

Září 2021

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

MOTORICKO-FUNKČNÍ PŘÍPRAVA VE CVIČEBNÍ JEDNOTCE MLADŠÍHO ŽACTVA

Martin Chlumský, Alžběta Bendíková, Zuzana Míková – ÚŠ ČOS



Z OBSAHU

Organizace • Úvodní část • Rozcvičení • Kruhový provoz • Kolébky s obručí • Toporný pád do gymnastické lavice • Opakované přeskoky obruče • Nouzové přistání • Zajíčci • Výpad do gymnastické lavice s odhodem míče • Odraz a chyt • Pyramida • Abeceda • Metronomy • Most • Stříška • Závěrečná část • Kompenzační cvičení

Úvod

Motoricko-funkční příprava je významnou součástí cvičebních jednotek sportovní všestrannosti zaměřených na gymnastiku pro všechny. Nejčastěji se člení na zpevňovací, podporovou, koordinační, odrazovou a dopadovou, rotační, rovnovážnou, pohyblivostní, silovou a vytrvalostní přípravu. Podle Křištofiče (2008) je motoricko-funkční příprava jakýmsi spojovacím článkem mezi kondiční a technickou přípravou. Výhodou motoricko-funkční přípravy je, že ji lze využít i při větším počtu cvičenců, s využitím minima pomůcek, lze ji snadno zahrnout i do různých organizačních forem např. kruhového provozu, cvičení na stanovištích, ve dvojicích apod.

V rámci tohoto metodického textu se budeme držet filozofie 4 Z (v originále 4 F), jak ji definuje Mezinárodní gymnastická federace (FIG, 2010) – tedy zábava, zdatnost, základy a zdravé přátelství. Filozofie vychází z přesvědčení, že pokud nenacházejí gymnasté v činnosti zábavu a potěšení, nebudou pravděpodobně v činnosti dlouhodobě pokračovat – tedy ZÁBAVA. Druhou hodnotou je ZDATNOST – zvláště v gymnastických činnostech je dostatečná úroveň svalových, obratnostních a koordinačních schopností velmi důležitá. Bez tělesné zdatnosti není vytvořen prostor pro efektivní osvojování nových gymnastických dovedností a ZÁKLADŮ. Jak shrnuje Křištofič (2008): „Dobře pohybově připravený jedinec se učí novým dovednostem snadněji, trvaleji a bezpečněji.“ Konečně poslední část skládanky – ZDRAVÉ PŘÁTELSTVÍ – pak podtrhuje význam sociálního prostředí, ve kterém učení probíhá. Účastníci potřebují podporující a bezpečné prostředí, kde se dobře cítí.

Cílem metodických listů je poskytnout čtenáři inspiraci do hlavní části cvičební jednotky mladšího žactva zaměřenou na motorickou-funkční přípravu. S ohledem na nutnost udržení motivace uvedeme i náměty na rušnou část v úvodu a příklady vhodných cviků v závěrečné části.

Organizace

Počet cvičenců: cca 20

Věk: 6–11 let

Počet cvičitelů: 1

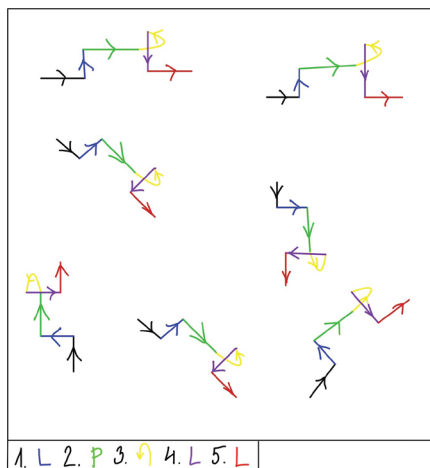
Délka cvičební jednotky: 60 minut

Pomůcky: obruče, míče, 2x švédská bedna příp. rinoset, žíněnky, doskokové žíněnky (duchny), mety označující stanoviště, kartičky s písmeny abecedy

Úvodní část (3 minuty)

V ohraničeném prostoru (např. čáry hřiště, mety, apod.) klus v libovolném směru. Na signál změna směru pohybu (vpravo, vlevo, vzad, s půlobratem, celým obratem, apod.). Cvičenci se nesmí během klusu „srazit“. Interval mezi signály lze postupně zkracovat, případně zvýšit rychlost pohybu.

Varianta: zařadit i jiné způsoby lokomoce – lezení po čtyřech, chůze na patách, chůze na špičkách, poskoky, apod., viz příklady změny směrů na signál – viz obrázek 1.



