

Pohybová příprava dětí

Koordinační a kondiční
gymnastická cvičení



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takového sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.





Copyright © Grada Publishing, a.s.

Autor i nakladatelství děkují svěřencům manželů Kolbových - Nikolce, Markovi a Honzíkovi, kteří se skvěle zhostili role demonstrátorů, dále pak firmě Nike, která se postarala o jejich sportovní oblečení, a Miroslavu Šnebergerovi za zdařilou fotodokumentaci.

Jaroslav Křištofič

Pohybová příprava dětí

Kondiční a koordinační gymnastická cvičení



Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@gradapublishing.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 2540. publikaci

Odpovědná redaktorka Magdalena Hrábková
Grafická úprava Jiří Pros
Jazyková úprava Jitka Benešová
Sazba Lenka Neumannová
Návrh a grafická úprava obálky Antonín Plicka
Fotografie Miroslav Šneberger
Počet stran 112
První vydání, Praha 2006
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a.s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

© Grada Publishing, a.s., 2006

ISBN 80-247-1636-4 (tištěná verze)
ISBN 978-80-247-6455-9 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah

Úvod	7
Věkové zákonitosti	10
Senzitivní období ve vývoji dětské motoriky	12
Pohybové učení	15
Jaké dovednosti si osvojovat a proč	20
Výběr talentů	23
Doporučené postupy	24
Cíle	28
Složky gymnastické průpravy	30
Kondice	32
Koordínace	35
Kondičně-koordinační cvičení	36
Akrobacie	37
Malá trampolína	56
Hrazda	66
Kruhy	70
Překonávání překážek	75
Žebřiny	78
Míče	81
Obruče	90
Švihadla	93
Nízká kladina	95
Švédská bedna	98
Expandery	101
Kompensace	104
Fyzická kompensace	105
Psychická kompensace	106
Závěr	108
Literatura	109



Úvod

Tematicky i obsahově tato kniha volně navazuje na publikaci *Gymnastická průprava sportovce* (Křištofič, 2004). Hlavním důvodem k jejímu napsání byla příznivá reakce čtenářů s připomínkou, že by v knize mělo být více odkazů a praktických ukázek zaměřených na trénink dětí a mládeže. Pravdou je, že některá cvičení ve jmenované publikaci jsou pro děti příliš obtížná, ale těch vyloženě „nevhodných“ je jen zlomek. Skutečnost je však taková, že i cvičení, která děti dobře zvládají, jsou považována za cviky pouze pro dospělé, protože na fotografiích doprovázejících text jsou předváděna dospělými demonstrátory. Proto jsou mnohými čtenáři automaticky zařazována jako cvičení pouze pro dospělé, a to neodpovídá skutečnosti. Proto jsme se rozhodli uvést věci na pravou míru vydáním nové publikace. Ta je zaměřena výhradně na pohybovou přípravu dětí a zdůrazňuje specifika pro jednotlivé věkové kategorie. Platí zde to samé jako v předešlé publikaci – gymnastická průprava sportovce je součástí procesu všestranné pohybové přípravy a je určena pro všechny sportovce bez ohledu na příslušnost ke sportovní specializaci. Obsah pojmu gymnastika by neměl být redukován na učení cviků z obsahu sportovní gymnastiky (přemety, salta apod.), ale vnímat ji jako pohybové učení, jehož cílem je naučit se účelně pohybovat – jinými slovy rozvíjet pohybovou inteligenci. Při plném respektování principu komplementarity (to co přináší některá konkrétní sportovní aktivita, např. plavání, nelze nahradit jinou aktivitou, tedy ani gymnastikou), zde prezentujeme praktické aplikace v duchu hesla „co může gymnastika nabídnout ostatním sportům“ v procesu všestranné pohybové přípravy. Již skutečnost, jak rádi přijímají trenéři z jiných sportů děti, které prošly gymnastickým tréninkem a z nějakých důvodů gymnastiku opustily, svědčí o tom, že je co nabídnout. Současně usilujeme o změnu celospolečenského vnímání gymnastiky, o návrat k jejímu původnímu významu, kterým byla všestranná péče o lidské tělo. Slovy Platona „lékař nastupuje až tam, kde již gymnastika nestačí“. Přijmeme-li tento přístup zjistíme, že pohybové aktivity v současnosti prezentované jako „Pilates metoda“, „Core training“, balanční cvičení a jiná, patří přes odlišný název také mezi gymnastické aktivity. Vzešly z jejího pohybového obsahu, gymnastika tyto přístupy dlouhodobě používá a za jejich znovuoživením pod jinými názvy lze spatřovat především komerční důvody. Vývoj probíhá ve spirále, kdy to dobré, co se osvědčilo, zůstává a přidáním něčeho nového se získává nová kvalita oddělující se od základu ze kterého vzešla, ale spojitost zůstává. Obdobně tomu je i u výše uvedených názvů, u kterých bychom mohli jako společného jmenovatele uvést pojem „gymnastika“. Ne pouze sportovní gymnastika charakterizovaná

přemety a salty, ale gymnastika, která má navodit vztah člověka ke svému tělu, naučit se tělo vnímat a účelně ovládat jeho pohyby.

