STRUKTURA SLOŽEK POHYBOVÉ GRAMOTNOSTI PRO SPORTOVNÍ ODVĚTVÍ MODERNÍ GYMNASTIKA¹

THE STRUCTURE OF PHYSICAL LITERACY FOR SPORT BRANCH RHYTHMIC GYMNASTICS

I. Šimůnková, V. Novotná, J. Vorálková

Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, katedra gymnastiky

ABSTRACT

Cultivation of the fundamental movement patterns is the most important basis for future top performance in rhythmic gymnastics. The restricted fundamental competencies and skills for the first three levels of long-term sports development (following the model LTAD, Long-term Athletes Development) are the basis for making the training structure safe, comprehensive and advanced. Training has to respect individual gymnast's potency. We choose into the area of training: a basic level of development of motor abilities, body posture and balance, locomotion (walking, running, jumping), rhythm and rhythm of movement, manipulation skills with objects. This all-round preparation continues with competencies of gymnastic skills and psychosocial aspects of training. Gymnastic exercises included in the active start and fundamental stage (stages of LTAD) are currently offering fundamental movement patterns for children and beginners of all sports and physical activities.

Keywords: rhythmic gymnastics; LTAD; physical literacy

SOUHRN

Kultivace pohybového základu je v moderní gymnastice nejdůležitějším východiskem pro budoucí podání nejvyššího výkonu. Vymezené základní pohybové kompetence a dovednosti pro první tři úrovně dlouhodobého sportovního vývoje (podle vzoru LTAD, Long-term Athletes Development), jsou základem pro vytvoření obsahu bezpečného, komplexního a perspektivního tréninku, respektujícího individuální předpoklady gymnastky. Do obsahu vybíráme: základní úroveň rozvoje pohybových schopností, držení těla a rovnováhu, lokomoci (chůze, běh, skoky), rytmus a rytmizaci pohybu, manipulační dovednosti s náčiním. Na všestrannou přípravu navazují specifické sportovní dovednosti moderní gymnastiky a psychosociální aspekty přípravy. Gymnastická cvičení zařazená do aktivního startu a fundamentálního stádia (úrovně LTAD) jsou současně nabídkou pohybového základu pro děti a začátečníky ve všech sportovních pohybových aktivitách.

Klíčová slova: moderní gymnastika; LTAD; pohybová gramotnost

Úvod

Tělesná aktivita je jedním z činitelů kvality života (HOŠEK, 1997), ovlivňuje i způsob života dětí a mládeže. Charakteristika obsahu pojmu kvalita života (JANSA, 2005) se různí podle hlediska jednotlivých autorů (např. J. Bečvář, J. Votruba). Obecně chápeme kvalitu života jako zdravý životní styl člověka, bio-psycho-sociální jednotu existence, tedy jako stav tělesného a duševního zdraví a současně zapojení člověka do sociálního klimatu, ve kterém žije a jakou sociální

roli zde hraje (SBORNÍK VZ FTVS, 1999). Ve sportovním prostředí patří ke kvalitě života naplnění očekávání a potřeb jednotlivce, podání předpokládaného sportovního výkonu ohodnoceného a potvrzeného v soutěži jako úspěch. Na začátku cesty k dosažení této hodnoty a společenského uznání je zvládnutí základů sportovních pohybových aktivit. v gymnastických sportech je nutnou podmínkou určitá míra talentu (DOČKAL, 2005) ke specifické činnosti (estetická prezentace výkonu), možnost rozvoje vybraných vrozených

¹ Příspěvek vznikl v rámci projektu Specifického vysokoškolského výzkumu 2010- 261601 a Výzkumného záměru UK v Praze FTVS, MSM 0021620864.

dispozic (požadavek zvládnuté hypermobility a síly) a úroveň osvojení specializované techniky cvičení bez náčiní, techniky cvičení s náčiním a součinnost cvičenek ve společných skladbách. Na zvládnutí pohybového základu, pohybové gramotnosti, na míře osvojených dovedností a na kvalitě procesu kultivace pohybového projevu je závislá úroveň výsledného výkonu.

