

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

**APLIKACE GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ DO POHYBOVÝCH
AKTIVIT VE VENKOVNÍM PROSTŘEDÍ- INTERAKTIVNÍ DVD**

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Bc. Vít Slupský

Učitelství pro střední školy, obor Psychologie, tělesná výchova

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň, 2016

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracoval samostatně
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni, 13. Dubna 2016

.....
vlastnoruční podpis

Na tomto místě bych rád poděkoval Mgr. Petře Kalistové za odborné vedení, trpělivost, ochotu, cenné rady a pomoc při zpracování diplomové práce. Mé manželce, která mě podporovala a velice mi pomohla nejen při zpracování práce, ale i během celého studia.

ZDE SE NACHÁZÍ ORIGINÁL ZADÁNÍ KVALIFIKAČNÍ PRÁCE.

OBSAH

SEZNAM ZKRATEK	3
1 ÚVOD.....	4
2 CÍL PRÁCE	5
2.1 CÍL PRÁCE.....	5
2.2 ÚKOLY PRÁCE	5
3 GYMNASTIKA.....	6
3.1 HISTORIE GYMNASTIKY	6
3.2 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY.....	8
3.3 DĚLENÍ GYMNASTIKY.....	10
3.3.1 Institucionální zabezpečení gymnastiky	10
3.3.2 Současná struktura FIG a UEG	10
3.4 GYMNASTICKÉ SYSTÉMY	11
3.5 POHYBOVÝ OBSAH GYMNASTIKY	13
3.5.1 Cvičení průpravná a prostná.....	13
3.5.2 Cvičení akrobatická.....	13
3.5.3 Cvičení na kruzích	13
3.5.4 Cvičení na hrazdě.....	14
3.5.5 Cvičení na bradlech.....	14
3.5.6 Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí.....	14
3.5.7 Cvičení na koni našíř	14
3.5.8 Cvičení na kladině	15
3.5.9 Přeskok	15
3.6 GYMNASTICKÉ NÁZVOSLOVÍ	15
3.7 GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA	16
3.7.1 Motoricko- funkční příprava.....	16
3.7.2 Složky gymnastické průpravy dítěte	17
3.8 ZÁSADY BEZPEČNOSTI GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ	18
3.9 PŘÍČINY ÚRAZŮ CVIČENCŮ	19
3.9.1 Dělení úrazů při tělovýchovných aktivitách.....	20
3.9.2 Nejčastější příčiny úrazů.....	20
4 APLIKOVANÁ GYMNASTIKA.....	21
4.1 STREET WORKOUT.....	21
4.1.1 Definice.....	21
4.1.2 Historie	21
4.1.3 Současnost.....	22
4.1.4 Propojení gymnastiky a street workoutu	22
4.2 PARKOUR.....	23
4.2.1 Definice.....	23
4.2.2 Historie	24
4.2.3 Současnost.....	24
4.2.4 Propojení gymnastiky a parkouru.....	25
4.2.5 Shrnutí	25
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	26
6 DISKUSE.....	28
7 ZÁVĚR.....	29
8 RESUMÉ.....	30

8.1	TEORETICKÁ ČÁST.....	30
8.2	PRAKTICKÁ ČÁST.....	30
9	SUMMARY	31
9.1	THE THEORETICAL PART	31
9.2	THE PRACTICAL PART.....	31
10	SEZNAM LITERATURY	32

SEZNAM ZKRATEK

FIG – Mezinárodní svaz gymnastiky (Fédération internationale de gymnastique)

UEG – Evropská gymnastická unie (Union Européenne de gymnastique)

ČSMG - Český svaz moderní gymnastiky

ČGF - Česká gymnastická federace

OH - Olympijské hry

MS - Mistrovství světa

WFPF - World freerunning a parkour federation (Světová freerunningová a parkourová federace),

1 ÚVOD

Pro diplomovou práci jsem si vybral téma týkající se zaprvé: sportovní gymnastiky, která zde zastupuje funkci výkonnostní a zadruhé: pohybu v přírodě zastupující složku prožitkovou. Téma jsem si vybral záměrně na základě mých pozitivních zkušeností z obou sportovních odvětví. Dalším důvodem byla absence podobné práce v jakékoliv podobě. Nikde jsem se doposud neseťkal s žádnou publikací zabývající se aplikací gymnastiky do nestandardních podmínek venkovního prostředí.

Sportovní gymnastiku si většina z nás představí jako tvorbu náročných sestav s mnoha hodinami strávenými tvrdým tréninkem v tělocvičně, kde hlavním měřítkem je maximální fyzický výkon a dokonalé provedení. Naproti tomu pohyb v přírodě je vnímán jako příjemná odpočinková činnost přinášející člověku radost a návrat do psychické pohody.

Nastolení rovnováhy mezi těmito složkami je možné. Nemyslím tím specializovaný trénink vrcholového sportovce – gymnasty. Mám na mysli trénink sportovce – amatéra, který se chce zlepšit v gymnastických schopnostech a zároveň to vše spojit s psychickým odpočinkem a pobytem v přírodě.

Stále častěji můžeme narazit v parcích na multifunkční hřiště určená pro sportovce všeho druhu. Lze zde nalézt řadu „stanovišť“, která jsou modifikovaným gymnastickým náradím. Od hrazdy v různých výškách, přes kruhy, klády zastupující funkci kladiny a mnoho dalšího. Stejně tak lze nahradit hrazdu větví stromu před barákem nebo v lese, kterou jsme jako malé děti nevědomky používali k prvním gymnastickým tréninkům. Tak proč toho nevyužít a nezacvičit si na nich stejně kvalitně jako v tělocvičně?

Ve své práci jsem se rozhodl sestavit interaktivní DVD s manuálem pro snadnou aplikaci gymnastických cviků na venkovní prostředí, konkrétně multifunkční hřiště. Tudiž spojit fyzickou činnost s pozitivním prožitkem z okolí, to vše při zachování maximální možné míry bezpečnosti. Interaktivní DVD je určeno nejen učitelům tělesné výchovy a studentům tělovýchovných oborů, ale všem sportujícím lidem.

