**ROZCVIČENÍ**

**Jana Hájková**

Účelem rozcvičení je připravit organismus na nadcházející zátěž s důrazem prevence zranění. Obsah i způsob rozcvičení musí vzít v úvahu zevní prostředí (včetně teploty), denní dobu, věk cvičenců, obsah následující pohybové činnosti (kanoistika, horolezectví, orientační běh, pohybové hry, lyžování atd.). Z hlediska organizace musí být jasné postavení žáků i učitele tak, aby na sebe vzájemně viděli. Většinou se používá hromadná organizační forma a příkazový didaktický styl. Mezi nejčastější patří cvičení bez náčiní, ale dá se dle podmínek využít různé náčiní (švihadlo, tyč, míč apod.) či nářadí. Náčiní a nářadí vyžaduje dostatečně velký prostor pro cvičení i to, zda máme náčiní pro všechny cvičence. Ne vždy můžeme použít standartního nářadí, jako jsou žebřiny či lavičky, ale většinou není problém se místo o žebřiny opírat o strom, nebo cvičení v sedu na lavičce nahradit sedem na pařezu.

V ideálním případě by součástí rozcvičení mělo být cvičení pro zahřátí, pomalé protahovací cvičení, mobilizační cvičení a dynamické rozcvičení.

Cvičení pro zahřátí obsahuje různé druhy chůze či běhu (různé směry pohybu – vpřed, vzad, v kruhu atd., různé druhy kroků – normální, přeměnná, přísunná chůze, běh se skrčením přednožmo či zakopávání apod., přidané pohyby paží a trupu, různá rychlost pohybu.

Za mobilizační cvičení považuje různé pomalé pohyby v jednotlivých kloubních spojeních: pomalé kroužky a rotační pohyby – hlavou, v ramenním, loketním i kloubu zapěstí, dolními končetinami, trupem, komíhání uvolněnou horní nebo dolní končetinou atd.

Protahujeme základní svalové skupiny – trojhlavý sval lýtkový, svaly na přední i zadní straně stehna, vzpřimovače páteře, prsní svaly, svaly pletence ramenního, horní část trapézového svalu atd. Pohyblivost trapézového svalu a zadní strany krku zvyšujeme různými předklony a úklony hlavy. Horní končetiny procvičuje různými kruhy a oblouky v čelné i bočné rovině. Prsní svaly protahujeme pohyby paží v polohách vzpažení, vzpažení zevnitř, upažení i zapažení. Protažení svalů trupu vychází z funkce svalů – tedy cvičení v úklonu, předklonu, rotaci i v záklonu. Účinek protažení svalů trupu můžeme zvýšit doprovodnými pohyby paží. Přednožení, unožení a zanožení s pokrčenou i napjatou končetinou jsou základní pohyby, kterými, protahujeme svaly dolních končetin. Nesmíme zapomenout na flexibilitu trojhlavého svalu lýtkového – nejčastěji v podřepu zánožném s důrazem na techniku, tj. zanožená noha je patou na zemi a chodidlo musí směřovat dopředu. V dnešní počítačové době nezapomínáme na protažení svalů předloktí a prstů – např. upažit a vztyčit dlaně, které opřeme o stěnu.

Do rozcvičení zařazujeme i cvičení na posílení, resp. pro zpevnění, tj. cvičení se zaměřením především na svaly hlubokého stabilizačního systému. Jedná se o cvičení v labilních polohách, např. výdrž ve stoji na jedné noze, ve výponu, ve vzporu ležmo, ve vzporu vzadu ležmo. Cvičení je možné ztížit i různými přídatnými pohyby horních či dolních končetin (např. výpon spojný – vzpažit a provádět rychlé kroužky paží v ramenním kloubu nad hlavou ve vodorovné rovině). Výhodné je i zařadit cvičení ve dvojicích, např. dvojice stojí proti sobě – předpažit, opřít dlaně vzájemně o sebe a jeden z dvojice dělá klik stojmo, dvojice stojí zády k sobě, zaklesnou se vzájemně za lokty a současně dělají dřep a vztyk.

Literatura:

Hájková, J., Vejražková, D. Základní gymnastika. Praha: Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0425-6.

Skopová, M., Zítko, M. Základní gymnastika. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.