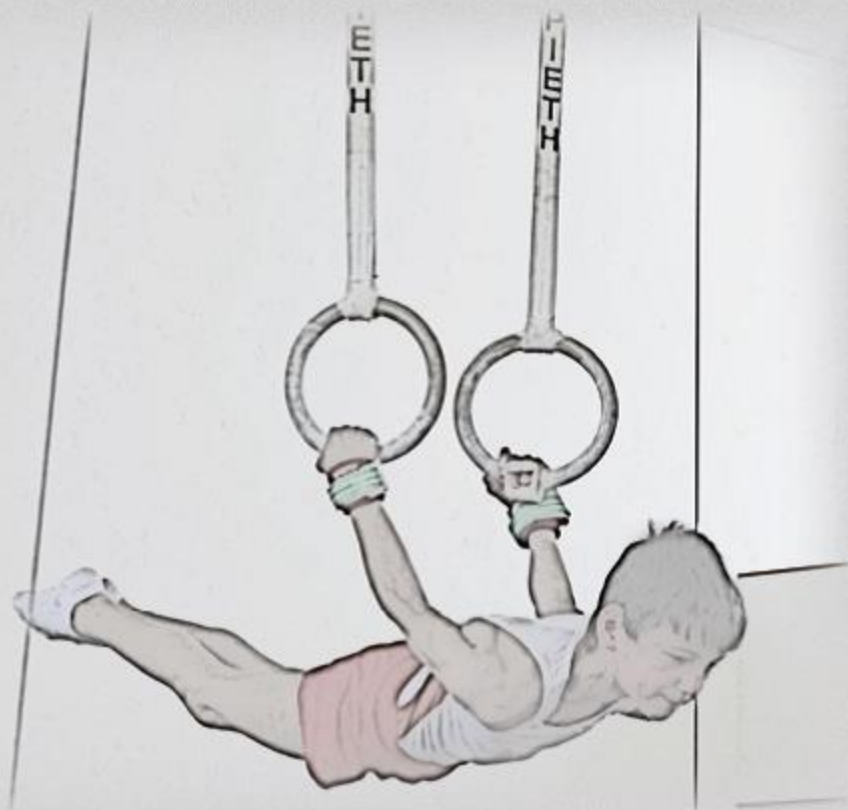




University of Hradec Králové

VPLYV ŠPECIALIZOVANÉHO PROGRAMU NA ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ ZAČÍNÁJÍCÍCH GYMNASTOV

Juraj Kremnický



GAUDEAMUS 2014



**VPLYV ŠPECIALIZOVANÉHO PROGRAMU NA ROZVOJ
POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ ZAČÍNÁJÍCICH GYMNASTOV**

Juraj Kremnický

GAUDEAMUS

2014

Autor : © Mgr. Juraj Kremnický, PhD.

Recenzenti:

Doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Mgr. Jiří Buben, PhD.

ISBN 978-80-7435-477-9

ABSTRAKT

KREMNIČKÝ Juraj: Vplyv špecializovaného programu na rozvoj pohybových schopností začínajúcich gymnastov / Juraj Kremničný – vedecká monografia. Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici. Filozofická fakulta. Katedra telesnej výchovy a športu. Banská Bystrica, 2014.

Cieľom výskumu bolo zistiť mieru vplyvu špecializovaného programu na rozvoj pohybových schopností začínajúcich gymnastov z GK ŠK UMB Banská Bystrica. Výskumný súbor tvorilo 17 probandov veku 6-7 rokov rozdelený na dve homogénne skupiny. Na zistenie účinnosti deväť mesačného špecializovaného programu sme použili dvojskupinový pedagogický experiment. Účinnosť špecializovaného programu sme zisťovali prostredníctvom motorických testov používaných v Slovenskej gymnastickej federácii. Vstupné motorické testy pohybových schopností sme testovali na začiatku výskumu (október) a výstupné motorické testy pohybových schopností na konci sledovaného obdobia (jún). Vplyv špecializovaného programu sa pozitívne prejavil na rozvoj pohybových schopností vo výstupných hodnoteniach experimentálnej skupiny vo všetkých sledovaných pohybových schopnostiach štatisticky významným zlepšením na hladine $p < 0,01$ v porovnaní so vstupnými hodnoteniami. Na základe týchto skutočností odporúčame špecializovaný program zaradiť do tréningového procesu v etape gymnastickej predprípravy.

Kľúčové slová: Etapa gymnastickej predprípravy. Motorické testy. Pohybové schopnosti. Špecializovaný program pohybovej prípravy.

ABSTRACT

KREMŇICKÝ Juraj: Impact of specialized program on development of motor abilities of young gymnasts / Juraj Kremnický – monografy Matej Bel University in Banská Bystrica Faculty of Arts. Department of physical education and sport. Banská Bystrica 2014.

