SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA A ZPŮSOB KONTROLY VÝSLEDKŮ
TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI SPORTOVNÍCH GYMNASTŮ V ČR A V
ZAHRANIČÍ

Diplomová práce
(bakalářská)

Autor: Adam Konopa, Aplikovaná tělesná výchova
Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.
Olomouc 2013
Abstrakt: Cílem diplomové práce bylo zjistit způsob sportovní přípravy u sporvovních gymnastů v celém ročním tréninkovém cyklu. Činnost trenéra a jeho role při sestavování tréninkového plánu. Zjistit jestli způsob kontroly tréninkové činnosti v ČR odpovídá způsobu kontoly a je srovnatelný se způsobem kontroly v zahraničí. Popsat jakým způsobem probíhá výchova talentů ve sportovní gymnastice u sportovců ve věku 10-15 let a jakém ohledu se na této činnosti podílí ČGF.

Klíčová slova: Sportovní gymnastika, sportovní příprava, tréninková jednotka, způsob kontroly, výchova talentů
Author’s first name and surname: Adam Konopa

Title of the master thesis: Sporting preparation and checking results of sport gymnast’s trainig in Czech republic and in abroad.

Department: Sports Department
Supervisor: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.
The year of presentation: 2013

Abstract: The goal of this diploma work was to find the way of controll at sports gymnast’s and their sporting preparation in training process. Trainer and his role with creation of training plans. Discover if way of controll in training process in Czech republic is same like in abroad. Describe to way of controll education of talent’s in sports gymnast’s in age 10-15 years old and participation Czech gymnastic federation.

Keywords: Sports gymnastic, sporting praparation, trainig process, checking, education of talent’s

I agree the thesis paper to be lent within the library service.
Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Jiřího Bubena, Ph.D., uvedl všechny literární a odborné zdroje a dodržel všechny zásady vědecké etiky.

V Olomouci, dne 20.4. 2013 .............................................................

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubenovi, Ph.D., za věnovaný čas, odborné vedení práce a poskytnutí cenných rád při spracování diplomové práce.
1 ÚVOD .................................................................................................................................- 13 -
2 Přehled poznatků ...........................................................................................................- 14 -
  2.1 Gymnastika ..................................................................................................................- 14 -
  2.2 Historie sportovní gymnastiky ......................................................................................- 14 -
  2.3 Charakteristika sportovní gymnastiky ........................................................................- 18 -
    2.3.1 Jednotlivá nářadí sportovní gymnastiky - muži ..............................................- 18 -
    2.3.2 Jednotlivá nářadí sportovní gymnastiky - ženy ..............................................- 19 -
    2.3.3 Výkon ve sportovní gymnastice ...........................................................................- 19 -
    2.3.4 Pravidla ve sportovní gymnastice ......................................................................- 20 -
    2.3.5 Novinky v posuzování .........................................................................................- 21 -
3 Cíle .....................................................................................................................................- 22 -
  3.1 Hlavní cíl ......................................................................................................................- 22 -
  3.2 Dílčí cíle .....................................................................................................................- 23 -
4 Metodika ...........................................................................................................................- 23 -
  4.1 Sběr dat z odborné literatury a internetu ...................................................................- 23 -
  4.2 Spracování informací od představitelů klubů a trenérů ...........................................- 24 -
5 Výsledky a diskuze ..........................................................................................................- 24 -
  5.1 Složky sportovní přípravy .........................................................................................- 24 -
    5.1.1 Plánování sportovní přípravy .........................................................................- 25 -
    5.1.2 Organizace sportovní přípravy .......................................................................- 26 -
    5.1.2.1 Etapa základního výcviku .......................................................................- 27 -
    5.1.2.2 Etapa specializované přípravy .................................................................- 28 -
    5.1.2.3 Etapa vrcholné přípravy ...........................................................................- 29 -
  5.2 Motoricko-funkční složka sportovní přípravy ............................................................- 29 -
    5.2.1 Technická příprava ..........................................................................................- 30 -
    5.2.2 Psychická příprava ...........................................................................................- 31 -
    5.2.3 Taktická příprava .............................................................................................- 31 -
  5.3 Srovnání sportovní přípravy .......................................................................................- 31 -
    5.3.1 Sportovní příprava GK Šumperk ....................................................................- 32 -
    5.3.2 Sportovní příprava týmu TJ Sokol Brno 1 ......................................................- 32 -
    5.3.3 Průběh sportovní přípravy ...............................................................................- 33 -
    5.3.4 Podmínky pro realizaci přípravy ......................................................................- 34 -
    5.3.5 Časová náročnost ..............................................................................................- 34 -
1 ÚVOD

Sportovní gymnastka je jeden z nejnáročnějších sportů na světě jak po stránce fyzické, psychické tak i estetické. Z tohoto důvodu je mezi diváky považována za velmi aktraktivní sport, ale pouze v těch zemích kde má širokou základnu a jsou do toho sportu diváci zasvěceni, bohužel Česká republika takovou základnu nemá. Tím konstatuji, že sportovní gymnastice chybí hlavně popularita a propagace, a je to zapříčiněno tím, že česká sportovní gymnastika neměla za posledních řadu let významný úspěch na mezinárodním poli, což může být zapříčiněno několika faktory. A to jak výběrem talentů už od nejužšího věku, tak i jejich přípravou a práci trenérů, funkcionářů a celé ČGF.

V této práci se zabývám zkoumáním sportovní přípravy v České republice u dvou gymnastických klubů a to u GK Šumperk tak i u nejlepšího týmu u nás a to TJ Sokol Brno 1. Hlavním cíl, který jsem si vytyčil bylo zoptimalizovat sportovní přípravu dívek v kategorii starších žákyň. Tuto věkovou kategorii jsem si vybral proto, že právě v tomto věku což je 12-14 let se začínají na děvčata klást už velmi obtížné požadavky a nároky na trénink. Začínající pubertou dívčím značně roste svalová hmota, ale také se začínají projevovat pubescentní znaky což má za následek náročnost tréninků co se týče komunikace a řešení nepodstatných problémů, nicméně v tomto věku jíž nemusíme řešit velký problém s motivací, ale musíme klást důraz na správné dodržování životosprávy a dbát na správné dávkování tréninkových jendotek. Při srovnávání těchto klubů kladu především důraz na činnost trenérů, jakým způsobem sestavují svůj roční treninkový cyklus kolik času jim zábrá příprava v mimosezóním období tak i odbobí hlavní sezóny. Také se zaměřuji na výběr a práci s talenty jakým způsobem se formují české gymnastické naděje, jaké mají požadavky na splnění reprezentáčních limitů a také co vše obnáší reprezentační příprava a jednotlivé gymnastické kempy a soustředění. Co přesně se u těchto sportovců sleduje a jakým způsobem se kontroluje vsestup i pokles jejich formy.
2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Gymnastika

Termín „gymnastika“ pochází z řečtiny. V době svého vzniku byl obsah tohoto pojmu vnímán jako způsob „péče o tělo“. Gymnastická motorika je pro současného člověka náročná, ale velice potřebná a důležitá. Význam tělesných cvičení je pro udržení psychického i fyzického zdraví a v procesu vývoje lidstva stále větší. Vývoj se promítá jak ve změnách pohybového obsahu jednotlivých sportovních odvětví, tak i v chápání pohybových aktivit a sportu jako celosvětového fenoménu.