OBR. 1 Schéma pohybu

Poznámka: L = signál doleva,
P = signál doprava

Rozcvičení (10 minut)

Při rozcvičení se držíme ustálené struktury a pořadí jednotlivých částí. Pro zájemce o hlubší pochopení problematiky rozcvičení odkazujeme na skvělý článek Jaroslava Křištofiče „Umíme se účelně rozcvičit?“ (Křištofič, 2013, str. 12–17). Příklady konkrétních cviků lze nalézt např. v publikaci Základní gymnastika (Skopová, Zítka, 2005).

Hlavní část – kruhový provoz (30 minut)

Organizace: jednotlivé úkoly jsou prostorově uspořádány do kruhu, střídání je po směru hodinových ručiček, ideálně na jednom stanovišti cvičí vždy dva cvičenci. Poslední, bonusovou dvanáctou úlohu, je možné zařadit ke konci hlavní části cvičební jednotky.

Interval zátěže doporučujeme vymežit časem cca 45 – 60 sekund na stanovišti, případně počtem opakování cviku u každého stanoviště. Při cvičení ve dvojici je možné určit počet opakování cviku (např. 5x), které musí cvičenec vykonat před vystřídáním s druhým, případně rozdělit dobu na stanovišti na dva stejně dlouhé časové intervaly. **Interval odpočinku** a přechod mezi stanovišti cca 30 sekund. Celou sérii je možné dvakrát opakovat.

Pro zjednodušení používáme pro popis složitějších úkolů značkové názvy v uvozovkách.

VP = výchozí poloha

I. „Kolébky s obručí“ (rotační)

- VP: Sed skrčmo (případně dřep spojný), obruč před tělem rovně
- Kolébka vzad do stoje, předpažit vzhůru – „navléct“ obruč přes hlavu na druhého cvičence a zpět
- Druhý cvičenec: stoj, vzpažit
- Udržet zakulacená záda, kolena přitažená k hrudníku, hlava v mírném předklonu
- Varianta: přidání další pomůcky mezi kotníky, případně ukončení kolébky s výskokem



OBR. 2



OBR. 3

II. „Toporný pád“ do gymnastické lavice (zpevňovací)

- VP: Stoj, vzpažit
- Zpevněný pád vpřed – výpad pravou / levou
- Zpevněný střed těla
- „Vytáhnout“ se pažemi co nejvíce do dálky šikmo vzhůru, udržet rovnou přímku (zanožená noha – trup – paže)
- Vystřídat dolní končetiny
- Druhý cvičenec stojí bokem a poskytuje záchranu
- *Poznámka: Pohyb je zahájen ve vzpažení toporným pádem vpřed s výpadem pravé/levé v poslední chvíli tak, aby byl pohyb bezpečně zabrzděn cvičencem. Záchranu je možné poskytnout jedním i dvěma cvičenci (viz obrázky 4, 5).*



OBR. 4 – výchozí poloha



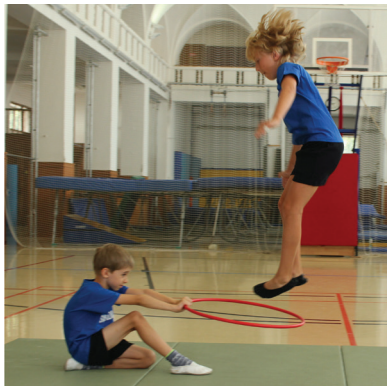
OBR. 5 – výsledná poloha
s poskytnutím záchran

III. „Opakované přeskoky obruče“ (odrazová)

- Přeskok vpřed dovnitř obruče
- Přeskok vzad ven z obruče
- Odraz ze špiček, doskok přes špičku na celé chodidlo, mírně pokrčená kolena
- Udržet vzpřímené držení těla, pohled vpřed
- Soustředit se spíše na výšku skoku, než vzdálenost

Motoricko-funkční příprava ve cvičební jednotce mladšího žactva

- Druhý z dvojice v dřepu, předpažit, držení obruče v horizontální poloze
- Výšku překážky volit s ohledem na možnosti cvičence



OBR. 6



OBR. 7.

