

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**  
**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**  
**CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA PRO ATLETICKOU**  
**PŘÍPRAVKU**  
DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Tereza Jonášová**  
*Učitelství pro 1. stupeň ZŠ*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň, 2022**

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

V Plzni, 1. června 2022

.....  
vlastnoruční podpis

Zde bych chtěla poděkovat mé vedoucí práce paní Mgr. Petře Kalistové. Především za její pomoc, ochotu a rady při tvorbě mé diplomové práce.

## **Anotace**

Tématem mé diplomová práce je „Gymnastická průprava pro atletickou přípravku“. Práce je rozdělena do dvou základních částí. První část je teoretická. Zde se nachází popis dítěte mladšího školního věku, představení gymnastiky jako nedílnou součást gymnastiky a dále rozdělení pohybových schopností. Druhá část je praktická a opírá se o část teoretickou. Jednotlivá cvičení jsou rozdělena dle gymnastických průprav. Následně popsána a důkladně vyfotografována.

Práci jsem chtěla poukázat na důležitost gymnastických průprav v atletických přípravkách. K ověření svých hypotéz a pro tvoření práce jsem použila metodu dotazníkového šetření, které bylo určeno pro trenéry atletických přípravek v České republice.

Hlavním cílem práce bylo vytvoření sborníku cvičení, který je vhodný pro děti mladšího školního věku a který slouží k rozvíjení gymnastických dovedností v atletice.

**Klíčová slova:** gymnastická průprava, atletická příprava, mladší školní věk

## **Annotation**

The topic of my thesis is a „Gymnastics goal - oriented training for athletics preparatory course“. The thesis is divided into two basic parts. The first part is theoretical. There is a description of a child of a younger school age, an introduction to gymnastics as an integral part of athletics and there is also a division of motor skills. The second part is practical and is based on the theoretical part. The individual exercises are divided according to the gymnastic preparations. The exercises are then described and thoroughly photographed.

In my thesis, I wanted to point out the importance of gymnastic preparation in athletic preparations. To verify my hypotheses and for my thesis I have used a questionnaire survey method, which was designed for coaches of athletic preparations in Czech Republic.

The main goal of the thesis was to create a collection of exercises, which is suitable for children of younger school age, and which serves to develop gymnastic skills in athletics.

**Keywords:** gymnastic preparation, athletics preparations, primary school age

## OBSAH

Úvod .....	6
1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK .....	7
1.1 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ .....	8
1.2 POSTUP PRÁCE V TRÉNINKU S DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	9
1.3 PŘÍSTUP K TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU .....	10
2 CHARAKTERISTIKA ATLETIKY.....	11
2.1 ATLETICKÁ PŘÍPRAVKA.....	12
3 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY .....	14
3.1 PROPOJENÍ GYMNASTIKY S ATLETIKOU .....	15
4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	17
4.1 KONDIČNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI .....	18
4.2 KOORDINAČNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI.....	21
5 GYMNASTICKÉ PRŮPRAVY .....	25
5.1 ODRAZOVÁ PRŮPRAVA .....	25
5.2 VZOPOROVÁ – PODPOROVÁ PRŮPRAVA.....	26
5.3 ROTAČNÍ PRŮPRAVA .....	27
5.4 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA.....	28
5.5 FLEXIBILITA – POHYBLIVOSTNÍ PRŮPRAVA.....	29
5.6 RYTMICKÁ PRŮPRAVA .....	31
6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE .....	32
7 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI .....	33
8 SOUBOR GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ .....	34
8.1 ODRAZOVÁ PRŮPRAVA .....	34
8.2 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA.....	39
8.3 PODPOROVÁ-VZPOROVÁ PRŮPRAVA .....	44
8.4 ROTAČNÍ PRŮPRAVA.....	48
8.5 FLEXIBILITA-KOORDINAČNÍ PRŮPRAVA .....	53
8.6 RYTMICKÁ PRŮPRAVA .....	57
9 DISKUSE .....	60
ZÁVĚR.....	64
RESUMÉ.....	65
SEZNAM LITERATURY .....	66
SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ.....	68
PŘÍLOHY .....	69

## ÚVOD

Má diplomová práce nese název „Gymnastická průprava v atletických přípravkách“. Toto téma jsem si vybrala na základě toho, že dělám vrcholovou atletiku již několik let a zároveň studuji obor učitelství pro 1. stupeň ZŠ. Během několika let působení v atletickém prostředí jsem zjistila, jak je pro začátky s atletikou důležitá gymnastika a cvičení s ní spojená.

V první části práce představuji teoretické poznatky o dítěti mladšího školního věku. Dále postupy v tréninkové části takto mladých dětí a celkový přístup k nim. Následuje představení atletiky a gymnastiky jako dvou nerozdělitelných sportů. Z teoretického hlediska jsou zde popsány koordinační a kondiční schopnosti člověka, které právě gymnastická cvičení rozvíjí. Jako poslední jsou zde představeny jednotlivé gymnastické průpravy. Celkem jsem pro tuto práci vybrala šest základních průprav. Průpravy jsou rozděleny na zpevňovací, vzporovou-podporovou, rotační, odrazovou, flexibilní-koordinační a rytmickou.

Druhá část práce je praktická. Obsahuje sborník jednotlivých cviků, které jsou přiřazeny k příslušným gymnastickým průpravám. Každý cvik je vyfotografován. Některé cviky jsou nafoceny pouze jednou, ale v případě těžšího provedení je zde cvik vyfocen rozfázovaně. To slouží k lepšímu upřesnění cvičení. To má následně u sebe názvoslovný gymnastický popis, podrobný popis cviku, modifikaci k němu a pomůcky, které jsou potřeba. Cviky jsou vymyšleny přímo pro děti v atletické přípravce a jsou tedy přiměřené jejich věku. Dítě na 1. stupni ZŠ nemusí být sportovně založeno, jako například dítě v atletické přípravce, proto jsou jednotlivá cvičení popsána přímo pro děti mladšího školního věku, aby pro ně byla motivační a zábavná.

K vytvoření diplomové práce jsem využila metodu dotazníkového šetření, které jsem rozeslala do velkých i malých atletických klubů napříč Českou republikou. Praktická část práce se tedy opírá i o poznatky z tohoto dotazníku.

Tuto práci jsem utvořila především pro trenéry atletických přípravek a učitelům na 1. stupni ZŠ, jelikož 20 % tělesné výchovy tvoří právě atletika. Jedním z hlavních cílů práce bylo, že jsem chtěla poukázat na důležitost gymnastiky v rozvoji dítěte mladšího školního věku. Práci mohou využít i trenéři jiných sportů a přínosná by měla být i pro učitele na 2. stupni ZŠ.

## 1 MLADŠÍ ŠKOLNÍ VĚK

Mladší školní věk je definován od 6. roku do 12. roku dítěte. Dále ho rozlišujeme ještě na dvě období. Tím prvním je dvouleté období mezi 6. a 8. rokem života. Druhé období je od osmého do desátého roku dítěte (Příhoda, 1963). První období se označuje jako dětství, to druhé se nazývá prepubescence (Perič, 2012).

Toto období začíná nástupem dítěte do první třídy a končí odchodem na druhý stupeň. S touto změnou se začíná měnit psychická i fyzická stránka dítěte. Z fyziologického hlediska většinou dívky dospívají rychleji, než chlapci, tudíž tzv. mladší školní věk končí dívkám dříve. Z psychické stránky dítě začíná cítit zodpovědnost vůči škole, postoj k jiným autoritám, kterou je nyní učitel (Langmeier, Krejčířová, 1998).

V tomto období dětem začíná rychleji osifikace kostí, ale klouby jsou stále velmi pružné. Děti rovnoměrně přibývají na váze a zároveň ve výšce. Díky změnám postavení trupu a jednotlivými končetinami vznikají lepší pákové poměry. Tím je větší pravděpodobnost, že dítě bude mít lepší předpoklad udělat více pohybových forem. Důležitou roli zde hraje i mozek a jeho funkce. V tuto chvíli by měl být vývoj CNS ukončen. Nyní se dá zjistit, jestli žák již v první třídě, tedy 6. roku života, je schopen udělat složitější pohybový úkol. S největší pravděpodobností by tomu tak mělo být. Dále pomocí ohebnosti nervových vzruchů, které se stále ale ještě vyvíjejí, se utvářejí vhodné předpoklady pro následný rozvoj jednotlivých schopností, jako jsou například schopnosti koordinační anebo rychlostní (Perič, 2012).

Velkých rozdílů si lze všimnout v porovnání pohybů dítěte v první třídě a poté ve třídě páté. Dítě si dále v přechodu okolo devátého roku života postupně uvědomuje svou sílu a větší samostatnost, tudíž se může lehce přecenit (Válková, 1992).

Psychický vývoj dítěte mladšího školního věku

Dítě v tomto věku začíná více vnímat okolní svět. Přirozeně se mu zvětšuje paměť. Nedokáže ještě dělat složité úkoly, ale zvládne již dělat jeden konkrétní úkol dobře. Některé děti mohou být v tomto věku ještě přecitlivělé. Jestliže mu nějaký daný úkol nejde hned, je schopno po malé chvíli úkol vzdát. Nutno vzít v potaz, že dítě se nedokáže koncentrovat stejnou dobu, jako dospělý jedinec. Obecně se předpokládá, že dítě v tomto věku vydrží udržet pozornost maximálně pět minut (Perič, 2012).

Mladší školní věk nazýváme také obdobím zlaté motoriky dítěte. Děti jsou v tomto období velmi „tvárné“. Lehce se učí novým pohybům a většinou jsou v daných cvicích nebojácné, jelikož mají menší sebereflexi. Jednotlivé pohybové úkoly je ale nutné s nimi procvičovat často, jelikož by mohly mít krátkého trvání. Při dlouhodobějším procvičování se dítě rychleji zdokonaluje a je tedy možné vidět již zakrátko opravdu velký rozdíl mezi pohybem dříve a pohybem nyní (Perič, 2012).

### 1.1 MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA DĚTÍ

Hlavní cíl motoricko-funkční přípravy je rozvíjení účelných cviků, tedy cviků, které jsou základem pro správný pohyb. Tyto cviky se řadí do pohybových funkcí, které se vybírají dle přínosu pro určitou pohybovou funkci pohybového aparátu. Tyto cviky by měli být účelné a ekonomické. Motoricko-funkční příprava se využívá většinou při nácvičování technik v daném sportu. Jedná se o přenos určitých návyků do konkrétních pohybových celků. Respektuje tím přenos od obecného ke specializovanému. U žáků nedělíme pohybové schopnosti a dovednosti, ale používáme Schmidtův přístup. Tím je sice rozdělení schopností a dovedností, ale konkrétní dovedností vymezuje (Schmidt, 1991) praktické aplikace. Motorika dítěte je na počátku se vstupem na základní školu, tudíž v 6 letech dítěte. Dále záleží na svalstvu, protože každé dítě dospívá jinak, ale na konci období mladšího školního věku by měly svaly tvořit přibližně okolo 40 % hmotnosti těla. Okolo osmého roku života dítěte se mohou posuzovat jeho motorické schopnosti na testech. Aby testy měly vypovídající hodnotu, nerozlišujeme chlapce a dívky na základě pohlaví, ale posuzujeme je jako stejně vyspělého jedince. Nejčastějším motorickým testem je skok z místa do písku (nebo na pevnou plochu), člunkový běh a leh sed (Kouba, 1995).

Každý jedinec je jiný, proto se dbá na zřetel na řešení mechanických způsobů pohybových úkolů (Křištofič, 2004, str. 17).

*„Biologické dispozice – výška, váha, flexibilita, síla*

*Fyzikální vlastnosti – odrazová plocha, tvrdost pomůcek*

*Fyzikálních zákonitostí – při provádění pohybu (vítr)*

*Z omezení ve sportu – pravidla daného sportu“*



## 1.2 POSTUP PRÁCE V TRÉNINKU S DĚTMI MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Tyto kategorie by měl každý trenér či učitel dodržovat, aby mělo cvičení s dětmi ten správný efekt a bylo docíleno správných pohybů. Cílem tréninku dětí do deseti let je rozvoj osobnosti dítěte a samozřejmě také, aby dítě dosahovalo nějakého výkonu. Existují ale takoví trenéři či učitelé, kteří neznají hranici náročnosti a děti pak zbytečně přetěžují, což se nemá. Všechny vyjmenované zásady se prolínají navzájem a opravdu by je měl každý učitel nebo trenér dodržovat. Celkem se pedagogické zásady dělí do pěti kategorií dle Periče (2012, str. 21):

- *„Zásada uvědomělosti a aktivity*
- *Zásada názornosti*
- *Zásada soustavnosti*
- *Zásada přiměřenosti*
- *Zásada trvalosti“*

Těchto pět zásad je nezbytných pro co nejlepší výsledek výsledných pohybů pro děti mladšího školního věku. Dítě musí v první fázi zjistit a pochopit, proč daný cvik má provést a mělo by díky sebereflexi rozeznat a opravit danou chybu. K tomuto je ale nutné, aby trenér postupoval správně a dítě toho bylo schopno.

Trenér či učitel by měl cvik názorně a zcela bez chyby provést, aby dítě dostalo pojem o tom, co se po něm vlastně chce. V názornosti se většinou užívají i rytmické pomůcky. V nejlepším případě je možné vzít děti například na závod, kde mohou vidět přímo profesionály v akci. Zásada soustavnosti učí, aby dítě dokázalo pohyby na sebe navázat a vznikl z toho daný celý pohyb. Je důležité začít od jednodušších pohybů ke složitějším a následně od pohybů, které dítě zná po pohyb neznámý.

Dále je nutné obsah výuky přizpůsobit určité věkové kategorii. Tím se rozumí úprava váhy a celkově náročnosti cvičení. Dítě se nemůže přetěžovat. Cílem poslední zásady je, aby dítě umělo daný cvik nebo soubor pohybů si kdykoli již vybavit a následně předvést (Perič, 2012).

### 1.3 PŘÍSTUP K TRÉNINKOVÉ JEDNOTCE DĚTÍ MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Důležitým faktorem je především odbornost trenéra a jeho vědomosti o trénování dětí. K dětem nelze přistupovat stejně jako k dospělému jedinci. Děti se nesmí přetěžovat. Mají jinou stavbu těla, psychiku a celkové vnímání. Dítě potřebuje například i jinou motivaci, než dospělý jedinec. Každý trenér/učitel tedy musí si být vědom těchto rozdílů a dodržovat určitá pravidla při práci s dětmi.

Je dokázáno, že děti se trénují pomocí hry, které podněcují jejich motivaci k výkonu. Povětšinu tréninkové jednotky či vyučovací hodiny by se měla využívat hravá forma výuky. S tím souvisí i využití jednotlivých pomůcek. Nejlépe, když jsou barevné a často se mění, aby je děti neměly okoukané a n nudily je. Dále by si měl trenér/učitel správně rozvrhnout daný čas, který je využit k tréninkové jednotce. Dítě se musí před náročnějšími cviky rozcvíčit a také potřebuje jiné časové zatížení a dobu odpočinku, než dospělý (Jansa, Dovalil a spoluautoři 2007).