2.2 Historie sportovní gymnastiky

Počátky dnešní sportovní gymnastiky spadají do období rozkladu feudalismu, kdy byl mravní a tělesný úpadek, té doby, střídán s touhou po zdravém říci. V 17. – 18. století vznikla filozofie zastupována humanisty, jako je Komenský, Montaigne, Rousseau, Locke a další. Právě oni vzkřísili se zájem o antickou kulturu i porozumění pro tělesná cvičení a smysl pro péči o zdravé tělo (Bosák, E., 1969).

Je zřejmé, že teprve na základě těchto filozofických zdůvodnění o příznivých účincích tělesných cvičení na lidské tělo i duševní činnost vznikly v Evropě v 19. století tři na sobě nezávislé tělocvičné systémy. Byl to spolek německý (Gutsmuts, Jahn, Eiselen), sokolský (Tyrš, Fügner) a švédský (Ling, P., Ling H.) (Krištofič, J., 2003). Bedřich Ludvík Jahn


nejlepším a zvítězili na mistrovství světa v roce 1907 v Praze, v r. 1911 v Turíně a v r. 1913 v Paříži (Krištofič, J., 2003).

V období mezi světovými válkami došlo u závodního cvičení na gymnastickém nářadí k nejvýznamnějším vývojovým posunům. 9 Závodění se rozšířilo o kategorii žen a dorostu. Také se v závodních sestavách objevovala spíše pohybová spojení dynamického (švihového) charakteru. I přes různá omezení, která zpomalovala vývoj ženského cvičení a tedy i závodění, začaly se organizovat pro ženy i mezinárodní závody.


Na olympijských hrách v Pekingu se představila další naše reprezentantka Kristýna Pálešová, která vybojovala ve finále víceboje 21. místo. Timto kvalitním výsledkem se Kristýna zapsala do olympijských tabulek již ve svých sedmnácti letech. Je druhou
nejúspěšnější sportovně-gymnastickou olympioničkou posledního dvacetiletí, a to po Ivetě Polokové, která v Soulu v r. 1988 obsadila ve víceboji 17. Příčku.


2.3 Charakteristika sportovní gymnastiky

Sportovní gymnastika je sport, při němž jednotliví závodníci předvádějí silové nebo švihové gymnastické prvky na jednotlivých na nářadích. Ve sportovní gymnastice soutěží muži i ženy a jejich disciplíny se odlišují. Sportovní gymnastika je součástí olympijského programu. Gymnasté i gymnastky předvádějí krátké sestavy (o délce kolem jedné minuty), za které jsou hodnoceni známkami. Nejvyšší známkou získá ten, kdo zacvičil v závodě nejlépe. V mužské sportovní gymnastice se soutěží na šesti nářadích (prostná, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla a hrazda).

Ženy mají pouze čtyři nářadí (prostná, kladina, přeskok, bradla). Nejčastějšími soutěžemi jsou závody družstev (známky jednotlivých členů týmu se sčítají s tím, že nejhorší dosažená známk v rámci družstva se nezapočítává) a závody jednotlivců, kteří mohou soutěžit v rámci celého šestiboje (čtýrboje v případě žen), tj. součtem známek na všech nářadích, nebo pak na jednotlivých nářadích (nejlépe hodnocená sestava na daném nářadí). Na větších závodech, jako jsou národní či mezinárodní mistrovství a podobně, jsou soutěže navíc rozděleny na kvalifikaci a finále, kam postoupí nejlepší závodníci či družstva a utkají se mezi sebou o medailové pozice.

2.3.1 Jednotlivá nářadí sportovní gymnastiky - muži

PROSTNÁ – Povrch mužských prostných měří 12x12 metrů nebo 40x40 stop.
KŮŇ NA ŠÍŘ – Kůň na šíř je dlouhý 160 cm a vysoký 105 cm. Jeho vzhled se podobá starému přeskokovému koni s plastovými madly
vysokými 12 cm.
PŘESKOK – V roce 2001 prošlo toto nářadí velkou změnou. Místo přeskokového koně se objevuje tzv. stůl, který je 120 cm dlouhý a 95 cm široký a je připevněn na stojanu, který měří 135 cm. K odraze používají muži odrazový můstek.
HRAZDA – Ocelová tyč, která má průměr 2,5 cm a je 240 cm dlouhá.
Hrada je umístěna 255 cm nad žíněnkou.
KRUHY – Nářadí tvoří dva dřevěné kruhy o průměru 18 cm, které jsou připojené na lanech dlouhých 300 cm. Lama jsou připojena k železné konstrukci. BRADLA – Toto nářadí je charakteristické dvěma rovnoběžnými dřevěnými tyčemi ve vodorovné poloze asi 50 cm od sebe, které jsou upevněny na kovové konstrukci ve výšce 175 cm nad žíněnkou

2.3.2 Jednotlivá nářadí sportovní gymnastiky - ženy

PROSTNÁ – Prostná žen jsou cvičena na koberci o rozměrech 12×12 metrů. Sestavy jsou doprovázené hudbou a velkou roli v hodnocení hraje estetická stránka cvičení.
KLADINA – Kladina je 5 m dlouhé břevno široké 10 cm. Břevno je umístěné na dvou železných nohách ve výšce 1, 25 m.
BRADLA – Bradla žen jsou ve skutečnosti dvě rovnoběžné dřevěné tyče o nestejné výšce 155 cm a 235 cm. Žerdě mohou být na požádání zvýšeny, pokud to výška gymnastky vyžaduje

2.3.3 Výkon ve sportovní gymnastice

Sportovní gymnastika je sportem, jehož pohybová činnost se vyznačuje zvláštním velkého množství pohybových struktur, jejichž realizace je spojena s estetickým projevem. Řadí se proto do skupiny „koordinačně – estetických“ sportů.
Muži soutěží na šesti nářadích (akrobacii, koni na šíř, kruzích, přeskoku, bradlech, hrazdě) a víceboji jednotlivců i druzstev, ženy na čtyřech nářadích (přeskoku, bradlech, kladině, prostných) a víceboji jednotlivkyň i družstev. Pohybový obsah sportovní gymnastiky je otevřený systém obohacený o stále nové pohybové činnosti (Kopřiva, Pavlík 1985).
Odborná analýza struktury sportovního výkonu, vyčlenění komplexu limitujících faktorů sportovně-gymnastického výkonu a jejich odborné hodnocení je podstatným problémem tréninkového procesu ve všech etapách sportovní přípravy. V technicky náročném sportu, jakým je sportovní gymnastika, je potřeba dosáhnout dokonalé zvládnutí racionální a rigorózně podložené techniky. Ta umožňuje efektivnější a ekonomičtější využití získaného multidimenzionálního pohybového potenciálu – kondičních a koordinačních schopností a osobnostních předpokladů ve sportovní přípravě gymnastů a gymnastek (Dračková, Monka, 2009).

