ukázce cvičení učitelem nebo žákem (vytvoření představy) následuje demonstrace dopomoci a záchrany nejlépe na prvním žákovi, a to metodou slova a názorné ukázky (Gájer & Rovná, 1962).

Dopomoc a záchrana se zpravidla doplňují, někdy i v praxi ztotožňují, jak je uvedeno na příkladu nácviku podmetu z hrazdy:

První stupeň může být dopomoc ve smyslu přenesení přidržením pod hřbetem a za ruce dvěma žáky. Dále bude stačit jen lehké přidržení pod zády (nebo jen v zápěstí) a nakonec stačí pozorná záchrana. Tedy záchrana navazuje na dopomoc. Poznání biomechanických zákonitostí o pohybu jako i dlouholetá praxe učitelů a trenérů vytvořila jakousi sestavu běžných pravidel, podle kterých se doporučuje nejvýhodnější místo pro postavení učitele, nejúčinnější způsob dopomoci a záchrany, způsob uchopení, přiměřenost dopomoci a záchrany vzhledem ke stádiu nácviku, věku, pohlaví atd. (Gájer & Rovná, 1962).

Dopomoc a záchrana jsou v tak úzkém vztahu, že se jejich pojmy v běžné praxi často zaměňují. Jak uvádí Libra (1971) mají i mnohé společné rysy:

1. aktivní účast druhé osoby, zvláště tělovýchovného pedagoga s jeho rozhodující úlohou,
2. obě patří ke znalostem, dovednostem a návykům pedagogického zaměření, přitom jsou tělesnými výkony, u kterých je možno hovořit o technice a kterým se lze naučit jen souběžně s cvičební praxí,
3. obě musí být svrchovaně účelné, ne nadbytečné, a musí být podložené racionální aktivitou (promyslit předem – při vlastním provedení již jen účelně jednat),
4. obě používají jako hlavního prostředku přímého, fyzického kontaktu s cvičencem (záchrana v případě nezdaru), přičemž záleží na postavení zachránce, na uchopení či podepření cvičence a usměrnění jeho pohybu v určitý (u obou ovšem rozdílný) okamžik, u obou se používá slovních signálů a stejných materiálních pomůcek (lanče, speciálních žíněnek, plachet apod.),
5. obě ovlivňují kladně techniku cvičení (dopomoc přímo, záchrana nepřímo), z psychologického hlediska přispívají k výchově odvahy a sebedůvěry cvičenců a přinášejí jim potřebné klidné soustředění k výkonu, ze sociálně etického hlediska vedou k družnosti, vzájemné pomoci, zájmu o druhého, a

zejména chrání přímo i nepřímo před poškozením zdraví i před vážnějším ohrožením existence člověka.

Hlavní rozdíl mezi dopomocí a záchranou spočívá v motivaci.

Dopomoc má dva motivy. Primárním motivem je usnadnit cvičenci nácvik a celý proces urychlit, sekundárním je bezpečnost cvičence (při nezdaru přejde dopomoc v záchranný akt). Typická je pro ni časová souběžnost s pohybem a přímá participace na realizaci jeho techniky.

Libra (1971, 201) tvrdí, že záchrana má jediný motiv – zabránit úrazu. Typickým rysem je časová následnost a nepřímá účast na technice cviku“.

> Dopomoc a záchrana jsou tedy neoddělitelnou, nutnou složkou metodiky cvičení na nářadí a akrobatických cvičení, jako typické gymnastické prostředky ke zvýšení účinnosti, racionalizace a bezpečnosti metodického postupu. Jejich účelnost, a tím i oprávněnost, zejména při složitých a rizikových cvičeních, byla plně potvrzena více než stoletou gymnastickou praxí a není třeba o ní pochybovat (Libra, 1971, 200).

„V současné době jsou záchrana a dopomoc neoddělitelnou součásti metodiky vyučování v gymnastice a mimo to důležitým prostředníkem v boji proti úrazům“ (Růžičková, 1978, 35).

5.2 Dopomoc

Jedním z nejdůležitějších momentů při promýšlení zvolených didaktických postupů je uplatnění dopomoci trenéra při cvičení. Dopomoc slouží hlavně k vytvoření správné představy o nacvičovaném tvaru (pronášení pohybem a pomoc při prvých pokusech o provedení celého cvičebního tvaru nebo jeho části). Praktickým provedením (pronesením cvičebním tvarem) získává cvičenka nutné informace o kinestetické (prostorově časové) i dynamické (týkající se vynaloženého úsilí) stránce cvičebního tvaru. Dopomoc (pronášení) je z tohoto aspektu obzvláště účinnou nácvičnou metodou u dětí mladšího školního věku a vůbec u začátečníků. Teprve na základě vlastních praktických zkušeností mohou rozlišovat, plně vnímat a „prociťovat“ výklad trenéra o míře vynaloženého úsilí (jak velkou silou působit) i prostorově časových parametrech cvičebního tvaru (kterým směrem, např. trčit

nohama a kdy…), teprve poté si mohou vytvářet představu o cvičebním tvaru a postupně ji realizovat s vynaložením vlastního a adekvátního úsilí (Mazurová & Fejtek, 1986).

