

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**  
**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**  
**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**



**Současný moderní pohled na sportovní gymnastiku  
ve světě z hlediska tréninku, marketingu, trenérů  
a metodiky.**

**(bakalářská práce)**

Autor práce: Milan Gerža, Tělesná výchova a sport  
Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2012

PEDAGOGICAL FACULTY  
DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES



**Today's view at the sports gymnastics in the world  
in terms of training, marketing, trainers  
and methodology.  
(graduation theses)**

Author: Milan Gerža  
Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2012

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Současný moderní pohled na sportovní gymnastiku ve světě z hlediska tréninku, marketingu, trenérů a metodiky.

**Jméno a příjmení autora:** Milan Gerža

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2012

**Abstrakt:** Cílem bakalářské práce je zaměřit se na srovnání současného pohledu na sportovní gymnastiku u nás a ve světě. Na základě ukázky jednotlivých metod trénování v České republice a ve světě vybrat nejvhodnější tréninkový model. V analytické části se práce postupně zabývá historií gymnastiky a rozborem jednotlivých gymnastických nářadí. Dále pak teorií a řízením tréninku v České republice a dalších evropských zemích. Na základě těchto poznatků syntetická část zpracovává ucelený přehled tréninku, obohacený o znalosti a doporučení od světových trenérů.

**Klíčová slova:** Trénink, tréninkové metody, tréninkové etapy.

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Today's view at the sports gymnastics in the world in terms of training, marketing, trainers and methodology.

**Author's first name and surname:** Milan Gerža

**Field of study:** Physical training and sport

**Department:** Department of Sports studies

**Supervisor:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**The year of presentation:** 2012

**Abstract:** The main goal of this thesis is to focus on and compare current perspective on competitive gymnastics in Czech Republic and the rest of the world. Based on examples of training methods used in Czech Republic and abroad, the choice of best training model is made. The analytical part is dealing with history of gymnastics and analysis of distinct gymnastic tools. Furthermore, the theory of training and coaching in CR and other European countries is examined. The synthetic part of this thesis develops compact overview of training methods based on retrieved informatik.resulting overview is enhanced by knowledge and recommendations of coaches from all over the world.

**Keywords:** The training, the training methods, the training phase.

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách.

Podpis studenta

Datum.....

### **Poděkování**

Děkuji vedoucímu mé bakalářské práce, panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za odborné rady, cenné informace a zapůjčení materiálů a literatury, které mi poskytl. Dále děkuji Bc. Františku Svobodovi za půjčení literatury.

## OBSAH

<b>1 ÚVOD.....</b>	<b>10</b>
<b>2 METODOLOGIE .....</b>	<b>11</b>
2.1 CÍLE, ÚKOLY, PŘEDMĚT PRÁCE.....	11
2.2 POUŽITÉ METODY PRÁCE.....	11
2.3 ROZBOR LITERATURY.....	11
<b>3 ANALYTICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>13</b>
3.1 POJEM A HISTORIE GYMNASTIKY .....	13
3.2 VÝVOJ GYMNASTIKY VE SVĚTĚ .....	13
3.2.1 Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky .....	14
3.2.2 Německý turnerský systém nářadového tělocviku .....	14
3.2.3 Francouzský systém přirozené metody .....	15
3.3 VÝVOJ GYMNASTIKY U NÁS .....	15
3.4 SPORTOVNÍ GYMNASTIKA .....	16
3.4.1 Sportovní gymnastika mužů .....	16
3.4.1.1 Prostná .....	16
3.4.1.2 Kůň našíř .....	17
3.4.1.3 Kruhy .....	18
3.4.1.4 Přeskok.....	18
3.4.1.5 Bradla.....	19
3.4.1.6 Hrazda.....	19
3.4.2 Sportovní gymnastika žen .....	19
3.4.2.1 Prostná .....	20
3.4.2.2 Přeskok.....	20
3.4.2.3 Bradla o nestejně výšce žerdi.....	20
3.4.2.4 Kladina.....	21
3.5 INSTITUCIONÁLNÍ ZABEZPEČENÍ GYMNASTIKY.....	21
3.5.1 Komise sportovní organizace.....	22
3.5.1.2 Funkce předsedy .....	22
3.6 TRÉNINK VE SPORTOVNÍ GYMNASTICE V ČR.....	23
3.6.1 Plánování sportovní přípravy .....	23
3.6.1.1 Plán jednoroční .....	24
3.6.1.2 Operativní plán .....	24
3.6.1.3 Denní tréninkový plán .....	24
3.6.2 Organizace tréninku ve sportovní gymnastice.....	24
3.6.2.1 Etapa základního výcviku .....	25
3.6.2.2 Etapa specializované přípravy .....	27
3.6.2.3 Etapa vrcholového tréninku .....	27
3.6.3 Provádění sportovní přípravy.....	28
3.6.3.1 Motoricko-funkční .....	28
3.6.3.2 Technická složka tréninku .....	29
3.6.3.3 Psychická příprava.....	29
3.6.3.4 Taktická příprava .....	30
3.6.4 Dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy .....	30
3.7 SROVNÁNÍ ETAP SPORTOVNÍ PŘÍPRAVY V JINÝCH EVROPSKÝCH ZEMÍCH .....	30
3.7.1 Etapy sportovní přípravy v Rumunsku.....	31

3.7.2	<i>Etapy sportovní přípravy v Polsku.....</i>	32
3.7.3	<i>Etapa sportovní přípravy na Slovensku.....</i>	32
3.7.4	<i>Etapy sportovní přípravy v Rusku.....</i>	32
<b>4</b>	<b>SYNTETICKÁ ČÁST PRÁCE.....</b>	<b>33</b>
4.1	TRÉNINK A METODIKA .....	33
4.1.1	<i>Doporučené rozdělení etap sportovní přípravy podle světových trenérů.....</i>	33
4.1.2	<i>Cíle gymnastické průpravy dětí .....</i>	35
4.1.3	<i>Doporučené tréninkové metody světovými trenéry.....</i>	36
4.1.4	<i>Metodika tréninku v různých věkových etapách .....</i>	37
4.1.5	<i>Základní zásady tréninku.....</i>	39
4.1.5.1	<i>Efektivní využití času v tréninku .....</i>	40
4.1.6	<i>Technika a estetika - jak blízce je příbuzná estetika a technické zvládnutí... 41</i>	41
4.1.6.1	<i>Technika a technická analýza .....</i>	41
4.1.6.2	<i>Estetika – praktická doporučení.....</i>	42
4.2	TRENÉŘI.....	42
4.2.1	<i>Trenéři musí být v souladu s těmito zásadami.....</i>	42
4.2.2	<i>Trenér by nikdy neměl.....</i>	43
4.3	MARKETING .....	44
4.3.1	<i>Systémy zprostředkování trenérů a financí.....</i>	44
4.3.2	<i>Finanční zdroje FIG .....</i>	44
<b>5</b>	<b>ZÁVĚR .....</b>	<b>46</b>
	<b>REFERENČNÍ SEZNAM.....</b>	<b>47</b>
	<b>SEZNAM PŘÍLOH.....</b>	<b>49</b>



# 1 Úvod

K vypracování bakalářské práce na téma Současný moderní pohled na sportovní gymnastiku ve světě z hlediska tréninku, marketingu, trenérů a metodiky bylo třeba vyhledat odbornou literaturu. Jak už v českém, tak i v anglickém jazyce.

Gymnastika je základem pohybové průpravy pro jiné druhy sportů i pro rozvoj osobnosti a uchování si pevného zdraví. Ze základní gymnastiky vychází gymnastika sportovní, které jsem se věnoval v této bakalářské práci. V analytické části práce jsem se snažil nastínit, co je to sportovní gymnastika, základní zásady cvičení na nářadích, které se z části liší u mužů a žen. Také jsem se věnoval vývoji gymnastiky u nás i ve světě.

Hlavním cílem analytické části bylo rozebrání tréninkové metody v České republice. Řízení sportovní přípravy gymnastů a její rozdělení do určitých tréninkových etap. Posléze pak tuto tréninkovou metodu srovnat s jinými metodami evropských zemí.

Jako v každém sportu, je i v gymnastice důležitá nejen role cvičence, ale velký význam má také působení trenéra. Pokud chce gymnasta provádět tento sport na vysoké úrovni, je třeba, jako i v jiných sportech, se jí plně věnovat od útlého dětství a budovat si k ní kladný vztah. To by však nebylo možné bez dohledu kvalifikovaného a dobrého trenéra. Ten musí přizpůsobit tréninkovou jednotku individuálním potřebám sportovce. Dobrý trenér by se proto měl soustředit nejen na fyzickou a technickou přípravu cvičenců, ale důkladně se věnovat psychické přípravě jednotlivců. To samozřejmě souvisí s kvalifikovaností a osobností trenéra. Proto jsem se snažil zpracovat ucelený přehled doporučení pro trenéry, jak přistupovat ke cvičencům, jakých zásad se držet a čeho se vyvarovat. Samozřejmostí je přizpůsobení tréninků okolnostem a momentální situaci.

## 2 Metodologie

### 2.1 Cíle, úkoly, předmět práce

Cílem práce bylo zmapovat současný moderní pohled na sportovní gymnastiku ve světě z hlediska tréninku, marketingu, trenérů a metodiky.

Hlavním úkolem bylo na základě odborné tuzemské i zahraniční literatury zpracovat doporučení pro sportovní gymnastiku v ČR využitelnou v oddílech sportovní gymnastiky.

### 2.2 Použité metody práce

V bakalářské práci byly použity dvě základní metody. Metoda analytická a syntetická. Tyto dvě metody jsou nejčastěji používané. Slouží k získání nových poznatků, nebo k výkladu poznatků.

Analýza slouží ke sběru informací a rozebrání nějakého komplexu na části. V tomto případě k získání informací o historii sportovní gymnastiky a pochopení gymnastiky jako takové. Především pak k rozebrání tréninkových metod v České republice.

Syntetická část má za úkol sjednotit jednotlivé části v celek a pomoci jej pochopit. Zde byla tato část využita k sjednocení nejvhodnějších moderních světových tréninkových metod a postupů ([www.nb.vse.cz](http://www.nb.vse.cz)).

### 2.3 Rozbor literatury

K vypracování bakalářské práce bylo potřebné nastudovat odbornou literaturu, která byla k zapůjčení u trenérů gymnastiky, nebo v knihovnách, především v Moravské zemské knihovně v Brně, v Jihočeské vědecké knihovně a v Akademické knihovně Jihočeské univerzity. Ke sběru informací jsem také používal různé internetové zdroje. Nejhledanější téma byla gymnastika, trénink a vše co je s tím spojené.

V analytické části se nejprve zabývám historií gymnastiky. K tomuto zpracování mi dopomohly knihy jako Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: Historický vývoj*

*a charakteristika.* Zde je podrobně popsána veškerá historie gymnastiky a její systémy. Dále knihy Křištofič et al. (2003). *Gymnastika*. Skopová & Zítko. (2008). *Základní gymnastika*. Hájková & Vejražková. (2002). *Základní gymnastika*. Ze všech těchto knih jsem postupně historii doplňoval a uceloval. Nejpřínosnější knihou v této části bakalářské práce byla Křištofič et al. (2003). *Gymnastika*, kde je přehledně a výstižně popsána základní teorie tréninku ve sportovní gymnastice a popsány etapy přípravy v ČR. K tomuto zpracování mi dopomohla kniha Dovalil et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Jsou zde všeobecně popsány a vysvětleny pojmy a zásady tréninku a tréninkových metod. Poté knihy Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce* a Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. V těchto knihách jsou popisovány přípravná cvičení a postupné přípravy gymnastů. Tyto knihy mi pomohly rozebrat sportovní přípravu gymnastů. Pro srovnání způsobů přípravy gymnastů u nás s jinými zeměmi jsem použil knihu Kremnický, J. (2010). *Zmeny úrovně gymnastických zručností vplyvom špecializovaného programu v etape gymnastickej predprípravy*. Popisují se zde etapy přípravy různých evropských států.