Ve sportovní přípravě dětí a mládeže je v současnosti upřednostňován úspěch a dosažený výsledek před postupným rozvojem kvality pohybu. Výkon je podporován, a někdy i nepřiměřeně vyžadován, nejen trenéry, ale často i rodiči. K těmto závěrům jsme dospěli vlastní zkušeností a zkušenostmi dalších trenérů a trenérů gymnastických sportů, věnujících se tréninku dětí a mládeže. Často nedostatečně odborné, nesoustavné a nesystematické působení trenérů vede k poklesu počtu nadějných sportovců či k úplnému odrazení talentované mládeže od tréninku v daném sportovním odvětví. Zejména aktuální problém snižování počtu mladých gymnastek v oddílech moderní gymnastiky nás přivedl k potřebě řešit koncepčně proces sportovní přípravy gymnastek v našich současných podmínkách. Za základ bezpečného, komplexního a perspektivního sportovního tréninku v moderní gymnastice považujeme určení obsahu pohybové gramotnosti speciálně pro daný sport. Inspirací je pro nás kanadský systém LTAD, v originálu Long-term Athletes Development, v českém překladu DSVM – dlouhodobý sportovní vývoj mládeže (BUKAČ & DOBRÝ, 2008) věnující se nejen procesu vývoje sportovce po stránce pohybové, ale i jeho změnám v oblasti sociální a ve vytváření celoživotního pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám. v moderní gymnastice můžeme navázat na poznatky z materiálů sportovní přípravy talentované mládeže uplatňované v rámci systému vrcholového sportu v osmdesátých letech minulého století (NOVOTNÁ, 1983; ČÍŽKOVÁ & NOVOTNÁ, 1978).

Metodika

Cílem příspěvku je na základě analýzy teoretických východisek vytvořit strukturu složek pohybové gramotnosti pro moderní gymnastiku. Prostřednictvím obsahové a kritické analýzy teoretických východisek budou vybrány jednotlivé komponenty podílející se na pohybové gramotnosti pro specializaci ve sportovním odvětví moderní gymnastika a bude vytvořen návrh obsahu uvedených částí. Konstrukce struktury a obsahu pohybové gramotnosti bude dána k posouzení expertům z oblasti tréninku gymnastických sportů.

Teoretická východiska

LTAD

Systém LTAD (Long-term Athletes Development, dlouhodobý sportovní vývoj mládeže) byl vytvořen kolektivem autorů (STA-

FFORD & BALYI, 2005) jako proces postupného komplexního přístupu k osvojování individuálně optimálně stanoveného pohybového obsahu v jednotlivých stádiích vývoje sportovce vzhledem k potenciálu jedince a k požadavkům daného sportovního odvětví. Hlavní myšlenkou je sportovní všestranný vývoj a posloupnost dosažení pohybové gramotnosti (physical literacy). Zvyšování pohybové výkonnosti je plánováno s cílem nejen dosáhnout nejvyšší výkon, ale současně vypěstovat si celoživotní potřebu pohybu, zajišťující přiměřenou pohybovou aktivitu člověka. Jako základní stavební kámen sportovního výkonu uvádí LTAD rozvoj elementárních pohybových kompetencí, tělesné zdatnosti a specifických sportovních dovedností.

Systém LTAD se opírá o deset klíčových bodů a sedm výkonnostních úrovní (BUKAČ, 2007). První dvě úrovně, aktivní start a fundamentální stádium (tedy učení základních dovedností), jsou vhodné pro všechny druhy sportů s ranou i pozdní specializací. Hlavně v první části přípravy nacházíme velkou možnost uplatnit nabídku gymnastických cvičení pro děti a začátečníky, jako pohybový základ pro všechny sportovní pohybové aktivity.

V systému LTAD je vyčleněno deset klíčových faktorů ovlivňujících dlouhodobou sportovní přípravu mládeže: 1. Pravidlo deseti let přípravy – deset let a deset tisíc hodin tréninku je potřeba talentovanému sportovci k dosažení nejvyšší úrovně; 2. Pohybová gramotnost; 3. Specializace v daném sportovním odvětví – raná a pozdní specializace; 4. Biologický věk jedince v přípravě a výběru tréninkových programů; 5. Trénovatelnost a jednotlivá kritická období pro kultivaci pohybových schopností; 6. Fyzický, psychický, kognitivní a emoční vývoj jedince; 7. Periodizace a řízení tréninku; 8. Plánování soutěží vzhledem k jejich kvalitě a kvantitě; 9. Systém zabezpečení tělesné výchovy a sportu a jeho integrace – tělesná výchova, rekreační aktivity, soutěžní sporty a jejich vztah k celoživotní pohybové aktivitě; 10. Permanentní výzkum v oblasti LTAD.