2.3.4 Pravidla ve sportovní gymnastice

Sportovní gymnastika je gymnastickou disciplínou, kde závodníci předvádějí krátké sestavy (v délce kolem jedné minuty) na jednotlivých nářadech. Za jednotlivé sestavy jsou hodnoceni známkami, kdy nejvyšší známka znamená nejlépe hodnocenou sestavu. Ve sportovní gymnastice soutěží muči na šesti nářadech (prostná, kůn našíř, kruhy, přeskok, Bradla a hrazda), ženy pak na nářadech čtyřech (prostná, kladina, přeskok, Bradla). Nejčastějšími soutěžemi jsou závod družstev (známky jednotlivých členů týmu se sčítají s tím, že nejhorší dosažená známka v rámci družstva se nezapočítává) a závod jednotlivců, kteří mohou soutěžit v rámci celého šestiboje (čtyřiboje v případě žen), tj. součtem známek na všech nářadech, nebo pak na jednotlivých nářadech (nejlépe hodnocená sestava na daném nářadí). Na větších závodech, jako jsou národní či mezinárodní mistrovství a podobně, jsou soutěže navíc rozděleny na kvalifikační a finále, kam postoupí nejlepší závodníci či družstva a utkají se mezi sebou o medailové pozice.

Pravidla pro hodnocení sestav a jednotlivých prvků jsou přesně určena v pravidlech vydávaných Mezinárodní gymnastickou federací. Jejich součástí je i přehled prvků a vazeb na jednotlivých nářadech včetně jejich bodového ohodnocení. Před rokem 2006 byla každá sestava dle její obtížnosti přiřazena takzvaná výchozí známka, jejíž maximum bylo stanoveno na 10,00 bodu. To znamená, že nejobtížnější sestava provedená precizně a bez jediné chybičky mohla být ohodnocena maximálně touto známkou. Sestava splňující všechny kladené požadavky měla danou základní výchozí známku (před poslední změnou pravidel to bylo 8,8 bodu), její zvýšení mohl gymnast dosáhnout zařazením více obtížných prvků a jejich vazeb.
2.3.5 Novinky v posuzování

V roce 2006 byla tato koncepce i přes protesty části gymnastické veřejnosti přehodnocena a vytoužená "desítku" přestala být snem gymnastů i diváků. Podle nových závodních pravidel se nyní ohodnocení sestavy skládá ze součtu dvou samostatných známe


takzvané známky A a známky B. Známka A je složena ze součtu hodnot obtížnosti deseti nejobtížnějších prvků, hodnot vazeb mezi nimi podle pravidel pro každé nářadí a hodnoty splněných požadovaných skupin prvků. Tato známka tedy odráží obtížnost dané sestavy (obtížnější sestava = vyšší známka). Známka B vychází z hodnoty 10 bodů, od které se odečítají jednotlivé srážky za chyby provedení a estetické, dále za chyby technické a skladební; tato známka tedy odráží preciznost provedení sestavy (vetší počet chyb = nižší známka). Známka A a známka B se tedy nakonec sčítají a tvoří konečné ohodnocení závodníka.
3 CÍLE

3.1 Hlavní cíl

3.2 Dílčí cíle

1. Srovnání výkonosti dvou specifických gymnastických klubů
2. Specifizace kritérií pro výběr talentů
3. Popsat členění sportovní přípravy
4. Možnosti kontroly tréninkové činnosti

4 METODIKA

4.1 Sběr dat z odborné literatury a internetu

Při psaní této práce jsem použil dostupnou literaturu, musel jsem zhodnotit všechny možné kritéria, které se k mé práci vztahovaly. Čerpal jsem jak z oficiálních zdrojů, které jsem měl k dispozici tak i z neodborných textů na internetu, které jsou psány trenéry a samotnými závodníky. Odborné literatury k mému tématu psané v českém jazyce není příliš mnoho proto jsem používal také internetové databáze, které byli psané převážně v anglickém jazyce. Nejprve jsem prostudoval knížky, sestavil struktury podle které budu svoji práci psát poté jsem doplňoval informace z databází a internetu.
4.2 Spracování informací od představitelů klubů a trenérů

Protože jsem chtěl svoji práci napsat optimálně, aby se dali informace použít v praxi, tak jsem se nespoléhal pouze na literaturu a internet, ale dotazoval jsem se také trenérů Gymnastického klubu GK Šumperk tak i trenérů z týmu TJ Sokol Brno 1 a závodníků z obou těchto klubů, abych získal pohled z obou těchto stran a né jenom z teoretického základu, který je psán v literatuře.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Složky sportovní přípravy

Ve sportovní gymnastice je trénink vedený k rozvoji schopnosti a dovedností cvičence. Je cílený a odborně řízený k dosažení vysoké úrovně výkonnosti a všestranného rozvoje sportovce. Cílem tohoto tréninku je dosažení co nejlepší individuální výkonnosti gymnasty s využitím motoricko-funkční, technické, taktické a psychické složky sportovního tréninku. Po ukončení stanovení cílů je třeba vytyčit obsah a organizaci sportovního tréninku. Je tedy zřejmé, že trénink není jen o gymnastickém cvičení. Nicméně i o znalostech, schopnostech trenéra připravit vhodnou tréninkovou jednotku s všeobecnými a speciálními úkoly. Všeobecné úkoly slouží k mravnímu rozvoji a všestranné vzdělanosti sportovců. Důležité je podpořit kladnou motivaci k tréninku. Speciální úkoly jsou zaměřené na rozvoj a zdokonalování gymnastických prvků, kombinaci mezi nimi a zařazování je do celé sestavy. Dané úkoly, aby byly proveditelné, musí mít určitý tréninkový systém (Krištofič
Sportovní trénink je tréninkový proces naplánovaný trenérem tak, aby zaručil výkonnostní růst gymnasty. Musí být účelně uspořádán s odůvodněným obsahem, prostředky a metodami (Dovalil et al., 2002).

Je velmi složité vytvořit jednotný dlouhotrvající tréninkový plán vzhledem k neustálému zdokonalování tréninkového systému. Na rozvoj gymnasty má velký vliv kvalita řízení tréninku, jelikož jeho příprava začíná již v mladším školním věku (Krištofič et al., 2003).

Sportovní přípravu lze rozdělit na tyto složky:

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

5.1.1 Plánování sportovní přípravy


- Denní tréninkový plán
- Roční tréninkový plán
- Operativní tréninkový plán

1. Denní tréninkový plán

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

Je sestaven tak, aby gymnasta podal maximální výkon v požadovaném čase (Dovalil et al., 2002).

V plánu jsou zařazeny termíny závodů. Výcvikový rok se rozděluje do 3 období: přípravné, závodní a přechodné (Krištofič et al., 2003).

<table>
<thead>
<tr>
<th>Období</th>
<th>Hlavní úkol v období</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Přípravné</td>
<td>Rozvoj trénovanosti</td>
</tr>
<tr>
<td>Závodní</td>
<td>Prokázání a udržení výkonnosti</td>
</tr>
<tr>
<td>Přechodné</td>
<td>Dokonalé zotavení</td>
</tr>
</tbody>
</table>

(Dovalil et al., 2002, 257).

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

5.1.2 Organizace sportovní přípravy


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

- Etapa základního výcviku včetně výběru talentů.
- Etapa specializovaného výcviku.
- Etapa vrcholového tréninku“ (Krištofič et al., 2003, 82).
U individuálního tréninku sportovní gymnastiky nelze přesně určit, kdy nastává vrcholová sportovní příprava cvičence. Proto toto členění etap můžeme brát jako pomůcku. Nicméně se ukázalo, že je v praxi velmi užitečná (Krištofič et al., 2003).

5.1.2.1 Etapa základního výcviku


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

Spontánní výběr

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

Empirický výběr


Odborný výběr

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

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

Zahájení tréninkové činnosti


5.1.2.2 Etapa specializované přípravy


Cvičí zde děvčata v rozmezí 9 - 14 let a chlapci mezi 10. - 17. rokem (Krištofič et al., 2003).


