



# Technika pohybových činností

**GYMNASTIKA**

# TECHNIKA

Způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě

- ▶ **Anatomicko-fyziologických předpokladů**
- ▶ **V souladu s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu**
- ▶ **V souladu s pravidly daného sportu**

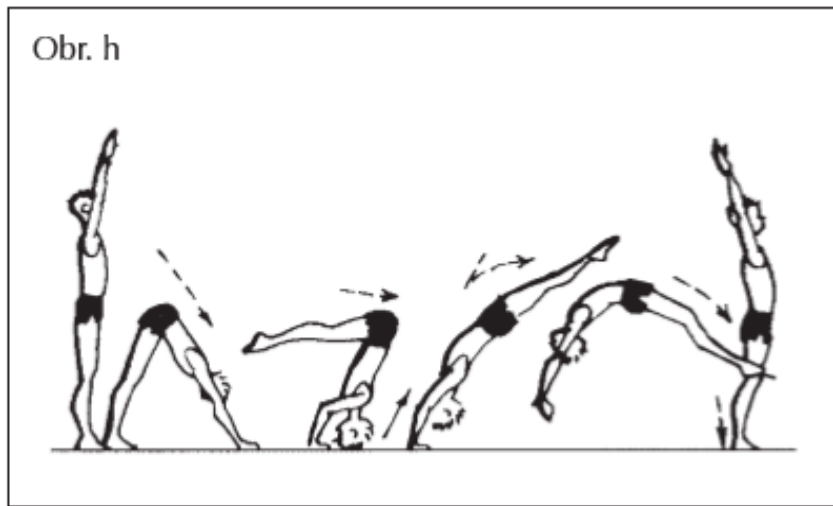
# TŘI SLOŽKY TECHNIKY

- ▶ **Fyzikální složka** – která se projevuje podmínkami prostředí (vlastnosti nářadí) a fyzikálními zákonitostmi
- ▶ **Biologická složka** – představovaná antropomotorickými a psychickými kvalitami jedince
- ▶ **Právní složka** – kdy pravidla omezují širší možné techniky

# TECHNICKÝ ZÁKLAD POHYBU

*Hlavní prostředek didaktiky*

- ▶ TZP – je systém pohybových akcí a operací jimiž je řešen pohybový úkol
- ▶ Subsystemy TZP
  - ▶ **Hnací** (zisk hybnosti)
  - ▶ **Spojovací** („hospodaření“ s energií jednotlivých článků kinematického řetězce)
  - ▶ **Výkonově nosný** (kvalitativní vyjádření míry splnění pohybového úkolu)



### Fyzikální východiska techniky:

- zajištění točivosti předklonem a odrazem nohou s dohmatem do kliku,
- získání hybnosti nohou a její přenos na trup,
- momentové působení odrazu paží (působení síly mimo těžiště těla),
- změna úhlové rychlosti změnou momentu setrvačnosti těla.

Obr. 92



### Technický základ pohybu

- \* Cvik začínáme z polohy stoj spojný, vzpažit (z důvodu získání velké polohové energie).
- \* Rychlý předklon je doprovázen odrazem nohou s dopadem do kliku s oporou hlavy o zem, o hlavu se opíráme na přechodu čela a temena, stejně jako u stoje na hlavě (rozdíl je pouze v tom, že čelo pokládáme blíže k rukám, aby později mohla nastat účinnější odrazová práce paží).
- \* Po opření hlavy o zem dochází k aktivnímu otvírání úhlu mezi nohama a trupem až do maximálního zanožení (vzklopkovitý pohyb), které navozuje mírné prohnutí páteře (obr. 92).
- \* Těžiště těla se vlivem předcházejících akcí přesune před vertikálu procházející místem opory, a explozivní práce paží tak může působit momentově (v okamžiku vzklopkovitého trčení se boky musí nacházet co nejvýše a před místem dohmatu).
- \* Za letu je tělo díky aktivaci svalů na zadní straně těla prohnuto, hlava je v mírném záklonu, čímž se zmenší moment setrvačnosti a zvýší úhlová rychlost jednotlivých segmentů těla, které se otáčejí kolem pravolevé osy procházející těžištěm těla.
- \* Vzklopka končí při základním provedení ve výponu spojném, mírný hrudní záklon, vzpažit.