#### Osobnost trenér/učitel

Pro dítě v atletické přípravce je trenér velkou osobností a dítě z něj má přirozený respekt. Tento respekt by si měl po dobu účinkování udržet. Trenér/učitel by ale měl mít respekt i k ostatním trenérům/učitelům, protože to dítě vnímá a nedělá to poté v klubu či škole dobré vztahy.

Trenér či učitel má také své povinnosti, které by měl plnit. V první řadě by měl zajistit bezpečnost pro děti. V případě úrazu by měl každý úraz evidovat do příslušné knihy pro to určené. V dnešní době je i velmi důležité, aby trenér/učitel zajistil souhlas s GDPR pro případné fotografie. Další povinností je vést si docházku v tréninku a mít přehled o absenci dětí (Franklová, Koutník, 2021).

## 2 CHARAKTERISTIKA ATLETIKY

Atletika je jinak řečeno královna sportu. Jedná se o jeden z nejrozšířenějších sportů na zemi a provozuje ho na 212 zemí. Datuje se od dob antiky a je tedy nejstarším sportem. Svým obsahem patří mezi nejvšestrannější sporty, vyplývá totiž z přirozených pohybů člověka. Některé atletické disciplíny dokonce nezměnily název od dob antiky, je to například maratonský běh, který měří 42 km. Atletika se ale od dob antiky změnila a vznikaly postupem času stále nové disciplíny. Dále má atletika různá specifika. Je to sport, který je měřitelný, ať už na sekundy, minuty, nebo na metry (Jeřábek, 2008).

Atletiku lze vykonávat prakticky kdekoli, v lese, na trávě nebo přímo na stadionu. Může být tedy doplňkem i různých sportovních aktivit při škole v přírodě. V tom je krása rozmanitosti v tomto sportu (Válková, 1992).

Atletické disciplíny dělíme do několika sekcí. První jsou běhy, sem patří sprinty, překážkové běhy, běhy na střední tratě a dlouhé tratě. Další a druhou sekcí jsou skoky, zde jsou skoky horizontální a vertikální. Tedy skok do výšky, skok do dálky, trojskok a skok o tyči. Třetí sekcí jsou hody a vrhy. Jsou to tedy disciplíny – hod oštěpem, hod kladivem, vrh koulí a hod diskem. Všechny tyto disciplíny jsou stejné pro muže i ženy, ale ženy mají lehčí náčiní, to znamená lehčí kouli, kladivo disk i oštěp. V případě běhů se liší pouze běh na 100 m překážek pro ženy a pro muže platí 110 m překážek (Jeřábek, 2008).

Dělení atletických disciplín prováděné na 1. stupni ZŠ (Jeřábek, 2008):

- běhy: 60 m, 800m, dvanáctiminutový běh
- skoky: skok vysoký, skok daleký
- vrhy: vrh koulí, hod míčkem

Na trenérovi/učiteli je také ukázat prostory pro vykonávání atletických dovedností. Žáci by se měli seznámit tedy s koulařským kruhem, odhodovým místem pro míček, dálkařským sektorem atd. Co se týče atletického oválu, který je nyní na spousty školních hřišť po celé České republice, by měli být žáci seznámeni s drahami, startovní a cílovou čarou. U dálkařského sektoru poté s odrazovým prknem (Jeřábek, 2008).

Atletika má na cvičence několik pozitivních vlivů. Do těchto čtyř hledisek je dělí Jeřábek (2008, str. 10):

- „sportovně-pohybové hledisko

- *zdravotní hledisko*
- *motivační hledisko*
- *výchovné hledisko“*

## 2.1 ATLETICKÁ PŘÍPRAVKA

Atletická příprava se vymezuje do 12 let dítěte. Každé dítě, které je zařazeno do atletického klubu, který je zaregistrovaný v Českém atletickém svazu, je tedy automaticky členem atletické přípravy. Ve většině případů nejsou potřeba talentové zkoušky pro přijetí, ale v poslední době, kdy je velký zájem o atletiku, mohou v některých klubech být vyžadovány. Tyto talentové zkoušky se poté skládají z jednoduchých a základních činností jako je například skok z místa.

Atletická příprava se dělí na tři typy. Nejmladší jedinci do 7 let se řadí do atletické školky. Následně jsou do 9 let děti řazeny do tzv. atletické minipřípravy. A nejstarší děti do 12 let se řadí do atletické přípravy jako takové. Pokud se dítě řadí do této poslední kategorie, musí být registrováno klubem do Českého atletického svazu. Kdežto děti v minipřípravkách a atletických školkách jsou pouze v evidenci příslušného klubu.

Válková (1992) ve své knize upozorňuje na to, že žáci mladšího školního věku, ti v atletické přípravce, nejsou uzpůsobeni na tvrdý trénink, proto se zde musí využívat hlavně motivace, tudíž využívat her a skupinových činností. V prvním ročníku základní školy můžeme navázat na pohádkový motiv a přenést ho do tréninkového procesu. Samozřejmě postupem věku už pohádky nebudou tak účinné. Jak by měla vypadat tréninková jednotka v atletické přípravce, popisuje ve čtyřech etapách Válková (1992):

1. *„etapa – vychází z přirozených pohybů dítěte*
2. *etapa – hravou formou prováděn nácvik na dané disciplíny*
3. *etapa – nácvik konkrétní disciplíny s úpravou prostředí nebo náčiní*
4. *etapa – finální a přesný nácvik disciplíny“*

Nejdůležitějším cílem v atletické přípravce je, aby dítě získalo kladný vztah k pohybu a ke sportu obecně. Sportování v přípravce by mělo být zábavné a také hravé. Dítě by mělo mít dostatečný pocit sebevědomí, zároveň by se děti měly naučit i výchovný cíl fair play (Franklová, Koutník, 2021).

V atletické přípravce mohou být i děti, které nebudou mít závodní mentalitu, ale i přesto je atletika baví a chtějí v ní pokračovat. Je tedy dobré v nich povzbudit pocit soutěživosti se sebe samým, tj. překonávat sám sebe v centimetrech nebo vteřinách a soutěžit s dětmi stejné úrovně. Žák by se měl během prvních let atletiky seznámit s několika věcmi. Jsou to například úplné základy, jako je atletický stadion, dráha a různé sektory na dráze. Dítě se také musí naučit správného chování na dráze. Dále je dobré, aby si dítě osahalo pomůcky, například kriketový míček, natahovací pásmo nebo stopky (Válková, 1992).

Pro děti na základních školách jsou vytvořeny školní soutěže. Spadá sem Pohár rozhlasu, Kinderkiáda a přespolní běhy. Těchto soutěží se mohou zúčastnit všichni žáci školy v příslušné kategorii. U atletických soutěží jako jsou krajská mistrovství nebo mistrovství České republiky toto neplatí (Jeřábek, 2008).

### 3 CHARAKTERISTIKA GYMNASTIKY

Gymnastika má ve sportu již několikaletou tradici a vychází ze základních a přirozených pohybů člověka. Jedná se o jeden ze základních a nejstarších sportů. Gymnastice se lidé věnují již od středověku. V neposlední řadě dala gymnastika základ mnoha sportům.

V dnešní době děti bohužel nezvládají ani základní gymnastické dovednosti, jako je například kotoul. Ve velké míře je to připisováno nepřipravenosti po fyzické stránce. To vede k nezájmu o gymnastiku, která se může dostat až do přímého odporu k tomuto sportu (Vrchovecká, 2020). Gymnastika by ale hlavně měla představovat zábavu pro každého, zvláště pro děti mladšího školního věku (Svatoň, 1992).

V některých zemích přitom využívají velmi aktivně gymnastiku jako volnočasovou aktivitu pro různé sporty. Dokonce i v tělesné výchově, nejen tedy například ve sportovním klubu (Vrchovecká, 2020).

Gymnastika se dříve vyučovala tzv. tradičním stylem. Ten se reflektoval dodržováním určitých pravidel. Přístup nebyl individuální, ale skupinový, tudíž nic nebylo dělané pro konkrétního žáka na tělo. Využívaly se pouze klasické pomůcky a přesné a technicky správné provedení cviku. To mělo za následek, že děti neměly rády gymnastku ve školní tělesné výchově. Dnes se již používá alternativní styl. Pomůcky jsou zde netradiční a přístup k dětem je na individuální úrovni. Didaktický styl je založen na objevování, nikoli příkazový. Tato nynější metoda je ale založena na větším množství znalosti trenérů/učitelů. Dále je také časově více náročná, trenér/učitel se musí více zamyslet nad přípravou konkrétní hodiny a také přípravou vhodné motivace pro děti (Vrchovecká, 2020).

### 3.1 PROPOJENÍ GYMNASTIKY S ATLETIKOU

Atletika vychází z přirozeného pohybu člověka, stejně jako gymnastika. Již od prvopočátku atletiky ve starověkém Řecku, byly tyto dva sporty nerozlučné, protože od mladšího školního věku jedince Řekové využívali již dříve pro atletický rozvoj gymnastiku (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013). Oba dva tyto sporty jsou od samého počátku nedílnou součástí olympijských her.

V České republice se atletika začala rozvíjet společně se založením Sokola v roce 1862. Zde se kladlo důraz právě na stejné hodnoty, jako dříve, tudíž využití gymnastiky v atletických disciplínách (Vrbas, Trávníček, Šauerová, 2013).

Každý sportovec, který někdy prošel, byť menší gymnastickou přípravou je poté lépe adaptován do dalších sportů, než člověk, který gymnastiku nikdy nedělal. Konkrétně k atletice jsou přípravy potřebné pro začátek, aby děti v mladším školním věku byly poté připraveny na atletické disciplíny bez omezení (Křištofič, 2004).

Gymnastika je rozdělena do specifických částí dle Svatoně (1992, str. 3):

- *„Základní gymnastika*
- *Účelová gymnastika*
- *Rytmická gymnastika*
- *Sportovní gymnastika“*

Všechny tyto části a jejich cvičení a následné zdokonalení se objevují v gymnastických přípravách potřebných pro děti v atletické přípravě. Gymnastická cvičení obecně nejsou lehká. Jsou ale velmi potřebná už nejen pro správné držení těla, což je například správné držení trupu, ale i pro posílení oslabených částí těla. Využívají se cvičení pro správnou koordinaci horních a dolních končetin. Gymnastická cvičení sama o sobě by měla posílit jedince jak po fyzické stránce, tak po té psychické (Křištofič, 2004).

Nutno říci, že spousta sportů vznikla na základě gymnastiky, jen se k těmto sportům vždy přidá něco nového. Těmito sporty jsou například fitness nebo aerobik. Gymnastické přípravy jsou pro sport důležité z hlediska toho, že dokážou připravit sportovce v koordinaci a celkově v ovládnutí svého těla. Tedy ve velké míře přispívá k rozvoji všestranných základů pohybu (Křištofič, 2004).

Gymnastika se využívá také jako doplněk u většiny sportů. Obecně se s gymnastickými cvičeními zvyšuje zdatnost a obratnost sportovce. Nadále se zvětšuje i výkon sportovce. Tím se tedy gymnastika a její přípravky se hodnotí jako základ sportů (Vrchovecká, 2004).

Jednotlivé body v přínosu gymnastiky dle Křištofiče (2004, str. 14):

- a) *„Pohybová všestrannost*
- b) *Zdravotně-preventivní význam*
- c) *Zvýšení kinestetické citlivosti a kinesteticko-diferenční schopnosti*
- d) *Motoriko-funkční připravenost*
- e) *Hudebně pohybová výchova*
- f) *Obohacení prožitkové sféry“*

S gymnastickými přípravami má člověk větší rozsah v pohybu (v kloubu), celkovou obratnost a získá sílu. Pro správnou koordinační schopnost je dobré mít uvědomělé napětí a relaxaci ve svalových zónách, tudíž nevzniká koordinační křečovitost ve svalech. U gymnastických příprav je dobré si zapamatovat, že pro správný pohyb je důležité být komplexně připraven, nejen jednu končetinu, jako to může být například ruka u tenisty, ale i takový tenista musí mít správný běh a celkový postoj pro ten nejlepší výkon (Křištofič, 2004).



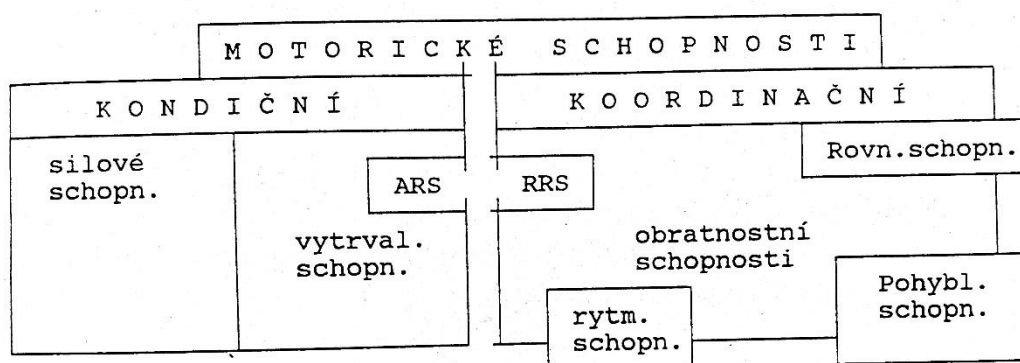
## 4 POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Pohybové schopnosti jsou považovány za základní pilíře sportu, avšak každý autor je ve své literatuře definuje různě. Dají se chápat jako soubor jednotlivých předpokladů jedince na určitý fyzický výkon.

„Čelikovský (1975) charakterizuje motorické schopnosti jako relativně samostatné integrované soubory vnitřních předpokladů jedince k motorické činnosti.“ (Votík, Bursová, 1994, str. 7).

Dále se pohybové schopnosti dělí do několika kategorií. I zde se odborníci vždy neshodují v jasném rozdělení. V základu se pohybové schopnosti dělí na dvě velké skupiny kondiční a koordinační. Ty se následně rozdělují na jednotlivé podkapitoly. V rámci gymnastické přípravy sportovce uvádí Křištofič (2006) důležitost kompenzací těchto dvou skupin. Jelikož každý sportovec při provádění konkrétního cviku musí propojit jak koordinační, tak kondiční stránku.

Svou roli v pohybových schopnostech hrají vlohy, které má každý jedinec jinak vrozené. Avšak správným tréninkovým procesem a za určitou dobu se dají zlepšit a vytrénovat až k dokonalosti. Nejméně ovlivnitelné jsou rychlostní schopnosti, za to nejvíce například vytrvalostní. Již u dětí v mladším školním věku si trenér/učitel může povšimnout mezi rozdíly jednotlivými dětmi a předvídat určité dispozice pro následný sportovní rozvoj (Votík, Bursová, 1994).



Obrázek 1 Motorické schopnosti, Votík, Bursová (1994), str. 9

#### 4.1 KONDIČNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Tyto schopnosti jsou založené na metabolismech, které probíhají v těle při konkrétní zátěži. Každé tělo je jiné a je schopno se adaptovat na určitou zátěž odlišně. Každá kondiční schopnost má svou charakteristiku a svá specifika. Při kondičních schopnostech se dívá na to, jak cvičenec využívá svou sílu, rychlost či vytrvalost a v jaké intenzitě je schopno jeho tělo pracovat s energií při vykonávání určitých činností (Dovalil a kol, 2002).