The objective of the research was to determine the impact on development of motor abilities in stage of gymnastic pre-preparation by influence of specialized program. The research group was formed from number of 17 six and seven years old gymnasts of GK ŠK UMB B. Bystrica. We applied double-group pedagogic experiment to verify the impact of 9 months long specialized program. We determined the effectiveness of specialized program by using motoric testing. Input data of motor abilities were taken in october and output data in june /end of monitored peiod/. Our specialized program had a positive impact on the development of motor skills shown in output evaluation of experimental group in all the motor skills statistically significant at the $p < 0.01$ in comparision with input data. We recommend the realized specialized program for application into training proces of young gymnasts in gymnastic pre-preparation.

Key words: Gymnastic pre-preparation. Motor tests. Specialized program of motor preparation.

PREDHOVOR

Dôvody ktoré ma viedli k napísaniu predkladanej vedeckej monografie boli nasledovné. Športovej gymnastike sa venujem od útleho detstva až do dnes. Najskôr ako pretekár neskôr po skončení štúdia s trénerskou špecializáciou som sa stal popri pedagogickej práci trénerom športových gymnastov v GK ŠK UMB Banská Bystrica. Problematika tréningového procesu v etape gymnastickej predprípravy je v gymnastických kruhoch v súčasnosti často skloňovaná vzhľadom na potrebu vytvárania pohybových predpokladov, ktoré umožňujú optimálny a plynulý výkonnostný rast. Z tohto dôvodu je potrebné už v týchto najnižších vekových kategóriách vedecký prístup. V našom skúmaní sme sa zamerali na rozvoj limitujúcich pohybových schopností pre športovú gymnastiku pomocou špecializovaného pohybového programu. Sledovali sme mieru vplyvu tohto programu na stav rozvoja pohybových schopností probandov experimentálnej skupiny. S odstupom času prax ukázala, že výsledky nášho výskumu prispeli k rozšíreniu poznatkov a k skvalitneniu tréningového procesu v etape gymnastickej predprípravy v športovej gymnastike. Keďže niektorí členovia experimentálnej skupiny boli neskôr zaradení do Centra talentovanej mládeže a stali sa žiackymi reprezentantmi Slovenska v športovej gymnastike.

Podobných vedeckých prác zameraných na túto vekovú kategóriu je na Slovensku pomerne málo Rupčík (2009) „Vplyv rozvoja sily na úroveň techniky prevratových preskokov“, Strešková (2009) „Športová gymnastika“. Respektíve staršieho dáta Feč (2000) „Športová príprava mladých gymnastov“. Gajdoš (1980) „Tréning v športovej gymnastike“. Predkladaná vedecká monografia má zásadný význam pre vedeckú, ale aj trénerskú verejnosť.

Predkladaná vedecká monografia vyšla s podporou:

VEGA 1/1158/12 *Adaptačný efekt tréningového zaťaženia v individuálnych športoch*

Autor

OBSAH

ÚVOD	12
1 ROZBOR PROBLEMATIKY	13
1.1 Charakteristika športovej gymnastiky a štruktúry cvičebných tvarov ...	13
1.2 Etapy dlhodobej športovej prípravy v športovej gymnastike	15
1.2.1 Etapa gymnastickej predprípravy	17
1.2.2 Výber talentov a predikcia výkonnosti v športovej gymnastike	20
1.3 Charakteristika vývinových osobitostí mladšieho školského veku ...	22
1.4 Pohybové schopnosti a ich rozvoj v športovej gymnastike	25
2 CIEĽ, HYPOTÉZY A ÚLOHY VÝSKUMU	33
2.1 Cieľ výskumu	33
2.2 Hypotézy výskumu	33
2.3 Úlohy výskumu	33
3 METODIKA VÝSKUMU	34
3.1 Stanovenie výskumnej situácie	34
3.2 Charakteristika skúmaných súborov	35
3.3 Organizácia a podmienky výskumu	35
3.4 Metódy výskumu	37
3.4.1 Pedagogický experiment	37
3.4.1.1 Experimentálny činiteľ	37
3.4.2 Metóda neštandardizovaného rozhovoru	38
3.4.3 Metóda obsahovej analýzy dokumentu	38
3.4.4 Diagnostika pohybových schopností pomocou motorických testov	38
3.5 Metódy vyhodnocovania výskumu	41
4 VÝSLEDKY VÝSKUMU	43
4.1 Rozvoj pohybových schopností	43
4.1.1 Rozvoj bežeckej rýchlosti	43
4.1.2 Rozvoj výbušnej sily dolných končatín	45
4.1.3 Rozvoj dynamickej sily	48

4.1.4 Rozvoj statickej a vytrvalostnej sily	55
4.1.5 Rozvoj orientácie v priestore	60
4.1.6 Rozvoj pohyblivosti, ohybnosti a elasticity šliach a svalov	63
5 ZHRNUTIE POZNATKOV A ZÁVERY VÝSKUMU	73
5.1 Závery pre rozvoj vedného odboru	76
5.2 Závery pre pedagogickú prax	77
ZOZNAM BIBLIOGRAFICKÝCH ODKAZOV	79
ZOZNAM PRÍLOH A PRÍLOHY	88