> Dopomoc je činnost, při které fyzicky pomáháme cvičence při provádění cviku nebo vazby. V pravý okamžik dodáme cvičence potřebnou sílu, kterou dosud nemá, nebo zatím nedovede uplatnit, a tím umožníme cvik provést. Podle míry zvládnutí cviku dopomoc postupně zmenšujeme. Nutné je analyzovat strukturální zvláštnosti cviků a vhodně uplatňovat dopomoc jak při celém pohybu, tak i v detailech.
>
> Druh dopomoci závisí jednak na zvláštnostech nacvičovaného pohybu, jednak na individuálních schopnostech cvičenky samé. Dovedně poskytovaná dopomoc pomáhá cvičenkám k tomu, aby zpočátku vůbec cvik provedli, později v důvěře ve vlastní síly. Úspěšné zvládnutí cviku, i když s dopomocí, povzbudí cvičenku, dodává ji jistotu, víru, činí ji rozhodnou, smělou (Růžičková, 1978, 35).

Dopomoc ve sportovní gymnastice se velmi široce využívá, hlavně v začátcích osvojování nových cvičebních tvarů. Pod pojmem dopomoc rozumíme takový zásah pedagoga do průběhu pohybové úlohy, který umožní cvičícímu realizovat cvičební tvar (Feč, 1994).

Podle Libry (1971,201) ,,rozlišujeme dopomoc *přímou*, charakterizovanou fyzickým kontaktem s cvičencem (postrčení, zdvihnutí, podržení, podepření nebo pouhý dotek), a *nepřímou*, spočívající v úpravě vnějšího prostředí podle metodického záměru“.

5.2.1 Přímá dopomoc

Při přímé dopomoci učitel – trenér pomáhá svalovou silou překonat vnější síly především v hlavní fázi cvičebního tvaru. Dopomáhat musíme i tak, aby cvičenec musel i sám vynaložit úsilí, kterého je schopen. Tímto zvyšujeme mezisvalovou koordinaci, silovou připravenost a představu cvičenců o kinematických a dynamických charakteristikách pohybu (Hatiar, 1962).

Přímou dopomocí aktivně zasahujeme do časové, prostorové i dynamické složky nacvičované pohybové struktury. Způsob dopomoci (její technika) vychází z logické analýzy *účelné, správné techniky* cvičebního tvaru, zejména tzv. technického základu pohybu, a mění se v závislosti na příslušném stadiu nácviku. Na začátku má zpravidla velký význam nácvik mechanický pro to, aby se žádaný cvik vůbec provedl. Podle charakteru struktury pohybu používáme např. zvětšení nebo doplnění pohybové energie cvičence (zvětšení rychlosti pohybu, zvětšení otáčivého momentu ap.), jindy naopak jejího zmenšení, blokování až anulování (zpomalení zejména tam, kde by z přemíry rychlosti nebo z jiných důvodů mohlo dojít k utržení – odkmihy, výkruty, spády aj.), popř. fixování příslušné polohy na určitou dobu (u statických struktur). Fixace polohy se někdy uplatňuje i u švihových cvičení, nemá-li cvičenec potřebnou orientaci ve vzájemné poloze částí těla a nářadí, podržením v mezipoloze ji získá. Jiným významným způsobem dopomoci je např. podepření osy vykonávaného pohybu (ve vzporu) nebo usměrnění pohybu těžiště těla na správnou dráhu apod. Ve druhém stádiu nácviku dopomoc z mechanického hlediska je méně intenzivní, přechází zpravidla v pouhý dotyk, mající ve spojení s verbálním nebo jiným akustickým signálem význam jako komplexní signál k provedení žádané technické akce.

K rozmanitosti i rozsáhlosti pohybového obsahu cvičení akrobatických a cvičení na nářadí vyplývá i množství způsobů dopomoci a jejich variant, které lze uspokojivě vysvětlit jen v těsném spojení s výkladem techniky a metodiky příslušných cvičebních tvarů. Přesto můžeme vytknout obecné zásady pro poskytování přímé dopomoci:

1. Dopomoc poskytujeme při nácviku nových, neznámých cvičení, při obnovování pohybového návyku po delší přestávce a při přetváření chybného návyku.
2. Dopomoc musí být přiměřená danému cviku, nesmí se změnit v pouhé vysazování nebo snášení z nářadí – cvičenec nesmí ztrácet vlastní aktivitu a stát se pouhým „břemenem“ tělovýchovného pedagoga. Proto se nesmí poskytovat dopomoc cvičencům nedostatečně funkčně připraveným a cvičencům unaveným a vysíleným.

3. Dopomoc má být včasná, tj. má se poskytnout jen v určitém, rozhodujícím bodě výkonu a ne v průběhu celého cviku, tedy jen v částech, na které nestačí cvičenec sám.
4. Dopomoc se nesmí poskytovat příliš dlouho, aby se nestala trvalou součástí nově budovaného pohybového návyku, bez níž by cvičenec samostatně cvik nesvedl.
5. Při poskytování jakékoli dopomoci je třeba mít stále na paměti konečný cíl: *samostatné a bezpečné* provedení cviku.
6. Dopomocí se má usnadnit práce cvičenci, ne tělovýchovnému pedagogu. Proto je třeba stále promýšlet její tradiční formy a přehodnocovat tradiční metodické řady i postupy, s tendencí dospět v nácviku co nejdále bez přímé dopomoci, metodickým řazením látky a použitím dopomoci nepřímé (Libra, 1971, 201-202).

5.2.2 Nepřímá dopomoc

Pod pojmem nepřímé dopomoci rozumíme soubor opatření, která sice usnadňují nácvik, při nichž však není tělovýchovný pedagog s cvičencem v přímém fyzickém kontaktu.