IV. „Nouzové přistání“ (dopadová, zpevňovací)

- VP: klek, předpažit, dlaně dolů
- Toporným pádem klik
- Pád provést na vyvýšenou dopadovou plochu (duchna, doskoková žíněnka apod.)
- Dopad je aktivně tlumen pomocí ohnutí loktů a vytočení paží v úhlu cca 45° pro změkčení dopadu
- Před dopadem rotace hlavy
- Zpevněný střed těla
- Cvik je možné provést i ze stoje



OBR. 8 – výchozí poloha



OBR. 9 – detail „přistání“

V. „Zajíčci“ (podporová)

- VP: Dřep, vzpažit
- Dřep – výšvih skrčmo
- Druhý cvičenec klek sedmo, dává záchranu, případně dopomáhá k provedení (viz obrázek 10)
- Zpevněný střed těla, paže napjaté
- Boky jsou nad rameny,
- Návrat zpět do VP
- Možnost přidání pomůcky mezi kotníky



OBR. 10

VI. „Výpad do gymnastické lavice s odhodem míče“ (zpevňovací)

- VP: Stoj, míč nad hlavou
- Zpevněný pád vpřed – výpad pravou / levou, vyhodit míč a odrazem o zeď chycení míče obouruč nad hlavou
- Zpevněný střed těla
- „Vytáhnout“ se pažemi co nejvíce do dálky šikmo vzhůru
- Cvik je možné provádět i ve dvojici (oba cvičenci provedou výpad ve stejnou chvíli)



- *Poznámka: Pohyb je zahájen to-
porným pádem vpřed s výpadem
pravé/levé v poslední chvíli tak,
aby byl pohyb bezpečně zabrzděn
cvičencem*

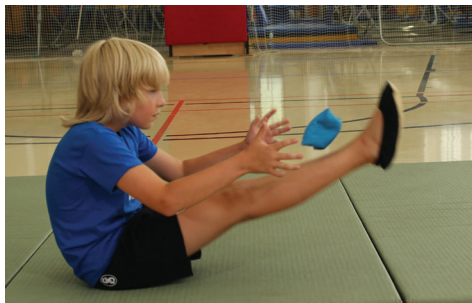
OBR. 11

VII. „Odráz a chyt” (silová, obratnostní)

- VP: Sed, míč před tělem
- Míč na nártách (případně holeních) – švihem přednožit povýš („vykopnout” míč) a chytit obouruč
- Zpevněný střed těla, pozor na prohnutí v bederní oblasti
- Varianta: ve dvojici – vyhozený míč chytá druhý cvičenec
- K vyhazování lze využít i jiné předměty např. sáček s fazolemi (bean bag) apod.



OBR. 12

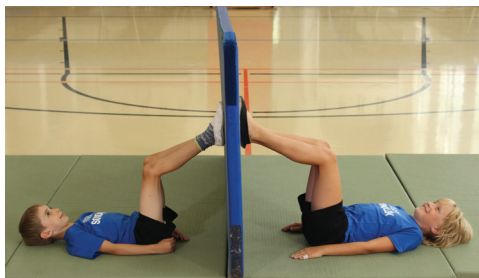


OBR. 13

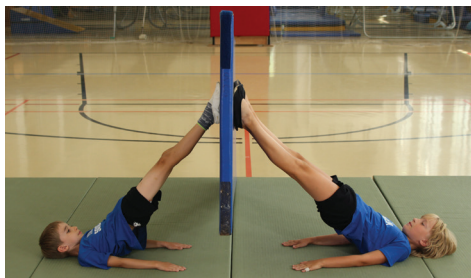
VIII. „Pyramida / udrž svisle žíněnku”

Zadání úkolu: udržte žíněnku ve svislé poloze, dotknout se žíněnky je možné pouze chodidly, hýždě se nesmí dotknout země. Možné řešení úkolu – viz obrázek 15

- Udržet zpevněný střed těla
- Komunikovat
- Varianta: ztížit úkol přidáním náčiní mezi kotníky nebo např. přehazování náčiní mezi cvičenci



OBR. 14 – výchozí poloha



OBR. 15 – možné řešení úkolu

IX. „Abeceda“ (skoková a dosková)

- Seskoky z vyvýšené překážky (např. nízká švédská bedna) na dopadovou plochu
- Při letové fázi znázornit písmeno abecedy
- Odraz ze špiček, kontrolovaný doskok přes pokrčená kolena
- Vzpřímené držení těla, zpevněný střed, pohled vpřed
- Cvičencům je možné připravit kartičky s písmeny abecedy
- Varianta: lze využít i při cvičení na stanovištích s více cvičenci najednou, ostatní cvičenci mají za úkol poznat které písmeno „skokan“ znázornil ve skoku