Obecný systém LTAD je v rámci kanadské gymnastické federace v základních rysech aplikován pro potřeby gymnastických sportů (CSC, 2008). Systém LTAD pro gymnastické sporty je tvořen osmi stádii:

- 1) aktivní start do 6 let věku;
- 2) fundamentální stádium do 8 let věku dívek a 9 let věku chlapců;
- 3) rozvoj gymnastických dovedností do 9 let věku dívek a 10 let věku chlapců;
- 4) specializace v jednotlivých disciplínách do 11 let věku dívek a 12 let chlapců;
- 5) stát se závodníkem a závodnicí okolo 13 ti let dívek a 15ti let chlapců;
- 6) vyhrávat soutěže na všech úrovních okolo 18 let věku;

7) účast na mezinárodních soutěžích od 16 let věku dívek a 18 let chlapců;

8) gymnastika pro život.

Pro potřebu gymnastických sportů, hlavně moderní gymnastiky, se zaměříme na vymezení cíle a pohybového obsahu prvních tří stádií (podle základního LTAD dvou stádií). Inventář činností pohybové gramotnosti pro gymnastiku se může stát vhodným základem i pro další sporty a sportovně pohybové aktivity.

Pohybová gramotnost

Podle Whiteheadové (2001) rozumíme pod pojmem pohybová gramotnost vnitřní motivaci, sebedůvěru, odhodlanost, míru osvojení pohybových schopností a dovedností. Všechny tyto aspekty vedou k jednomu cíli, kterým je zvyšování sportovní výkonnosti a podpora či udržení individuálně dosažené celoživotní úrovně pohybové aktivity, přispívající ke kvalitě života. Jinými slovy, pohybovou gramotnost definujeme jako vědomé ovládání vlastního těla a připravenost člověka k tělesnému pohybu a sportovním dovednostem. Ty přinášejí člověku radost a uspokojení, naplnění biologické potřeby a vedou ke zdravému životnímu stylu. Pohybová gramotnost se tedy skládá z elementárních pohybových kompetencí a sportovních dovedností, které tvoří základ každého sportovního odvětví (STAFFORD & BALYI, 2005).

Pohybová gramotnost není jen předpoklad každého jedince se pohybovat v oblasti tělesné výchovy a sportu, ale je i podstatnou součástí běžného života. Vědomé ovládání svého těla vede k dovednosti vyrovnávat a udržovat rovnováhu poloh a postojů, ke snadno a ekonomicky prováděným pohybům v různých se měnících každodenních situacích a vnějších podmínkách (DOBŘÝ & ČECHOVSKÁ, 2010). Osvojení si elementárních pohybových dovedností přispívá jedinci k vnímání a uvědomění si sama sebe, ke smyslu pro orientaci v daném prostředí a k empatii k druhým. Stejně tak pozitivně ovlivňuje sebedůvěru, seberealizaci, sebekázeň, sebeprosazování a také schopnost se bez ostychu vyjádřit pomocí neverbální komunikace. Pohybová gramotnost cvičence má nepostradatelný vliv na upevňování principů tělesného zdraví a jeho základních aspektů, jako je pravidelnost pohybové aktivity, dostatečný spánek a správná výživa spolu s režimem stravování.

Pohybová gramotnost by se měla stát základní myšlenkou a cílem tělesné výchovy ve školách i ve sportovních oddílech a kroužcích. Současně by měla být základním prvkem pro rozvoj další sportovní činnosti, s cílem nejen uspět svým výkonem a vyhrávat, ale také udržet si zdraví a potřebu celoživotní pohybové aktivity. Kvalita předškolní a školní tělesné výchovy tak může hrát neopominutelnou roli v rozvoji pohybové gramotnosti mládeže.

V gymnastických sportech je úroveň vytvořené pohybové gramotnosti zásadní podmínkou pro další sportovní přípravu. Bez osvojení si uvědomělého řízeného pohybu a dané techniky pohybu se nelze správně naučit další obtížnější prvky z inventáře gymnastických činností.

