

Červen 2022

METODICKÉ LISTY

Samostatná příloha časopisu Sokol

Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů

Eva Řibřidová, Martin Chlumský, Jan Nemrava



Foto Markéta Navrátilová

Z OBSAHU

- Úvod • Použití názvosloví • Vybrané zásady pro používání názvosloví
• Zvláštnosti popisu hromadných skladeb • Kde se často chybuje? •
Myšlenkové mapy a názvosloví • Závěr •
-

ÚVOD

Asi každý cvičitel i cvičitelka někdy bojoval(a) s názvoslovím, ať již při slovním popisu cviků během rozcvičení, nácviku sletové skladby, čtení odborné literatury nebo závodních sestav v gymnastice. Pro začínající cvičitele je názvosloví obávaným předmětem učebních osnov školení a závěrečných zkoušek. Přesto bychom měli naše české tělocvičné názvosloví opečovávat, udržovat a především používat. Nepochybně totiž tvoří součást českého jazykového a kulturního dědictví, sokolské historie, a i v současnosti má velký význam v tělocvičné praxi.

Správné použití názvosloví se řídí, kromě snahy o přesný popis, také zásadou přiměřenosti a účelnosti. Např. při rozcvičce mladšího žactva tak budeme využívat popisu pouze základních poloh, případně jednoduchých pohybů, na rozdíl od čtení (tvorby) popisu pohybu a choreografie sletové skladby, kde je cílem dosáhnout maximální přesnosti, protože se podle popisu řídí stovky (i tisíce) cvičenců současně.

Sokol významnou měrou přispěl k utváření české odborné tělovýchovné terminologie. Jeho původu a vzniku jsme se věnovali v prosincových Vzdělávacích listech (prosinec, 2021). V nich je uveden i způsob, jakým Miroslav Tyrš vytvářel názvoslovný systém. „*Mějme například slovní základ „noha“. Doktor Tyrš vyšel z představy, že nohou se dá provádět spousta různých pohybů a cviků. Bylo by tedy dobré vzít nohu jako slovní kmen a snažit se okolo něj vymyslet v ideálním případě tolik slov, kolik je cviků. A hned přichází se slovy jako: u-nož-it, před-nož-it, za-nož-it, roz-nož-it, obou-nož, s-nož-mo, ú-nož-mo a tak dále. To stejné provedl se slovy jako „paže“, „ruka“ a dalšími. Přidáváním vhodných předpon a přípon ke stejnému slovnímu základu dosáhl ucelenosti, přehlednosti a srozumitelnosti. Je-li zkratka ve slově „noha“, cvič nohou.*“ (Tilšar, 2021, s. 11). V roce 2022 si připomeneme 160 let od vydání Tělocvičného názvosloví, které bylo součástí Pravidel tělocvičné jednoty pražské Sokol (Tilšar, 2021). V letech 1862 až 1872 jsou pak publikovány Tyršovy Základové tělocviku, kde názvosloví bylo nejen popsáno, ale také systematizováno a vysvětleno.

V těchto metodických listech se chceme zaměřit na nejčastější chyby, kterých se dopouští cvičitelé při aktivním používání názvosloví, ať již v mluveném projevu, nebo v písemném záznamu. Vycházíme především z osobní zkušenosti a praxe při výuce na školení III. tříd, z průběhu závěrečných zkoušek cvičitelů, ve kterých se názvosloví používá, ale i z praxe v tělocvičných jednotách. Cílem textu není přinést úplný výčet, spíše poukázat na nejčastější nešvary. Zájemcům o hlubší studium doporučujeme zejména publikaci Názvosloví cvičení prostných (Pařízková, 2017) nebo Názvosloví pro cvičitele (Appelt a kol., 1989).

K opakování základních vztahů a zásad tvorby názvoslovného popisu pak použijeme zobrazení formou myšlenkových map (Mind Maps). Pro ty, kteří se s myšlenkovými mapami ještě nesetkali, je tu jejich krátké vysvětlení. Jedná se o grafické uspořádání informací s vyznačenými vzájemnými vztahy a souvislostí mezi pojmy. Myšlenková mapa podporuje učení, kreativitu i přemýšlení o daném tématu.

POUŽITÍ NÁZVOSLOVÍ

Pokud chceme názvosloví lépe pochopit a používat, zajímá nás nejprve, jaký prostorový vztah má celé tělo k základně (např. k podlaze či tělocvič-nému nářadí) **a jaký vztah mají části těla** (předloktí, celé paže, nohy, cho-didla, trup atd.) **navzájem**.

Platí:

- **pokud tělo** (nebo jeho části navzájem) **nemění svůj vztah k základně, jedná se o POLOHU**.
- **pokud tělo, jako celek, mění vztah k základně** (nebo části těla mění svůj vztah navzájem), **jedná se o POHYB**.

Dělení poloh a pohybů je přehledně zobrazeno v tabulce č. 1.