Patří sem různá úprava nářadí a cvičebního prostředí, která má cvičenci usnadnit provedení cviku jak z hlediska mechaniky pohybu, tak z psychologického hlediska. Příklady různých způsobů nepřímé dopomoci:

a) Šikmá plocha při nácviku kotoulu vzad.
b) Zvýšená plocha při nácviku přemetu.
c) Zvýšená a postupně snižována plocha při nácviku salta.
d) Šikmá plocha při nácviku výmyku.
e) Užití žíněnky při nácviku kotoulu vzad.
f) Naklonění nářadí při nácviku základních metů na koni našíř. Orientační zrakové body (doplňkový podnět):
g) Zavěšený předmět (míč) při nácviku odrazu.
h) Motouz (švihadlo) v prodloužení žerdě při nácviku odbočky přes obě žerdě.

K nepřímé dopomoci se často počítají *slovní* aj. *akustické signály.* Jejich význam pro navození účelné technické akce je průkazný, poněkud sporné je

jejich zařazení, kterým se pojem dopomoci příliš rozšiřuje. Užívané signály se sice liší od běžné verbální instrukce formou, nikoli však obsahem, protože nesou stejnou informaci. Považujeme-li dopomoc za specifický metodický prostředek gymnastiky, je třeba tyto signály z pojmu vypustit, protože vlastně jakékoli vyučování je v tomto smyslu dopomocí (dopomáhá žáku k dosažení nejvyšší úrovně v daném oboru) (Libra 1971, 202-203).

Podle Gájera a Rovné (1962) může být dopomoc výhodná při nácviku jen do určitého stádia. Jejím nadměrným užíváním u žáků může dojít k přílišnému spoléhání se na ni, projevům menší aktivity, sebeuspokojení, zvyku na jednu osobu, nebo i projevům strachu při samostatném pokusu. Ze strany učitele se může tato snaha pomoci odrazit ve zdlouhavém procesu nácviku zejména pro zanedbávání rozhodujícího momentu, kterým je tady aktivita žáků.

Dále uvádějí, že je správné, když se používají různé způsoby dopomoci při stejném cvičení (jednou ji poskytne učitel, jednou žáci, když se postupně omezuje na minimum, někdy jen předstírání dopomoci, poté slovo atd.) Znamená to, že při poskytování dopomoci musí být metodická posloupnost, která se řídí zejména žákovým pokrokem ve cvičení a končí samostatným úspěšným pokusem. Ani sebelepší dopomoc nemůže nahradit zaostalost v pohybových vlastnostech a schopnostech. Není proto vždy správné, když se např. snaží učitel velkou silou pomoct velmi slabým, nepřipraveným, či těžkým žákům, kteří nemají základní fyzické předpoklady, vykonat cvičení za každou cenu. V takovém případě je lepší nácvik individualizovat, nebo se s nácvikem vrátit k začátkům.

Dopomoc – přímá i nepřímá – v těsném spojení s výchovným a vzdělávacím působením tělovýchovného pedagoga podstatně ulehčuje a urychluje nácvik. Jednak přispívá k rychlejšímu pochopení technického základu pohybu (zpřesnění představy získané ideomotoricky na základě vlastních kinestetických počitků a rychlejší vytváření podmíněných spojení nutných pro realizaci pohybu), jednak se výrazně podílí na útlumu neúčelných a škodlivých obranných reakcí, pramenících ze strachu. Tímto pozitivním obrazem v technice cvičení přímo i nepřímo zvyšuje bezpečnost cvičení (Libra, 1971, 203).

5.3 Záchrana

V dalších fázích nácviku se dopomoc postupně mění v záchranu, kdy trenér pouze zajišťuje bezpečné samostatné provedení pohybu. Funkce záchrany v procesu nácviku má hlavně v pozdějších fázích charakter spíše psychické podpory cvičenky a patřila by spíše do skupiny pedagogického ovlivňování cvičenek během nácviku cvičebního tvaru (Mazurová & Fejtek, 1986).

„Záchrana je pohotová činnost trenéra, kterou podpoří cvičenku při neúspěšném provedení cviku, zachytí ji a zabráni pádu, zranění. Sleduje cvičenku a zasahuje až v krajním případě. Především musí zabránit pádům na hlavu a zraněním páteře“ (Růžičková, 1978, 35).

Pod záchranou se rozumí poslední možný zásah ze strany učitele při nepodařeném pokuse žáka, nebo při nepředvídatelných okolnostech (např. zlomení nářadí). Když se žák utrhne, padá z nářadí nebo na nářadí setrvačností pohybu, měl by doskočit mimo žíněnky apod. Učitel zasáhne nastavením ruky, zachycením, podběhnutím, zatlačením, přitáhnutím za pásy, nebo jak se dá a zabrání tak možnému úrazu.

Záchrana se může poskytovat přímým dotykem (tělem, rukama), nebo pomocnými prostředími (pásy), podhozenou žíněnkou apod. (Hatiar, 1962).

Pod pojmem záchrana rozumíme také schopnost pedagoga zabránit úrazu v případě nezdaru při cvičení, na základě znalostí techniky nacvičovaných tvarů a manuální zručnosti. Úroveň sportovní gymnastiky má stoupající trend. Nacvičují se stále složitější a složitější cvičební tvary, které si vyžadují vysokou úroveň poskytnutí záchrany.

Hatiar (1980, 39) uvádí tyto faktory, které ovlivňují úspěšnost záchrany:

1. Zachránce musí poznat podstatné znaky techniky gymnastických cvičebních tvarů, včetně té kritické mikrofáze, ve které se začnou projevovat výkonnější síly, ve kterých by se mohl cvičenec odtrhnout, respektive spadnout.

2. Je potřebné si zvolit vhodné místo a vzdálenost na poskytnutí záchrany.

3. Zachránce musí pozorně sledovat průběh cvičení, což mu umožňuje odhalit příčinu, která zpravidla vyvolá nezdar, a tak může realizovat záchranu s určitým předstihem.