Moderní gymnastika (MG)

Moderní gymnastika je typickým sportem dívek a žen, zaměřeným na estetický pohybový projev s přesně danou koordinačně náročnou technikou provedení pohybu a prvků obtížnosti (PANSKÁ, 2009). Nácvik elementárních pohybových kompetencí (způsobu vedení pohybu v prostoru a specifické lokomoce) je základem pohybové gramotnosti v MG. Požadavek na jemnou konstituci gymnastek a na extrémní rozsah pohybu v kloubech přináší zvláštní nároky na individualizaci procesu sportovního vývoje. Tréninkový plán musí respektovat zásady tělesného růstu, biologického věku, individuální zvláštnosti, psychické i sociální aspekty a především přiměřený přístup a pracovní (tréninkovou) systematickosti. Chybné pohybové stereotypy, negativní interakce mezi gymnastkou a trenérkou, převaha záporných prožitků z pohybu, vysoká únava, přetěžování, příliš raná specializace atp., vedou ke zraněním, k předčasnému ukončení sportovní kariéry, k negativnímu vztahu k pohybu a následně k preferenci jiného méně vhodného způsobu života.

V MG se stále častěji setkáváme s vynikajícími výsledky mladých gymnastek už v útlém věku. Jejich úspěchy jsou chváleny a vyzdvihovány trenéry i rodiči, ale často z hlediska dlouhodobého sportovního vývoje má tato závodnice malou šanci uspět ve věkově vyšších kategoriích. Vynechání či zkrácení prvních stádií sportovního vývoje, nepřiměřená akcelerace výkonu a některé metody trenérů, včetně psychického tlaku, mají za důsledek nevyužití vnitřního potenciálu gymnastky.

V MG jen talentovaná závodnice, která projde systematickým správně naplánovaným tréninkem, může mít možnost uspět ve světové konkurenci. Vedle pohybové gramotnosti je tedy identifikace a výběr talentů dalším ze základních předpokladů pro sportovní růst. Uvedené poznatky z praxe nás motivují k obnovení systému soustavné sportovní přípravy odpovídající aktuálním potřebám sportovního výkonu v MG a současně odpovídajícího podmínkám pro tento sport v naší republice. Jako oporu pro tvorbu aplikace použijeme systém LTAD, protože v domácím prostředí nebyl v posledních dvaceti letech prováděn žádný výzkum v MG. Jen částečně se můžeme inspirovat některými zahraničními veřejně nepublikovanými materiály.

Výsledky a diskuse

Pro zpracování a utřídění výsledků jsme si vytvořili schéma podmínek pro konstrukci obsahu pohybové

dovedností a jejich zvládnutí k podání očekávaného výkonu.

Základní pohybové kompetence a dovednosti

Obrázek 1. Podmínky pro konstrukci obsahu pohybové gramotnosti v MG

Picture 1. Conditions for construction of the physical literacy content in rhythmic gymnastics

gramotnosti a vztahu k podpoře celoživotní pohybové aktivity (viz obr. 1).

Mezi základní pohybové kompetence a dovednosti zařazujeme oblast rozvoje pohybových schopností, problematiku držení těla, základní lokomoci, rytmizaci pohybu a manipulaci s náčiním. Základní pohybovou kompetenci chápeme jako způsobilost nebo připravenost gymnastky nacvičovat složitější cviky a tvary na základu správně osvojených a prováděných poloh, postojů a pohybů. Mezi specifické sportovní dovednosti v moderní gymnastice řadíme techniku cvičení bez náčiní, techniku cvičení s náčiním, techniku klasického tance a doplňkové sportovní pohybové aktivity. Mezi psychosociální aspekty začleňujeme pohybové hry, vlivy sociálního prostředí daného sportu a základní vědomosti potřebné pro provádění gymnastiky.