V syntetické části jsem nejvíce používal knihy, které shrnovaly a utvářely jednotný celek pro trenéry a trénink sportovní gymnastiky. Z knihy Readhead, L. (2011). *Gymnastics: Skills - Techniques - Training* jsem čerpal především sportovní přípravu tréninkového plánu. Nastínění estetiky a techniky, její rozebrání a doporučení pro trenéry, jsem zpracoval z knihy Arkaev et al. (2009). *How to create champions*. Z knihy Bompa, T.O., & Haff, G.G. (2009). *Periodization: Theory and methodology of training* jsem použil metody tréninku, které jsou doporučené a nejčastěji používané a postup trénování od nejmenších gymnastů. Základní zásady tréninků a trenérů jsem čerpal z knihy Dick, F.W. (2007). *Sports Training Principles*.

A v neposlední řadě bylo za potřeby, prostudovat publikaci Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*, která mi pomohla s formální stránkou bakalářské práce.

## 3 Analytická část práce

### 3.1 Pojem a historie gymnastiky

„Sportovní gymnastika patří do sestavy gymnastiky jako podsystém olympijských gymnastických sportů. Je to druh gymnastiky se sportovním zaměřením. Soutěží se na standardizovaných nářadích a výkon prezentují sestavy v jednotlivých disciplínách. Gymnastika se řadí mezi esteticko-koordinační, nebo technicko-estetické sporty. Sportovní gymnastiku můžeme definovat jako pohybovou činnost, zaměřenou na rozvoj kondičních a koordinačních schopností a na estetické působení“ (Kremnický, 2010, 15).

### 3.2 Vývoj gymnastiky ve světě

Gymnastika prošla řadou změn, jak už politických, ekonomických, historických či kulturních. Tyto faktory měly nemalý vliv na její postupný vývoj. První zmínku o gymnastice můžeme pozorovat již ve starověku. Především v Indii, Číně a Egyptě, kde byl kladen důraz na tělesné a duševní zdraví. Z této filozofie do dnes vychází systém zdravotního cvičení Kung-Fu a indický systém jógy (Skopová & Zítka, 2008).

Název gymnastika pochází ze starověkého slova „gymnasien“, které znamená cvičiti nahý a „gymnastes“ bojovník, cvičenec, nicméně i člověk zabývající se vědou tělesných cvičení (Křištofič et al., 2003).

Ve starověkém Řecku a Římě zaznamenala velký rozmach, kde základní výchovou byla duševní a tělesná rovnováha (kalokagathie). Velmi populární v tomto období bylo mít fyzicky zdatné tělo.

S nadšením přikyvovali radosti a zdravému životu největší osobnosti té doby, jako byl Aristoteles, Euripidés, Platon, Sokrates, Hyppokrates, Galénus. Účelné provádění gymnastických cvičení bylo příkladem i pro generace dalších století.

Pokles tělesného cvičení nastal ve středověku, kde mělo velký vliv náboženství, které nenavázalo na starověké praktiky. Také na vzdělání nekladlo velký důraz. Zdatnost byla potřebná jen u rytířů.

Novou podobu začala nabírat v renesanci, kde navázala na starověký tělovýchovný systém cvičení. Humanisté a filantropisté jako např. J.J.Rousseau a J.A.Komenský vyzdvihovali ve svých dílech cvičení pro dobrý rozvoj člověka a mládeže (Skopová & Zítko, 2008). „Osamostatnila se školní výchova, sport, pohybová rekreace, léčebná gymnastika apod.“(Skopová & Zítko, 2008, 11).

Koncem 18. století a začátkem 19. století vznikaly v Evropě různé gymnastické systémy (německý, švédský, francouzský) (Křištofič et al., 2003).

### *3.2.1 Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky*

Vývoj základní gymnastiky má na svědomí Peter Henrig Ling (1776 - 1839), který na základě studií anatomie a fyziologie vytvořil soustavu cviků (Skopová & Zítko, 2008).

„Jeho myšlenka byla využít cvičení jako preventivního i léčebného pohybu“ (Hájková & Vejražková, 2002, 7).

Cílem těchto cviků byl všestranný rozvoj člověka za pomoci přesně provedených pohybů, proto bylo nutné cviky řádně trénovat a opakovat (Hájková & Vejražková, 2002). „Rozlišoval čtyři druhy gymnastiky – pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou“ (Skopová & Zítko, 2008, 11). „Dával přednost prostým cvikům před nářadím“ (Kos, 1990, 17). Důvodem byla jejich snadnost, mohly se provádět ve větším počtu cvičenců najednou v podstatě kdekoli a nebyly finančně nákladné (Kos, 1990). „Nářadí, která Ling doporučoval, měla být jednoduchá: žebřiny, průlezky, lana, žebříky, bedny k přeskokům a žíněny“ (Kos, 1990, 17). Jeho syn H. Ling pak dále zpracovával systém pro školní využití (Skopová & Zítko, 2008).

### *3.2.2 Německý turnerský systém nářadového tělocviku*

Tento systém vznikl především z důvodu udržení dobré zdatnosti vojáků v období napoleonských válek.

Dříve se používala primitivní nářadí (lana, žebříky). Postupem času se začala využívat i jiná nářadí, ze kterých pak vznikla závodní disciplína – sportovní gymnastika. Jsou to např. (bradla, visutá hrazda, odrazové můstky). Mezi nejvýznamnější průkopníky turnerského systému patří Johann Christoph Guts-Muts

(1758 - 1829), Friedrik Ludwig Jahn (1778 - 1852, považován za zakladatele) a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (1792 - 1846).

### 3.2.3 Francouzský systém přirozené metody

Georges Demeny (1850 - 1914) na základě kritiky švédské gymnastiky založil francouzský systém (Hájková & Vejražková, 2002). „Největší vadou Lingovy metody byl podle něj její statický a analytický ráz“ (Kos, 1990, 25). Zavedl takové pohyby, které byly prováděny plynule, rytmicky, přirozeně, byly využitelné v praxi, tedy systém „harmonických pohybů“. Domníval se, že dynamickým cvičením člověk dosáhne lepšího fyziologického účinku (Hájková & Vejražková, 2002).

## 3.3 Vývoj gymnastiky u nás

Nejvýznamnější osobou u vzniku tělovýchovného systému u nás byl dr. Miroslav Tyrš (1832 - 1884). Inspirací pro Tyršovu národní Sokolskou tělocvičnou soustavu byly různé světové systémy, především však vycházel z německého turnerského nářaďového tělocviku (Skopová & Zítko, 2008). „Součástí Tyršovy soustavy jsou cvičení prostná, za jejichž zakladatele bývá označován J. H. Pestalozzi (1745 - 1827)“ (Kos, 1990, 62).

„Cviky byly sestaveny tak, aby postupně procvičily celé tělo, zlepšily fyzickou zdatnost a mravní sílu“ (Křištofič et al., 2003, 8).

„Tyrš tělesnou výchovu chápal v naprosté jednotě s výchovou rozumovou, mravní a estetickou. Národní cíl byl využit pro založení významného spolku – českého dobrovolného tělovýchovného hnutí SOKOL, který byl založen roku 1862. Mezi Tyršova díla patří – Tělocvičná názvosloví a příručka Základové tělocviku“ (Skopová & Zítko, 2008, 12).

Cvičení pro dívky a ženy zpracovala spoluzakladatelka „Tělocvičného spolku paní a dívek pražských“ paní učitelka Klemeňa Hanušová (1845 - 1918) (Skopová & Zítko, 2008). Spojením rytmu a hudby vzniká pojem „rytmická gymnastika“. Hanušová se zabývala především rytmem lidových písní, kdy dynamické obohacení společně s obsahem mělo na dívky také výchovný vliv (Kostková et al., 1990). Systém cvičení provázený hudbou s estetickým dojmem měl podporovat tvořivost cvičenek. U prováděného pohybu dávala přednost účelnosti, přiměřenosti, postupnosti, rozmanitosti

a všestrannosti. Propojení gymnastiky, hudby a tance mělo na rozvoj nemalý vliv (Křištofič et al., 2003).

Tělesná výchova se stala povinným předmětem pro chlapce na obecných školách v roce 1869, po rakouské reformě školské soustavy. Pro ostatní školy byl tento předmět nepovinný. Obsahem učiva byly prostná, nářaďová, pořadová cvičení. Až v roce 1948 byla tělesná výchova zařazena jako povinný předmět do všech škol. Na vysokých školách teprve v roce 1952. Podle osnov se začala učit v roce 1960 (Skopová & Zítka, 2008).

Postupem času se na našem území začal vytvářet specifický systém, skládající se z toho nejlepšího z cizích světových systémů a doplněný o poznatky osobnostmi našeho národa jako např. A. Otčenášek, K. Pospíšil. Vznikla tak kondiční a rytmická gymnastika (Rytmický tělocvik sokolský). Za pokračovatele v tvorbě základní gymnastiky můžeme považovat pedagogy, jako jsou Jiří Wala, Ladislav Serbus, Bohumil Kos, Zlata Walová (Křištofič et al., 2003).

## 3.4 Sportovní gymnastika

### 3.4.1 Sportovní gymnastika mužů

Je individuální sport, kdy závodník musí prokázat silovou a švihovou schopnost při provádění gymnastických prvků na koberci (prostná), nebo na nářadích ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).

Součástí letních OH je od roku 1896. Délka každé sestavy jednotlivého závodníka je okolo minuty. Za každou zacvičenou sestavu je hodnocen známkami od rozhodčích ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)). Hodnotí se kvalita provedení a obtížnost cviku. Vítěze určí nejvyšší hodnota známek. ([www.sportovnigymnastika.ecviky.cz](http://www.sportovnigymnastika.ecviky.cz))

„Soutěže mužů jsou rozděleny do 3 základních soutěží (jednotlivá nářadí, víceboj jednotlivců a víceboj družstev), dle nářadí do 6 disciplín (prostná, kůň naššíř, kruhy, přeskok, bradla a hrazda)“ ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).

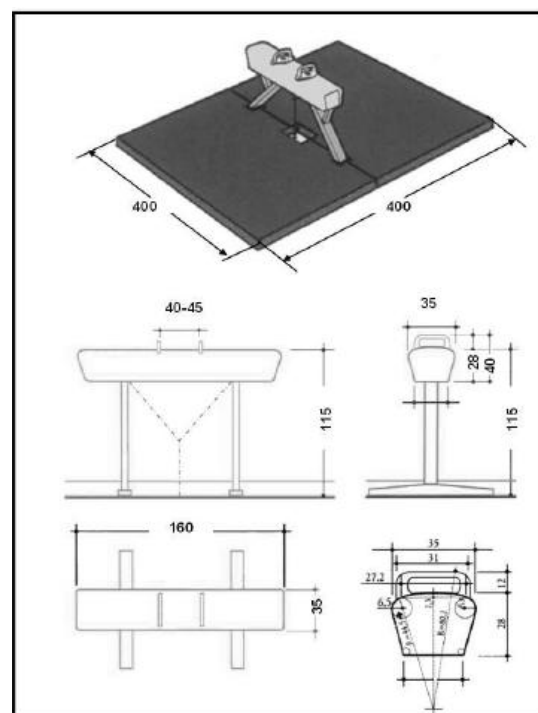
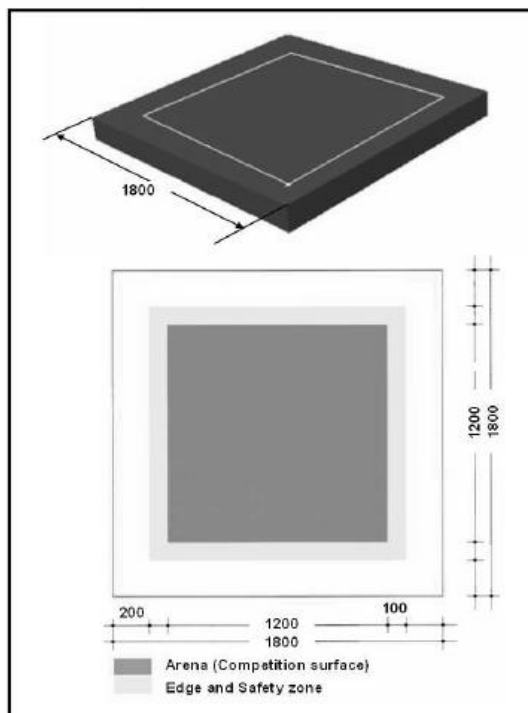
#### 3.4.1.1 Prostná

- Cvičí se na podlaze o rozměrech 1200cm x 1200cm.

