



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích**

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

# **Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na středních školách**

Vypracoval: Miroslav Vysoudil

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

České Budějovice, 2018



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**University of South Bohemia in České Budějovice**

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

# **Creating Methodology of Rescue and Aid for Sports Gymnastics Teaching at High School**

Author: Miroslav Vysoudil

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2018

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na středních školách

**Jméno a příjmení autora:** Miroslav Vysoudil

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)

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

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

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2018

**Abstrakt:** Cílem práce bylo vytvoření metodiky záchrany a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách pro učitele tělesné výchovy. Použitou metodou v teoretické části je sekundární analýza poznatků z dostupných zdrojů české i zahraniční literatury. Autor se zde zabývá popisem a dělením gymnastiky, ale i podrobnějším popisem hrozících zranění při tomto sportu, aby poukázal na možná nebezpečí a důležitost správné záchrany a dopomoci nejen ve sportovní gymnastice na závodní úrovni, ale i v hodinách tělesné výchovy. V praktické části autor metodou kvalitativního sběru informací, pomocí polostrukturovaných rozhovorů, zjišťuje úroveň znalostí záchrany a dopomoci středoškolských učitelů. Na základě tohoto výzkumu je utvořen seznam gymnastických prvků a poté u jednotlivých cviků autor vytvořil metodiku záchrany a dopomoci pro zvolenou věkovou kategorii.

**Klíčová slova:** Gymnastika, sportovní gymnastika, učitel, cvičenec, záchrana, dopomoc

**Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** Creating Methodology of Rescue and Aid for Sports Gymnastics Teaching at High School

**Author's first name and surname:** Miroslav Vysoudil

**Field of study:** Tělesná výchova a sport (jednooborově)

**Department:** Department of Sports studies

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

**The year of presentation:**

**Abstract:** The goal of the thesis is to create the methodology of the rescue and the support during the physical education lessons for secondary school teachers. The thesis is divided into two parts: the theoretical and the practical one. Speaking of the theoretical part, the used method is the secondary analysis based on information from Czech sources as well as the foreign sources. The author deals with the description and the division of the gymnastics, further more of the possible injuries to show the danger and to emphasize the importance of the proper rescue and the support, not only in sport gymnastics on professional level, but also during the physical education lessons. The practical part is based on qualitative collection of information. The author finds out the level of knowledge of the rescue and the support of secondary school teachers thanks to semi-structured interviews. After that, the list of the gymnastic elements is made. At the end, the author created the rescue and the support by every single exercise.

**Keywords:** Gymnastics, sport gymnastics, teacher, trainee, rescue, support

## **Prohlášení**

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 - v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

16. 4. 2018

Miroslav Vysoudil

## **Poděkování**

Děkuji svému vedoucímu práce panu PaedDr. Gustavu Bago, Ph.D. za jeho podporu, pomoc, cenné rady a připomínky při psaní této práce. Děkuji také informantům, kteří se mnou spolupracovali. V neposlední řadě chci poděkovat své rodině, partnerce a svým blízkým přátelům za jejich psychickou podporu v době psaní této práce.

<b>1 Úvod .....</b>	<b>6</b>
<b>2 Metodologie .....</b>	<b>8</b>
<b>2.1 Cíl a úkoly práce .....</b>	<b>8</b>
2.1.1 Cíl práce .....	8
2.1.2 Úkoly práce.....	8
<b>2.2 Použité metody práce.....</b>	<b>9</b>
<b>3 Analytická část práce .....</b>	<b>10</b>
<b>3.1 Historie Gymnastiky .....</b>	<b>10</b>
<b>3.2 Vymezení pojmu gymnastika .....</b>	<b>10</b>
<b>3.3 Dělení gymnastiky .....</b>	<b>11</b>
3.3.2 Rytmická gymnastika .....	16
3.3.3 Aerobik .....	18
3.3.4 Gymnastika pro všechny (všeobecná gymnastika) .....	22
3.3.5 Sportovní gymnastika .....	23
<b>3.4 Záchrana, dopomoc a sebezáchrana.....</b>	<b>27</b>
3.4.1 Dopomoc .....	28
3.4.2 Záchrana .....	30
3.4.3 Hlavní zásady záchrany a dopomoci.....	31
3.4.4 Sebezáchrana .....	32
<b>3.5 Správné zabezpečení nářadí.....</b>	<b>33</b>
<b>3.6 Organizace hodiny .....</b>	<b>36</b>
3.6.1 Začátek a konec hodiny .....	36
3.6.2 Kontrola nářadí.....	36
<b>3.7 Rozcvičení a protažení .....</b>	<b>37</b>
<b>3.8 Zranění ve sportovní gymnastice .....</b>	<b>41</b>
<b>3.6 Tělesná výchova .....</b>	<b>43</b>
<b>4 Syntetická část práce .....</b>	<b>46</b>
<b>4.1 Kvalitativní výzkum .....</b>	<b>46</b>
4.1.1 Realizace výzkumu.....	46
4.1.2 Cílová skupina .....	46
4.1.3 Výběr vzorku respondentů .....	46
4.1.4 Rozhovor .....	47
4.1.5 Vyhodnocování.....	51
4.1.6 Výsledky.....	51
4.1.7 Shrnutí výsledků kvalitativního výzkumu. ....	57
<b>4.2 Příručka .....</b>	<b>58</b>
4.2.1 Tabulka gymnastických cviků příručky .....	58
4.2.2 Hrazda .....	59
4.2.3 Akrobacie (prosná) .....	67

4.2.4 Kruhy .....	73
4.2.5 Přeskok .....	76
<b>5 Závěr .....</b>	<b>79</b>
<b>Referenční seznam literatury .....</b>	<b>13</b>
<b>Internetové zdroje .....</b>	<b>14</b>
<b>Poznámkový aparát .....</b>	<b>15</b>
<b>Seznam příloh .....</b>	<b>16</b>
<b>Rozhovory .....</b>	<b>16</b>



# 1 Úvod

Když jsem si vybíral téma na svou bakalářskou práci, tak jsem velice dlouho přemýšlel, jaké téma si vybrat. Jestli atletiku, které jsem se věnoval od svých osmi let, nebo gymnastiku. S gymnastikou jsem se setkal až na vysoké škole, ale tento sport mě velice oslovil. Během studií na vysoké škole se mi hned v druhém semestru naskytla možnost trénovat malé chlapce v tomto nádherném sportu. A když jsem zavzpomínal na časy, kdy jsem já navštěvoval základní školu a poté střední školu, volba tématu byla jasná - gymnastika.

Atletice jsme se na základní i střední škole věnovali, ale gymnastice ne. Uvědomil jsem si, jak se sportovní gymnastika ve školách zanedbává. Myslím si, že učitelé tělesné výchovy se bojí s dnešními dětmi dělat cokoli, co může být náročné, nebo trochu nebezpečné. Dnešní děti se ve volném čase usadí raději k počítačům, tabletům, nebo mají v ruce mobilní telefony. Ani většina rodičů nevede svoje děti ke sportu.

Potom se není co divit, že učitel tělesné výchovy raději hodí do tělocvičny míč a nechá děti si s ním hrát. Nebo vezme žáky na hřiště, změří jim sprint na 60 m, běh na 800 m, aby splnili alespoň základní osnovy tělesné výchovy.

Navíc většinu dnešních dětí sport příliš neláká. Svůj volný čas raději tráví doma na gauči u televize a s telefonem v ruce. Na hodinách tělesné výchovy jsou ochotni si maximálně zahrát fotbal, hlavně aby po nich učitel nechtěl dělat nic náročnějšího.

Internet je plný článků o tom, jak fyzická zdatnost žáků rapidně klesá. Po školách se dělají různé testy zdatnosti žáků a jejich výsledky jsou rok od roku horší.

Pokud již mají děti o sport zájem, tak při jejich současné tělesné zdatnosti, se učitelé bojí s dětmi dělat gymnastické prvky. Učitelé si nevěří v bezpečné dopomoci a záchraně. Když se ohlédnu na svoje studia na vysoké škole – i zde jsme měli gymnastiku a vysvětlovali si dopomoc a záchranu. I tak to bylo málo, abych si věřil trénovat s dětmi náročnější prvky z gymnastického světa. Jako trenér jsem se cítil až po roce trénování jistý v záchraně a i přesto jsem se pořád učil a zdokonaloval, abych byl schopen

poskytnout dětem záchranu při stále těžších a obtížnějších prvcích, aby si neublížili a měli ze sportu radost.

A proto jsem se rozhodl pro toto téma. Smyslem této práce bude zdůraznit důležitost dopomoci a záchrany. Podle vlastních zkušeností a znalostí které jsem nabyl při studiu vysoké školy a trenérské praxe v tomto sportu, chci vytvořit příručku pro učitele tělesné výchovy na středních školách, aby se s dětmi nebáli věnovat sportovní gymnastice a zvládli alespoň základní a lehce pokročilé prvky. Určitě bude pro žáky středních škol gymnastika více atraktivní, pokud se budou učit nějaké pokročilejší prvky. Také udělám rozhovor s učiteli tělesné výchovy, abych zjistil, jak to v hodinách tělesné výchovy vypadá v dnešní době. A také jak moc jsou učitelé znalí záchrany a dopomoci.

I když tuto práci budu směřovat k učitelům středních škol, může posloužit i žákům samotným. Dnešním trendem mezi mladými sportovci je tzv. „workout“. Je to cvičení s vlastní vahou těla, na venkovních hřištích, kde jsou žebřiny, horizontální žebříky a jiné, ale také venkovní provedení gymnastického nářadí jako jsou: bradla, hrazdy, kruhy. A proto by tato práce mohla posloužit i začínajícím nadšencům tohoto sportu.

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíl a úkoly práce**

#### ***2.1.1 Cíl práce***

Cílem této bakalářské práce bylo vytvořit příručku metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na středních školách.

#### ***2.1.2 Úkoly práce***

V první části práce musíme nastudovat potřebnou literaturu, díky které budeme moci vymezit pojem gymnastika a její rozdělení. Popsat tak správné zabezpečení gymnastického náradí, upozornit na možné úrazy při sportovní gymnastice a vysvětlit správné procvičení a protažení. V druhé části práce provedeme sběr dat pomocí kvalitativního výzkumu. Na základě výsledku rozhovorů se středoškolskými učiteli tělesné výchovy poté vytvoříme seznam gymnastických prvků, který bude obsahovat dvacet čtyři nejčastějších gymnastických cviků. Ke všem cvikům následně vytvoříme ve školní tělocvičně video, metodiky správné záchrany a dopomoci, abychom mohli vystříhat důležité momenty a vložit do této práce. Poté ke každému z uvedených cviků srozumitelně popíšeme dopomoc a záchranu.

## **2.2 Použité metody práce**

V první části práce jsme použili kvalitativní metodu sběru informací pomocí polostrukturovaných rozhovorů. Cílem bylo zjistit schopnosti záchrany a dopomoci, zkušenosti i vlastní názor na žáky. Otázky jsou tvořeny stručně, aby pro respondenty byli dostatečně srozumitelné.

V dalším kroku byla na základě výsledku výzkumu utvořena osnova cviků. Na základě studia odborné literatury, podle které je tvořena záchrana a dopomoc k vybraným gymnastickým prvkům.

### **3 Analytická část práce**

V této části práce je všeobecný popis gymnastiky a její dělení. Vysvětlení záchrany, dopomoci a sebezáchrany. A příklad názorného zabezpečení gymnastického nářadí.

#### **3.1 Historie Gymnastiky**

Původ gymnastiky patří antickému Řecku, kde byla považována za vzor harmonického rozvoje těla. Ovšem některé gymnastické cviky jsou známé daleko dříve z Číny a Indie, kde sloužili k tradiční medicíně.

#### **3.2 Vymezení pojmu gymnastika**

Název gymnastika pochází ze starořeckého slova „gymnasein“ (v překladu cvičit nahý) a slova „gymnastes“ (v překladu bojovník). Ovšem tento hrubý překlad byl zavádějící, protože tato slova v antice označovala nejen člověka „sportovce“ ale i člověka, který se zabýval vědou o tělesných cvičeních a v celé své šíři vypovídá o harmonickém propojení tělesné a duševní složky člověka, jako ideálů antické kalokagathie (Kos, 1990). Během historie se význam tohoto pojmu různil v závislosti na přisuzovaném obsahu, který byl v každém regionu jiný. Na českém území se do druhé světové války používalo pro označení tělesných cvičení výraz „tělocvik“. Zavedení tohoto označení se přisuzuje Miroslavu Tyršovi. Význam označení „tělocvik“ zahrnovalo široké spektrum různých pohybových aktivit. Miroslav Tyrš a jeho sokolský tělovýchovný systém byl inspirován z díla humanistů (Komenský, Loocke). Dále byl velmi inspirován gymnastickými systémy z konce 18. začátkem 19. století. Mezi tyto systémy patří především německý turnérský systém (GutsMuths, Jahn, Eiselen). Tento systém položil základ pro cvičení na nářadích a švédský systém (Ling), založený na fyziologických účincích tělesných cvičení na lidský organismus. (Křištofič, 2008)

Až v roce 1952 byl u nás zaveden pojem „gymnastika“ došlo k tomu pod vlivem sovětské teorie, která se pokusila o rozdělení tělesných cvičení do složek – Gymnastika, sport, hry, turistika. I přes toto rozdělení se do gymnastiky stále zařazovaly i některé atletické disciplíny, jako například vrhy. I dnes je gymnastika vnímána jako otevřený

system, může nás o tom přesvědčit fakt, že stále přibývají nové gymnastické sporty, jako jsou Gymnastika akrobacie, Gymnastický aerobik, Teamgym, Fitness, Akrobatický rock and roll a další. (Křištofič, 2008)

Gymnastika je dnes považována za fenomén, který ovlivňuje životní styl a zlepšuje tělesnou zdatnost člověka. Gymnastické cvičení tohoto druhu se v první řadě zaměřuje na kvalitu provedení pohybu. Protože dobře osvojená dovednost umožňuje pozitivní prožívání pohybu, přináší pocit uspokojení a vede k uvědomění si sebe sama, čímž zvyšuje naše sebevědomí a v neposlední řadě podporuje pohybovou tvořivost (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011).

### **3.3 Dělení gymnastiky**

Jak už bylo stručně zmíněno v gymnastice, tak tento pojem prošel dlouhým diferenciacním procesem. Mnohými pokusy ucelit systematiku gymnastiky, došlo k současné potřebě utřídit velmi široký cvičební obsah dle určitého rysu. (Skopová & Zítka, 2005)

I tak se setkáváme s odlišnými názory, různými názvy i charakteristikami obsahu uvedených kategorií gymnastiky podle rozličných autorů gymnastických systémů. (Novotná et al., 2011)

*„Gymnastiku chápeme jako otevřený systém metodicky uspořádaných pohybových činností esteticko-koordinačního charakteru se zaměřením na tělesný a pohybový rozvoj člověka, na udržování a zlepšování zdraví.“* (Skopová & Zítka, 2005, s. 13)

Dnes gymnastiku členíme do dvou pohledů. První spadá pod mezinárodní gymnastickou federaci FIG (Fédération Internationale de Gymnastique), UEG (Union Européenne de Gymnastique) a k tomu odpovídající sportovní národní svazy které se zabývají gymnastikou. Druhý pohled přistupuje k dělení gymnastiky z charakteristického obsahu, hlavně u nezávodních forem gymnastiky. (Křištofič et al., 2003)

Appelt (1995) gymnastiku rozděluje do třech částí:

- Gymnastické druhy s účelovým zaměřením
  - Základní gymnastika
  - Kondiční gymnastika
  - Speciální průpravná gymnastika
  - Zdravotní a léčebná gymnastika
  
- Gymnastické druhy s rytmickým zaměřením
  - Kondičně rytmická gymnastika
  - Tanečně rytmická gymnastika
  - Koordinačně estetická gymnastika
  - Rytmická gymnastika
  
- Gymnastické druhy se sportovním zaměřením
  - Sportovní gymnastika
  - Moderní gymnastika
  - Sportovní akrobacie
  - Skoky na trampolíně
  - Akrobatický rokenrol
  - Sportovní kulturistika
  - Sportovní aerobik

Skopová a Zítka (2005) dělí gymnastiku na dvě primární části podle charakteru obsahu a významu cvičení na:

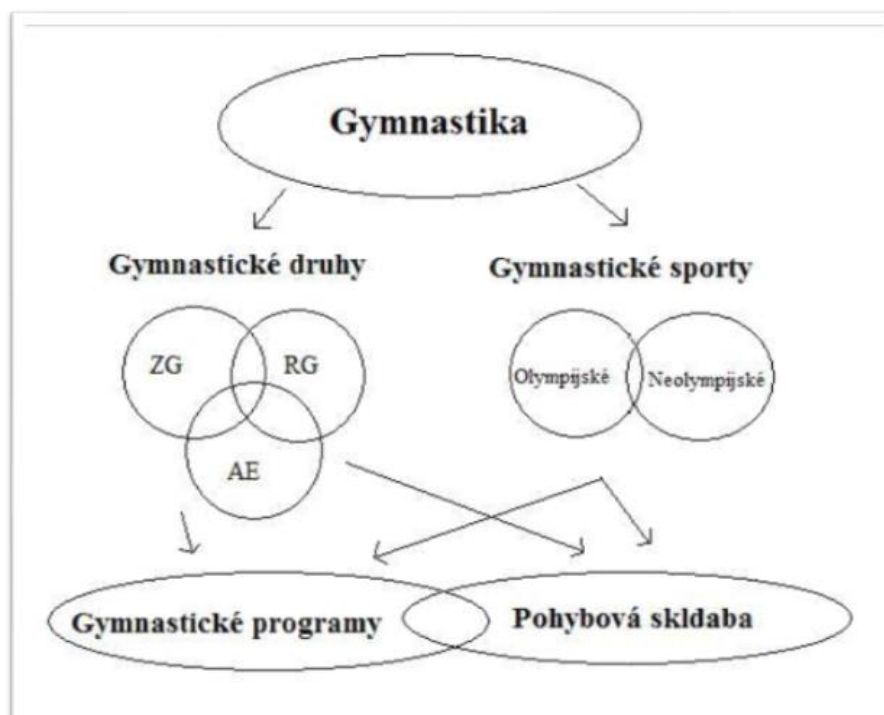
- gymnastické sporty, které se dále dělí na:
  - Olympijské
  - Neolympijské
  
- gymnastické druhy, které jsou:
  - Základní gymnastika
  - Rytmická gymnastika
  - Aerobik

Podrobné grafické znázornění rozdělení můžeme vidět v tabulce č. 1

**Tabulka 1. Rozdělení gymnastiky (Skopová & Zítka, 2005, s. 14)**

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční (choreografie)	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolině	TeamGym
na nářadí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Novotná, Panská a Chlumský naproti tomu, jak můžeme vidět na obrázku č. 1, gymnastiku chápou jako jednotvárný provázaný systém, ve kterém se gymnastické sporty a druhy prolínají. To v podstatě znamená, že základní gymnastika využívá prvků z rytmičké gymnastiky i aerobiku. Stejně tak prvky olympijských sportů se prolínají s neolympijskými sporty. A obě tyto skupiny (gymnastické sporty a gymnastické druhy) mohou vytvářet pohybové skladby, tak i gymnastické programy. (Křištofič et al., 2005)



**Obrázek 1. Dělení gymnastiky (Novotná, Křištofič & Chrudimský, 2012, s. 6)**



### **3.3.1 Základní gymnastika**

Pod základní gymnastikou si lze představit soubor všeobecně rozvíjejících činností, které se prolínají s ostatními druhy gymnastiky, dalšími pohybovými aktivitami a sporty. Obsah základní gymnastiky je především přirozený pohyb, polohy a k tomu i uměle vytvořené cviky. Při praktickém cvičení můžeme narazit na odlišný název cvičební 10. program, i když se jedná stále o základní gymnastiku např. zdravotní, posilovací, kondiční, kompenzační gymnastiku apod. Protože každé cvičení z těchto programů je svou vlastností podle účelu nebo metody použití jinak jmenováno. (Skopová & Zítka, 2005)

Obsah základní gymnastiky se dá podle Skopové a Zítka (2005) rozdělit do 7 cvičení:

- cvičení prosná
- cvičení s náčiním
- cvičení na nářadí
- užitá cvičení
- akrobatická příprava
- pořadová cvičení
- cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů

#### ❖ Cvičení prosná

Jedná se o cvičení jedince, který cvičí jednoduché druhy, pohyby poloh těla a jeho částí, které jsou odvozeny podle os, rovin a směrů vztahující se k základně. (Skopová & Zítka, 2005)

Polohy těla:

- postoje
- kleky
- sedy
- lehy
- podpory

Pohyby těla:

- chůze
- běh
- poskoky
- obraty

❖ Cvičení s náčiním

Používají se činky, plné míče, tyče, krátké a dlouhé gummy, švihadla, expandery a jiné. Použitím tohoto náčiní přinášíme do cvičení hlavně zpestření a zvyšujeme tím účinnost zvolených cviků. Mimo to každé náčiní vyžaduje určitou dovednost specifických pohybových dovedností, které zdokonalují další pohybové dovednosti. (Skopová & Zítko, 2005)

❖ Cvičení na nářadí

Charakteristické nářadí pro základní gymnastiku jsou žebřiny, žíněny, šplhadla, hrazdy a lavičky. Možné je využití i jiného nářadí například kladiny, kruhy, hrazdy, bedny a dalších ve spojení s nácvikem gymnastických dovedností v rámci motoricko-funkční přípravy nebo jako překážku. (Skopová & Zítko, 2005)

❖ Užitá cvičení

Tato cvičení obsahují nejjednodušší přirozené cviky, sem spadají i různé druhy chůze, skoků, lezení, běhů, házení, šplhání, nošení různých břemen a překonávání překážek. (Skopová & Zítko, 2005)

❖ Akrobatická příprava

Je částí motoricko-funkční přípravy ve velké části sportovních aktivit. Patří sem odrazová, zpevňovací, rotační, poskoková, rovnovážná a podporová akrobatická příprava. (Skopová & Zítko, 2005)

#### ❖ Pořadová cvičení

Je to organizovaný systém cvičenců spojený s cílevědomým výchovným účinkem učitele v tělovýchovném procesu. Primární náplní je hlášení, obraty, pochodové a nástupové tvary a podobně. (Skopová & Zítko, 2005)

#### ❖ Cvičení z oblasti hudebně-pohybových vztahů

Jedná se o prvky tance a rytmické gymnastiky, které podmiňují vztah hudby a pohybu. (Skopová & Zítko, 2005)

### **3.3.2 Rytmická gymnastika**

Rytmická gymnastika je pohybová výchova s gymnastickým zaměřením při hudebním doprovodu. Hlavní podstata jejího obsahu je funkční spojení tvořené hudebně pohybovou vazbou. (Šťastná & Mihule, 1993)

Díličí prvky rytmické gymnastiky jsou také původem podmětů pro navýšení emocionálnosti, účinnosti a estetického procítění cvičení. Cvičení s hudbou pomáhá podporovat pohybovou tvořivost směřující k vlastní produkci pohybů a k pohybové improvizaci s vytvářením individuální pohybové skladby jako hudebně pohybové kompozice. (Křištofič et al., 2009)

Hudební doprovod dává důraz, mimo motivační a regulační funkce také na funkci dějovou (dramaturgickou). Splynutí pohybů do větších kompletů se tvoří úzká vazba mezi pohybem těla a hudbou, to můžeme chápat jako propojení struktury hudební předlohy s určitým pohybem, čímž se zvyšuje úroveň tělovýchovného průběhu. (Křištofič et al., 2009)

Křištofič (2004), ale i Mihule a Šťastná (1993) obsah rytmické gymnastiky rozdělují na čtyři kategorie:

- hudebně pohybovou výchovu (počítací doba, metrum, rytmus, tempo, agogika, dynamika)
- cvičení bez náčiní (chůze, běh, skoky, obraty, rotace, taneční kroky, rovnovážné tvary, vlny, rotace, akrobatické tvary)
- cvičení s náčiním (stuha, švihadlo, míč, praporec, obruč, kužele, šátky aj.)
- tanec (druhy, styly tanců a taneční techniky).