Ve vytvořeném schéma se zaměřujeme na vymezení obsahu pohybové gramotnosti. První a druhé období sportovní přípravy v MG má shodnou strukturu, liší se v cílech, v přístupu k tréninku a ve vytváření konkrétního individualizovaného plánu činnosti. Musíme respektovat nejen věk začínajících gymnastek, ale i jejich osobní předpoklady. Počáteční stádium - aktivní start směřuje k podpoře přirozené pohybové aktivity dětí do šesti let věku (v případě potřeby dětí mladšího školního věku). Cílem tohoto stupně je naučení se základním pohybům. k hlavním činnostem patří spontánní dětské hry a hraní, přinášející radost a uspokojení z pohybové aktivity. Posilování nestrukturované pohybové aktivity podněcuje zdravý vývoj dítěte, utváří sebehodnocení a sebedůvěru. Na druhé straně organizovaná pohybovaná aktivita předškolních dětí zajišťuje přiměřený rozvoj a osvojení elementárních pohybových kompetencí a dovedností, které posléze budou hrát podstatnou roli v tréninku složitějších dovedností. Cílem druhého a třetího stupně je nácvik specifických sportovních

Do obsahu pohybové gramotnosti navrhuje ty pohybové kompetence a základní dovednosti, které považujeme za elementární a pro jejichž zařazení nacházíme podporu v odborné literatuře. Například Dvořáková (2006) rozděluje základní pohybové dovednosti na nelokomoční, lokomoční a manipulační. Spolu s rozvojem základních pohybových kompetencí se zároveň podporuje vnímání pomocí smyslů, uvědomování si vlastního těla a orientace v prostoru, rozlišení intenzity pohybu. Tyto komponenty jsou podstatným předpokladem pro pozdější dovednost řízení uvědomělého pohybu. Součástí obsahu pohybové gramotnosti jsou i psychosociální aspekty, postavení dětí v kolektivu, jejich vzájemné vztahy a spolupráce.

Rozvoj pohybových schopností

Za hlavní pohybové schopnosti považuje Dovalil (2002) a další autoři (např. M. Choutka, K. Měkota, S. Čelíkovský) schopnosti silové, vytrvalostní, rychlostní, pohyblivostní a obratnostní. v základním stádiu je třeba přiměřeně rozvíjet všechny schopnosti komplexně, přesto stále musíme mít na paměti všestranný rozvoj dítěte. Ovlivňování pohybových schopností v základní přípravě má svá specifická pravidla. v různých stádiích růstu jedince nalezneme kritická (senzitivní) období pro rozvoj jednotlivých předpokladů umožňujících dosažení genetického potenciálu každého jedince. Adaptace na přiměřené zatěžování může být u každého výrazně jiná. Proto je podstatné respektovat nejen věk kalendářní, ale také biologický. Systém LTAD pracuje s principem PHV – růstovým výšvihem (peak height velocity). u dívek je uváděn vrchol růstového spurtu okolo dvanácti let, u chlapců okolo čtrnácti let (STAFFORD & BALYI, 2005).

Pro gymnastické sporty a taneční formy jsou stěžejní schopnosti pohyblivostní, tedy flexibilita, ohebnost, rozsah pohybu v kloubech. Vzhledem

k vývojovému období kloubů, u dětí této věkové skupiny, jde rozsah pohybu nad fyziologickou mez. v raném stádiu tréninku je důležité, aby byly vhodně podporovány zejména přirozené pohyblivostní dispozice dětí prostřednictvím protahovacích cvičení. Zkrácení svalů nebo nedostatečná síla svalů může vést k nesprávnému postavení částí těla, ke špatným pohybovým návykům, až postupně k nevratným chybám v držení těla.

Období druhého stupně LTAD mezi šestým a desátým rokem věku je senzitivním obdobím pro rozvoj flexibility. Jastrjemskaia a Titov (1998) uvádějí, že dívčí pohyblivost stoupá především mezi sedmým a desátým rokem života. Maximálního kloubního rozsahu gymnastky dosahují mezi jedenáctým a třináctým rokem. Kritickým obdobím a tedy nejučinnější dobou pro rozvoj pohyblivosti je období mezi devátým a třináctým rokem. Později se možnost změny pohyblivosti prudce zastavuje, pokud není zdůrazňována v tréninku. Po tomto období je rozdíl mezi pasivní a aktivní pohyblivostí těžko rozeznatelný. Rozsah pohybu v kloubech je nutno u dívek ovlivňovat rozdílně, např. pohyblivost páteře mezi sedmi a dvanácti lety, ramenní kloub mezi dvanácti a třinácti lety a kyčelní kloub mezi sedmi a deseti lety.

