



6. lekce

Tématický plán:

Teorie - Základy gymnastického rozcvičení.

Praxe - Hudebně pohybové vztahy v rozcvičení. Mobilizační a koordinační cvičení.

Doporučená literatura

ROZCVIČENÍ

Rozcvičením rozumíme přípravu hybného systému na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu.

Účinky rozcvičení si můžeme pro přehlednost rozdělit do několika bodů:

- cestou nervových a humorálních regulačních mechanismů jsou vyvolány změny v činnosti řady orgánů, zejména krevního oběhu, dýchání, termoregulace apod.,
- efektivní přerozdělení krve k orgánům a tkáním,
- rozšíření kapilár a otevření krevního řečiště v procvičovaných svalech,
- zvýšením produkce tepla dochází ke zvýšení viskozity svalů a tím i ke zkrácení doby potřebné ke svalové kontrakci,
- zahřátím svalu dochází i ke zrychlení průběhu biochemických reakcí,
- rozcvičení se podílí na úpravě funkčního stavu CNS,
- posiluje již vytvořené podmíněné pohybové reflexy.

Rozcvičení je záměrné ovlivnění tělesných i vegetativních funkcí organismu pohybovou činností s cílem dosáhnout optimální stupeň připravenosti fyziologických funkcí pro následující pohybové aktivity a zvýšení odolnosti proti zranění.

Způsob i obsah rozcvičení by měl zohledňovat:

- denní dobu (jinak se rozcvičuje člověk ráno a jinak večer),
- zevní prostředí (jiné možnosti jsou v horku či chladu v tělocvičně a jiné venku),
- věk a pohlaví žáka (sportovce),
- aktuální fyzický a psychický stav,
- pohybový obsah a cíl následující hlavní části hodiny.

Gymnastické rozcvičení je vedle přípravy na následné zatěžování současně příležitostí ke zvýšení počtu gymnastických dovedností.

Úkolem gymnastického rozcvičení je:

- zahřát, uvolnit a odstranit nadbytečné napětí ve svalech,
- aktivovat hybný systém,
- mobilizovat (uvolnit, rozhýbat) kloubně svalové jednotky,
- protáhnout svalové skupiny s tendencí ke zkracování,



- připravit pohybový aparát na dynamické zatížení,
- cíleně naladit organizmus a koncentrovat mysl na následnou pohybovou aktivitu.

V gymnastickém rozcvičení využíváme možnost výběru množství cviků a jejich variant, při kterých současně lze vnímat tělo a účelně ovládat jeho pohyby. Vhodné je provádět rozcvičení s hudbou, která vytváří příznivou atmosféru a pomáhá pohyb regulovat a řídit.

Při optimálních podmínkách by rozcvičení mělo obsahovat:

- cvičení pro zahřátí
- pomalé protahovací cvičení
- mobilizační cvičení
- dynamické cvičení (systematicky až po tzv. zapracování vzhledem k následné specifické činnosti)

Poznámky k vedení rozcvičení

Tvorba a řízení rozcvičení má respektovat tyto zásady:

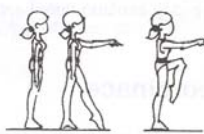
1. Pečlivá příprava zajímavých rozcviček a jejich vhodná obměna.
2. Výběr cvičebního obsahu: pohybová zkušenost, přiměřenost k dalším částem hodiny, rozvíjení zvládnutých dovedností, zdokonalování a upevňování obsahu, pohybová přístupnost, dostatečný počet opakování cviku dle věkových zvláštností i pohlaví, kombinace cviků z celého obsahu základní gymnastiky.
3. Pořadí cviků: doporučujeme začínat od krční páteře, přes klouby ramenní, loketní, páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby až po klouby hlezenní, střídání jednoduchých cviků s obtížnějšími, převaha známých cviků před novými a komplexními nad lokálními, plynulé navazování na předchozí konečnou polohu, střídání uvolnění s napětím, regulace obtížnosti dávkováním, změnou tempa, změnou rytmizace, usměrnění intenzity kontrolovat tepovou frekvencí.
4. Vytváření správné **představy** pohybu: názvoslovný výklad stručný a výstižný, výklad (popis) spojený s ukázkou pohybu, ukázka kvalitní a přesná předvedená „zrcadlově“, instrukce k zahájení a ukončení cvičení s přesně určenou výchozí polohou, vhodnými pokyny a opravováním chyb dosáhnout správného provedení, hlasem (hudbou) ovládat směr, rytmus, kvalitu a délku cvičení, pokud je to nutné informujeme o správném dýchání při cviku.
5. Správné prostorové **rozestavení cvičenců**: přehledné postavení učitele (kombinace postavení bokem, čelem, zády), bezpečné postavení žáků podle počtu a způsobu cvičení s přihlédnutím na velikost, tvar i osvětlení prostředí.
6. **Obměna** didaktického stylu: hromadná forma rozcvičení vyžaduje převážně řídicí styl příkazový, ale lze jej obměnit stylem s nabídkou, navodit radostnou atmosféru a podmínky pro další činnost, používat metody a formy zajišťující plynulost, záživnou účinnost, kvalifikované řízení a poučení.
7. **Emocionálnost**: využití náčiní a nářadí, vhodné hudby, her, zábavných cvičení ve dvojicích, trojicích i skupinách, podněcování k prožitku, motivace