### ***Rytmická gymnastika ve školní tělesné výchově***

Rytmická gymnastika společně s tancem ve školní TV představují poměrně mladou složku. Celý obsah RG se začal v osnovách škol objevovat na počátku 20. století. Na základních školách je toto odvětví gymnastiky psáno v širší představě jako estetická pohybová výchova. Tato esteticko-pohybová výchova získává inspiraci z propracované metodiky moderní gymnastiky. (Krapková, 1995)

*„Rytmická gymnastika má svým didaktickým zaměřením potenciální hodnotu pohybového základu pro všeobecné pohybové školení a zvláště pro moderní gymnastiku“.* (Krapková, 1995, s. 5)

Dětské pohybové dovednosti se v rytmické gymnastice rozvíjí pomocí pohybu s hudbou. Při RG hudba navozuje příjemnou atmosféru, zvýrazňuje pohyb a prožitek ze cvičení. Navíc k tomu je téměř každé cvičení, které je spojené s hudbou vnímáno jako snadnější a celkově méně obtížné. Všechny pohyby se díky hudbě stávají harmonické a ekonomické. Příprava hudebně pohybová se soustředí na porozumění a osvojení si důležitých vztahů mezi pohybem těla a hudbou. Propojení hudebního doprovodu s gymnastickým pohybem musí utvořit vzájemnou souhru obou dvou výchovných prvků. Docílení kultivovaného pohybu těla, který vzbudí emoce dětí a vyzývá je k individuálnímu projevu. Tímto docílíme rozvoj jejich pohybové kreativity, která je základním kamenem pro pohyb těla s hudbou. Vystihnutí základních hudebně

pohybových spojitostí, předpokládá využití některých pohybových prvků, jako jsou například chůze, běh, hra, poskoky, skoky a jejich různé kombinace. Zapojení celého těla do průběhu celého hudebního prožívání daleko lépe pomáhá rozvíjet představivost a fantazii dětí. Při skupinovém cvičení se hudba slučuje s osobním rytmem jednotlivce a s rytmem celé skupiny. To vyvolá pocit sounáležitosti mezi všemi cvičícími a nenásilně je vede k vzájemné spolupráci. Pro všechny děti je pohyb s hudbou hodně efektní a zábavnou činností a je tedy přijatelným motivačním nástrojem k pravidelnému vykonávání pohybových aktivit. (Mihule, Šťastná, 1993)

### **3.3.3 Aerobik**

Aerobik se může prezentovat jako specifická forma gymnastiky na moderní hudbu, která se zaměřuje na zvyšování stupně aerobní tělesné zdatnosti cvičenců. Už jenom ze samotného slova „aerobik“ vyplývá, že při této činnosti se podstatná část veškeré energie určená pro svalovou činnost získává za přísunu kyslíku. Z toho plyne pro potěšení všech žen, že velice důležitým energetickým zdrojem pro svalovou práci je ihned v závěsu po cukrech tuk. Spalováním tuků vzniká oxid uhličitý jako odpadní produkt, který je vydechován. Dalším odpadním produktem je voda, která z těla odchází v podobě potu. (Macáková, 2001)

Proto cvičení aerobiku doprovází velké množství výhod. Jako výhody můžeme brát to, že cvičení aerobiku je dostupné po celý rok. V zimě můžeme lekce aerobiku navštívit ve fitness centrech a přes léto je možné cvičit venku. Další výhodou aerobiku je, že je vhodné pro všechny věkové kategorie. Pro děti je aerobik skvělou přípravou k dalším sportům, případně dobrou přípravou pro aerobik na závodní úrovni. Také ho mohou cvičit lidé na všech stupních zdatnosti a je především finančně dostupný. (Macáková, 2001)

Aerobik patří do fitness programu, který patří do wellness skupiny. Tento sport se vyznačuje jako způsob života s kladným vztahem k péči o zdraví, kdy zdraví je chápáno jako úplný stav duševní, tělesné a sociální pohody (Skopová & Zítka, 2005). Také je možné vymezit aerobik jako druh gymnastiky, který zahrnuje aerobní cvičení, které vyvolává adaptační změny uvnitř organismu, zejména u svalových skupin podmiňující pohyb. Celé cvičení probíhá s hudbou. (Novotná, 2011)

Tak jako u gymnastiky je i u aerobiku dělení a opět každý autor dělí aerobik jinak. Asi všeobecně nejznámější je dělení podle Macákové (2001):

- rekreační (kroužky aerobiku ve škole, cvičení doma podle DVD, atd.)
- komerční (aerobik ve fitness centrech)
- závodní (různé formy soutěží)

Například oproti Macákové (2001) Skopová a Zítka (2005) dělí aerobik na dvě části a to:

- Kondiční (s náčiním, bez náčiní) – je to aerobní cvičení, kde se svalstvo zapojuje do pohybu za přísunu kyslíku. I tento druh gymnastiky je doplněn o hudební doprovod. Cílem tohoto cvičení je zlepšení aerobní a svalové vytrvalosti, kladného vlivu na funkci, strukturu pohybového ústrojí a psychiky cvičících. Z náčiní se nejčastěji používají činky, měkké míče různé velikosti, posilovací gumy, bosu nebo step.
- Taneční choreografie – jsou to různé odvětví aerobiku, které se od sebe liší stylem tance i doprovodnou hudbou. Stylů různých tanců je obrovské množství např. Funk, Hip hop. Inspirace pro styly byla i ulice, kde se můžeme setkat City jam, Street jam, Street dance a jiné, ale mimo to i tradiční národní tance a bojové sporty.

Další dělení podle Velínské (2004) rozvíjí aerobik ve třech výrazně odlišných směrech:

- V této skupině aerobik směřuje k tanečnímu pojetí, kde obsah všech lekcí je různorodě obtížná choreografie s celou řadou tanečních prvků, které kladou důraz na náročnější orientaci v prostoru a koordinaci práce paží a nohou (dance aerobik).
- V této skupině aerobik směřuje ke kondičním formám, kde všechny lekce jsou postaveny na posilovacím principu, které jsou obohaceny o kompenzační, rehabilitační a protahovací cvičení (P-class, bodystyling, gym ball).

- V této skupině aerobik směřující k „ body and mind“. Jedná se o skupinové cvičení, kde je cílem harmonický rozvoj těla a mysli. Tyto lekce mají protahovací, relaxační a posilovací charakter, nejedná se však o cvičení aerobní (power jóga, pilates).

Dále podle Skopové a Beránkové (2008) se aerobik dělí podle dominantního účinku cvičení a to na tři skupiny:

- Aerobik
- Kondiční a redukční aerobik (bodyshaping, bodystyling)
- Zdravotní aerobik

Všechny tyto gymnastické druhy se z části prolínají svým obsahem a také se navzájem ovlivňují. Společnou podstatou u těchto gymnastických druhů je program „Pohybové školení“. (Skopová & Beránková, 2008)

Tímto pojmem chápeme cílevědomé rozvíjení pohybového základu. Význam tohoto školení tvoří osvojení si vedení a řízení pohybu v prostoru, dané:

- Určení přesné výchozí polohy
- Tvarem pohybu
- Průběhem pohybu
- Provedením pohybu

Základními prvky jsou znalosti o průběhu pohybu, o technice provedení dovednosti a o předpokládaném účinku cvičení. Výsledek pak utváří určitý stupeň předpokladu. (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011):

- Zdokonalovat řízení pohybu
- Osvojit si uvědomělou realizaci pohybu v prostoru
- Kontrolovat neustále držení těla
- Zaujmout přesně určenou výchozí polohu
- Provést pohyb vybranou technikou co nejdokonaleji a esteticky
- Optimálně rytmizovat pohyb
- Udržovat rovnovážnou polohu

- Zacvičit co nejpřesněji daný cvik, vazbu nebo pohybový motiv

Největší důraz je kladen na rytmus pohybu jako jeden z velmi důležitých částí správného provedení cviků. Rytmus můžeme pochopit jako: „...řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu. Momenty impulsu a hybnosti jsou v rytmickém pohybu účelně vyváženy a naopak v arytickém pohybu dochází k porušení ekonomické plynulosti – účelná pohybová struktura rytmického cyklu ztrácí vyváženost v časových proporcích, dynamická složka se zapojuje nevhodně z hlediska rozmístění impulsů nebo jejich velikosti“ (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011, s. 7)

Rytmický pohyb je přirozený a musíme ho při cvičení zharmonizovat s rytmem nádechu a výdechu. Spojením pohybů do určitých celků tzv. frázování, nám napomáhá k lepšímu uvědomění pohybů, tak jak jdou za sebou. Pro snadnější uvědomění rytmizace pohybu můžeme využít hudbu, která pomůže k harmonizaci rytmem pohybu a rytmem hudby. K tomu navíc hudba vnáší do cvičení uspořádání, vytváří motivační prostředí s dramatickým až dějovým významem. Pomocí toho pohybově ztvárňujeme hudební vzor. (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011)

Další společná část druhů sportovní gymnastiky je tvořena programem základní techniky, cvičení bez náčiní, charakteristický jako souhrn základních gymnastických dovedností s precizně určeným provedením a naléhá na estetickou stránku projevu pohybu. (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011)



### **3.3.4 Gymnastika pro všechny (všeobecná gymnastika)**

Základní gymnastiku, rytmickou gymnastiku a aerobik sdružuje česká asociace sportu pro všechny do jedné složky pod označením „gymnastika pro všechny“. Dalo by se i říci, že všeobecná gymnastika zahrnuje gymnastické aktivity, které mají velmi široký rozsah cvičení na různá zaměření. Velký rozsah cvičení umožňuje aktivity pro všechny věkové skupiny, které se můžou zabývat různým cvičením gymnastického charakteru na náradí nebo bez a také hry, které jsou velkou částí všeobecné gymnastiky. (Hájková, 2005)

Skopová a Zítko uvádí: „Mezinárodní gymnastická federace FIG označuje druh pohybové činnosti s obsahem nezávodních forem gymnastiky a dalších rekreačních aktivit (u nás většinou označovaných jako sport pro všechny) jako všeobecnou gymnastiku. Termín ‚všeobecná gymnastika‘ (VG) je překladem francouzského ‚gymnastice générale‘ (GG)“ (Skopová & Zítko, 2005, s. 14)

Všeobecnou gymnastiku můžeme chápat, že se jedná o cvičení gymnastiky, která se orientuje na zábavu a obsahuje široký rozsah cvičení různého zaměření. (Hájková & Vejražková, 2005):

- Všeobecná gymnastika poskytuje sportovní činnosti vhodné pro všechny věkové, i různě specializované skupiny, zabírající se různým cvičením gymnastického rysu na náradí nebo bez něho a také různé hry, přičemž se vždy vychází ze zájmu národních tradic.
- Další složkou všeobecné gymnastiky jsou rovněž soutěže, festivaly a světová gymnastická.
- Všeobecná gymnastika podporuje rozvoj zdraví, kondici a sociální integraci. Všeobecná gymnastika vede k dobrému fyzickému a psychickému rozvoji.

### **3.3.5 Sportovní gymnastika**

Sportovní gymnastika, jak jsem se zmínil už v rozdělení gymnastiky, patří do olympijských sportů. Už na první novodobé olympiádě v Athenách roku 1896 byla zařazena mužská složka a gymnastika má tak svoje místo na OH od samého začátku. Sportovní gymnastika žen byla na OH zařazena až v roce 1928.

#### ***Charakteristika sportovní gymnastiky***

Sportovní gymnastika je individuální sport, ve kterém závodníci ve svých sestavách na prosných či na nářadích předvádí silové a gymnastické prvky, které hodnotí porota a dává tak výslednou známku za sestavu. Tato sestava na bradlech, hrazdě, kruzích, prosné a kladině trvá 30 – 90 s. Přeskok zhruba 5 s. (Krištofič et al., 2003)

Sportovní gymnastika je sport pro muže i ženy, ale sportovní disciplíny se liší. Muži závodí v 6 disciplínách, a to na hrazdě, na bradlech o stejné výši žerdí, na prosné, na koni na šíř, na kruzích a v přeskoku. Ženy závodí ve 4 disciplínách a to na prosné, na kladině, na bradlech o nestejně výši žerdí a v přeskoku. (Krištofič et al., 2003)

#### ***Soutěže ve sportovní gymnastice***

Stejně jako u jiných sportů tak i ve sportovní gymnastice se dají soutěže rozdělit do dvou skupin. (Krištofič et al., 2003)

Tou první skupinou jsou závody mezinárodní. Do této skupiny se řadí soutěže, jako jsou: Olympijské hry, mistrovství světa, mistrovství Evropy a Univerziády. (Krištofič et al., 2003)

Do druhé skupiny se řadí domácí mistrovské soutěže, kontrolní závody a přípravná mezistátní utkání. (Krištofič et al., 2003)

Výše zmíněné soutěže jsou určeny jak pro jednotlivce, tak i pro družstva, pouze světový pohár a mezinárodní závody jsou určeny pouze pro jednotlivce. (Krištofič et al., 2003)

### ***Mezinárodní závody***

V mezinárodních závodech je jednoznačně nejvýznamnější olympijský závod. Tento závod je vypisován po čtyřech letech a to jako závod družstev i jednotlivců a to pouze ve vybraných sestavách. Rozhodně to není závod, kterého se může každý gymnasta nebo každá národní reprezentace zúčastnit. Tuto možnost si musí jak družstva, tak i jednotlivci vybojovat v kvalifikačním závodě, kterým je mistrovství světa konané rok před OH. (Krištofič et al., 2003)

Dalším závodem je už zmíněné mistrovství světa, které je oproti olympijskému závodu otevřené všem gymnastům i národním reprezentacím. Mistrovství světa se koná každý lichý rok a pro účast jsou stanoveny pouze formální podmínky FIG (členství, zaplacené příspěvky, aj.) a sportovně technické požadavky. (Krištofič et al., 2003)

### ***Domácí závody***

Domácí závody lze rozdělit do tzv. mistrovských závodů (mistrovství republiky) a nepostupových závodů. Tyto soutěže jsou okresní nebo krajské závody, které jsou určeny především pro gymnasty mladšího školního věku. (Krištofič et al., 2003)

Ovšem původní dělení domácích závodů bylo určováno především věkem gymnastů. Závodilo se ve věkových kategoriích (žákovské, dorostenecké a dospělé). (Krištofič et al., 2003)

### ***Ovlivňování výkonů ve sportovní gymnastice***

Sportovní výkony se realizují určitými pohybovými činnostmi, jejich význam je řešit úkoly, které jsou stanoveny pravidly určitého sportu. Podle pravidel sportovec vydává snahu o maximální použití výkonových předpokladů. Velký výkon odpovídá perfektní koordinaci provedení. Základ vysokého výkonu je komplexní integrovaný projev, mnoha tělesných a psychických funkcí sportovce. (Dovalil, Choutka, 2012)

Výkonnost sportovce je ovlivňována velkou řadou činitelů, jejichž složení a úroveň je výsledek dlouholetého ovlivňování různými podněty, například sportovním tréninkem. (Pavlík, 2003)

Dále je sportovní výkon ovlivňován vnitřními i vnějšími činiteli. Jedním z těchto činitelů, který ovlivňuje výkon sportovce ve SG je somatický. Tuto typologii somatotipu vytvořil jako první Sheldon (1963). Ten určil tři základní somatotypy: endomorf, mezomorf a ektomorf. Ektomorfní mezomorf je somatotyp, který je nejvíce vhodný pro gymnastu. (Sheldon, Stevens, & Tucker, 1963)

Další ovlivňující činitel ve výkonu sportovní gymnastiky může být mimo jiné tělesná výška sportovce. Tento činitel je ovšem geneticky podmíněn. Menší tělesná výška a vyšší procento aktivní tělesné hmoty, zvyhodňuje gymnastu především z mechanického hlediska. (Křištofič et al., 2005)

Menší tělesná výška je výhodou hlavně v ženské gymnastice, nejenom protože výška ovlivňuje sportovce z mechanického ohledu, ale také z estetického ohledu. Dalšími možnými činiteli, kteří ovlivňují výkony, a to nejen ve sportovní gymnastice jsou činitelé kondiční, techniky, taktiky, poznávací a emoční procesy a činitel osobnosti. (Douillard, 1994)

Pro všechny tyto činitele se sportovní gymnastika vyznačuje obrovskou všestranností, obtížností a namáhavostí. Na gymnastovu osobnost se kladou vysoké požadavky. Mezi sféru osobnostních činitelů patří temperament. V tomto má největší význam emoční zralost, emoční stálost, nízká neuroticita a chybějící melancholické prvky temperamentu. (Dovalil, Choutka, 2012)

### ***Emoce ve sportovní gymnastice***

Sport je jeden z největších podílů zdroje emocí. Téměř jedinými konkurenty jsou jen hazard, sex a umění. Zapříčiněno je to především soutěživostí sportovních aktivit, které vyvolávají bouřlivou emoční dynamiku, nejistotu sportovního výsledku a přítomnost herních prožitků. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006)

*„Emoce lze definovat jako schopnost reagovat na různé podněty prožitkem libosti a nelibosti, spojenými s fyziologickými reakcemi a změnou aktivity, eventuelně i dalšími vnějšími projevy“.* (Vágnerová, 2004, s. 143)

Emoce jsou spojeny s celkovým i lokálním somatomotorickým i visceromotorickým projevem. Zde se projevuje výrazná mimická činnost. Dále emoce mohou působit různé humorální a vegetativní projevy. (Bartůňková, 2010)

Emoční prožívání je vrozené a všechny emoční prožitky vznikají spontánně, proto je není možné nějakým zásadním způsobem ovlivnit, pouze je můžeme regulovat. Emoce jsou navzájem propojené s fyziologickými funkcemi. Proto všechny silné emoční prožitky jsou doprovázeny určitými tělesnými reakcemi (např. zrychlení tepové frekvence, změna funkce trávicího traktu atd.). (Vágnerová, 2004)

Podle Kreche (1969) emoce rozdělujeme do šesti tříd:

- Primární emoce (např. strach, smutek, radost, zlost)
- Emoce související se smyslovou stimulací (např. bolest, hrůza, rozkoš).
- Emoce související se sebehodnocením (např. stud, pocit viny, hrdost).
- Emoce týkající se jiných lidí (např. láska, soucit, nenávisť).
- Emoce hodnotící (např. krása, humor, údiv).
- Nálady (např. úzkost, mrzutost, povznesená nálada)

### ***Strach ve sportovní gymnastice***

Strach je nedílnou součástí sportovní gymnastiky. V tomto sportu je trénování nových a těžších prvků nejen fyzicky náročné, ale také i psychicky. U velké části gymnastických prvků je potřeba překonat vlastní strach.