Dělení poloh a pohybů v názvoslovném systému

POLOHY celého těla	POHYBY celého těla
Postoje dotyk základny chodidly nebo jedním chodidlem	Chůze pohyb těla, základním pohybovým článkem je krok
Kleky dotyk základny koleny nebo jedním ko-lenem	Skoky pohyby těla s dočasným od-dálením od základny
Sedy dotyk základny hýžděmi nebo jednou hýždí	Běhy pohyby těla, základním po-hybovým článkem je skok
Lehy dotyk základny trupem nebo částí trupu	Obraty pohyb těla kolem jeho po-délné osy

Podpory dotyk základny částí paží a jinou částí těla (vzpor = dotyk základny o napjatých pažích)	Pády přechody z vyšší do nižší polohy způsobené tíhou těla
Visy zavěšení na nářadí částí paží (visy prosté) nebo částí paží a nohou (visy smíšené)	Mety přechod nohama nad myšlenou spojnicí rukou spočívající na základně
Polohy volně letícího těla	Převraty pohyb těla kolem pravolevé nebo předozadní osy nebo kolem obou
	Přechody z nižších poloh do vyšších
Pohyby a polohy částí těla	

Převzato a upraveno z publikace Základy názvosloví tělesných cvičení (Appelt a kol., 2004).

VYBRANÉ ZÁSADY PRO POUŽÍVÁNÍ NÁZVOSLOVÍ

- **nejdříve uvádíme polohy nebo pohyby celého těla** (tedy vztah těla k základně) pak **polohy a pohyby částí těla**. *Př. stoj spatný – upažit*
Poznámka: v popisu je podstatný také časový sled navazujících pohybů, ve kterých popisujeme již pouze pohyby nové. Např. při pohybu paží ve stoji spatném již v dalším popisu uvádíme pouze pohyb paží, bez uvedení “stoj spatný”.
- **nejobvyklejší směry, polohy a pohyby těla a jeho částí nemusíme uvádět** (např. místo *leh na zádech* uvádíme pouze *leh*, *chůze vpřed* jen *chůze atd.*)
- **poloha se vyjadřuje podstatnými jmény** (sedy, lehy, visy atd.), **pohyb**

- se vyjadřuje slovesy** (přednožit, předklonit), **dějovými podstatnými jmény** (poskok, skok, poskokem, skokem...) apod.
- pohyb můžeme vyjádřit i **názvem výchozí a konečné polohy** (sed-leh), nebo popisováním po sobě jdoucích poloh
 - **polohy a pohyby částí těla** uvádíme podle toho, v jakém **vztahu jsou ke vzpřímenému cvičenci** (např. *předpažit* bude úhel napjatých paží k trupu vždy 90 stupňů, bez ohledu na to, zda je základní poloha stoj, nebo rovný předklon)
 - **pro plynulé spojení dvou navazujících pohybů vyjadřujeme spojkou “a”** (příklad: předpažit pravou a vzpažit pravou), spojení dvou současných pohybů označujeme spojkou “s” (příklad: *stoj únožný levou s úklonem vpravo*)
 - v případě písemného záznamu prostných cvičení oddělujeme *pomlčkou* pohyby a polohy celého těla a jeho částí, *čárkou* doprovodné a dílčí polohy a pohyby, do *závorek* pak uvádíme dodatečné informace, pro vyjádření základní polohy (ZP) se používá *dvojtečka*
 - při popisu cvičení na náradích oddělujeme *pomlčkami* jednotlivé druhy činností např. *zákmih – předkmih – zánožka povýš*

ZVLÁŠTNOSTI POPISU HROMADNÝCH VYSTOUPENÍ

Písemný popis hromadných vystoupení má také své zákonitosti, které jej činí přehledným a srozumitelným. Skladba je obvykle rozdělena na *oddíly* (s římským číslováním), velkými písmeny označujeme *hudební věty*, římskými číslicemi s tečkou *takty*, arabskými číslicemi s tečkou jednotlivé *doby*, písmeny malé abecedy se závorkou se označují části *dob* nebo např. uvedeme počítání. Značka *BPM* (beats per minute) znamená počet *dob* během jedné minuty. ZP znamená *základní polohu*. Uvádíme pro ilustraci příklad z publikace *Názvosloví pro cvičitele (Olympia, 1989, s. 10-11)*.

Příklad:

III. oddíl

Věta C

Takt: 2/4

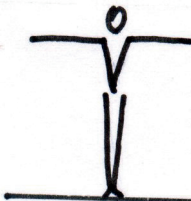
Tempo: 75 BPM

ZP: stoj rozkročný – upažit povýš, dlaně vzhůru (pravá noha na značce, zády k hl. tribuně)




- I. 1. a) (pr-) předpažit
b) (-vá) upažit povýš, dlaně vzhůru
2. přinožením pravé vzpor dřepmo spojný
- II. 1.–2. vztyk
- III. jako I.
- IV. půlobratem vlevo klek na pravou – pokrčit upažmo dolů, ruce v bok

KDE SE ČASTO CHYBUJE?

Základní zopakování zásad máme za sebou a teď se podíváme na nejčastější oblasti ve kterých se chybí. V následujícím přehledu vždy nejprve uvedeme chybu a správný popis spolu s vysvětlením. U pojmů, které bývají často zaměňovány, je uvádíme vedle sebe s vysvětlením rozdílů.

Špatně	Správně	Vysvětlení
rozpažit	upažit  obr. 1	V názvosloví mají důležitou úlohu předpony a přípony. V tomto případě předpona u- vždy znamená pohyb stranou (u-nožit, u-pažit, ú-klon). Paže v tomto případě směřují stranou, jedna vpravo, druhá vlevo.
mírný stoj rozkročný	úzký stoj rozkročný	Pokud potřebujeme upřesnit vzdálenost oddálených nohou používáme termíny úzký nebo široký . Termín „mírný“ používáme pouze ve spojení s pokrčením či skrčením částí těla (např. mírný podřep, mírný shyb apod....), opačným termínem je hlubší.

Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů


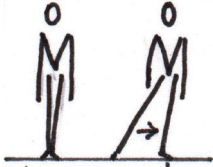
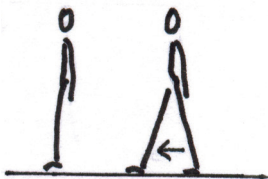
<p>sed rozkročný</p>	<p>sed roznožný</p>  <p><i>obr. 2</i></p>	<p>Sedy roznožné patří mezi polohy při nichž je opora na obou hýždích, nohy jsou oddáleny a dotýkají se základny. „V sedu nelze kráčet“.</p>
<p>stoj roznožný</p>	<p>stoj rozkročný</p>  <p><i>obr. 3</i></p>	<p>Stoje jsou vždy charakterizovány dotykem celých chodidel o základnu (pokud je proveden stoj na špičkách jedná se o výpon). „Ve stoji (i kleku) lze kráčet“</p>
<p>upažit skrčmo</p>	<p>skrčit upažmo</p>  <p><i>obr. 4</i></p>	<p>Při popisu končetin pokrčených, skrčených dbáme správné posloupnosti, vždy nejdříve popisujeme míru ohnutí končetiny, poté polohu.</p>
<p>poníž, povýš</p>	<p>dolů, vzhůru</p>	<p>Pro směry šikmé odchýlené od pasové roviny v úhlu 45 stupňů používáme názvy dolů, nebo vzhůru (např. předpažit dolů); odchýlení v menším úhlu pak označujeme názvem poníž a povýš.</p>

dovnitř	zevnitř	<p>Při popisu přesné polohy např. vzpažení, lze rozlišit vzpažení zevnitř – paže se nedostanou do svislice, ale mají polohu cca 45 stupňů od svislice (uprostřed mezi upažením a vzpažením). Vzpažení dovnitř zase naopak přechází svislou polohu a nad hlavou se paže přibližují, až dotýkají. V případě, že se mají zkřížit, jedná se o vzpažení zkřížmo. Podobně používáme stejné logiky u poloh a pohybu nohou (přednožit zevnitř apod.).</p>
skrčit	pokrčit	<p>Při pokrčení je ohnutí (paže v lokti, nohy v koleni) právě devadesát stupňů – pravý úhel. Při větším ohnutí (úhel je menší jak 90 stupňů) se jedná o skrčení. Pokud je úhel větší jak 90 stupňů se jedná o mírné pokrčení.</p>
vzpor	podpor	<p>Při vzporech se opíráme o ruce, paže jsou napjaty. Při podporech se opíráme o jinou část paže, nejčastěji předloktí, příp. lokty. <i>Např. podpor na předloktích vzhledu ležmo</i></p>



obr. 5

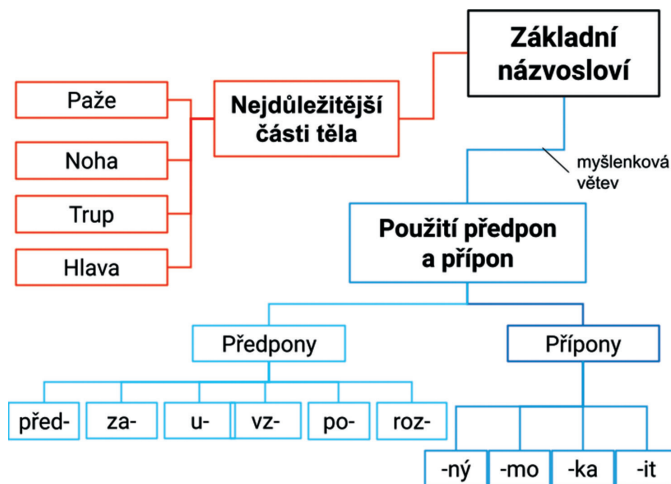
Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů

vzpor	klik  <i>obr. 6</i>	Vzpor – opíráme se o napnuté paže, klik – paže jsou skrčené, či pokrčené (mírný klik).
únožný (přednožný, zanožný, únožný...)	unožit (přednožit... zanožit, unožit)	Koncovka -ný říká, že se noha dotýká podložky, koncovka -it říká, že se končetina nedotýká podložky (špička je nad podložkou).
výpad	výkrok  <i>výkrok levou stranou</i> <i>obr. 7</i>	Výpad je výkrokem ze stoje do podřepu, na obou celých chodidlech . Při výkroku přenášíme plnou hmotnost těla na stojnou napjatou nohu, výška postoje se nemění, druhá noha se dotýká špičkou základny.
	předkrok – zákrok – úkrok  <i>předkrok pravou</i> <i>obr. 8</i>	Je pohyb jedné nohy z místa s rozložením hmotnosti těla na obě nohy . Dostáváme se jím do postojů rozkročných.

stoj rozkročný	stoj rozkročný pravou vpřed	Poloha stoj rozkročný znamená rozkročení nohou do boku, v případě, že se jedná o rozkročení s jednou nohou dopředu, popisujeme která noha je vpřed a tím i oznamujeme rovinu rozkročení.
kruhy	oblouky	Oblouky jsou pohyby napjatých paží v rozsahu od 180 do 360 stupňů. Lze je provádět vpřed, vzad, vzhůru, dolů, zevnitř, dovnitř, vpravo, vlevo, po pravé, po levé straně. Kruhy jsou pohyby paží v rozsahu 360 stupňů, lze je provádět stejnými směry jako oblouky.