2 CÍL PRÁCE

2.1 CÍL PRÁCE

- Cílem diplomové práce je tvorba interaktivního DVD s teoretickými základy a praktickými návody pro správnou, účinnou a bezpečnou aplikaci gymnastiky ve venkovním prostředí.

2.2 ÚKOLY PRÁCE

- Uceleně zpracovat základní poznatky o metodice a aplikaci gymnastiky pro konkrétní nářadí a náčiní.
- Výběr vhodných a efektivních cvičení gymnastického charakteru pro zařazení na DVD.
- Tvorba technického scénáře pro natáčení
- Vytvořit video dokumentaci vlastního cvičení do interaktivního DVD

3 GYMNASTIKA

3.1 HISTORIE GYMNASTIKY

Pohybové činnosti dnes označované pod pojmem gymnastika jsou v historii známé již z doby 3000 let před naším letopočtem. V Číně se zavádí dodnes fungující systém léčebné a zdravotní gymnastiky Kong-fu, které provozovali i známí filosofové jako Konfucius a Lao-c. V Indii kolem roku 2000 před naším letopočtem existuje systém tělesných cvičení zaměřený na komplexní harmonický rozvoj člověka na úrovni somatické, emoční i inteligenční. Do dnešní doby se dochovaly modifikované jógové metody vycházející z tehdejší Pataňdžalioho rádzajógy (Herzig, Havránek 1996).

Za základ evropského pojetí gymnastiky je považováno antické Řecko. Zde existoval jednak spartánský systém vojensko-tělovýchovné přípravy, jednak athénský systém výchovy, pro který byla charakteristická myšlenka kalokagathie – rovnováha tělesného a duševního vývoje.

V období středověku lze gymnastiku hledat v akrobatických a tanečních prvcích komediantů, později u šlechty v rámci sedmi rytířských ctností.

V 18. Století se gymnastika pojí se dvěma tělovýchovnými systémy:

- **Německý systém** (Basedow, Guts-Muts) – zavedení všestranného cvičebního programu opírajícího se o elementární cviky. Vedle přirozených prostředků jako jsou stromy, skály, příkopy, používali také různé umělé pomůcky například pytle s pískem, nebo tyče ke skokům. Zavedli hromadná cvičení pod širým nebem, která byla umožněna budováním umělých překážek a cvičebního náradí. Zjednodušením voltižovacího koně přivedli na svět hrazdu a bradla. Méně známé jsou jejich vysoké dřevěné konstrukce se zavěšenými žebříky a lany k balancování. Tato hřiště lze považovat za předchůdce dnešních street workout hřišť.
- **Švédský systém** (P. H. Ling) – Ling kladl důraz na zdravotní ráz tělesné výchovy. Jeho cílem bylo vypěstovat zdravé silné a souměrné tělo. Dával přednost prostým cvičením bez pomůcek, s větším počtem cvičenců, přičemž dbal na přesné základní

polohy a průběh cviků. Lingovi žáci studovali tělocvik spíše ze stránky anatomické a fyziologické, než z hlediska komplexního rozvoje jak fyzického, tak psychického.

V Další etapě v 2. pol 19. století vznikají nové gymnastické systémy:

- **Ruský systém** (Lesgaftova soustava) – Lesgraf chápal vzdělání a výchovu jako jeden celek při vytváření dokonalé osobnosti. Tělesné vzdělání, které podle něho zastupovalo roli pedagogickou a vzdělávací, stavěl proti tělocviku, který zastupuje spíše roli hygienickou a zdravotní. Lesgraft protestoval proti používání nářadí v tělesné výchově a stavěl se také proti sportu. Naproti tomu požadoval zavedení každodenní tělesné výchovy a její hodnocení srovnatelné s ostatními vyučovanými předměty.
- **Francouzský systém** (Hébertova soustava) – Georges Hébert je považován za otce tělovýchovného systému zvaného „méthode naturelle“ neboli přirozená metoda. Zpočátku se zaměřuje na tělesné cvičení pro námořníky, později i pro ženy a děti. Zavrhl umělé cviky a ve své práci prosazoval především účelová cvičení. Prosazoval pojem utilitární (užitkové gymnastiky). Doporučoval cviky, které považoval za nezbytné pro život – běh, skok, šplh atd.
- **Tyršův sokolský systém** (Miroslav Tyrš) – Na počátku 20. století se objevuje snaha reagovat na zvyšující se oblíbenost pohybových aktivit v přírodě. Zakládají se oddíly, které se specializují na pobyt v přírodě. Náplní cvičebních jednotek jsou, běhy, překonávání překážek, lezení, šplhání, přenášení břemen atd. (Reitmayer 1984)

Tato diplomová práce vychází s historického hlediska nejvíce z Německého systému. Ten používá podobné cviky a multifunkční hřiště, na kterých lze provádět gymnastická cvičení i v dnešní době. Dále se nejvíce podobá Francouzskému systému prosazujícímu přirozenou metodu cvičení a Sokolu, který aktivně propaguje pohybové cvičení v přírodě.

Sportovní gymnastika byla nejstarším a po dlouhou dobu jediným výkonnostně založeným druhem gymnastiky. Vznikla z německého (turnérského) nářad'ového tělocviku zaměřeného na výkonnostní složku gymnastiky.

- Mezinárodní gymnastická federace (1881)
- Gymnastika na OH (1896) MS (1903)
- Gymnastika v dnešním rozsahu muži 6, ženy 4 disciplíny (1954)
(Herzig, Havránek 1996)

3.2 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY

Termín gymnastika je odvozen ze starořeckého „gymnastein“, což znamená cvičiti nahý a „gymnastes“ výraz pro bojovníka, cvičence, nebo člověka zabývající se vědou o tělesných cvičeních (Křištofič 2003).

Dnes lze gymnastiku v nejširším pojetí chápat jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka (Křištofič 2009). Kos (1990) chápe gymnastiku jako metodicky uspořádané tělesné cvičení zaměřené na rozvoj těla a jeho pohybových schopností.