Se strachem se setkáme u vrcholových závodníků, ale také i u neprofesionálních závodníků nebo dětí, které s gymnastikou přijdou do styku pouze v hodinách tělesné výchovy. Ovšem se strachem, který je intenzivnější se nejčastěji setkáme u méně zkušených gymnastů. Určitá úroveň ovládaného strachu se objevuje v každém sportu. Při každém sportu má strach svůj specifický charakter, protože strach gymnasty je jiný než strach skokana do vody. Tento strach se váže především na různé specifické strachové podmínky nebo situace. (Slepička, Hošek, & Hátlová, 2006)

Překonání a kontrola strachu je jedním z nejaktuálnějších problémů výchovy obecně a psychologicky zvláště. K použití máme velký počet prostředků, jako např. výchova, výcvik, skupinové vlivy. V boji s překonáním strachu a úzkosti využíváme speciální prostředky (Hošek, 2001):

- Relaxace
- Vytěsnění strachu (překrytí jinou silnou emocí)
- Systematická desenzibilizace
- Sugescie a hypnóza
- Psychofarmaka
- Pravidla psychohygieny

### **3.4 Záchrana, dopomoc a sebezáchrana**

Pojem záchrana a dopomoc nejsou pojmy totožné, ale mají úzkou spojitost. Každý trenér nebo učitel tělesné výchovy by měl dokázat poskytnout záchranu a dopomoc svému cvičenci, protože by to mělo patřit mezi jeho základní dovednosti. Záchrana i dopomoc musí být provedena promyšleně a účelně tak, aby v případě nezdaru při provádění prvku bylo možné zabránit pádu nebo úrazu. Záchrana a dopomoc tedy představují přímý fyzický kontakt se cvičencem. (Libra, 1971)

I když gymnastika na diváka působí velmi jednoduše, je to sport velice náročný a velmi nebezpečný, při složitějších prvcích hrozí mnoho pádů a úrazů a proto při tréninku je záchrana a dopomoc velmi důležitá.

Čím více je cvičební plán složitější, tím je také dopomoc a záchrana obtížnější. Trenér či učitel tělesné výchovy by se měl věnovat především cvičícímu cvičenci, protože stačí malá ztráta pozornost nebo neznalost techniky cviku a může v náročném okamžiku dojít k pádu, či úrazu cvičence. Správné poskytnutí záchrany a dopomoci se lze naučit jen dlouhou praxí a systematickým cvičením. Dále je třeba nářadí správně zabezpečit, aby v případě pádu byli následky co nejmenší. Gymnastika navíc obsahuje velmi pestré množství cviků a mnoho z nich má svou specifickou formu poskytnutí záchrany a dopomoci. Proto na školách při hodině tělesné výchovy je potřeba, aby

učitel zapojil do záchran a dopomoci i ostatní žáky, kteří si při této situaci vytvoří správný stereotyp provádění. (Gajer & Rovná, 1962)

*„V současné době jsou záchrana a dopomoc neoddělitelnou součástí metodiky vyučování v gymnastice a mimo to důležitým prostředníkem v boji proti úrazům“* (Růžičková, 1978, s. 35).

Rozdíl tedy mezi záchranou a dopomocí je, že dopomoc je pouze dopomáhání cvičence trenérem za účelem dokončení prvku a záchrana je zásah trenéra při nezdaru cvičence.

Proto záchrana, dopomoc i sebezáchrana jsou velice důležité při tréninku sportovní gymnastiky, jak při nácviku cvičení na nářadí tak i v akrobacii. Souvisí s bezpečností tréninku a tím i efektivitou tréninku. Dopomoc, záchranu, ale i sebezáchranu je třeba neustále zdokonalovat a neustále se učit. Společně s nácvikem cvičebního tvaru má probíhat i nácvik dopomoci, záchran a popř. sebezáchran. (Libra, 1971)

### **3.4.1 Dopomoc**

Jak už jsem zmínil výše, dopomoc by měla primárně usnadňovat cvičenci nácvik prvku, aby si cvičenec vštípl správnou kinestetickou a dynamickou informaci potřebnou k jeho správnému provedení, čímž celý proces urychluje (Mazurová & Fejtek, 1986).

Vyžívání dopomoci se využívá především k osvojení nových gymnastických prvků. Trenér nebo učitel tělesné výchovy zasahuje do průběhu pohybového úkonu a tím umožňuje cvičenci dokončit cvičební tvar (Feč, 1994).

Pokud cvičenec nezvládne gymnastický prvek a to ani v případě dopomoci, tak se z dopomoci musí přejít v záchranu. Dopomoc se dá rozdělit na přímou či nepřímou.

### ***Přímá dopomoc***

Přímá dopomoc je přímý fyzický kontakt trenéra nebo učitele tělesné výchovy s cvičencem. Učitel tak pomáhá cvičenci především v hlavní fázi prvku, ale pouze do té míry aby i sám cvičenec musel vynaložit úsilí na dokončení pohybového tvaru. (Hatlar, 1962)

Přímá dopomoc má tak obecné zásady, které by se měli dodržovat k předcházení všech nepříjemností, které trénink sportovní gymnastiky může provázet. (Hatlar, 1962)

Dopomoc se dá shrnout do následujících bodů (Hatlar, 1962):

- na dopomoc je kladen větší důraz při nacvičování nových prvků, při opakování prvků po delší pauze cvičence, při trénování nového cvičence
- musíme přizpůsobit daným cvikům
- musí být poskytnuta včas
- nesmí trvat příliš dlouho
- dopomoc napomáhá cvičenci nikoliv trenérovi
- konečný cíl je cvičencovo samostatné a bezpečné provedení cviku

### ***Nepřímá dopomoc***

Zde už není přímý fyzický kontakt trenéra nebo učitele tělesné výchovy s cvičencem, ale za nepřímou dopomoc je považováno upravení náradí nebo cvičebního prostředí. Trenér tak k různým nácvikům prvků, používá různých pomůcek (šikmá plocha, zvýšená plocha aj.). Dále mezi nepřímou dopomoc patří i různé slovní nebo zvukové signály. (Hatlar, 1962)



### 3.4.2 Záchrana

Dopomoc se v další fázi nácviku postupně mění v záchranu. Trenér či učitel tělesné výchovy při záchraně pouze jistí samostatné provedení cviku cvičence. (Mazurová & Fejtek, 1986) *„Záchrana je pohotová činnost trenéra, kterou podpoří cvičence při neúspěšném provedení cviku, zachytí ji a zabrání pádu, zranění. Sleduje cvičence a zasahuje až v krajním případě. Především musí zabránit pádům na hlavu a zraněním páteře“* (Růžičková, 1978, s. 35).

Jak u dopomoci tak i záchrana se dělí na přímou a nepřímou.

Přímá záchrana spočívá na pohotovém fyzickém zásahu trenéra nebo učitele tělesné výchovy v případě cvičence nezdaru při daném cviku. Je zde mnoho ovlivňujících faktorů, jako jsou (Libra, 1971):

- povaha cviku – jedná-li se o švihový, statický nebo jiný cvik
- na hmatu, jestli je cvik prováděn nadhmatem či podhmatem
- na dohmatu, jestli je dohmat na hrazdu, gymnastický stůl nebo jiný
- na směru pohybu, váhy, výšky cvičence a trenéra

Stejně jako u dopomoci můžeme záchranu shrnout do několika bodů. (Libra, 1971):

- trenér či učitel tělesné výchovy by měl znát nebezpečí a techniku záchrany u daného cviku, znát schopnost cvičence na daný cvičební tvar
- záchrana nesmí být formální
- při záchraně trenér nebo učitel tělesné výchovy nesmí uvažovat, ale pečlivě pozorovat každý cvičencův pohyb a v případě potřeby ihned jednat
- záchranu poskytnout i v případě velké sebedůvěry cvičence, který záchranu odmítá
- trenér nebo učitel tělesné výchovy by si měl zvolit vhodné místo a vzdálenost na poskytnutí záchrany

### ***Nepřímá záchrana***

Za nepřímou záchranu je považováno správné zabezpečení náradí žíněnkami. Bohužel správné zabezpečení gymnastického náradí najdeme pouze v gymnastických tělocvičnách. Na základních a středních školách, které nejsou sportovně založeny (gymnázia, zdravotnické školy, technické školy nebo i učiliště) zde najdeme vybavení tělocvičen, kterými nelze zabezpečit náradí dostatečně, protože v některých školách už toto náradí i žíněnký slouží několik desítek let.

#### ***3.4.3 Hlavní zásady záchrany a dopomoci***

Podle Růžičkové (1978) jsou ke správnému poskytnutí záchrany a dopomoci důležité tyto zásady:

- Při cvičení snadných prvků nemusíme cvičence přidržovat, ale musíme být připraveni v kterémkoli okamžiku zasáhnout.
- Pokud cvičenec při zdařilém doskoku ztratí rovnováhu, napomáháme mu proto, aby se naučil stabilní doskok. Záchrana není nutná proto, abychom udrželi cvičence na nohou, ale bychom zabránily zranění.
- Při správné záchrane nemusí cvičenec vydávat maximální snahu. Většinou stačí malý impuls nebo mírný tlak, aby se zabránilo pádu nebo nezdařenému pokusu.
- Při strachu cvičence a nevěře ve vlastní síly, je potřeba poskytnout velmi vysokou úroveň záchrany a dopomoci.
- Před začátkem provedení cviku musí trenér nebo učitel upozornit na nebezpečná rizika prvku, vazby nebo sestavy.
- Známe-li nebezpečná místa při cvičení, musíme stát tak, abychom mohli kdykoliv zasáhnout, ale nesmíme cvičenci překážet. Místo měníme podle průběhu cvičení.
- Při cvičení cvičenců dáváme pozor, aby se neudeřily hrudí a břichem o náradí. Z důvodu omezení otřesů při seskocích z náradí, při akrobacii a při přeskokách.
- Hrozí-li cvičenci při pokračování ve cvičení jakékoliv nebezpečí, potom ho raději přerušíme, ale tak, aby se nelekl a neupustil se nebo nespádl z náradí.

- Při použití podstavců u záchrany a dopomoci je důležité, aby byli stabilní a dostatečně veliké, aby se trenér na nich mohl pohodlně pohybovat. Cvičencům nesmí v pohybu překážet.
- Dává-li cvičenci záchrany několik trenérů, potom si musí části záchrany a dopomoci rozdělit. Záchrana bez konkrétních úkolů vede k neodpovědnosti, trenéři si mohou navzájem překážet a cvičenci se nakonec nedostane potřebná pomoc.

#### **3.4.4 Sebezáchrana**

Cvičenec vlastní účelnou akcí zabrání možnému pádu nebo úrazu při nezdaru cvičebního tvaru. Záleží při tom na cvičencově pohotové reakci na náhlou situaci. Cvičencovi pohybové zkušenosti a počet osvojených dovedností a návyků mu umožňuje samostatně řešit náhlé obtížné situace při nezdaru pohybového tvaru či vazbě. Cvičenec sám dokáže svou účelnou akcí zabránit určitému zranění a to pohotovou reakcí zabránit pádu či jeho modifikaci do relativně bezpečné situace (např. přidržení jednou rukou co nejdéle, přejít z přímého dopadu na dopad valivý, správné využití pádové techniky nebo jen zpomalení pádu). (Libra, 1971)

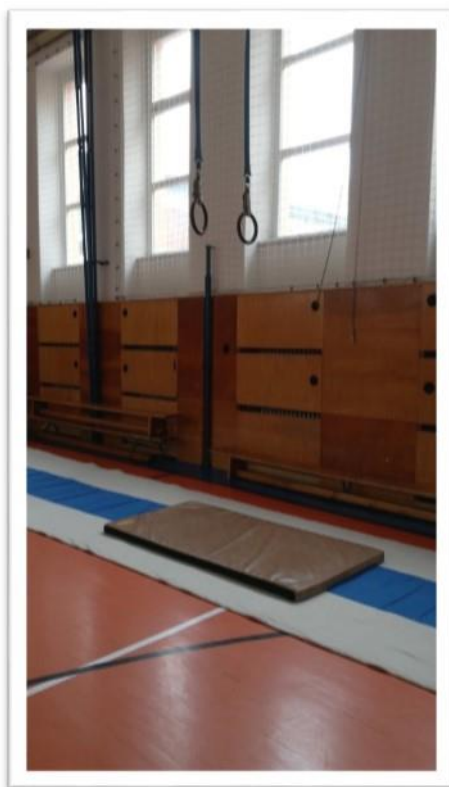
Proto je důležité sebezáchranu rozvíjet především u mládeže. Sebezáchraně musíme mládež učit, protože pokud je pád nevyhnutelný, tak musí cvičenec umět padat bezpečně. K tomuto účelu může trenér nebo učitel tělesné výchovy využít speciální akrobatická cvičení, která jsou používány v úpolových sportech nebo seskoky z náradí, převaly a další. (Růžičková, 1978)

### 3.5 Správné zabezpečení nářadí

Zabezpečení nářadí je nedílnou součástí gymnastiky. Zde přikládám obrázky, jak by mělo vypadat zabezpečení na hrazdě, kruzích, přeskočce a prosné při hodinách tělesné výchovy na střední škole. Pro vytvoření příkladů na obrázcích jsem využil titulu „nebojme se gymnastiky“ (Vaculíková, Hedvábný, Skotáková, Svobodová, & Šimberová, 2011)



*Obrázek 2. Zabezpečení hrazdy (archiv autora, 2017)*



**Obrázek 3. Zabezpečení kruhů (archiv autora, 2017)**



**Obrázek 4. Zabezpečení kruhů v hupu (archiv autora, 2017)**



**Obrázek 5. Zabezpečení přeskočků (archiv autora, 2017)**



**Obrázek 6. Zabezpečení akrobacie (archiv autora, 2017)**

## **3.6 Organizace hodiny**

Je velice důležité, aby si učitel hodinu sportovní gymnastiky dobře zorganizoval. Hodiny sportovní gymnastiky jsou časově náročnější na přípravu a úklid a při samotném cvičení nedokáže učitel hlídat celou třídu, neboť se musí věnovat pouze cvičícímu jedinci na daném nářadí. Proto je dobré postavit více nářadí a rozdělit žáky do skupinek. Žáci mohou cvičit samostatně to co sami zvládají a učitel se věnuje žákům u nářadí, kde se cvičí nové prvky, nebo je potřeba záchrana a dopomoc.

### **3.6.1 Začátek a konec hodiny**

Jak už bylo zmíněno výše, sportovní gymnastika je časově náročná na přípravu, zejména postavení a úklid hrazdy zabere nejvíce času. Proto je potřeba do přípravy zapojit žáky, vysvětlit jim podrobně, co a jak mají udělat. Také u této části hodiny, musí být pedagog dostatečně ostražitý, protože tu vzniká prostor i příležitost pro nechtěné úrazy, kdy žáci například ve skladu tělovýchovných pomůcek mohou „upustit uzdu svým vášním“ a mohou tzv. prozkoumávat i to, co nemají. Dalším rizikem je samotné stavění nářadí. Cvičenci se snaží sami cvičit na ještě neúplném nářadí a zde hrozí riziko samotného pádu konstrukce a tím i příležitost ke zranění těchto osob.

Všechny tyto aspekty musí učitel předvídat a pohlídat si je. V konečné fázi přípravy musí po žácích zkontrolovat nářadí, zda je všechno správně utažené a okolí nářadí zabezpečené žíněnkami, zejména místo pro doskok. Až poté může výuka začít.

### **3.6.2 Kontrola nářadí**

Všechna zařízení a všechny jeho části musí být kontrolovány a udržovány podle manuálu distributora v časových intervalech, který distributor stanovil. Musí být pravidelně provedena provozní kontrola, která se zaměřuje na funkci a stabilitu zařízení, především na známky jakéhokoliv opotřebení. Koná se v intervalu od jednoho do tří měsíců, nebo tak, jak uvedl distributor. (Černá & Kubíková, 2011)

### 3.7 Rozcvičení a protažení

Rozcvičení před cvičením (nejen před sportovní gymnastikou) je velice důležité. Ovšem podle Schwarzeneggera (1998) je rozcvičení jednou z nejpodceňovanějších a nejméně oblíbených činností cvičení.

Rozcvičení je souhrn cvičení, která mají za úkol krok za krokem připravit organismus k pohybové aktivitě a předpokládanému zatížení. To znamená přivést tělo do stavu, aby byl cvičenec připravený řešit soutěžní úkol nebo trénink. Jedná se o vyvolání stavu optimální aktivace. V důsledku této optimální aktivace dochází k nárůstu nervových procesů a tím se zároveň zvyšuje aktivita různých systémů organismů, včetně koordinace pohybu. Dochází k požadovanému uvolnění a navýšení pohyblivosti a pružnosti. (Dovalil, Peříč, Svoboda, Choutka, Rychtecký, & Havlíčková, 2008)

Skopová & Zítka (2005) uvádějí, že rozcvičení chápeme jako přípravu hybného systému na další intenzivnější zatížení s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu.

Nejčastěji bylo pro začátek rozcvičení doporučováno zahřátí svalů za pomoci známých a jednoduchých cviků, které trvají delší dobu a většinou jsou cyklického charakteru například klus. Jedná se o cvičení v pomalém tempu, ale postupně tempo vzrůstá. Další možnost s ohledem na prevenci zranění nebo jiné poškození pohybového systému náhlým zatížením upřednostňuje zahájení strečkinkem, který aktivizuje: stupňování protažení a napětí všech důležitých svalů a šlach s výdrží 4–6 sekund, které se 3x opakuje pro každý cvik. (Dovalil et al., 2008).

Rozcvičení a celkové zahřátí svalů musí probíhat tak, aby v hlavní části tréninku bylo zajištěno cvičencovo bezpečí proti možnému úrazu z důvodů intenzivního zatížení svalů a kloubů. Intenzita celého rozcvičení musí být delší dobu rovnoměrně zvyšována, až do doby kdy budou všechny požadované systémy těla, jako jsou např. srdeční a oběhový systém, hormonální systém, enzymový systém a svaly, patřičně připraveny. Záleží také na obsahu celého tréninku (rychlostní trénink, nácvik vytrvalosti atd.) a na základě stavu cvičenců musí být každý moment rozcvičení strukturován jiným způsobem s přihlédnutím na nadcházející zatížení a to specificky podle zatížení. Toto je



velice důležité především při anaerobním, alaktátově rychlostním tréninku, při kterém cvičenec vynakládá maximální intenzitu a také kde hrozí největší nebezpečí úrazu. (Schröder, 1999)

Podle Zítka (1996) se dá správné rozcvičení shrnout do těchto bodů:

- Zvýšení tělesné teploty a zahřátí svalů.
- Zvýšení prokrvení v zapojovaných svalech.
- Zvýšení srdeční frekvence – slouží k přípravě kardiovaskulárního systému na očekávanou zátěž.
- Zvýšení rychlosti uvolňování energie v organizmu (zrychlení látkové výměny).
- Zvýšení uvolňování kyslíku.
- Zrychlení vzruchu v nervové soustavě – slouží k podpoře pohyblivosti celého organizmu.
- Zvýšení účinnosti reciproční inervace – umožňující rychlejší a účinnější svalovou kontrakci a relaxaci.
- Snížení svalového napětí.
- Větší schopnost prodloužení vazivové tkáně.
- Zlepšení psychiky cvičence

Krištofič (2000) správný postup rozcvičení shrnuje do těchto bodů:

- Rozcvičení je dobré obměňovat, je to dobré k tomu, aby se nestalo nudným stereotypem, dá se zařadit hra, či soutěž (emotivní význam).
- Volba cviků musí brát v potaz věk a zdravotní stav cvičenců.
- Celé rozcvičení by mělo vést k uvolnění svalového napětí. Svalové uvolnění je spjato s odreačováním.
- Zátěž celého rozcvičení musí plynule navazovat na následující zátěž.

Podle Skopové a Zítka rozcvičení v optimálních podmínkách by mělo obsahovat:

- Cvičení pro zahřátí
- Pomalé protahovací cvičení.
- Mobilizační cvičení.

- Dynamické rozcvičení.