4. Zachránce musí být ve střehu, aby stačil rychle reagovat.

Abychom zabránily úrazu, musí pedagog dodržovat pedagogické zásady, vyžadovat disciplínu, pravidelně kontrolovat nářadí, sledovat aktuální psychický stav cvičence apod.

Podobně jako dopomoc i záchranu lze rozdělit na *přímou,* charakterizovanou fyzickým zásahem zachránce v případě nebezpečného nezdaru v technice cviku, a *nepřímou,* spočívající v zajištění nezraňujícího místa eventuálního dopadu

5.3.1 Přímá záchrana

Způsob přímé záchrany vychází z logické analýzy *nesprávné techniky* daného cvičebního tvaru, tj. z nejzávaznějších možných chyb a z analýzy možného mechanismu úrazu. Závisí tedy hlavně na povaze cviku (švihový, statický, vedený v klidu, v hupu), na hmatu (nadhmatem, podhmatem, dvojhmatem ap.), na dohmatu (na hřbet, do sedla, na krk, na přední žerď ap.), na způsobu provedení (z místa, z náskoku, z rozběhu), a na směru pohybu. Kromě těchto technických složek rozhodují o něm též: výška, váha, věk cvičence – výška, váha a síla zachránce – tvar a výška nářadí (po pás, po čelo, dosažné, doskočné). Z naznačeného množství rozmanitých faktorů vyplývá, že stejně jako u dopomoci ani u záchrany nelze stanovit nějaký univerzální způsob, každý cvik či skupina cviků podobného charakteru má své odlišnosti a zvláštnosti. Je však možné vytknout hlavní, *obecně platné zásady* (Růžičková, 1978,36).

1. Ke každému způsobu záchrany je třeba znát:
    a) vyspělost, schopnosti i povahu cvičence,
    b) cvičební tvar (sestavu), který se bude cvičit, cvičenec nesmí cvičit navíc nic, o čem by zachránce předem nevěděl,
    c) vědět, které části těla cvičence je třeba sledovat a znát chyby signalizující nebezpečí (např. chybná začáteční fáze cviku,

vysazení nebo prohnutí tam, kde nemá být, pokrčení paží, chybný ramenní úhel, chybná poloha zápěstí atd.),

d) znát techniku záchrany, to znamená vědět, kam se postavit a jak cvičence uchopit, podepřít, zachytit, popř. jak usměrnit jeho event. zraňující pád, zachránce má stát sice blízko, aby na cvičence pohodlně dosáhl, ale tak aby nepřekážel v pohybu, aby se nestál sám příčinou úrazu nebo aby nebyl sám zraněn. Má stát sice *pevně*, aby mohl i padajícího cvičence spolehlivě zachytit, ale současně *pohyblivě,* aby mohl z příslušného místa v případě potřeby rychle ustoupit.

2. Záchrana nesmí být formální (jen kvůli právním předpisům). Zejména při pověřování cvičenců záchranou se nesmíme spokojit s tím, že „tam někdo stojí“, ale musíme uvážit osobní vlastnosti cvičence, než ho k tomuto úkolu určíme. Požadavky na zachránce: pozorovací schopnost, bystrý postřeh, pohotovost s krátkou reakční dobou (min. 0,3 vt. mezi podrážděním a reakcí, aby mohl ještě účinně zasáhnout), tělesná zdatnost a dobrá okamžitá kondice.
3. Při záchraně se nesmí uvažovat, ale *pozorovat a jednat* (uvažovat před výkonem a ne při něm).
4. Záchranu poskytujeme i tehdy, když cvičenec v přílišné sebedůvěře ji odmítá.

Přímá záchrana má pro bezpečnost cvičení mimořádný význam již svou povahou, mimoto k ní přispívá i tím, že zdařilá záchrana (několik úspěšných chycení) stimuluje cvičence k větší odvaze, čímž odstraňuje další možné úrazové faktory (Libra, 1971, 203 - 204).

5.3.2 Nepřímá záchrana

Zkušenost, že běžně užívané žíněnky nejsou dostatečnou ochranou cvičence při zvlášť nebezpečných pádech, vedoucích někdy i ke smrtelným zraněním (pády rotačního charakteru s dopadem na hlavu ap.), vyvolala již od samých začátků sportovní gymnastiky snahu vyrovnat se s tímto závažným problémem. Již na začátku tohoto století se používalo při vrcholovém výcviku velkých, až půl metru tlustých žíněnek, plněných korkovou drtí, později plachet

a sítí, zavěšených nebo držených spolucvičenci, a doskočišť, plněných pískem, tříslem, slámou ap. Po druhé světové válce byly tyto prostředky všeobecně nahrazeny závěsnými ochrannými pásy (tzv. lanče). V poslední době spolu s příchodem umělých hmot (molitan ap.) se myšlenka „obřích“ žíněnek znovu vrací. Jsou buď plátěné, popř. koženkové, plněné molitanovou střiží, nebo v podobě masivních molitanových desek. V praxi se zatím osvědčují. Zdá se však, že tím nejsou možnosti nepřímé záchrany vyčerpány, a lze očekávat na tomto poli další vývoj (Růžičková, 1978,36).