Na pohyb lidského těla nelze nahlížet pouze z fyzikální stránky, lidské tělo není stroj. Pohyb je člověkem řízen a je tedy spojen i s psychickými procesy, mezi jinými i s prožitkem. Potřeba pohybu, která je člověku vlastní (především dětem), by měla být naplňována a uspokojována především kladnými prožitky. Na to se mnohdy při sportovní přípravě dětí zapomíná a hravé formy nahrazuje drill. U dětí se teprve buduje vztah ke sportu a rozumové důvody proč a jak sportovat nenacházejí v jejich mysli ještě výraznější oporu. Získávání pohybových zkušeností je dlouhodobý proces, ve kterém platí jistá pravidla a omezení (především s ohledem na věk) a aplikace tvrdého drilu při sportovní přípravě mládeže není tou správnou cestou. Mezi kritérii hodnocení sportovní úspěšnosti by neměl být u dětí na prvním místě aktuální výkon, ale především míra naplňování postupného plánovitého zvyšování výkonnosti vzhledem k budoucím maximálním výkonům (dynamika růstu sportovní výkonnosti). Sportovní začátky jsou velice důležité pro vybudování základů budoucí výkonnosti, a to jak ve smyslu fyzickém, tak psychickém. Sportovní trénink je dlouhodobý proces adaptace organismu na zátěž (řádově roky), který je provázen poklesem biologických požadavků, nutných pro překonání zatížení (ekonomizace funkcí, tělo se přizpůsobuje, učíme se účelně reagovat). Posláním trenéra je rozvíjet pohybové dispozice dětí, respektovat jejich biologickou vyspělost a dělat to tak, aby nebyly vystaveny riziku fyzické nebo psychické újmy. Současně však nepromarnit možnost ovlivnění úrovně pohybových funkcí (optimální podmínky rozvoje vzhledem k věku), což lze charakterizovat sloganem „co v mládí zanedbáš, ve stáří jen těžko doženeš, nebo napraviš“. Předpokladem pozitivního účinku specializovaného sportovního tréninku na dětský organismus je stav připravenosti, který je charakterizován mírou rozvoje pohybových schopností, počtem osvojených pohybových dovedností, sumou pohybových zkušeností a úrovní psychických dispozic (volní aktivita, kázeň, schopnost koncentrace). Pro účely tohoto textu budeme nadále označovat **pohybové schopnosti** a **dovednosti** společně jako **pohybové funkce** nebo **dispozice**. Dalším často používaným pojmem je výraz „**korektní**“, který označuje stav, kdy jsou účelně využívány obecně platné fyzikální zákonitosti a biologické přednosti konkrétního jedince.

Dosažitelná úroveň specifické výkonnosti, respektive dynamika jejího rozvoje, je v mnohém limitována úrovní obecné výkonnosti (přípravenosti), ze které vychází. To představuje dlouhodobý proces pohybového učení a jedním z garantů jeho kvality (jak ve smyslu růstu výkonnosti, tak

ve smyslu zdravotních rizik) je jeho odbornost. S tím je spojeno i celoživotní sebevzdělávání trenérů, ať již formou souvislého studia, seminářů či samostudia. Dlouholetá praxe a s ní související „trenérská intuice“ jsou nesporně potřebné kvality, nikoliv však postačující. Je nutné vycházet z vědomostních základů (vhled do situace) a ty průběžně aktualizovat. Intuitivní a racionální trenérský přístup nejsou vždy ve shodě a sdělování „pocitů“ nemusí být tou „nejlepší“ radou. Především proto, že každý vnímáme své vnitřní prostředí trochu jinak. Pocity mohou být klamné a na rozdíl od objektivních sdělení typu nepředkláněj hlavu, levou ruku výš, někdy i nesdělitelné.

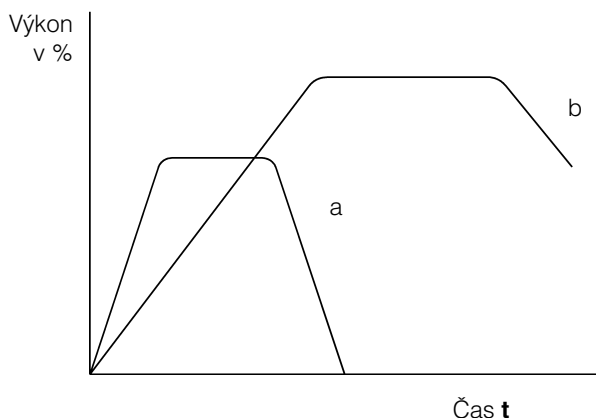
Publikace je určena pro trenéry všech sportovních specializací a všechny ostatní, kteří pracují s dětmi a mládeží. Text je koncipován jako populárně-naučná literatura se zaměřením na základy pohybové přípravy dětí a mládeže, bez vysokých nároků na odbornou terminologii a přesné názvosloví. Obsah je zaměřen především na praktické aplikace, na začátku však obsahuje krátký teoretický vstup.

