Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

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

Jméno a příjmení autora: Adam Konopa

Název diplomové práce: Sportovní příprava a způsob kontroly výsledků tréninkové činnosti sportovních gymnastů v ČR a v zahraničí

Pracoviště: Katedra sportu
Vedoucí diplomové práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.
Rok obhajoby diplomové práce: 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 pláu. 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

Souhlasím s používáni diplomové práce pro knihovní účely.

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 pri spracovaní 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 výcvikiu ..... - 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 Psychycká příprava ..... - 31 -
5.2.3 Taktická příprava ..... - 31 -
5.3 Srovnání sporotovní 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 -

5.3.6 Výsledky sportovní přípravy ..... - 34 -
5.4.7 Příčinny výsledků ..... - 35 -
5.5 Kritéria pro reprezentační výběr žen ..... - 35 -
5.5.1 Výkonostní kritéria pro start na MS a ME ..... - 35 -
5.5.2 Kritéria pro zařazení do reprezentačního výběru žákyň ..... - 36 -
5.5.3 Péče o jedince a výběr talentů ..... - 38 -
5.5.4 Role trenéra ve sportovní gymnastice ..... - 39 -
6 ZÁVĚRY ..... - 40 -
7 REFERENČNÍ SEZNAM ..... - 42 -
8 SEZNAM PŘÍLOH ..... - 44 -

1 ÚVOD

Sportovní gymnastka je jeden z nejnáročnějších sportů na světě jak po stránce fyzické, psychycké tak i estetické. Z tohoto důvodu je mezi diváky považována za velmi aktraktivní sport, ale pouze v těch zemí kde má širokou základu a jsou do tohto 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 zapříčinněno několika faktory. A to jak výběrem talentů už od nejužšího věku, tak i jejich přípravou a prácí 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 obtížně požadavky a nároky na trénink. Začínající pubertou dívkám 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 ještě 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 zábírá 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 reprezentačních 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.

Mluvíme – li o gymnastice, nejedná se pouze o přemety, salta a nářaďovou gymnastiku. Současná gymnastika jako systém zahrnuje spoustu mladých „gymnastických sportů“, a to sportovní akrobacii, sportovní aerobik, akrobatický rock and roll, skoky na trampolíně, fitness, teamgym, moderní gymnastiku a estetickou skupinovou gymnastiku. Všechny tyto sporty mají společné rysy a všechny je řadíme mezi „ technicko-estetické“ nebo také „koordinačně-estetické“ sporty. Předvedené výkony se posuzují jak z hlediska obtížnosti, tak z hlediska estetického a hodnocení se vztahuje k celému průběhu pohybu. Obsahem „gymnastických sportů“ jsou uvědomělé koordinované pohyby celého těla a jeho částí. Koordinaci a vnímání veškerého pohybu nám umožňují biologické dispozice, které jsou tedy při cvičení velkou prioritou (Krištofič, J., 2004).

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 životě. V 17. – 18. století vznikla filozofie zastupována humanisty, jako je Komenský, Montaigne, Rousseau, Locke a další. Právě oni vzkřísili se zájmem 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

využíval nářaďovou gymnastiku, jako přípravu do bojů k osvobození Pruska. Zavedl cvičení na hrazdě, bradlech a na koni. A. Eislen doplnil tělocvik o cvičení na kruzích, koze a zavedl odrazové můstky. Později se nářaďová gymnastika dostala do okolních států Německa. Právě tuto zemi považujeme jako kolébku dnešní sportovní gymnastiky. Z toho důvodu, že se gymnastika postupně rozšířila po celé Evropě, vznikl předpoklad pro založení mezinárodní organizace. A proto v roce 1881 byl založen Svaz evropských tělocvičných sdružení – FEG. Po první světové válce přistupovaly k této organizaci další země a z toho důvodu byla v roce 1921 uznána za světovou organizaci gymnastiky Fédération Internationale de Gymnastique (FIG).

V Čechách nastal velký zvrat v tělesné kultuře, když byl v roce 1862 založen samostatný český spolek Sokol Pražský. Zakladatel spolku dr. Miroslav Tyrš, vytvořil české tělocvičné názvosloví a zavedl český název tělocvik. Jeho prioritou byla stručnost, jasnost a důslednost. V prvních letech Sokola se nekonaly klasické závody. Gymnastická cvičení byla zařazena pouze do programu některých veřejných vystoupení. Až od roku 1871 se začínaly zavádět tzv. závodnická 8 cvičení, z kterých vzrostla slavná tradice sokolských závodů (Bosák, E., 1969).