##### **Silová schopnost**

Definice silové schopnosti dle (Periče 2012) je *schopnost překonávat vnější odpor svalovou kontrakcí*<sup>1</sup>. Tyto svalové kontrakce se dělí na dva typy – dynamickou a statickou. Dynamická kontrakce spočívá v aktivním pohybu těla, tím se rozumí, že sportovec vykonává určitou činnost. Sem se řadí například kliky či dřepy. Řeší se zde velikost odporu, počet opakování a rychlost provedení. Druhá statická síla je založena převážně na opaku – tedy nehýbání těla. Jde tedy o to, jak dlouho se daný cvik vykonává a jakými úsilím. Úsilí je zde ale neměřitelné (Perič, 2012).

U dětí mladšího školního věku, přesněji do 10. roku dítěte, se volí silová cvičení spíše doplňkově. Většinou se silová cvičení volí pouze v malé míře. Někteří trenéři či učitelé nechtějí s dětmi dělat silová cvičení, protože říkají, že posilování není pro děti vhodné. Není to úplně tak pravda, jelikož posilování i v tomto věku je dobré, ale musí se vědět v jaké míře a hlavně musí být kladen důraz na správný výběr cvičení. Měl by se dodržovat hravý systém posilování. Trenér/učitel by měl vědět u každého posilování, o jaký druh síly se jedná a co se danými cvičeními rozvíjí (Perič, 2012).

Studie ukazují, že před 10. rokem dítěte je silový efekt dokonce až čtyřikrát větší, než u dospělého jedince. U rozvoje síly se využívají posilovací cvičení, která mají za úkol zlepšit zpevnění těla a vytvořit tím „*dokonalou svalovou kondici*“ (Vrchovecká, 2020).

silové schopnosti se dělí ještě na tři části dle Čelikovský a kol (1990, str. 19):

- „*Explozivní silová schopnost – momentální a absolutní síla*
- *Rychlostní silová schopnost – rychlé překonávání odporu*

- *Vytrvalostní silová schopnost - závisí na opakování cviku při překonávání určitého odporu“*

Všechny tyto schopnosti se dají již měřit u dětí v mladším školním věku na konkrétních cvicích. Nejčastěji se využívá skok z místa, shyby, sedy lehy a vertikální skok (Votík, Bursová, 1994).

### **Vytrvalostní schopnost**

Vytrvalostní schopnost je podkapitolou kondičních schopností. *„Vytrvalostní schopnosti jsou předpoklady člověka provádět déletrvající motorickou činnost určitou intenzitou.“* (Votík, Bursová, 1994, str. 35).

Na rozdíl od rychlostní schopnosti se dá rozvíjet ve velké míře tréninkovým cyklem a tolik nezáleží na vrozených dispozicích jedince. Dále záleží na fyziologii jedince a na jeho vrozených vlastnostech, co se týče charakteru. Při rozvíjení vytrvaleckých schopností totiž cvičenec překonává nepříjemné pocity po určitou dobu cvičení, se kterými se musí srovnat.

S dětmi mladšího školního věku se vytrvalecké schopnosti musí postupně dávkovat po menších částech zatížení až po větší. Dále je nutné správně zvolit pauzy mezi cvičeními, aby si děti odpočinuly, ale pořád bych zachován charakter tréninku vytrvalostních schopností (Votík, Bursová, 1994).

Vytrvalostní schopnosti se dělí na dvě skupiny dle kritérií Čelíkovský a kol. (1990, str. 36):

a) *„Časové kritérium – zde se posuzuje intenzita výkonu a časový interval, ve kterém cvičení probíhá. Při menším zatížení tím déle se dané cvičení provádí.“*

- *Krátkodobé – 2-3 minuty*
- *Střednědobé – 3- několik minut*
- *Dlouhodobé - hodiny*

b) *Strukturální kritérium*

- *Lokální – zapojují se malé skupiny svalů po co nejdelší dobu*
- *Globální - dlouhodobé provádění cvičení mírnou intenzitou“*

### **Rychlostní schopnosti**

Rychlost = základ dnešního sportu. Jde o velice specifickou věc. Rychlostní schopnost je hlavně v atletice nejvíce důležitá, ale zároveň nejméně ovlivnitelná. Každý člověk má totiž určité předpoklady pro to, být rychlý. Rychlost je geneticky dána svalovými vlákny člověka. Čím více má člověk bílých vláken, tím má větší rychlostní předpoklady. Mezi další faktory ovlivňující rychlost sportovce je talent. Bez toho se rychlost nedá výrazněji posunout (Kouba, 1995).

Mladší školní věk se považuje za senzitivní období a právě v tomto věku je dítě nejvíce připravené na různé úkony, protože je schopno se rychleji učit nové věci a dítě je tak nejvíce tvárné. Rychlost by tedy v tomto věku měla být co nejvíce rozvíjena v tréninkové části.

Při zjišťování rychlostních schopností se využívají různé pomůcky. Nejčastěji se využívají švihadla, lavičky, obruče, šátky, míčky, kužely apod.

### **Reaktivita**

Rychlost nespočívá jen v co nejrychlejším běhu, ale i reakcemi na různé podněty. Podkapitolou rychlostní přípravy je tedy i akcelerační příprava neboli reaktivita. Ta se dále dělí dle Votíka a Bursové (1994) na rychlost akční a reakční. Z toho akční se dělí dále na rychlost lokomoce a rychlost samostatného pohybu.

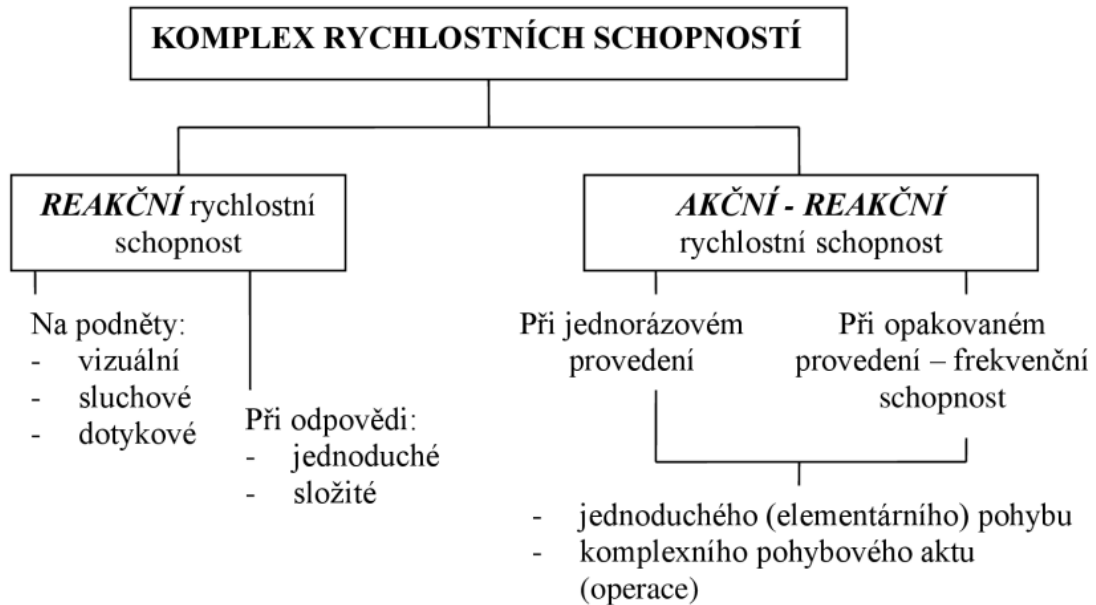
Pro rozvoj reaktivity slouží jednotlivé střídání úkolů během cvičení. Zde se prokáže, jak cvičenec umí reagovat na různé podněty, dále jak rychle umí měnit směr nebo jak přesně dokáže plnit úkoly v daný moment a vyhodnotit situaci. Rozhodně je dobré podněcovat rozvoj reaktivity hrami a různými soutěжами.

#### **Akční schopnost:**

- Rychlost samostatného pohybu – vykonávání co nejrychlejšího pohybu v daný moment. U těchto pohybů je možno poznat začátek a konec, pohyb je zde opravdu krátký. U atletů je to například rychlé zašlápnutí švihové nohy při výběhu z bloků.
- Rychlost lokomoce – typickým příkladem je zde běh, kdy atlet běží po určitou dobu s určitou intenzitou. Typickým během s co nejvyšší lokomocí je běh na 100 m, ale může to být i běh na 200 m či 400 m. Tyto disciplíny spadají pod sprinterskou sekci.

Je důležité říci, že vazby mezi těmito rychlostními formami jsou různé. Většinou sportovec má rozvinutou více jednu formu než druhou. U atletů, kteří mají rychlý start, tudíž

nejrychlejší rychlostní reakci neznamena, že následně bude mít výbornou i rychlostní lokomoci. Rychlostní formy se dále liší i dle sportů (Perič, 2020).



Obrázek 2 Komplex rychlostních schopností, Votík, Bursová (1994), str. 49

## 4.2 KOORDINAČNÍ POHYBOVÉ SCHOPNOSTI

Koordinální schopnosti jsou založené na obratnosti člověka. Jde o propojení koordinaci pohybů horních a dolních končetin. Člověk se díky této průpravě naučí zdokonalovat účelné pohyby a dále provádět pohyby v měnících se podmínkách (Křištofič, 2004).

Tělo a jeho koordinace je velmi propojené s centrální nervovou soustavou. Svou roli zde hrají proprioreceptory, neboli analyzátoři kloubů a šlach. Dále nervosvalová koordinace, která zajišťuje jakou silou, a kterými svaly se má tělo pohybovat. Jednou ze složek je také psychologické rozpoložení člověka, jako je například vůle či pozornost (Perič, 2012).

Koordinálními schopnostmi se rozvíjí jedinec i po stránce diferenciacních schopností. Každý nový prvek, který sportovec nezná je pro něj takovým lehkým koordinacním cvičením, jelikož ještě nezná svoje tělo například v určité poloze (Jeřábek, 2008).

Koordinální schopnosti jsou rozděleny na obecní a speciální. Obecná koordinace se zaměřuje na všechny sportovce bez určité specializace. To znamená, že obsahuje rovnovážná cvičení, která jsou vhodná a potřebná ve všech sportovních odvětvích. Obecná koordinacní průprava je předstupen té speciální. Speciální koordinace vychází

z konkrétních pohybů určené pro daný sport. Účelem je, aby sportovec tyto cviky zvládal co nejlépe ve své konkrétní disciplíně. Soubor koordinačních cviků se zde liší právě sportovním odvětvím a třeba i následně sportovní disciplínou (Perič, 2012).

U žáků mladšího školního věku se dle Hirtze (1982) zjišťují tyto jednotlivé koordinační schopnosti:

- Prostorovou orientační schopnost

Jedná se o to, zda se sportovec dokáže orientovat v prostoru, čase a zároveň se přizpůsobit měnící se podmínkám.

- Kinesteticko diferenciacní schopnost

Přesné střídání napětí mezi svaly a polohou těla.

- Rytmická schopnost

Využívá se v skoro každém sportu. Každý sport je jedinečný a vždy se v pro něj najdou rytmičká koordinační cvičení. Jde o to, aby sportovec uměl správně volit a střídat určité tempo – tedy držet rytmus.

- Rovnováhová schopnost

Zde jsou zahrnuta všechna cvičení týkající se udržení stabilní polohy těla, která se může změnit na základě vnějších podmínek. Dělí se na statickou rovnováhu a dynamicko-statickou rovnováhu.

Koordinační pohybové schopnosti dělí na čtyři skupiny jednotlivých cvičení Křištofič (2004, str. 100):

- *„koordinační cviky*
- *balanční cvičení*
- *specifická posilovací cvičení*
- *koordinačně-kondiční cvičení“*

### **Pohybové schopnosti**

Pohybové schopnosti se charakterizují jako schopnost pohybu v kloubním systému. Každý jedinec má přirozený rozsah jiný, ale postupně se dá ovlivnit. V některých literaturách se může objevovat pohyblivost pod pojmem ohebnost.

Pohybové schopnosti jsou ve sportu důležité, ale každý sport vyžaduje jiný maximální pohyb. Při omezené pohyblivosti může docházet ke zraněním, jelikož svaly, šlachy a klouby jsou stažené a tím pádem více náchylné. Čím více se zapojují do tréninkového cyklu pohybové schopnosti, tím se předpokládá, že tělo bude lépe regenerovat a bude tak i lépe připravené na výkon (Perič, 2012).

Činitelů, kteří ovlivňují pohybové schopnosti je hned několik Perič (2012). Jedním z nich je pohlaví. Ženy mají přirozeně mnohem lepší pohyblivost, než muži. Dalším faktorem, který ovlivňuje pohyblivost je část dne, ve které cvičení probíhají. V ranních hodinách je tělo ještě totiž nerozhýbané a tužší, kdežto odpoledne je člověk již během dne rozhýbaný, a proto bude více ohebný v odpoledních hodinách. Třetím faktorem, který může ovlivnit pohyblivost je teplota prostředí. V zimě není tělo dostatečně prohřáté, a proto přirozeně nepůjde do takového rozsahu jako v teplém prostředí. Samozřejmě každý z nás má jiné vrozené pohyblivé schopnosti a je třeba k tomu taky tak přistupovat (Perič, 2012).

Pro rozvoj pohyblivosti se využívají tyto metody dle Periče (2012, str. 100):

1. „*aktivita pohybu – aktivní a pasivní pohyby*
2. *dynamika provedení – švihově provedené pohyby*“

Pohyblivost se dělí dle kritérií pohybu v kloubu:

- a) snížená pohyblivost – omezená pohyblivost v kloubu
- b) normální pohyblivost
- c) hypermobilita – nadměrný rozsah v kloubu, není zdravá

Pohyblivost lze ovlivnit i protažením a uvolněním okolních svalů. Potřebného uvolnění lze dosáhnout protahováním a uvolňováním (Perič, 2012).

### **Reakční schopnost:**

- Rychlost reakce – neboli reakční rychlost vychází z co nejrychlejší reakce na podnět. Atleti se s tímto setkávají při výstřelu při staru, kdy atlet prokazuje, jak umí reagovat na sluchový podnět v podobě výstřelu. Rychlost reakce se dále dělí na dvě složky. Jedna je reakce na jednoduché podněty, to je právě například výstřel, tj. krátká a rychlá reakce. Druhá složka je složitý podnět, kde je čekání na reakci delší, jelikož se sportovec musí rozhodnout, co bude v daný okamžik nejlepší.

Podněty, díky kterým lze zjistit reakční schopnosti se dělí na tři kategorie (viz. obrázek č. 2):

- Sluchové podněty
- Vizualní podněty
- Dotykové podněty



## 5 GYMNASTICKÉ PRŮPRAVY

### 5.1 ODRAZOVÁ PRŮPRAVA

Odrazová průprava, se zabývá jednak správným postojem horních a dolních končetin při odrazu a dopadu, ale i zapojení svalů při konkrétním skoku či samotnému nácviku. Při této průpravě se též zapojují především svaly nohou a někdy i rukou. Základem odrazové průpravy je odraz, který by měl směřovat přes střed těla (Křištofič, 2004).