Dítěti se zlepšuje schopnost periferního vidění. Mají lepší odhad na předměty v pohybu, jejich rychlost a vzdálenost. Proto je dobré zaměřit se na trénink pro rozvoj orientačních schopností (Krištofič, 2006). „Mezi 10. - 11. rokem se u dětí rozvíjí efektivita tréninkového - 28 -

5.1.2.3 Etapa vrcholné přípravy

Cílem této etapy je dosáhnout co nejlepších výkonů. Je třeba trénovat ve speciálně zařízených gymnastických tělocvičnách a to ve vysokých dávkách. Trénuje se 5x týdně z toho 3 - 4x dvou fázově v rozsahu 26 - 28 hodin týdně. Během tak náročného období tréninkového i závodního je velmi důležitá regenerace. Vrcholová gymnastika se bez profesionálního trenéra provozovat nedá. Trenér se stará o maximálně 4 - 5 gymnastů. Obzvláště nadaným sportovcům se vytvářejí profesionální či poloprofesionální podmínky (Krištofič et al., 2003).

5.2 Motoricko-funkční složka sportovní přípravy


Obratnost

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

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

Síla

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

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

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

**Pohyblivost**

Ve sportovní gymnastice je pohyblivost důležitá pro správné provedení jednotlivých cviků. Rozsah aktivního a pasivního kloubního pohybu procvičujeme paralelně s rozvojem síly a rychlosti. Zaměřujeme se především na rozsah pohybu v kloubu kyčelním a ramenním. Dále pak zvětšujeme pohyblivost trupu, zápěstí, kolenním, hlezenním kloubu a nártu (Pavlík et al., 1999).

**Vytrvalost**

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

5.2.1 **Technická příprava**

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

**Biologická**

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

**Fyzikální**

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

**Právní**

5.2.2 Psychická příprava


Do této přípravy patří také psychická příprava gymnasty během závodu

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

5.2.3 Taktická příprava

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

V soutěží družstev se taktika projevuje především v pořadí členů před závodem a výkonem prvního závodníka. To působí kladně i záporně na ostatní gymnasty (Krištofič, 2009).

5.3 Srovnání sporotovní přípravy

Při srovnávání sportovní přípravy u dvou rozdílných týmů se především zaměřujeme na průběh celého ročního tréninkového cyklu. Především musíme brát zřetel na to, že oba týmy nemají stejnou základnu ani podmínky pro trénink. U klubů menších klubů jako je GK Šumperk se příprava přizpůsobuje hlavně osobnímu času trenérů a rodičů. Jde především o celoroční proces, kdy se musí nastavit časový harmonogram aby vyhověl především trenérům, protože často mají trenérství pouze jako doplňkové povolání. Přitom u gymnastických klubů jakým je TJ Sokol Brno 1 je trenér profesionál, který přistupuje k času gymnastů a gymnastek velmi flexibilně. Celá náborová politika obou týmů je velmi
diametrálně odlišná, jakdyž u obou týmů je velký zájem o nové cvičení tak v těchto ohledech musíme podotknout, že hlavním kritériem přijetí a výchovy je počet trenérů, prostor a čas pro trénink a realizaci samotné přípravy.

5.3.1 Sportovní příprava GK Šumperk

Tréninkový cyklus u GK Šumperk začíná vždy začátkem srpna týdenním soustředěním, kde se po více jak měsíční pauze sportovci znovu zapojují do příprav na další sezónu, na tomto soustředění se především dbá na správné posílení a protažení celého těla, aby nedošlo v další fázi přípravy ke zbytečnému zranění. Jsou nasazovány dvou-fázové tréninky, které ale nejsou zdáleka tak náročné jakými byli běžné tréninkové jednotky ve vrcholné části přípravy. Používá se řada motorických testů na kontrolu síly, obratnosti, koordinace a pohyblivosti. Např. Počet opakování při shybech na hrázce – zjišťování síly horních končetin, počet opakování při vznosech na žebříčích – síla předních břišních svalů, statické polohy s výdrží ve stoji na rukou, přednosu snožno i roznožno, počet džepů se závažím, koordinační testy – váha únožmo na kladině, testy pohyblivosti – jako čelný rozštěp či předklony nad podložkou a mnoho podobných motorických testů. Od výsledků těchto testů lze usuzovat jak na tom gymnastky v kategorii starších žákyň po měsíční přestávce jsou, můžeme rozvrhnout jak dále postupovat v přípravě, na co se zaměřit především, u výjimečných případů bude problémem síla, jinak častěji nastává problém s pohyblivostí a obratností. Častou příčinou těchto problémů je rychlý nárůst svalové hmoty.

5.3.2 Sportovní příprava týmu TJ Sokol Brno 1

Příprava toho klubu je liší od přípravy GK Šumperk hned v několika prvcích. Hlavním z prvků, kde se příprava liší je její začátek. U týmu TJ Sokol Brno 1 začíná sportovní příprava už v první polovině července a to z toho důvodu, že mají podstatně delší sezónu, která jim začíná už přípravnými závody v zahraničí na konci srpna. Proto musí být už v průběhu srpna, kdy začíná příprava v Šumperku, dobře připraveni na mezinárodní přípravné závody. K tomu jim dopomáhá kvalitní tréninkové jednotky, které se ukazují na výsledcích testů, které jsou velmi podobné s testy u GK Šumperk i u většiny gymnastických klubů z důvodů porovnání. Takže když srovnáme výsledky testů na obratnost, sílu nebo pohyblivost, tak je jasně vidět, že gymnastky z Brna jsou na tom podstatně lépe, z důvodu dřívějšího zahájení tréninkové přípravy. Projevuje se to především ve výsledkových listinách při zahájení hlavní závodní sezóny, což je období od konce září do konce června s krátkou zimní přestávkou.
Průběh sportovní přípravy

Průběh samotné přípravy je zahájen u obou klubů přípravným soustředěním které trvá 6-10dní, jak sem uvedl rozdíl je především v začátku a časovém harmonogramu, z důvodu osobního času trenérů, kteří v Šumperku nejsou přímo profesionální a mají převážně druhé zaměstnání. Na soustředění se trenéři věnují hlavně kondiční a silové přípravě. Kondiční příprava probíhá většinou formou pohybových her nebo atletickými prvky spojené ze soutěžemi. Trénik na soustředění probíhá dvoufázově, dopolední trénik je zaměřen na kondici, rychlost a dynamiku. V odpolední fázi přípravy se věnujeme především přípravě v hale, která musí splňovat základní parametry gymnastického zařízení. Zde probíhá nezbytná část přípravy, kdy rozvíjíme především sílu, obratnost a pohyblivost. Tato tréninková jednotka trvá minimálně 2 hodiny, protože tělo u sportovec je po mimosezónní přestávce zkráceno a není zvyklé na plné zatížení, věnujeme prostávací cvičení, které se vaří na hale, která musí splňovat základní parametry gymnastického zařízení. Po důkladném protažení nastupuje cyklus hodinového posilování všech partií těla, hlavně zpevňovací cvičení pro posílení vnitřního svalstva. Počítáme se přípravou a strečinku věnujeme motorickým testům abychom zjistili jak na tom gymnastky jsou a na čem je třeba zapracovat. Po každé tréninkové jednotce následuje opět důkladný strečink a regenerace. Cvičení na jednotlivých nářadích se na přípravném soustředění vyhýbáme, protože gymnastky na ně ještě nejsou zcela připraveny a vyhýbáme se pak zbytečným a nepříjemným zraněním.