OBR. 16

X. „Metronomy“ (silová)

- VP: leh, přednožit, pokrčit předpažmo, uchopit kotníky druhého stojícího cvičence,
- Úkol: udržet dolní končetiny v přednožení
- Druhý cvičenec se snaží mírným tlakem dlaní do holení či kotníků vychýlit z přednožení
- Zpevnění středu těla, chodidla a kotníky u sebe

Motoricko-funkční příprava ve cvičební jednotce mladšího žactva

- Udržet při provádění cviku neutrální postavení pánve, případně mírné podsazení
- Varianta: přidání pomůcky mezi kotníky



OBR. 17 – výchozí poloha

XI. „Most“

(zpevňovací, případně v druhé variantě i odrazová)

- VP: leh, ramena a paty opřené o náradí (např. šv.bedna, lavička, rinoset apod.)
- Úkol: zpevněním celého těla (zdvihnutí boků do vodorovné polohy) vytvořit „most“ s výdrží alespoň 10 sekund
- Zpevněný střed těla, hlava v neutrální poloze
- Cvik je možné ztížit oporou pouze hlavy a šije (viz obrázek 19)
- Varianta: druhý cvičenec přeskakuje snožmo, nebo podlézá, případně obojí.



OBR. 18 – výchozí poloha



OBR. 19

Bonusový úkol pro trojice

XII. „Stříška“

- Cvičenec 1 a 2 – VP: výpad vpřed pravou / levou čelem k sobě, vzpažit a zapřít se dlaněmi (viz obrázek 20); cvičenec 3 – VP: stoj, vzpažit, (stojí uprostřed bokem k oběma cvičencům)
- Úkol: cvičenec 3 provede svis, skrčit přednožmo s výdrží cca 5 sekund, (viz obrázek 22)
- Vystřídat ve skupině
- Varianta: přidání pomůcky mezi kotníky cvičenci ve svisu
- *Poznámka: při provádění úkolu se soustředit na kontrolované zahájení i ukončení pohybu*



OBR. 20 – výchozí poloha



OBR. 21 – detail úchopu



OBR. 22 – výsledné provedení

Závěrečná část (15 minut)

„Mašinky“ (5 minut)

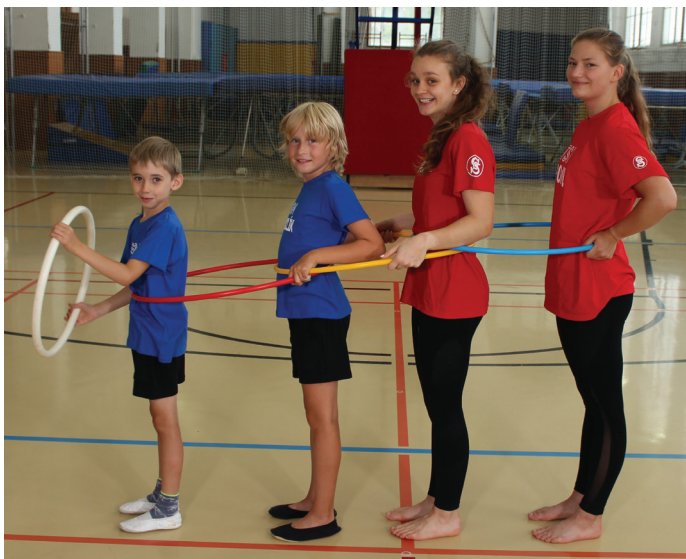
Organizace:

Vytvořte zástupy propojené obručemi.

Určete směr pohybu (vpřed, stranou, vzad,)

Na signál se zástupy rozejdou v určeném směru, na další signál mohou postupně pohyb zrychlovat nebo zpomalovat.

Varianta: chůzi nebo běh nahradit poskoky



OBR. 23 – „Mašinky“

Kompenzační cvičení (10 minut)

Příklady protahovacích cviků v závěrečné části



OBR. 24 VP: lež na břiše, čelo o opřeno o levé předloktí, skrčit pravou, s výdechem mírně podsadit pánev a rukou přitáhnout patu k hýždím, opakujte na druhou stranu

Účinek: protažení přední strany stehna, flexorů kyčle a extenzorů kolenního kloubu



OBR. 25 VP: vzpor klečmo, dlaně podál – s výdechem pomalu klek sedmo, paže a ramena mírně tlačit směrem k zemi, výdrž

Varianta: cvik je možné provést i ve vzporu klečmo bez kleku sedmo, dlaně sunout po zemi vpřed.