Důležitým prvkem při správném odrazu není tedy pouze správný postoj při odrazu, ale výraznou roli zde hraje i vytažený a vzpřímený trup. Hlava by měla směřovat v prodloužení s tělem a samozřejmě ruce by měly svým svihem také dopomoci při odrazu. Téměř nejdůležitějším faktorem je ale rychlost odrazu při kontaktu s podložkou (Svatoň, 1992). Dále se sleduje rychlost rozběhu, následný odraz, letová fáze a doskok (Válková, 1992).

Pro sportovce je samotný odraz nezbytný, patří k úplným základům sportů. Pro sportovce není odraz nějak náročný z hlediska fyzické připravenosti, je totiž krátkodobý, ale za to by měl být velmi intenzivní a měla by se zde zapojit i síla sportovce (Jeřábek, 2008).

Skoky můžeme s dětmi nacvičovat různě. Dají se k tomu využít i pomůcky právě z gymnastiky. Typickou pomůckou při nácviku skoků a případně doskoků je trampolína. Další využívanou pomůckou je tzv. gymnastický kobereček, který se využívá především při gymnastických prvcích.

V atletice se rozdělují dva druhy skoků. Jedny jsou vertikální a druhé horizontální. Na oba druhy se trénuje v mladším školním věku stejně. Hlavní je, aby skoky měly hravou formu. Často se volí skoky z místa, ať už do písku nebo na rovině, ale to se nemůže s dětmi dělat celou dobu vymezenou pro skokanskou průpravu. Proto se volí různé druhy skoků a skokanských abeced. Zde je velmi důležité střídat odrazové nohy, jelikož děti v tomto věku nemají ještě přesně vyhraněnou tu správnou odrazovou nohu, tudíž je důležité, aby si vyzkoušely skákání z obou nohou. V některých případech se s dětmi v atletické přípravě nacvičuje trojskok. Tento skok je složený ze dvou skoků ze stejné nohy a následně z druhé nohy. Trojskok je dobré nacvičovat pouze z hlediska rytmického nebo čistě odrazového, kdy si žáci zkusí doskočit na odrazovou nohu a následně na druhou. Nikoli se ale nedoporučuje trénovat v dětských letech na tuto disciplínu. Jednou z věcí, která dělá dětem potíže při skoku dalekém je sehrát rychlý rozběh s odrazem. V gymnastice i atletice je toto stejné. Gymnasti

se musí rozběhnout na svůj skok a správně sehrát rozběh s odrazem, tak jako atleti, tudíž nácvik v dětských letech bude podobný.

Odrazová průprava spočívá nejen ve správném odrazu, ale i v náběhu na určitý skok. Děti se musí naučit odraz, seznámit se s ním a zvyknout si na následnou letovou fázi. Bez tohoto je mnohem těžší poté děti seznámit se skoky v atletice. Tato průprava se opírá o řadu pomůcek, například trampolíny nebo švihadla. Tyto pomůcky se používají v atletice i ve starším věku právě k nácviku skokanských disciplín, proto je dobré když se s nimi děti seznámí již od mládí (Válková, 1992).

Odrazová průprava není dobrá jen pro skokanské disciplíny, ale i pro běh, protože běžec se musí co nejlépe a nejrychleji odrážet od tartanu. Od toho se dále vyvíjí rychlost běhu. Skokanskou průpravou si děti zpevnují kotník a zároveň provádí posilovací i koordinační průpravu (Jeřábek, 2008).

S dětmi se využívá motivace k odrazové průpravě hlavně v podobě soutěží. Využívá se zde několika pomůcek. Nejčastěji se využívá švihadlo, obruč, malé překážky, švédská bedna, lavičky, trampolína, odrazový můstek, žíněnka a dokonce i gymnastické kruhy. Při práci s odrazovými můstky a trampolínách je nutná vždy od učitele/trenéra, aby byl připraven k případné dopomoci. Často pomůcky mohou něco zobrazovat, například obruč, položenou na zemi můžeme nazývat rybníkem, který dítě musí přeskóčit. V nácvicích skoku dalekého se využívají malé překážky, tím se rozvíjí rychlostní i silová průprava a koordinační průprava (Válková, 1992).

## 5.2 VZOPOROVÁ – PODPOROVÁ PRŮPRAVA

Vzporová – podporová průprava lze chápat jako podkapitulu zpevňovací průpravy. Tato průprava se opírá především o zpevnění a posílení svalů v oblasti ramenního pletence. Je zde také kladen důraz na souhru horních a dolních končetin. Více důležité jsou horní končetiny a jejich odrazové schopnosti, jelikož ve většině případů se cvičenec opírá především o horní končetiny.

Vzporová-podorová průprava se cvičí s dětmi mladšího školního věku též zábavnou formou. Často se využívá cvičení ve dvojici. Při seznamování s touto průpravou se začíná s klasickou polohou, kdy se ruce i nohy opírají o zem. Jestliže tento cvik dítě zvládá, přejde se postupně na těžší modifikace cvičení. Ty jsou pak zaměřené právě na to, jak má dítě posílené svaly pletence ramenního, protože se volí takové cviky, aby se dítě opíralo nohama jen částečně,

ne-li vůbec. Často jsou zde využívány pomůcky, jako jsou lavičky, koberec, žíněnka nebo slza.

Způsoby podporových cvičení:

- podpor ležmo na předloktí
- vzpor ležmo
- ručkování ve vzporu

### 5.3 ROTAČNÍ PRŮPRAVA

Rotační průpravu lze chápat též jako podkapitulu zpevňovací průpravy. Úzce s ní souvisí i odrazová průprava, jelikož rotace záleží na správném odrazu. V rotační průpravě záleží též na způsobu otáčení. Ty se dělí na tři způsoby, avšak může se spojit o několik os najednou.

Dělení způsobu otáčení dle Křištofiče (2004):

- „*Rotace o 360*“
- *Pravolevá rotace*
- *Předožadní rotace“*

Součástí průpravy je i orientace v prostoru, proto je dobré provádět tuto průpravu v barevné tělocvičně, kde bude jiná barva podlahy, zdi i stropu. Tyto faktory jsou, které mohou ovlivnit rotační průpravu, jelikož se může stát dezorientace v prostoru a to má poté vliv na provedení rotace (Křištofič, 2004).

3 techniky způsobu rotační průpravy:

- „*Rozvoj orientace v prostoru*“
- *Otočení důsledku odrazu*
- *Otáčení jako důsledek pohybových segmentů za letu“*

Na začátek rotační průpravy by se děti měly seznámit s prostorem, kde budou rotaci vykonávat, aby správně vnímaly podlahu. Dále je důležité, aby si děti určily stranu pro otáčení, tudíž si musí vyzkoušet obě dvě strany a následně zjistit, která pro ně bude lepší při točení.

K rotační průpravě patří i kotoulová a obratnostní. Proto se v této průpravě objevují především kotouly, jejich jednotlivé druhy a modifikace. Následně se zde objevují obraty a

opět jejich modifikace a druhy dle otočení. Ke kotoulům i obrátům patří nejprve nácvik, nelze je provádět s dětmi bez toho, aby prošly správným nácvikem (Krištofič, 2004).

K nácviku kotoulu se může dojít až po ukončení průpravných cvičení zaměřené na modifikace kotoulů. Řadí se sem například kolébky a sklopky (Svatoň, 1992).

Příklady kotoulů:

- kotoul vpřed
- kotoul vzad
- kotoul letmo

Příklady obrátů:

- obrat o 90°
- obrat o 180°
- obrat o 360°

Rotační průpravu atlet nejvíce uplatní u disciplín, které mají rotační charakter, tudíž se tělo přetáčí z os. Jednou z takových disciplín je skok o tyči. V této disciplíně se tělo dostává dokonce hlavou dolů, následně se musí přetočit a překonat laťku. Je zde mnoho procesů, co se týče rotace. Také se skok o tyči řadí mezi jednu z nejtěžších disciplín (Jeřábek, 2008).

#### 5.4 ZPEVNŮVACÍ PRŮPRAVA

Zpevňovací průprava je jedna z nejdůležitějších průprav pro sportovce. Zaměřuje se především na zpevnění středu těla, to znamená zádové svaly, břišní svaly a také svaly hlubokého stabilizačního systému. Díky zpevnění těchto oblastí nedochází k vychýlením z osy během cvičení a zůstává tak správný úhel mezi tělem a dolními končetinami. K zpevňovací průpravě by měla být zařazena i dynamická cvičení, aby nedocházelo k útlumu dynamiky na úkor zpevnění těla (Krištofič, 2004).

Krištofič (2004, str. 45) dělí přínos zpevňovací průpravy na tři typy:

- a) „zdravotní prevence*
- b) technika cvičení – přesnost*
- c) estetika pohybového projevu“*

Při zpevňovacích cvičení dochází k fixaci svalů a jednotlivých kloubů, především kyčelních, ramenních a lopatkových. Dále také tělem prochází izometrická kontrakce, která je ovlivněná statických držení těla. Cvičení s dětmi mladšího školního věku by se neměla provádět déle než osm vteřin. Také je důležité mít určitý zásobník jednotlivých cviků, aby se neustále střídaly a nedocházelo tak k přetěžování jedné z oblastí. Proto se doporučuje střídání jednotlivé polohy těla.

Polohy těla při cvičení zpevňovacích cvičení:

- Čelem k podlaze
- Levým/pravým bokem k podlaze
- Zády k podlaze

Postup při zpevňovací přípravě:

1. seznámení se základní polohou
2. následné pohyby ze základní polohy
3. dynamické provádění cvičení

Zpevňovací průprava je v atletice základní stavební kámen. Díky ní je atlet schopen udržet své tělo zpevněné po celou dobu činnosti. Tělo je zpevněné od centra, které vše drží a díky tomu se tělo nekymácí. V případě, že atlet není zpevněn a při běhu se například kroutí, má to za důsledek ztrátu energie a tak může úsilí atleta ztrácí efektivitu. U překážkových běhů je hlavně důležité zpevnění při odrazu, letové fázi i došlapu a následnému odběhnutí. Zde je tedy zpevňovací průprava nezbytná. Pokud by atlet nebyl před, nad i za překážkou zpevněn, hrozilo by zranění. Ve skokanských disciplínách musí být atlet zpevněn nejvíce při odrazu, opět by zde jinak platila možnost úrazu. Co se týče vrhačských disciplín, zde je zpevnění centra těla velmi důležité. Před odhodem se musí střed těla zafixovat a až poté může proběhnout odhod náčiním (Langer, 2009).

## 5.5 FLEXIBILITA – POHYBLIVOSTNÍ PRŮPRAVA

Pohyblivostní průprava je založena na strečinku, jeho druhů a jeho správném provádění. Protahování neboli strečink se zařazuje vždy na začátek sportovní části, tedy do rozcvičení. Pohyblivostní cvičení patří mezi základy v dospělé atletice i v atletické přípravce dětí. Samozřejmě rozdíl mezi vrcholovými atlety a dětmi v atletických přípravkách je, že

vrcholoví atleti mají protahování určené na míru. U dětí se zaměřujeme na to, aby správně vnímaly protahovací cvičení a seznámily se s tím jako se základem tréninkové jednotky, pro kterou je protažení opravdu důležité. Samotné protažení by u dětí nemělo být příliš dlouhé. Rozhodně se zařazuje protahování do každého tréninku.

Dále se strečink dělí na další typy. Jeden typ je totiž určený po výkonu a druhý před výkonem. Před výkonem se strečink doporučuje okolo tří vteřin, kdežto po sportovním výkonu se doporučuje okolo deseti vteřin. U obou těchto typů by si cvičenec měl být vědom správného tahu ve svalectech. Protahování nesmí být v žádném případě bolestivé (Miklánková, 2005).

Protahování se dělí do různých kategorií dle Miklánkové (2005):

a) statický strečink

Statický strečink je založen na protahování až do 45 vteřin. Tento druh probíhá, jestliže cvičenec používá například pomůcky typu thera band guma nebo se cvičenec protahuje za pomoci jiného cvičence. Díky tomu se lépe dostane do krajní polohy protahování.

b) dynamický strečink

Dynamický strečink je druhou velmi užívanou metodou. Není založen na hmitání, ale na samotných pohybech, které mají za úkol při neustálém opakování vyvolat protažení svalů.

c) proprioceptivní nervosvalová facilitace

Jedná se o jednu z nejúčinnějších metod. Její základ je, že nejprve se sval protáhne izometrickou kontrakcí, poté proběhne relaxace svalu a poté samotné protažení. proprioceptivní nervosvalová facilitace má své podkategorie.

Dělí se dle Šebejeho (1989) do dalších třech fází (Miklánková, 2005, str. 17):

- „*Holtova metoda – kontrakce probíhá okolo 7 vteřin, následuje opět ve stejném intervalu uvolnění svalu*
- *Sölvebornova metoda – kontrakce probíhá až do 30 vteřin a následné uvolnění svalu trvá jen cca 3 vteřiny. U dětí nejvíce využívána.*
- *Další metody proprioceptivní nervosvalové facilitace“*

Možnosti protahování se dělí na čtyři druhy dle Miklánkové (2005, str. 16):

- *„protahování švihovým pohybem*
- *protahování hmitem*
- *protahování pasivním způsobem*
- *protahování vedeným pohybem“*

## 5.6 RYTMICKÁ PRŮPRAVA

Rytmická průprava je jedna z neméně důležitých příprav pro sportovce. Promítá se zde hlavně hudební výchova a učení rytmu. To samozřejmě trenéry vybízí k tomu, aby použili vizuální nebo sluchové pomůcky. V případě, že se zvolí hudební doprovod, je dobré, jestliže je jednoduchý na rytmus a jasně slyšitelný.

Jestliže trenér zvolí zařadit rytmickou přípravu do tréninku, měl by si předem rozmyslet, o jaký trénink se bude jednat a co tým chce dále rozvíjet, popřípadě s jakou jinou přípravou to chce spojit. V průběhu rytmické přípravy nevádí, pokud se trenér rozhodne napovídat a pomáhat sportovcům v průběhu cvičení. Dále je dokázáno, že pokud cvičenec umí pracovat s rytmem, umí také šetřit energií při určitých cvicích (Křištofič, 2004).

Koordinační rytmické schopnosti jsou skoro přímo určena pro překážkové běhy. Ty souvisí s rytmickou přípravou. Děti si tak mohou rytmus vytleskat, tento rytmus si zafixovat a následně provést při přeběhu malých překážek. To samé se využívá i u skokanských disciplín, to znamená u skoku do výšky, do dálky a také skoku o tyči. Zde rozběh začíná pozvolna a následně se přechází do rychlejšího kroku. I na toto je rytmická příprava vhodnou volbou. V neposlední řadě sem patří hod oštěpem, zde také atlet využívá svých rytmických schopností při rozběhu. V případě atletických přípravek se používají malé raketky jako náčiní (Langer, 2009).