Věkové zákonitosti

Na úvod této kapitoly si nelze odpustit otřepanou, ale stále pravdivou a aktuální frázi – **dítě není malý dospělý**. Prosté celoplošné snížení objemu pohybové zátěže oproti dospělým není postačující, protože to neřeší podstatu. Některé fyziologické systémy se stávají funkčními již v prvních letech života jedince, jiné až v průběhu dospívání („dozrávají“). Proto ani rádoby úměrné snížení zátěže vůči dospělým, která svým obsahem nerespektuje časové posloupnosti tohoto „dozrávání“, nemůže vyvolat očekávanou odezvu. Biologické dospívání má své zákonitosti a ty je třeba respektovat. Snahy urychlit tento proces, nebo jinak obejít, jsou hazardováním se zdravím (například pomocí medikamentů urychlovat proces dozrávání růstových chrupavek apod.). V kontextu s tímto se nelze dívat na bolest jako na nepřítel, ale jako na ochranný mechanismus, který brání poškození struktury. Větší nebezpečí představují někteří ambiciózní trenéři (někdy také rodiče), kteří chtějí maximální výkony co nejdříve, bez ohledu na stupeň fyzické a psychické připravenosti dětí. Děje se tak jednak z neznalosti, nebo jde o vědomé riskování a zahrávání si s tím, jakou zátěž je schopen dětský organismus snášet a jaká bude odezva. Platí to i opačně – že je na trenérech, aby citlivým způsobem korigovali ambiciózní mladé svěřence, kteří se bezhlavě vrhají do všeho nového. Citlivě znamená tak, abychom nepotlačovali motivaci, která veškeré tyto průkopnické počiny provází a současně abychom nevystavovali děti riziku zranění. Musíme respektovat skutečnost, že dosažitelná úroveň některých pohybových funkcí je více, jiných méně geneticky zatížena. Cíleným působením lze v průběhu vývoje dosáhnout u některých pohybových funkcí podstatného zlepšení, u jiných je limita tohoto zlepšení dána v okamžiku narození a ani sofistikované tréninkové přístupy ji nezmění (např. u rychlostních schopností se uvádí až 80% dědičná závislost). Některé pohybové dispozice jsou zjevné (toto dítě umí rychle běhat) jiné jsou latentní – skryté (až při hraní kulečnicku zjistíme, máme-li k těmto činnostem předpoklady).

O **rané specializaci** toho bylo napsáno již mnoho, většinou s kritickými připomínkami. Odbornou veřejností je přijímána teze, podle které je specifická výkonnost až nadstavbou obecné výkonnosti a připravenosti (při respektování věkových zvláštností). Takto postupně připravovaní jedinci se dostanou výkonnostně výše (viz křivka **b** na obr. A) a jsou schopni tuto výkonnost udržet déle než akcelerovaní jedinci (viz křivka **a** na obr. A). Lákadlo rychlého úspěchu je však silné, a tak se s ranou specializací setkáváme takřka v každém sportu. Je nutné zdůraznit, že se nejedná pouze o stav fyzické připravenosti ve smyslu kondiční a technické pří-

pravy, ale[®] také o stupeň vyzrálosti CNS (centrálního nervového systému) a o úroveň psychických funkcí. Záleží na tom, jak jsou děti psychicky připraveny snášet tréninkovou zátěž a z toho pramenící stresy. Ne každý talentovaný jedinec dokáže překonat skutečnost, že nárůst dovedností již není tak rychlý a nejde to tak snadno jako předtím a že již není „jednička“ v družstvu. Trenér se podílí na formování osobnosti svých svěřenců a způsob jakým to dělá ovlivňuje jejich současné i budoucí životní postoje a má podstatný vliv i na úroveň později dosažitelné výkonnosti. Znalost senzitivních období, tedy věkových intervalů, které jsou optimální pro rozvoj konkrétní pohybové funkce, je předpokladem efektivního rozvoje pohybových funkcí bez zdravotních rizik. Této oblasti je věnována značná pozornost odborníků a informace o jednotlivostech jsou literárně zpracovány a jsou dostupné. Ve vztahu k pohybové zátěži je nutné respektovat biologický věk každého jedince a sledovat aktuální zdravotní stav. Dva stejně staří jedinci mohou být v důsledku retardace, respektive akcelerace, na různém stupni pohybového vývoje. V průběhu vývoje motoriky se u člověka nejdříve vybavují předpoklady pro rozvoj obratnosti, rychlosti, pohyblivosti, následuje dynamická síla a až nakonec statická síla. V následujících řádcích předkládáme chronologicky řazený výčet podstatných věkových zákonitostí, které by měly být brány v potaz při perspektivním plánování sportovní přípravy dětí.



Obr. A Grafické znázornění rané specializace