- Povrch musí být rovný, pružný a mít dobré tlumící vlastnosti. Nesmí bránit pohybu energie.
- Pružnost a tlumení musí být vyvážené tak, aby byla zaručena gymnastova stabilita a volnost pohybu. Nesmí omezit otočení a skluz pohybu (Arkaev et al., 2004).
- Prováděné cviky jsou např. salta, přemety, stojky, soustavy akrobatických prvků. Nejsou doprovázené hudbou, hodnotí se estetický dojem a provedení ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).

#### 3.4.1.2 Kůň našív

- Krycí materiál musí nabídnout možnost lehce klouzat, ale nesmí být zcela kluzký, musí pohlcovat vlhkost a nikoli způsobit popáleniny.
- Všechny rohy a hrany jsou zaoblené (Arkaev et al., 2004).
- Pro cviky na tomto nářadí např. stříže, kola, kola s obraty, stojky, se využívají všechny jeho části ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).



Obrázek 1. Prostná (Age Group Development, 2003). [CD].

Obrázek 2. Kůň našív (Age Group Development, 2003). [CD].

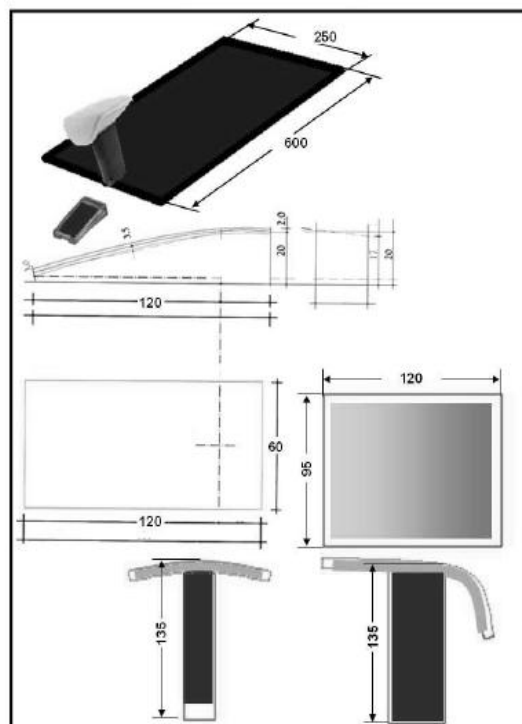
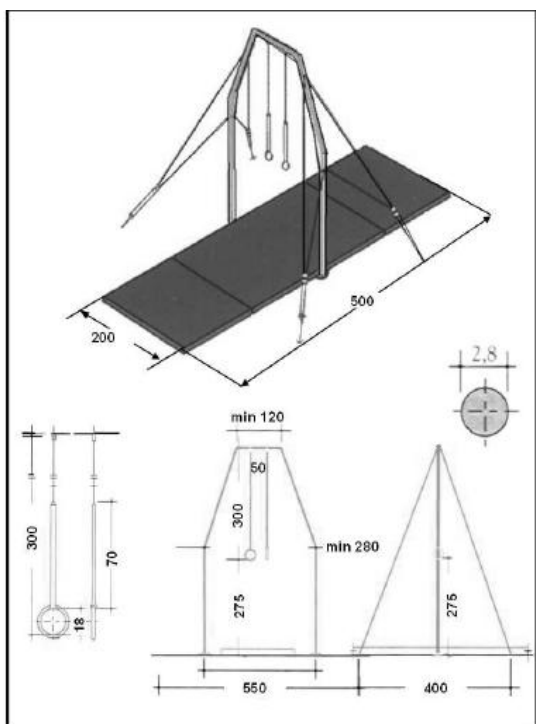


### 3.4.1.3 Kruhy

- „Nářadí tvoří dva dřevěné kruhy o průměru 18 cm připojené na laněch dlouhých 3 m, které jsou pevně přichyceny na železné konstrukci“ (www.gymnastika.cstv.cz).
- „Sestava na kruzích je tvořena prvky švihovými, silovými a silovými výdržemi, které jsou přibližně ve stejném poměru. Tyto prvky a jejich spojení jsou prováděny ve visu, do vzporu nebo ve vzporu, do stoje nebo stojem na ruce, přičemž převládá cvičení o napjatých pažích.
- Není dovoleno houpání a překřížení lan“ (www.gymnastika.cz).

### 3.4.1.4 Přeskok

- „Nářadí tvoří přeskokový stůl široký 95cm a dlouhý 120cm, který je připojený ke stojanu o výšce 135cm. Dále odrazový můstek a žíněnka“ (www.gymnastika.cstv.cz).
- „Skok začíná rozběhem z maximální délky 25m, následuje odraz oběma nohama snožmo z můstku a krátkou oporovou fází obou rukou na těle stolu. Skok může zahrnovat jeden nebo několik obrátů kolem dvou os těla“ (www.gymnastika.cz).



Obrázek 3. Kruhy (Age Group Development, 2003). [CD].

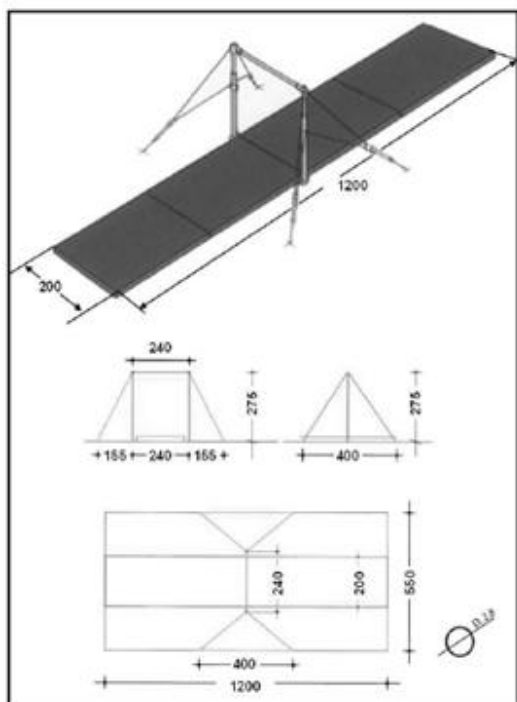
Obrázek 4. Přeskok (Age Group Development, 2003). [CD].

### 3.4.1.5 Bradla

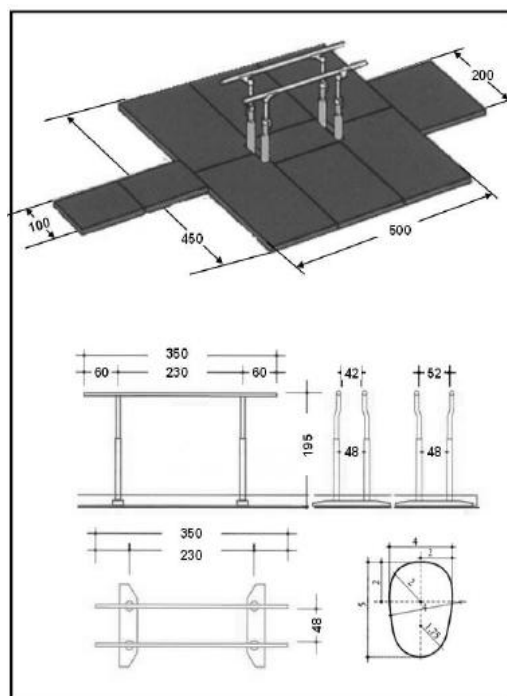
- Jsou tvořena ze dvou vodorovných tyčí vyrobených ze dřeva připevněných na kovové konstrukci ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).
- „Sestavy obsahují zejména švihové prvky pod tyčemi, nad nimi a také kolem nich“ ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)). „Cviky přecházející do vzporových, podporových a visových poloh doprovázené silovými prvky“ ([www.gymnastika.cz](http://www.gymnastika.cz)).

### 3.4.1.6 Hrazda

- „Skládá se z ocelové tyče, na které se provádí různé prvky.“
- Současná sestava na hrazdě musí mít dynamické provedení, které se skládá výhradně z plynulých spojení švihových prvků, obrátů a letových prvků se střídáním provedení v blízkosti žerdě a veletočů a v různých hmatech tak, aby se předvedly všechny možnosti náradí“ ([www.gymnastika.cz](http://www.gymnastika.cz)).



Obrázek 5. Hrazda (Age Group Development, 2003). [CD].



Obrázek 6. Bradla (Age Group Development, 2003). [CD].

### 3.4.2 Sportovní gymnastika žen

Ženy stejně jako muži cvičí individuálně na náradí, nebo na koberci (prostrná) švihové a silové prvky, kde musí prokázat dobrou kloubní pohyblivost a obratnost

([www.wikipeia.org](http://www.wikipeia.org)). Každá sestava o délce přibližně jedné minuty je hodnocena známkami od rozhodčích za obtížnost a kvalitu provedení ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).

„Soutěže žen jsou rozděleny do 3 základních soutěží (jednotlivá náradí, víceboj jednotlivkyň a víceboj družstev), dle náradí do 4 disciplín (prosná, přeskok, bradla a kladina)“ ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).

#### 3.4.2.1 Prosná

- Parametry a vlastnosti podlahy jsou stejné jako u mužů, viz obrázek (1, s. 17).
- Prováděné cviky jako jsou např. salta, salta s několikanásobnými obraty, přemety, stojky a soustavy akrobatických prvků jsou na rozdíl od mužů doprovázeny hudbou a hodnotí se estetický dojem a provedení ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).

#### 3.4.2.2 Přeskok

- Skládá se ze stejného náradí jako u mužů, viz obrázek (4, s. 18). Liší se jen výška stolu, která je 125cm.
- Přeskok začíná rozběhem z maximální délky 25m, dále následuje odraz z můstku současně oběma nohama a při krátké oporové fázi rukama na stole předvádí gymnastka různé akrobatické prvky ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).

#### 3.4.2.3 Bradla o nestejně výšce žerdi

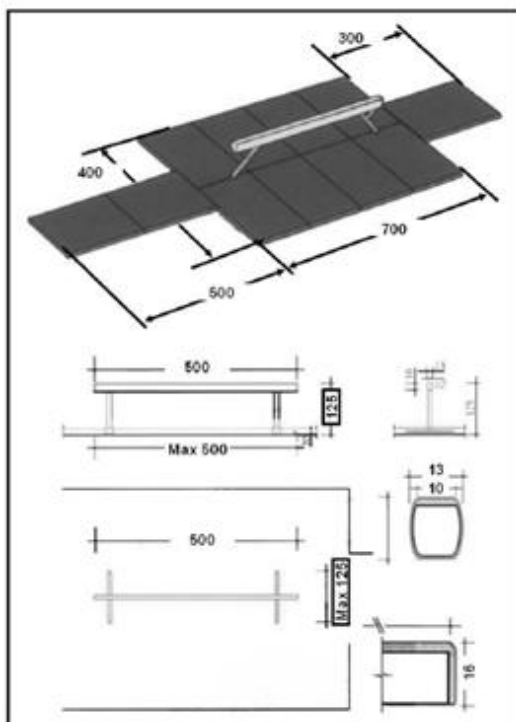
- Bradla tvoří 2 spojené žerdě o výšce 155cm a 235cm ([www.gymnastika.cstv.cz](http://www.gymnastika.cstv.cz)).
- „Gymnastky na nich předvádějí toče a veletoleč, letové prvky na jedné žerdi i z jedné žerdi na druhou a povinnou součástí cvičení je i seskok, kterým je salto na nejvyšší úrovni i vícenásobné“ ([www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)).