## 6 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

### Cíl práce

Cíl práce je vytvořit soubor efektivních cviků z jednotlivých gymnastických průprav, které jsou vhodné pro atletické přípravy. Soubor cviků by měl posloužit trenérům v atletických přípravkách a také učitelům na 1. stupni ZŠ při tělesné výchově.

### Úkoly práce

Popis cvičení z gymnastických průprav vhodných pro děti atletické přípravy.

Uvedení fotodokumentace jednotlivých cviků v gymnastických průpravách pro děti v atletických přípravkách mladšího školního věku.

Dotazníkové šetření u trenérů atletických přípravek. Předpokládáme, že většina trenérů nezařazuje gymnastické průpravy do tréninku atletických přípravek.



## 7 METODIKA PRAKTICKÉ ČÁSTI

Jednotlivá gymnastická cvičení jsem vybrala na základě dotazníkového šetření, který jsem zprostředkovala online a následně rozeslala do třech atletických klubů napříč republikou s cílem oslovit trenéry napříč věkovou kategorií. Dotazník byl zaměřen na devět trenérů atletických přípravků a jejich využití gymnastických průprav v atletické přípravce. Z tohoto dotazníkového šetření také vycházelo, které pomůcky se nejčastěji vyskytují v atletických klubech. Snažila jsem se je tedy zakomponovat, nebo následně zmínit jejich využití v modifikaci jednotlivých cvičení tak, aby se mohly provádět na atletických stadionech.

Cvičení jsou rozdělena do šesti kapitol dle gymnastických průprav. Všechny cviky jsou vhodné pro děti v atletické přípravce mladšího školního věku. U některých cvičení jsou potřebné dopomoci, pokud je cvičenec sám nezvládne, konkrétně se to nejvíce týká rotační průpravy.

Fotodokumentace byla pořízena v hale na jaře roku 2022. Vždy lze cvičení provádět pouze v atletickém prostředí.

U každé gymnastického cviku jsou uvedeny tyto informace:

- názvoslovný popis
- popis cviku (konkretizace)
- modifikace cviku
- pomůcky (využity na fotografii a pro modifikaci)

## 8 SOUBOR GYMNASTICKÝCH CVIČENÍ

V této kapitole se budu věnovat jednotlivým gymnastickým průpravám. Těch je zde celkem šest. V pořadí odrazová průprava, zpevňovací průprava, podporová-vzporová podpora, rotační průprava, flexibilita-koordinační průprava a rytmická průprava. Každá průprava má k sobě fotodokumentaci s jednotlivými cviky a následným popisem. Jednotlivá cvičení, která jsou zde uvedena, podporují rozvoj dovedností cvičence.

### 8.1 ODRAZOVÁ PRŮPRAVA

V odrazové průpravě se zaměřuji především na odraz a dynamiku dolních končetin. Také se zaměřuji na rychlost reakce pohybu. K tomuto využívám pomůcek jako je overball. Při jednotlivých cvicích odrazové průpravy je dobré se ujistit, aby děti skákaly do bezpečného místa.

#### cvik č. 1 - skok do propasti



Obrázek 3 Skok do propasti

Názvoslovný popis: stoj spojný - skok skrčmo odrazem obounož - připažit

Popis cviku: Dítě se odrazí z místa a dopadne do měkkého prostředí. Pro atlety je odraz důležitý, zde se klade důraz na dynamické provedení odrazu z místa.

Modifikace cviku: Cvik je možno provádět i z rozběhu. Děti ale musí být více zpevněné, aby zvládly následně skrčit nohy a dopadnout. V případě, že dítě nebude dostatečně zpevněné, může mu rozběh učinit potíže a nedokáže po odrazu již vykonat nějaký pohyb.

Pomůcky: trampolína, duchna nebo molitanové kostky

**cvik č. 2 - terčíky**

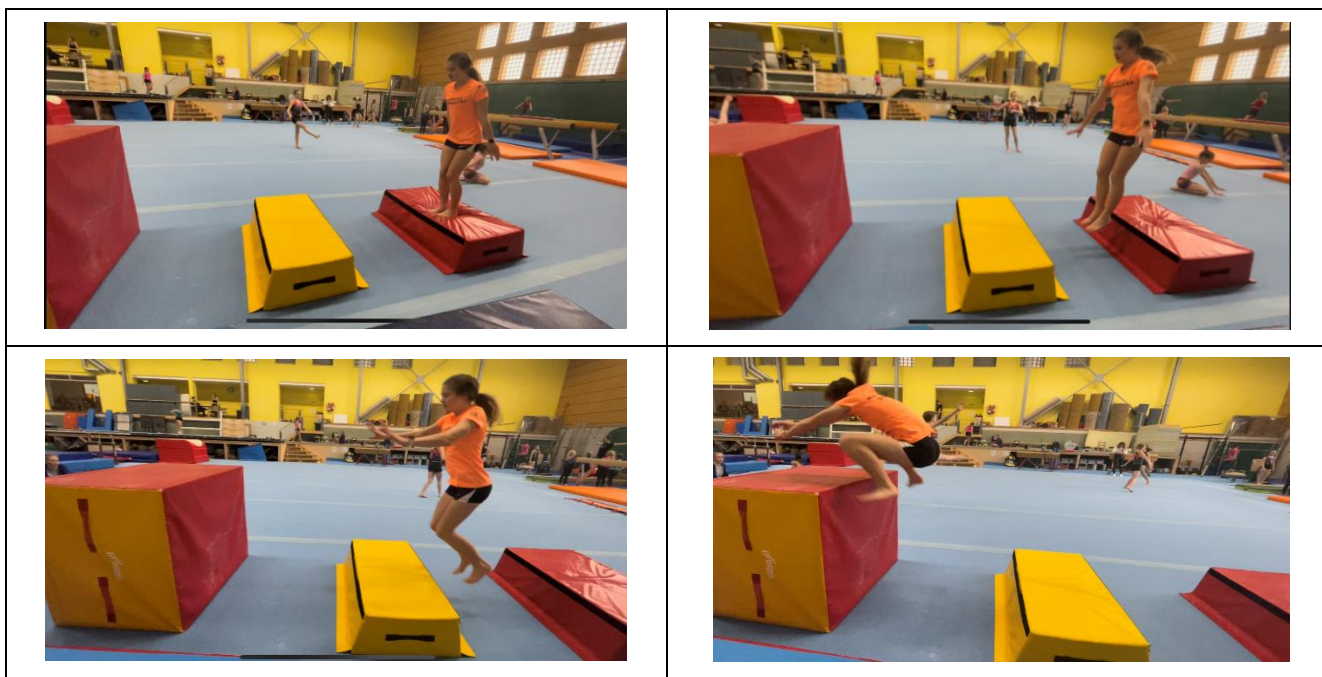
Obrázek 4 Terčíky

Názvoslovný popis: přeskoky vpravo a vlevo odrazem jednož

Popis cviku: Cvik je vhodný na posílení dolních končetin. Terčíky mohou během cvičení měnit vzdálenost nebo i rozmístění.

Modifikace cviku: Děti mohou skákat i pouze z jedné nohy, nejen je střídat. Je to jen těžší na koordinaci, proto je dobré začít střídáním nohou a poté následně zkusit i po jedné.

Pomůcky: kloboučky

**cvik č. 3 - skok na vrchol**

Obrázek 5 Skok na vrchol

Názvoslovný popis: skok vpřed odrazem obounož do stoje rozkročného - připažit

Popis cviku: Jako motivaci je zde použita největší molitanová kostka. Děti tak mohou vyskočit na vysoký, ale zároveň pro ně vhodný vrchol. Pro děti je těžší vyskočit pouze na vysokou kostku, proto se použije rozeskakovat se na nižších a jako poslední dát právě nejvyšší kostku.

Modifikace cviku: Místo molitanových pomůcek je možno využít i atletických překážek. Trenér se ale musí ujistit, zda jsou překážky sklápěcí.

Pomůcky: molitanová kostka, části švédské bedny

#### cvik č. 4 – dej pozor!



Obrázek 6

Dej pozor!

Názvoslovný popis: skok vpřed obounož do stoje spatného - předpažit

Popis cviku: Klade se zde důraz na kontrolovaný odraz, není potřeba se odrazit co nejvíce, ale kontrolovaně chytout míček a následně doskočit do podřepu zpevněně. Dítě si cvičí nejen odraz, ale i reakci na podnět v průběhu letové fáze.

Modifikace cviku: Cvik se může provádět i z rozběhu, to je ale těžší verze tohoto cviku, protože dítě se z rychlého rozběhu a následného odrazu může přepadnout a nestihne se srovnat do správného postroje těla. Je lepší tedy provádět cvik pouze z pár kroků.

Pomůcky: odrazový můstek, míček, žíněnka

**cvik č. 5 - zábavná roznožka**

Obrázek 7 Zábavná roznožka

Názvoslovný popis: opakované výskoky z můstku s roznožením

Popis cviku: Cvik je zaměřen na správné načasování odrazu nohou a zároveň na souhru horních i dolních končetin a jejich odrazu.

Modifikace cviku: Dítě nemusí provádět roznožku, ale může se pouze odrážet nahoru. Dále je vhodné protáhnout před cvikem vnitřní stranu dolních končetin.

Pomůcky: odrazový můstek, žebřiny

**cvik č. 6 - dva akrobati**

Obrázek 8

Dva akrobati

Názvoslovný popis: výskoky snožmo do stoje

Popis cviku: Cvik je celkem náročný pro oba dva cvičence. Oba dva musí být zpevněni, jinak může dojít k pádu horního cvičence, pokud se dodrží zpevnění těla, je cvik jednoduchý a pro děti vhodný. Opět je zde souhra horních i dolních končetin a jejich odrazu.

Modifikace cviku: Cvik je možno provádět i bez druhého cvičence, pouze s molitanovou kostkou nebo se dítě může opírat o něco jiného, co bude ve výšce jeho pasu.



## 8.2 ZPEVŇOVACÍ PRŮPRAVA

Při jednotlivých cvičení ze zpevňovací průpravy se soustředím na cvičení, která vyžadují zpevnění středu těla a následnou souhru horních nebo dolních končetin. Dále se snažím uvést cvičení ve dvojici a s pomůckami, které jsou běžné dostupné jak ve školách, tak atletickém prostředí. Jednotlivá cvičení jsou vhodná pro děti, které jsou již alespoň lehce zpevněni.

### cvik č. 7 - hra na baletku



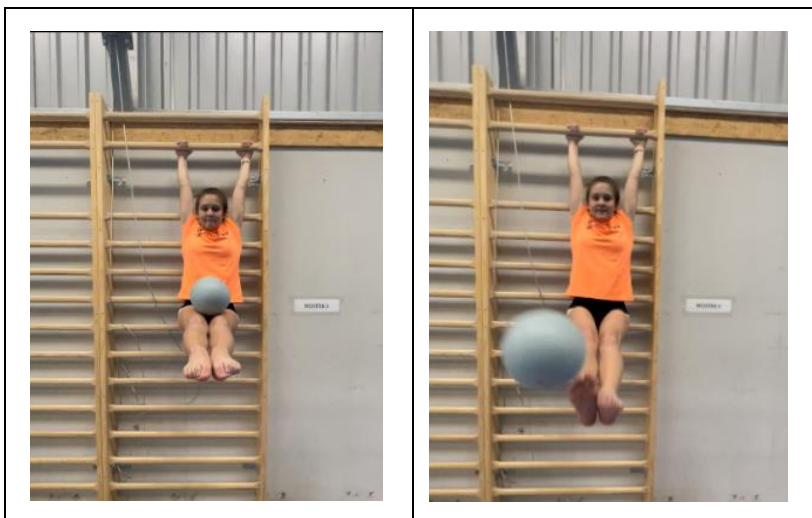
Obrázek 9 Hra na baletku

Názvoslovný popis: stoj na pravé – unožit levou - upažit

Popis cviku: V tomto cviku nejde o maximální rozsah v kloubu, ale o to, aby dítě drželo pořád zpevněné tělo a nikam mu neuhýbalo do stran. Cvik se může provádět kdekoli.

Modifikace cviku: Cvik se může provádět přes jakou jakoukoli pomůcku, která nebude příliš široká. Je tedy možno použít například i lavičku, která je nižší a cvik bude lépe proveditelný.

Pomůcky: kladina nebo překážka

**cvik č. 8 - odpal balon!**

Obrázek 10      Odpal balon!

Názvoslovný popis: přednos ve visu na žebřinách

Popis cviku: Dítě přednoží a následně mu trenér na nohy položí balon. Poté trenér poodstoupí, dítě nechá postupně sjet overball až na špičky a následně jej vykopne. Není důležité vykopnout overball rovně, ale nechat ho postupně sjet až ke špičkám a následně provést pohyb v podobě vykopnutí.

Modifikace cviku: Dítě může držet overball ve statické poloze na přednožených nohou a nemusí ho následně vykopávat.

Pomůcky: míček, žebřiny

**cvik č. 9 - prkénko**

Obrázek 11      Prkénko



Názvoslovný popis: leh– připažit vpřed

Popis cviku: Trenér u tohoto cviku působí spíše jako opěrný bod. Trenér dítě zvedne, ale dítě zůstane zpevněné. Dítě musí být schopno v takovémto cviku vydržet zpevněné. Využívá k tomu nejvíce zpevněn zádových svalů a stehenních svalů. Cvik je vhodné dělat ve dvojici stejné síly, aby dítě dokázalo dělat oporu tomu druhému.

Modifikace cviku: Cvik se nemusí dělat ve dvojici, dítě si může opřít nohy například o žebřiny a postupně se může zvedat samo.

Pomůcky: žíněnka

### Cvik č. 10 - držení v poli



Obrázek 12 Držení v poli

Názvoslovný popis: opakované výskoky do podřepu – upažit poníž

Popis cviku: Cvik je vhodný pro zpevnění celého těla. Dítě musí být zpevněné po celou dobu a celým tělem, jinak by vypadlo z prostoru, ve kterém se má udržet. V tomto cvičení není důležitý vysoký odraz, ale vytažení a zpevnění celého těla a udržení se ve vyznačeném poli.

Modifikace cviku: Cvik lze provádět i na malé trampolíně, jen je to poté těžší pro udržení zpevněného těla.

Pomůcky: trampolína

**cvik č. 11 - kolébka**

Obrázek 13 Kolébka

Názvoslovný popis: leh přednožit – vzpažit zevnitř

Popis cviku: Cvičení je pro zpevnění středu těla, tedy břišních a zádočných svalů. Dítě přenáší váhu dopředu i dozadu bez doteku země. Důležité je ohlídat postavení hlavy, aby byla vodorovně s tělem.

Modifikace cviku: Pro méně zdatné je možno cvik provádět například s míčky mezi kotníky nebo mezi rukama. Dítěti to tak poskytne opěrný bod. Pokud by se použil větší míček, může si s ním dítě opřít o zem na chvíli. Dále je cvik možno provádět s pokrčením dolních končetin a připražením.

Pomůcky: žíněnka

**cvik č. 12 - tlačení**

Obrázek 14 Tlačení

Názvoslovný popis: sed - vzpažit

Popis cviku: Důležité je zpevnění horní poloviny těla, nohy zde dělají jen opěrný bod. Trenér nebo další cvičenec musí zatlačit do sedícího cvičence pouze přiměřenou silou. Důležité u tohoto cviku je pohlídání si rovná záda, nesmí být vyhrbená.