Dále pak příprava na hlavní závodní sezónu probíhá ve vlastních gymnastických halách a to formou jenofázového tréninku, který trvá přibližně 2-3 hodiny. A to formou tréninku na jednotlivých nářadích, ale nesmíme zapomínat, že jsme pořád na začátku přípravy, takže se musíme ještě vyvarovat obtížnějším prvkům, které vyžadují velkou dávku síly, obratnosti či koordinace.

Na začátku a v průběhu sezóny se v tréninku věnujeme především přípravě na jednotlivých nářadích, kde trénujeme hlavně ty náročnější a nebezpečnější prvky, ale pochopitelně i v hlavní závodní sezóně nesmíme zapomínat na pohyblivost a sílu, proto vždy po každé tréninkové dávce následuje protažení a posilování, ne tak intenzivní jako na začátku přípravy nebo na soustředění, ale minimálně 30minut z tréninkové jednotky.
5.3.4 Podmínky pro realizaci přípravy

Podmínky pro realizaci přípravy by měly splňovat základní materiální zabezpečení nezbytné pro pro trénink ve sportovní gymnastice. A to především elementární nářadí, pro gymnastický víceboj, tedy nářadí na kterém jej ženy absolvují. A to přeskok, bradla, kladina a prostná. Tyto 4 nářadí jsou nezbytná pro přípravu na sezónu nebo na jakýkoliv jiný závod. Dívky absolvují po posilovací části už většinu své přípravy na jednotlivých nářadích. Pochopitelně pokud chceme dosáhnout dobrých výsledků tak nám pouze tyto elementy nebude stačit, a budeme potřebovat mnoho dalších průpravných náčiní k realizaci kvalitního tréninku. Mezi tyto elementy patří například expandery, posilovací stroje, žebřiny, odrázové doplňky jako trampolíny, můstky z výběrem tvrdosti, molitanová jáma pro zlepšování akrobatických prvků bez většího rizika úrazu. Tyto a mnoho dalších drobných prvků zapříčinění kvalitní trénink, pochopitelně abych byla příprava kvalitní na kvalitní úrovni musí se ji věnovat dostatek času a nezaděbávat ani základní součásti tréninkové jednotky jako rušné, protahovací a posilovací části.

5.3.5 Časová náročnost

Při kvalitní realizaci přípravy si musíme správně načasovat rozložení tréninku. Je to nezbytná součást úspěchu. Když špatně načasujeme vrcholnou část přípravy, riskujeme že forma nebude na vrchol sezóny optimálně nastavena a může se stát, že výsledky budou značně pod očekávání. Proto musí trenér načasovat a uspůsobit tréninky tak, aby závodnice byly připraveny co nejlépe na vrchol sezóny, což je pro většinu děvčat v této kategorii MČR. Tento závod je rozdělen na závod družstev a jednotlivců. Družstva mají závod v listopadu a jednotlivci v červnu. Proto vrcholná část přípravy, drilování jednolivých těžkých prvků a sestav by měla trvat minimálně 4-6 měsíců ustavičného tréninku.

5.3.6 Výsledky sportovní přípravy

Je pochopitelné, že výsledky sportovní přípravy na velkých a prestižních závodech se odvíjejí od kvality přípravy. Jako u ostatních sportů i v gymnastice platí pravidlo, čím kvalitnější příprava, tím kvalitnější výsledky. Když srovnáme výsledky na MČR družstev, které se koná v listopadu 2012 tak můžeme jasně usoudit jak kvalitnější přípravu mají ženy v Brně pod taktovkou trenérů Vizinových. Tento tým jasně dominuje celé extralize už delší dobu a je to znát hlavně kvalitou jejich přípravy. Na posledním MČR družstev získalo družstvo TJ Sokol Brno 1 149.150 bodů a jasně předčilo své soupeřky na 2. místě, které vybojovalo družstvo Bohemians Praha mělo náskok více jak 15 bodů, což je ve sportovní
gymnastice značný rozdíl. Družstvo GK Šumperk, které se umístilo na 5. místě získalo 125,350 bodů. Z toho lze jasně usuzovat, že rozdíly v přípravě, podmínkách i základně jsou jasně patrné.

5.4.7 Příčinny výsledků

Důvodů, proč jsou závodnice z týmu TJ Sokol Brno 1 nejlepší v ČR je hned několik. V první řadě bychom si měli uvědomit, že v Brně je velmi široká základna a velmi rozvinutá práce s mládeží. Tyto skutečnosti nám říkají, že mají opravdu profesionální trenéry, kteří mají spousty zkušeností a času se věnovat závodnicím a flexibilně uspořádat tréninkový plán, tak aby všem vyhovoval všem závodnicím.

Mezi hlavní důvody především patří:

- lepší základna a materiální podmínky pro přípravu
- větší počet profesionálních trenérů
- kvalitnější část přípravné fáze tréninkového cyklu (soustředění, posilovací a protahovací část)
- dřívější začátek přípravy – posunut už na červenec
- organizace tréninku, plánování a načasování formy

Hlavně tyto důvody zapříčinění vysokou a stabilní výkonost gymnastek z Brna. Jejich příprava trvá nejdéle ze všech týmů v ČR a proto také mají nejvyšší počet závodnic v reprezentačním výběru.

5.5 Kritéria pro reprezentační výběr žen

Pro přijetí do reprezentačního výběru musejí závodnice splnit hned několik požadavků. Reprezentační výběr je v systému ČGF rozdělen na dvě družstva, a to A i B. Širší výběr je sestaven ze závodnic, u kterých byl zaznamenán radikální vzestup výkoností. Do užšího výběru jsou zařazeny závodnice se stabilní výkoností i na mezinárodním poli, hlavním kritériem pro zařazení do výběru A je splnit limit 52,00 bodů ve víceboji na jednom z kontrolních závodů reprezentace. Kandidátky do reprezentačního družstva jsou závodnice, které nesplnily limit pro zařazení do družstva A, družstva B nebo limit 46.00 bodů ve víceboji, ale jsou sledovanými závodnicemi a budou zváni na srazy reprezentace.

5.5.1 Výkonostní kritéria pro start na MS a ME

Na základě splnění výkonnostních limitů na uvedených nominačních závodech a vrcholných světových soutěží pro start na ME a MS ve víceboji:
• ve víceboji 52.00 bodů a více 100% na náklady ČGF
• ve víceboji 50.00-51.99 bodů 50% na náklady ČGF
• ve víceboji 48.00-49.99 bodů na náklady mimo rozpočet ČGF

Výkonnostní kritéria (limity) pro start jednotlivkyň na ME a MS na jednotlivých nářadích:

<table>
<thead>
<tr>
<th>Nářadí</th>
<th>Výkonostní limit A</th>
<th>Výkonostní limit B</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Přeskok</td>
<td>13.50 bodů</td>
<td>13.00-13.49 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>Bradla</td>
<td>13.70 bodů</td>
<td>13.30-13.69 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>Kladina</td>
<td>13.60 bodů</td>
<td>13.20-13.59 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>Prostná</td>
<td>13.20 bodů</td>
<td>13.00-13.19 bodů</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Pro účast na ME a MS na jednotlivých nářadích na náklady ČGF musí závodnice splnit na jednom stejném nominačním závodě nejméně jedenkrát limit A a jedenkrát limit B, a to vždy na jiném nářadí. Pro účast na ME a MS na jednotlivých nářadích na 50% na náklady ČGF musí závodnice splnit na jednom stejném nominačním závodě jedenkrát limit A nebo dvakrát limit B, a to vždy na jiném nářadí.