Gymnastiku lze členit do určitých systémů podle předem daného kritéria. Mezi ta nejdůležitější patří:

- Označování dle částí těla (anatomické dělení) – gymnastika chodidel, prstů, trupu, zad vnitřních orgánů atd.
- Označování podle pohlaví a věku cvičenců (sociologické dělení) – gymnastika batolecí, předškolní, chlapecká, dívčí atd.
- Označování podle místa cvičení (dělení dle prostředí) – školní gymnastika, závodní gymnastika, gymnastika na pracovišti, domácí, plážová, v posteli (pro nemocné) atd.

- Označování dle náradí a náčiní (materiální dělení) – na náradí, na žebřinách, na lavičce, se švihadlem, s míčem atd.
- Označování dle průpravy k určité činnosti (dělení účelové) – gymnastika úvodní, účelová, zahřívací, funkční, speciální, atletická, cyklistická, profesionální atd.
- Označování dle historického období a místa vzniku (dělení historické a geografické) – gymnastika nordická, severská, švédská, dánská, německá, antická, helénská, středověká, moderní atd.
- Označování dle významné osobnosti (dělení osobní) – gymnastika Lingova, Mensendieckové, Dalcrozeho, Bodeho atd.
- Označování dle časové náročnosti (dělení časové) – gymnastika pětiminutová, čtvrthodinka, tělovýchovná chvilka, v pracovní přestávce, před vyučováním atd.
- Označování dle výchovné působnosti (dělení pedagogické) – gymnastika elementární, základní atd.
- Označování dle úkolu, který sleduje (Dělení obsahové) – gymnastika sportovní, umělecká, preventivní, rehabilitační, dechová, výrazová atd. (Kos 1990)

„Každý z uvedených gymnastických systémů, ať již je označován jakkoliv, podle jakéhokoliv hlediska, má svůj úkol a cíl. To je rozhodující pro volbu obsahu. Označování určitého systému gymnastiky by se mělo dít především z hlediska jeho úkolu a cíle. To znamená, že označení určitého gymnastického systému skrývá v sobě cíl i metodu, jak dosáhnout daného cíle (Kos 1990)“.

- Cíle sledované gymnastickým cvičením (výkonnostní, rozvojový)
- Podmínky, za kterých je prováděno gymnastické cvičení (věk a počet cvičících, vybavenost tělocvičny)
- Soutěživé, nebo nesoutěživé cvičení (Kos 1990)

3.3 DĚLENÍ GYMNASTIKY

Gymnastiku jako obor lze dělit do dvou základních kategorií:

- První možností je dělení dle organizační struktury Mezinárodní gymnastické federace FIG (Fédération internationale de gymnastique), Evropské unie gymnastiky UEG (Union Européenne de gymnastique) a příslušných národních svazů jednotlivých sportovních odvětví.
- Druhou možností dělení je z hlediska charakteristiky obsahu jednotlivých forem gymnastiky. Zde dochází k odlišnému dělení dle různých autorů a jejich odlišnému pojetí struktury gymnastických cvičení (Křištofič 2003).

3.3.1 INSTITUCIONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ GYMNASTIKY

V roce 1881 byla založena FIG (Světová gymnastická federace). Zakládající dokumenty podepsaly Francie, Itálie, Holandsko a Belgie. K roku 2014 je členy FIG 142 národních členských svazů, 50 milionů amatérských gymnastů a 1 300 gymnastů s licenci a možností závodit na nejvyšších světových soutěžích (5 200 žen a 8 100 mužů).

3.3.2 SOUČASNÁ STRUKTURA FIG A UEG

1. Všeobecná gymnastika (gymnastice for all)
2. Sportovní gymnastika mužů (men's artistic)
3. Sportovní gymnastika žen (woman's artistic)
4. Moderní gymnastika (rhythmic)
5. Skoky na trampolíně (trampoline)
6. Aerobic – 1993
7. Akrobatická gymnastika (acrobatic)

(http://www.fig-gymnastics.com/site/about/federation/brief/key_dates)

V České republice řídí sportovní odvětví sportovní svazy zařazené pod ČSTV (např. ČGF – Česká gymnastická federace, ČSMG – Český svaz moderní gymnastiky), (Křištofič 2003).

3.4 GYMNASTICKÉ SYSTÉMY

Pohybové činnosti v rámci gymnastiky lze dělit do několika podskupin. Jejich členění do souborů se označuje pojmem „cvičení“

Dělením gymnastiky se zabývá celá řada autorů. Do své práce jsem vybral tři typy dělení, které mi připadají nejsrozumitelnější a pro mou práci optimální.

Herzig a Havránek v publikaci Repetitorium gymnastiky (1996) dělí gymnastiku na tyto podskupiny:

- Přírozená (užitá) – Převzatá z pohybových činností přirozených pro člověka, jako je lezení, běh, skok, šplh, házení, chytání atd.
- Průpravná – pohyby a polohy cíleně působí na pohybový aparát. Je zde požadována účelová přesnost. Vycházejí z anatomicke-fyziologických zákonitostí a z celkového účelu cvičení, jímž může být všeobecný rozvoj i příprava na jeden specifický pohybový úkol.
- Prostná – Jejich charakteristikou je přesnost v prostoru. Lze do nich zahrnout základní polohy a pohyby těla jako celku i jeho částí.
- Akrobatická – Proti cvičením prostným vyžadují akrobatická ještě vyšší úroveň pohybových schopností. Jde o polohy jednotlivce i skupiny, který v krajní poloze vyžadují až mimořádnou úroveň pohybových schopností.
- Na náradí – Pohyby a polohy jsou spojené s daným uměle vytvořeným náradím. V důsledku vazby vyžadují specifickou aktivizaci pohybového aparátu.
- S náčiním – Pohyby a polohy spojené s manipulací s danými předměty, které zvyšují nároky na pohybové schopnosti.
- Rytmická – Pohyby a polohy v pohybu a zastavení sladěné s hudebním doprovodem nebo rytmičkou předlohou.