5.4 Hlavní zásahy při poskytování záchrany a dopomoci

a) Při nácviku lehkých tvarů nemusíme cvičenku přidržovat, ale musíme být v pohotovosti v kterémkoli okamžiku zasáhnout.

b) Ztratí-li cvičenka po zdařilém dopadu rovnováhu, napomáháme ji proto, aby se naučila stabilně dopadat. Záchrana je nutná proto, abychom zabránily úrazu, nikoliv proto, aby se cvičenka udržela na nohou.

c) Při záchraně nemusí cvičenka vydávat maximální úsilí. Mnohdy nepatrný impuls nebo malý tlak stačí, aby se předešlo pádu nebo nezdařenému pokusu.

d) Při strachu, nevíře ve vlastní síly, je třeba poskytnout velmi dobrou záchranu a dopomoc.

e) Před provedením cviku musí trenér upozornit na nebezpečná úskalí prvku, vazby či sestavy.

f) Známe-li nebezpečná místa při cvičení, musíme stát tak, abychom mohli kdykoliv zasáhnout, ale nesmíme cvičence překážet. Místo měníme podle průběhu cvičení.

g) Při cvičení žen dáváme pozor, aby se cvičenky neudeřily hrudí a břichem o nářadí, abychom omezily otřesy při seskocích z nářadí, při přeskocích a při akrobacii.

h) Hrozí-li cvičence při pokračování ve cvičení nebezpečí, potom ji raději zastavíme, ale tak, aby se z překvapení neutrhla či nespadla.

i) Používáme-li při záchraně a dopomoci podstavce, pak musí být stabilní a dostatečně velký, aby se záchrance na něm mohl pohybovat. Cvičenkám nesmí v pohybu překážet.

j) Dává-li cvičence záchranu několik záchranců, potom si musí úkoly rozdělit. Záchrana bez konkrétních úkolů vede k neodpovědnosti, záchranci si navzájem překážejí a cvičenka nakonec nedostane potřebnou pomoc (Růžičková, 1978,36).

5.5 Sebezáchrana

Sebezáchranou rozumíme zabránění možnému úrazu při nezdařeném cvičení vlastní účelnou akcí cvičence.

Sebezáchrana je dovednost cvičence samostatně vyřešit obtížné situace při nezdařeném tvaru či vazbě. Tedy zabránění možnému zranění jeho účelnou akcí. Závisí na pohybové zkušenosti, množství osvojených dovedností a návyků. Cvičenec se dovede včas pokrčením paží na nářadí přidržet nebo v pravý okamžik nářadí pustit, skrčit nohy, přetočit se s dopadem na nohy, zakulatit záda, obrátit se, dopad převést do rotace apod. Je velmi potřebné záměrně rozvíjet způsoby sebezáchrany, zejména u mládeže. Sebezáchraně musíme cvičence učit. Je-li pád nevyhnutelný, pak musí cvičenec umět padat bezpečně. Ke zvládnutí pádů napomáhají speciální akrobatická cvičení – kotouly používané např. v úpolových sportech, seskoky z nářadí, převaly apod. (Růžičková, 1978, 36)

Dopomoc, záchrana i sebezáchrana jsou neodlučitelnou součástí nácviku gymnastických cvičení na nářadí a v akrobacii. Podílejí se významně na jeho bezpečnosti, a tím i na jeho efektivitě. Přímá dopomoc a záchrana spolu se sebezáchranou jsou stejné jako cvičební tvary tělesnými výkony, kterým je třeba se neustále učit a v nich se zdokonalovat. Proto s nácvikem určitého cvičebního tvaru má paralelně probíhat i nácvik adekvátní dopomoci, záchrany a popř. sebezáchrany. Tím plníme nejen úkoly úzce technické a vzdělávací, ale i důležité úkoly výchovné, jejichž výsledky se projevují zejména v oblasti sociálně etické (Libra, 1971, 204-205).

5.6 Kladina a její vývoj

J. C. Guts-Muths ve svém díle Gymnastika pro mládež věnoval balancování celou kapitolu. Kladina, na které nechal balancovat mládež, představovala vodorovně položený smrkový kmen dlouhý 20 metrů. Břevna, která držela kmen, byla zařízená tak, že se dala regulovat výška kladiny. Vieth, současník GutsMuthse, v druhé části Encyklopedie tělesných cvičení popisuje kladinu jako 20 nebo více stop dlouhá, ležící hrubým koncem na upevněné podpoře. Asi ve středu je druhá podpora, trochu nižší, tudíž kladina je téměř horizontála. Tenčí polovina není podepřená, leží volně a může se pružně pohybovat na všechny směry. Jahnova kladina je tenká, dřevo je bez větví, mezi dvěma páry silných kmenů na železných kládách, které se můžou zasunout nahoru i dolů. Ve švédské gymnastice Petra Henrika Linga (1776-1839) patří kladina k hlavním nářadím na cvičení rovnováhy, kombinována se švédskou lavičkou je složkou základního denního cvičení. Nízká kladina byla později převzatá i do německého školského systému zjistit. Švédská nízká kladina pronikla do evropských škol, dodnes patří se Švédskou bednou ke standardnímu vybavení školních tělocvičen, ale jako soutěžní nářadí nebyla nikdy schválena. I k nám se dostala ze Švédska, v Tělovýchovném spolku paní a dívek pražských (1896) náčelník Hanušová učí svoje žačky cvičení na nízké kladině (vysoké od podlahy 25 cm, 14 cm široké a 5 m dlouhé) (Gajdoš & Jašek, 1988).

Dnešní kladina (Obrázek 1) je břevno o délce 500 cm, jehož šíře cvičební plochy je 10 cm. Zaoblení kladiny má průměr 13 cm, výška břevna je 16 cm. Břevno je zasazeno do zvyšovacích stojanů, které dovolují jeho upevnění v různých výškách (Růžičková, 1978).