MYŠLENKOVÉ MAPY A NÁZVOSLOVÍ

Myšlenkové mapy jsou zajímavou metodou, jak organizovat a propojovat složité informace. Zkusíme je proto využít pro lepší pochopení.



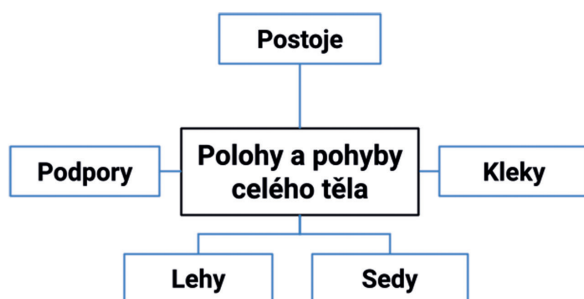
obr. 9

Obr. 9 Příklad využití myšlenkové mapy pro zobrazení základních zásad v názvoslovném popisu. Hlavní téma je v našich mapách vyznačeno černou barvou, další hesla se větví (znázorněno čarami) podle důležitosti. Barva je spojující prvek – oblasti na stejné úrovni mají v myšlenkové mapě stejnou barvu. Při vytváření názvoslovného popisu tak kombinujeme vždy slova odlišné barvy. (Pokud používáme stejnou barvu znamená to, že části jsou na stejné úrovni a nelze je vzájemně spojovat.)

Jak již bylo řečeno, v názvosloví nezačínáme popisem částí těla, ale vycházíme nejprve z popisu poloh a pohybů celého těla a ke každému pak uvedeme samostatnou myšlenkovou mapu.

Obr. 10 Polohy pohyby celého těla

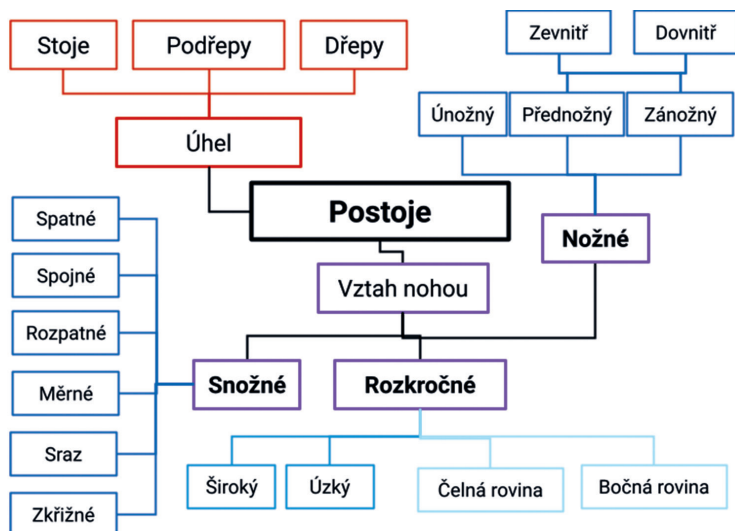
Při detailnějším průzkumu jednotlivých poloh a pohybů půjdeme od shora dolů. Začínáme u postojů. U nich, a stejně tak u zbylých poloh, bude platit pravidlo, že lze při popisu vždy kombinovat vztahy označené jinou barvou (jiná myšlenková větev). Nemůžeme tedy v jednom popisu vybraného postoje (bez značení pohybu) míchat např. stoj a dřep, ale z každé větve můžeme vybrat vhodný prvek. Př. Stoj → Nožný → Jaký? → Přednožný.



obr. 10

Obr. 11 Myšlenková mapa postojů

Vysvětlivky: Úhel = úhel, který svírá stehenní a lýtková kost (stehno a bérec), Vztah nohou/postavení nohou znamená v jakém jsou postavení/poloze vůči sobě samým)



obr. 11

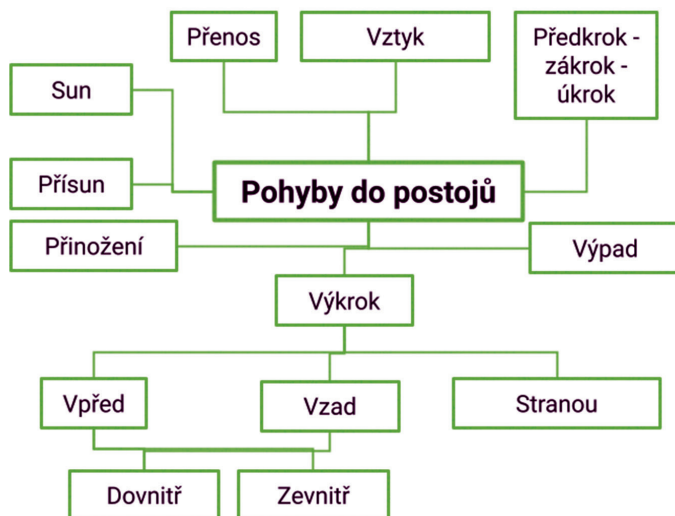
Úkol pro Vás: Zkuste podle uvedené mapy odvodit popis polohy na obr. 12 (polohu paží nemusíte popisovat). Výsledek si můžete zkontrolovat na konci metodických listů



obr. 12

Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů

Obr. 13 Pohyby do postojů (vysvětlení rozdílů mezi výkrokem, výpadem a předkrokem je uvedeno v předchozím textu).