Obrázek 7. Bradla o nestejně výšce žerdi ([www.eshop.jipast.cz](http://www.eshop.jipast.cz)).

#### 3.4.2.4 Kladina

- „Je břevno dlouhé 5m, široké 10cm a umístěné ve výšce 1,25m nad zemí“ (www.gymnastika.cstv.cz).
- „Gymnastky na ní předvádějí kromě skoků a obrátů i náročné akrobatické prvky jako jsou přemety a salta. Kvůli úzké ploše náradí je obtížné hlavně udržování rovnováhy při cvičení“ (www.sohopo-gymnastika.estranky.cz).



Obrázek 8. Kladina (Age Group Development, 2003). [CD].

### 3.5 Institucionální zabezpečení gymnastiky

„Světová gymnastická federace (FIG), která pečuje o sportovní gymnastické disciplíny, byla založena roku 1881“ (www.wikipedia.org). „Základní dokument podepsaly Belgie, Francie, Itálie a Holandsko. Na kongresu FIG v Los Angeles byla v roce 1984 oficiálně uznána jako kontinentální gymnastická unie Evropská gymnastická federace EUG“ (Křištofič et al., 2003, 10).

V České Republice je více organizací, které zastřešují různé gymnastické odvětví. Jsou to např. Český svaz moderní gymnastiky, Český svaz aerobiku, Česká obec sokolská. Avšak největší a nejpodstatnější je Česká gymnastická federace ČGF (www.wikipedia.org).

### 3.5.1 Komise sportovní organizace

Téměř všechny sportovní organizace se řídí dobrovolnými členy a působí prostřednictvím výborů a setkání.

Každé zasedání více než dvou lidí vyžaduje danou strukturu, jinak se z něj může stát „souboj v překřikování“, nebo několik podvýborů probíhajících současně.

Někdo musí diskuzi vést, aby měl každý stejnou šanci promluvit a být vyslyšen. Mělo by být zaručeno, aby, na konci schůze bylo učiněno rozhodnutí a každý znal jeho důvod.

Ústřední postavou každé schůze je člověk, který schůzi předsedá (i když ne vždy je to nutné). Je znám jako předseda.

Některé organizace mají prezidenta, který řídí, nebo předsedá na plenárních schůzích, obzvláště na Výroční valné hromadě. A dalšího úředníka (předsedu), který je volen, aby předsedal výkonnému, nebo správnímu výboru.

V závislosti na složení organizace, předseda může být volen na Výroční plenární schůzi, nebo výkonným výborem či radou ze svých vlastních členů.

V kterékoliv sportovní organizaci by mělo být normální, aby funkci předsedy zastávala žena, nebo muž. (Nemělo by docházet k diskriminaci).

#### 3.5.1.2 Funkce předsedy

Existují dvě odlišné funkce předsednictví: výkonné role a prezidentské. Jsou použitelné v různých případech a dobrý předseda bude vykonávat obě role, podle okolností.

#### **Výkonné role**

Ve výkonné roli nejen předsedá schůzím, ale také hraje výkonnou roli vedoucího během celého roku. Přijímá rozhodnutí kdykoliv podle potřeby, po konzultaci s ostatními funkcionáři, je-li to vhodné.

#### **Role prezidenta**

Role prezidenta zahrnuje vystupování v roli předsedy, který se zapojuje málo, nebo vůbec do každodenních záležitostí organizace. Účastní se schůzí, na nich vystupuje nestranně a neangažovaně, aby byla umožněna diskuze ve skupině s nestrannou osobou v čele. To je užitečné zejména při vyjednáváníích, kdy předseda vystupuje jako prostředník mezi dvěma stranami řešícími nějaký spor. Má-li organizace samostatnou pozici prezidenta, pak samozřejmě tyto funkce zastává on ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)).

### 3.6 Trénink ve sportovní gymnastice v ČR

Ve sportovní gymnastice je trénink vedený k rozvoji schopnosti a dovednosti cvičence. Je cíleně a odborně řízený k dosažení vysoké úrovně výkonnosti a všestranného rozvoje sportovce.

Cílem tohoto tréninku je dosažení co nejlepší individuální výkonnosti gymnasty s využitím motoricko-funkční, technické, taktické a psychické složky sportovního tréninku. Po ukončení stanovení cílů je třeba vytyčit obsah a organizaci sportovního tréninku. Je tedy zřejmé, že trénink není jen o gymnastickém cvičení. Nicméně i o znalostech, schopnostech trenéra připravit vhodnou tréninkovou jednotku s všeobecnými a speciálními úkoly.

Všeobecné úkoly slouží k mravnímu rozvoji a všestranné vzdělanosti sportovců. Důležité je podpořit kladnou motivaci k tréninku.

Speciální úkoly jsou zaměřené na rozvoj a zdokonalování gymnastických prvků, kombinací mezi nimi a zařazování je do celé sestavy.

Dané úkoly, aby byly proveditelné, musí mít určitý tréninkový systém (Křištofič et al., 2003).

Sportovní trénink je tréninkový proces naplánovaný trenérem tak, aby zaručil výkonnostní růst gymnasty. Musí být účelně uspořádán s odůvodněným obsahem, prostředky a metodami (Dovalil et al., 2002).

Je velmi složité vytvořit jednotný dlouhotrvající tréninkový plán vzhledem k neustálému zdokonalování tréninkového systému.

Na rozvoj gymnasty má velký vliv kvalita řízení tréninku, jelikož jeho příprava začíná již v mladším školním věku (Křištofič et al., 2003).

„Příprava sportovní přípravy zahrnuje následující složky:

- Plánování sportovní přípravy.
- Organizování sportovní přípravy.
- Provádění sportovní přípravy.
- Dokumentaci vyhodnocování sportovní přípravy“ (Křištofič et al., 2003, 80).

#### 3.6.1 Plánování sportovní přípravy

Plánování sportovní přípravy je velmi důležité. Je třeba stanovit konkrétní cíle a úkoly, nastavit systematičnost a účelnost. Bez těchto kritérií nemůžeme očekávat

výkonnostní růst a dosahování dobrých výsledků svěřenců. Je doporučováno, aby trenér vypracoval tři druhy tréninkového plánu.

### 3.6.1.1 Plán jednoroční

Je sestaven tak, aby gymnasta podal maximální výkon v požadovaném čase (Dovalil et al., 2002). V plánu jsou zařazeny termíny závodů. Výcvikový rok se rozděluje do 3 období: přípravné, závodní a přechodné (Křištofič et al., 2003).

Tabulka 1. Období výcvikového roku

<b>Období</b>	<b>Hlavní úkol období</b>
přípravné	rozvoj trénovanosti
závodní	prokázání a udržení vysoké výkonnosti
přechodné	dokonalé zotavení

(Dovalil et al., 2002, 257).

Pokud dojde k porušení ročního plánu, či zkrácení jednotlivého období vkládáním dodatečných závodů, naruší se tak celoroční příprava gymnasty. Cvičenec pak není v zamýšlené optimální formě v plánovaném období.

### 3.6.1.2 Operativní plán

Operativní plán se vztahuje k určitému období ročního plánu. Je kratší než jeden měsíc. Je vypracován vzhledem ke zdravotnímu stavu cvičence, k sociální nestálosti a podmínkám k trénování. Nejčastěji používaný je měsíční plán. Z něj se pak používá plán na jeden týden.

### 3.6.1.3 Denní tréninkový plán

Denní tréninkový plán připravuje trenér na jednu tréninkovou jednotku. Ta trvá hodinu a více. Oproti ostatním plánům musí mít trenér přichystané různé alternativy a náhradní tréninkový program. Tyto plány se mohou poupravit vzhledem k individuálním potřebám cvičence.

## 3.6.2 Organizace tréninku ve sportovní gymnastice

Nejprve musí trenér zpracovat metodiku úkolů a určit obsah tréninkového plánu. Trénink musí být veden autoritativně zejména u začínajících a pokročilých. U dětí se úkoly stanovují přesně. Dostatečně se kontroluje plnění těchto úkolů. Určitou volnost v tréninku můžeme nechat vyspělejšími gymnastům. Nicméně konečné slovo má vždy

trénér. Nikdy nesmí žádná část tréninku probíhat bez přítomnosti trenéra. Je to jeho práce a stojí za její úspěšností (Křištofič et al., 2003).

„Sportovní příprava od začátečníků až po vrcholové gymnasty je celistvým procesem. Je zpravidla členěn do tří časově vymezených etap:

- Etapa základního výcviku včetně výběru talentů.
- Etapa specializovaného výcviku.
- Etapa vrcholového tréninku“ (Křištofič et al., 2003, 82).

U individuálního tréninku sportovní gymnastiky nelze přesně určit, kdy nastává vrcholová sportovní příprava cvičence. Proto toto členění etap můžeme brát jako pomůcku. Nicméně se ukázalo, že je v praxi velmi užitečná (Křištofič et al., 2003).

### *3.6.2.1 Etapa základního výcviku*

V první řadě je důležité dbát na harmonický rozvoj osobnosti. Utužit zdraví a přirozeně vyvíjet psychickou a tělesnou zdatnost. Naučit cvičence pravidelnosti tréninku a utvořit si k němu pozitivní vztah. Aby nedošlo k přetížení určitých svalových skupin, dbáme na všestranný rozvoj svalů. Trénink má být pestrý, cviky často obměňovat. Vyhnout se jednotvárnosti. U dětí by neměl chybět trénink formou gymnastických her. Je dobré gymnastům přiblížit pravidla sportu. Tato etapa je pro vývoj sportovce velmi důležitá. Odvíjí se od ní trénink v následujících letech. Měla by trvat 2 - 3 roky, nikdy však méně (Dovalil et al., 2002).

Důležité pro tuto etapu je také výběr talentů. Najít takové jedince, u kterých se dá předpokládat vysoká výkonnost. Při výběru můžeme spoléhat na praxi trenéra při přípravě vrcholových gymnastů, ale také na některé normy (Křištofič et al., 2003).

#### **Spontánní výběr**

Je to výběr dětí, které jeví zájem o gymnastiku. Křištofič et al. (2003, 23) píše, že „spontánní výběr probíhá náhodně, avšak bývá velmi úspěšný. Je však pouhým doplňkem pro ostatní formy výběru talentů“. Naopak Dovalil et al. (2002, 288) uvádí, “v této etapě nedochází ještě k výběru v pravém slova smyslu, protože je zde vysoká míra nebezpečí chybného rozhodnutí v důsledku silného vlivu sociálního prostředí. Počet dětí v tomto stupni by měl být podle možností a podmínek co nejvyšší.“

#### **Empirický výběr**

1. Tento výběr má na starosti trenér. Ten na základě pohybových a motorických testů ověřuje vlohy uchazečů (Křištofič et al., 2003). Při měření daných pohybových úkolů se sportovec snaží dosáhnout co nejlepšího výkonu např.: zvládnout cvičení



co nejrychleji, podat maximální výkon, výdrž v rovnovážném postavení. Také se hodnotí kloubní rozsah jednotlivých částí těla, či držení a stavba těla (Neuman, 2003).

### **Odborný výběr**

Snaží se zachytit veškeré talentové činitele (morfologické a psychologické). Pokouší se co nejrychleji zjistit předpoklady sportovce (rychlost, vytrvalost, rychlost v motorickém učení apod.). Pro lepší zjištění talentů se používají diagnostické metody:

- **Anamnéza** - vychází např. z pohybové aktivity jiného sportu, nebo z pohybové činnosti v rodině.
- **Predikce tělesné výšky** - ve sportovní gymnastice je výhodou menší postava a větší procentuální podíl aktivní tělesné hmoty vzhledem k mechanickému pohybu. Lze matematickým vzorcem vypočítat přibližnou výšku sportovce v dospělosti.

1. Muži:  $(\text{výška matky} \times 1,08 + \text{výška otce}) / 2$

2. Ženy:  $(\text{výška otce} \times 0,923 + \text{výška matky}) / 2$  (Křištofič et al., 2003).