První a druhé stádium je optimální pro rozvoj obratnostních schopností a učení se novým dovednostem, založeným na uvědomělém řízení pohybu. Řadíme sem rovnovážná a koordinační cvičení, využívání rytmu pro rytmizaci pohybu a cvičení pro pohybovou orientaci v prostoru.

Držení těla

Individuálně optimální držení těla (SKOPOVÁ & ZÍTKO, 2005) je východiskem pro požadavek odpovídajícího provedení pohybu danou technikou a pro další zvládnutí složitějších tvarů. k nelo-komočním kompetencím patří stabilita postoje, základní polohy těla a jejich obměny bez pohybu z místa, vyrovňování labilního postavení při změně poloh těla a pohybů částí těla. Pro nácvik a posílení pohybového vzorce využíváme náčiní, popř. nářadí. Začínáme s osvojováním pojmů názvosloví.

Lokomoce

Lokomoce umožňuje přemísťovat tělo v prostoru. Mezi nejběžnější způsoby lokomoce (GALLOWAY, 2007) patří různé typy chůze (ve výponu, v podřepu, přísunná, poskočná), běhu (zkrácený, prodloužený, se změnou směru), poskoků a skoků a jejich různé kombinace včetně přemísťování v nízkých polohách (lezení, plazení, převaly, „sudy“). Pro potřeby gymnastického tréninku lze zařadit i taneční varianty chůze s podřepy, změnami rytmu a základními druhy tanečních kroků (DVOŘÁKOVÁ, 2006).

Rytmus

Optimální rytmizace pohybu je nedílnou součástí správného provedení pohybového úkolu. S osvojováním různých rytmů začínáme spolu s nácvikem základních pohybů. Bez správné rytmizace pohybu nelze provést jak prvky cvičení bez náčiní, tak s náčiním nebo na nářadí. Praktická znalost široké škály rytmických figur je důležitou podporou výkonu téměř ve všech sportech. v moderní gymnastice je navíc pohybový výkon neoddelitelně spojen s hudební předlohou.

Různé rytmické celky a vazby rozvíjejí u dětí pohybovou paměť, především prostřednictvím říkadel, lidových písní a dalších jednoduchých rytmických modelů (BERDYCHOVÁ, 1954). Živá i reprodukováná hudební předloha motivuje cvičence k pohybu, vede pohyb v čase, řídí pohybovou činnost a stimuluje vlastní dětskou iniciativu a tvořivost. Rychlejší tempo pohybových činností pozitivně působí na zdatnost cvičenců. Cvičení s hudbou rozvíjí schopnost vnímat rytmus, tempo, melodii, dynamiku, členění skladby a její charakter, zdokonalovat pohyb a orientaci v prostoru a prostorové změny či útvary (DVOŘÁKOVÁ, 2009).

Manipulace

Rozvoj manipulačních dovedností je velmi významnou složkou pohybové gramotnosti. Mezi základní kompetence patří držení, házení a chytání, kopání. Používáním pomůcek (náčiní) lišících se tvarem, velikostí nebo materiálem, je u dětí rozvíjena dovednost zacházet s různými předměty, ovládat je v prostoru, zlepšuje se jemná motorika a úchop prsty. Při manipulacích s náčiním využíváme nejenom ruce, ale i další části těla, popřípadě ovládáme předměty pomocí jiných pomůcek (tyče, pálky, hokejky apod.). k základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní patří především jejich způsob držení, předávání, vedení v prostoru (oblouky, kruhy, osmy), vyvažování (na dlani i na částech těla), komíhání, kroužení, kutálení po zemi i po těle, odbíjení (o zem, o tělo, o stěnu), přeskakování, házení a chytání.

Specifické sportovní dovednosti pro MG

Ve fundamentálním stádiu rané specializace se začíná se soustavným specializovaným tréninkem nejprve jednou až dvakrát týdně, postupně se počet zvyšuje na šest až devět tréninkových jednotek za týden. Trénink je veden s ohledem na požadavky budoucího výkonu, kde je kladen důraz především na přesnost a estetičnost pohybového projevu s vazbou na vyjádření emocionálního obsahu hudebního doprovodu, na různé typy lokomoce a manipulace s náčiním, na koordinaci pohybu (schopnost spojování prvků v celek, orientaci v prostoru, reakci na danou situaci a na obtížnost v rovnováze) a na dodržení souladu rytmu pohybu a hudby. Limitujícím faktorem výkonu se v sou-

