

Športová gymnastika

- krásne
náročná



” Tento olympijský šport je nádherný a pre dieťa je výborným základom pre všetky ostatné športy, “

hovorí zo skúseností svojej viac ako 20-ročnej praxe Mgr. Martin Zvalo, reprezentačný tréner SR, tréner Športového gymnázia Ostredková 10 v Bratislave a Gymnastického oddielu TJ Slávia UK. Spolu sa pozrieme na to, pre ktoré deti je táto športová disciplína vhodná a čo im môže dať do života.

Ak tipujete, že jej počiatky siahajú až do starého Grécka a Ríma, nemýlite sa. Tento šport bol vo vtedajšej dobe súčasťou základného vzdelania. Neskôr sa mu však nedostalo takej pozornosti, ako by si zaslúžil. Až do 19. storočia, kedy vznikla Európska gymnastická federácia a záujem o nevhodné cvičenie s náradím narastal. Od vzniku novodobých olympijských hier v r. 1896 bola už športová gymnastika pevnou súčasťou svetového športu.

Útla dievčina cvičiaca na kladine, svalnatý gymnasta na bradlách... Vidiac takéto ukážky športového umenia v televízii či na pretekoch, nejuden divák zadrží dych a pýta sa, ako to len dokážu...

Športy
a športové
krúžky
SERIÁL



Nácvik kotrmelcov

Zatiaľ čo moderná gymnastika je čisto ženským športom, v ktorom sa cvičí s náčiním, a to so švihadlom, obručou, loptou, kužeľami a stuhou, v športovej gymnastike sú špeciálne cvičenia, kde nájdu uplatnenie aj chlapci (muži). Svoje schopnosti môžu preveriť v šiestich disciplínach: prostné (bez náradia), cvičenie na koni s držadlami, cvičenie na kruhoch, preskok cez preskokový stôl, cvičenie na bradlách a hrazde (doplnkovým náradím je trampolína – avšak gymnasti na nej nepretekajú). Dievčatá majú štyri disciplíny: preskok, cvičenie na bradlách či kladine a prostné.

Nikdy nie je neskoro

V akom veku je dobré začať? Možno budete prekvapení, ale ideálny vek pre potykanie si s gymnastikou, teda so základnou pohybovou prípravou, je už od dvoch rokov. „Detičky sa učia preliezať rôzne prekážky, chodia po úzkej čiare, učia sa vnímať, ako im pracuje telo. Celý tréning je len o „hraní sa“, no výsledkom je veľký pokrok v zlepšení pohybových schopností,“ vymenúva M. Zvalo. V Gymnastickom oddieli Slávie UK s deťmi pracujú kvalifikovaní tréneri, bývalí gymnasti, absolventi či študenti Fakulty telesnej výchovy a športu UK. Deti možno



zapísať v septembri, a ak je voľné miesto, aj počas roka. Vstupné testy sa nerobia, tréneri spolupracujú s každým, kto prejaví záujem. „Po prvom tréningu vieme odhadnúť úroveň, deti sú rozdelené do skupiniek a tí najšikovnejší, ktorí chcú pokračovať a venovať sa gymnastike vrcholovo, majú po čase viac tréningov a začínajú sa zúčastňovať pretekov.“

Deti obzvlášť zbožňujú cvičenie na trampolíne.



Odrazový mostík

Športová gymnastika je ideálnym športovým začiatkom pre každé dieťa. A tak, milí rodičia, ak ste nerozhodní pri výbere toho správneho športu pre svojho drobca a máte možnosť zapísať ho na gymnastiku, skúste to. M. Zvalo na margo toho hovorí: „Gymnastika podporuje správne držanie tela, rozvoj všetkých pohybových schopností, v ranom veku najmä ohybnosť, obratnosť, koordináciu. Naši zverenci, ktorí neskôr pokračujú v iných športoch, hneď po pár tréningoch vynikajú nad ostatnými, majú skvelý pohybový základ.“

Napriek tomu nemôže byť vrcholovým gymnastom každý. Náročnosť tohto športového odvetvia si vyžaduje chuť a pevnú vôľu, čo nie je vlastné každému dieťaťu či tínedžerovi. Avšak s podporou a zánietením rodičov je možné aj nemožné.