- **Stanovení somatotypu pro sportovní gymnastiku** - „Je brána v úvahu vzájemná proporcionalita výšky a tělesné váhy. Vzájemný poměr jednotlivých segmentů těla. Podle Sheldonovy metody rozlišování lidí jsou nejvhodnější jedinci pohybující se na rozhraní mezomorfu a ektomorfem“ (Křištofič et al., 2003, 84).

Mezomorf: „Svalnatý typ, silná kostra, široká ramena, úzké boky. Středně rychlý energetický výdej. Na silový trénink reaguje rychlým přírůstkem svalové hmoty“ (www.sportvital.cz).

Ektomorf: „Úzká ramena, úzký pas, úzký hrudní koš, málo tukových buněk, špatná regenerace, špatně nabírá svalovou hmotu, rychlý energetický výdej“ (www.vseosportu.unas.cz).

### **Zahájení tréninkové činnosti**

Nejlepší věk pro zahájení tréninku chlapců a dívek je okolo 5 - 6 let. V tomto věku jsou děti komunikativnější a chápou pokyny trenéra. Potřebná příprava žen na vrcholový výkon je 10 - 12 let, kterého dosahují v 15 - 23 letech. U mužů 12 - 14 let, kterého dosahují v 18 - 30 letech.

V základní etapě tréninku cvičí dívky od 5 do 8 let. Chlapci od 6 do 10 let 3x týdně (Křištofič et al., 2003). Ještě zde není kompletně vyvinuta centrální nervová soustava. Vyhovující jsou cviky na rozvoj rychlostních, koordinačních

a akčně-reakčních schopností. Je třeba cviky názorně a dobře předvést, protože děti se nejvíce učí napodobováním (Křištofič, 2006).

### *3.6.2.2 Etapa specializované přípravy*

V této etapě přípravy stále není hlavní prioritou výkon. Nezaměřujeme se proto na úspěch v soutěži. Zaměřit bychom se měli na schopnosti podmiňující výkon. Při tréninku také zvýšit objem i intenzitu. Snažit se o zlepšení technické úrovně v obtížnějších podmínkách. Postupně zlepšujeme rychlostní, vytrvalostní i silové schopnosti. Nedílnou součástí specializované přípravy je taktická příprava. Etapa trvá 2 - 4 roky. Délka tréninku trvá okolo 3 hodin 5 - 6x týdně (Dovalil et al., 2002).

Cvičí zde děvčata v rozmezí 9 - 14 let a chlapci mezi 10. - 17. rokem (Křištofič et al., 2003). „Během 9. - 10. roku dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností vnímání okolí“ (Křištofič, 2006, 13). Dítěti se zlepšuje schopnost periferního vidění. Mají lepší odhad na předměty v pohybu, jejich rychlost a vzdálenost. Proto je dobré zaměřit se na trénink pro rozvoj orientačních schopností (Křištofič, 2006).

„Mezi 10. - 11. rokem se u dětí rozvíjí efektivita tréninkového úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností“ (Křištofič, 2006, 13).

8. - 12. rok je tzv. „zlatý věk motorický“. Proto je důležité učit děti co nejvíce pohybovým dovednostem. Čím je jich více, tím lépe dítě pochopí slovní zadání trenéra.

Dobrá rytmická schopnost u dívek se zlepšuje mezi 8. - 9. rokem. U chlapců mezi 13. - 14. rokem. V tomto věku můžeme trénink zaměřit také na rozvoj odrazových schopností dolních končetin s přiměřeným dávkováním. U dětí se místo svalové síly klade důraz na silovou obratnost (Křištofič, 2006).

Důležité v této etapě je také dodržování osobní hygieny a životosprávy.

### *3.6.2.3 Etapa vrcholového tréninku*

Cílem této etapy je dosáhnout co nejlepších výkonů. Je třeba trénovat ve speciálně zařízených gymnastických tělocvičnách a to ve vysokých dávkách. Trénuje se 5x týdně z toho 3 - 4x dvou fázově v rozsahu 26 - 28 hodin týdně. Během tak náročného období tréninkového i závodního je velmi důležitá regenerace.

Vrcholová gymnastika se bez profesionálního trenéra provozovat nedá. Trenér se stará o maximálně 4 - 5 gymnastů. Obzvláště nadaným sportovcům se vytvářejí profesionální či poloprofesionální podmínky (Křištofič et al., 2003).

### 3.6.3 *Provádění sportovní přípravy*

Gymnastická příprava se dělí do několika složek.

- Motoricko-funkční
- Technická
- Psychická
- Taktická

#### 3.6.3.1 *Motoricko-funkční*

Je hlavní složka gymnastické přípravy. Bez ní by se nedalo dosahovat vyšší funkční úrovně gymnastů a zlepšování techniky (Křištofič et al., 2003). „Cílem této složky je všestranný rozvoj pohybových schopností. Ty dělíme na obratnost, rychlost, pohyblivost, vytrvalost“ (Křištofič, 2004, 17).

#### **Obratnost**

Ve sportovní gymnastice je obratnost nejdůležitější z těchto schopností (Křištofič et al., 2003). Chápeme ji jako schopnost koordinovat vlastní pohyby lehce a účelně. Osvojit si pohyby nové a přizpůsobit se k měnícím se podmínkám (Hájková & Vejražková, 2002).

Kvalita obratnosti se zvyšuje růstem ostatních schopností (Křištofič et al., 2003).

#### **Síla**

U gymnastiky je specifická především síla výbušná, dynamická, ale také statická (Pavlík et al., 1999). U dětí volíme pestré cvičení s častými obměnami. U pokročilejších gymnastů se používají posilovací cviky vzhledem k nacvičovanému gymnastickému tvaru.

#### **Rychlost**

Je to základní pohybová schopnost, kterou můžeme v gymnastice provozovat ve dvou podobách.

1. Počet kroků v určitém časovém rozmezí při rozběhu, u přeskoků, akrobacii (prostná), částečně i na kladině.
2. Změna polohy těla, změna úhlu části těla vyvolána svalovou kontrakcí několik svalových skupin najednou (Křištofič et al., 2003).

#### **Pohyblivost**

Ve sportovní gymnastice je pohyblivost důležitá pro správné provedení jednotlivých cviků. Rozsah aktivního a pasivního kloubního pohybu procvičujeme paralelně s rozvojem síly a rychlosti. Zaměřujeme se především na rozsah pohybu

v kloubu kyčelním a ramenním. Dále pak zvětšujeme pohyblivost trupu, zápěstí, kolenním, hlezenním kloubu a nártu (Pavlík et al., 1999).

### **Vytrvalost**

Chápeme např. jako dynamicky zacvičenou gymnastickou sestavu na dobré technické úrovni. Vytrvalost určuje kvalitu zacvičených prvků či gymnastických sestav (Křištofič et al., 2003).

#### *3.6.3.2 Technická složka tréninku*

Tato složka tréninku se zaměřuje na nácvik nových, nebo zlepšování již naučených gymnastických prvků. Učí postupnou návaznost jednotlivých prvků a jejich správné technické provedení v celé sestavě. Rozvíjí pohyblivou dovednost. Rozděluje se na složku biologickou, fyzikální a právní.

### **Biologická**

Jedinečnost a styl provedení techniky jedince na základě anatomicko-fyziologických (výška, síla), psychologických (temperament) a motoricko-funkčních předpokladů.

### **Fyzikální**

Fyzikální zákony, které ovlivňují průběh pohybu (zemská přitažlivost, vlastnosti nářadí, atd.) (Tůma et al., 1980).

### **Právní**

„Mezinárodní pravidla, která určují rozsah pohybového úkolu a obsah disciplín. Právní složka je hierarchicky na nižší vazební úrovni. Představuje hodnotící systém, který vymezuje použití možných technik a je vždy subjektivně zatížen“ (Křištofič, 1996, 8).

#### *3.6.3.3 Psychická příprava*

Je součástí všech tréninkových etap. Souvisí s tím, jak je trénink kvalitní, jaké jsou cíle a metodické postupy při nácviku gymnastických dovedností. Ukázalo se, že dobrou metodou při přípravě gymnasty je povzbuzení a pochvala. Jak už slovně, nebo formou odměny. Povzbudí tak sportovce ke snaze se zlepšovat. Pokud tato metoda selže, můžeme v krajním případě použít metodu stresovou.

Do této přípravy patří také psychická příprava gymnasty během závodu

- Před závodem působit na sportovce tak, aby měl chuť soutěžit.

- Během závodu vedeme sportovce k sebedůvěře. Povzbuzujeme k dosažení lepšího výkonu a tlumíme trému.
- Po závodu sportovce hodnotíme takovým způsobem, aby měl chuť nadále se rozvíjet a soutěžit.

Do psychické přípravy se také řadí trénink, kde simulujeme podmínky závodu, na které gymnasta není zvyklý, např. tvrdý doskok, jiné rozestavení náradí.

#### *3.6.3.4 Taktická příprava*

Ve sportovní gymnastice není tak důležitá jako u jiných sportů. Taktika u jednotlivců je vlastně příprava před vlastním soutěžním vystoupením. Je to např. rozcvičení, zakrývání slabin a umět dát najevo své přednosti.

V soutěži družstev se taktika projevuje především v pořadí členů před závodem a výkonem prvního závodníka. To působí kladně i záporně na ostatní gymnasty.

#### *3.6.4 Dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy*

Dokumentace znamená, když si trenér vede záznamy o trénovanosti svých svěřenců. Připomíná se zde celoroční tréninkový cyklus a jeho průběžné vyhodnocení. Z této dokumentace stanovuje trenér další tréninkový program.

Vyhodnocují se zde obecné ukazatele (počet tréninků, počet závodů, atd.) a speciální ukazatele (počet zacvičených sestav v různé obtížnosti, počet přeskoků, atd.).

Současně s dokumentací tréninků se vyhodnocuje zlepšování výkonnosti, počet dosahovaných bodů na závodech. Dále se také dokumentují lékařská vyšetření a nemoci gymnastů.

Vyhodnocení této dokumentace je úzce spojeno s tréninkovým plánem a musí na něj navazovat (Křištofič et al., 2003).

### **3.7 Srovnání etap sportovní přípravy v jiných evropských zemích**

V předchozí části je uvedeno, že v České republice se etapa sportovní přípravy dělí do tří skupin (etapa základního výcviku včetně výběru talentů, etapa specializovaného výcviku, etapa vrcholového tréninku). V jiných evropských zemích je tomu jinak. Zde je ukázka několika zemí a jejich etapy sportovní přípravy gymnastů. Můžeme sledovat,

že všechny přípravy se dělí do pěti etap. Některé etapy jsou si dosti podobné, některé se liší svým zaměřením a rozsáhlostí.

### *3.7.1 Etapy sportovní přípravy v Rumunsku*

1. Etapa 6 - 7 roků (etapa výběru)
  - a) Výběr nadaných dětí.
  - b) Příprava svalového aparátu.
  - c) Začátek technické přípravy.
  - d) Formování a upevňování zájmu o gymnastiku.
2. Etapa 7 - 8 roků
  - a) Rozvoj všeobecné fyzické přípravy.
  - b) Rozvoj speciální fyzické přípravy.
  - c) Pokračování osvojení základní techniky, základních tvarů a složitých pohybových tvarů a vazeb.
  - d) Rozvoj psycho-fyzické přípravy, jako odvahy, rozhodování, schopnosti trénovat.
3. Etapa 9 - 10 roků (etapa specializovaného výcviku)
  - a) Rozvoj specifických vlastností na základě všeobecné přípravy.
  - b) Přizpůsobení základů kombinací s technicky náročnějšími tvary, důrazem na dynamiku.
4. Etapa 11 - 12 roků
  - a) Přizpůsobení prvků a sestav v souladu s mezinárodními požadavky na bázi rozvoje specifické kvality.
  - b) Účast na soutěžích vysoké úrovně a exhibicích na různých místech světa.
5. Etapa 13 - 14 (etapa zdokonalování a vysoké specializace).