- Výrazová – Pohyby a zastavení pohybů v polohách a situacích vyjadřující určitý jev, emoci, pocit apod.

Další možností dělení gymnastiky se zabýval Appelt (1995), který ji dělí na 3 základní skupiny dle zaměření. Obsahově se k praktické části diplomové práce nejvíce vztahuje první a částečně třetí druh.

- Druhy gymnastiky se zaměřením účelovým:
 - základní gymnastika
 - kondiční gymnastika
 - speciální průpravná gymnastika
 - zdravotní a léčebná gymnastika
- Druhy gymnastiky se zaměřením rytmičným:
 - kondičně rytmičká gymnastika
 - tanečně rytmičká gymnastika
 - koordinačně estetická gymnastika
 - rytmičká gymnastika
- Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním:
 - sportovní gymnastika
 - moderní gymnastika
 - sportovní akrobacie
 - skoky na trampolíně
 - akrobatický rokenrol
 - sportovní kulturistika
 - sportovní aerobik

Dělení na gymnastiku a gymnastické sporty dle Perečínské (2000).

- Všeobecná gymnastika
 - základní gymnastika
 - kondiční gymnastika
 - rytmičká gymnastika
 - kompenzační gymnastika

- Gymnastické sporty
 - olympijské sporty
 - hraniční gymnastické sporty

3.5 POHYBOVÝ OBSAH GYMNASTIKY

Základní charakteristiku pohybového obsahu dle autorů Herziga a Havránka (1996), jsem vybral pro svou práci kvůli své přehlednosti a návaznosti na praktickou část.

3.5.1 CVIČENÍ PRŮPRAVNÁ A PROSTNÁ

Cvičení průpravná a prostná jsou tvořena účelově zaměřenými pohyby. Směřují z pravidla k formování základních pohybových dovedností cvičícího a z tohoto hlediska je prvotní jejich účinek na organismus. Prostná cvičení sledují prostorovou přesnost a estetické působení.

3.5.2 CVIČENÍ AKROBATICKÁ

V současném sportovním pojetí lze akrobatická cvičení a jejich pohybový obsah rozdělit na dvě části dle složitosti: a) pohyby a polohy jednotlivých částí těla i celku, jež jsou obsahem prostných (základní pohybový fond cvičence) b) akrobatická cvičení a akrobatické řady (dynamické cvičební tvary určující obtížnost sestavy).

3.5.3 CVIČENÍ NA KRUZÍCH

Zvláštností cvičení na kruzích, oproti jiným disciplínám, je pohyblivost nářadí, která ovlivňuje pohyb cvičence. To znamená, že cvičenec nemá pevnou oporu a musí neustále kompenzovat souhru těla s pohybem nářadí, aby nedocházelo k nechtěnému rozhoupání.

3.5.4 CVIČENÍ NA HRAZDĚ

Podle aktuálního závodního pojetí je cvičení na hrazdě výhradně švihového charakteru. Žerď je jednak místem úchopu a také osou otáčení. To dovoluje cvičencům široké spektrum pohybů v rovině kolmé na osu náradí. Protože je osa nepohyblivá, charakterizují se pohyby značným rozpětím.

3.5.5 CVIČENÍ NA BRADLECH

Díky konstrukci může cvičenec využít širokých možností pohybových obsahů. Při cvičení převládá otáčivý pohyb, který se může dít kolem: a) pevné osy (spojnice dohmatu rukou na žerdích) b) pohyblivé osy (spojnice ramen při kmihu ve vzporu, nebo visu) c) volné osy (procházející těžištěm při obratech a převratech).

3.5.6 CVIČENÍ NA BRADLECH O NESTEJNÉ VÝŠI ŽERDÍ

Cvičení vychází ze švihového pojetí a uplatňují se zde stejné nároky jako na mužské hrazdě (viz výše). Navíc se zde přidružují zvýšené nároky na prostorovou orientaci související s přechody mezi žerděmi.

3.5.7 CVIČENÍ NA KONI NAŠÍŘ

Specificky mužské náradí, patřící do skupiny metací. Pohybový obsah je tedy tvořen výhradně mety. Dělení metů: a) pohyb prováděné kyvadlovým pohybem nohou do stran b) pohyby prováděné kružnými pohyby nohou přibližně ve vodorovné rovině

3.5.8 CVIČENÍ NA KLADINĚ

Velké množství cvičebních tvar je převzato z cvičení prostných. Menší množství cviků bylo navrženo speciálně pro dané nářadí. Obtížnost cviků je vystupňována podmínkami dané zvýšenou a úzkou plochou, kde lze cvičení provádět.

3.5.9 PŘESKOK

Oproti ostatním disciplínám zde nedochází k souhře a návaznosti cvičebních tvarů, ale obsah tvoří pouze jeden tvar. Vychází z lokomočního principu. Fáze: Rozběh, odraz, první letová fáze, dohmat paží, druhá letová fáze, doskok.

Cvičení na trampolíně – principově vychází z cvičení akrobatického (viz výše), pouze s rozdílem nemožnosti převést rychlost dopřednou v rychlost vertikální.

3.6 GYMNASTICKÉ NÁZVOSLOVÍ

Gymnastické názvosloví (terminologie) umožňuje:

- Popis jednotlivých cvičení a jejich přesné pochopení
- Tvorbu představy o pohybovém úkolu
- Záznam pohybové činnosti

Základy názvosloví:

- Názvosloví v ČR patří mezi nejpropracovanější složku v tělesné výchově. Základy položil Miroslav Tyrš.
- 1872 „Základové tělocviku“ – přesné a systematické uspořádání pohybových činností a názvů cvičení.
- 1920 „Tělocvičná soustava sokolská“ – nová úprava názvosloví.
- Po 2. světové válce dochází k prudkému rozvoji pohybového obsahu gymnastiky a nutnosti dalších úprav názvosloví:

- 1957, 1972, 1979 „Názvosloví základní a rekreační tělesné výchovy“
- 1984 „Gymnastické názvosloví cvičeníh prostných“
- 1987 „Gymnastické názvosloví cvičeníh akrobatických a na nářadí“

3.7 GYMNAS TICKÁ PRŮPRAVA

Krištofič (2004) chápe gymnastiku jako pohybovou výchovu zaměřenou na vytvoření všestranných pohybových základů a jako prostředek rozvoje pohybové inteligence.