Každé cvičenie si vyžaduje precíznosť, obratnosť a chuť cvičiť.



Čo potrebujú malí gymnasti?

Deťom na začiatku stačí obyčajné tričko, trenírky, ak je chladnejšie tepláková súprava a teplé ponožky. Keď začnú chodiť na preteky, potrebujú špeciálne gymnastické dresy, kruhové a hrazdové mozoľníky. Mesačný kurz stojí okolo 20 €, záleží od počtu a dĺžky tréningov.

Tréningy = alfa a omega

Upútať malé rozšatené šidlá si vyžaduje veľa tvorivých nápadov. „S pribúdajúcim vekom sa náročnosť cvičení zvyšuje, ale držíme sa zásady kvalitne, zdravo a bezpečne. Medzi 5. – 8. rokom veku už vidíme, kto má predpoklady stať sa „veľkým“ gymnastom či gymnastkou. To konzultujeme s deťmi, rodičmi a padne rozhodnutie, či sa dajú na neľahkú vrcholovú gymnastickú cestu, alebo zostanú len pri všeobecnej gymnastike.“ V oddiele Slávie UK trénujú začiatočníci raz až dvakrát do týždňa po 60 minút. Tréning pozostáva z rozcvičky a cvičenia na špeciálnom náradí pre deti, so špeciálnymi pomôckami. „Stále však hovoríme o základnej gymnastike, ktorá je bezpečná a učí detičky spoznávať svoje telo. Aj pri náročnejších tréningoch musia mať pocit, že sa zabávajú.“ „Cvičenie hrou“ – tohto hesla sa držia aj pri „motivačných“ pretekoch, ktoré oddiel organizuje na MDD a pred Vianocami. „Na týchto akciách robíme rôzne vystúpenia, deti dostanú vecné ceny a koncom roka máme vždy nejaké prekvapenie. V telocvični privítame v spolupráci so zverolekárom atraktívne zvieratka. Aj takto sa im snažíme spestriť náročný gymnastický rok,“ hovorí M. Zvalo, ktorý je na svojich malých-veľkých zverencov náležite hrdý.

Deti sa na tréningy tešia a zúčastňujú sa ich pravidelne. Na fotografii dievčatá po tréningu.



Ženské disciplíny

- **Kladina** – je 5 m dlhý vodorovný drevený trám vo výške 1,2 m nad zemou, ktorý je iba 10 cm široký. Pohyb na kladine si vyžaduje dobrú rovnováhu a obratnosť. Okrem prevedenia jednotlivých prvkov sa na súťažiach hodnotí aj umelecký dojem. Medzi typické pohyby patria skoky, kroky, obraty, premety a saltá.
- **Bradlá** – gymnastky cvičia na dvoch žrdiach, predvádzajú zložité pohyby, ako toče, saltá, prelety. Po prevedení zostavy musia z bradiel zoskočiť, najčastejšie v podobe saltá či obratu.
- **Preskok** – od roku 2001 sa mužský a ženský preskok zjednotil, skáče sa cez preskovú stôl, rozdiel je len vo výške náradia. Pri lete vzduchom predvádzajú rôzne saltá, obraty.
- **Prostné** – pri cvičení predvádzajú akrobatické série zo salt, premetov, kotúľov, skokov, piruet atď.

Mužské disciplíny

- **Bradlá** – pri súťaži na bradlách je nevyhnutná najmä sila a obratnosť, pomocou ktorých gymnasti predvádzajú obraty, stojky na rukách a tiež tzv. výdrže, pri ktorých je nutná veľká sila a koncentrácia.
- **Hrazda** – vodorovná 2,5 m dlhá tyč, ktorá je pripevnená na dvoch stojanoch. Je to čisto mužská disciplína. Je to náročné švihové cvičenie a hovorí sa jej aj „kráľovná gymnastiky“.
- **Preskok** – muži preskakujú gymnastický stôl. Je o 10 cm vyšší, než ten, ktorý používajú ženy.
- **Kruhy** – cviky sa prevádzajú na dvoch kruhoch visiacych 2,5 m nad zemou. Veľmi dôležitá je sila paží, výdrže v jednotlivých cvikoch, bezchybný doskok.
- **Kôň** – je vysoký viac ako 1 m a dlhý 1,5 m, v strede má dve držadlá. Cvičenie na koni je švihovo-silové, musí mať veľký rozsah, cvičí sa na držadlách, medzi nimi, na koncoch koňa. Pred každým cvičením si športovci natrujú ruky magnéziom (tento biely prášok absorbuje pot a tým zabraňuje šmyknutiu).