časném pojetí stala flexibilita. Základními kameny pro pozdější specializovaný trénink MG jsou dovednosti osvojené v průběhu funda-mentálního stádia LTAD, a to v oblasti techniky klasického tance, techniky cvičení bez náčiní, techniky cvičení s náčiním a v doplňkových pohybových aktivitách.

běh se skrčením zanožmo, přísuný krok stranou a vpřed, cval stranou a vpřed, polkový krok, poskočný krok, krok poskočný s otáčením, skok přímý, skok s prohnutím, skok s rotací 180°, skok odrazem snožmo dopad jednož, skok s přednožením a zanožením, skok se skrčením přednožmo, „núžky“, „čertík“. Do inventáře

Obrázek 2. Schéma struktury složek pohybové gramotnosti v moderní gymnastice
Picture 2. Structure of physical literacy in rhythmic gymnastics

Technika cvičení bez náčiní

Pro nácvik základní techniky cvičení bez náčiní vybíráme soubor základních cvičení, mající podporu i v odborné literatuře (JASTERJEMBSKAIA & TITOV, 1998). Do základů techniky cvičení bez náčiní zařazujeme: základní polohy trupu, hlavy a paží, překlápění, vysouvání a otáčení pánve, klony trupu a otáčení trupu, klony hlavy a otáčení hlavy, vlny tělem v kleku sedmo, přesné základní polohy paží, vedení paží a vlny paží, izolované pohyby paží, asymetrické pohyby paží a kombinace více pohybů.

Mezi základní lokomočními dovednostmi ve fundamentálním stádiu řadíme: chůzi normální vpřed a vzad, chůzi ve výponu, chůzi stranou, chůzi s hmitem podřepmo, dostředivou a odstředivou chůzi, běh přirozený, běh se skrčením přednožmo,

činností vybíráme základní rovnovážné tvary: dřep spojný, výpon spatný, stoje jednož (se skrčením přednožmo), váha předklonmo, stoje nožné s pohybem trupu, podřepy s pohybem trupu, kleky s pohybem trupu. Mezi obraty patří: obraty obounož přísunem, obraty obounož křížením, obraty obounož přešlapováním. Mezi základní prvky ohebnosti zařazujeme: hluboký předklon v sedu (stoji), sed roznožný a předklon, čelný rozštěp, „žabák“, klek – vzpažit a hluboký záklon, boční rozštěp, ze stoje „most“ a vzpřim, leh na břicho a švihem zanožit se zdvihem pánve. Dále je vytvořen samostatný soubor cvičení pro rozvoj silových, rychlostních a vytrvalostních schopností.

Technika cvičení s náčiním

Náčiní v rytmické (nesoutěžní) a moderní gymnastice dělíme na typizované a netypizované. Navíc rozlišujeme náčiní s pevným tvarem (obruče, tyč), s různou velikostí (míče a míčky) a náčiní s proměnlivým tvarem (švihadla, stuhy, stužky, šátky, závoje). k základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní patří především jejich způsob držení, předávání, vedení v prostoru (oblouky, kruhy, osmy), vyvažování (na dlani i na částech těla), komíhání (švihadla, obruče), kroužení (švihadla, obruče), kutálení po zemi i po těle (míče, obruče), odbíjení (o zem, tělo, stěnu – míče), přeskakování (švihadla, obruče), házení a chytání (ŠTASTNÁ & MIHULE, 1993). S rozmanitým použitím náčiní můžeme děti zábavně seznamovat formou hry.

Technika klasického tance

V rámci sportovní přípravy v gymnastických sportech je důležitá základní baletní příprava. Elementárními základy jsou průpravná cvičení v lehu na zádech a v lehu na břiše podle metody Borise Kneiseffa (ŠIMŮNKOVÁ & PANSKÁ, 2007), ve stoji základní cvičení u opory a to především v I. a II. pozici. Klasická baletní technika vychází především z izolovaných pohybů a poloh těla a jednotlivých částí těla. Její zvládnutí vede cvičenky k optimálnímu a vzhlednému držení těla, ke zvládnutí vytočení dolních končetin z kyčelních kloubů. Do MG přijímáme z klasické techniky držení paží, obraty celého těla (základem je pět základních principů točení), skoky, rovnováhy na relevé (ve výponu), i celkové vedení pohybu v prostoru a plastičnost (plynulost) pohybu.

