

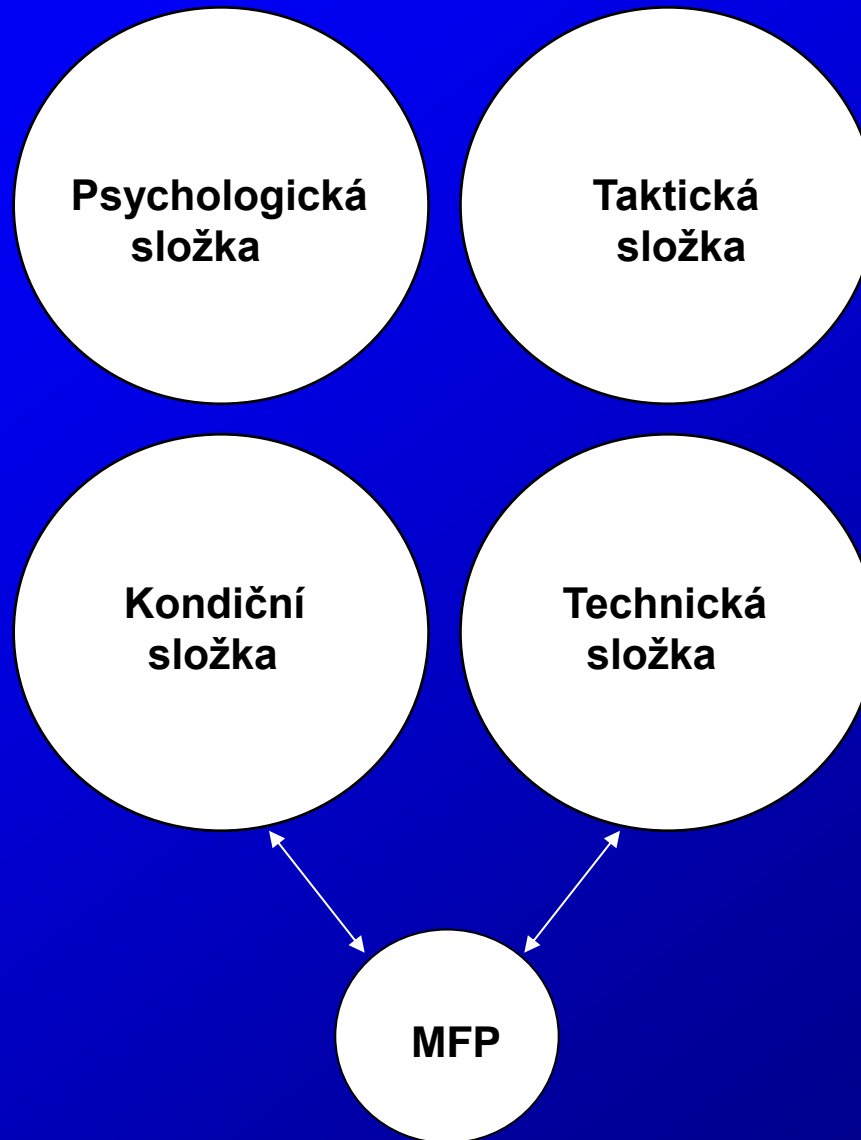
**MFP**

# MOTORICKO – FUNKČNÍ PŘÍPRAVA SPORTOVCE



„Všestranná pohybová příprava  
sportovce bez zaměření na  
sportovní specializaci“

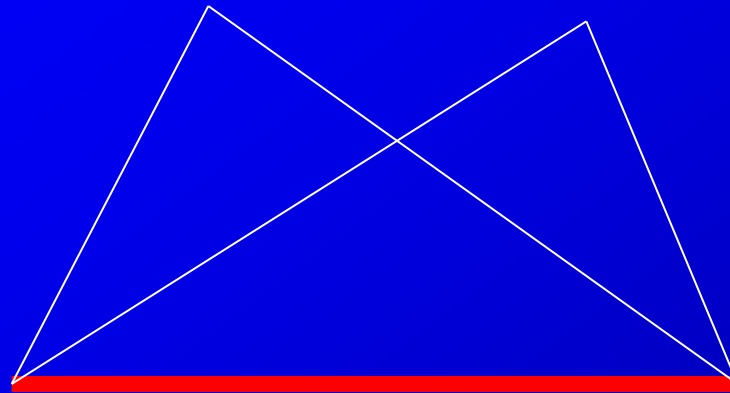
MFP - je systém pohybových průprav jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní osvojování pohybových dovedností účelnou technikou a bez zdravotních rizik. MFP je spojovacím můstkem mezi kondiční a technickou složkou tréninku a zdrojem pohybových návyků, které jsou využívány v procesu motorického učení.



# Cíle MFP

- vybavit jedince sumou kvalitních pohybových návyků a zkušeností
- stimulace energetické hospodárnosti
- kompenzační efekt jak po stránce fyzické tak psychické
- naučit se vnímat své tělo, regulovat účelně pohyb segmentů – „unést se“
- zvládnutí pádových technik, prevence zranění

## pohybové dovednosti



Cílem motoricko-funkční přípravy není učit jedince cvikům, ale účelně se pohybovat. MFP spojuje kondiční a technickou přípravu, je zdrojem pohybových návyků.