Známe dva základní druhy protažení. A to dynamické protažení svalů, které provádíme před začátkem cvičení a druhé statické protažení volíme po skončení cvičení. (Schwarzenegger, 1998)

### ***Dynamické protažení***

Dynamické protažení se dlouhou dobu ve sportu považovalo za zbytečné. Protože dynamické protažení bylo považováno za neefektivní. Mimo jiné důvody bylo uváděno vysoké riziko zranění. Někteří trenéři tvrdili, že dynamické protažení narušuje tělu vlastní reflexní oblouky, které mají za následek kontrakci svalů a další protahovací impuls má vliv na napnutý sval. V dnešní době už prokazatelně víme, že vedeným a svévolným protažením nemohou být reflexní systémy v lidském těle porušeny bez ohledu na dynamičnost protažení. Reflexní systémy mají funkci ochrany proti neplánovaným pohybům a silám, které kladou vnější působení na lidské tělo. Jako příklad můžeme uvést působení na paži vnějšími vlivy, která je tažena konkrétní rychlostí a silou směrem vzad, reaguje tělo cvičence automaticky tak, že automaticky a samovolně napíná prsní sval tak, aby přitáhl paži zpět k tělu a tím zabránil možnému zranění. Proto při dynamickém protažení nelze vědomě ani svévolně porušit reflexní oblouky. (Slomka & Regelin, 2008)

### ***Statické protažení***

Statické protažení se díky pojmu „strečink“ stalo známé. Tento termín znají jak amatérští sportovci, tak i profesionální a velmi důležité místo má i ve fyzioterapii. Statické protahování je obsaženo v józe a je známo od začátků gymnastiky a léčebné gymnastiky a rovněž je nedílnou součástí všech léčebných cvičebních programů. Společné rysy statického protažení a jógy poukazují, že cíl u obou dvou pohybových forem je uvolnění a vnímání vlastního těla. (Slomka, Regelin, 2008)

## ***Rozdíl mezi dynamickým a statickým protažením***

Slomka a Regelin (2008) mezi výhody dynamického protažení řadí:

- Dráhy nervové soustavy, které reagují na svalové napětí, jsou při dynamickém protažení aktivovány ve větší míře než při statickém protažení.
- Při dynamickém protažení se kapiláry neuzavírají a svaly jsou pravidelně prokrvovány a vyživovány.
- Rychlostní síla se ze svalů nevytrácí a na rozdíl od statického protažení je lépe zachovávána.
- Zlepšuje koordinaci uvnitř ve svalu.
- Mezi vynaloženým časem a efektivitou je optimální poměr.
- Dynamické protažení cvičenci konají častěji s větším soustředěním než statické protažení.
- Zvyšuje pohyblivost a zároveň ji zachovává.

Slomka a Regelin (2008) mezi nevýhody dynamického protažení řadí:

- Pokud jsou svaly unavené, zvyšuje se riziko zranění.

Slomka a Regelin (2008) mezi výhody statického protažení řadí:

- Statické protažení je jednoduché z pohledu učení a provádění.
- Není potřeba vynakládat velké množství energie.
- Skýtá potřebný čas k posunutí meze napívacího reflexu.
- Umožňuje dočasnou změnu délky svalu.
- Podporuje schopnost vnímat vlastní tělo.
- Hluboké dýchání je během statického protahování celkem snadné. Navíc statické protahování je hlubokým dýcháním podporováno.

Slomka a Regelin (2008) mezi nevýhody statického protažení řadí:

- Okolo 10 vteřin se uzavírají kapiláry a to způsobuje zhoršení prokrvení a zároveň zásobování svalů živinami.
- Statické protažení v dostatečném obsahu je časově velmi náročné.

### 3.8 Zranění ve sportovní gymnastice

Tato kapitola se věnuje zraněním, ke kterým dochází při sportovní gymnastice a to proto, aby bylo poukázáno na velkou důležitost záchrany a dopomoci v tomto sportu.

Každý úraz, který se stane u profesionálního závodníka, amatérského sportovce nebo dětí, které se s SG setkávají v hodinách tělesné výchovy, vždy doprovází bolest a další jiné nepříjemné subjektivní pocity. Každý úraz či drobné zranění zanechává ve vědomí zraněného cvičence stopy, které i po úplném uzdravení způsobují zábrany při ožívování sportovní aktivity. U cvičence se zejména projeví velké strachové reakce. Proto cvičenec cvičí velmi opatrně, s daleko menším zápalem a chutí, většinou se vyhýbá krom samotného cvičení, při kterém se zranil, i ostatním pohybovým aktivitám, které jsou cviku podobné. Postup cvičence v následujícím nácviku nebo výcviku je většinou pomalejší než před dobou kdy se stal úraz. Odstranění těchto zábran přetrvává poměrně dlouhý čas. Dokonce u některých cvičenců se tyto zábrany nedají odstranit vůbec. (Libra, 1971)

Většina úrazů ve sportovní gymnastice má vždy více příčin, ojediněle se můžeme setkat pouze s jednou příčinou. Všechny tyto příčiny můžeme podle Libry (1971) rozdělit do tří skupin. Do první skupiny se řadí činitelé endogenní neboli příčiny ve cvičenci samotném. V tomto případě může být příčinou například nedostatečná funkční, technická nebo psychická připravenost, ale také třeba špatný zdravotní stav. Do druhé skupiny se řadí činitelé exogenní neboli příčiny v druhé osobě. Do třetí skupiny patří činitelé prostředí. Většinou záleží na stavu a funkčnosti náradí, které nedokáže cvičenec ani trenér ovlivnit. (Libra, 1971)

Výkon gymnasty musí zahrnovat obratnost, sílu, flexibilitu a koordinaci, sjednocením s precizností a odvahou riskovat. Tento seznam bezpodmínečně potřebných schopností dělá sportovní gymnastiku nejen zajímavou pro diváky, ale také sportem s vysokým počtem zranění. Častý výskyt zranění, převážně vážná poranění hlavy a krku, vychází z přirozenosti gymnastiky v akrobatických cvičeních a cvičeních ve vzduchu (Hecht & Burton, 2009).

Nejčastější zranění:

- Otřes mozku – gymnasta si může způsobit otřes mozku ránou do hlavy o podložku či náradí pádem nebo během cvičení. V gymnastice se otřes mozku léčí totožně jako u jiných druhů sportu. Pokud má gymnasta nějaké příznaky např. závratě, bolest hlavy, pomalé reakce, ztrátu rovnováhy či viditelné problémy, které by mohly vést k dalšímu nebezpečí, je potřeba klást zvláštní důraz na zvážení pokračování tréninku cvičence, kvůli možnému vážnějšímu zranění. (Hecht & Burton, 2009).
- krční páteř – toto zranění zahrnuje dopady na hlavu, vrchní polovinou zad se současnou hyperflexí krku a dopady na hrudní koš se současnou hyperextenzí krku. I v průběhu tréninku skoky do jámy s pěnovou výplní může gymnasta ztratit orientaci a zapříčinit si tak pád na hlavu a poranit si krční páteř (Hecht & Burton, 2009),
- oči – úraz očí se vyskytuje podobně jako u ostatních sportů, které jsou na první pohled vzdálené jako lední hokej, tenis a baseball, ale u gymnastů jsou oči také ohroženy svým specifickým způsobem. Gymnasté používají na ruce křídla pro lepší úchop náradí. Křída je vyrobena z velké části z magnézia. Je to jemný prach, který se snadno dostane do očí a může způsobit jejich podráždění. V tento okamžik je gymnastův zrak omezen a je zhoršena orientace a zvyšuje se tak riziko zranění (Hecht & Burton, 2009).
- nos – zranění nosu se řadí k častým zraněním, způsobeným o náradí, ale i o vlastní části gymnastova těla (Hecht & Burton, 2009)
- loket – gymnasta si může zlomit, vyvrknout či vykloubit loket po pádu (Hecht & Burton, 2009).
- dlaně – je to asi nejčastější zranění patřící do gymnastiky. Tzv. mozoly, kdy jsou odtrženy na živou tkáň dlaně se stavají především na hrazdě, kdy gymnasta provádí otáčivé prvky (Hecht & Burton, 2009).
- koleno – toto je další typické gymnastické zranění přetržení předního křížového vazy. Vaz se může přetrhnout při doskoku nebo při dopadu nedotočeného prvku (Hecht & Burton, 2009).

- kotník a chodidlo – kotník je velice náchylný ke zranění zejména při doskocích. K podvrknutí kotníku stačí i malé špatné došlápnutí. Dále je zde riziko zranění Achillovy šlachy, ke kterému dochází při přetížení jejího úponu zejména při doskocích. Také ke zlomení patní kosti dochází při nepřirozených dopadech, především na tvrdou plochu (Hecht & Burton, 2009).

### 3.6 Tělesná výchova

Tělesná výchova má význam v souhrnu všech tělesných, psychických a sociálních efektů. Všechny tyto efekty nastávají dopadem pohybové aktivity v organismu jedince. Tělesná výchova se pro své kladné účinky stala nezastupitelnou složkou obecné výchovy v lidské kultuře. (Rychtecký, Fialová, 2002)

*„Společným znakem všech pojetí a funkcí tělesné výchovy a sportu je, že pohyb, pohybovou aktivitu, chápou jako médium procesu, v němž mohou nastávat či nastávají pozitivní, ale i negativní změny, tělesné i duševní“.* (Rychtecký, Fialová, 2002, s. 22)

Tělesná výchova je jediný školní předmět, který může mít jednoznačný konkrétní dopad na vitalitu a zdraví mládeže a později i na dospělé jedince. Tělesná výchova má také klíčový faktor v podpoře a růstu pohybové aktivity mládeže jako podstatného činitele zdravotní prevence. Po celá staletí byla pohybová aktivita spojována se zdravím. Sice šlo o pouhé fráze, které nebyly založeny na evidenci, a proto po čase získaly vlastnost nepodstatných. (Hendl, Dobrý, 2011) Tělesná výchova je ve vzdělání povinná, jak v primárním i sekundárním vzdělání. Podle oficiálních pravidel je TV postavená rovnoprávně se všemi ostatními předměty školních osnov. Ale ze strany mnoha škol je TV podceňována. (Vlček, Janík, 2010)

Tělesná výchova je od roku 1869 zavedena do kurikula jako povinný předmět. Ovšem tento zákon zavedl povinnou tělesnou výchovu pouze do obecných škol a učitelských ústavů. Hlavní cíl TV byl soustředěn na rozvíjení jistoty, síly, sebedůvěry, obratnosti a odvahy. Stejně jako je tomu dnes, tak i tehdy byla výuka TV rozdělena na 2 vyučovací hodiny (jednotky) týdně. (Rychtecký, 1998)

Jeden z problémů kterému TV čelí, je nedostatek financí ve škole. Toto je důvodem, který velmi často ovlivňuje časový rozsah předmětu. Ministerstvo školství,

mládeže a tělovýchovy v roce 1990 přijalo opatření k rozšíření povinné TV na základních a středních školách na 3 vyučovací jednotky (hodiny) týdně. Bohužel se toto opatření z finančních důvodů plošně nerealizovalo. V dnešní době jsou určeny 2-3 vyučovací jednotky (hodiny) TV týdně. Ale opět z finančních důvodů volí drtivá většina škol pouze variantu dvou vyučovacích jednotek týdně. (Vlček, Janík, 2010)

Školní zákon udělil povinnost školám vyučovat podle svých vlastních školních vzdělávacích programů. V dnešní době učitelé mohou ovlivnit, co a jak se bude vyučovat a jakým způsobem se to bude učit. Je to díky vzdělávacím školním programům, která na základě rámcových vzdělávacích programů vytvářejí. Tyto rámcové vzdělávací programy určují okruh vzdělávání pro předškolní, základní a střední etapu vzdělání. Zároveň také upřesňují úroveň, kterou by měli žáci zvládat v určitých stupních vzdělávání. (Vlček, Janík, 2010)

V rámcovém vzdělávacím programu je školní TV pro střední vzdělání součástí vzdělání v okruhu člověk a zdraví. Tento okruh vede žáka k poznání zdraví, jako nejdůležitější životní důležitosti, také k vyváženému stavu tělesné i duševní pohody, k propojení činností a jednání souvisejících se zdravím atd. Také vede žáka k chápání zdraví, výkonnosti a zdatnosti jako významné složky k předpokladu pro dobrý fyzický vzhled i duševní pohodu. Tento vzdělávací program v oblasti „člověk a zdraví“ je realizován na věku žáků. V TV jsou žáci vedeni k poznání pohybových schopností, k působení konkrétních pohybových dovedností na tělesnou zdatnost. Samostatné učení žáků ohodnotit stupeň své zdatnosti a zařadit do svého denního režimu pohybovou činnost pro utišení svých pohybových požadavků, pro podporu zdraví a ochranu vlastního života. (Vlček, Janík, 2010)

Podle Rychteckého a Fialové (2002) každý projekt ve výchovně vzdělávacích programech zahrnuje učební plán, učební osnovy, učebnice pro žáky, bezpečnostní předpisy, metodické směrnice, školní a klasifikační řád atd. Učební plán je dokument, který je nejvíce obecný, kromě primárních strategických cílů obsahuje také ucelený rozpis veškerých vyučovacích předmětů v jednotlivých třídách daného typu a stupně školy s uvedenou finanční dotací hodin (týdenní, roční). Většinou učební plány vydává Ministerstvo školství mládeže a tělovýchovy a jsou závazné pro všechny státní školy,

jak základní, tak i střední školy. V dnešní době mívají ředitelé školy pravomoc k tomu, aby mohli provádět v učebním plánu mírné změny. Z pohledu TV je důležité, aby identifikace tohoto předmětu byla v učebních plánech. Všechny učební osnovy TV vycházejí z učebního plánu. V těchto učebních osnovách můžeme nalézt výtah učiva, jako způsob k dosažení cílů předmětu. Stručný obsah učiva můžeme provádět utilitárním výběrem, který klade důraz na kmenové (základní) učivo. V TV se jedná zejména o pohybové činnosti, které jsou nejfrekventovanější a potřebné k životu a práci člověka. Učební osnovy dávají podrobný soupis samostatných činností v těchto složkách (Rychtecký, Fialová, 2002):

- Pořadová cvičení
- Kondiční cvičení, gymnastika a tance
- Atletika
- Sportovní hry
- Úpoly
- Testování všeobecné pohybové výkonnosti
- Sezónní činnosti (bruslení, plavání, lyžování a turistika)

Při návštěvě webových stránek základních i středních škol můžeme v některých případech nahlédnout do jejich vlastního školního vzdělávacího programu. V tomto vzdělávacím programu bychom měli najít osnovy sportovní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy podrobněji a konkrétně rozvedeny. Zpravidla jsou zobrazeny samostatné gymnastické prvky na jednotlivých gymnastických nářadích. Ovšem naproti tomu, zde nenajdeme žádná jednoduchá gymnastická cvičení, která by hodinám sportovní gymnastiky měla předcházet, rozvíjet a připravovat cvičence hlavně v koordinaci pro osvojení si náročnějších prvků na prosné, hrazdě, kruzích nebo kladině. (Hedvábný, Bosák, 2012)



## **4 Syntetická část práce**

### **4.1 Kvalitativní výzkum**

V této kapitole se věnujeme popisu průběhu výzkumu, specifikuji cílovou skupinu, respektive kritéria pro výběr vzorku respondentů. Dále zde popisujeme způsob vedení kvalitativního výzkumu formou polostrukturovaných rozhovorů a jejich následného vyhodnocování.

#### **4.1.1 Realizace výzkumu**

Výzkum se zaměřuje na schopnosti učitelů středních škol, při vyučování sportovní gymnastiky v hodinách tělesné výchovy a proto nebylo snadné přesvědčit některé respondenty k tomuto rozhovoru. Nikomu z nich nebylo příjemné hovořit a přiznávat, že něco neumí, tak jak by měli. Z tohoto důvodu jsou rozhovory anonymní. Dva z oslovených respondentů, kteří odmítli rozhovor, odůvodnili svůj postoj nedostatkem svého času.

#### **4.1.2 Cílová skupina**

Zaměřili jsme se především na učitele tělesné výchovy středních škol, kteří měli čtyři a více let praxe vyučování na střední škole. Toto kritérium bylo v mém výzkumu důležité proto, aby se mohly projevit praktické zkušenosti respondentů s tímto druhem sportu v českém školství. Dalším kritériem byl věk nad 30 let, toto bylo důležité, aby respondent měl ukončenou vysokou školu a již zmíněné čtyři roky praxe, protože ne každý z respondentů nastoupil na střední školu ihned po ukončení vysoké školy. Další kritérium byla volba mužských učitelů.

#### **4.1.3 Výběr vzorku respondentů**

Vyhledávání respondentů pro rozhovor nebylo příliš těžké, začali jsme u učitelů, které autor práce osobně zná. A pak jsem využíval metodu tzv. sněhové koule. „*Snowball Technique*“ spočívá na výběru jedinců, při kterém nás nějaký původní informátor vede k jiným členům naší cílové skupiny.“ (Disman, 2000, s. 114). Také autor práce využil své sestřenice, která ho odkázala na svého učitele tělesné výchovy, když

navštěvovala střední školu. Dále, jak již je psáno, jsme vybírali respondenty starší 30 let a pouze muže. Téměř všechny respondenty zajímala anonymita rozhovoru a až po zjištění, že rozhovor je anonymní, souhlasili.

Celkem jsem vybral 8 respondentů, ve věku od 30 do 62 let. Podrobnější údaje o zkoumaných respondentech jsou zapsány v tabulce č. 1 s názvem Informace o respondentech, umístěné níže v textu, v kapitole 4.1.6

#### **4.1.4 Rozhovor**

Všichni respondenti byli ihned při oslovení obeznámeni, že rozhovor je anonymní a veškeré informace, které nám poskytnou, budou použity pouze k vytvoření této bakalářské práce. Autor práce se jim zaručil svou mlčenlivostí. Obeznámili jsme je s touto bakalářskou prací a našimi cíli v ní. Také autor odpověděl na jejich případné otázky ohledně jeho studia na pedagogické fakultě. V rozhovoru s respondenty se autor snažil držet scénáře, ale i tak nechával prostor pro další otázky a odpovědi, které později obohatili výzkum. Pokud se respondent rozhovořil a rozhovor začal směřovat mimo téma, tak byl respondent autorem přerušen a znovu dotázán na otázku nebo upozorněn, aby hovořil k danému tématu.

Rozhovory byly realizované převážně v kabinetu daného učitele po předchozí e-mailové domluvě. Pouze se dvěma respondenty, se kterými se autor práce dobře zná, byl rozhovor realizován v kavárně. I tak se snažil vybrat prostředí klidnější, aby nebyli respondenti zbytečně rušeni okolím. Některé osoby odpovídaly s nadšením a se zájmem na dané téma. Někteří byli ze začátku méně hovorní, ale v průběhu rozhovoru se rozpovídali a bylo třeba je vracet k danému tématu. Všechny rozhovory byly velice přátelské a v konečném důsledku všichni dotazovaní velice ochotně odpovídali na všechny otázky.

Doba trvání rozhovorů byla u každého respondenta jiná, přesto vždy byl čas dostačující.

## **Scénář rozhovorů**

Otázky rozhovorů pro bakalářskou práci s názvem:

Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na středních školách

1. Jak dlouho se věnujete práci učitele tělesné výchovy na střední škole?
2. Jak moc se v hodinách tělesné výchovy věnujete sportovní gymnastice?
3. Na jakém nářadí v hodinách sportovní gymnastice cvičíte?
4. Umíte záchranu a dopomoc?
5. Z čeho čerpáte znalosti záchrany a dopomoci?
6. Uvítal byste příručku záchrany a dopomoci sportovní gymnastiky přímo pro žáky střední školy?
7. Stal se vašim žákům při hodině sportovní gymnastiky někdy nějaký úraz?
8. Je vaše tělocvična vybavena tak, aby se dala využít plně k hodině sportovní gymnastiky?

## **Ukázka kódování**

T = tazatel

R5 = respondent č. 5

T: Ahoj, děkuji ti, že sis udělal čas na rozhovor, který mi pomůže ke sběru informací na mou bakalářskou práci s názvem: „Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci pro výuku sportovní gymnastiky na středních školách“. Začneme první otázkou. Jak dlouho se věnuješ vyučování tělesné výchovy na škole?

R5: Ahoj Míro, s vyučováním jsem začal skoro ihned po úspěšném ukončení studií na vysoké škole, takže za chvíli to už bude 20 let.

T: A celých 20 let učíš na střední škole?

R5: Ne ne, začal jsem učit na druhém stupni základní školy, **zde na střední škole učím posledních 12 let.**

T: Tak 12 let to už je celkem dlouhá doba. Myslíš si, že za těch 12 let co učíš na střední škole se osnovy tělocviku nějak změnily?

R5: Za tu dobu co učím, se osnovy nijak nezměnily. Jen je těžké je dodržovat, protože dnešní děti na to moc nestačí.

T: Myslíš jako výkonnostně? Nebo to flákají?

R5: Tak trošku obojí. I před těmi 12 lety co jsem nastoupil do školy, byli žáci co to flákají, ty byli vždy a asi i budou, ale těch co to fyzicky nezvládají přibývá.

T: Takže za těch 12 let se to výrazně změnilo?

R5: No, tak když si vzpomenu třeba na vaší třídu, tak jste se na tělák těšili a dělali i to co vás až tolik nebavilo a našlo se u vás jen pár jedinců, co tu hodinu sabotovali. Dnes už je to skoro naopak, dokud s nimi hraju nějaké hry tak to ještě jde, ale pokud po nich chci něco jiného, je to katastrofa. Začnou se vymlouvat, proč tohle zrovna nemůžou dělat, nebo nemají věci na cvičení a jsou samá výmluva.