Gymnastická průprava funguje v těchto složkách:

- Pohybová všestrannost
- Zdravotně preventivní význam
- Zvýšení kinestetické citlivosti
- Motoricko-funkční připravenost
- Hudebně pohybová připravenost
- Obohacení prožitkové sféry

3.7.1 MOTORICKO- FUNKČNÍ PŘÍPRAVA

Motoricko-funkční příprava se sestává z komplexu dílčích příprav, takzvaných průpravných cvičení se specifickým významem. Každá z nich má na starosti rozvoj několika pohybových funkcí, které se vzájemně překrývají a navzájem podporují. Kritériem dělení nejsou použité pomůcky, ale konkrétní motorické funkce. Program motoricko-funkční přípravy se dělí do těchto podskupin:

- Rozvoj reaktivity
- Zpevňovací příprava
- Rotační příprava
- Rozvoj silové obratnosti
- Odrazová a doskoková příprava
- Rozvoj rytmických schopností

- Rozvoj kloubní pohyblivosti
- Gymnastické hry

3.7.2 SLOŽKY GYMNAS TICKÉ PRŮPRAVY DÍTĚTE

Tato práce má poskytnout informace o gymnastické přípravě dětí i dospělých bez ohledu na jejich sportovní specializaci. Nelze přesně říct, pro jak staré děti a mládež jsou cviky vybrané v praktické části koncipované. Záleží na individuální výkonnosti jedince, třídy nebo sportovního kurzu. Co pro jednoho může být malá zátěž, může být pro jiného jedince přetěžující. Proto v přípravě postupujeme od jednoduššího ke složitějšímu. Určité cviky na začátku úplně vynecháme, protože pro danou skupinu dětí jsou ještě moc náročné.

U dětí lze gymnastickou přípravu pojmout systémem 3K který popisuje Křištofič v publikaci Pohybová příprava dětí. Tento systém zahrnuje následující komponenty:

- Kondice
- Koordinace
- Kompenzace

„Chceme-li vykonat jakýkoliv pohyb, musíme vyvinout příslušnou sílu – to představuje kondiční složku. Komplexní pohyb je složen z dílčích pohybových aktů a operací, ve kterých jsou jednotlivé tělesné segmenty zapojovány různou intenzitou v různých časových posloupnostech, to chápeme jako složku kondiční. Kompenzovat znamená vyrovnávat určitou nerovnováhu a u dětí dosáhnout harmonického rozvoje celého pohybového systému při zachování zdraví (Křištofič 2006).“

3.8 ZÁSADY BEZPEČNOSTI GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ

Praktická část diplomové práce je primárně zaměřená na cvičení v nestandardních podmínkách venkovního prostředí. Z tohoto důvodu je důležité dbát na bezpečnost především z hlediska:

1. **Technického stavu sportovního zařízení** – správné uchycení přenosného nářadí, dostatečně stabilní upevnění konstrukce, dostatečná nosnost (větev stromu, lano na šplh, visutá hrazda atd.)
2. **Okolního prostředí** – materiál a struktura místa dopadu, dostatek prostoru pro daný cvik, pohyb dalších cvičenců v blízkosti daného stanoviště
3. **Fyzické únavy** – přecenění vlastních schopností, volba náročnosti cviků, únava po delším nácviku jednotlivých prvků

Dle Libry (1971) ovlivňují bezpečnost tyto faktory:

- 1) Vnější faktory
 - Technický stav sportovního zařízení
 - udržování čistoty vnitřních prostor
 - dostatečné osvětlení tělocvičny
 - přiměřená teplota tělocvičny
 - dostatečné větrání
 - Technický stav náčiní a nářadí
 - pravidelná údržba a kontrola technické způsobilosti nářadí a náčiní
 - stanovení pravidel přípravy a úklidu nářadí
 - promyšlené rozestavení nářadí při cvičení
 - kontrola cvičební plochy před začátkem cvičení
 - Působení učitele, trenéra
 - kontrola cvičebního úboru

- kontrola doplňků oblečení (náušnice, prsteny atd.)
- efektivní organizace vyučovací jednotky
- dopomoc a záchrana

2) Vnitřní faktory:

- Zdravotní stav cvičenců a cvičitelů
 - vyučovací jednotku může absolvovat pouze zdravý jedinec
 - po nemoci dodržovat dobu rekonvalescence předepsanou lékařem
- Fyzická a psychická únava
 - únava může výrazně ovlivnit bezpečnost cvičence
 - vést cvičence k reálnému sebehodnocení vlastních sil.

3.9 PŘÍČINY ÚRAZŮ CVIČENCŮ

Máček a Radvanský ve své publikaci Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity (2011) definují úraz jako zevní událost působící na organismus náhle, nebo poměrně krátkou dobu mající za následek poruchu zdraví.