k přesnému provedení, objektivní zhodnocení prováděné činnosti, pochvala, vzájemná pomoc, nepodceňování nebezpečí, časově únosná pestrost, odpovědnost, vysvětlování významu rozcvičení.

PŘÍKLAD KOORDINAČNÍCH A MOBILIZAČNÍCH CVIKŮ

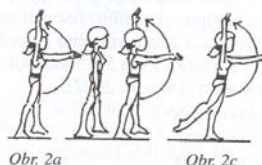
1. Stoj spojný – připážit:

- a) 1–2 stoj přednožný pravou – předpažit levou a zpět, 3–4 stoj přednožný levou – předpažit pravou a zpět (obr. 1a)
- b) totéž se skrčením přednožmo na místě a při chůzi (obr. 1b)



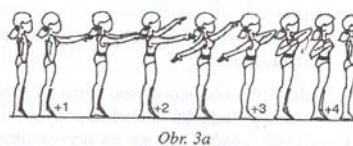
2. Stoj rozkročný – připážit:

- a) 1 obloukem vpřed vzpažit pravou – předpažit levou, 2 připážit, 3–4 opačně (obr. 2a)
- b) totéž, ale na 1. dobu podřep, na 2. stoj
- c) totéž, ale na 1. dobu zanožit pravou, na 2. stoj (obr. 2c)

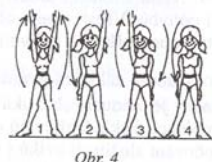


3. Stoj spojný – skrčit připážmo:

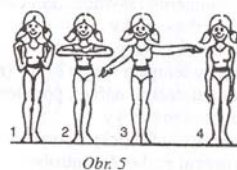
- a) postupně předpažit levou, pravou, upažit levou, pravou, skrčit upažmo levou, pravou (obr. 3a)
- b) totéž při chůzi – 3 kroky vpřed a přinožit a 3 kroky vzad



4. Stoj rozkročný – připážit: obloukem zevnitř vzpažit, připážit levou, připážit pravou a současně levou vzpažit, připážit levou (obr. 4)



5. Stoj spojný – připážit: skrčit připážmo, skrčit upažmo, předpažit levou a upažit pravou, připážit (obr. 5)

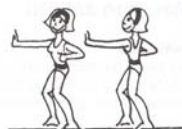


Příklady

- „přenášení míče“ (obr. 1)
- „úderý otevřenou dlaní“ i s mírnou rotací trupu (obr. 2)
- „mlýnské kolo“ (obr. 3)
- „oblouky v předklonu“ (obr. 4)
- „vlna trupem“ (obr. 5)
- „kývání bérce“ (obr. 6)



Obr. 1



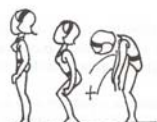
Obr. 2



Obr. 3



Obr. 4



Obr. 5



Obr. 6

Doporučená literatura

KNÍŽETOVÁ, V., KOS, B.: *Strečink, relaxace, dýchání*. Praha. Olympia, 1989, ISBN 27-062-89.

KOS, B., WÁLOVÁ, Z.: *Kondiční gymnastika*. Praha. FTVS UK, 1985.

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha. ISV nakladatelství, 2000, 126 s. ISBN 80-85866-54-4.

KRIŠTOFIČ, J.: *Gymnastická příprava sportovce*. Praha. Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.

ŠŤASTNÁ, D., MIHULE, J.: *Rytmičká gymnastika*. Praha. Karolinum, 1984.

NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V.: *Fit programy pro ženy*. Praha. Grada, 2006, ISBN 80-2471191-5.

SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M.: *Základní gymnastika*. Praha. UK Praha, 2005, ISBN 80-246-0973-8.

ZÍTKO, M.: *Kompenzační cvičení*. Praha. NS Svoboda, 1998. 51 s. ISBN 80-205-0529-6.

ZÍTKO, M. a kol.: *Všeobecná gymnastika*. Praha. ČASPV, 2004, ISBN 80-86586-08-1.