Účinek: protažení zádočných svalů, protažení horní části zádočných svalů, protažení pletence ramenního a prsních svalů



OBR. 26 VP: sed pokrčmo – s výdechem ohnutý předklon, ruce v týl (lokty volně svěšeny)

Účinek: protažení vzpřimovačů páteře a šíjových svalů



OBR. 27 VP: vzpor klečmo (hlava v prodloužení těla) – s nádechem vzpor klečmo ohnutě, předklon hlavy – s výdechem vzpor klečmo prohnutě, mírný záklon hlavy

Účinek: pohyblivost páteře, protažení svalstva trupu



OBR. 28 VP: vzpor klečmo zánožný levou, pravý béréc vtočit dovnitř – s výdechem sunout levou nohu vzad (opora o zevní stranu pravého stehna) a mírný předklon trupu, výdrž – opakovat na druhou stranu
Účinek: protažení hýždových svalů, flexorů kyčle, protažení svalstva trupu

Upozornění: cvik není vhodný pro cvičence s onemocněním kolenního kloubu



OBR. 29 VP: sed, skrčit pravou zevnitř, chodidlo opřít o vnitřní stranu levého stehna.

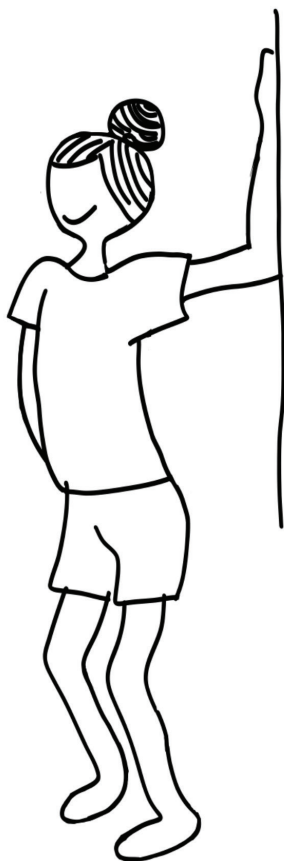
S výdechem ohnutý předklon k levé noze – opakovat na druhou stranu.
Účinek: protažení zadní strany stehna (hamstringy), vnitřní strany stehna a zádového svalstva



OBR. 30 VP: Sed skrčmo, kolena zevnitř, chodidla spojit – mírný tlak dlaněmi do kolena

Účinek: protažení vnitřní strany stehna, uvolnění kyčlí

Poznámka: udržet vzpřímené držení těla, ramena nezvedat směrem vzhůru



OBR. 31 VP: úzký stoj rozkročný, upažit pokrčmo, pravé předloktí svisle vzhůru a opřít o hranu zdi.

S nádechem “vytáhnout” trup do dálky, mírně zatlačit předloktím proti zdi, s výdechem mírně otočit vlevo a mírně tlačit hrudník vpřed – a opakovat na druhou stranu

Varianta: cvičení provést v poloze upažit pokrčmo povýš, případně poníž

Poznámka: neprohýbat v bederní oblasti páteře a udržet vzpřímené držení hlavy!

Účinek: protažení prsních svalů

Možná forma organizace kompenzační části se zařazením motivační složky

Cvičenci jsou ve dvojicích, první cvičenec provádí uvedený cvik, druhý musí prvního cvičence oběhnout co nejrychleji třikrát na jednu stranu, a třikrát pomalu (postupně zpomaluje) na druhou stranu.

Poděkování

Autoři děkují gymnastům Eduardu Královi a Pavlu Štursovi z T. J. Sokol Radotín za pomoc při zajištění fotodokumentace. I přes snahu o co nejlepší zachycení správné techniky provedení, je nutné považovat obrázky za ilustrační.

Ukázky vybraných cviků z hlavní části je možné zobrazit po načtení tohoto QR kódu:



Použitá a doporučená literatura

Buzková, K. (2006). Strečink (1st ed.). Grada. ISBN 80-247-1342-X

FIG (Ed.). (2010). Foundation of Gymnastics. FIG. ISBN 978-2-8399-0663-0

Krištofič, J. (2008). Nářaďová gymnastika. ČOS.

Krištofič, J. (2013, 79). Umíme se účelně rozcvičit? TVSM, (4), 12–17.

Pettit, L., & Hutchinson, P. (Eds.). (2007). GymMix (I. ed.). Gymnastics Australia.

Skopová, M., & Zítko, M. (2005). Základní gymnastika. Karolinum. ISBN 80-246-0973-8

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple sets of horizontal blue lines spaced evenly down the page. Each set consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line, providing a guide for letter height and placement. The paper is otherwise completely blank, with no text or other markings.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface. There is no handwriting or other markings on the paper.



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718