Nečastější příčiny úrazů lze rozdělit do dvou kategorií:

1) Osobní (endogenní) faktor

- zdravotní stav cvičence
- nedostatečná fyzická, nebo psychická připravenost
- alkohol, omamné a psychotropní látky

2) Sociální (exogenní) faktor

- nepozornost
- špatně provedená dopomoc nebo záchrana

3) Objektívni (exogenní) faktor

- vliv prostředí na náradích, náčiních, v tělocvičně

3.9.1 DĚLENÍ ÚRAZŮ PŘI TĚLOVÝCHOVNÝCH AKTIVITÁCH

Úrazy, ke kterým dojde při tělovýchovných aktivitách (nepřesně nazývané sportovní úrazy), můžeme rozdělit do čtyř základních skupin:

1. Úrazy vzniklé při rekreační pohybové aktivitě spontánního charakteru
2. Úrazy při organizovaných formách tělesné výchovy a sportu
3. Úrazy obecného charakteru
4. Úrazy typické pro sportovní aktivity obecného charakteru

3.9.2 NEJČASTĚJŠÍ PŘÍČINY ÚRAZŮ

- Vina druhé osoby
- Klimatické podmínky
- Další vnější faktory (hluk, osvětlení)
- Výzbroj a výstroj
- Povrch cvičební plochy
- Nedostatečná či nesprávná příprava
- Vlastní neopatrnost a nekázeň cvičence
- Únava (Máček 2011)

4 APLIKOVANÁ GYMNASTIKA

Gymnastika doprovází prakticky všechny sportovní odvětví. V rámci přípravy ji může používat závodník v jakémkoliv sportovním odvětví a vždy mu pomůže se posunout na vyšší úroveň. Rád bych zde uvedl dva druhy sportů, které přímo vycházejí, ať už ze sportovní gymnastiky, nebo z přípravných a posilovacích gymnastických cvičení.

4.1 STREET WORKOUT

4.1.1 DEFINICE

V České republice se pomalu dostává do podvědomí sportovní odvětví zvané street workout. Jelikož nejde o oficiální soutěžní disciplínu, nemá v podvědomí většiny lidí vybudované pevné místo jako všeobecně známé sporty typu fotbal a hokej.

Street workout nemá žádnou přesnou definici, ale pokud bychom shrnuli základní prvky tohoto sportovního odvětví, vypadalo by to takto:

„Cvičení výhradně ve venkovním prostředí, kdy se jako závaží využívá výhradně hmotnosti vlastního těla“.

4.1.2 HISTORIE

Jako předchůdce street workoutu lze považovat cvičení s vlastní vahou zahrnující šplh a shyby již ve starověkém Egyptě, nebo řecko-římskou gymnastiku. Podobné prvky lze nalézt i v Německém, nebo Francouzském tělovýchovném systému okolo 18. - 19. století.

S rozvojem internetu se začal street workout šířit pomocí sdílených videí, a to především z černošské části New Yorku zvané Bronx. Hlavním důvodem velkého rozmachu tohoto stylu cvičení byla především jeho finanční nenáročnost. Většina obyvatel této čtvrtě si nemohla dovolit posilovnu, a tak začali využívat různé modifikace především

hrazdy a bradel, které si sami sestavili. Nejznámějším představitelem je černoš z New Yorku známý pod pseudonymem Hanibal for King. Právě jeho videa měla za následek rozšíření a celosvětový rozmach cvičení s vlastní vahou.

4.1.3 SOUČASNOST

Street workout se ze své kolébky v USA rozšířil prakticky do celého světa. V Evropě se nejvíce provozuje v Rusku a na Ukrajině. Zde tento sport dostal nejvíce do podvědomí Denis Minin, který se s jeho pomocí snaží chránit mládež před alkoholem a drogami. V České republice je největší překážkou většího rozšíření absence dostateku tréninkových parků, ve kterých by samotné cvičení mohlo probíhat (REDAKCE RONNIE.CZ. *Street workout – základní informace o tréninku s vlastní vahou*[online]. [cit. 4. 4. 2016]. Dostupný na WWW: <http://kulturistika.ronnie.cz/c-14319-street-workout-zakladni-informace-o-treninku-s-vlastni-vahou.html>).

4.1.4 PROPOJENÍ GYMNASTIKY A STREET WORKOUTU

Diplomová práce se zabývá aplikací gymnastiky do venkovního prostředí. Využil jsem jak dětské hřiště, tak různé „urban“ překážky a v neposlední řadě právě hřiště určené na street workout. Právě na nich lze asi nejlépe aplikovat prvky sportovní gymnastiky.

Pokud bychom se zaměřili na podobnosti obou disciplín, lze najít shodu především ve dvou základních věcech:

- 1) **Nářadí** - vychází z nářadí na sportovní gymnastiku (hrazda, bradla, kruhy, žebřiny apod.)
- 2) **Cviky** - vychází z prvků používaných ve sportovní gymnastice na daných nářadích (nejčastěji variace vycházející ze shybu, výmyku, přednožování ve svisu, kliku, stoje na rukou apod.)

Protože street workout je především „cvičením ulice“, nemá přesně stanovená pravidla ani provedení. Nehodnotí se zde, zda cvičenec má přesně provedený cvik a všechny jeho polohy. Stejně tak terminologií je sice blízko gymnastice, ale opět zde najdeme různé cviky pod ne úplně terminologicky přesným pojmem. To vše vychází z toho, že gymnastika zažila dlouhý vývoj jako nesoutěžní i soutěžní sportovní disciplína a na dané téma bylo zpracováno nepřehledné množství literatury. Oproti tomu tématem workoutu, nebo jeho propojením s dalšími disciplínami, se prakticky žádný autor nezabývá. Na trhu není žádná kniha popisující historii, vývoj, trendy, cviky, nebo návody pro cvičence. Vše se zde předává formou sdílených videí, většinou bez přesně dané terminologie a popisu.

4.2 PARKOUR

4.2.1 DEFINICE

Stejně jako street workout i parkour splňuje požadavky na zařazení do diplomové práce. Jak vyplývá z definice jednoho ze zakladatelů moderního pojetí parkouru Davida Belleho, který říká:

„Parkour je metoda tréninku, umožňující nám překonávat překážky v městském i přírodním terénu“.

Lze se setkat ještě s dalšími definicemi, které v různých modifikacích popisují klíčové prvky parkouru:

- Parkour obnáší důsledný a disciplinovaný trénink s důrazem na celkovou sílu, vytrvalost, kreativitu, rovnováhu, ladnost a přesnost pohybů, prostorovou orientaci i rozvoje netradičního vnímání prostoru a objektů.
- Pohybové formy objevující se v parkouru jsou především běh, skoky, šplhání, pohyb po čtyřech apod. jsou zde často zapojovány pohyby z jiných sportů, jako je atletika, gymnastika, úpoly. Avšak samotné gymnastické a akrobatické prvky ještě parkour neznamení.