5.5.2 Kritéria pro zařazení do reprezentačního výběru žákyň

Pro zařazení závodnic do reprezentačního úseku, musejí dívky splnit několik kritérií. A to jak účast na kontrolních závodech, které stanoví ČGF, tak i splnění testovacích limitů a to jak ze silových předpokladů, tak i z technické připravenosti.

**ročník 1996**
- silový test a min. 98 bodů
- test technické připravenosti min. 51 bodů

**ročník 1997 - 1999**
- silový test nebo min. 84 bodů
- test technické připravenosti min. 51 bodů

Silový test se skládá:

1. špicary

\[ 1=2 \text{ body} \quad \text{max. 20 bodů} \]

2. bradla: zákmíhem stoj (opakovaně)
1=2body max. 20bodů


1=2body max. 10bodů

4. Šplh na laně bez přírazu

- Provedení ze sedu, sňatmo, nohy vedle lana 20bodů
- Provedení ze stoje odrazem 10bodů

5. Sklapovačky

<table>
<thead>
<tr>
<th>výkon</th>
<th>hodnocení</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>35 a více</td>
<td>10 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>30 - 34</td>
<td>8 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>25 - 29</td>
<td>5 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>24 – 20</td>
<td>3 body</td>
</tr>
<tr>
<td>19 - méně</td>
<td>2 body</td>
</tr>
</tbody>
</table>


1=2body max. 20bodů

7. Žebřiny: ze svisu zvnos (opakovaně)

1=1bod max. 10bodů

8. Váha vzporem skrčmo - výdrž

<table>
<thead>
<tr>
<th>výkon</th>
<th>hodnocení</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>30vt</td>
<td>20 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>29 – 28 vt</td>
<td>19 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>27 – 25 vt</td>
<td>18 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>24 – 23 vt</td>
<td>17 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>22 – 20 vt</td>
<td>15 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>19 – 18 vt</td>
<td>13 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>17 – 15 vt</td>
<td>11 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>14 – 13 vt</td>
<td>10 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>12 – 10 vt</td>
<td>8 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>9 – 7 vt</td>
<td>5 bodů</td>
</tr>
<tr>
<td>6 vt a méně</td>
<td>2 body</td>
</tr>
</tbody>
</table>
9. výskok s čelným rozožením (opakovaně)

1=1bod max. 10 bodů

5.5.3 Péče o jedince a výběr talentů

Výběr talentů pro sportovní gymnastiku, představuje významnou součást tréninkového systému tohoto sportu. Na základním článku celého systému přípravy, na správně provedeném výběru talentů, je stále větší měrou závislý výsledný efekt celého tréninkového a organizačního snažení, tedy kvalitní výkon sportovce v dospívajícím věku. Je nesprávné, že dobře provedený výběr talentů se příznivě projeví ve všech složkách gymnastického tréninku. Postupné rozvíjení pohybového talentu ovlivňuje v kvalitu řídící tréninkové funkce, tedy práci trenéra. Trenéři, kteří od počátku pracují s dobře vybranými jednotlivci jsou kladně motivováni jejich výkonnostním růstem, jsou intenzivně podněcováni k odbornému studiu a k přemýšlení o své práci. Jejich profese přestává být zaměstnáním a postupně začíná mít rysy záliby.

S ohledem na uvedenou významnost výběru talentů pro sportovní gymnastiku je třeba si ujasnit, co pojem sportovní talent vlastně znamená. Pojem „sportovní talent“ lze vyjádřit jako příznivou strukturu aktuálně se projevujících schopností, která umožňuje dosahovat vysokých výkonů ve sportovní činnosti. U gymnastických talentovaných jednotlivců nalézáme specifickou strukturu výjimečných vlastností morfologických, funkčních i psychických. Pojem talent byl a dosud je rozšířen v běžné hovorové řeči. Původně byl talent chápan jako vnitřní vrozený faktor, který byl dán člověku při jeho narození, o který se sám nepřišel (Krištofič et al., 2003).

Důležitou okolností při výběru talentů ve sportovní gymnastice, je skutečnost, že výběr je nutno provádět poměrně v mladém věku v rozmezí od 6 do 8 let. V tomto věku je proces gymnastického učení ještě málo pokročilý, takže faktory výkonnosti jím nemohou být dostatečně formovány. Předpokládáme však, že faktory výkonnosti sportovních gymnastek (gymnastů se v jisté úrovni, v závislosti na stupni učení, přirozeného vývoj vzhledem k věku, pohlaví a stupni individuální talentovanosti, projeví v přiměřené míře již v době výběru (Dražil 1990).
5.5.4 Role trenéra ve sportovní gymnastice


6 ZÁVĚRY

V této práci jsem se zabýval zkoumáním průběhem sportovní přípravy u sportovních gymnastek v kategorii starších žákyň. Mezi hlavní cíle práce patřilo zoptimalizovat sportovní přípravu, tak aby se výsledky dali použít v praxi i u začínajících gymnastických klubů. Po prostudování odborné literatury doplňenou o trenérskou sportovní dokumentaci, jako jsou tréninkové denníky a plány, jsem srovnal tréninkovou přípravu u dvou českých gymnastických klubů a to GK Šumperk a TJ Sokol Brno 1. Při zkoumání sportovní přípravy u obou těchto gymnastických týmů, jsem zjistil, že samotná příprava co se týka obsahové stránky se příliš neliší, ale neprobíhá paralelně. Kvůli široké základně a lepším tréninkovým podmínkám, s tím související i vyšší ambice do nadcházející sezóny. Příprava TJ Sokola Brna 1 začíná zhruba o měsíc dříve než u GK Šumperk. Je to především z důvodu stanovených cílů na příští sezonu, ale profesionalitou trenérů, kteří jsou skutečně oddáni svému zaměstnání a vetšinou už nemají jinou práci, která by se nevztahovala ke sportovní gymnastice. Protože GK Šumperk je mnohem menší gymnastický klub, ikdyž s velikou základnou pro děti v předškolním věku, tak ale s podstatně s nižším rozpočtem, to znamená že si nemohou dovolit placené profesionální trenéry. Jsou to často lidé s vedlejším zaměstnání a gymnastiku berou jako své hobby. Z toho důvodu příprava nemůže být tak časově náročná jako v Brně.
Při optimalizaci samotné přípravy, jsem vycházel především z tréninkového plánu týmu TJ Sokol Brno 1. Na začátku přípravy, který se stanovuje na druhou půlku července, musí trenér především zjistit, jak ne tom dívky jsou po tréninkové přestávce, kter
7 REFERENČNÍ SEZNAM


Blahuš, P.: Predikční validita a výběr sportovních talentů.


In J. Dovalil & M. Chalupecká (Eds.), Současný sportovní trénink (pp. 113-119). Praha: Olympia.