Obrázek 1. Kladina

5.6.1 Cvičení na kladině a metodické seřazení jednotlivých prvků

Kladina je typickým nářadím pro ženy. V současné době se pohybový obsah příliš neliší od cvičení prostných. Uplatňují se zde cvičení statická, vedená, dynamická a střídaní poloh vyšších a nižších. Statická cvičení, dříve typická pro toto nářadí, ustupují švihovým a vedeným pohybům. Při cvičení na kladině převládají pohyby švihové (obraty, skoky, akrobatická cvičení), které jsou náročné pro nervosvalovou koordinaci, odvahu a orientaci v prostoru. Vyžadují dobrou fyzickou a technickou připravenost a vyvinutý smysl pro rovnováhu.

Úspěšné zvládnutí cvičení na kladině ovlivňuje také psychický stav cvičenky. Musí překonat různé překážky s udržením rovnováhy, což vyvolává u mnoha cvičenek pocit strachu a úzkosti. Je nutné zaměřit se v tréninku na rozhodnost a odvahu. Strach před pádem někdy ovlivňuje techniku cvičení, který vyplývá z psychického stavu cvičenky, náročnosti soutěže apod. (Blahutková & Růžičková,1999, 31).

S nácvikem rovnovážných cvičení můžeme začít již u mládeže ve věku 8 – 10 let. Jednotlivé části a prvky jsou plynule skloubeny v jednolitý celek dynamického charakteru. Nácvik začínáme na zemi, na čáře, na lavičkách (i obrácených), na nízkých kladinách a na kladinách, které postupně zvyšujeme až na 120 cm.

Svatoň (1985) seřadil metodiku jednotlivých prvků takto:

1) základní chůze, kroky a poskoky,

2) základní seskoky,

3) skoky,

4) obraty,

5) základní výskoky,

6) přešvih,

7) sedy,

8) rovnováhy,

9) kotouly,

10) stoje na rukou,

11) obtížné závěry sestav.

5.6.2 Obecné zásady záchrany a dopomoci při cvičení na kladině

1. Učitel musí stát tak, aby na cvičenku bezpečně dosáhl. Tzn., že musí stát na zvýšené podložce. Zvýšená podložka nesmí být nebezpečím pro cvičence při případném pádu (ostré hrany, malá stabilita podložky atd.).

2. Učitel se pohybuje při dopomoci ve stejném směru jako cvičenka, nesmí její pohyb vpřed či vzad brzdit.

3. Učitel nesmí překážet cvičence při dohmatu na kladinu.

4. Učitel jistí cvičenku až do bezpečného postavení na kladině, popř. na zemi (to platí i při pádu cvičenky z kladiny).

Při všech gymnastických prvcích prováděných na kladině učitel většinou dopomáhá cvičence pouze tím, že poskytne oporu její paži, cvičenka se chytne učitele za ruku a opře se o ni (Pohnertová 1978).

5.6.3 Záchrana a dopomoc při vybraných cvičebních tvarech na kladině

1. základní chůze kroky a poskoky:

u začátečnic můžeme přidržováním za upaženou paži pomáhat udržet rovnováhu, brzy však necháme cvičenku provádět samostatně (Obrázek 2).

Obrázek 2. Dopomoc při chůzi na kladině

2. základní seskoky:

trenér sleduje pohyb cvičenky a dává záchranu cvičence při doskoku – stojí v místě předpokládaného doskoku ze strany a cvičenku uchopí ve výši pasu jednou rukou zepředu a druhou zezadu (Obrázek 3).

Obrázek 3. Dopomoc při seskoku

3. skoky:

dopomoc dáváme přidržováním za upaženou paži a tímto jí pomáháme udržet rovnováhu. Záchranu prakticky poskytnout nemůžeme (Obrázek 4).

4. obraty:

dopomoc dáváme cvičence přidržováním za ruku, kterou jí můžeme pomoci při rotaci. Na konci obratu pomáháme přidržením udržet rovnováhu, hlavně při dokončení obratu (Obrázek 5).

Obrázek 4. Dopomoc při skoku

Obrázek 5. Dopomoc při obratu

5. základní výskoky:

trenér stojí před kladinou, po odrazu cvičenky z můstku a vychýlení ramen vpřed ji trenér uchopí za ramena (Obrázek 6). Po částečném zvládnutí výskoku uchopí trenér cvičenku pouze za předloktí ze strany (Obrázek 7).

Obrázek 6. Dopomoc při výskoku bočně

Obrázek 7. Dopomoc při výskoku čelně

6. přešvihy:

při přešvizích přednožmo a únožmo zpevňujeme cvičence paži uchopením za záloktí té paže, na kterou přenáší váhu. Při přešvihu skrčmo stojí trenér před kladinou a uchopí cvičenku za ramena, aby se je nebála dostatečně vychýlit vpřed (Obrázek 8).

Obrázek 8. Dopomoc při přešvihu

7. sedy:

trenér stojí stranou ke kladině, oběma rukama uchopí cvičenku za boky, aby usměrnil pohyb nohou (Obrázek 9). Při čelném rozštěpu stojí trenér před kladinou čelem ke cvičence, drží ji za ramena. Při bočném rozštěpu stojí trenér bokem ke cvičence a uchopí ji zezadu za boky (Obrázek 10), později po upažení pouze za ruku.

Obrázek 9. Dopomoc při bočném rozštěpu

Obrázek 10. Dopomoc při sedu

8. rovnováhy:

při rovnovážných prvcích se dopomoc neprovádí, v případě záchrany je trenér ve střehu (Obrázek 11 a 12).

Obrázek 11 a 12. Záchrana při rovnováze

9. kotouly:

a) kotoul vpřed – trenér stojí bokem ke kladině a čelem proti cvičence (Obrázek 13). V okamžiku, kdy přejde cvičenka do lehu vznesmo ji trenér uchopí pevně oběma rukama za boky (Obrázek 14). Pouští ji až tehdy, když cvičenka jistě spočívá v lehu vznesmo a poté cvičenka samostatně dokončuje kotoul a teprve při vztyku se může opřít o podanou paži.