T: Takže podle jejich představ by byli nejraději, aby celou hodinu a půl hráli fotbal nebo jinou hru co je baví a hlavně abys po nich nechtěl nic jiného.

R5: Jo, tohle je přesně jejich představa.

T: Ono to je zřejmě všude dost podobné, co jsem se bavil s předchozími učiteli, řekli mi dost podobné věci. Ale teď mi prosím řekni, jak moc a jestli vůbec, začleňuješ do hodin sportovní gymnastiku?

R5: Tak samozřejmě, že se snažím s nimi udělat gymnastiku, ale je to stejně jako atletika neoblíbené.

T: To je mi jasné, radši by se honili za míčem. A kolik hodin za rok se věnujete gymnastice?

R5: Jsou to asi 4h za jedno pololetí. Takže 8h za rok.

T: To není moc. A co v těch hodinách děláte?

R5: V těch prvních dvou hodinách si postavíme dvě hrazdy, jednu nízkou a druhou vysokou a zkusíme výmyky na nízké, komu to jde, tak si to zkusí na vysoké. Dále svís střemhlav a pak už to jsou spíše soutěže ve shybu, vznosy na počet opakování, vlastně se snažím v nich probudit sportovního ducha. Oni pak soutěží mezi sebou a dokážeme ty hrazdy aspoň 30 minut využít.

T: A co třeba prvky jako je toč vzad, toč v před jízdmo, podmet a další takové lehčí prvky s nimi nezkoušíš?

R5: Když ono je to s nimi těžké a nevím tedy, jestli jsou, nebo to jen hrají, aby se tomu vyhnu, ale jsou to poserové. Třeba při tom toči vzad vyskočí na hrazdu, chvíli se tam

rozmýšlí a pak mi řeknou, že se bojí a jdou od toho. Jako jsou tam v každé třídě 2, 3 žáci, co si to zkusí a chtěli by zkusit i něco jiného. Ale jelikož většina je otrávená a hučí do nich, aby se na to už vykašlali, protože si chtějí zahrát ten florbal. Tak si odbydou, to co po nich chci, rychle od toho a hurá na florbal.

T:A při tom toči, výmyku a dalších cvicích zvládáš dopomoc i pomoc?

R5: Ano, to co po nich chci tak v tom jsem si jistý. Určitě bych je nenutil k něčemu, při čem bych jim nedokázal pomoci.

T: Stal se někdy nějakému z tvých žáků nějaký úraz v hodinách gymnastiky?

R5: Při gymnastice ne, ale jinak v hodině tělesné výchovy jsme tu pár úrazů měli. Naposled to byl zlomený prst při volejbalu.

T: Tak to se při volejbalu stává. Zatím jsme hovořili jen o hrazdě. Kruhy, přeskok, proskou, bradla nebo i koně na šíř to s nimi taky děláš?

R5: Ano. Přeskok přes kozu skrčkou a roznožkou a se staršími zkusíme i roznožku přes koně. Ale jinak koně nevyužíváme, pokud vím, tak tu na něj nemáme ani madla. Na kruzích jsou to zase shyby, přednos, svis střemhlav. A na prosné cvičit taky vydrží déle, ta je celkem i baví, děláme kotouly před i vzad, i když kotoul berou jako že to je pod jejich úroveň, i když to z nich polovina neudělá zrovna dobře. Pak kotoul letmo, hvězdy, rondáty a pak salta do duchny. A co se bradel týče, ty se ze skladu vytáhly jen když se ve skladu malovalo.

T: A jak jsi mi tedy říkal u cvičení na hrazdě i u tohoto zvládáš dopomoc?

R5: Ano

T: A myslíš si, že bys zvládl dopomoc při těžších prvcích?

R5: To už bych si jistý nebyl a musel bych si to prostudovat co a jak.

T: A z čeho bys studoval?

R5: Tak dneska je nejjednodušší možnost internet, tak určitě tam.

T: Jak se říká strejda google ví vše. Ale zeptám se tě, uvítal bys příručku záchrany a dopomoci přímo aplikovanou na žáky střední školy?

R5: Určitě ano.

T: Myslíš si, že vybavení v tělocvičně je dostatečné? Můžeš nářadí a pomůcky využít k plnohodnotné hodině sportovní gymnastiky?

R5: Tak záleží jaké vybavení. Třeba bradla jsou už zarezlá a těžko by se s žerděmi manipulovalo. Takže ty by se dali považovat za nefunkční. Jinak vybavení je staré, ale

stále funkční. Jedině co, tak se ještě koupili dvě nové duchny. Takže kromě bradel a koně na šíř, se tomu dá věnovat.

T: Já ti děkuji za rozhovor, teď bych Tě jen poprosil o nějaké údaje pro zpracování, kdybys byl tak hodný. Kolik je Ti let? Jaké máš vzdělání? A kde jsi zaměstnaný?

R5: Je mi 45 let, vzdělání mám vysokoškolské s doktorátem a jsem zaměstnán jako učitel na střední škole.

T: Děkuji za tvůj čas, ahoj.

#### **4.1.5 Vyhodnocování**

Všechny rozhovory jsou přepsány do písemné podoby a jsou součástí přílohy. Z důvodů zachování anonymity odpovídajících osob jsou jejich jména zaměněna za název „Respondent“ s příslušným pořadovým číslem. Číslo byla přiřazena zcela náhodně. Výsledky jsou vyhodnoceny otevřeným kódováním, kdy jsem ručně zvýraznil danou část odpovědi, která odpovídala na danou otázku k tématu. Mimo konkrétních odpovědí byly také zachyceny i informace, kterými přispěli sami respondenti. Tyto informace jsou uvedeny v textu této práce.

Odpovědi všech respondentů jsou zkráceně zapsány v přehledných tabulkách pro lepší přehlednost čtenáře, které se vážou k dané otázce.

#### **4.1.6 Výsledky**

##### **Informace o respondentech.**

*Tabulka 2. Informace o respondencích.*

Respondent	Věk	Vzdělání	Současné zaměstnání
č.1	39	Vysokoškolské	Střední škola
č.2	31	Vysokoškolské	Střední škola
č.3	47	Vysokoškolské	Střední škola
č.4	62	Vysokoškolské s doktorátem	Střední škola
č.5	45	Vysokoškolské	Střední škola
č.6	55	Vysokoškolské	Střední škola
č.7	30	Vysokoškolské	Střední škola
č.8	37	Vysokoškolské	Policie České republiky

Všichni respondenti mají vysokoškolské vzdělání s titulem magistra z pedagogické fakulty a respondent č. 4 má doktorát. Všichni až na respondenta č. 8 stále působí na střední škole. Respondent č. 8 po šesti letech opustil práci učitele a začal pracovat u Policie České republiky jako školitel. Důvodem bylo finanční ohodnocení, které bylo dle jeho slov pro něj lákavější než práce ve školství.

### ***Jak dlouho se věnuje respondent výuce na střední škole?***

***Tabulka 3. Délka praxe na střední škole respondentů.***

Respondent	Doba působení respondenta na střední škole
č.1	19 let
č.2	5 let
č.3	15 let
č.4	35 let
č.5	12 let
č.6	25 let
č.7	4 roky
č.8	6 let

Všichni respondenti mají průměrnou délku praxe na střední škole zaokrouhleně 15 let. Doba této praxe je v této práci brána jako reálná léta strávená výukou tělesné výchovy na střední škole. Nejvyšší počet let praxe má respondent č. 4 s dobou praxe 35 let a naopak nejkratší dobu působí na pozici pedagoga tělesné výchovy respondent č. 7 se čtyřmi léty praxe.

### ***Jak moc se respondent věnuje v hodinách TV sportovní gymnastice?***

***Tabulka 4. Počet hodin SG u respondentů.***

Respondent	Počet hodin SG za školní rok
č.1	12
č.2	4
č.3	4
č.4	2
č.5	8
č.6	4
č.7	8
č.8	8

V průměru se respondenti věnují SG více jak 12h za školní rok. Téměř všichni se snaží držet osnov, ale také uvedli, že žáky SG moc nebaví. Výjimkou je respondent č. 1, který se věnuje SG minimálně 12h za pololetí, ale nedokázal to říci přesně. V některých ročnících je to podle jeho slov i více. Jedním z důvodů je absence venkovních prostor pro TV, proto je nucen vyučovat především v tělocvičně. Dalším důvodem je, že na škole, kde respondent působí je nízký počet chlapců a proto i s kolektivními hrami je to složitější. Další fakt je, že se respondent č. 1 sám v mládí věnoval SG a dokáže při výuce žáky zaujmout vlastní gymnastickou prezentací a vzbudit v žácích zájem a soutěživost. Naopak respondent č. 4 se věnuje SG minimálně a to pouze 2h za pololetí. Důvodem je věk, respondent č. 4 s žáky dělá gymnastiku pouze okrajově a to jednoduché prvky, protože má strach, že by fyzicky nestačil žákům, v případě nutnosti poskytnout dopomoc nebo záchranu.



## ***Jaké gymnastické nářadí respondent v hodinách SG využívá a jak je vybavena tělocvična pro SG?***

***Tabulka 5. Využití nářadí.***

Respondent	Jaké nářadí využívá
č.1	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok, bradla
č.2	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok
č.3	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok
č.4	Hrazda, kruhy, prosná
č.5	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok
č.6	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok
č.7	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok
č.8	Hrazda, kruhy, prosná, přeskok

***Tabulka 6. Vybavení tělocvičny.***

Respondent	Vybavení tělocvičny na hodiny SG
č.1	Starší, ale funkční.
č.2	Starší, ale funkční.
č.3	Nová hrazda, kruhy, žíněny, ale chybí bradla a kůň je starší.
č.4	Starší, ale funkční.
č.5	Starší, a až na bradla funkční.
č.6	Starší, ale funkční.
č.7	Starší, ale funkční. Chybí kůň a bradla.
č.8	Starší, ale funkční.

Většina respondentů s žáky cvičí na hrazdě, kruzích, prosné a také s nimi dělají přeskok. Na bradlech s žáky necvičí, jako důvody uvedli absenci, nebo nefunkčnost bradel, další důvod byla složitá příprava, která vyžaduje přerovnat sklad s pomůckami na TV. Výjimkou je respondent č. 1, který s žáky cvičí na bradlech, důvodem je již výše zmiňovaná gymnastická minulost respondenta. Naopak respondent č. 4 s žáky cvičí pouze na hrazdě, kruzích a na prosné. Přeskoku se věnoval s žáky v minulosti, ale kvůli častým úrazům žáků začal přeskok vynechávat.

U většiny respondentů je nářadí starší, ale stále k hodinám SG dostačující. Pouze u respondenta č. 3 je tělocvična po renovaci, i vybavení tělocvičny je z velké části nové, je zde pouze absence bradel. U respondenta č. 7 chybí kůň na přeskok, ale jeho absenci nahrazuje kozou.

### ***Umí respondent záchranu a pomoc?***

Všichni respondenti odpověděli, že záchranu a pomoc umí, alespoň u toho, co s žáky cvičí ve svých hodinách. Všichni až na respondenta č. 1 uvedli, že záchranu a pomoc u pokročilých cviků by museli nastudovat a oživit v paměti. Respondent č. 1 uvedl, že záchranu a pomoc zvládá i u těžších prvků. U této otázky respondenti často otáleli s odpovědí, často rozmysleli, jakou odpověď zvolit. Toto mě vede k zamyšlení, zda opravdu tomu tak je, nebo zda dotazovaní nechtěli ztratit kompetentnost ve své profesi, ačkoliv dopředu věděli, že se jedná o anonymní rozhovor.

### ***Z čeho respondent čerpá znalosti záchrany a pomoci?***

***Tabulka 7. Zdroj informací znalostí záchrany a pomoci.***

Respondent	Kde čerpá znalosti
č.1	Znalosti z praxe
č.2	Internet
č.3	Internet
č.4	Odborná literatura
č.5	Internet
č.6	Internet + odborná literatura
č.7	Internet
č.8	Internet

Odpovědi na otázku, kde si respondenti oživují paměť pro záchranu a pomoc byly typické pro 21. století. Téměř všichni řekli, že by hledali informace na internetu, kromě respondenta č. 6, který by použil i odbornou literaturu. Respondent č. 6 odpověděl, že by hledal pouze v odborné literatuře, kterou vlastní. Internet by vynechal, neboť neovládá dobře práci s počítačem. Respondent č. 1 odpověděl, že díky jeho gymnastické minulosti čerpá z praxe. Žádný z nich nezmínil, že by na školách

absolvoval odborné školení, kde by si mohl doplnit znalost v tomto tělovýchovném odvětví.

### ***Uvítal by respondent příručku pro výuku SG?***

Všichni respondenti uvedli, že by takovou příručku uvítali. Tato informace byla pro mě velmi přínosnou, protože jsem zjistil, že v oblasti tělovýchovy na školách právě ucelené informace o správné dopomoci chybí.

### ***Stal se respondentovi při hodině SG některému z jeho žáků úraz?***

***Tabulka 8. Zkušenosti s úrazy.***

Respondent	Stal se jeho žákům úraz v hodinách SG
č.1	Ne
č.2	Ne
č.3	Ano
č.4	Ano
č.5	Ne
č.6	Ano
č.7	Ne
č.8	Ne

Tři respondenti odpověděli, že se jejich žákům v hodině SG úraz stal. Bylo to u respondentů, kteří měli nejdelší praxi učitele tělesné výchovy. Většina úrazů byla spojena s doskoky. Při špatném doskoku a nešťastném šlápnutí bylo nejčastěji způsobeno podvrknutí kotníku. Respondenti č. 3 a 4 měli v hodině i úraz zlomené ruky při nešťastném pádu z hrazdy.

#### **4.1.7 Shrnutí výsledků kvalitativního výzkumu.**

Všechny rozhovory mě utvrdily v tom, že na školách chybí pro pedagogické pracovníky tělesné výchovy ucelené informace o tom, jak by měla vypadat správná dopomoc a záchrana při cvičení na nářadí sportovní gymnastiky. Většina z nich se totiž setkala se zraněním při hodinách tělesné výchovy a rádi by tomu předešli. V tom by jim mohla právě příručka pomoci. Zároveň pokud budou dostatečně informováni o tom, jak správná záchrana a dopomoc má vypadat, nebudou se bát se svými svěřenci na nářadí cvičit, čili hodiny tělesné výchovy budou pro žáky středních škol pestřejší. V rozhovorech se často objevuje, že učitelé raději z důvodu zajištění bezpečnosti žáků raději volí hraní sportovních her, jako jsou volejbal, fotbal, basketbal a jiné z důvodu, že jsou z jejich pohledu mnohem méně náročné na zajištění bezpečnosti. Dále je třeba podotknout, že z rozhovorů vyplynulo, že častým problémem českých škol je jejich vybavení, které je sice funkční, ale starší, což v učitelích vzbuzuje nedůvěru pro jejich využívání.

## 4.2 Příručka

Při tvorbě obrázků a jejich popisu autor práce čerpal ze svých znalostí, které nabyl ve výuce hodin sportovní gymnastiky na vysoké škole. Dále získal odborné dovednosti při praxi trenéra sportovní gymnastiky dětí, kterou vedl pod odborným dohledem. Dále inspiraci hledal ve videonahrávkách, jejichž tvůrcem je Gustav Bago (2010).

### 4.2.1 Tabulka gymnastických cviků příručky

Tabulka 9. Seznam cviků příručky

Hrazda	Akrobacie (prosná)	kruhy	přeskok
Svis vznesmo	Kotoul vpřed	Svis vznesmo	Skrčka přes kozu našif
svis střemhlav	Kotoul vzad	Svis střemhlav	Roznožka přes kozu
výmýk	Kotoul letmo	Houpání odrazem střídnož	Roznoska přes koně
podmet	Stoj na rukou	Houpání v hupu snožmo	
seskok odkmihem	kotoul vzad do stoje na rukou	Shyb v předhupu	
toč jízmo	Přemet stranou		
toč vzad	přemet vpřed		
vzepření vzklopmo	Rondát		

#### **4.2.2 Hrazda**

V následujících podkapitolách se autor práce věnuje popisu záchrany a domoci na hrazdě. Na obrázcích je zobrazeno pouze cvičení na nízké hrazdě, avšak záchrana a dopomoc na doskočné hrazdě se provádí totožně, pouze učitel stojí na švédské bedně, aby lépe dosáhl na cvičence.

#### ***Svis vznesmo***

Dopomoc u svisu vznesmo učitel podává ze strany (buď z pravé, nebo z levé) podle toho, jestli je učitel pravák, nebo levák. Cvičence drží rukou blíže k žerdi za zápěstí a paži dál od hrazdy přidržuje nohy žáka ve vodorovné poloze.

Při tomto cviku je největší riziko, že se žák neudrží a v poloze, kdy je hlavou dolů, spadne. Proto je důležité, aby učitel byl na tuto situaci připraven a v případě pádu žáka za paži stočil tak, aby nedopadl na hlavu.



***Obrázek 7. Dopomoc u svisu vznesmo (archiv autora, 2018)***

## ***Svis střeňhlav***

Dopomoc při svisu střeňhlav se velmi podobá svisu vznesmo. Učitel opět stojí ze strany a rukou blíže k žerdi drží cvičence za zápěstí. Paží dál od hrazdy pomáhá cvičenci držet polohu ve svisu střeňhlav tlakem na stehna.

Opět zde hrozí riziko, že se žák neudrží a v poloze hlavou dolů se pustí, proto učitel musí být připraven zachránit cvičence stočením za paži k bezpečnému pádu na žíněnku. Bezpečným pádem je myšlen dopad žáka na měkké části těla, ideálně hýždě.



***Obrázek 8. Dopomoc u svisu střeňhlav (archiv autora, 2018)***

## Výmyk

Dopomoc podává učitel ze strany. Je lepší opět držet cvičence bližší rukou k hrazdě za zápěstí (hrozí zde stejné riziko jako u předchozích cviků, že se žák může žerdi pustit), druhou rukou mu pomáhá za bedra dostat horní končetiny přes hrazdu a do následného vzporu.



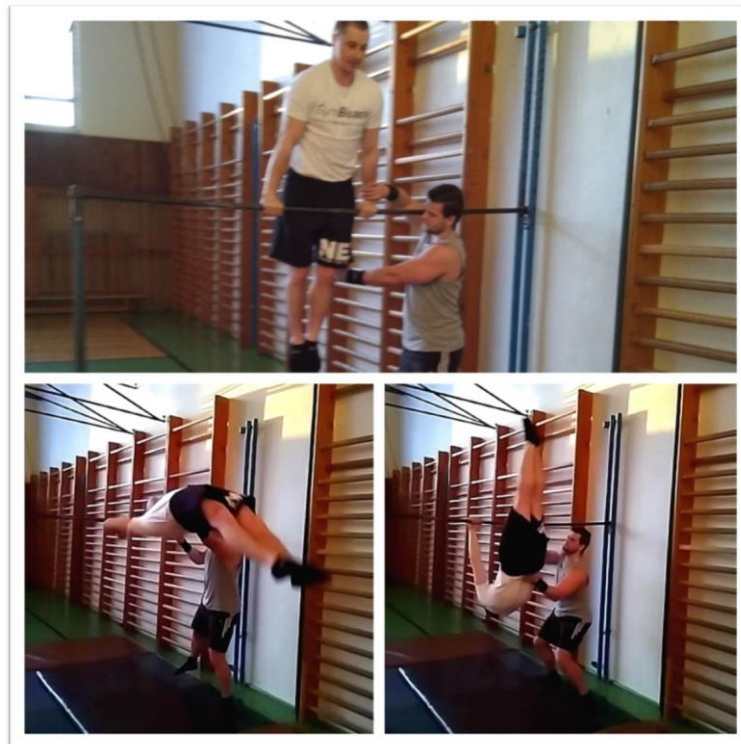
*Obrázek 9. Dopomoc při výmyku (archiv autora, 2018)*



## **Podmet**

Při bezpečnější dopomoci drží učitel bližší rukou cvičence za zápěstí. Vzdálenější paží podpírá nohy a v průběhu cviku ruku přesouvá na bedra. V tomto případě pomáháme cvičenci udržovat boky co nejdéle u žerdi a pak jejich protlačení do prohnuté letové fáze.

Z důvodů rizika neudržení se cvičence hrazdy je důležité držet žáka pevně za zápěstí a to tak, aby hrana malíku směřovala ke stropu. Toto držení provádíme, abychom ho bezpečně drželi po celou dobu cviku.



**Obrázek 10. Dopomoc při podmetu (archiv autora, 2018)**

### ***Seskok odkmihem***

Při seskoku odkmihem podává učitel dopomoc těsně vedle cvičence za hrazdou na straně doskoku. Paží blíže k hrazdě drží žáka za záloktí a druhou paží mu tlakem nad kolenem pomáhá do dostatečného zášvihu.