Nejvíce jsou si podobné následující sportovní přípravy, především na Slovensku a v Rusku. Při výběru talentů v Rusku přijímají do gymnastických škol děti, které mají vztah ke sportovní gymnastice a disponují dobrými pohybovými schopnostmi. Pro postup do další etapy musí gymnasté splnit určité pohybové zkoušky. Na Slovensku jsou v 2. - 4. etapě gymnasté rozděleni do A a B oddílů podle výkonnosti.

### *3.7.2 Etapy sportovní přípravy v Polsku*

1. Nábor a počáteční etapa (5 - 7 roků).
2. Etapa nadstavbová (8 - 10 roků).
3. Etapa počáteční specializace (11 - 15 roků).
4. Etapa specializovaná na vyšší sportovní výkon (od 16 roků).
5. Zakončení sportovní kariéry.

### *3.7.3 Etapa sportovní přípravy na Slovensku*

1. Etapa gymnastické přípravy (do 7 roků).
2. Etapa počáteční gymnastické specializace (7 - 10 roků) – mladší žáci A, B.
3. Etapa prohloubení gymnastické specializace (11 - 14 roků) – starší žáci A, B.
4. Výkonnostní etapa sportovní přípravy (15 - 16 roků) – junioři A, B.
5. Vrcholová etapa sportovní přípravy (od 16 roků) – muži.

### *3.7.4 Etapy sportovní přípravy v Rusku*

1. Etapa výběru a počáteční přípravy (do 8 roků).
2. Etapa začáteční specializované přípravy (do 10 roků).
3. Etapa prohloubení specializované přípravy (od 13 do 14 roků).
4. Etapa získání Mistra sportu (do 16 roků).
5. Etapa vrcholového mistrovství (Kremnický, 2010, 19, 20, 22).

## 4 Syntetická část práce

### 4.1 Trénink a metodika

#### *4.1.1 Doporučené rozdělení etap sportovní přípravy podle světových trenérů*

V analytické části bakalářské práce se objevují ukázky etap sportovní přípravy v různých evropských zemích. Zde je sestaveno doporučení od světových trenérů, jak by měla vypadat ideální sportovní příprava gymnastů.

#### **Předškolní gymnastika a pohybový program (do 5 let)**

- V celkové výši 1 až 2 hodiny týdně, ve kterém se dítě podílí na hře, rozvíjí dovednosti, řídicí motoriku a základní pohybové stereotypy.

#### **1. Etapa: přípravné fáze (5 až 7 let, 6 - 8 hodin týdně)**

- Rozvoj základních znalostí pohybu.

#### **2. Etapa: základní specializace (7 až 9 let, 8 - 10 hodin týdně)**

- Mnohostranná fyzická příprava a získání základních dovedností.

#### **3. Etapa: vedlejší specializace (9 až 11 let, 10 - 18 hodin týdně)**

- Počáteční odborná fyzická příprava spojená s gymnastickou činností a kombinace základních gymnastických prvků a dovedností.

#### **4. Etapa: vyšší stupeň specializace (11 až 14 let, 18 - 24 hodin týdně)**

- Speciální fyzická příprava a získání pokročilejších dovedností.

#### **5. Etapa: pokročilá specializace (14 až 16 let, 20 - 32 hodin týdně)**

- Další fyzická příprava, získání vysoké úrovně výkonnosti a dovednosti.

#### **6. Etapa: vysoký výkon (16 a více let, 24 - 36 hodin týdně)**

- Rozšíření fyzické přípravy a dosažení vysoké úrovně výkonnosti a komplexní dovednosti.

Aby gymnasta získal potřebné zkušenosti se závoděním, je důležité se během roku zúčastnit řady závodů, a to v každé fázi vývoje tréninku.

- V 3. etapě (9 až 11 let) 4 - 6 soutěží ročně.



- V 4. etapě (11 až 14 let) 6 - 8 soutěží ročně.
- V 5. etapě (14 až 16 let) 8 - 10 soutěží ročně.
- V 6. etapě (16 a více let) 8 - 20 soutěží ročně.

Nicméně rozumný trenér připraví tréninkový plán individuálně přizpůsobený zralosti, věku, zkušenostem a aktuálním potřebám.

Závod je nedílnou součástí tělesné výchovy a závodník musí získat zkušenosti v soutěži, která mu umožňuje dosáhnout vysoké sportovní úrovně.

Mezinárodní gymnastická federace nepodporuje účast na mezinárodní i národní úrovni soutěže do věku devíti let.

Je všeobecně známo, že děti mezi sebou rády závodí a soupeří. Proto je Národní vedoucí instituce odborně hodnotí a odměňují na klubových, regionálních a krajských soutěžích. Závody tak splňují dané potřeby.

Mezinárodní gymnastická federace rozhodla, že gymnasta, musí mít minimálně šestnáct let, aby se mohl účastnit mezinárodních seniorských soutěží. A to zejména proto, aby se zamezil urychlený rozvoj mladých talentovaných gymnastů a tím se prodloužila jejich soutěžní kariéra.

Aby bylo zajištěno bezpečné a efektivní trénování / učení, doporučuje Mezinárodní gymnastická federace následující maximální počet cvičenců na jednoho trenéra.

Tabulka 2. Poměr cvičenců na jednoho trenéra

1. etapa	5 - 7 let	15 - 20 gymnastů na trenéra / učitele
2. etapa	7 - 9 let	12 - 15 gymnastů na trenéra / učitele
3. etapa	9 - 11 let	10 - 12 gymnastů na trenéra / učitele
4. etapa	11 - 14 let	6 - 8 gymnastů na trenéra / učitele
5. etapa	14 - 16 let	4 - 6 gymnastů na trenéra / učitele
6. etapa	16 a více let	2 - 6 gymnastů na trenéra / učitele

(Readhead, 2011).

Pro další gymnastickou činnost se poměr cvičenců na jednoho trenéra bude lišit podle úrovně výkonu, aktivity a dovedností (Readhead, 2011).

#### *4.1.2 Cíle gymnastické přípravy dětí*

Gymnasté by se měli od mala učit všestrannému pohybu, aby mohli rozvíjet své dovednosti. Je to také základ pro stanovení těchto cílů.

##### **Stabilizovat pohybové stereotypy, vytvořit a zautomatizovat kvalitní pohybové návyky**

- Když je větší počet pohybových dovedností, tak můžeme lépe stanovit řešení.

##### **Rozvíjet sensorické schopnosti, rozvíjet vnímání poloh a pohybů**

- Při dostatečném opakování se zlepšuje funkce analyzátorů např. odhad na vzdálenost. Zlepšuje se tak provedení různých poloh a pohybů. Potlačují se tak některé vjemy, třeba zavírání očí při provedení nějakého prvku.

##### **Formovat korektní držení těla**

- Dbáme na správné držení těla. Odchytky jako je např. skolióza může působit na nesprávné uložení vnitřních orgánů. Zpevněné tělo umožní dobré technické zvládnutí cviku.

##### **Rozvíjet kinestetickou diferenciaci**

- Častým opakováním cviku zlepšujeme schopnost vnímání a rozlišování vlastního pohybu např. „byl odraz dostatečný, bylo rozbalení při saltu provedeno brzy.“

##### **Rozvíjet koordinační schopnosti**

- Naučit děti při pohybu zapojit postupně celé tělo. Určité části cviku postupně sloučit v komplexní celek.

##### **Rozvíjet silové schopnosti**

- Dosáhnout takové silové schopnosti, aby se gymnasta unesl. Rozvíjet silovou vytrvalost pro lepší efektivitu cviku. Schopnost zapojit co nejvíce svalových vláken.

##### **Rozvíjet flexibilitu**

- Schopnost provádět cvik na dobré technické a estetické úrovni.

### **Naučit se padat**

- Pádům se v gymnastice nevyhneme. Proto je důležité naučit gymnasty mít kontrolu nad pohybem a při nezdařeném pokusu tlumit případný pád např. kotoulem. Je to dobrá prevence proti úrazům.

### **Vytvořit širokou pohybovou základnu**

- Naučit děti co nejvíce pohybových dovedností. Vést je k tomu, aby si samy vybraly vhodné řešení provedení prvku.

### **Rozvíjet morálně volní vlastnosti**

- Učit děti soustředěnosti, tlumit emoce (trucování, pláč, urážlivost). Naučit je, aby přemýšlely o vlastním provedení pohybu. Utvářet kladný vztah ke sportu (Křištofič, 2006).

## *4.1.3 Doporučené tréninkové metody světovými trenéry*

Tabulka 3. Tréninkové metody

Metoda	Popis	Doporučení
Část – celek	Učit gymnastický cvik po částech, jednu po druhé, dokud se gymnasta nenaučí celý prvek.	Doporučeno pokud části tvoří přirozenou posloupnost, nebo nemohou být vyučovány v žádném pořadí, nebo procvičovány samostatně.
Moderní	Vyučovat jednu a druhou část odděleně tak dlouho, dokud nejsou dostatečně zvládnuty, teprve poté zkombinovat a procvičovat dohromady.	Doporučeno pokud části tvoří smysluplnou, nebo přirozenou posloupnost prvků. (Převládající metoda používaná ve sportovní gymnastice).
Opakující se	Vyučovat dvě části odděleně a až jsou dostatečně zvládnuty spojit dohromady a procvičovat.	Doporučuje se, pokud alespoň jedna z částí může být pozměněna do nové smysluplné

	Pak přidat další část a další část.	posloupnosti prvků s jinou technickou hodnotou.
Celek – část - celek 1. celá metoda 2. zpětná vazba	Přistoupit k celkové dovednosti a části, která má být trénována odděleně tak, že jakmile je taková část naučena, nebo zdokonalena, procvičuje se celková dovednost.	Pro pokročilé gymnasty, u nichž pozitivní zněna části může vytvořit „deja-vu“ situaci. Velmi účinné z hlediska úspory času.

(Bompa & Haff, 2009).

#### 4.1.4 Metodika tréninku v různých věkových etapách

Trénink se rozděluje do etap podle věku cvičenců a v každé etapě je vhodné dodržovat některá pravidla. V tomto rozdělení se pokouším shrnout základní doporučení.

##### **Rané dětství (do 6 let)**

Použijte srovnávání k vysvětlení her a pohybových aktivit. Zahrnujte hry, které používají přirovnání ke vzorům pohybu v přírodě, např. sloní chůze.

Ujistěte se, že jsou všechny pohybové aktivity pojaté zábavnou formou. Pomáhejte dětem zdůrazněním důležitých podmětů v daném úkolu. Před provedením těžkého úkolu pomozte dětem pomocí relaxace, představ a povzbuzením. Často pomohou k rozvoji pozornosti a sebeovládání. Následně pak pozvedají sebevědomí.

Dětem ve věku 4 - 5 let při motorickém výkonu můžeme slovně dopomoci tím, že například řekneme skok, když skáčou apod.

Ujistěte se, že instrukce nejsou přehnaně strukturované a formalizované. Měly by být konkrétní, jednoduché a cílené. Měňte podmínky her, ve kterých děti trénují dovednosti tak, aby si vytvářeli určité schéma.

##### **Před pubertou (6 - 11 let)**

Zaměřte se na rozvoj gymnastických znalostí a dovedností vhodně načasovanými pokyny. Zdůrazňujte zásady jako je etika, strategie a cíle. Zapojte je do rozhodování. Rozhodující je pestrost aktivit, které jsou už ze své podstaty zábavné. Připravte gymnastické hry. Ujistěte se, že vaše cíle a jejich cíle jsou zřejmé a dosažitelné. Určete

splnění cíle. Vysvětlete jim, proč zásady dané dovednosti fungují v praxi. Ptejte se, abyste zjistili, zda pochopili znalosti mechaniky.

Zaměřte se na protahování, které je důležité před zahájením pohybu. Vyberte optimální intervaly učení tak, aby byl zajištěn dostatečný čas na zklidnění, ve kterém je poskytnuta odezva významná ve vztahu k danému úkolu.

Měla by být zajištěna relaxace. Použijte hry vyžadující představivosti, které zahrnují prvky gymnastiky (např. opičí dráha).