- Trénink parkouru se zaměřuje na bezpečnost a dlouhodobost (dlouhodobost), osobní zodpovědnost a sebezdokonalování sebe sama. Odrazuje od riskantních až kaskadérských kousků a předvádění se (HALUZA, Jan. *Co je to parkour* [online]. [cit. 8. 4. 2016]. Dostupný na WWW: <http://www.parkour.cz/co-je-parkour/>).

4.2.2 HISTORIE

Začátkem dvacátého století francouzský námořní důstojník George Hébert vytvořil tréninkovou disciplínu, kterou nazval „přirozenou metodou“. Cvičení se skládalo z běhu, lezení a překonávání překážkové dráhy. Jeho metoda se brzy stala základem výcviku francouzských ozbrojených sil. Inspirovaní jeho prací vytvořili francouzští vojáci ve Vietnamu tréninkovou aktivitu nazvanou „parcours du combattant“ (cesta bojovníka).

O několik let později se Raymond Belle, bývalý voják francouzských speciálních jednotek vrací do svého rodného města na okraji Paříže a vede svého syna k cestě bojovníka a Hébertovu učení. Právě jeho syn David Belle se rozhodl spojit, co se naučil od svého otce a své znalosti z gymnastiky a parkur byl zrozen.

Belle a jeho kamarád Sebastian Foucan založili skupinu traceurů (lidí provozující parkour) zvanou Yamazaki. Velkou popularitu parkouru zajistil film *Jump* v roce 2003. Ten odstartoval rozmach v celé Evropě, ale hlavně ve Francii a Velké Británii. Důležitým rokem pro parkour je rok 2007, kdy byla založena WFPF World freerunning a parkour federation (Světová freerunningová a parkourová federace), která měla zajistit rozvoj filozofie a popularity těchto disciplín do celého světa (AUTOR NEUVEDEN. *History of parkour* [online]. [cit. 8. 4. 2016]. Dostupný na WWW: <http://www.wfpf.com/history-parkour/>).

4.2.3 SOUČASNOST

Podle odhadů se tomuto sportu věnuje v České Republice pár stovek lidí. Přesné číslo není možné zjistit, protože parkour nemá žádnou přesně organizovanou strukturu, která by vedla evidenci o svých členech. Parkour je v současnosti rozšířen prakticky po celém světě, mezi lidmi různého věku, povolání, vyznání a prováděn od nejzákladnější až po „profesionální“ úroveň. Stejně jako street workout se informace šíří především díky

sdílení videí a přes webové stránky. V rámci literatury, nebo odborných publikací se o tomto fenoménu posledních let nedozvíme prakticky žádné informace.

4.2.4 PROPOJENÍ GYMNASTIKY A PARKOURU

Pokud bychom se zaměřili na podobnosti obou disciplín, lze najít shodu především ve dvou základních věcech:

- 1) **Nářadí** – Nenajdeme zde nářadí zcela shodné s gymnastickým, ale lze nalézt podobnosti v parkouru a disciplíně přeskok, kdy gymnastickou lavici zastupují různé typy „urban překážek“.
- 2) **Cviky** – Rozběhy, skoky, letová fáze a akrobatické prvky jsou velmi blízké gymnastickému přeskoku. Doskoky jsou spíše úpolové, kdy cvičenci po dopadu přecházejí do „parakotoulu“, pro zmírnění doskoku často z velké výšky.

4.2.5 SHRUTÍ

Pokud se na dané aktivity podíváme s odstupem, zjistíme, že jsme v podstatě většinu cviků s prvky street workoutu a parkouru absolvovali všichni v předškolním a ve všech etapách školního věku. V tomto období pro nás bylo náplní volného času běhání, lezení, přelézání plotů, lezení po stromech, skákání z rozhoupané houpačky, výmyky a podmety na sušácích na prádlo a mnoho dalšího, o čem jsme rodičům raději neříkali. Všechny tyto aktivity jsme nevědomky prováděli a neměli jsme vůbec představu o tom, že by mělo jít o nějakou přípravu nebo dokonce sportovní odvětví. Brali jsme to jako naprosto přirozenou a odpočinkovou aktivitu.

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

Titul: Aplikace gymnastiky do pohybových cvičení ve venkovním prostředí

Cílová skupina: Interaktivní DVD, je určené pro trenéry, učitele a studenty tělesné výchovy a všechny sportující jedince.

Stručný obsah: Svým uživatelům DVD zprostředkuje kompletní návod na aplikaci gymnastiky v pohybových aktivitách prováděných v nestandardním prostředí

Rok vzniku: 2016

Jazyková verze: česká

Počet videosekvencí: 7

Celková délka videí: 28,36 minut

Formát záznamu: DVD

Autor: Vít Slupský

Účinkující: Silvie Slupská, Vít Slupský

Použitá technika: Nikon V1, nikkor VR 10-35mm f/3.5-5.5 full HD

SJ cam, SJ 4000 full HD

Editace videa: Windows live movie maker

Záznam a editace zvuku: Axara voice recorder

Úprava a formát videa: Any video converter

Tvorba DVD menu: DVD Styler

Obsah DVD

Teoretická část

- Popis gymnastického nářadí
- Detaily modifikovaného nářadí a jeho lokalizace
- Bezpečnostní zásady aplikované gymnastiky
- Odkazy na literární a internetové zdroje

Praktická část

- Videozáznam vybraných cviků aplikované gymnastiky

6 DISKUSE

Sběr informací a intenzivní studium literatury probíhalo bez zásadních problémů. Konzultace problematiky s gymnasty, učiteli tělesné výchovy a sportovci z mnoha sportovních odvětví byla pro tvorbu velice přínosná, především ve fázi výběru kapitol do videoprogramu. Stejně tak jsem vycházel z vlastních zkušeností se sportovní gymnastikou, vyučováním tělesné výchovy a outdoorovými aktivitami.