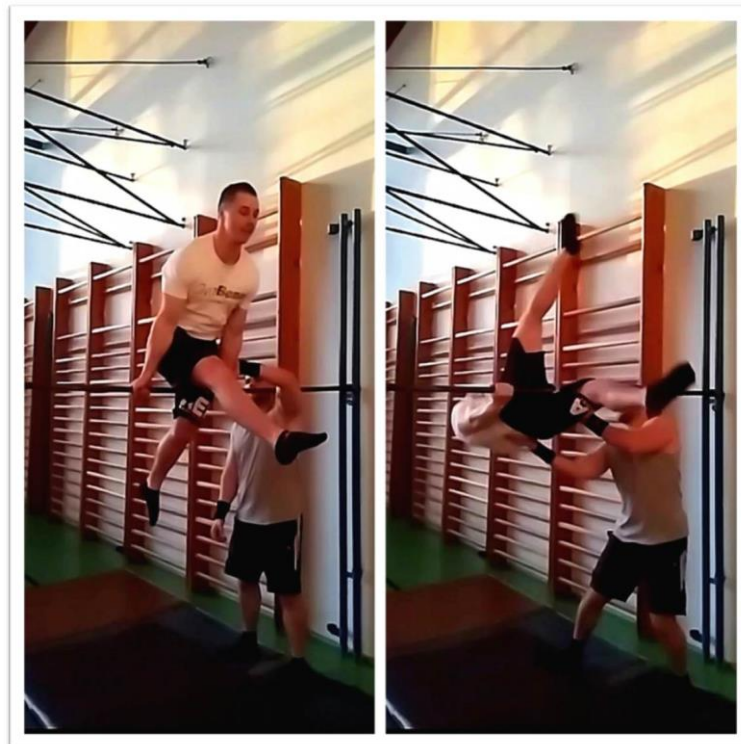
U seskoku odkmihem není tak velké riziko pádu, ale učitel musí dávat pozor na doskok cvičence a to z důvodu možného nekontrolovatelného pádu na záda. Proto ruku žáka, kterou drží za záloktí pouští až při stabilním stoji žáka.



***Obrázek 11. Dopomoc při seskoku odkmihem (archiv autora, 2018)***

## **Toč jízmo**

Při dopomoci toče jízmo stojí učitel před hrazdou. Vzdálenější paží od hrazdy jde křížem na zápěstí cvičence tak, aby hrana malíku byla nahoře. A to z důvodu, abychom měli nejlepší úchop při pozici cvičence hlavou dolů. Druhá paže jde při počátku pohybu pod bedra a pomáhá provedení toče. V konečné fázi první ruka zastavuje pohyb proti tělu.



**Obrázek 12. Dopomoc při toči jízmo (archiv autora, 2018)**

## **Toč vzad**

Jednou z variant u dopomoci toče vzad je uchopení cvičence za zápěstí a to paží ve směru toče. Druhou ruku máme připravenou za stehnem cvičence (vidíme na pravé polovině obr. 13) Při zahájení pohybu učitel pomůže tlakem za stehna udržet boky u žerdi a zároveň pomáhá cvičenci v toči (vidíme na levé polovině obr. 13). V závěrečné poloze učitel stabilizuje cvičícího protisměrným zastavením pohybu ramen a nohou.



**Obrázek 13. Dopomoc při toči vzad (archiv autora, 2018)**

## **Vzepření vzklopno**

Jednou z variant dopomoci je postavení učitele bokem. Paží blíže k hrazdě chytá cvičence za zápěstí a jistí případné utržení. Druhá ruka jde pod žákovy nohy a pomáhá je směřovat k žerdi. Poté pomáhá tlakem zvedat těžiště těla až do vzporu (vidíme na obr. 14)

Další možná varianta je chyčení žáka bližší rukou pod bedra a druhou pod nohy. První rukou protlačíme boky do předkmihu a následně pomůžeme tlakem do zad zvednout těžiště těla do vzporu. Druhou paží vedeme nohy k hrazdě a pomáháme je udržovat v její blízkosti při tažení žerdě podél nohou.



**Obrázek 14. Dopomoc při vzepření vzklopno (archív autora, 2018)**

### **4.2.3 Akrobacie (prosná)**

Při cvičení na prosné používáme koberec, žíněny nebo air floor (nafukovací dráha s velkou odrazovou vlastností).

#### ***Kotoul vpřed***

Při dopomoci kotoulu vpřed klečí učitel ze strany cvičence. Vzdálenější ruku od žáka položí na cvičencův zátylek, čímž brání záklonu hlavy, druhou paží může cvičenci pomoci v rotaci.

Při kotoulu vzad hrozí pouze předklon hlavy žáka, to může způsobit vážné poranění krční páteře.



***Obrázek 15. Dopomoc při kotoulu vpřed (archiv autora, 2018)***

### ***Kotoul vzad***

Dopomoc při kotoulu vzad poskytuje učitel z boku ve stoje, uchopením cvičence za boky v okamžiku zahájení vzpírání paží. Učitel žákovi odlehčí přizvednutím těžiště těla a pomůžeme snadnějšímu přechodu přes paže do konečné polohy.



***Obrázek 16. Dopomoc při kotoulu vzad (archiv autora, 2018)***

### ***Kotoul letmo***

Dopomoc u kotoulu letmo je zpočátku nutností. Při větší letové fázi je dopad na ruce a přechod do kotoulu celkem namáhavý. Jednou z variant je zpevněný náskok cvičence do lehu na břicho na učitelovi paže. Ten pak může kontrolovat nadlehčením žákova těla přechod na ruce a posléze do kotoulu (vidíme na obr. 17).

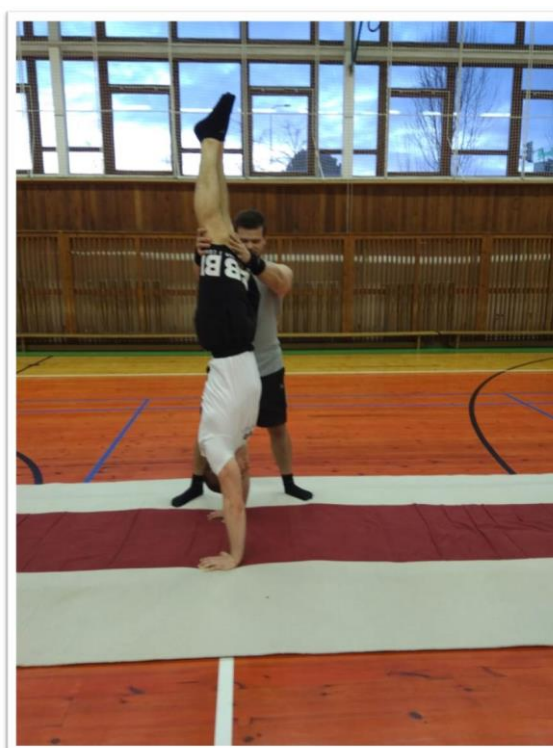
Pokročilejší varianta je klek učitele z boku dráhy cvičence. Paži blíže k žáku předpaží a vytvoří pomyslnou překážku, kterou musí cvičenec přeskočit, tím zajistí vyšší náskok. Druhou rukou v letové fázi přikládá na cvičencův zátylek a pomáhá mu při „zabalení“ do kotoulu a zároveň předchází záklonu hlavy.



**Obrázek 17. Dopomoc při kotoulu letmo (archiv autora, 2018)**

### ***Stoj na rukou***

Dopomoc při stoji na rukou poskytuje učitel uchopením cvičence za stehna nad koleny v postavení z boku. Podle úrovně zvládnutí stoje může posouvat úchop na boky a ramena cvičence. Tím přesouvá držení zpevněného těla a část vyvažování na žáka.



**Obrázek 18. Dopomoc při stoji na rukou (archiv autora, 2018)**



### ***Kotoul vzad do stoje na rukou***

Dopomoc při kotoulu vzad do stoje na rukou poskytuje učitel z boku uchopením žáka za stehna pod koleny. Učitel se snaží cvičencovi nohy zachytit již v průběhu kotoulu a usnadňuje odhad směru trčení nohou. U pokročilých cvičenců je možné využít dopomoc za boky v konečné fázi.



***Obrázek 19. Dopomoc při kotoulu vzad do stoje na rukou (archiv autora, 2018)***

### ***Přemet stranou***

Při dopomoci přemetu stranou stojí učitel zásadně za zády cvičence natočený ve směru pohybu. Zkřížené paže jdou na boky žáka. Pomáhá nadlehčováním těžiště těla k celému provedení. Proto je třeba, aby se učitel pohyboval společně s žákem chůzí za jeho zády.



***Obrázek 20. Dopomoc při přemetu stranou (archiv autora, 2018)***

### ***Přemet vpřed***

Dopomoc při přemetu vpřed je ideální provádět ve dvou. Učiteli může pomoci žák, kterému dopomoc důkladně vysvětlí.

Varianta ve dvojici je samozřejmě snazší. Učitel s pomocným žákem klečí naproti sobě natočeni na cvičence a bližší rukou uchopují cvičence za záloktí u ramene v momentě náskoku na ruce. Druhou rukou podpírají tělo cvičícího v oblasti lopatek. Tlakem rukou u lopatek pomáhají přemetu.

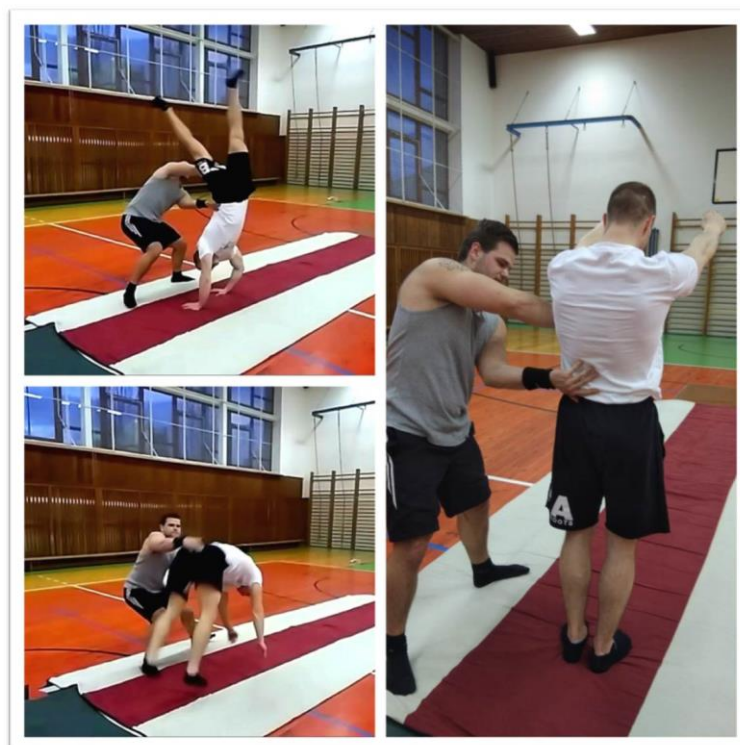
Dopomoc pouze učitelem je podávána také v kleku z boku. Učitel v momentě náskoku cvičícího dává bližší ruku na lopatky a druhou do oblasti beder. Tlakem první ruky pomáhá přemetu.



**Obrázek 21. Dopomoc při přemetu vpřed (archiv autora, 2018)**

### **Rondát**

Při rondátu dopomoc učitel poskytuje zásadně za zády cvičence. Zkřížené ruce jdou na boky žáka. Pevným uchopením boků pomáháme dotočit obrat a nadlehčením těžiště těla pomáháme provést korbet. Krokem ve směru pohybu se učitel snaží nepřekážet vzpřimování trupu.



**Obrázek 22. Dopomoc při rondátu (archiv autora, 2018)**

#### **4.2.4 Kruhy**

Při cvičení na kruzích v klidu stačí použít žíněnku v místě předpokládaného doskoku, ale je lepší použít dlouhý koberec, pod který naskládáme žíněnky, tím si zajistíme zabezpečení jak pro cvičení v klidu, tak v hupu.

Na obrázcích vidíme kruhy v doskočné výšce, v tomto případě je potřeba použít švédskou bednu, abychom na cvičence lépe dosáhli. Je ovšem možné při cvicích v klidu mít kruhy nízko a dopomoc poskytovat ze země.

#### **Svis vzesmo**

Dopomoc u svisu vzesmo na kruzích je totožná jako dopomoc při svisu vzesmo na hrazdě, to znamená, že učitel podává dopomoc ze strany (buď z pravé, nebo levé, podle toho jestli je učitel pravák, nebo levák). Rukou blíže ke kruhům drží cvičence za zápěstí a paží dál od kruhů přidržuje nohy žáka ve vodorovné poloze.

Při tomto cviku hrozí stejné riziko jako na hrazdě a to takové, že se žák neudrží a v poloze, kdy je hlavou dolů, spadne. Proto je důležité, aby učitel byl na tuto situaci připraven a v případě pádu, žáka za paži stočil tak, aby nedopadl na hlavu.



**Obrázek 23. Dopomoc při svisu vznesmo (archiv autora, 2018)**

### **Svis střemhlav**

Dopomoc při svisu střemhlav je velmi podobná dopomoci při svisu vznesmo. Opět učitel stojí ze strany a rukou blíže kruhům drží cvičence za zápěstí a paží dál od kruhů pomáhá cvičenci držet polohu ve svisu střemhlav tlakem na stehna. Je zde i možná varianta prohození paží a pomáhat cvičenci ve svisu střemhlav za bedra.

U tohoto cviku opět hrozí riziko, že se žák neudrží a v poloze hlavou dolů se pustí, proto musí učitel být připraven zachránit cvičence stočením za paži k bezpečnému pádu na žíněnku. Bezpečným pádem, jak je již zmíněno u svisu střemhlav na hrazdě, je dopad žáka na měkké části těla, ideálně hýždě.

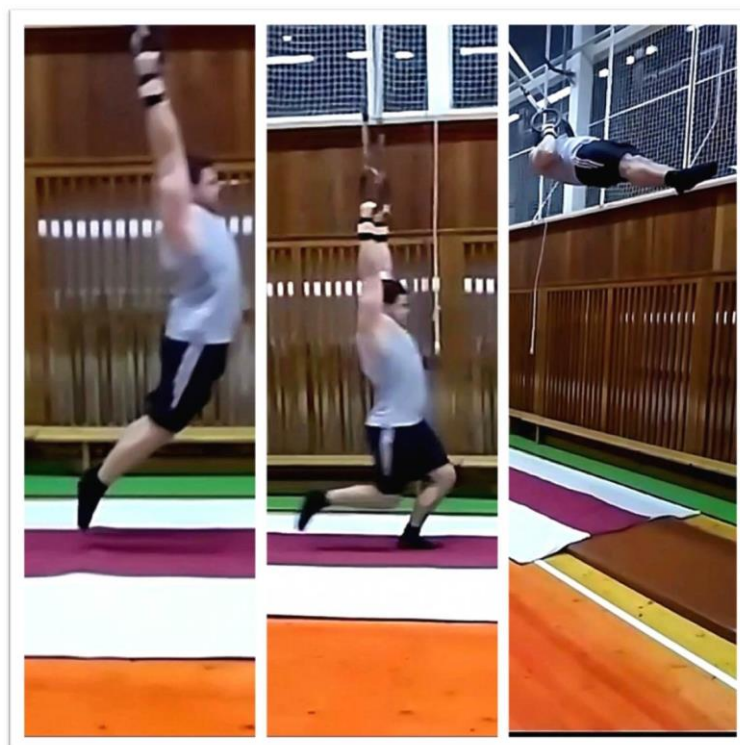


**Obrázek 24. Dopomoc při svisu střemhlav (archiv autora, 2018)**

### ***Houpání odrazem střídnož, snožmo a shyb v předhupu***

Při cvičení na kruzích v hupu je potřeba zabezpečit celý pruh pod kruhy žíněnkami, nebo kobercem. Při tomto cvičení je kvůli neustálému pohybu žáka během cvičení velmi malá možnost dopomoci. Proto je důležité poučit cvičence, že kdykoli bude mít špatný pocit z úchopu, má co nejrychleji přestat cvičit.

Na obrázku 25 vidíme v levé části odrazovou fázi houpání odrazem snožmo, uprostřed obrázku odrazovou fázi odrazu střídnož a v pravé části shyb v předhupu.



**Obrázek 25.** *Houpání odrazem snožmo, houpání odrazem střídnož, a shyb v předhupu (archiv autora, 2018)*

#### **4.2.5 Přeskok**

Při přeskoku se většinou na školách používá koza, nebo švédská bedna, které lze výškově nastavit. Dále je možné u pokročilejších žáků použít i koně. K odrazu se používá odrazový můstek, ale lze použít i trampolínu. Je důležité zabezpečit cvičenci dostatečný rozběh bez jakýchkoliv překážek. Na doskočiště použijeme žíněnky (viz. obr. 5). Vzdálenost mezi odrazovým můstkem a kozou volíme přiměřeně věku a výšce cvičence, podobně je tomu i u zvolení výšky náradí.

#### ***Skrčka přes kozu našíř***

Dopomoc při skrčce přes kozu učitel poskytuje cvičenci z boku za náradím uchopením obouruč za ruku žáka u ramene. Po doskoku zadní ruka paži pouští a přední ji zvedá do vzpažení.



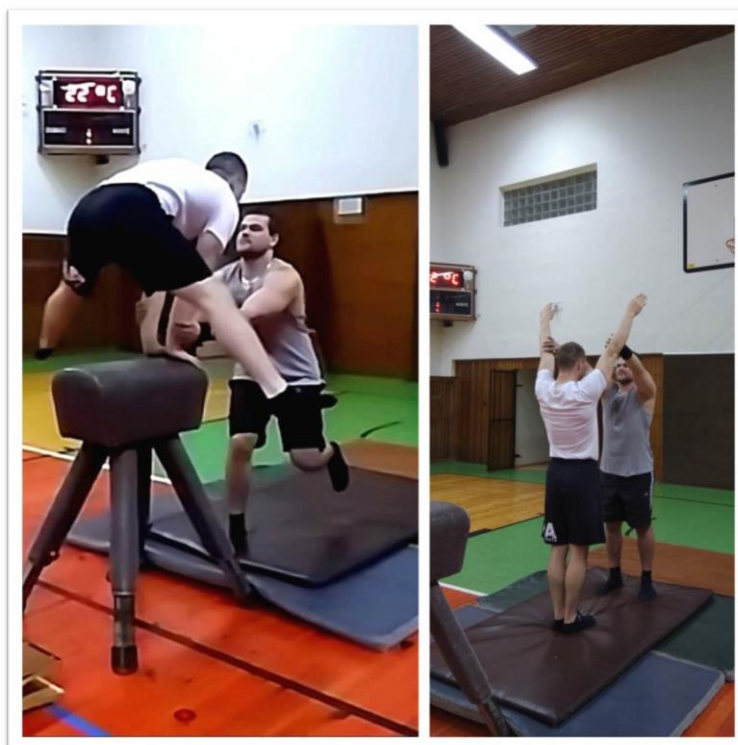
**Obrázek 26. Dopomoc při skrčce přes kozu (archiv autora, 2018)**

### **Roznožka přes kozu**

Dopomoc u roznožky přes kozu poskytuje učitel zepředu z čelního postavení ke cvičenci za nářadím. Snaží se uchopit žáka zepředu za paži u ramene už při dohmatu na nářadí. Učitel je ve stoje zánožném a podle potřeby případně ustoupí pro uvolnění místa na doskok. Cvičence nepouštíme a v doskoku mu paže zvedáme do vzpažení.

Riziko při roznožce přes kozu představuje především strach žáka z učitele, který stojí v doskočišti. Žák si může díky svým obavám odraz na poslední chvíli rozmyslet a narazit do nářadí. V tomto případě může učitel jen těžko reagovat.





**Obrázek 27. Dopomoc při roznožce přes kozu (archiv autora, 2018)**

### **Roznožka přes koně**

Předpokladem roznožky přes koně je perfektní zvládnutí roznožky přes kozu. Je potřeba velký odraz cvičence a položení paží co nejdál na konec koně. Dopomoc můžeme poskytnout totožně jako u kozy.



**Obrázek 28. Dopomoc při roznožce přes koně (archiv autora, 2018)**

## 5 Závěr

Hlavní úkol této bakalářské práce bylo vytvořit metodiku záchrany a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách.

V první kapitole se autor věnuje vymezení pojmu gymnastiky a jejího rozdělení, dále zde popisuje teorii záchrany a dopomoci a ukázkou správného zabezpečení gymnastického nářadí. Zaměřuje se také na časté úrazy a zranění při tomto sportu.

V hlavní kapitole se věnuje výzkumu v podobě polostrukturovaných rozhovorů s učiteli tělesné výchovy na středních školách. Výzkum odhalil, že učitelé základní dopomoc umí, i když autor práce si myslí, že ne všichni dotazovaní vždy mluvili pravdu. Dále bylo zjištěno, že sportovní gymnastika se objevuje v hodinách tělesné výchovy ve většině případů opravdu poskromnu. Učitelé se však snaží zapojovat většinu nářadí, jako jsou kruhy, hrazda, koza a cvičení na prosné. Malému počtu hodin sportovní gymnastiky také nahrává fakt, že žáci nemají o tento sport velký zájem, raději dávají přednost sportovním hrám. Na základě tohoto výzkumu, autor vyzpovídal učitele i na téma jaké cviky zapojují do hodin sportovní gymnastiky. Poté vytvořil přehled těch nejčastějších gymnastických prvků a k nim vytvořil příručku záchrany a dopomoci. Navíc k prvkům, kde je záchrana více častá, popsal i rizika, která u daného cviku mohou hrozit, aby si učitel mohl plně uvědomit, co se může stát a byl na to připraven.