Začleňte využití hudby a rytmiky při činnostech, které mohou být příjemné a jsou přínosné při zvyšování základních dovedností, tvořivosti a základního porozumění hudbě a rytmu. Vyhněte se trapným aktivitám, komentářům a shazování. Vždy používejte konkrétní příklady. Okamžiky vyžadující pochopení situace, tj. "Viš, proč jsi upadl?" by měly být objasněny přímo na sportovišti.

Rozvoj a uplatnění duševních schopností je třeba zdůraznit, neboť je pro děti důležité mít tyto dovednosti zvládnuté a mít v nich sebedůvěru dříve, než se dostaví zvýšení vnímavosti a citlivosti pre-adolescentů. Povzbuzujte děti k plánování a provádění cviků (pohybových vzorů) a jejich sekvencí.

### **Předčasná (raná) puberta (11 - 12 let)**

Důležité je klást důraz na kinestetickou, fyzickou, estetickou a technickou přípravu. Detailní zpětná vazba je důležitá. V rámci intervence určete důležité body, abyste nasměrovali pozornost sportovců na nejdůležitější aspekty výkonu. Je důležité podporovat zodpovědnost za činy a samostatné uvědomování si chyb při pohybech. Pokračujte v řešení problémů a strategiích k dokončení úkolů.

Zapojte cvičence do stanovení cílů, vyhodnocení pokroku a efektivního řízení času. Mělo by být probráno, jestli odpovídá vývoj nějakého procesu s výsledkem, na který je zaměřen. Jako forma relaxace by měla být využita představa správného provedení. Povzbuzujte sportovce, aby si sami vybrali a oddali se vlastnímu reálnému cíli. Podporujte využívání vzrušení a rozumných emotivních technik.

### **Pozdní puberta (12 - 16)**

Kritika by měla být přesná a konstruktivní. Dejte sportovci plnou zodpovědnost za osobní pokrok. Zapojte sportovce do plánování a rozhodování. Zavádějte složitější problémy a podporujte jednotlivce k jejich řešení. Tréninkový program by měl být dobře organizovaný a systematický s důrazem na složitější dovednosti. Podporujte poučování se z chyb a nezdarů. Sebehodnocení je důležitou součástí této etapy.

## **Po pubertě (16 a více let)**

Buďte si vědomi problémů s učením nových dovedností. Použijte postupnosti, zkušeností a racionálního myšlení k překonání obtíží. Gymnastovi je dána plná zodpovědnost za spolupráci s trenérem. Zlepšení dovedností by mělo být vyzdvihnuto. Pokračujte v konfrontaci sportovce s komplexními strategiemi a problémy. Všechny formy duševních schopností by měly být procvičovány a vylepšovány. Zdůrazňujte, když je nebo se stává vzorem a vůdčí osobností pro ostatní gymnasty. Nechte gymnasty pomáhat mladším překonávat jejich strach, vyrovnat se s tlakem veřejnosti, připravovat se na závody a zlepšovat týmovou morálku. Simulace konkurence je nesmírně důležitá pro zlepšení rozhodovacích procesů. Sportovci by měli být soběstační a odpovědní. V této fázi by měl být elitní sportovec naprosto oddán gymnastice. Měli by být zapojeni v národních i mezinárodních soutěžích (Bompa & Haff, 2009).

### *4.1.5 Základní zásady tréninku*

Základní zásady tréninku pomohou trenérovi navrhovat programy, které jsou konkrétní a bezpečné pro jednotlivé sportovce.

#### **1. Individuální rozdíly**

Na stejný typ tréninku každý sportovec reaguje odlišně. Je to způsobeno faktory jako je stav jednotlivců na tréninku, charakteristiky gymnastů zděděné od svých rodičů, jejich osobní nadšení pro sport, fyzická úroveň a psychická vyspělost.

#### **2. Adaptace**

Je způsob, jakým tělo reaguje na tréninkový program. Části těla, které jsou aktivně zatěžovány během cvičení, se přizpůsobí námaze, což vede ke zvýšení výkonnosti.

#### **3. Přetížení**

Aby se tělesné systémy adaptovaly, musejí být přetíženy. Pouhá aktivní účast nezpůsobí žádné fyzické zlepšení, pokud nebude tělo vystaveno vytížení ve větší míře než obvykle.

#### **4. Postup**

Vyvinutá zátěž na gymnasty musí být vzestupná. Jestliže tréninkový program bude mít stejnou intenzitu po celý rok, adaptace bude patrná pouze na počátku. Poté již nebude patrné zvyšování výkonu.

## **5. Obnovitelnost**

Úpravy konané v tréninkové jednotce se mohou vždy změnit, jsou tzv. vratné. Trvalá adaptace na trénink může být ztracena poměrně rychle oproti tomu, jak dlouho trvá jejich získání (Dick, 2007). Zatímco zisky na síle se ztrácejí pomaleji. (Pokud si chceme udržet získanou sílu, je nutné alespoň jednou za dva týdny posilovat) (Kos & Žižka, 1986).

## **6. Specifikace**

Je nejméně komplexním tréninkovým principem. Aby byl tréninkový program efektivní, musí být přizpůsoben pro daný sport a konkrétního sportovce.

## **7. Zotavení**

Je jeden z nejvíce přehlížených principů tréninku. Adaptace na trénink se odehrávají během rekonvalescence, které nemusejí nutně znamenat úplný odpočinek. Úseky méně intenzivní aktivity umožní tělu adaptovat se, aniž by bylo vystaveno rostoucímu vytížení.

## **8. Obměna**

Pokud jsou tréninkové programy monotónně založené, sportovec se začne brzy nudit a ztrácí motivaci. Proto je nutné, aby tréninkové jednotky byly pestré s různými obměnami obsahu.

Tato období jsou vynikající příležitostí pro práci na teoretické, psychické a taktické otázky (Dick, 2007).

### *4.1.5.1 Efektivní využití času v tréninku*

Je důležité, aby tréninková jednotka byla navržena tak, aby byly splněny všechny úkoly a cíle, které jsme si stanovili. Trénink musí mít řádný spád.

1. Tréninky plánujte dostatečně s předstihem. Zajistěte, aby všichni svěřenci byli zaměstnání po celou dobu tréninkové jednotky.
2. Používejte různé tréninkové pomůcky a místa pro trénink.
3. Před tréninkem informujete gymnasty o vašich představách, co se týče:
  - disciplíny
  - výkonu
  - bezpečnosti a opatření pro zabránění nehodám.
4. Vyvarujte se rozptylujícího prostředí, kde by gymnasté mohli ztratit koncentraci:
  - Přítomnost rušivých podnětů (rodičů, přátel, diváků, atd.).
  - Příliš hlasitá, nebo nevhodná hudba k tréninku (romantická, monotónní, atd.).

5. Zajistěte trénink tak, aby byl plynulý, svěřenci se pravidelně střídali na jednotlivých stanovištích a nemuseli čekat (Bompa & Haff, 2009).

#### *4.1.6 Technika a estetika - jak blízce je příbuzná estetika a technické zvládnutí*

Estetika je součástí zvládnutí techniky a mají stejné složky

##### **Argumenty**

- Je možné, aby gymnasta, který má nižší stupeň technické zvládnutí udělat dobrý umělecký dojem.
- Rovněž mnoho gymnastů má vysoký stupeň technického zvládnutí, ale postrádají umělecký dojem.
- Gymnasta dělá dobrý umělecký dojem detailním provedením technického prvku, někdy téměř nepostřehnutelným. Zdobí to tak jeho výkon. Například malá změna úhlu lokte vytvoří mnohem jemnější linii. Lehké pohyby rukou, nebo hlavy s mírně pozvednutou bradou změní estetický dojem prvku. Tedy umělecký dojem určuje estetická skladba.
- Estetika závisí na technickém zvládnutí. Musí-li se gymnasta soustředit na provedení těžkého prvku, nedovede myslet na detaily o technickém provedení. Gymnasta musí mít dobré technické základy k vytvoření uměleckého dojmu.

##### *4.1.6.1 Technika a technická analýza*

1. Sledujte výkonnost daného cviku a poté porovnejte aktuální výkonnost s optimální, nebo požadovanou výkonností.
2. Zjistěte oblast, na kterou by se měla zaměřit pozornost.
3. Je vhodné poznamenat, že příčiny lze pozorovat zejména z počátku, než v pozdější době.
4. Mluvte se svým svěřencem nejen o výsledcích, ale i o příčině a důsledku.
5. Podporujte gymnastu, aby rozpoznal úspěšné provedení cviku a byl schopen řešit možné příčiny nedostatku.
6. Stanovte si jeden nebo dva klíčové body a zaměřte na ně pozornost při fyzické přípravě, načasování, a procvičování techniky.
7. Může se ukázat jako nezbytné mnohokrát procvičit provedení částí cviku, než



se přistoupí k pokusu o jeho komplexní provedení.

8. Než gymnasta přistoupí ke cvičení dalšího prvku, donuťte ho, aby se zamyslel nad klíčovými body, které je nutné zvládnout. Má to dobrý vliv na další proces učení.

#### 4.1.6.2 Estetika – praktická doporučení

Pro elitní gymnasty je estetika na prvním místě.

##### **Trenér by měl**

- Snažit se vyvážit estetiku i za cenu snížení technické dokonalosti.
- Zabudovat do každého gymnastického programu lekce, rozvíjející estetiku.

Nedostatečně rozvinutá estetika brání růstu v gymnastickém sportu a jeho zvládnutí.

##### **Důvody**

- Čím je gymnasta lepší, tím větší jsou požadavky na estetiku.
- Detailně provedené technické prvky, jsou nepřímo ovlivněné estetikou, včetně správného držení těla, srovnanými kolena a nataženými prsty. To vše pomáhá ke stabilizaci provedení prvku.
- Dobře zvládnuté estetické provedení má za následek ladný pohyb a dobrou svalovou koordinaci (Arkaev et al., 2004).

## 4.2 Trenéři

### 4.2.1 Trenéři musí být v souladu s těmito zásadami

1. Trenéři musí dbát na blahobyt a bezpečnost sportovce před vývojem výkonnosti.
2. Trenéři si musí vytvořit vhodné pracovní vztahy se sportovci (zejména dětmi), založené na vzájemné důvěře a respektu. Trenéři nesmí vyvolávat nepatřičný vliv a získávat tak osobní prospěch nebo odměnu.
3. Trenéři musí podporovat sportovce a převzít odpovědnost za jejich vlastní chování.
4. Trenér by měl mít aktuální a celostátně uznávané trenérské kvalifikace.
5. Trenéři musí zajistit, aby činnosti byly vhodné pro věk, zralost, zkušenosti a schopnosti jednotlivců.
6. Trenéři by si měli na začátku vyjasnit se sportovci (a případně s jejich rodiči)

přesně to, co se od nich očekává.

7. Trenéři musí plně spolupracovat s dalšími odborníky (např. jiní trenéři, úředníci, sportovní vědci, lékaři, fyzioterapeuti) v nejlepším zájmu sportovce.
8. Trenéři by měli vždy podporovat pozitivní aspekt sportu (např. fair play) a nikdy neomluvit porušení pravidel, nebo použití zakázané látky.
9. Trenéři musí dbát na vysoký standard svého chování a vystupování.
10. Dodržování správných zásad koučování v souladu s otevřenou komunikací s rodiči a dětmi. Také zajistit bezpečné a příjemné prostředí, které je stanovené a trvalé.
11. Trenér musí odolat pokušení využít talentu sportovce pouze k uspokojení vlastního ega (Dick, 2007).
12. Trenér by si měl během celého závodu zachovávat kladné vztahy s trenéry jiných klubů.
13. Je nemorální, aby trenér veřejně kritizoval rozhodčí a gymnasty, nebo k tomu nabádal sportovce či diváky.
14. Výchova sportovce závisí také na nemalém vlivu trenéra. Proto by měl dbát na jeho pozitivní vývoj charakteru a ne za každou cenu vítězit.
15. Trenér by měl tréninky přizpůsobit školní výuce z hlediska rozvrhu svých svěřenců.
16. Trenér by neměl chtít po učitelích, aby měl jeho svěřenec určité školní úlevy při studiu, či jiné výhody.
17. Trenér by měl znát pravidla gymnastiky a předávat je svým svěřencům.
18. Trenér by měl udržovat dobré vztahy mezi svěřenci i jinými sportovci (soupeři) (Martens, 2006).