obr. 13

Obr. 14 Kleky

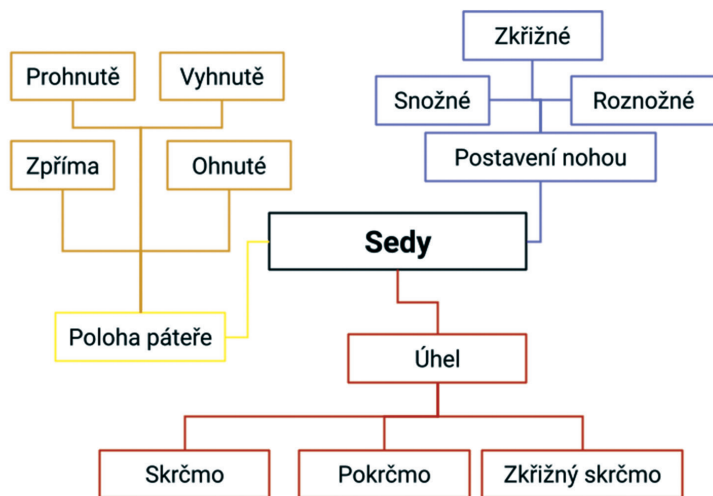
U některých položek je třeba určit, zda se jedná o pravou, nebo levou nohu (P/L), v případě bočných poloh těla pak, zda je vpřed pravá, či levá noha.



obr. 14

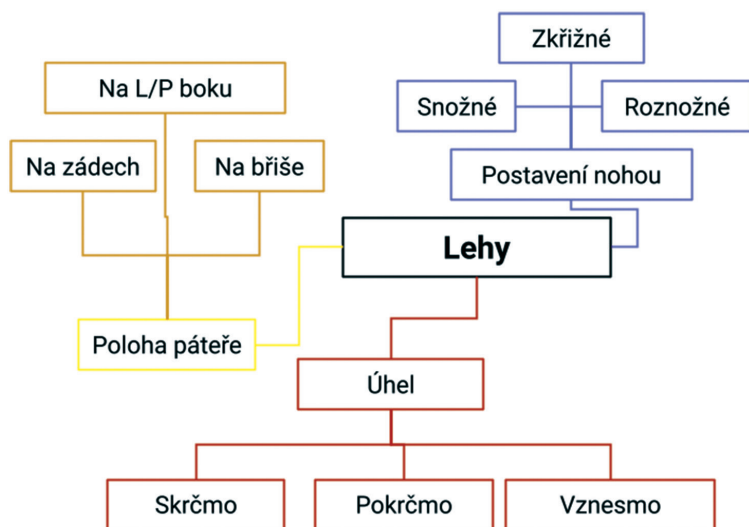
Obr. 15 Sed (Poloha páteře = orientace páteře vůči podložce (základně) či prostoru)

U prvků zkřížných je nutné uvést která část je “přes”. Př. sed zkřížný, pravá přes.



obr. 15

Obr. 16 Lehy



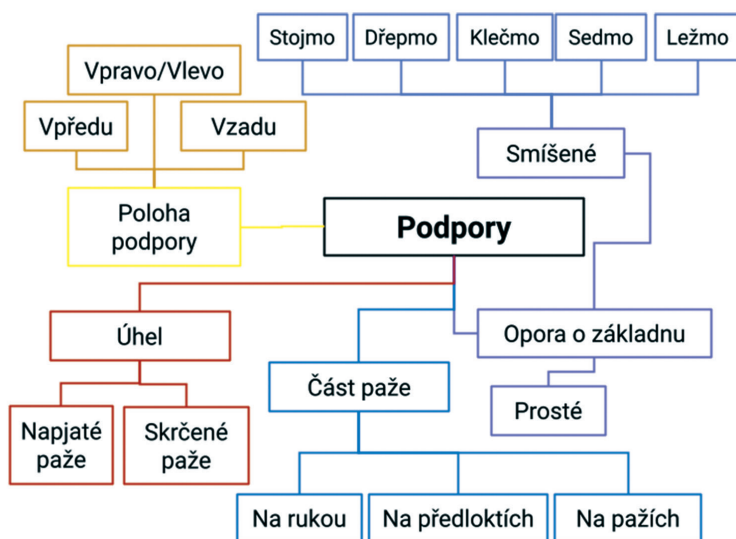
obr. 16

Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů

Obr. 17 Podpory

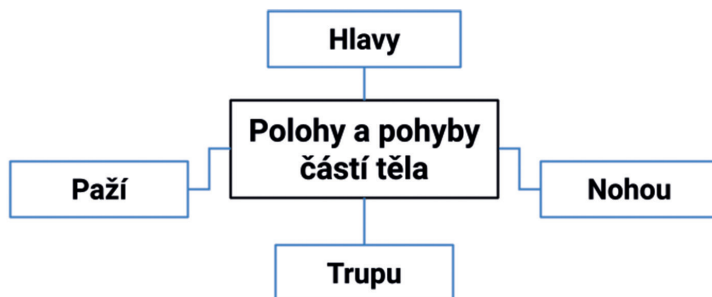
U některých položek je třeba určit, zda se jedná o pravou, nebo levou paži (P/L). Podpory jsou polohy celého těla, kde se opíráme o základnu pouze pažemi = podpory prosté. Pokud se dotýkáme pažemi (nebo jejich částmi) a další jinou částí těla = podpory smíšené.