Obrázek 13. Dopomoc při zahájení kotoulu vpřed

Obrázek 14. Dopomoc při kotoulu vpřed

b) Kotoul vzad – trenér stojí bokem ke kladině, asi v úrovni hlavy ležící cvičenky, čelem do směru jejího pohybu. Cvičenka přechází do lehu vznesmo, trenér ji za boky nadlehčuje a dopomáhá k „přenesení“ boků směrem vzhůru a vzad. Cvičenka současně vzpírá na pažích.

10. stoje na rukou:

při nácviku na nízké kladině stojí trenér z boku ke cvičence a uchopením za horní část stehen zezadu pomáhá udržet rovnováhu ve stoji, později cvičenku jen lehce přidržuje, aby se učila samostatně vyrovnávat stoj. Při nácviku na vysoké kladině stojí trenér zpředu a uchopením za boky brání přepadnutí vpřed. Aby dosáhl na cvičenku je možno použít několik dílů ze švédské bedny (Obrázek 15).

Obrázek 15. Dopomoc při stoji na rukou

Obrázek 16. Dopomoc při přemetu stranou

Přemet stranou (Obrázek 16) – trenér stojí čelně ke kladině, na straně odrazové nohy cvičenky. V tomto okamžiku uchopí trenér cvičenku zkříženýma rukama za boky (provádí-li cvičenka přemet vpravo pak má trenér pravou ruku zkříženou přes pravou a klade ji na levý bok cvičenky) a dopomáhá mírným tlakem vzhůru a ve směru pohybu (vpřed) k přemístění boků nad hlavou do stoje na kladině. Trenér pouští cvičenku až tehdy, stojí-li bezpečně na kladině (Gerling, 2006).

6 ZÁVĚR

Hlavním cílem bylo tedy přiblížit dopomoc a záchranu v praxi. Mnou předkládané příklady záchrany a dopomoci nejsou samozřejmě vyčerpávající a uzavřené. Jedná se o otevřené dovednosti trenérů nebo jejích pomocníků. Úkolem pro trenéry je, aby tyto dovednosti v problematice záchrany a dopomoci tvůrčím způsobem rozvíjeli a snažili se přenést alespoň některé na svoje svěřence.

Dopomoc a záchrana jsou dva rozdílné pojmy, u kterých jsem jednotlivě vysvětlila jejich význam a využití v praxi. Trenéři nebo cvičitelé gymnastických kroužků mají práci se svými cvičenci mnohem snazší, neboť jejich svěřenci jsou menší a mají daleko menší hmotnost. O to více je třeba si dát pozor, aby ke zbytečným úrazům nedocházelo. K největšímu počtu úrazů ve sportovní gymnastice dochází při ještě ne zcela zvládnutých dovednostech, kdy si ovšem cvičenec myslí, že již cvik ovládá a že se nemůže nic stát.

Cvičení na kladině patří z hlediska dopomoci a záchrany k těm jednodušším gymnastickým nářadím. Zde má hlavní úlohu trenér, cvičitel, aby plynule přešel od poskytování dopomoci k záchraně. Ale pozor – musí přesně vědět kam a jak se postavit, aby umožnil cvičenci bezpečnost při cvičení.

7 SOUHRN

Gymnastika, kterou mnozí právem považují za gramatiku lidského pohybu, je v poslední době stále více opomíjena v hodinách TV, vytlačovaná atraktivnějšími sportovními činnostmi a v některých případech dokonce z hodin TV zcela mizí. Žáci považují gymnastiku za příliš obtížný, a (proto) nezajímavý sport. Gymnastika je zásadním přínosem nejen pro vývoj pohybu, ale i pro ostatní gymnastická odvětví, např. druhy sportovní gymnastiky zajišťující všestranný rozvoj nebo např. rytmická gymnastika s hudebním doprovodem a mnohé další. Náročnost souvisí s bezpečností a ta je také závislá na kvalitní záchraně a dopomoci, na níž se především zaměřuje má práce.

V syntéze poznatků je podán přehled definic termínů od současných nejuznávanějších autorů na tomto poli. Je zde zmínka o historii a členění gymnastiky, dále obsahuje specifika sportovní gymnastiky a zranění.

V práci jsem se zaměřila na přímou dopomoc, neboť je dle mého osobního názoru, získaného po jedenácti letech aktivního vrcholového trénování a čtyřech letech praxe trénování dětí, univerzálnější a pro potřeby praxe všeobecnější, i když připouštím odchylky v technice dopomoci u jednotlivých učitelů. Závisí zejména na vyspělosti trenéra, funkční připravenosti cvičence a také materiálních podmínkách (prostor tělocvičny, nářadí, náčiní apod.).

Ve výsledcích je popsán způsob dopomoci a záchrany při provedení jednotlivých cvičebních tvarů, které se navzájem kombinují podle situace, která může během nácviku nastat. Je nutno podotknout, že popsaný způsob dopomoci a záchrany při provádění jednotlivých cvičebních tvarů není jediný. Každý učitel či trenér si během svého působení vytváří vlastní, jemu nejvíce vyhovující způsob dopomoci a záchrany, který může být opět různý u jednotlivých cvičenek, tak jak je různé jejich provedení téhož cvičebního tvaru. Popsaný způsob dopomoci a záchrany se má stát pouze obecným návodem pro učitele či začínající trenéry mládeže.

Ve výsledcích jsem se zaměřila především na základní gymnastické prvky na kladině. Proč právě kladina? Důvodem byla má vlastní oblíbenost tohoto nářadí čtyřboje a také proto, je velmi dobrá pro rozvoj rovnováhy, koordinace a detailního vnímání vlastního těla.