#### *4.2.2 Trenér by nikdy neměl*

- Zapojovat děti do drsné, fyzicky nebo sexuálně provokativní hry.
- Sdílet pokoj s dítětem.
- Povolit jim nebo zapojit se do některé z forem nevhodného dotýkání.
- Mít sexuálně sugestivní poznámky na dítě.
- Řešit s dítětem věci osobní povahy, pokud jste o to nebyli vysloveně požádáni rodiči.
- Odejít z prostoru, kde dohlíží na činnost dětí.

## 4.3 Marketing

### 4.3.1 Systémy zprostředkování trenérů a financí

Tyto systémy se dělí do tří skupin podle toho, jak gymnasta postupně výkonnostně roste.

#### 1. Průvodní systém

- Gymnasta a trenér spolupracují od začátku až po ukončení gymnastovy kariéry.
- Tréninkové prostředky jsou poskytnuty kluby.
- Finanční prostředky jsou poskytovány rodiči.
- Služby jsou zajištěny a placeny rodiči.

#### 2. Přejídný systém

- Gymnasta jde od trenéra k trenérovi, jak postupně roste ve výkonnostních úrovních.
- Tréninkové prostředky jsou poskytovány kluby, specializovanými na vysokou výkonnost (výsledky).
- Finanční prostředky jsou poskytovány rodiči.
- Služby jsou placeny národními orgány.

#### 3. Partnerský systém

- Gymnasta je středem pozornosti.
- Tréninkové prostředky jsou zajištěny národními orgány.
- Finanční prostředky jsou garantovány státem, nebo vypláceny jako sponzoring.
- Služby poskytuje národně organizovaný systém (Bompa & Haff, 2009).

### 4.3.2 Finanční zdroje FIG

Finanční prostředky Mezinárodní gymnastické federace (FIG) mohou být použity pouze na podporu gymnastických záměrů a cílů, schválených na příslušné úrovni FIG. Příjmy a výdaje organizace FIG a jejich určení musejí být zdokumentovány zcela zřejmě a způsobem, který odpovídá účetní směrnici.

Pro rozvoj gymnastického sportu jsou důležití různí sponzoři a sponzorské dary, přítomnost televize, jiní podpůrní a propagační partneři. Tito všichni musejí dodržovat

pravidla FIG. Nesmějí zasahovat, nebo nějakým způsobem bránit při organizaci soutěží, které jsou přímo v zodpovědnosti a kompetenci FIG.

Organizátoři oficiálních akcí FIG a členové FIG musejí dodržovat příslušné pokyny, nařízení, pravidla a omezení FIG, národního svazu a dále rozhodnutí učiněná sportovními organizacemi na různých úrovních. Nesmějí však realizovat různé návrhy, které by měly za účel finanční zisk, nebo politický vliv a neodpovídaly pravidlům a dohodám FIG ([www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com)).

## 5 Závěr

Sportovní gymnastika je velmi náročný technicko-estetický sport. Abychom se jí mohli věnovat na závodní a vrcholové úrovni, je velmi důležité soustředit se nejen na fyzickou připravenost, ale i na technickou a psychickou stránku. Významnou roli k dosažení dobrých výsledků hraje především talent a píle, ale také vliv trenéra a správných tréninkových metod. Vzhledem k tomu, že každý gymnasta je individuální osobnost, je podstatné ho dobře poznat a tréninky pro každého přizpůsobit. Přesto ale existují určité zásady, které bychom neměli přehlížet.

Hlavním úkolem každého trenéra je správné sestavení tréninku. Trenér by si měl naplánovat nejen denní trénink, ale mít připraven i dlouhodobý plán. Podle tohoto plánu celoročně postupovat a samozřejmě ho variabilně přizpůsobovat pokrokům gymnastů. S touto problematikou úzce souvisí etapy tréninku. Každý gymnasta prochází určitým vývojem souvisejícím s věkem, fyzickou zdatností a psychickou připraveností. Gymnastická příprava, stejně jako většina sportovních příprav je proto rozdělena do několika základních etap.

Smyslem této bakalářské práce proto bylo nastínit jednotlivé etapy tréninku, a to jak v České republice, Evropě, tak i ve světě. Popisuji zde, čemu se v konkrétních etapách věnovat a čeho se naopak vyvarovat. Poukazuji také na to, v jaké míře je podstatné věnovat se jednotlivým složkám tréninku – motoricko-funkční, technické, fyzické a taktické – a co by tyto složky měly obsahovat. Tato doporučení jsou však všeobecná a je nutné je vždy přizpůsobit konkrétnímu sportovci i situaci.

V syntetické části práce jsem vytvořil přehled doporučení a rad, jak by výsledný tréninkový plán měl vypadat. Je inspirován radami a zkušenostmi různých světových trenérů, které byly převedeny do praxe.

## Referenční seznam

### Literární zdroje

- Arkaev, L., Suchilin, N., & Suchilin, N.G. (2009). *How to create champions. (2nd ed.)*. Aachen: Meyer & Meyer Verlag.
- Bompa, T.O., & Haff, G.G., (2009). *Periodization: Theory and methodology of training. (5th ed.)*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dick, F.W. (2007). *Sports Training Principles (5th ed.)*. London: A&C Black.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompodium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájková, J., & Vejražková, D. (2002). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kos, B., & Žižka, J. (1986). *Posilovací gymnastika*. Praha: Olympia.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: Historický vývoj a charakteristika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kostková, J., Mihule, J., Šťastná, D., & Wálová, Z. (1990). *Rytmičká gymnastika*. Praha: Olympia.
- Kremnický, J. (2010). *Zmeny úrovně gymnastických zručností vplyvom špecializovaného programu v etape gymnastickej predprípravy*. Ústí nad Labem: Univerzita J.E. Purkyně.
- Křištofič, J. (1996). *Fyzikální aspekty sportovní techniky: Kinetická analýza vybraných cvičebních tvarů ze sportovní gymnastiky*. Praha: Karolinum.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Martens, R. (2006). *Úspěšný trenér*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Neuman, J. (2003). *Cvičení a testy obratnosti, vytrvalosti a síly*. Praha: Portál.
- Pavlík, J., Blahutková, M., Hedbávný, P., & Růžičková, M. (1999). *Sportovní gymnastika. Díl 1., muži*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Readhead, L. (2011). *Gymnastics: Skills - Techniques - Training*. Ramsbury: Crowood Press.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.

Tůma, Z., Appelt, K., Libra, J., & Libra, M. (1980). *Sportovní gymnastika pro trenéry III. a II. třídy. 1. díl.* Praha: Olympia.

### **Internetové zdroje**

<http://www.cs.wikipedia.org/wiki/Gymnastika>

[http://www.cs.wikipedia.org/wiki/Sportovní\\_gymnastika](http://www.cs.wikipedia.org/wiki/Sportovní_gymnastika)

<http://www.eshop.jipast.cz/gymnastika/bradla/bradla/bradla-o-nestejne-vysce-zerdi-bradla-zeny-10284.html>

<http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vnavsite/page/directory/0,10853,5187-188050-205272-nav-list,00.html>

<http://www.gymnastika.cstv.cz/page/3422.o-sportu>

[http://www.gymnastika.cz/index.php?pg=4&lng=cz&pg\\_typ=3](http://www.gymnastika.cz/index.php?pg=4&lng=cz&pg_typ=3)

<http://www.nb.vse.cz/kfil/win/atlas1/analyza.htm>

<http://www.sohopo-gymnastika.estranky.cz/clanky/o-gymnastice.html>

<http://www.sportovnigymnastika.ecviky.cz>

<http://www.sportvital.cz/rejstrik/m/mezomorf>

<http://www.vseosportu.unas.cz/telesne%20typy.php>

### **Elektronické zdroje**

*Age Group Development.* (2003). [CD]. Mountier, Suisse: Fédération Internationale de Gymnastique.

## Seznam příloh

Tabulka 1. Výcviková zařízení (podlaha)

Tabulka 2. Výcviková zařízení (kůň)

Tabulka 3. Výcviková zařízení (kruhy)

Tabulka 4. Výcviková zařízení (přeskok)

Tabulka 5. Výcviková zařízení (bradla)


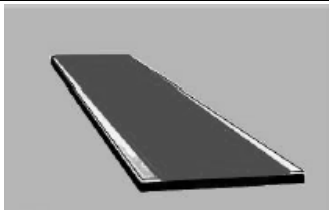
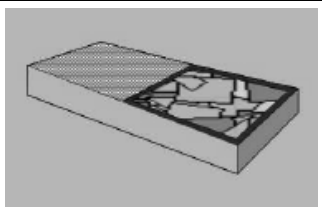
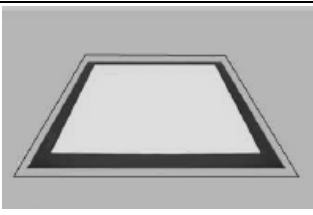

Tabulka 6. Výcviková zařízení (hrazda)

Tabulka 7. Výcviková zařízení (kladina)

Tabulka 8. Výcviková zařízení (ostatní)




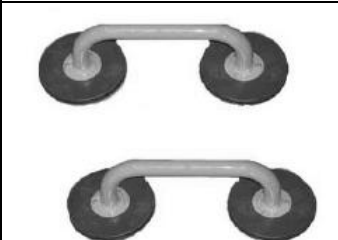

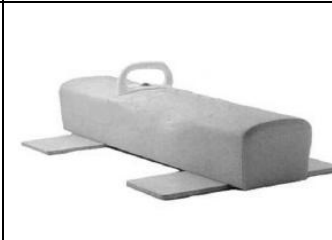


Tabulka 1. Výcviková zařízení (podlaha)

Trampolíny	Elastické a nafukovací povrchy	Molitanové jámy
		
Podlahové plochy	Podporové pásy	
		










(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 2. Výcviková zařízení (kůň)

Hřib	Hřib s jedním madlem	Hřib se dvěma madly
		
Podlahová madla	Hřib	Různé modifikace koně našíř (s jedním, se dvěma madly, bez madel)
		



(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 3. Výcviková zařízení (kruhy)

Přenosné kruhy a popruhy	Závěsné kruhy	Závěsný podporový pás
		
Rozporky (pevné)	Rozporky (uvolněné)	Přípevněné kruhy na kovovém rámu
		
Pásové podpory s kruhy na kladce (lančový systém)	Mobilní podlahové kruhy	Mozolníky
		

(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 4. Výcviková zařízení (přeskok)

Můstky a trampolíny	Přeskokové stoly	Kloubní ochrany a podpory
		
Přeskokové stoly s doskočištěm	Kloubní ochrany a podpory	Kloubní ochrany a podpory



(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 5. Výcviková zařízení (bradla)

Podlahová bradla (různé šířky)	Přenosné podlahové tyče	Bradla s různou výškou žíněnek

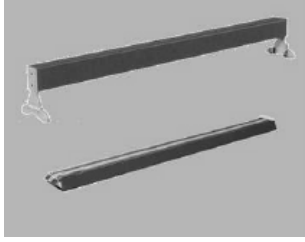


(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 6. Výcviková zařízení (hrazda)

Molitanové jámy pod hrazdou	Nastavitelné rozměry s přidavnými zařízeními	Rukavice a popruhy
Mozolníky	Podporové pásy	



(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 7. Výcviková zařízení (kladina)

Kladiny s různou velikostí a tvrdostí	Ochrany	Ochrany a podpory
		

(Age Group Development, 2003). [CD].

Tabulka 8. Výcviková zařízení (ostatní)

Lavice (různý sklon)	Zahnutá lavice (s / bez držadel)	Podpěrník ramenní / loketní
		
<p>Volně stojící lavička upravena k zavěšení na žebřinách. (lavička s vozíčkem).</p>	<p>Zahnutá závěsná lavice (různý sklon)</p>	<p>Nestabilní plošiny</p>
		

(Age Group Development, 2003). [CD].