U základního názvosloví se budeme dále věnovat zejména pažím a nohám. Pohyby a polohy hlavy a trupu uvádíme pouze okrajově.



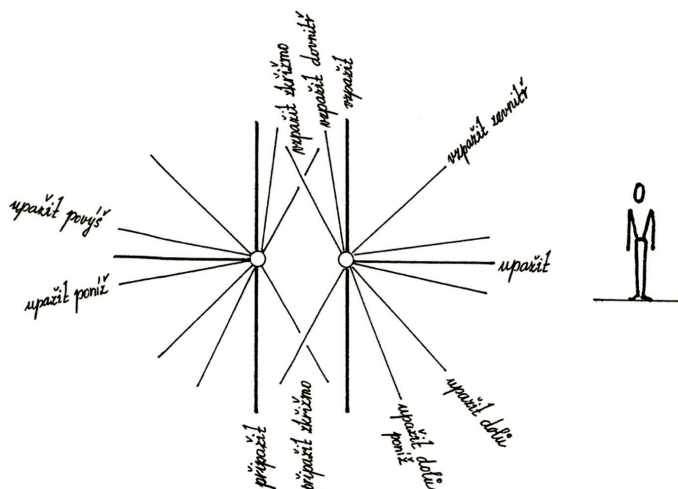
obr. 17

Obr. 18 Polohy a pohyby částí těla



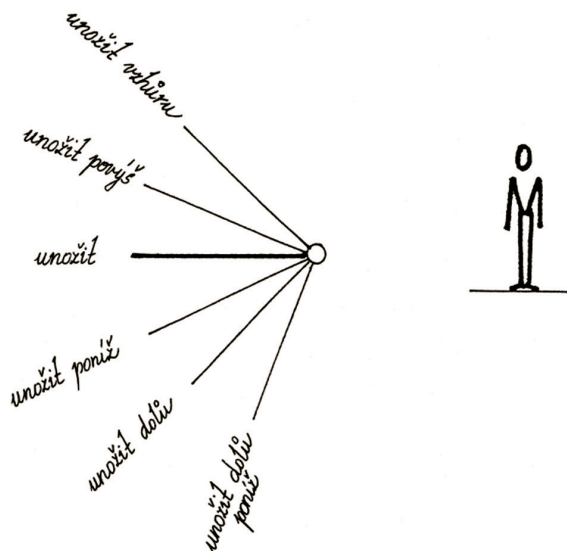
obr. 18

Obr. 19 Polohy napjatých paží v čelné rovině. Převzato z Formánková, S: Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postav, poloh a pohybů (cvičení prostrná). UPOL, Olomouc 2005.



obr. 19

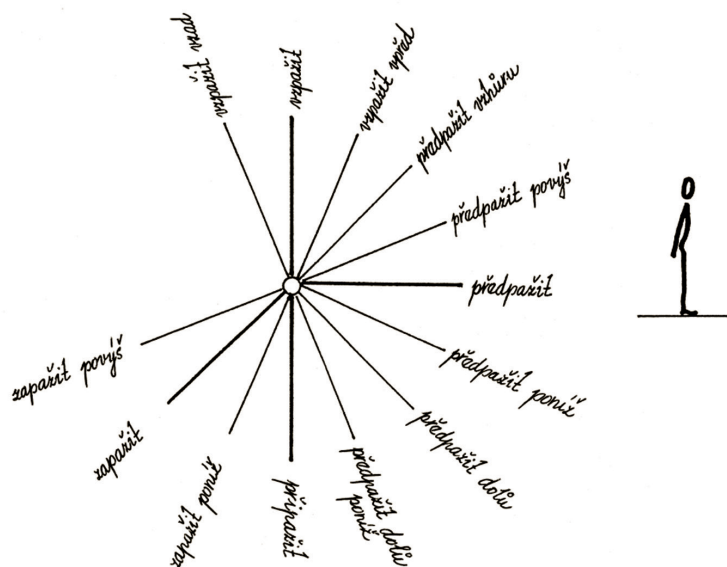
Obr. 20 Polohy napjaté nohy v čelné rovině. Převzato z Formánková, S: Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postav, poloh a pohybů (cvičení prostrná). UPOL, Olomouc 2005.



obr. 20

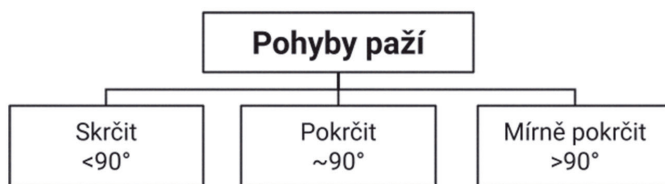
Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů

Obr. 21 Polohy napjatých paží v bočné rovině. Převzato z Formánková, S: Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postav, poloh a pohybů (cvičení pro státní). UPOL, Olomouc 2005.