Autor si také myslí, že tato práce může pomoci učitelům na střední škole získat správné sebevědomí v poskytování záchrany a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky a učitelé se nebudou bát tento nádherný sport více do svých hodin tělesné výchovy zapojovat. A pokud učitel bude své žáky učit více zajímavější prvky, než nejčastěji zmiňované kotouly, výmyky a shyby, mohlo by to u žáků vyvolat větší zájem o hodiny sportovní gymnastiky.

Výzkum také odhalil, že gymnastické nářadí na školách je většinou starší a na některých školách dokonce chybí úplně. Na většině škol se nářadí jako jsou bradla a kůň na šíř vůbec nepoužívá a ve skladu na ně padá prach. Proto jako další možné pokračování této práce se nabízí vytvoření metodiky záchrany a dopomoci u náročnějších cviků a zapojení i dalšího méně využívaného gymnastického nářadí.

## Referenční seznam literatury

- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a v praxi*. Praha: Ústřední škola ČOS.
- Appelt, K., & Libra, M. (1994). *Gymnastické názvosloví cvičení na náradí*. Praha: UK.
- Bago, G. (2010). *Metodika sportovní gymnastiky* [DVD]. České Budějovice: JU KTVS.
- Bartůňková, S. (2010). *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum.
- Černá, L., & Kubíková, Z. (2011). *Zdravý životní styl ve školách z pohledu bezpečnosti*. Brno: Masarykova univerzita.
- Douillard, J. (1994). *Body, Mind and Sport*. New York: Harmony Books.
- Dovalil, J., Peříč, T., Svoboda, B., Choutka, M., Rychtecký, A., & Havlíčková, L. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J., & Choutka, M. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Feč, K. (1994). *Teória a didaktika športovej gymnastiky*. Prešov: UPJŠ.
- Gájer, S., & Rovná, X. (1962). *Športová gymnastika*. Bratislava: Institut telesnej výchovy a sportu.
- Hatiar, B. (1962). *Športová gymnastika*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Hatiar, B. (1980). *Športová gymnastika (muži): Teória a didaktika športového tréningu. Učebné texty pre školenie trenérov 3. A 2. triedy*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
- Hájková, J., & Vejražková, D. (2005). *Základní gymnastika (2th ed)*. Praha: UK.
- Hedvábný, P., & Bosák, L. (2012). *Úroveň gymnastiky na základních školách*. Praha: UK.
- Hendl, J. (2016). *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál.
- Hendl, J., Dobrý, L. (2011). *Zdravotní benefity pohybových aktivit*. Praha: UK.
- Hošek, V. (2001). *Psychologie odolnosti*. Praha: UK.
- Kubička, J. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: UK.
- Krapková, H. (1995). *Rytmičká gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Krištofič, J. (2000). *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV.
- Krištofič, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Krištofič, J. (2008). *Náradňová gymnastika. Tělesná výchova a sport mládeže: odborný časopis pro učitele, trenéry a cvičitele*. Praha: Karolinum.
- Krech, D. (1969). *Elements of psychology*. New York: A. A. Knopf.
- Libra, M. (1984). *Gymnastické názvosloví I*. Praha: UK.
- Libra, J. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN.
- Perečinská, K., & Antošovská, M. (2000). *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. Praha: Grada Publishing.
- Mazurovová, Z., & Fejtek, J. (1986). *Záchrana a pomoc ve sportovní gymnastice I. a II. díl*. Praha: Český ústřední výbor ČSTV.
- Mihule, J., & Šťastná, D. (1993). *Rytmičká gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Nelson, A. G., & Kokkonen, J. (2009). *Strečink na anatomických základech*. Praha: Grada.
- Novotná, V. (1999). *Pohybová skladba*. Praha: Karolinum.

- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba (programy cvičení s hudbou)*. Praha: UK FTVS.
- Novotná, V., Křištofič, J., & Crudimský, J. (2012). *Intervenční programy gymnastiky*. Praha: UK FTVS.
- Pavlík, J. (2003). *Tělesná stavba jako faktor výkonnosti sportovce*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Růžičková, V. (1978). *Sportovní gymnastika žen*. Praha: Tělovýchovná škola českého ústředního výboru ČSTV.
- Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.
- Scheldon, W. H., Stevens, S. S., & Tucker, W. B. (1963). *The varieties of human physique*. New York: Hafner Publ. Comp.
- Schröder, U. (1999). *Rozcvičení – zbytečné nebo účelné? Fussballtrainer*. Reutlingen: Achalm.
- Schwarzenegger, A. (1998.) *Encyklopedie moderní kulturistiky*. Praha: Beta-Dobrovský a Ševčík.
- Skopová, M., & Zítko, M. (2005). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2006). *Psychologie sportu*. Praha: UK.
- Slomka, G., & Regelin, P. (2008). *Jak se dokonale protáhnout*. Praha: Grada.
- Šťastná, D., & Mihule, J. (1993). *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Vaculíková, P., Hedvábný, P., Skotáková, A., Svobodová, L., & Šimberová, D. (2011). *Nebojme se gymnastiky*. Brno: Masarykova Univerzita.
- Vágnerová, M. (2004). *Základy psychologie*. Praha: UK.
- Velínská, L. (2004). *Aerobik*. Praha: ČASPV.
- Vlček, P., & Janík, T. (2010). *Školské reformy a tvorba kurikula tělesné výchovy v České republice, spolkové republice Německo, a Spojených státech amerických*. Brno: Paido.
- Zítko, M. (1996). *Účelová gymnastika pro mladé fotbalisty*. Praha: UK FTVS.
- Zítko, M. (1998). *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Zítko, M., Konstadinová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., & Skopová, M. (1999). *Všeobecná gymnastika*. Praha: ČASPV.
- Zítko, M., Konstadinová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., & Skopová, M. (2000). *Všeobecná gymnastika (2nd ed.)*. Praha: ČASPV.
- Zítko, M., Konstadinová, A., Mansfeld, A., Novotná, V., & Skopová, M. (2004). *Všeobecná gymnastika (3rd ed.)*. Praha: ČASPV.

## Internetové zdroje

- Medical Coverage of Gymnastics Competitions. (2009). Získáno 15. Březen, z [https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2009/05000/Medical\\_Coverage\\_of\\_Gymnastics\\_Competitions.6.aspx#O20-6-2](https://journals.lww.com/acsm-csmr/Fulltext/2009/05000/Medical_Coverage_of_Gymnastics_Competitions.6.aspx#O20-6-2)

## **Poznámkový aparát**

### ***Seznam použitých zkratek***

FIG – mezinárodní gymnastická federace (Federation Internationale de Gymnastique)

TV – tělesná výchova

SG – sportovní gymnastika

SŠ – střední škola

OH – olympijské hry

VG – všeobecná gymnastika

ZG – základní gymnastika

# Seznam příloh

## Rozhovory

### *První rozhovor*

T = tazatel

R1 = respondent č. 1

T: Dobrý den.

R1: Dobrý den, vy jste pan Vysoudil, že ano?

T: Ano, to jsem já. Jdu za Vámi skrze ten rozhovor na mou bakalářskou práci, jak jsme se domlouvali na e-mailu.

R1: Tak pojďte dál a posadte se.

T: Děkuji Vám.

R1: Tak co vás zajímá.

T: Tak jen abych si to shrnul pro začátek. Vy zde učíte hodiny tělesné výchovy a matematiky, je to tak?

R1: Ano je to tak.

T: Super, tak jako první se Vás zeptám, jak dlouho se věnujete vyučování tělesné výchovy?

R1: Do školy jsem nastoupil jako učitel chvíli po ukončení vysoké školy a už tady učím 14 let.

T: A celých 14 let co tu působíte, se věnujete tělesné výchově a matematice?

R1: Ano, nastoupil jsem jako učitel tělocviku a matematiky. Jen ze začátku jsem učil tělocvik jen jeden ročník, protože tu byl ještě jeden starší kolega tělocvikář a já tu byl spíše jako „matikář“. Nyní co odešel do důchodu, jsem zde na tělocvik zůstal jen já.

T: To jste na celé škole jen Vy jako stálý tělocvikář?

R1: Ještě tu jsou dvě kolegyně, co vyučují tělocvik, ale ty se věnují děvčatům a všechny chlapce mám já. Ono tady těch hochů nikdy moc nebylo.

T: Je mi to jasné, na těchto školách je vždy velká převaha děvčat. Dále mě zajímá, kolik času věnujete sportovní gymnastice?

R1: Vzhledem k tomu, že tady nemáme žádné venkovní sportovní zázemí a na stadion to máme daleko, tak jsme až na pár hodin vždy v tělocvičně. A protože chlapců je tu opravdu poskromnu, tak nějaké míčovky si moc nezahrají. Raději si postaví hrazdu a soutěží, kdo udělá více shybů nebo výmky. Není to gymnastika jako taková, že bychom dělali nějaké sestavy, ale takové gymnastické cvičení. A já sám jsem se za svých mladých let věnoval gymnastice závodně, tak jim sem tam něco ukážu a oni pak soutěží, kdo to zvládne dřív.

T: Tak to je milé překvapení. A jaké cviky jim ukazujete? A to se věnujete jenom hrazdě z gymnastiky?

R1: Ne ne. Někdy je to koberec a duchny a děláme přemety nebo zkoušíme salta do duchen, přeskok přes kozu i koně a kruhy. Bradla jednou do roka s každým ročníkem vytáhneme, ale je pravda, že hrazdu stavíme nejčastěji. Cviky, které s nimi zkouším na hrazdě jsou různé toče nebo sklopka. Ono už toho tolik nepředvedu (směje se).

T: A vy jim to ukážete a necháte je si to zkoušet samotné nebo jim to i předvedete a pak jim pomáháte?

R1: Žáci by samotní a bez dozoru cvičit neměli a nesmí. Proto je samotné cvičit nenechávám, už jen proto, že by se mi jich půlka zabíla. (směje se)

T: Umím si to představit. Takže předpokládám, že když jste se sám věnoval sportovní gymnastice, tak určitě umíte poskytnout záchranu a pomoc.

R1: Ano, myslím si, že umím svým žákům pomoci a jak jsem se několikrát přesvědčil, tak je umím i zachránit (směje se).

T: A to všechno čerpáte z doby, kdy jste se gymnastice věnoval?

R1: Ano, jako větší kluci jsme na trénincích pomáhali menším, a od té doby jsem se nic nového učit nepotřeboval.

T: A co říkáte na nápad udělat příručku záchranu a dopomoci pro učitele tělesné výchovy na středních školách? Uvítal byste něco takového?

R1: Jako nápad se mi to líbí. Určitě by to mnohým učitelům pomohlo. Víím, že například kolega, co už je v důchodu, by to potřeboval jako sůl. (směje se)

T: Stal se někdy nějakému žáku úraz při hodině?

R1: Tak za tu dobu co zde učím, jsme tu pár úrazů měli. Vlastně, když se tak zamyslím tak tu máme každou chvíli něco.

T: A při čem se to stalo? To se každou chvíli něco stane při gymnastice?

R1: Ne ne, myslím jsem to jako v celé tělesné výchově. Například při běhu venku si jeden hoch špatně došliápl a podvrkl si kotník, pak jsme tu měli zlomený prst při volejbalu a zlomený nos při basketu, co si takhle vzpomínám.

T: To jsou taková typická zranění, co se v TV mohou stát, ale já jsem myslel úrazy, které se staly přímo při hodinách, kde jste se zabývali gymnastikou.

R1: Při gymnastice si myslím, že ne. Na žádný si nevzpomínám.

T: Říkal jste mi, že se svými žáky cvičíte na prosné, hrazdě, kruzích, přeskoku a dokonce i na bradlech. V jakém stavu je tělocvična a gymnastické nářadí?

R1: Tak všechno tu je déle než já, ale zatím slouží dobře. (směje se)

T: To je asi všude stejné. Na každé škole, kterou jsem navštěvoval, bylo nářadí staré. Já Vám moc děkuji za rozhovor, a že jste si na mě udělal čas. Už mi chybí jen odpověď na otázku, kolik hodin z tělesné výchovy se věnujete gymnastice?

R1: Určitě více jak 6h za poleletí.

T: A teď už vás jen poprosím o nějaké údaje ke zpracování a je to všechno. Jestli byste mi řekl Váš věk, vzdělání a zaměstnání.

R1: Je mi 39 let. Vystudoval jsem pedagogickou fakultu a učím na střední škole tělesnou výchovu a matematiku.

T: To je všechno. Moc Vám děkuji. Mějte se hezky a na shledanou.

R1: Vy také, na shledanou.

Obrázek 29. První rozhovor

### **Druhý rozhovor**

T = tazatel

R2 = respondent č. 2

T: Dobrý den.

R2: Dobrý den, vy za mnou jdete skrze ten rozhovor?

T: Ano, ano, to jsem já.

R2: Tak pojďte dál. Dáte si něco? Čaj, kávu?

T: Děkuji, ale nedám. Nezdřím vás dlouho, je to jen na pár minutek.

R2: Dobře, nutit vás nebudu (směje se). A co že to máte za téma?

T: Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách. To je krásné téma, že?

R2: Pěkné, pěkné (směje se). Tak se ptejte.

T: Tak první otázku tu mám, jak dlouho se věnujete tělovýchově na střední škole?

R2: Na škole učím teprve pátým rokem. Po studiu na vysoké škole jsem ještě cestoval a zlepšoval si jazykovou úroveň, takže jsem do práce nepospíchal.

T: A vy tu učíte tělocvik a ještě něco?

R2: Ještě angličtinu.

T: A kolik hodin z tělesné výchovy je věnováno sportovní gymnastice?

R2: Abych byl upřímný, tak jsem rád za dvě hodiny za pololetí. Kluky to nebaví, tak s nimi udělám základní cviky a více se gymnastice nevěnujeme.

T: To se mi zdá hodně málo, to stihnete za dvě hodiny zacvičit na všem nářadí?

R2: V jednom pololetí postavíme hrazdu a spojíme to s přeskokem přes kozu. Ve druhém pololetí cvičíme na kruzích a na koberci.

T: A na bradlech necvičíte?

R2: Řekněte mi, kde na bradlech ještě cvičí? Naše bradla jsou zarovnaná ve skladu a nikdo je už léta nevytáhl.

T: To teprve zjišťuji, s vámi teď dělám druhý rozhovor. Ale pan učitel, se kterým jsem dělal první rozhovor, na bradlech s žáky cvičil. Osobně si myslím, že to byla spíše velká výjimka. Tak na třetí otázku jste mi vlastně už taky odpověděl, že cvičíte na hrazdách, kruzích, prosně a přeskok. Jen mi ještě řekněte, jaké s žáky děláte cviky a jak zvládáte dopomoc a záchranu?

R2: Takové ty základní cviky. Hrazdy stavíme dvě, nízkou a vysokou. Na vysoké hrazdě si kluci zkusí výmyk za předpokladu, že už jej zvládnou na nízké hrazdě. Na hrazdě po žácích chci jen, aby zkusily výmyk, toč vzad a toč vpřed. Na kruzích je naším vrcholem asi svís stěmhlav a na koberci kotoul vpřed, vzad, kotoul letmo a hvězda. Přeskok pak přes kozu, skrčka, roznožka. A u těchto všech cviků klukům zvládám pomoci.

T: Takže takové ty základy s nimi uděláte. A jak to žákům jde? A kde jste čerpal znalosti záchrany a dopomoci?

R2: Někteří žákům vůbec ne, ale někteří jsou šikovní, bohužel jich ubývá. A to co jsem ze školy ze záchrany a dopomoci zapomněl, jsem si oprávil na internetu. Pokud bych měl s dětmi dělat složitější cviky, musel bych se na to nejdříve podívat a nastudovat si to.

T: Na internetu je dneska všechno, ale hodila by se vám příručka v knižní podobě, která by byla zaměřena přímo na výuku gymnastiky na středních školách?

R2: Možná by se to i hodilo. Na druhou stranu si nedokážu představit, jak bych měl žáky donutit ještě ke složitějším cvikům než teď, už takhle mi základní cviky pro některé z nich přijdou za hranicemi jejich možností (směje se).

T: No to je problém se kterým se potýkají asi všude. A měl jste někdy v hodině gymnastiky úraz?

R2: Musím zatukat, že úraz v hodině jsem ještě neměl ani jeden, ač od toho kolikrát nebylo daleko.

T: Tak to máte super. A jak je na tom vaše tělocvična, co se vybaveností týče?

R2: Já bych řekl, že od doby co tělocvična byla nová, se tam nic nezměnilo, máme jen pár nových míčů, florbalek a asi pět žíněnek, jinak je tu všechno původní.

T: A je tu něco, co by už bylo tak staré, že by nešlo použít.

R2: Myslím si, že použít se dá všechno co tam je.

T: Do tělocvičen se moc neinvestuje. Já vám děkuji, to je všechno co jsem potřeboval, moc jste mi pomohl. Jen vás ještě poprosím o závěrečné informace. Potřeboval bych vědět Váš věk, vzdělání a zaměstnání a bude to úplně všechno.

R2: Mám vystudovaný tělocvik a angličtinu. Učím zde na střední škole tělocvik a angličtinu a je mi 31 let.

T: A je to všechno, děkuji moc.

R2: Nemáte za co.

T: Mějte se krásně, na shledanou.

R2: Ať se vám daří s psaním vaší práce. Na shledanou.

**Obrázek 30. Druhý rozhovor**

### **Třetí rozhovor**

T = tazatel

R3 = respondent č. 3

T: Dobrý den, jsem moc rád, že jste si na mě udělal čas a přišel jste.

R3: Ahoj, rád tě vidím a snad ti budu nápomocen.

T: Určitě budete, pane učiteli. Tak ještě jednou vás vítám u rozhovoru k mé bakalářské práci na téma „Vytvoření metodiky záchran a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách“.

A hned se vás zeptám na první otázku a to jak dlouho učíte tělesnou výchovu na střední škole?

R3: Tak to ti řeknu úplně přesně, teď v září to bude 15 let, co jsem na naší škole.

T: A co jste dělal po ukončení školy?

R3: Nastoupil jsem jako tělocvikář V Sadech (základní škola), tam jsem pár let učil a při tom jsem vystudoval matematiku a šel učít na střední školu.

T: Takže když shrnu první otázku, tak celou dobu po škole učíte, ale z toho na střední škole 15 let.

R3: Přesně tak.

T: Dobře, tak přejdeme k druhé otázce. Jak moc do hodin TV zapojujete sportovní gymnastiku?

R3: Snažím se dodržovat osnovy, vychází mi to na školní rok na čtyři vyučovací hodiny. A musím ti říct, že mi to bohatě stačí – procvičit s nimi to, co musím a konec.

T: Proč? Máte strach z úrazu? A co s nimi tak děláte? A na jakém nářadí cvičíte?

R3: To je moc otázek najednou (směje se). Strach z úrazu ani tolik ne, i když úraz při gymnastice jsem už měl. Ale to je prostě tak, když jim 100x řeknu, nedělejte nic, když u vás nejsem a oni neposlechnou. Ale to jsem odbočil. Cvičím s nimi na hrazdách, kruzích, skáče přes kozu a s těmi šikovnějšími i přes koně a cvičíme na koberci.

T: To je v pořádku, úrazy to je taky jedna z mých otázek, ale na to se vás zeptám později. Teď teda co za cviky děláte?

R3: Hrazda, výmky, kdo se dostane nahoru přesvih pravou nebo levou nohou vpřed a zase zpět a s těmi nešikovnějšími zkusím to z zad. Ale to je na hrazdách asi úplný vrchol, co zvládnou. Na kruzích to je spíše statické nějaký shyb, výdrž v přednosu, výdrž ve svisu stěmhlav. Pak si zkusí zakomihat a jdeme od toho. Tohle je s nimi celkem o nervy.

T: Jak to myslíte, že je to s nimi o nervy?

R3: Neříkám, že všichni, ale hodně kluků má s fyzikou problémy, sotva se na těch kruzích drží, ale i tak dělají bibosti.

T: Je mi to jasné. A co za cviky děláte na prosné?

R3: Začínáme nějakým kotoulem vpřed pak vzad, no a pak kotoul letmo, přemety, hvězdy, rondáty, ale když jich víc jak polovička neudělá ani výmky, tak si představ jak to asi může vypadat.

T: Myslím, že si to umím představit. Ale tak přeče tam taky musíte mít nějaké sportovce, co to zvládnou nebo ne?

R3: Jo jasně, jsou tam v každém ročníku nějakí fakt šikovní kluci, ale těch je pár, a já nemůžu kvůli dvěma klukům nechat ostatních dvacet jen koukat. Takže se snažím na to nářadí nahnat opravdu každého, aby se alespoň pokusili, a jdeme dál.

T: To mi teď krásně nahráváte na další otázku. Když se vaši žáci snaží, necháte je se trápit sami nebo jim pomáháte? A pokud se jim to nevede a hrozí pád, zachráníte je?

R3: Jasně, u hrazdy nebo při cvičení na kruzích, vždy stojím v pohotovosti a pomáhám jim, abych zabránil úrazu.