Malí alebo veľkí?

Aj vás možno zarazilo, že gymnasti a gymnastky na vrcholových súťažiach či olympiáde vynikajú svojimi útlými postavami. Je to zámer vyberať takéto deti už na začiatku ich kariéry, alebo za to môže cvičenie? M. Zvalo priznáva, že „o gymnastoch sa povára, že sú primáli, majú opotrebované kĺby a zničité telo, ale nie je to celkom tak. Gymnastu rozpoznáte už z diaľky – také nádherné vypošportované postavy totiž nemajú žiadni iní športovci. Je síce pravda, že na gymnastiku sa vyberajú deti, ktoré sú vzrastom nižšie (aj podľa výšky rodičov), chudé, ľahké, nakoľko celú gymnastickú kariéru nosia svoje telo na náradiach, presúvajú ho a otáčajú svojou vlastnou silou. No dnes pri možnosti špecializácií na jednotlivé náradia sú gymnasti, ktorí majú aj cez 185 cm. Je to veľmi individuálne.“

Zvercom M. Zvala je aj Samuel Piasecký, jeden z najúspešnejších slovenských reprezentantov v športovej gymnastike. O jeho úspechoch hovorí M. Zvalo: „Do Bratislavy prišiel z Košíc, keď mal 14 rokov. Nastúpil na osemročné športové gymnázium, kde trénoval aj 6 – 7 hodín denne. Dlhoročným povčivým tréningom (už viac ako 22 rokov) sa vypracoval medzi najlepších gymnastov sveta (niekoľkokrát vyhral Svetový pohár, bol 6. na Majstrovstvách Európy, 8. na Majstrovstvách sveta...). Je vzorný športovec, otec troch synov, ktorý obetoval veľa, aby sa dostal tam, kde je. Je príkladom pre nastupujúcu mladú generáciu gymnastov. Naším hlavným cieľom je kvalifikovať sa na OH 2012. Najdôležitejšie je zabezpečiť mu dobré podmienky, čo je ťažšie pre nedostatok financií. Cvičí na náradí z „múzea“, čo je veľký problém.“

Súťaže

Tréningová drina sa preverí na súťažiach. Prvé preteky sú vždy len motivačné, každé dieťa dostane nejaký darček, no víťazom sú vlastne všetci. Neskôr deti pretekajú na náradiach a majú na začiatku veľmi jednoduché zostavy. Na prvom mieste je bezpečnosť a do-

konalosť predvedenia, dobrý pocit z cvičenia. Vyhráva športovec, ktorý dosiahne najväčší súčet bodov za všetky zostavy. Časom sa do zostáv pridáva viac cvikov, sú náročnejšie, avšak vždy s ohľadom na individuálne schopnosti jednotlivca.



Nesmie chýbať ani karneval.

Nestratia sa ani v živote

Je pravdou, že nie zo všetkých malých gymnastov sa stanú vrcholoví. No to, čo získajú na tréningoch, si so sebou ponúajú po celý život. „Okrem pohybových schopností, ako sú sila, koordinácia, ohybnosť, obratnosť, sa u nich prekonávaním samých seba, bez čoho sa nezaobide žiaden tréning, výrazne rozvíjajú morálno-vôľové vlastnosti, ako zodpovednosť, pozornosť, odvaha, sebazaprenie. Môžu to ďalej využiť nielen v športovej kariére, ale najmä v každodennom živote. Faktom je, že gymnastická kariéra je veľmi náročná – trénuje sa aj 6 – 7 hodín denne, zhruba 15 – 20 rokov. No počas nej i po jej skončení človeka v bežnom živote nezastaví žiadna prekážka, ide až do konca za svojim cieľom.“