Původní závodnická cvičení se velmi lišila od dnešních gymnastických soutěží. Každá jednota si vypisovala vlastní soutěže, pravidla i předpisy, protože byla samostatným nezávislým útvarem. V té době se soutěžilo pouze v jednotlivých disciplínách. Do programu byly zařazovány i soutěže, jako šplh na laně, vzpírání a některé atletické disciplíny. Z počátku byly závody vypisovány na hrazdě, bradlech a v přeskocích přes koně našíř, tedy pouze pro muže. V roce 1889 byly zřízeny župy a konečně i ústřední orgán Česká obce sokolská. To vše dalo velké předpoklady k pořádání gymnastických soutěží v nejširším základě. Ve vývoji soutěží bylo velmi důležité navazování mezinárodních vztahů, a proto v roce 1889 vyslala ČOS 3 družstva do Paříže na sjezd Unie francouzských gymnastů. Pod vlivem zkušeností z Francie se změnily závodní řády a pravidla i u nás. Také byly do sestav vkládány rovnoměrně cvičení švihová, statická a silová. V pravidlech se poprvé objevila i technická ustanovení, jako jsou předpisy o rozměrech výši žerdí. Závod od závodu se délka sestav i obtížnost zařazených tvarů stupňovala, rostla celková úroveň gymnastických cvičení. Naši závodníci získali pověst světových přeborníků reprezentujících vlastní národ v roce 1897, kdy ČOS vstoupila do Svazu evropských tělocvičných sdružení (FEG). Tento krok byl v historii naší gymnastiky velmi důležitý. Hned při vstupu na mezinárodní scénu patřili naši závodníci k

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 byly poprvé zařazeny do programu ženské gymnastické soutěže v roce 1928 v Amsterodamu, tedy 32 let po první olympiádě v Řecku 1896. Závody mužů se rychleji vyvíjely k podobě, kterou známe dnes. Postupně byly z domácích i mezinárodních závodů vyřazovány atletické či málo typické nářaďové disciplíny. Naši závodníci a závodnice patřili mezi světovou špičku. Právě ve šplhu na laně vybojoval Bedřich Šupčík pro Československou republiku první olympijskou zlatou medaili. Na tento úspěch navázal o čtyři roky později olympijským vítězstvím za cvičení na bradlech L. Vácha (OH Amsterodam 1928). Velké nároky domácích rozhodčích na přesnost a estetiku cvičení mělo příznivou odezvu ve výsledcích našich závodníků a závodnic při mezinárodních soutěžích, včetně mistrovství světa a olympijských her. Na olympijských hrách v Berlíně (1936) vybojoval pro naši zem zlatou medaili za cvičení na kruzích Alois Hudec. Přední postavení československých gymnastek potvrdily i jejich výsledky na mistrovství světa 1938 v Praze, kde obsadily první příčku. V individuální soutěži mužů zvítězil Jan Gajdoš a ve stejném závoděžen získala zlatou medaili i Vlasta Děkanová. Další nadějný vývoj sportu a tedy nářaďového tělocviku přerušila II. světová válka. Po druhé světové válce v roce 1949 se zásadně změnil program mistrovství světa tím, že se vypouštěly lehkoatletické disciplíny. O rok později se zavedlo označení sportovní gymnastika pro dřívější nářaďový tělocvik. Jak u mužů, tak i u žen bylo cvičení se znaky statické síly postupně nahrazováno švihovými prvky a dynamickou akrobacií.

V tomto 10 období byly závody rozšířeny o soutěže dorostenecké, a to i na úrovni mezinárodních závodů a mezistátních utkání. Vedle světových soutěží (mistrovství světa a olympijských her) byly od roku 1955 pořádána i mistrovství Evropy. Prvním mistrem Evropy byl Ladislav Prorok, který na prvním ME vybojoval zlatou medaili na prostných. Světovou špičku představovali gymnasté a gymnastky Sovětského svazu, Japonska a Československa. Našim prvním poválečným vítězem v gymnastice se stalo družstvo žen na OH 1948. Prvním mistrem světa ve stejném období se stal Leoš Sotorník (přeskok 1954). Na stejném nářadí

vybojoval světové vítězství Přemysl Krbec (1962). Mimořádných úspěchů se dosahovalo především v ženské gymnastice. Eva Bosáková získala na OH v Římě (1960) v individuální soutěži první zlatou medaili pro Československo, a to za cvičení na kladině. Mistrovské tituly ze světových soutěží vybojovala nastupující gymnastická hvězda šedesátých let Věra Čáslavská (Bosák, E., 1969), (Krištofič, J., 2003).