Modifikace cviku: Místo dlaní se může použít tyčka, kterou dítě v sedě drží a druhý odtlačuje tyč vzhůru.

### 8.3 PODPOROVÁ-VZPOROVÁ PRŮPRAVA

V této průpravě jsou jednotlivá cvičení zaměřena na oblast břišních svalů a svalů hlubokého stabilizačního systému. Dále se zaměřují na posílení ramenního pletence, tudíž na mezilopatkové svaly a svaly horních končetin. Ke podporové-vzporové průpravě využívám různých pomůcek jako například gymball, molitanovou překážku nebo molitanové kostky. Dále cvičení ve dvojici, které je pro tuto průpravu typické. Při jednotlivých cvičení je dobré kontrolovat výchozí pozice pro jednotlivá cvičení.

#### cvik č. 13 - opička na míči



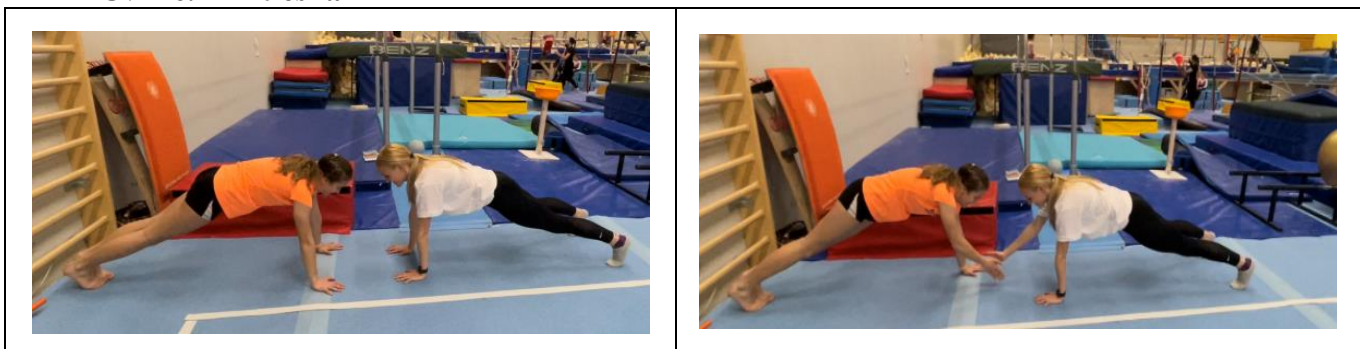
Obrázek 15 Opička na míči

Názvoslovný popis: vzpor na míči

Popis cviku: Důležitým bodem v tomto cviku jsou zpevněné břišní svaly a pevný střed těla bez prohnutí. Pokud tedy dítě nezvládá podpor na zemi, nebudeme s ním provádět toto cvičení na míči. Dítě nadzvedává nohy nahoru.

Modifikace cviku: Dítě může přenášet váhu dopředu a dozadu

Pomůcky: gymball

**Cvik č. 14 - tleskání**

Obrázek 16 Tleskání

Názvoslovný popis: vzpor na levé/pravé

Popis cviku: Jako zábavnou motivací v tomto cviku je, že se může provádět ve dvojici. Děti si vždy tlesknou stejnou rukou. Důležité je, aby se dítě mělo zpevněné břišní svaly a svaly horních končetin. V případě odlepení rukou by se dítě nemělo kymáčet.

Modifikace cviku: Cvik se nemusí provádět ve dvojici. Dítě může cvik provádět samo a pouze nadzvednout ruce. Druhá možnost je, že dítě bude tleskat například do kuželu.

Pomůcky: Na fotografii nejsou potřeba, pouze pokud by se trenér rozhodl pro zmíněnou modifikaci cviku.

**cvik č. 15 – přeručkování překážky**

Obrázek 17 Přeručkování překážky

Názvoslovný popis: vzpor ležmo střídoruč

Popis cviku: V tomto cviku je důležité mít posílené a zpevněné břišní svaly a svaly pletence ramenního. Právě na tyto svaly je cvik náročný. Trenér zde figuruje pouze jako opěrný bod, nikoli jako vůdce dítěte a rozhodně s ním nějak nehýbá.

Modifikace cviku: Dítě může ručkovat nejenom po jedné ose, může obměnit cvik tím, že bude ručkovat nahoru i dolů. V některých případech se může použít i míček na záda, které dítě může zkusit udržet, je to ale nejtěžší varianta cviku. Dále pro méně zdatné je možno dítě držet za kolena.

Pomůcky: švédská bedna

### cvik č. 16 - vytrvalec



Obrázek 18 Vytrvalec

Názvoslovný popis: vzpor ležmo na molitanové kostce

Popis cviku: Dítě se snaží po dobu třiceti vteřin vydržet v této poloze. Jako motivaci k výdrži se může použít hudba, nebo říkání básničky trenérem. Dítě se nesmí „lámat“ jinak nemůže cvik provádět. Dítě musí mít zpevněné svaly trupu a stabilizovaný ramenní kloub a hlava musí být v prodloužení.

Modifikace cviku: Cvik je možno provádět i těžším způsobem, tedy posunutím tělem dále od molitanové kostky.

Pomůcky: molitanová kostka

**cvik č. 17 - trakař trošku jinak**

Obrázek 19 Trakař trošku jinak

Názvoslovný popis: vzpor ležmo vysazeně a druhý zvedá dolní končetiny

Popis cviku: Cvičení se provádí ve dvojici. Dítě ručkuje dopředu až k čáře a zpátky. Dítě může ručkovat tak, že mu ten druhý zafixuje nohy a ručkuje pouze s rukama dopředu a dozadu.

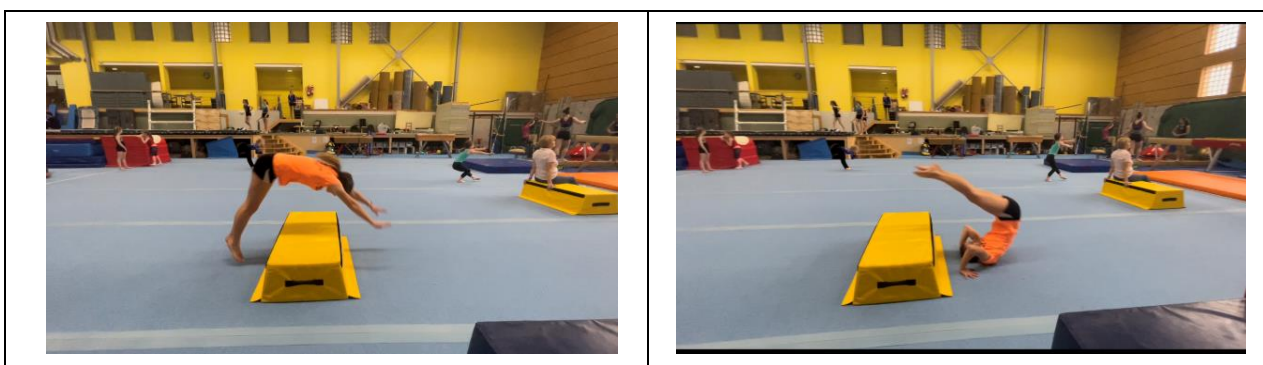
Modifikace cviku: Jako motivace se může použít i plyšák, kužel nebo obruč. Cokoli, co bude dítě motivovat, aby k předmětu doručovalo.



## 8.4 ROTAČNÍ PRŮPRAVA

Cvičení jsou zde zaměřena na rotaci kolem jednotlivých os těla. Jsou zde cviky lehčí, kterými lze začít ale i těžší, jako například salto vpřed. V této přípravě jsou cvičení známá pro svůj název i provedení, ale jsou podána hravějším způsobem. Před rotační přípravou je dobré projít s dětmi zpevňovací a vzporovou-podporovou přípravu. V rotační přípravě je dobré si předem nastudovat případné dopomoci, zvláště pokud děti se cvičením začínají. Také je vhodné nejprve před samotným cvikem provádět přípravná cvičení.

### cvik č. 18 - kotoul přes překážku



Obrázek 20 Kotoul přes překážku

Názvoslovný popis: z chůze dorazem obounož kotoul letmo do stoje spojného

Popis cviku: Pro tento cvik může provádět dítě, až tehdy, jestliže zvládá kotoul z místa. Tělo se zde dostává do rotace, je důležité hlídat postavení hlavy a zpevnění rukou při doteku se zemí. Molitan se zde použije jako motivace.

Modifikace cviku: Dítě může cvik provádět přes cokoli nízkého, například přes překážku.

Pomůcky: žíněnka, molitan



**cvik č. 19 - přemet mezi překážkami**

Obrázek 21 Přemet mezi překážkami

Názvoslovný popis: stoj rozkročný – upažit – přemet vlevo

Popis cviku: Cvik je vhodný pro rozvíjení orientace v prostoru, kdy dítě musí zvládnout cvik pouze ve vymezeném prostoru. Tento cvik lze provádět, pokud dítě umí přemet stranou bez dopomoci.

Modifikace cviku: Cvik lze provádět i s žíněnkami, které se postaví naproti sobě a cvičenec provádí cvik mezi nimi.

Pomůcky: žíněnky, molitan

**cvik č. 20 - rondát přes překážku**

Obrázek 22 Rondát přes překážku

Názvoslovný popis: přemet stranou s půlobratem zády ke směru pohybu (rondát)

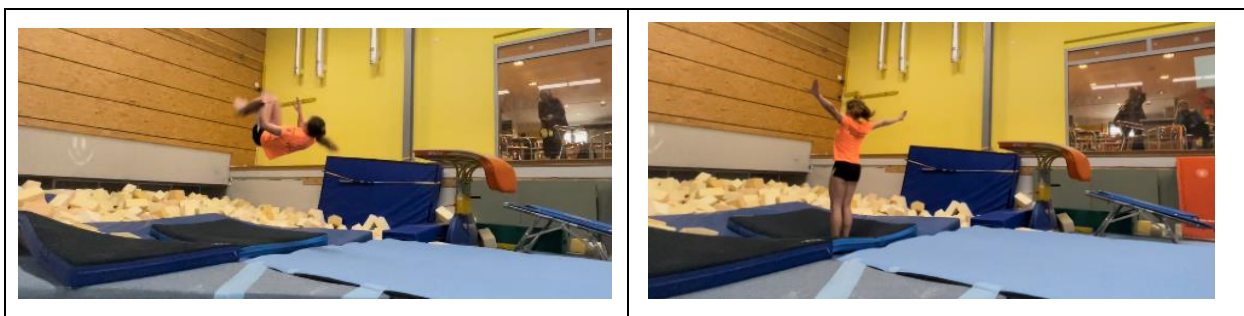
Popis cviku: Cvik lze provádět jen tehdy, jestliže dítě zvládne rondát bez překážky. Je dobré pohlídat dítěti ruce při dohmatu na zem, aby nebyly daleko před molitanem. Dítě tímto

cvikem zvládne překonat obrat i rotaci zároveň. Molitan je zde jako překážka k motivaci překonání.

Modifikace cviku: Molitan lze nahradit i jinou pomůckou. Jen nesmí být až moc široká, jinak by se mohlo stát, že dítě nezvládne se dostat přes překážku.

Pomůcky: molitan

### cvik č. 21 - gymnasta



Obrázek 23      Gymnasta

Názvoslovný popis: z rozběhu odrazem snožmo salto skrčmo

Popis cviku: Cvik podporuje orientaci v prostoru, protože se dítě přetáčí kolem jedné z os těla. Pro správné salto vpřed se musí dítě dostatečně odrazit a hlavně nedávat nohy před sebe. Není nutné dopadnout na nohy, to je trošku těžší varianta. Důležité je se přesvědčit, že dítě dopadne do bezpečného místa.

Modifikace cviku: Cvik lze provádět i do duchny, ovšem dopad by byl do sedu, aby to dítě zvládlo s větší jistotou.

Pomůcky: žíněnka, duchna nebo molitanové kostky

**cvik č. 22 - orangutan na liáně**

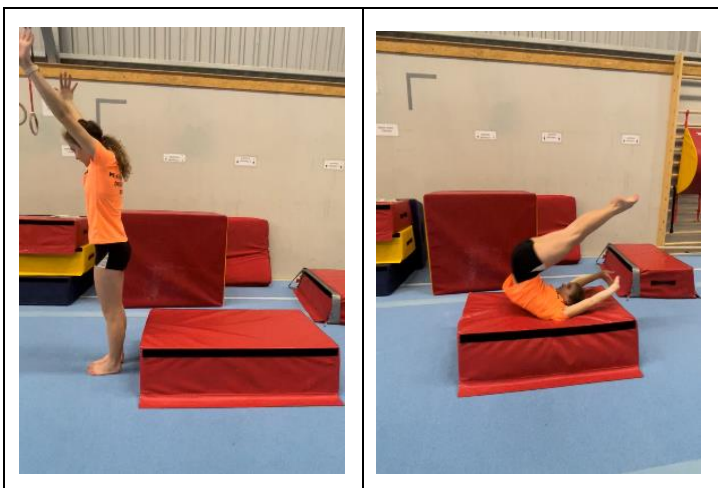
Obrázek 24 Orangutan na liáně

Názvoslovný popis: svis vznesmo

Popis cviku: Cvik je přímo určený pro skok do výšky. Podporuje obratnost a připravuje dítě na rotaci, ke které dochází při skoku do výšky. Cvik je dobrý provádět, jestliže dítě má alespoň malou silou horních končetin, nevadí, pokud zde bude dopomoc do této konečné pozice, ale musí se dítě alespoň udržet rukama.

Modifikace cviku: Cvik je určený pouze pro kruhy, ale je možno s dítětem lze dělat více takových cvičení, například se dítě může z této polohy dostat i do svisu vstřemhlav. Jednotlivých cvičení na kruzích je spousty, jen se musí odhadnout schopnosti dítěte.

Pomůcky: kruhy, žíněnka

**cvik č. 23 - volný pád**

Obrázek 25 Volný pád

Názvoslovný popis: stoj pádem vzad do lehu vnesmo

Popis cviku: U tohoto cviku je důležité pohlídat, aby dítě padalo přes zadek na záda, nikoli rovnou na záda, také se zde kontroluje směr, který dítě musí dodržet. Opět se dítě dostává do obratu a učí se tuto rotaci zády k podložce. Cvik nemusí být dokončen až do stoje, stačí pouze, jestliže dítě přiblíží ruce k nohám.