## Základní principy MFP

- cílem není svalová hypertrofie, ale funkčnost, naučit svaly pracovat v různých funkcích a režimech
- společný rozvoj kondičních a koordinačních pohybových funkcí
- podle Hirtze (1982) 75 % z celkového objemu přírůstků koordinačních předpokladů dosahuje dítě do 12 let věku

- opakováním vytvořit „svalové pocity“ a stabilizovat pohybové stereotypy
- rozvíjet současně i separovaně senzorické, řídicí i motorické funkce v různých modifikacích
- procvičovat pohyby, ne izolované svaly (mozek rozlišuje pohyby, ne jednotlivé svaly), to je principem gymnastického posilování (core training, functional strenght training)



Význam všestranné pohybové přípravy  
ve vztahu ke specifickému výkonu  
(celoročně – dávkování dle etapy)

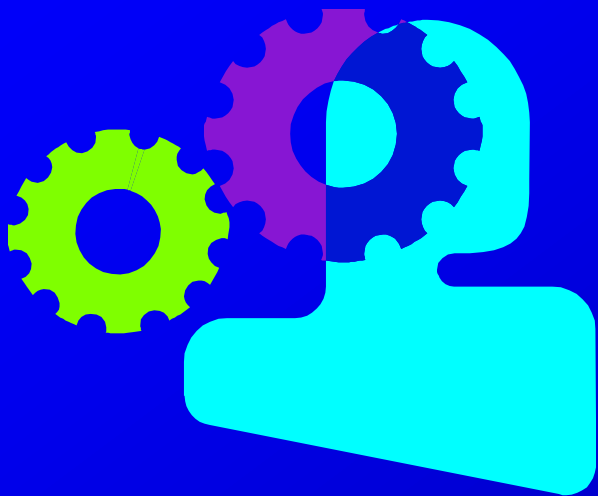


# Blokové schéma MFP

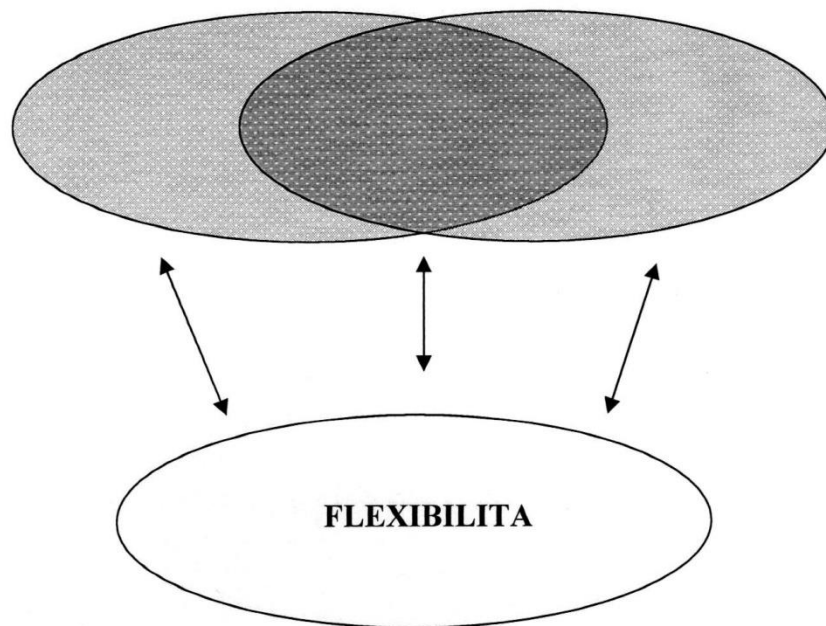
- A – stimulace reaktivity
- B – zpevňovací příprava
- C – podporová příprava
- D – stimulace silové obratnosti
- E – odrazová a doskoková příprava
- F – stimulace rytmických schopností
- G – visová příprava
- H – rotační příprava
- I – ovlivňování kloubní pohyblivosti

# Preference vybraných bloků v rámci pohybové přípravy mládeže v LH:

- stimulace reaktivity (koordinace pod tlakem, rychlost + obratnost)
- zpevňovací příprava (core training – posilování svalů tělesného jádra, hluboký stabilizační systém)
- podporová příprava (zpevnění ramenní osy – unést se na pažích)
- stimulace silové obratnosti (způsobilost diferencovat a regulovat)



**KONDICE – KOORDINACE**



























Posilování v rámci MFP respektuje zásadu nezobtěžňovat pohybový úkol navýšením zátěže v její absolutní hodnotě, ale v koordinační náročnosti (např. balancováním). Důraz je kladen na funkci tělesného jádra, které je spojovacím článkem mezi horními a dolními končetinami a vstupuje do hry při veškerých pohybech.

Gymnastické posilování, respektive Core training i funkční posilování by mělo být doplňkem k tradičnímu posilování, ne jeho náhradou (kombinace metod).