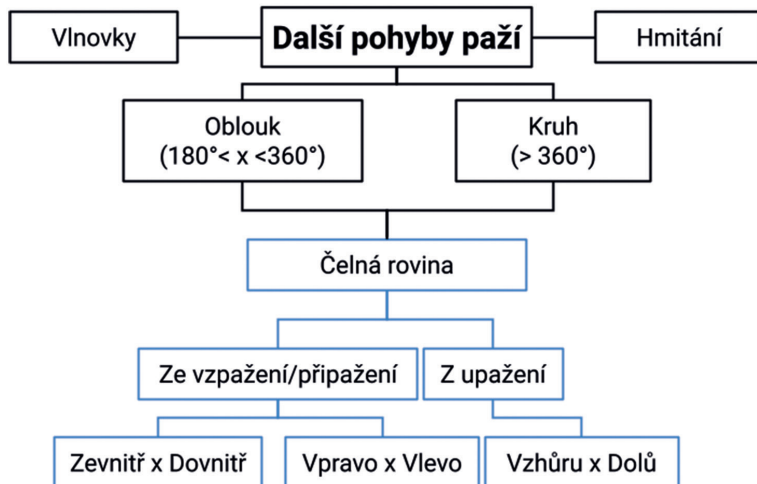
obr. 21

Obr. 22 Další pohyby. Úhel, který svírá předloktí k záloktí.



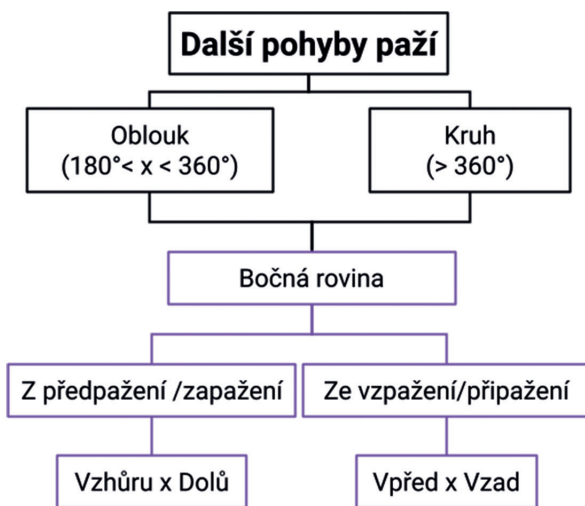
obr. 22

Obr. 23 Další pohyby paží



obr. 23

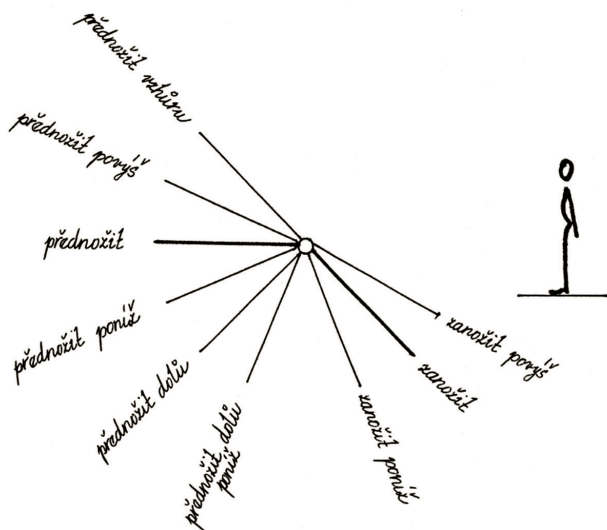
Obr. 24 Další pohyby paží – pokračování předchozí myšlenkové mapy



obr. 24

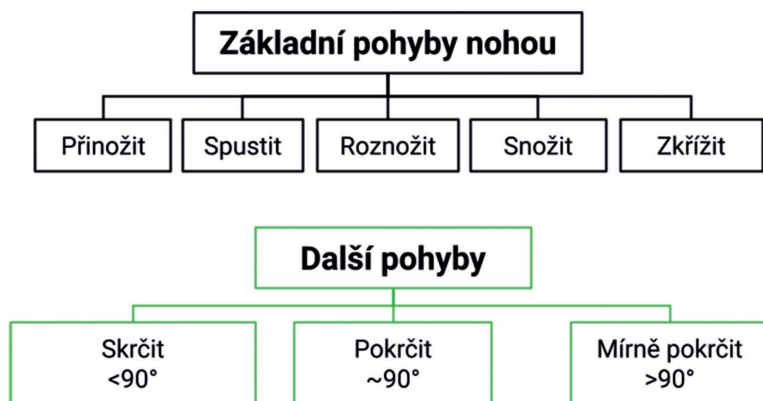
Nejčastější názvoslovné prohřešky cvičitelů

Obr. 25 Polohy a pohyby nohou v bočné rovině. Převzato z Formánková, S: Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostná). UPOL, Olomouc 2005.