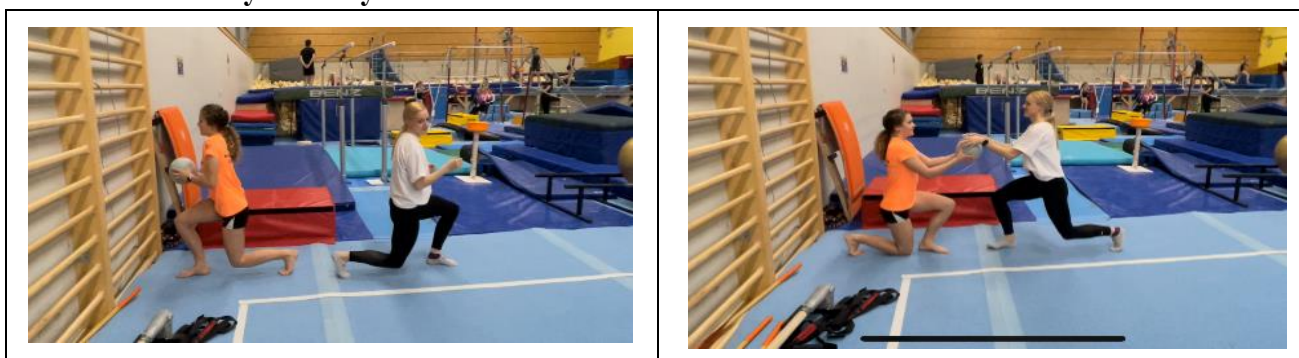
Modifikace cviku: Cvik se může provádět i na žíněnce, nikoli na vyvýšeném molitanu.

Pomůcky: střední kus švédské bedny, žíněnka

## 8.5 FLEXIBILITA-KOORDINAČNÍ PRŮPRAVA

V pohyblivostní přípravě se cvičení zaměřují různorodě. Využívám zde také metodu postizometrické relaxace, kde děti spolu musí i komunikovat a spolupracovat. Dále využívám pomůcek jako thera-band nebo overball. Jednotlivá cvičení jsou velice jednoduchá a zvládnutelná pro každé dítě mladšího školního věku. Děti se tak učí základy protažení hlavních svalových skupin horních a dolních končetin.

### cvik č. 24 - dynamický strečink



Obrázek 26 Dynamický strečink

Názvoslovný popis: klek na pravé obratem klek na levé

Popis cviku: Jako motivace je zde použit míček a cvičení ve dvojici. Během cviku si dva cvičenci předávají balon, díky kterému se jim i lépe drží balanc při cvičení. Cvikem se rozhýbají kyčle a tím se i připraví na následující tréninkovou fázi. Provádět se může kdekoli. Pokud by dítě nezvládalo přenášet váhu z jedné strany na druhou, nemá cenu, aby cvik vykonával.

Modifikace cviku: Cvik je možno provádět s různými pomůckami i ve větší skupině lidí, například ve čtveřici. Jestliže dítěti dělá cvik potíže, je možno, aby cvik prováděl pouze na jednu stranu a po několika opakování na druhou stranu.

Pomůcky: míček, overball

**cvik č. 25 - statický strečink**

Obrázek 27 Statický strečink

Názvoslovný popis: leh pravou skrčmo – předpažit poníž

Popis cviku: Důležité je, aby dítě bylo srovnané a nespadlo z pomůcky. Musí mít správně nastavený trup přesně na hraně pomůcky.

Modifikace cviku: Při tomto cviku lze použít lehkou sílu druhého cvičence, který zatlačí svěšenou nohu více k zemi a dítě, které cvičí, se ji snaží udržet ve stejné poloze.

Pomůcky: švédská bedna, molitanová kostka

**cvik č. 26 - protahování s gumou/švihadlem**

Obrázek 28 Protahování s gumou

Názvoslovný popis: leh přednožit levou/pravou

Popis cviku: Cvičenec leží na zádech, důležité je pohlídat, aby mělo pánev na zemi. Cvičenec tlačí chodidlem do therabendu zavěšeného za plosku nohy, kterou si následně přitáhne



k sobě do lehkého napnutí. Cvičenec nejprve musí být seznámen s touto pomůckou, protahovací guma slouží v atletických přípravkách pouze jako zajímavost a není třeba ji v mladším školním věku využít příliš.

Modifikace cviku: Cvik lze provádět i ve dvojici. Vhodné je zde využít protažení postizometrické kontrakce.

Pomůcky: guma na protahování

### cvik č. 27 - kobra - střecha



Obrázek 29

Kobra - střecha

Názvoslovný popis: vzpor ležmo prohnutě a vysazeně

Popis cviku: Tyto dva cviky se provádí dohromady a jsou spolu kompatibilní. Prvním cvikem se protáhne přední část těla, následně druhým zadní část těla. Cvik se provádí dynamicky s opakováním. Cvik tedy slouží pro rozhýbání i zároveň protažení celého těla.

Modifikace cviku: Cvik lze rozdělit na dva jednotlivé cviky, které cvičenec může využít pro statické protahování.

Pomůcky: žíněnka

### cvik č. 28 - překážkář



Obrázek 30

Překážkář

Názvoslovný popis: překážkový sed levou - vzpažit

Popis cviku: U cvičence se dbá na rovná záda a na přitažené obě dvě špičky. Tímto cvikem se protahuje zadní stehenní sval a přispívá k rozsahu kyčli. Překážkový sed je přímo určený pro překážkové běhy. Každý atlet by ho měl zvládnout.

Modifikace cviku: Cvik se může provádět v dynamickém i statickém protažení. Cvik lze dělat na obě dvě nohy. Bez pomoci rukou se mohou obratnější děti pokusit z překážkového sedu pravou dostat bez pomoci rukou do překážkového sedu levou. Dále děti mohou předklonit trup a k tomu napodobit běžecké ruce. Přesně tak, jako při přeběhu překážek.

Pomůcky: podložka/žíněnka

### **cvik č. 29 - protahování ve dvojici**



Obrázek 31 Cvičení ve dvojici

Názvoslovný popis: stoj rozkročný – levou upažit pokrčmo

Popis cviku: Při tomto cviku je tělo obou cvičenců srovnáno a snaží se lehce zatlačit do druhého cvičence. Tlačení se provádí jen mírnou silou. Cvičenci nemusí být stejně vysokí, ale alespoň přibližně.

Modifikace cviku: Cvik lze provádět i s nataženými pažemi. Též lze provádět samostatně, kdy cvičenec zatlačí rukou o stěnu.

Pomůcky: nejsou potřeba



## 8.6 RYTMICKÁ PRŮPRAVA

Zde jsou cvičení naprosto jednoduchá a rytmicky opravdu snadno zvládnutelná. Těmito cvičeními se dá v atletických přípravkách začínat. Dítě si tak může osvojit daný rytmus na rovném povrchu a následně přejít na rytmus na trampolíně. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj rytmu dolních končetin.

### cvik č. 30 - rytmus na kruzích



Obrázek 32

Rytmus na kruzích

Názvoslovný popis: vis s přednožením pokrčmo

Popis cviku: Dítě rozvíjí rytmizaci pohybu, jelikož při vracení se na podložku musí udržet pořád stejný počet kroků. Při tomto cvičení dítě vykonalo vždy tři kroky. Není nutné, aby se dítě odráželo co nejvíce, jde pouze o to, aby na podložce udrželo stejný počet kroků. Dítě musí být při tomto cviku dostatečně silné, aby se udrželo na kruzích.

Modifikace cviku: Při tomto cvičení se může počet kroků vždy lišit. Například dva dopředu, tři dozadu.

Pomůcky: kruhy, žíněnka

**cvik č. 31 – rytmičné poskoky**

Obrázek 33 Skoky s rytmem

Názvoslovný popis: skok na levé noze pravou pokrčmo

Popis cviku: Dítě dělá pouze maličké poskoky, nejprve na jednu, poté na druhou nohu. Opět zde není důležitý vysoký odraz, ale dodržení rytmu. Pro tento cvik je vhodné využít třeba písničky, které se budou měnit a dle ní bude dítě poskakovat. Cvikem se rozvíjí rytmizace pohybu při střídání nohou.

Modifikace cviku: Cvik se může provádět pouze na jedné noze, nebo může dítě poskakovat snožmo.

Pomůcky: bradla, dvě švédské bedny vedle sebe

**cvik č. 32 - rytmičné přeběhy**

Obrázek 34 Rytmičné přeběhy

Názvoslovný popis: běh přes molitanové díly bedny

Popis cviku: Pro tento cvik byly použity malé překážky, proto, aby se dítě soustředilo na rytmus mezi barikády a nemělo tak problém následně vyskočit na molitan. Rytmus se

pokaždé může měnit. Barikády se mohou postupně rozšiřovat, nebo naopak zkracovat. I tak by ale dítě mělo umět zachovat plynulost pohybu.

Modifikace cviku: Pro tento cvik lze zvolit jakoukoli pomůcku, kterou dítě dokáže následně překonat.

Pomůcky: molitany

### Cvik č. 33 - balanc v rytmu



Obrázek 35

Balanc v rytmu

Názvoslovný popis: stoj na levé noze pravou skrčmo

Popis cviku: Trenér vytleskává rytmus, který musí dítě kopírovat. Dítě tedy opakuje rytmus, který mu někdo další zadá. Tento cvik na trampolíně je těžší variantou tohoto cviku, přesto by neměl způsobit problém.

Modifikace cviku: Cvik se může provádět i ve dvojici, kdy jeden cvičí a druhý mu vytleská rytmus. Dále se cvik dá zařadit i na zem. Nebo na duchnu.

Pomůcky: trampolína

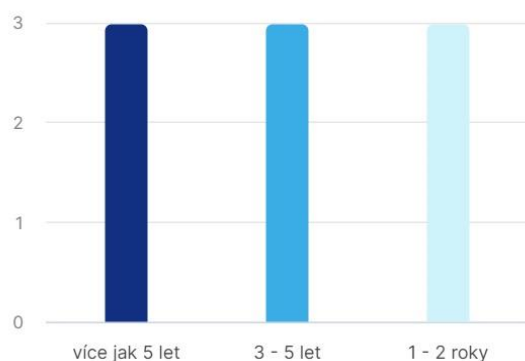
## 9 DISKUSE

Úkolem mé diplomové práce bylo vytvořit a popsat sborník takových cvičení, která budou použitelná pro děti mladšího školního věku a využitelná pro děti v atletických přípravkách a na prvním stupni ZŠ. Cvičení jsou gymnastického charakteru, tudíž mají své gymnastické názvosloví. V průběhu tvoření mi ale došlo, že ne všichni trenéři atletických přípravek znají gymnastická názvosloví, anebo jednotlivé gymnastické průpravy, proto je ke každé průpravě napsáno, co obsahuje a na co se zaměřuje. Z tohoto důvodu je také u každého cvičení napsán přesný popis krok od kroku. V průběhu focení cvičení jsem také zjistila, že pro děti je samozřejmě jednodušší, pokud se cvik vysvětlí právě zmíněním popisem.

Svou praktickou část jsem následně vyfotila na dívce, která je bývalou gymnastkou a nyní se věnuje atletice, proto je každý cvik vyfocen přesně tak, jak by měl v nejlepším provedení vypadat. Pro praktickou část jsem zvolila převážně gymnastické prostředí. Tím jsem záměrně chtěla upozornit na to, že děti v atletických přípravkách nemusí trávit všechny tréninky na stadionu, ale mohou využít i gymnastických tělocvičen. Samozřejmě každý cvik, který je zde uveden, je proveditelný i na atletickém stadionu, proto ke každému cviku uvádím modifikace nebo odlišné pomůcky.

Výsledná cvičení v praktické části samozřejmě vycházela nejen z tohoto dotazníkového šetření. Veškeré výsledky jsou uvedeny zde. Tázáno bylo celkem 9 trenérů. Tito trenéři působí jak ve velkých, tak malých klubech napříč Českou republikou. Součástí mé práce bylo zjištění a zařazování jednotlivých gymnastických průprav v atletických přípravkách, znalostech o jednotlivých průpravách a využití pomůcek při gymnastických cvičení.

### 1. Jak dlouho trénujete atletickou přípravku?



Graf 1 Jak dlouho trénujete atletickou přípravku?

Otázka číslo jedna poukázala na počet odtrenovaných roků dotazovaných trenérů. Výsledkem tedy bylo, že mého dotazníku se zúčastnili nejen začínající, ale i zkušení trenéři, kteří vedou atletické přípravy více jak pět let. Je tedy důkaz o tom, že tuto práci lze dělat několik let a postupně je možnost se v ní zlepšovat. V tomto dotazníku byli tázáni ženy i muži.

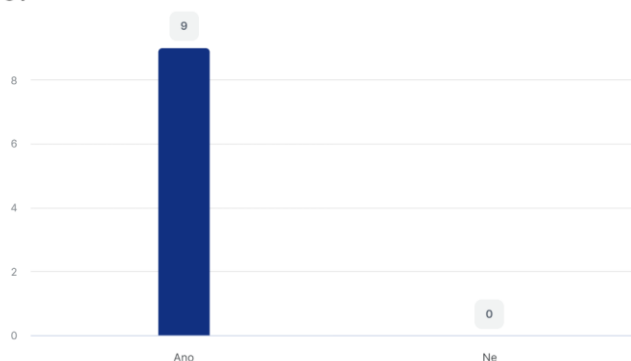
## 2. Znáte pojem "gymnastická průprava"? Pokud ano, jaké druhy.

Koordinace, flexibilita, orientace? doskoková, odrazová  
 úže po lavičce (kladina), nácvik kotoulu vpřed, vzad ("kolébka"), válení sudů, lezení po zebrinách, svihadlo, přeskoky lana, chůze po laně, skákání a běh po čarách, kutálení a točení obručemi, vzpory a  
 Stretching, základní dovednosti (sudy, kotoul, stojka s držením), základy akrobacie (hvězda, stojka do kotoulu...)  
 Zpevňování, balanční, odrazová  
 Zpevňovací, podporová, rotační, rovnovážná, odrazová a doskoková  
 Přitahování, kotouly, stojky, cvičení na kladině  
 Podporová, kotoulová, rotační, odrazová, doskoková  
 oticky neznám, ale s dětmi chcem docílit toho aby uměli základní gymnastické prvky (kotouli popředu, pozadu, letmo, hvězdu, stojku atd.) Díky tomu mají děti mnohem lepší předpoklady pro následné

Graf 2 Znáte pojem „gymnastická průprava“? Pokud ano, jaké druhy.

Z této otázky z dotazníkového šetření vychází, že trenéři po většinu neznají rozdělení základních gymnastických průprav. Znájí pouze obsah jednotlivých gymnastických průprav, ale neumí je povětšinu rozdělit. Následně zde vyjmenovávají jejich jednotlivé podkapitoly nebo jednotlivá již konkrétní cvičení.

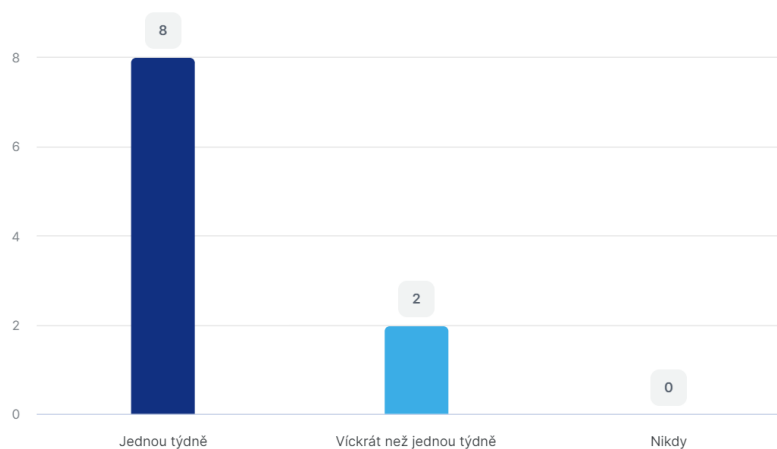
## 3. Využíváte pro trénink v atletických přípravkách gymnastická cvičení?