ÚVOD

Športový výkon v športovej gymnastike kladie vysoké nároky na organizmus športovca. Vo svojich zostavách gymnasti predvádzajú zložité cvičebné tvary často spájané do väzieb. To si vyžaduje vysokú mieru rozvoja kondičných a koordinačných schopností. Keďže výkonnosť v športovej gymnastike neustále narastá, skvalitňovanie obsahu v etapách športovej prípravy je nutnosťou. Výber talentov a začiatok systematickej športovej prípravy sa začína už v predškolskom veku u dievčat, v mladšom školskom veku u chlapcov, s cieľom pripraviť organizmus začínajúceho gymnastu na neskoršie maximálne zaťaženie.

Vo výskume hľadáme vedeckú odpoveď na otázku, aký vplyv bude mať špecializovaný program pohybovej prípravy na rozvoj pohybových schopností 6 - 7 ročných chlapcov. Do špecializovaného programu pohybovej prípravy sme sa pokúsili vniesť nové perspektívne trendy do etapy gymnastickej predprípravy, ktoré by prispeli ku skvalitneniu tréningového procesu. Špecializovaný program je zameraný na rozvoj limitujúcich pohybových schopností v športovej gymnastike. Obsahom sú spevňovacie cvičenia celého tela, odrazová a doskoková príprava, cvičenia na rozvoj kĺbovej pohyblivosti, ohybnosti chrbtice, elasticity šliach a svalstva, obratové a rovnováhové cvičenia. Veríme, že výsledky nášho bádania objasnia niektoré východiská k riešeniu problematiky etapy gymnastickej predprípravy v teórii a praxi.

REGISTER MIEN

- Antala, 24, 31
Antošová, 13
Argaj, 18
Arkaev, 25
Atiković, 37
Bartůněk, 29
Belej, 29
Bella, 22, 28, 30
Blahuš, 31
Buben, 20, 22
Buchmann, 20, 37
Čelikovský, 30
Čuk, 20, 37
Doležajová, 29, 30
Dovalil, 24, 28, 31, 32
Feč, 5, 13, 15, 20, 21, 22, 25, 27, 29, 30, 37
Fejtek, 28, 32
Filin, 23
Fomin, 23
Görner, 37
Gajdoš, 5, 16, 17, 20, 23, 29, 31
Gájer, 20, 21
Glesk, 20
Goeller, 37
Gurevič, 31
Hatiar, 13, 15, 16, 17, 20, 37
Havlíček, 34
Havlíčková, 20
Hätting, 20
Hirtz, 29
Houštek, 20
Choutka, 32
Chromík, 22
Junger, 23, 29,
Kampmiller, 31, 37
Kaplan, 29
Karácsony, 20, 37
Kasa, 23, 31, 37
Kocian, 16
Kochanowicz, 19, 37
Kolář, 32
Kopřiva, 32
Komoš, 37
Kremnický, 17, 20, 22, 23, 25, 27, 28, 30, 37
Křištofič, 13, 13, 18, 27
Kroupová, 17, 28
Kučera, 19
Lednický, 29, 30
Libra, 22
Ljach, 29
Luppino, 37
Majerský, 17
Mazurová, 26, 28, 32
Měkota, 25, 31,
Mikuláš, 17, 23
Moravec, 20, 21, 25, 26, 29, 30, 37
Mucha, 20
Neuman, 29
Novosad, 25, 31
Novotná, 17, 31, 32
Nowak, 20
Oravcová, 24
Palovičová, 17
Pavlík, 20, 32
Pelikán, 37
Perečinská, 13, 27
Perič, 22, 25, 28, 29, 30, 32
Rovná, 20, 37
Rupčik, 5, 26, 29
Sawczyn, 19, 37
Sedláček, 37
Šelinger, 20
Šelingerová, 20
Šimonek, 26, 29, 31, 32
Skalková, 37
Starosta, 29
Starší, 24, 30, 37
Strešková, 5, 37
Sučilin, 25
Svatoň, 27
Tabaković, 37
Turek, 24, 26, 37
Ukran, 21
Varga, 23
Vlasáková, 26
Zasada, 37
Zítko, 15, 24, 27, 28, 37
Zrubák, 26, 30, 31, 32
Žiga, 26, 28, 31

Názov: Vplyv špecializovaného programu na rozvoj pohybových schopností začínajúcich gymnastov (vedecká monografia)

Autor: © Mgr. Juraj Kremnický, PhD.

Recenzenti: Doc. Mgr. Nadežda Novotná, PhD.

Mgr. Jiří Buben, PhD.

Rozsah: 102 strán

Náklad: 100 ks

Vydanie: prvé

Formát: A5

Rok: 2014

Vydalo nakladatelství Gaudeamus, Univerzita Hradec Králové jako svou 1417 publikaci.

ISBN 978-80-7435-477-9