8 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Výběrová kritéria pro zařazení do reprezentačního úseku SG žákyň
Příloha 2. Úkoly na reprezentační soustředění
Příloha 3. Plán úseku SG žákyň
Příloha 4. Plán úseku SG žen
Příloha 1

Výběrová kritéria pro zařazení do reprezentačního úseku SG žákyň

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE
160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel./fax. 242 429 260

KRITÉRIA PRO ZAŘAZENÍ DO ÚSEKU ŽÁKYŇ

I. SILOVÝ TEST:

1. špicary
   Hodnocení: 1 = 2 body ...... max. 20 bodů

2. bradla: zákmihem stoj (opakovaně)
   Hodnocení: 1 = 2 body ...... max. 20 bodů
   ▪ provedení roznožmo
   Hodnocení: 1 = 1 bod ...... max. 10 bodů

3. bradla: vznos ve svisu - svis střemhlav opakovaně
   Hodnocení: 1 = 2 body ...... max. 20 bodů

4. šplh bez přírazu
   ▪ provedení ze sedu, snožmo, nohy vedle lana ...... 20 bodů
   ▪ ze stoje odrazem ...... 15 bodů

Poznámka: čas se nehodnotí

5. sklapovačky (30 vt)

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hodnocení</th>
<th>body</th>
<th>výkon</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>10 bodů</td>
<td>35 a více</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8 bodů</td>
<td>30 – 34</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 bodů</td>
<td>25 – 29</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>3 body</td>
<td>24 – 20</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 body</td>
<td>19 a méně</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
6. **bradla: přednos ve svisu - vznos ve svisu - průvlek (opakovaně)**

Hodnocení: 1 = 2 body . . . . . max. 20 bodů

**žebřiny: ze svisu vznos opakovaně**

Hodnocení: 1 = 1 bod . . . . . max. 20 bodů

Poznámka: výběr ze dvou možností.

7. **váha vzporem skrčmo - výdrž**

<table>
<thead>
<tr>
<th>Hodnocení</th>
<th>body</th>
<th>výkon</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>20 bodů</td>
<td>30 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>19 bodů</td>
<td>29-28 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>18 bodů</td>
<td>27-25 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>17 bodů</td>
<td>24-23 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>15 bodů</td>
<td>22-20 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>13 bodů</td>
<td>19-18 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>11 bodů</td>
<td>17-15 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>10 bodů</td>
<td>14-13 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>8 bodů</td>
<td>12-10 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>5 bodů</td>
<td>9-7 vt</td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>2 body</td>
<td>6 vt a méně</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>
Příloha 2

Úkoly na reprezentační soustředění

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE
160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel./fax: 242 429 260, e-mail: cgf@cstv.cz

**PŘESKOK:**

*Vyber jednu z variant*

1. Přemet salto min. skrčmo
2. Skok se saltem vzad toporně
3. Rondát flik do lehu na záda na podložku min v úrovni koně
4. 

**BRADLA:**

1. Sestava min. 20 prvků na spodní žerdi, která musí obsahovat alespoň 4x vzklopka stoj na rukou v provedení snožmo a alespoň 5 prvků obtížnosti C.. ..(př. vzklopka stojka přemýk opak..)
2. Předvést i s dopomocí alespoň jeden prvek C blízký žerdi s obr. min. 180
3. Předved’ nácvik i s dopomocí alespoň jednoho saltového tvaru
4. Ze stoj na rukou tarzan do stoj na rukou nebo ze stoj na rukou“PAK“salto ( uznavá se i nácvik s dopomocí pokud je proveden technicky správně)
5. Závěr min prvek C

**Kladina:**

1. Akrobatická řada se saltem
2. Závěr toporným saltem vzad po rondátu nebo blecha flik ( lze uzнат i jiný závěr , který je předveden v takovém provedení, že je možno navážat na obtížnost „D“ (př. Salto vpř. 540 (720) .., nebo auerbach salta schylmo popř. toporně)
3. Min 2 gymnastické prvky obtížnosti „C“
4. Piruetu v provedení min. „B“
5. Jakoukoliv alespoň jednu bonifikovanou vazbu dle pravidel FIG
6. Min. 2 akr. prvky obtížnosti „D“
7. Předvěst jednu celou sestavu.. Hodnocení se zaměřuje na uměleckou stránku věci , rozsah pohybu, rytmus a tempo sestavy
PROSTNÁ:

1. Dvojné salto vzad
2. Dvousaltová řada vpřed min s prvky obtížnosti „B“ nebo smíšená řada se stejnou obtížností
3. Salto vzad s lichým obratem..min 540 ( ideálně alespoň troják salto)
4. Rondát a opak. tempo salta ( 3 – 4 )
5. 3 gymnastické prvky obtížnosti „C“
6. Předveď sestavu pouze s poslední řadou ( „C“ min.) se zaměřením na choreografii. Bude hodnocen umělecký dojem a rozsah pohybu v souladu s pravidly.

Kontrola rozsahu pohybu:

1. Předveď celou řadu dálkových skoků ( na obě nohy )
2. Z váhy předklonmo ( výdrž 2 s.) pomalý přemot vpřed na obě nohy
3. Obě boční šňůry mezi mústkama
4. Íčko na kladině ( obě nohy ) …Jedno íčko na lepší nohu předveď tak, že stojná noha je na výponu
5. Ve stoji na rukou roznožmo pasivní rozsah v bočním roznožení ( obě nohy)
6. Dřep na celých chodidlech

Posilování:

1. Špicary tahem opakovaně min 5x
2. Vznosy z 90° 10x
3. Bradla: opakovaně zákmihem stoj na rukou (snožmo nebo roznožmo) 10x
4. Šplh bez přírazu ze sedu snožmo 1x
5. Váha vzporem skrčmo výdrž min 10 s
6. Bradla: vznos ve svisu – svis střemhlav opakovaně 10x
7. Výdrž ve stoji na rukou min 30s

- 48 -
Příloha 3

Plán úseku SG žákyň

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE
160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel./fax: 242 429 260, e-mail: cgf@cstv.cz

Plán přípravy úseku žákyň

ve sportovní gymnastice

na rok 2012

1. REALIZAČNÍ TÝM:
vedoucí trenér - GRMELOVÁ Světlana
trenéři - osobní trenéři závodnic

2. PLÁN ZÁVODŮ A VT:

5.4. Memoriál Evy Bosákové - 1. závod Českého poháru Praha
12.-13.4. VT přípravný Praha-Bohemians
12.4. Výběrové testy Praha-Bohemians
(seznam pozvaných viz příloha č. 2)
10.5. 1. kvalifikační závod pro M ČR* Brno
18.5. Memoriál Marie Široké - 2. kvalifikační závod pro M ČR* Praha
24.5. Memoriál M. Kojdeckého - 2. závod Českého poháru Moravská Ostrava
2. kvalifikační závod pro M ČR*
*výběr minimálně 1 závodu
13.-15.6. MISTROVSTVÍ ČR JEDNOTLIVKYŇ Ostrava-Poruba
st. žákyně, žákyně A, kadetky, juniorky B, ženy B
20.6.-22.6. MISTROVSTVÍ ČR JEDNOTLIVKYŇ Třinec
juniorky A

- 49 -
4.-5.10. VT přípravný Brno
18.10. GK Vítkovice Cup - 3. závod Českého poháru Ostrava-Vítkovice
22.11. Pohár Pelhřimova - 4. závod Českého poháru Pelhřimov
28.-30.11 LIGA DRUŽSTEV ŽEN konkurz
5.-6.12. MU SVK - CZE Slovensko