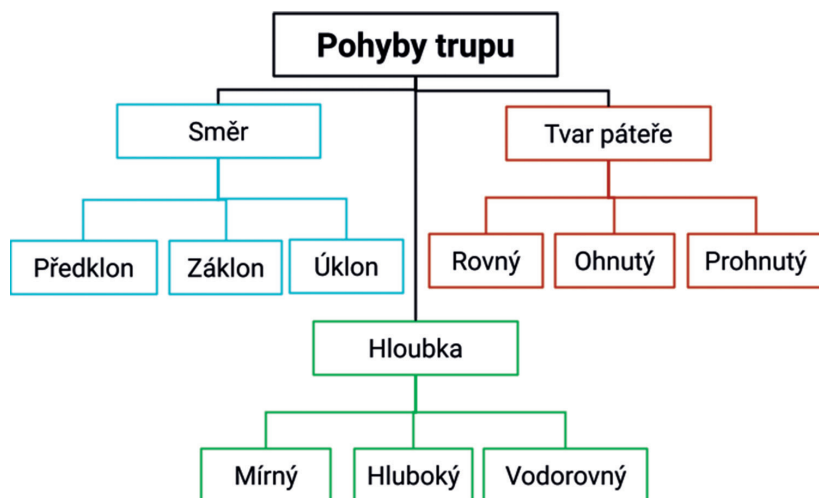
obr. 25

Obr. 26 Základní pohyby a další pohyby dolních končetin



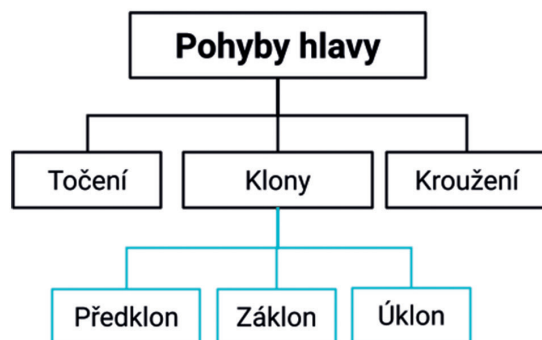
obr. 26

Obr. 27 Pohyby trupu



obr. 27

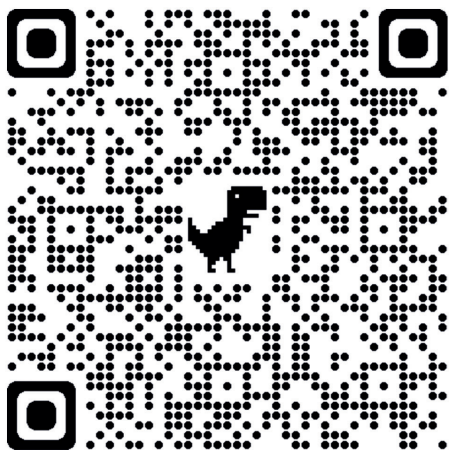
Obr. 28 Pohyby hlavy



obr. 28

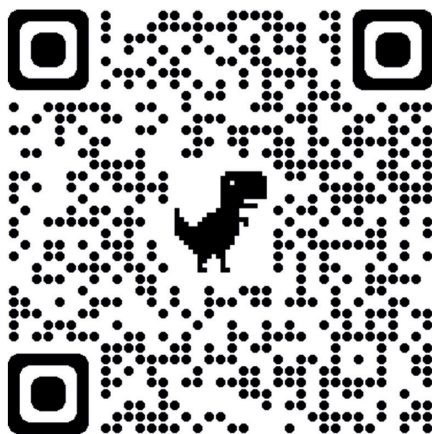
ZÁVĚR

A jak jste na tom s názvoslovím Vy? Pokud si chcete aktivně procvičit názvosloví, můžete využít náš krátký test. Po naskenování QR kódu nebo na odkazu <https://forms.gle/uiXHsg8TDDjmRss5A> vás čeká 10 úloh, které procvičí vaše znalosti. Prvních pět odpovídajících se 100 % správných odpovědí navíc získá malý dárek od Ústřední školy.



Výročí 160 let sokolského názvosloví je v letošním roce také věnována Noc sokoloven. Vymysleli jsme společně s Vzdělávacíkem odborem cviky, které jsme názvoslovně popsali. Není ale náhodou, že každý cvik se podobá jednomu písmenu abecedy. Jak se samotným názvoslovím, tak i s písmenkovou abecedou se dá vymyslet spousta příjemných zábavných činností. Všechny jednoty mohou z lidských písmen vytvořit slova, věty a hesla během Noci sokoloven. Pokud se chcete o písmenkové abecedě i Noci sokoloven dozvědět více navštivte

<https://prosokoly.sokol.eu/noc-sokoloven> nebo naskenujte QR kód.



POUŽITÁ LITERATURA

APPELT K., HORÁKOVÁ D., NOVOTNÝ L., Názvosloví pro cvičitele. Praha: Olympia 1989

APPELT K., LIBRA M., STEJSKALOVÁ I., Základy názvosloví tělesných cvičení. Praha: Palestra 2004

PAŘÍZKOVÁ V., Názvosloví cvičení prostrných. Učební text pro cvičitele III. třídy. Praha: ČOS 2017

TILŠAR M., 160 let Tyršova tělocvičného názvosloví. Časopis Sokol – Vzdělávatelské listy – samostatná speciální příloha časopisu Sokol. 2021, č.4, s. 10–11

FORMÁNKOVÁ S., Základní gymnastika – názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná). Olomouc: UPOL 2005

Řešení úlohy na straně 13: podřep přednožný levou



Vedeme energii těm, kteří ji násobí

Časopis SOKOL – Metodické listy – samostatná speciální příloha časopisu SOKOL, vydává Česká obec sokolská | Adresa redakce: ČOS, Újezd 450/40, 118 01 Praha 1 | Odpovědný redaktor: Martin Chlumský | Tisk: VH Print | Informace o časopisu podává a objednávky vyřizuje redakce. Nevyžádané rukopisy a fotografie se nevracejí. Za věcný obsah článků odpovídají autoři. Redakce si vyhrazuje právo příspěvky upravovat, krátit nebo komentovat | MK ČR E 17339, ISSN 0489-6718