Věřím, že informace, které jsem posbírala a zkušenosti, které mám ze samotného cvičení a trenérské činnosti ve sportovní gymnastice, přispějí nejen k bezpečnosti při nácviku gymnastických prvků, ale také k návratu gymnastiky do výuky TV.

8 SUMMARY

Gymnastics, which is mainly considered as a grammar of human movement, is still more and more marginalized in PE lessons and is driven out by more attractive sport activities and in some cases it even disappears entirely. Pupils think of gymnastics as very difficult, and (therefore) not very interesting sport discipline. Gymnastics is crucial contribution not only for movement development but also for other gymnastic branches, e.g. kinds of gymnastics providing general progress or e.g. rhytmic gymnastics with musical accompaniment and many others. Demandingness relates to safety and that is also depending on high-quality saving and spotting, which are the main topics of my thesis.

In the analysis of knowledge there is given a survey of terms´ definitions by contemporary reputable authors in this area of interest. It is explained, what does it mean gymnastics, artistic gymnastics, spotting and also saving of practising pupil because one activity is tightly connected with another and they can be combined according to the situation, which may arise during the training.

As it was mentioned above, spotting can be both direct and indirect. In my thesis I focused on direct spotting as it is by my personal opinion - gained after eleven years of competing in artistic gymnastics and after three years of coaching children gymnastics - multi-purpose and more general for the needs of praxis, but I also admit some variations in the spotting technique by particular teachers and coaches. It mostly depends on the maturity of coach, readiness and awareness of pupil and also material conditions (apparatuses, hand apparatuses, etc.) in a gymnasium.

In results I mainly focused on basic gymnastic elements performed on beam. And why did I chose exactly this apparatus – beam? The first reason is personal – it used to be my favourite apparatus when competing and the sekond reason is, that it is very good for advancement of balance, coordination and detailed perception of man´s own body.

I believe that collected information and experiences, which I have from my own active competing „career“ and coaching in artistic gymnastics, will contribute not only to safety by drilling new gymnastic skills, but also to returning gymnastics back to PE lessons.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Blahutková, M. & Růžičková, M. (1999) *Sportovní gymnastika. Díl II. Ženy.* Brno: Masarykova univerzita.

Caine DJ & Nassar L. (2005) Gymnastics injuries. Med. *Sport Sci.*; 48; 18-58. Retrieved 26. 4. 2010 from EBSCOhost diabase on World Wide Web: http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=107&sid=75933ad9-248c-41ea-94e0-c95fc705321b@sessionmgr113.

Feč, K. (1994). *Teória a didaktika športovej gymnastiky*. Prešov: UPJŠ.

Gajdoš, A. (1988). *Trénink ve športovej gymnastike.* Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavatelstvo.

Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnost.* Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavatelstvo.

Gájer, S. & Rovná, X. (1962). *Športová gymnastika.* Bratislava: Institut tělesnej výchovy a sportu.

Gerling, E.,I. (2006). *Kinder turnen – helfen und sichern.* Meyer und Meyer Verlag. Aachen.

Hatiar, B. (1962). Š*portová gymnastika.* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo

Hatiar, B. (1980). *Športová gymnastika (muži) : Teória a didaktika športového tréningu. Učeb. texty pre školenie trénerov 3. a 2. triedy.* Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.

Hecht S. S. (2002) Gymnastics. In: Melion MB, Walsh WM, Madden G, Putukian M, Shelton GL, editors. *Team Physician's Handbook 3rd ed.* Philadelphia; Hanley & Belfus Inc; p. 668-67. Retrieved 26. 4. 2010 from EBSCOhost diabase on World Wide Web:http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=107&sid=7593 3ad9 - 248c-41ea-94e0-c95fc705321b@sessionmgr113.

Hecht, S. S. & Burton, M. S. (2009). Medical Coverage of Gymnastics Competitions. *Current Sports Medicine Reports,* 8(3), 113-118. Retieved 12.3.2010 from EBSCOhost database on the World Wide Web: http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=107&sid=7593 3ad9 - 248c-41ea-94e0-c95fc705321b@sessionmgr113.

Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika.* Praha: Univerzita Karlova.

Krištofič, J. (2003). *Gymnastika.* Praha: Karolinum.

Libra, J. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN

Mazurová, Z. & Fejtek, J. (1986). *Záchrana a dopomoc ve sportovní gymnastice I. a II.* díl. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.

Nováková, M. (2007). *Gymnastické aktivity v Olomouci z pohledu struktury sportovních zájmů a příležitostí jejich realizace u mládeže staršího školního věku.* Olomouc: Diplomová práce.

Pohnertová, Z. (1978). *Sportovní gymnastika žen.* Praha: Tělovýchovná škola českého ústředního výboru ČSTV.

Růžičková, V. (1978). *Sportovní gymnastika žen*. Praha: Tělovýchovná škola českého ústředního výboru ČSTV.

Samuelson MB, Reider B, Weiss D. Grip lock injuries to the forearm in male gymnasts. Am. J. Sports Med. 1996; 24(I);15-8. Retrieved 26. 4. 2010 from EBSCOhost diabase on World Wide Web:http://web.ebscohost.com/ ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&hid=107&sid= 7593 3ad9 - 248c-41ea-94e0-c95fc705321b@sessionmgr113.

Svatoň, V. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově.* Praha: Univerzita Karlova.

Svatoň, V. & Zámostná, A. (1993) *Gymnastika: metodické listy cvičení v akrobacii a na nářadí.* Olomouc: Hanex

Zítko, M. & Skopová, M. (2006). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.