Dosažitelné v  
knihkupectvích a v  
elektronické podobě  
na internetu (např.  
[www.alza.cz](http://www.alza.cz))





Účelem gymnastického posilování je stimulovat současně výkonné i řídicí struktury, tedy „svaly“ i „mozek“.

Kondiční a koordinační složka představují dvě ozubená kola a výsledný pohyb odráží funkci celého soukolí.

Aby pracovalo soukolí efektivně, musí být stejně funkční obě kola soukolí a musejí do sebe zapadat.



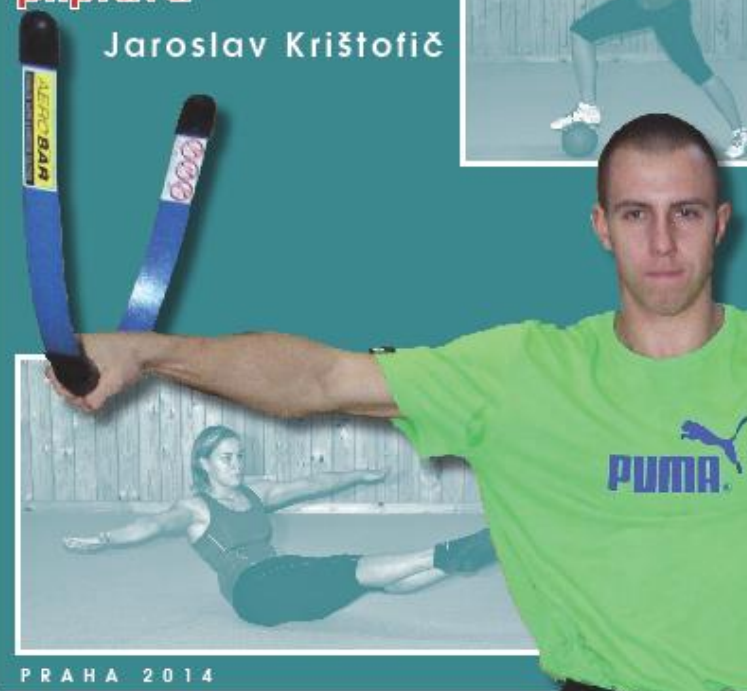
Jaroslav Krištofič • GYMNASTICKÉ POSILOVÁNÍ Motoricko-funkční příprava

Univerzita Karlova v Praze  
Fakulta tělesné výchovy a sportu

# GYMNASTICKÉ POSILOVÁNÍ

## Motoricko-funkční příprava

Jaroslav Krištofič



PRAHA 2014

Vydavatel: FTVS UK, 2014



DVD **Gymnastické posilování** je volným pokračováním a aktualizovanou verzí DVD **Motoricko-funkční příprava sportovce** (Křištofič, 2004). Na rozdíl od předchozího DVD není toto opatřeno komentářem. Důvodem je skutečnost, že současně s novým DVD, avšak nezávisle, vychází kniha **Gymnastické posilování** (vydavatel FTVS UK, 2014), ve které jsou zpracována teoretická východiska jako zdůvodňující podklad pro praktické aplikace. Prioritou gymnastického posilování je svalová funkčnost ve smyslu stimulace mezisvalové koordinace, nikoliv svalová hypertrofie, která není zárukou funkčnosti. To koresponduje s přístupy označovanými jako **Core strength training** a **Functional strength training**. Původ těchto relativně nových přístupů lze spatřovat v historicky starším a praxí ověřeném gymnastickém posilování. Tato skutečnost nezadává důvod k domněnce, že je předkládaný materiál určen cíleně pro gymnastickou veřejnost. Mottem tohoto projektu je "co může gymnastika nabídnout ostatním sportům v rámci všeobecné motoricko-funkční přípravy". Oproti předchozímu DVD nejsou jednotlivé bloky členěny podle stimulovaných funkcí, ale podle nářadí a náčiní, která jsou v procesu gymnastického posilování používána. Poděkování autora patří především demonstrátorům Kubovi, Honzovi, Majce a Klárce a také firmě NIKE, která je vybavila oblečením.

Autor projektu: Jaroslav Křištofič  
Technické zpracování: František Zahálka  
Hudba: Mikuláš Hank  
©2014

**GYMNASTICKÉ POSILOVÁNÍ : motoricko-funkční příprava DVD**

## **GYMNASTICKÉ POSILOVÁNÍ** **motoricko-funkční příprava** **DVD - 2014**



**Kondice**



**Koordinace**



Přímý odběr na FTVS UK nebo na dobírku :

FALON-COPY studio

José Martího 31

16252 Praha 6 – Veleslavín

Telefon: +420 777 170 379

+420 220 172 334

E-mail: [falon@falon.cz](mailto:falon@falon.cz)

[falon@centrum.cz](mailto:falon@centrum.cz)

Web: [www.falon.cz](http://www.falon.cz)

Při odběru na dobírku je nutné uvést kontaktní telefon (přeprava zásilek PPL)