

Rytmická schopnost dává v soulad pohyb s vnějšími původci rytmu. Znamená to vnímání rytmu a rovněž jeho provádění. Rytmická schopnost je stimulována podněty sluchovými, zrakovými nebo taktilními (Čelikovský, S. a kol. 1985).

Měkota, K. - Novosad J. (2005, s. 67) definují rytmickou schopnost jako schopnost postihnout a motoricky vyjádřit rytmus z vnějšku daný (akustické podněty), nebo v samotné činnosti obsažený (žonglování, tanec). Člení se na schopnost rytmické percepce (vnímání), jež reaguje převážně na podněty exogenní, akustické (reprodukovaná či živá hudba), vizuální (předloha) a schopnost rytmické realizace (provedení), jež reaguje hlavně na podněty kinestetické.

Z výše jmenovaných definic vyplývá, že rytmická schopnost má dvě složky. První složkou je schopnost rytmické percepce a druhou složkou je rytmická realizace. Jde vlastně o určité zvnitřnění si představy rytmu pohybové činnosti. Tato schopnost je důležitá při osvojování si kteréhokoliv pohybu.

c) Rytmická schopnost: schopnost rytmické realizace pohybu. Tato schopnost je velice důležitá v technicko-estetických sportech jako je moderní gymnastika, tance, atd., kde je velice důležité plynulé a rytmické provedení pohybu. V poslední době se však na tuto schopnost klade důraz i ve sportovních hrách, kde například správná rytmičtá a načasování klamných pohybů je základem úspěchu při obcházení soupeře.

Křištofič, J. Gymnastická příprava sportovce, 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností, Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4, str.32

V každém jednotlivém cviku lze vysledovat pohybový rytmus, což lze vnímat jako relativně správné rozložení úsilí v prostoru a čase, relativně správné střídání svalového napětí a uvolnění (Matvejev, 1981 – vnímá rytmickou charakteristiku jako jednu z nejvíce integrálních charakteristik techniky pohybu). Proto jsou již v počátečních fázích učení podstatné informace o časových relacích pohybu (akustické signály akcí, jak dlouho trvá – timing) podávané trenérem. Vynaložené síly jsou díky optimálnímu časovému rozložení pohybových aktů využívány efektivně, finální pohyb je snáze zapamatovatelný, a teď i naučitelný. Osvojení pohybového rytmu nové dovednosti má pozitivní vliv na korektní odhad pohybové reakce (anticipace) a přizpůsobení se vnějším podmínkám (pružnost podlahy, pružnost hrazdové žerdě apod.)

Při plnění pohybového úkolu nikdy „necvičí“ lidské tělo jako celek, ale jeho jednotlivé segmenty se střídají v pohybové aktivitě v přesně definovaném rytmu (plynulost, gradace a akcentace pohybu – důraz na uzlové body). Na více experimentech bylo prokázáno, že akustické informace podávané v průběhu pohybu zefektivňují proces učení (např. jedna skupina se učila rozběh a přeskok pře koně podle zvukové předlohy podávané z magnetofonu, druhá klasicky, výsledky zněly jednoznačně pro první skupinu).

V procesu rozvoje rytmických schopností jsou dominantní dvě složky:

- Percepce a identifikace – vnímání pohybových rytmů v souladu s vnějším průvodcem pohybu, například při skákání na trampolíně musíme synchronizovat své pohyby s pohybem plachty
- Reprodukce – schopnost koordinovat pohybové akty a operace v daném pohybovém rytmu, například dle ukázky a hudební předlohy

Něco je v Křištofičovi gymnastická příprava