Doplňkové sportovní pohybové aktivity

Jákoli pohybová aktivita, která vytváří příjemné zážitky, posiluje kladný vztah dětí k pohybu. Předpokládáme, že osvojená dovednost je důležitou motivací pro další provádění činnosti. Podporujeme pohybovou aktivitu s rodiči, v předškolních a školních zařízeních i další neorganizované formy pohybové rekreace.

Psychosociální aspekty

V prostředí gymnastické přípravy se prolíná skupinové cvičení a hry s individuálním zdokonačováním, přirozeným přijímáním vědomostí o gymnastickém pohybu. Při dobrém vedení dochází ve skupině k podporování komunikace a spolupráce mezi dětmi, k vzájemnému respektování a kázní. Je ovlivňováno jejich etické chování ve smyslu fair play. Osvojování pohybu s hudbou podporuje vlastní pohybový projev, pohybovou improvizaci a přispívá k rozvoji pohybové tvořivosti. Zvláště dívkám přináší akcent na estetické prožívání a krásu tanečního pohybu příjemné zážitky.

Určitou zvláštností gymnastiky je komunikační kompetence, osvojování si odborného jazyka, tělocvičného názvosloví. Odborný název cvičení

dává současně informaci o způsobu provedení cviku, jeho technice. Proto je nutné už od začátku sportovní přípravy používat při tréninku v přiměřené a pochopitelné formě odborné výrazy.

Jako výsledek analýzy východisek jsme vytvořili schéma podílu jednotlivých složek pohybových kompetencí a dovedností vedoucích k pohybové gramotnosti, nutných pro trénink v moderní gymnastice (viz obr. 2).

Literatura

- Berdychevská, J. (1954). *Pohybové hry dětí čtyřletých až šestiletých*. Praha: STN.
- Bukač, L. (2007). *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha: ČSLH.
- Bukač, L. & Dobrý, L. (2008). *Dlouhodobý sportovní vývoj mládeže*. Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 74, č. 4, s. 6 – 18.
- Dobrý, L. & Čechovská, I. (2010). *Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka*. Tělesná výchova a sport mládeže, roč. 76, č. 3, s. 2-5.
- Čížková, M. & Novotná, V. (1978). *Program sportovní přípravy v TSM v MG*. Praha: ÚV ČSTV.
- Canadian Sport centres. (2008). *Long Term Athlete Development (Gymnastics – the ultimate human movement experience)*. Vancouver: GCG.
- Dočkal, V. (2005). *Zaměřeno na talenty*. Praha: Lidové noviny.
- Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Dvořáková, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: TeMi.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada Publishing.
- Hošek, V. (1997). *Pohyb a kvalita života*. Tělesná výchova mládeže, č. 7, s. 7-9.
- Jasterjemskaia, N. & Titov, Y. (1998). *Rhythmic gymnastics*. Champaign: Human Kinetics.
- Jansa, P. a kol. (2005). *Sport a pohybové aktivity v životě české populace*. Praha: UK FTVS.
- Novotná, V. a kol. (1983). *Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech MG*. Praha: ÚV ČSTV. Sborník výzkumných záměrů společensko-vědní sekce FTVS. (1999). Psychosociální funkce pohybových aktivit jako součást kvality života dospělých. (Eds. Hošek, V., Tilinger, P.) *Sborník příspěvků*. Praha: UK FTVS.
- Skopová, M. & Zítka, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Stafford, I. & Balyi, I. (2005). *Coaching for longterm athlete development*. Coachwise: sports coach UK.
- Šimůnková, I. & Panská, Š. (2007). *Baletní příprava pro gymnastické sporty podle metody Borise Kneiseffa*. Praha: ČSMG.
- Štátná, D. & Mihule, J. (1993). *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum.

Panská, Š. a kol. (2009). *Moderní gymnastika*.
Gymnastika. Praha: Karolinum.
Whitehead, M. (2001). *The concept of physical
literacy*. PE and Sport Pedagogy. European Journal
of Psychical Education, roč. 6, č. 2, s. 127-138.

Mgr. Iveta Šimůnková
FTVS UK Praha
José Martího 31
162 52 Praha 6, CZ
e-mail: simunkova@ftvs.cuni.cz