3. VÝKONNOSTNÍ A FUNKČNÍ KRITÉRIA

a/ pro zařazení:
- účast na testování závodnic a splnění:
  
  ročník 1996
  - silový test a min. 98 bodů + bonus 10 bodů
  - test technické připravenosti min. 51 bodů + bonus 10 bodů

  ročník 1997 - 1999
  - silový test nebo min. 84 bodů + bonus 10 bodů
  - test technické připravenosti min. 51 bodů

b/ pro setrvání závodnic zařazených v roce 2007:
- účast na Mistrovství ČR 2008 kadetky (1996) - splnění VS nebo juniorky A - bez požadavku splnění VS
- účast na VT

cl/ pro setrvání závodnic zařazených v roce 2008:
- účast na testování závodnic a splnění:
  
  ročník 1996
  - silový test a min. 98 bodů + bonus 10 bodů
  - test technické připravenosti min. 51 bodů + bonus 10 bodů

  ročník 1997 - 1999
  - silový test nebo min. 84 bodů + bonus 10 bodů
  - test technické připravenosti min. 51 bodů

4. **FINANČNÍ ZABEZPEČENÍ PŘÍPRAVY:**

- VT a MZ na vlastní náklady
- MU na náklady ČGF

V Ostravě dne 14.2. 2012

Zpracovala: Světlana Grmelová
vedoucí trenér úseku žákyň
Příloha 4

Plán úseku reprezentace SG žen

ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE
160 17 Praha 6, Zátopkova 100/2, tel./fax: 242 429 260, e-mail: cdf@cstv.cz

Plán přípravy reprezentačního družstva žen
ve sportovní gymnastice
na rok 2013

1. REALIZAČNÍ TÝM:
vedoucí trenér úseku žen: Musil Miloslav
trenéři:
Drtílková Petra
Janečková Kateřina
Lukášová Veronika
Vlková Kateřina
Vyzina Stanislav
Vyzinová Anita
Ţifčák Ján
lékař MUDr. Hrazdira Luboš
fyzioterapeut Martina Labáková

2. DRUŽSTVO „A“:
(limit pro zařazení do družstva A : 52.00 bodů ve víceboji)
Pálešová Kristýna 1991 T.J. Sokol Brno I tr.: Janečková, Vlková
Šikulová Jana 1988 T.J. Sokol Brno I tr.: Vyzinová, Vyzina

3. DRUŽSTVO „B“:
(limit pro zařazení do družstva B : 50.00 bodů ve víceboji)

4. REPREZENTAČNÍ VÝBĚR:
(závodnice, které nesplnily limit pro zařazení do družstva A nebo družstva B, jsou však členky
reprezentačního výběru, neboť splnily ve víceboji limit 46.00 bodů)
Chalupová Natálie 1997 TJ Bohemians Praha tr.: Ťifčák, Mesiak, Nazarenko
Ochynská Tereza 1997 T.J. Sokol Mor. Ostrava I tr.: Drtílková, Drtílek
Pluskalová Veronika 1996 TJ Pozemstav Prostějov tr.: Musil, Lukášová
 Jáňová Alice 1994 T.J. Sokol Brno I tr.: Janečková, Vlková
 Jáňová Nika 1994 T.J. Sokol Brno I tr.: Janečková, Vlková
5. KANDIDÁTKY REPREZENTACE:

(závodnice, které nesplnily limit pro zařazení do družstva A, družstva B nebo limit 46.00 bodů ve víceboji, ale jsou sledovanými závodnicemi a budou zvány na srazy reprezentace)

Hedbávná Petra 1995 T.J. Sokol Brno I tr.: Vyzinová, Vyzina
Schusterová Terea 1996 AC Sparta Praha tr.: Dvořáková
Drápalová Veronika 1997 T.J. Sokol Brno I tr.: Janečková, Vlková

6. VÝKONNOSTNÍ KRITÉRIA PRO ZAŘAZENÍ DO REPREZENTACE ČR:

Na kontrolních závodech, MČR jednotlivkyň - ženy MT, nominačních závodech, MZ a MU na základě nominace ČGF dosáhnout:

- ve víceboji 52.00 bodů a více pro zařazení do družstva A
- ve víceboji 50.00-51.95 bodů pro zařazení do družstva B
- ve víceboji 46.00-49.95 bodů zařazení do reprezentáčního výběru

Poznámka: Pokud se členka družstva A, družstva B nebo reprezentáčního výběru bez řádné omluvy nezúčastní plánovaných akcí bude vyřazena.

7. PLÁN ZÁVODŮ:

8-10.3. MU AUT-CZE-SLO-SUI - 1. nominační závod pro ME Vídeň/AUT
16.3 Kontrolní závod - 2. nominační závod pro ME Brno
17.-21.4. Mistrovství Evropy - 1. nominační závod pro MS Moskva / RUS
14.-16.6. Mistrovství ČR (ženy MT) - 2. nominační závod pro MS Ostrava
6.-17.7. Letní světová univerziáda - 3. nominační závod pro MS Kazaň / RUS
30.9.-6.10. Mistrovství světa Antverpy / BEL
7.-8.12. Liga družstev SG žen Ostrava

Účast na závodech SP dle individuálního plánu jednotlivých závodnic po schválení TKŽ a dohoděo financování účasti.

Další doporučené závody:

18.-19.5. Mezinárodní závod"Gymnova Cup" Keerbergen / BEL
7..-9.6. Gym Festival Trnava / SVK
listopad Mezinárodní závod „Blanc Mesnil“ Blanc-Mesnil/ FRA

8. VÝKONNOSTNÍ KRITÉRIA PRO START NA ME a MS:

Na základě splnění výkonnostních limitů na uvedených nominačních závodech a vrcholných světových soutěží pro start na ME a MS ve víceboji:

- ve víceboji 52.00 bodů a více 100% na náklady ČGF
- ve víceboji 50.00-51.99 bodů 50% na náklady ČGF
- ve víceboji 48.00-49.99 bodů na náklady mimo rozpočet ČGF

!!! Vzhledem k novým pravidlům si TKŽ vyhrazuje právo dodatečné úpravy limitů !!!

Nominaci navrhuje vedoucí trenér úseku žen TKŽ. Nominace podléhá schválení VV ČGF.
9. SPORTOVNÍ CÍLE PRO ROK 2013:

Mistrovství Evropy a Mistrovství světa:
- umístění 1 závodnice do 24. místa ve víceboji
- umístění 1 závodnice do 16. místa na jednotlivých nářadích

Letní světová univerziáda:
- umístění 1 závodnice do 10. místa ve víceboji
- umístění 1 závodnice do 8. místa na jednotlivých nářadích

10. FINANČNÍ ZABEZPEČENÍ:

Mezistátní utkání AUT-CZE-SLO-SUI (8.-9.3. / Vídeň / AUT) 25.000 Kč
Kontrolní závod (16.3. / Brno) 5.000 Kč
Mistrovství Evropy (17.4-21.4. / Moskva / RUS) 100.000 Kč
Mistrovství světa (30.9.-6.10. / Antverpy / BEL) 100.000 Kč

---

Celkem: 230.000 Kč

Ke dni 25.1. 2013 nebyla známa výše financí TKŽ na rok 2013. Prioritou je finanční zabezpečení účastí a přípravy na ME a MS.

Plán přípravy reprezentačního družstva žen ve sportovní gymnastice na rok 2013 schválil VV ČGF dne 25.1. 2013 s výhradou ke změnám rozpočtu dle možností ČGF.