T: Takže umíte záchranu a dopomoc?

R3: U základních cviků co s nimi v 99% dělám, to zvládám celkem dost dobře, protože neustále s nimi trénuji. (směje se) A i k některým náročnějším cvikům jsem se uměl postavit, ale posledních pár let jsem se už neodvážil s nimi nic náročnějšího zkoušet, když stěží udělají výmky.

T: To je celkem pochopitelné, že pokud nezvládnou základ, nemá cenu s nimi zkoušet něco náročnějšího.

R3: Přesně tak.

T: A kde čerpáte znalosti záchran a dopomoci?

R3: Mám v knihovně nějakou literaturu, ale tu jsem neotevřel už hodně dlouho, všechno co potřebuji, si hledám na internetu.

T: A uvítal byste příručku záchran a dopomoci?

R3: Určitě ano, kdyby to bylo přímo aplikované na osnovy střední školy určitě bych něco takového uvítal. Na internetu je sice všechno, ale nejsem v tom tak zběhlý a než najdu přesně to, co potřebuji, kolikrát u toho sedím dlouhou dobu. Takže určitě ano.

T: To jsem rád, že byste příručku uvítal. Tak ještě tu mám dvě poslední otázky. Máte zkušenost s úrazem, co se stal ve vaší hodině sportovní gymnastiky?

R3: Ano, bohužel mám takovou zkušenost.

T: A pamatujete si, jaký úraz to byl?

R3: Ano, byla to zlomená ruka, kdy jeden z hochů spadl z hrazdy. Cvičili jsme na hrazdách a na prosné. Hrazdu jsme nechali postavenou pro další hodinu další třídy a šli na prosnou, a jak to bývá, tak ty co zrovna necvičili a měli dávat pozor, dělali skopičiny na hrazdách a jeden spadl, přilehl si ruku a zlomil si ji. Žádný hrozný pád to nebyl, ale ten dopad byl nešťastný.

T: Ono kolikrát stačí opravdu málo a úraz je hned. A dostáváme se ke konci. Jak je na tom vaše tělocvična? Co se gymnastického náčiní týče.

R3: Tak to bych řekl, že na tom jsme dobře, je to asi 5 let co se tělocvična kompletně předělala. A dokoupila se spousta věcí. Vlastně koberce, duchny, žiněnky to je vše nové. I hrazda je nová, jediné co tak kozy a kůň jsou původní, ale to ničemu nevádí, stále jsou plně použitelné. Jediné co tu úplně chybí jsou bradla, ale i kdyby tu byli, asi bychom pro ně využití neměli.

T: Tak to máte fajn, všude jinde, co jsem zatím viděl, mají nářadí původní. A to je vlastně všechno, moc děkuji, že jste si na mě udělal čas. Už jen pro doplnění se vás zeptám na věk, vzdělání a zaměstnání.

R3: Je mi 47 let, vystudoval jsem pedagogickou fakultu se zaměřením na tělesnou výchovu, pak jsem si dodělal matematiku. A jsem zaměstnan na střední škole jako učitel matematiky a tělesné výchovy.

T: Děkuji a to už je opravdu všechno. Mějte se krásně, na shledanou.

**Obrázek 31. Třetí rozhovor**



#### Čtvrtý rozhovor

T = tazatel

R4 = respondent č. 4

T: Dobrý den pane učiteli.

R4: Ahoj Mirku. Pojď dál.

T: Děkuji. Jsem moc rád, že jste si na mě udělal čas a poskytnete mi rozhovor k mé bakalářské práci na téma: „Vytvoření metodiky záchran a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách“

R4: To nestojí za řeč, tak pustíme se do toho?

T: Ano. Tak jak dlouho se věnujete práci učitele na střední škole?

R4: Tak to už je krásných 35 let.

T: To je pořádná praxe. A jak moc se věnujete sportovní gymnastice v hodinách tělesné výchovy?

R4: Dříve jsem se se svými žáky věnoval hodně gymnastice, ale teď už mám před důchodem a na to, co jsem s nimi cvičil dříve, už nestačím fyzicky, takže gymnastiku s nimi cvičím jen okrajově a úplně základ. Už se bojím, že bych jim nepomohl tak, jak by bylo potřeba a mohl by se stát úraz.

T: A co myslíte tím pod pojmem „úplný základ“?

R4: Jednoduše řečeno opáčko toho co dělali na základní škole.

T: Chápu, no a kolik tomu věnujete hodin za pololetí?

R4: Kolem dvou hodin.

T: To je opravdu málo, a co v tomto čase stihnete? Myslím, tím na jakém nářadí cvičíte.

R4: Na hrazdě, kruzích a na kobercí.

T: A co přeskok?

R4: Dříve ano, ale při přeskoku jsme tu měli řadu úrazů, tak už to s nimi raději nedělám.

T: Tak to jste mi teď nahrál na jednu z mých dalších otázek. Povězte mi, jaké úrazy při gymnastice se staly?

R4: Všechny si nepamatuji, ale pár jich bylo. Například při přeskoku bylo několik podvrknutých kotníků. Jeden hoch si podvrkl kotník při rozběhu, a pak tu bylo pár kluků, co při doskoku prostě špatně došliaply a bylo. Jeden si dokonce zlomil i ruku. A pak zase kotník, když seskakoval z hrazdy.

T: To si zlomil ruku při přeskoku?

R4: Ano, přeskočil kozu celkem dost razantně a při dopadu letěl na pus a nějak blbě si přilehl ruku a byla zlomená.

T: No někdy je to hned. Tak k další otázce. Jak se vyznáte v záchraně a dopomoci sportovní gymnastiky?

R4: Všechno, co jsem učil, tak k tomu jsem uměl pomoci, ale teď už na to prostě nestačím. Teoreticky si myslím, že jsem znalý.

T: A z čeho jste čerpal znalosti záchran a dopomoci.

R4: Měl jsem tu různé knížky.

T: Mohl byste mi je ukázat?

R4: Rád bych, ale popučoval jsem je kolegům a vůbec nevím kde jim je konec.

T: Škoda. Tak dál. Uvítal byste příručku záchran a dopomoci?

R4: Ano, i když pro mě už by byla zbytečná.

T: Proč?

R4: Za chvíli jdu do důchodu a stejně bych na to už nestačil.

T: To chápu, ale kdyby přišla trošku dřív tak byste jí přivítal?

R4: Ano.

T: To jsem chtěl slyšet. A poslední otázka. Jak je vybavena vaše tělocvična pro gymnastiku?

R4: Já bych řekl, že tu je všechno, žíněnky, koberec, duchny, hrazda, kruhy, jsou tu i 2 kozy a kůň, dokonce i bradla tam jsou.

Všechno tu je déle než já, ale všechno se dá použít.

T: To mi stačí. Děkuji.

R4: To je všechno?

T: Ano, teď už vás jen poprosím o věk, vzdělání a zaměstnání.

R4: Tak je mi 62, vystudoval jsem pedagogickou fakultu a pracuji už jen na půl úvazku na střední škole jako tělocvikář.

T: Děkuji vám, moc pane učiteli. Mějte se hezky a na shledanou.

R4: Nemáš zač, hodně štěstí s bakalářskou prací. Ahoj

Obrázek 32. Čtvrtý rozhovor

### Šestý rozhovor

T = tazatel

R6 = respondent č. 6

T: Dobrý den. Přišel jsem s vámi udělat rozhovor na mou bakalářskou práci.

R6: Dobrý den, ano už tu na vás čekám.

T: Omlouvám se, mám trochu zpoždění.

R6: Nevadí, já teď stejně mám až do dvou volno.

T: To já vás nezdržím dlouho. Tak rozhovor bude na mou bakalářskou práci na téma: „Vytvoření metodiky záchrany a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách“.

R6: Dobře, tak se ptejte.

T: První otázka, jak dlouho se věnujete práci učitele tělesné výchovy na střední škole?

R6: Už to bude čtvrt století. Letí to jako voda.

T: A jak moc se věnujete o tělocvik gymnastice?

R6: Snažím se držet školních osnov, takže to vychází na nějaké 4 hodiny za školní rok.

T: To je na jeden tělocvik za pololetí, to není moc.

R6: Pro dnešní kluky je to ještě moc.

T: Jak to myslíte?

R6: Vůbec je to nebví. Dělal jsem s nimi gymnastiku taky moc rád nedělám. A je naprosto jedno s jakou třídou zrovna mám tělocvik, všude je to naprosto stejné. Takže jim slíbím, na posledních 10 minut fotbal nebo florbal, aby aspoň trochu něco dělali. Někdy to pomůže a někdy je to s nimi opravdu těžké.

T: Tak přesně tohle jsem už slyšel v posledním rozhovoru.

R6: Takže je to všude stejné.

T: No, více méně. A když s nimi máte gymnastiku, tak čemu se věnujete?

R6: Hrazda, kruhy, koberec, přeskok přes kozu.

T: A co za prvky cvičíte?

R6: Přes kozu roznožku, ty co zvládnou, tak i skrčku. Na hrazdu jsem rád, když se děti pověsí. Ne, teď přeháním, tak hrozné to není. Výmysk někteří zvládnou a s těma odvážnějšíma zkouším třeba toč vzad. Na kruzích spíše shyby na počet jako soutěž. A na koberci, hvězdy, kotouly a do duchen zkouší salta, ale to jsou spíše takové srandičky.

T: Oni ty tělocviky probíhají všude velmi podobně. A jak jste zmínil, že s těmi odvážnějšími zkoušíte toč vzad, to jim pomáháte?

R6: Ano, musím. Jinak bych je k tomu vůbec nedonutil. Sice někteří jsou už pořádní chlapi, ale zrovna hrazdy a točí vzad se bojí, jak čert kříže.

T: Takže záchranu a dopomoc umíte?

R6: Ano, u těch pár věcí co s nimi udělám, je zvládnou podržet, ale nemyslím si, že bych dělal dopomoc podle nějakých pravidel, prostě u žáků stojím tak, abych je zvládl popostrčit, nebo zachytit.

T: A kde čerpáte znalosti?

R6: Nijak extra jsem to nestudoval, ale prolistoval jsem nějakou literaturu u kolegy. Teď tedy kdybych potřeboval, tak si sednu k počítači.

T: Takže internet.

R6: Přesně tak.

T: A co byste řekl, záchrany a dopomoci, kde by byla popsána gymnastika zaměřená na střední školy?

R6: Myslím, že bych pro ni měl využití.

T: To je dobře. Už jsme u předposlední otázky. Měl u vás nějaký žák při gymnastice úraz?

R6: Když zapřemýšlím, tak si vzpomenu na jeden.

T: A co to bylo?

R6: Výron kotníku.

T: A pamatujete si, jak se to stalo?

R6: Ano, kluk seskakoval z hrazdy a špatně si slápl.

T: Koukám, že ty úrazy jsou jak přes kopírák. No nic nebudeme to protahovat. Poslední otázka je: „Je vaše tělocvična vybavena tak, aby se dala využít plně k hodině sportovní gymnastiky?“

R6: Řekl bych klasická tělocvična, jako je ve většině školách. Máme tu všechno, sice to má svá léta, ale stále je to k použití.

T: A je to všechno. Děkuji vám za váš čas. Už vás jen poprosím o váš věk, vzdělání a zaměstnání.

R6: To vůbec nestojí za řeč. Je mi 55, vystudoval jsem pedagogickou fakultu se zaměřením na tělocvik a učím na střední škole.

T: Děkuji, mějte se krásně a na shledanou.

R6: Nemáte za co, nashle.

Obrázek 33. Šestý rozhovor

### **Sedmý rozhovor**

T = tazatel

R7 = respondent č. 7

T: Dobrý den

R7: Dobrý, dobrý.

T: Já jsem Vysoudil, e-mailovali jsme spolu.

R7: Ano, ten rozhovor. Tak se posadte.

T: Děkuji.

R7: Tak pojďme na to.

T: Rozhovor bude k mé bakalářské práci na téma: „Vytvoření metodiky záchran a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách“

A jako první se vás zeptám, jak dlouho se věnujete výuce tělesné výchovy na střední škole?

R7: Učím tu 4 roky.

T: A jak moc se v tělocviku věnujete sportovní gymnastice? Myslím tím, kolik hodin za rok máte s jednou třídou.

R7: Mám to rozepsané na 2 tělocviky za pololetí, takže to je 8 hodin za rok.

T: A co v hodinách děláte a jaké nářadí používáte?

R7: Kromě bradel a koně našich zkoušíme cvičit na všem. Na hrazdě zkoušíme výmyky, toč vzad, výdrž ve vzporu a tím asi končíme pak v rámci soutěží opakovaný výmyk, vznos a shyby. Tomuto se věnujeme i častěji v rámci přípravy na školní čtyřboj. Na kruzích, jsou to takové ty statické věci jako je výdrž v přednosu, svís stěmhlav a pak zase soutěž ve shybech.

T: Tak musím říct, že oproti jiným to máte celkem pestré. A co prosná a přeskok?

R7: Na koberci, začínáme od nejjednoduchých, to jsou kotoul vpřed a vzad, kotoul letmo, hvězdy, rondáty. A když máme čas, tak vytáhneme duchny a kluci si pak zkusí salta, ale to zůstává jen u marných pokusů.

T: Chápu, a přeskok?

R7: Tam taky nic světoborného nezkoušíme. Klasika - skrčka, roznožka přes kozu.

T: A jak ovládáte záchranu a dopomoc?

R7: Všechno co s kluky dělám, to zvládnou, ale víc nevím, musel bych se podívat a oživit si to.

T: Super. A to mi nahráváte na další otázku. Kde byste si to oživoval?

R7: Nejlehčí a nejrychlejší možnost je asi internet, takže na internetu.

T: A co byste řekl na příručku, která by byla přímo zaměřená na výuku gymnastiky pro žáky na středních školách?

R7: Zdá se mi to jako dobrý nápad.

T: A máte za ty čtyři roky práce už zkušenost s úrazem ve vaší hodině sportovní gymnastiky?

R7: Naštěstí s tímhle nemám zkušenosti, ale ostatní kolegové už tuto zkušenost bohužel mají. Pokud chcete, tak si tu počkejte na kolegu, ten si s vámi určitě taky rád popovídá.

T: Tak to děkuji, to já si tu tedy počkám. Včera mi jeden dotazovaný učitel odmítl, tak se mi další učitel k rozhovoru velice hodí.

Jinak Vám přeji, ať se Vám úrazy při Vašich hodinách vyhýbají. A nyní poslední otázka. Jak je vybavena vaše školní tělocvična na hodiny sportovní gymnastiky?

R7: Děkuji. Všechno tu je ze stejné doby, kdy jsem sem chodil jako žák já. A i tehdy to bylo už staré. Ale stále se na tom cvičit dá, jen tu ubýly bradla a kůň.

T: A když jste sem chodil jako student, tak tu bradla a kůň byly?

R7: Ano, byly tu. Vzpomínám si, že my jsme na bradlech normálně cvičili. A i přes koně jsme skákali roznožku.

T: A kam se bradla s koněm ztratili?

R7: Vůbec netuším.

T: Tak a je to všechno, už vás jen poprosím o váš věk, vzdělání a zaměstnání.

R7: Je mi 30 let, vystudoval jsem pedagogiku se zaměřením na tělocvik a zeměpis. A učím na střední škole to, co jsem vystudoval.

T: Super, děkuji moc za váš čas.

R7: To vůbec nestojí za řeč.

T: Mějte se hezky, na shledanou.

R7: Vy také, nashle.

**Obrázek 34. Sedmý rozhovor**

### **Osmý rozhovor**

T = tazatel

R8 = respondent č. 8

T: Ahoj. Jsem moc rád, že jsi přišel.

R8: Čau Miras, já jsem rád, že ses ozval. Dlouho jsem Tě neviděl.

T: To víš, mám spoustu práce se svou prací. Tak doufám, že mi budeš nápomocen.

R8: Vynasnažím se. Pověď, jak mám být nápomocný. (směje se)

T: Zeptám se tě na osm otázek a ty mi odpovíš. To spolu zvládneme.

R8: To bychom měli.

T: Takže bude mi to sloužit jako průzkum k mé bakalářské práci na téma: „Vytvoření metodiky záchran a dopomoci v hodinách sportovní gymnastiky na středních školách“.

R8: Lepší téma nebylo? (směje se)

T: Mně se tohle téma líbilo, jen čím déle ho píšu, tak se mi líbí méně a méně. Hlavně jsem si ho vybral z důvodu, že jsem skoro čtyř roky trénovat v budějovickém Merкуру děcka gymnastiku, bavilo mě to tak jsem chtěl bakalářku na téma z gymnastiky.

R8: Tak to potom chápu. No, pustíme do toho rozhovoru, začni.

T: Já sice vím, že už rok neučíš, ale zajímá mě, jak dlouho ses věnoval práci učitele tělesné výchovy?

R8: Po ukončení studia pedáry v Budějovicích jsem ihned nastoupil na základní školu, kde jsem učil čtyři roky. Ze základní školy jsem odešel ve stejném roce, ve kterém jsi ty vyšel z deváté třídy. Začal jsem učit na střední škole, kde jsem učil až do loňska. Takže to je malinko přes 6 let.

T: Tak to jsi tam vydržel déle, než na základce. Bylo to tam tedy lepší?

R8: Stejně, jen větší a neposlušnější děti.

T: Nikoho tak hodného, jako byla naše třída na základce, už mít nebudeš. Tak a druhá otázka zní: Jak moc ses v tělesné výchově na střední věnoval sportovní gymnastice?

R8: Tak teď jsi mě zaskočil, protože to bylo pokaždé jinak. S některou třídou to bylo více hodin s některou méně.

T: Jak je to možný, že s každou třídou to bylo jinak? To jsi neměl pro všechny stejné osnovy?

R8: Protože mezi třídami byli velké rozdíly. Samozřejmě, že jsem se držel osnov, ale s některou třídou jsme to zmáklí hned a s některou jsme tomu museli dát trošku víc času. Myslím to z fyzického hlediska. Byla třída, kde kluci prostě byli snaživí a opravdu fyzicky zdatní a pak byly třídy, kde to byl pravý opak.

T: To jako byla třeba třída třetáků, kteří byli šikovni všichni a pak zase třída třeba prváků kde byli všichni nešikovni? To se nenašel třeba mezi těmi šikovnými někdo totálně nešikovný a naopak?

R8: Právě, že opravdu ne. Byla to vždy plus, minus stejná úroveň v celé třídě.

T: No, dobře. Tak mi řekni aspoň průměr mezi těmi třídami.

R8: Tak to mohli být čtyři hodiny za pololetí.

T: Jen? To jsem čekal větší číslo.

R8: To víš, nebyli to zrovna oblíbené hodiny.

T: To je právě to smutné. No a na jakém nářadí jsi s nimi cvičil?

R8: Hrazda, kruhy, přeskok a koberec.

T: Klasika a co za cviky?

R8: Když ti to řeknu nejjednodušeji, tak to co jsme spolu dělali celou dobu na základce, tak přesně to jsem dělal s kluky i na střední. Stačí ti to takto? (směje se)

T: Jo stačí, to už vím naprosto přesně. Tak ono je to asi všude na školách stejně.

R8: Ono není co víc s nimi dělat, fyzicka děti upadá a pokud nejsi opravdu na sportovní škole, kde po žácích vyžadují dalek víc, tak s nimi nikdo víc dělat nebude. Je to o nervy a akorát by z toho vzešel nějaký úraz a to ti pak dá škola pěkně sežrat, jako učitel.

T: A v tvé hodině se stal nějaký úraz? Přímě při gymnastice?

R8: Naštěstí ani při gymnastice ani při jiných aktivitách o tělocvik se nikomu nic nestalo.

T: No tak vidíš, jaký jsi šikovný učitel! A jak jsi na tom při záchraně a domoci v gymnastice?

R8: Žádný odborník nejsem, ale dělám s nimi jen to, u čeho vím, že jim můžu pomoci nebo tam není velké riziko zranění.

T: A co kdybys u nějakého prvku zapomněl, jak na to, kde bys hledal informace?

R8: Na internetu.

T: Myslel jsem, že budeš aspoň trochu originální. Internet mám všude.

R8: Je to nejjednodušší a nejrychlejší. (směje se)

T: A co bys řekl na příručku pro učitele, která by byla zaměřená na záchranu a dopomoc přímo pro žáky středních škol?

R8: Teď už nic. (směje se) Ale jako učitel by se mi určitě hodila.

T: Tak a jako poslední mě zajímá stav gymnastického nářadí.

R8: Stejně vybavení, jako jsme měli na základce, možná ještě o trochu starší.

T: Ale k použití to je?

R8: Naprosto dostačující.

T: Super, to je všechno. Už jen tě poprosím o věk, vzdělání a zaměstnání.

R8: Je mi 37 let, studoval jsem pedagogickou fakultu tělocvik a matiku a teď pracuji u policie České republiky.

T: A můžu se tě ještě zeptat, proč jsi přestal učit a šel k policii?

R8: Je tam lepší finanční ohodnocení.

T: Díky moc, tímto bych rozhovor k mé bakalářské práci ukončil.

**Obrázek 35. Osmý rozhovor**