Graf 3 Využíváte pro trénink v atletických přípravkách gymnastická cvičení?

Otázka číslo tři se zabývala tématem zde hodně podstatným a to, jestli trenéři atletických přípravek využívají v jejich tréninku gymnastické průpravy. Všichni dotazovaní odpověděli, že ano. Z toho vyplývá, že gymnastika je opravdu využívána k tréninku atletických přípravek.

#### 4. Jak často zařazujete gymnastická cvičení do tréninku atletických přípravků?



Graf 4 Jak často zařazujete gymnastická cvičení do tréninku atletických přípravků?

Graf číslo čtyři pojednává o otázce, jak často trenéři gymnastickou přípravu do svých tréninků s dětmi zapojují. Většina z nich zapojuje gymnastiku jednou týdně, dva z nich vícekrát. Vzhledem k tomu, že přípravy mají tréninku pouze dvakrát týdně, je tedy i jednou týdně zapojení více než chvályhodné.

#### 5. Jsou podle vás gymnastická cvičení v atletických přípravkách důležitá? Zdůvodni.

*Ano, jde o všeobecnou přípravu a zlepšit prostorovou orientaci.  
 Ano jsou. Jak už jsem psal předtím.  
 Ano, rozvíjí u dětí všestrannost, zlepšují ovládnání těla, koordinaci i odraz a orientaci při pohybu  
 Myslím si že i dítě z atli. přípravy by mělo mít základy do všech odvětví tělocviku  
 Zdokonaluje pohybové návyky, zlepšuje držení těla, zlepšuje celkové motoriku  
 U spousty dětí je vidět, že se pořádně hýbou jen na atletice, případně ve škole při tělocviku. Většina z nich je neohebná, mají zkrácené šlachy...  
 ano, v rámci všestrannosti a jako obměna tréninku, obratnost  
 Ano, rozvíjí flexibilitu, obratnost a celkové vnímání těla v pohybu  
 Ano, jsou. Gymnastická cvičení děti získávají důvěrou, které tvoří základní kameny přípravy ve starších kategoriích. Naučí se koordinace, zlepšují obratnost, zpění se, trénují sílu, odraz...a to vše nezabíjejou form*

Graf 5 Jsou podle vás gymnastická cvičení v atletických přípravkách důležitá? Zdůvodni.

Zde je jednoznačně vidět, že všichni trenéři vědí, jak jsou gymnastická cvičení pro děti mladšího školního věku důležitá. Ví také, co se díky nim rozvíjí, anebo naopak, co se stává, jestliže dítě nemá příliš gymnastické přípravy.

## 6. Jsou ve Vašem klubu pomůcky pro gymnastická cvičení? Pokud ano, vypiš jaké.

Obruče, žíněnky, míče, švihala, lana, v tělocvičně využíváme lavičky, žebříky,...

Z hlavy mě napadají jen žíněnky

Žíněnky, gymnastický koberec, koza, kůň, můstek, hrazda, odporové gumy, kotníkové zátěže, švihadla, lana aj.

žíněnky, švédská bedna

Žíněnky, obrazové můstky doskocisté, švihadla

Žíněnky, balanční podložky, doskočiště, odrazové můstky

Není jich mnoho Švihadla, balanční podložky, žíněnky

Obruče, míče, žíněnky. V zimních obdobích je k dispozici hala s kozou, koněm, můstkem a žebříkem

Graf 6 Jsou ve Vašem klubu pomůcky pro gymnastická cvičení? Pokud ano, vypiš jaké.

Zde dotazovaní uvedli, jaké nabízí jejich kluby vybavení (pomůcky). Nejčastěji se tu vyskytují žíněnky, švihadla a lavičky. Dva z nich ale poukazují i na větší možnosti vybavení, jako jsou odrazové můstky, hrazda, koza a kůň. Z toho vyplývá, že jen malé množství trenérů využívá něco více, než pouze naprosté základy, které jsem již výše zmínila. Z této otázky mého dotazníkového šetření jsem se poté snažila zakomponovat do jednotlivých cvičení pomůcky, které využívají všichni, ale také i ty méně používané, jako je například odrazový můstek nebo gymball.

## ZÁVĚR

Závěrem bych chtěla říci, že se mi podařilo splnit cíl mé diplomové práce. Sborník cvičení je vytvořen přesně tak, jak jsem si předem stanovila. Pro vytvoření praktické části mé diplomové práce, jsem musela nejprve vytvořit dotazník pro trenéry atletických přípravků. Výsledek, který vyšel z dotazovaných trenérů po celé České republice, jsem předem očekávala. I dlouholetí trenéři atletických přípravků (přes 5 let) ve velkém nevyužívají gymnastické průpravy. Ovšem nutno říci, že se snaží zapojit gymnastiku do atletických tréninků dětí do 10 let a vědí, že je důležitá, avšak znají pouze odrazovou průpravu, nebo pár základních cviků jako jsou kotouly. Na základě tohoto jsem tedy pracovala ve své diplomové práci a snažila se o takový sborník cviků, který pomůže trenérům atletických přípravků.

Během praktické části jsem zjistila, že nejvíce zajímavými cviky jsou ty, které jsou ojedinělé, tedy ty, které se ve školách často nedělají. Nebo naopak, že i kotoul se dá vymyslet zábavnější a hravější formou. Trenéři se tak nemusí striktně držet mou prací, ale chtěla bych, aby se alespoň inspirovali pro vytváření jednotlivých cvičení pro trénink atletických přípravků.

Následně bych ráda svůj sborník cviků sdílela dál a byla bych ráda, kdyby se ke mně někdo další připojil a rozšířil můj sborník cviků o další.



## **RESUMÉ**

Má diplomová práce analyzuje téma gymnastická příprava v atletických přípravkách. Nejprve v teoretické části jsou popsány důležitosti schopností, které se následně promítají do praktické části. Z dotazníkového šetření vychází, že všichni trenéři znají důležitost gymnastické přípravy v atletice. I tak jsou ale zcela nevyužity pomůcky při gymnastických cvičení. Při tvoření diplomové práce jsem zjistila, že ne všechny kluby nabízejí stejné množství a různorodost pomůcek.

Jedním z hlavních cílů mé diplomové práce bylo vytvořit sborník cviků pro trenéry atletických přípravek a učitele 1. stupně základní školy. Sborník cviků obsahuje šest základních gymnastických příprav. Ke každé přípravě jsou důkladně popsána a vyfotografována jednotlivá cvičení. Tento sborník by měl sloužit pro další trenéry a učitele na 1. stupni ZŠ.

## **Resume**

My diploma thesis analyzes the topic of a gymnastic training in athletic preparations. First, the theoretical part describes the importance of skills, which are then reflected into the practical part. The questionnaire survey shows that all coaches know the importance of gymnastic training in athletics. Even so, the aids in gymnastic exercises are completely unused. When creating my diploma thesis, I found out that not all clubs offer the same number and variety of aids.

One of the main goals of my diploma thesis was to create a collection of exercises for coaches of athletic preparations and for primary school teachers. The collection of exercises contains six basic gymnastic preparations. The individual exercises are thoroughly described and photographed for each preparation. This collection should be used for other coaches and primary school teachers.

**SEZNAM LITERATURY**

- APPELT, K., HORÁKOVÁ, D., NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
- DOVALIL, Josef. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
- JANSA, Petr a Josef DOVALIL. *Sportovní příprava: vybrané teoretické obory, stručné dějiny tělesné výchovy a sportu, základy pedagogiky a psychologie sportu, fyziologie sportu, sportovní trénink, sport zdravotně postižených, sport a doping, úrazy ve sportu a první pomoc, základy sportovní regenerace a rehabilitace, sportovní management*. [Praha]: Q-art, 2007. ISBN 80-903280-8-3.
- JEŘÁBEK, Petr. *Atletická příprava: děti a dorost*. Praha: Grada, 2008. Děti a sport. ISBN 978-80-247-0797-6.
- JUŘINOVÁ, Irina a František STEJSKAL. *Rozvoj pohybových schopností ve školní tělesné výchově*. Praha: SPN - pedagogické nakladatelství, 1987.
- KOUBA, Václav. *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 1995. ISBN 80-7040-137-0.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
- KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1636-4.
- LANGER, František. *Atletika I*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2009. ISBN 978-80-244-1785-1.
- LANGMEIER, Josef a Dana KREJČÍŘOVÁ. *Vývojová psychologie*. Praha: Grada, 1998. Psyché (Grada). ISBN 807169195x.
- LARSEN, Christian, Sandra ZÜRCHER a Joachim ALTMANN. *Medical running*. Stuttgart: 2019 Trias, 2021. ISBN 978-80-87419-98-4.
- MIKLÁNKOVÁ, Ludmila. *Tělesná výchova na 1. stupni základních škol: (základní gymnastika)*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2005. ISBN 80-244-1028-1.
- PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.
- SCHEINHERROVÁ, K. *Motoricko – funkční příprava hrou pro děti atletické přípravky*. Plzeň, 2017. Diplomová práce. Západočeské univerzita v Plzni.
- SVATONĚ, Vratislav. *Gymnastika metodicky a hrou*. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 80-900925-4-3.

VÁLKOVÁ, Hana. *Atletika je i hra*. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 80-900925-3-5.

VOTÍK, Jaromír a Bursová MARTA. *Přehled metod stimulace motorických schopností*.

Plzeň: Pedagogická fakulta ZČU v Plzni, 1994. ISBN 80-7043-114-8.

VRCHOVECKÁ, Pavlína. *Základy gymnastické přípravy dětí*. Praha: Grada, 2020. ISBN 978-80-271-1284-5.

Internetové zdroje:

VACULÍKOVÁ, Pavla. *Nebojme se gymnastiky. S dětmi v pohodě* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z:

<https://www.fsps.muni.cz/sdetmivpohode/kurzy/gymnastika/uvod.php>

KALINA, Tomáš. *Aplikace statického a dynamického strečinku* [online]. Fakulta sportovních studií, 2011 [cit. 2022-05-20]. Dostupné z: <https://www.fsps.muni.cz/strecink/>

## SEZNAM OBRÁZKŮ A GRAFŮ

OBRÁZEK 1	MOTORICKÉ SCHOPNOSTI, VOTÍK, BURSOVÁ (1994), STR. 9 .....	17
OBRÁZEK 2	KOMPLEX RYCHLOSTNÍCH SCHOPNOSTÍ, VOTÍK, BURSOVÁ (1994), STR. 49..	21
OBRÁZEK 3	SKOK DO PROPASTI .....	34
OBRÁZEK 4	TERČÍKY .....	35
OBRÁZEK 5	SKOK NA VRCHOL .....	35
OBRÁZEK 6	DEJ POZOR! .....	36
OBRÁZEK 7	ZÁBAVNÁ ROZNOŽKA .....	37
OBRÁZEK 8	DVA AKROBATI .....	37
OBRÁZEK 9	HRA NA BALETKU .....	39
OBRÁZEK 10	ODPAL BALON! .....	40
OBRÁZEK 11	PRKÉNKO .....	40
OBRÁZEK 12	DRŽENÍ V POLI .....	41
OBRÁZEK 13	KOLÉBKA .....	42
OBRÁZEK 14	TLAČENÍ .....	42
OBRÁZEK 15	OPIČKA NA MÍČI .....	44
OBRÁZEK 16	TLESKÁNÍ .....	45
OBRÁZEK 17	PŘERUČKOVÁNÍ PŘEKÁŽKY .....	45
OBRÁZEK 18	VYTRVALEC .....	46
OBRÁZEK 19	TRAKAŘ TROŠKU JINAK .....	47
OBRÁZEK 20	KOTOUL PŘES PŘEKÁŽKU .....	48
OBRÁZEK 21	PŘEMET MEZI PŘEKÁŽKAMI .....	49
OBRÁZEK 22	RONDÁT PŘES PŘEKÁŽKU .....	49
OBRÁZEK 23	GYMNASTA .....	50
OBRÁZEK 24	ORANGUTAN NA LIÁNĚ .....	51
OBRÁZEK 25	VOLNÝ PÁD .....	51
OBRÁZEK 26	DYNAMICKÝ STREČINK .....	53
OBRÁZEK 27	STATICÝ STREČINK .....	54
OBRÁZEK 28	PROTAHOVÁNÍ S GUMOU .....	54
OBRÁZEK 29	KOBRA - STŘECHA .....	55
OBRÁZEK 30	PŘEKÁŽKÁŘ .....	55
OBRÁZEK 31	CVIČENÍ VE DVOJICI .....	56
OBRÁZEK 32	RYTMUS NA KRUZÍCH .....	57
OBRÁZEK 33	SKOKY S RYTMEM .....	58
OBRÁZEK 34	RYTMICKÉ PŘEBĚHY .....	58
OBRÁZEK 35	BALANC V RYTMU .....	59
GRAF 1	JAK DLOUHO TRÉNUJETE ATLETICKOU PŘÍPRAVKU? .....	60
GRAF 2	ZNÁTE POJEM „GYMNASTICKÁ PRŮPRAVA“? POKUD ANO, JAKÉ DRUHY. ....	61
GRAF 3	VYUŽÍVÁTE PRO TRÉNINK V ATLETICKÝCH PŘÍPRAVKÁCH GYMNASTICKÁ CVIČENÍ? .....	61
GRAF 4	JAK ČASTO ZAŘAZUJETE GYMNASTICKÁ CVIČENÍ DO TRÉNINKU ATLETICKÝCH PŘÍPRAVEK? .....	62
GRAF 5	JSOU PODLE VÁS GYMNASTICKÁ CVIČENÍ V ATLETICKÝCH PŘÍPRAVKÁCH DŮLEŽITÁ? ZDŮVODNI .....	62
GRAF 6	JSOU VE VAŠEM KLUBU POMŮCKY PRO GYMNASTICKÁ CVIČENÍ? POKUD ANO, VYPIŠ JAKÉ. ....	63

**PŘÍLOHY**

Příloha č. 1 – dotazník

**Gymnastická průprava v atletické přípravce**

- 1. Jak dlouho trénujete atletickou přípravku?**
  - 1-2 roky
  - 3-5 let
  - Více jak 5 let
- 2. Znáte pojem „gymnastická průprava“? Pokud ano, jaké druhy.**
- 3. Využíváte pro trénink v atletických přípravkách gymnastická cvičení?**
  - Ano
  - Ne
- 4. Jak často zařazujete gymnastická cvičení do tréninku atletických přípravek?**
  - Nikdy
  - Jednou týdně
  - Víckrát než jednou týdně
- 5. Jsou podle Vás gymnastická cvičení v atletických přípravkách důležitá?  
Pokud ano, zdůvodni.**
- 6. Jsou ve Vašem klubu gymnastické pomůcky? Pokud ano, vypiš jaké.**