V teoretické části jsem se zaměřil na několik podtémat, které jsou pro danou práci stěžejní. V některých částech, například v bezpečnosti cvičení jsem danou problematiku popisoval podrobněji, protože bezpečnost je v jakémkoliv sportu nebo cvičení na prvním místě.

Praktická část byla komplikovaná především časovou náročností. Nejen příprava scénáře pro samotné natáčení a pořizování záběrů, ale i následná editace, dabing a tvorba přehledné struktury videoprogramu trvaly několik měsíců a zabraly mnoho hodin především u počítače.

7 ZÁVĚR

Cílem diplomové práce byla tvorba interaktivního DVD, jež obsahuje dokumentaci aplikace vybraných gymnastických cviků do venkovního prostředí. V praktické části je kladen důraz na maximální využitelnost u cvičenců různého věku, úrovně i pohlaví. Program obsahuje video ukázky cviků na daných nářadích, fotodokumentaci vybraných sportovišť a návod pro maximální bezpečnost.

8 RESUMÉ

Diplomová práce se skládá ze dvou částí – teoretické a praktické. Obsahem praktické části je videoprogram s návodem na aplikaci gymnastických cvičení do venkovního prostředí. V teoretické části jsem se věnoval následujícím podtématům.

8.1 TEORETICKÁ ČÁST

- Historie gymnastiky
- Charakteristika gymnastiky
- Dělení gymnastiky
- Pohybový obsah gymnastiky
- Gymnastické názvosloví
- Gymnastická příprava
- Bezpečnost

8.2 PRAKTICKÁ ČÁST

- Praktická část se skládá především z logistiky celého projektu tj. organizace natáčení, zajištění prostoru a bezpečnosti, záznamového vybavení (kamera, fotoaparát, stativ) a především předcvičující osoby.
- Zpracování zaznamenaného materiálu, střih, ozvučení, dabing, titulky, převedení do formátu pro PC a DVD přehrávače.
- Dokončení, uložení práce na přenosné médium (DVD)

9 SUMMARY

Diploma thesis consists of two parts: theoretical and practical part. The practical part content videoprogram with instruction to application gymnastic excersises outdoor. In the theoretical part I worked with following subtopics.

9.1 THE THEORETICAL PART

- History of gymnastic
- Definition of gymnastic
- Division gymnastic
- Gymnastic systems
- Gymnastics motion content
- Gymnastics terminology
- Gymnastics grounding
- Safety

9.2 THE PRACTICAL PART

- The practical part consists mainly of the logistics of the project. Organization of filming, securing safe, ensure safety, the recording equipment (camera, tripod) and especialy excersing person.
- Processing of the recorded materiál, editing, sound, dubbing, subtitles, converted into format for PC and DVD
- Completion, save my thesis on removable media (DVD)

10 SEZNAM LITERATURY

1. HERCIG, Stanislav a kol. *Repetitorium gymnastiky*. Vyd. 1. Plzeň: Vydavatelství Západočeské univerzity, 1996. 69 s. ISBN 80-7082-259-7.
2. CHOUTKA, Miroslav, BRKLOVÁ, Danuše a VOTÍK, Jaromír. *Motorické učení v tělovýchovné a sportovní praxi*. 1. vyd. Plzeň: Pedagogická fakulta Západočeské univerzity, 1999. 70 s. ISBN 80-7082-500-6.
3. KOS, Bohumil. *Abeceda gymnastiky: Výběr základních kondičních cvičení*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1972. 414 s.
4. KOS, Bohumil a ŽIŽKA, Jiří. *Posilovací gymnastika: příklady posilovacích gymnastických cvičení pro tělocvičnu, hřiště i přírodu*. 2., dopln. vyd. Praha: Olympia, 1986. 307 s. Cvičitel ZRTV; Sv. 22.
5. KÖSSL, Jiří, KRÁTKÝ, František a MAREK, Jaroslav. *Dějiny tělesné výchovy. II., Od roku 1848 do současnosti*. Praha: Olympia, 1986. 263 s.
6. KRÁTKÝ, František. *Dějiny tělesné výchovy. I., Od nejstarších dob do roku 1848*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1974. 258 s.
7. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 187 s. ISBN 80-247-1006-4.
8. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. 1. vyd. Praha: Grada, 2006. 109 s. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
9. KRIŠTOVIČ, Jaroslav. *Gymnastika pro zdravotní a kondiční účely*. 1. vyd. Praha: ISV nakladatelství, 2000. 126 s. Tělovýchova. ISBN 80-85866-54-4.

10. KRIŠTOFIČ, Jaroslav a kol. *Gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2009. 114 s. ISBN 978-80-246-1733-6.
11. LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 1*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. ISBN 14-358-71.
12. LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 2*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-213-73. 7.
13. LIBRA, J.; A KOL. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 3*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-366-73.
14. MÁČEK, Miloš et al. *Fyziologie a klinické aspekty pohybové aktivity*. 1. vyd. Praha: Galén, 2011. 245 s. ISBN 978-80-7262-695-3.
15. REITMAYER, Ladislav. *Přehled vývoje tělesné výchovy na území ČSSR*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984, ISBN 104/21,852.
16. SKOPOVÁ, Marie a kol. *Základní gymnastika* [online]. Praha: Karolinum, 2014 [cit. 2016-04-08]. ISBN 978-80-246-2637-6. Dostupné z: [wttp://site.ebrary.com/lib/zcup/reader.action?docID=10887150](http://site.ebrary.com/lib/zcup/reader.action?docID=10887150).
17. SLEPIČKA, Pavel, HOŠEK, Václav a HÁTLOVÁ, Běla. *Psychologie sportu*. Vyd. 2. Praha: Karolinum, 2009. 240 s. ISBN 978-80-246-1602-5.
18. ZÍTKO, Miroslav a CHRUDIMSKÝ, Jan. *Akrobacie*. 2., rozš. vyd. Praha: Česká asociace Sport pro všechny, 2006. 52 s. Metodická edice. ISBN 80-86586-17-0.