Sportovní gymnastika se stále vyvíjela jak ve formě a obsahu přípravy závodníků, tak i v organizaci soutěží. Velkou změnou bylo nejenom zavedení jiných konstrukcí některých gymnastických nářadí ale i úpravy v pravidlech. To vše vedlo k tak zvané „rané specializaci" ve sportovní gymnastice. Obsah závodních sestav byl pestrý a obohacován o zcela neznámé prvky, spíše švihového charakteru. Československá sportovní gymnastika patřila v tomto období ke světové špičce. Družstvo žen získalo na OH 1964 a 1968 stříbrné medaile. V roce 1966 vybojovaly naše sportovní gymnastky titul mistryň světa. Mimořádné výsledky dosáhla Věra Čáslavská, absolutní olympijská vítězka 1964, 1968. Ve své kariéře získala kromě několika evropských i světových titulů 7 zlatých olympijských medailí. Poslední naší mistryní světa byla Věra Černá z roku 1979, která zvítězila v USA na kladině. Družstvo mužů získalo na Mistrovství 11 světa 1962 v Praze bronzové medaile a na OH 1968 skončilo na 4. místě. Přemysl Krbec se stal mistrem světa na přeskoku (1962). Poslední olympijskou medaili – bronzovou za cvičení na kruzích vybojoval pro naši sportovní gymnastiku Jiří Tabák (OH Moskva 1980). Tímto úspěchem uzavřel, Jiří Tabák, jedno z nejúspěšnějších období československé sportovní gymnastiky (Krištofič, J., 2003).Posledních dvacet let vývoje závodního cvičení na nářadí sahá až do současnosti. Také v něm se uskutečnily četné změny, a to jak v organizaci mezinárodních soutěží, tak i v obsahu závodních sestav gymnastů a gymnastek. Dnes proniká sportovní gymnastika prakticky do všech zemí světa, a proto několikanásobně narůstá konkurence. Stále se objevují noví velcí soupeři v boji o světové prvenství. Z novodobé gymnastiky je na místě připomenout Janu Komrskovou, která reprezentovala Českou republiku na olympijských hrách v Sydney (2000), kde ve finále čtyřboje obsadila 29. místo. Na dalších olympijských hrách v Athénách (2004) obsadila 32. emísto v kvalifikaci a byla tak druhou náhradnicí do finále. V roce 2007 po MS ukončila Jana Komrsková sportovní kariéru.

Na olympijských hrách v Pekingu se představila další naše reprezentantka Kristýna Pálešová, která vybojovala ve finále víceboje 21. místo. Tímto 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.

Českou republiku dále reprezentuje Jana Šikulová, jejíž silnou disciplínou jsou bradla. Brněnská sportovní gymnastka vyhrála na Světovém poháru kategorie A v Osijeku (2010) finálové cvičení na bradlech. Na kladině a v prostných skončila shodně na třetím místě. Šikulová se probojovala i do finále přeskoku, kde obsadila šestou příčku. Udržela si tak v celkovém pořadí světového žebříčku 3. příčku na bradlech, čímž si zajistila pozvánku na závody SP série "A". Sem budou pozvány 4 nejlepší závodnice ze světového žebříčku a 4 nejlepší závodnice z posledního MS. Jana ve světovém žebříčku figuruje na skvělých místech i na dalších nářadích (10. místo přeskok, 9. kladina a 14. prostná)

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 známku 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 známka v rámci družstva se nezapočítává) a závody jednotlivců, kteří mohou soutěžit v rámci celého šestiboje (čtyřboje 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 odrazu používají muži odrazový můstek.
HRAZDA – Ocelová tyč, která má průměr 2,5 cm a je 240 cm dlouhá.
Hrazda je umístěna 255 cm nad žíněnkou.
KRUHY – Nářadí tvoří dva dřevěné kruhy o průměru 18 cm, které jsou připojené na lanech dlouhých 300 cm. Lana 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.
PŘESKOK – Nářadím na přeskok býval kůň, pro ženy postavený příčně. V roce 2001 ho nahradil přeskokový stůl s podstatně větší dohmatovou plochou, která umožňuje předvádění obtížnějších přeskoků. K přeskoku používají gymnastky odrazový můstek.
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 zvládnutím 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 družstev, ženy na čtyřech nářadích (přeskoku, bradlech, kladině, prostných) a víceboji jednotlivkyň i družstev. Pohybový obsah sportovní gymnastiky je otevřený systém obohacovaný 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 potřebné 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 nářadích. Za jednotlivé sestavy jsou hodnoceni známkami, kdy nejvyšší známka znamená nejlépe hodnocenou sestavu. Ve sportovní gymnastice soutěží muži na šesti nářadích (prostná, kůn našíř, kruhy, přeskok, bradla a hrazda), ženy pak na nářadích 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 (čtyřboje 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.

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 nářadích včetně jejich bodového ohodnocení. jkPřed rokem 2006 byla každé sestavě 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 gymnasta 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 "desítka" přestala být snem gymnastů i diváků. Podle nových závodních pravidel se nyní ohodnocení sestavy skládá ze součtu dvou samostatných známek, 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

Hlavním cílem této práce bylo určit optimální sportovní přípravu u sportovních gymnastek v kategorii starších žákyň, což věk v rozmezí 12-15 let. Zjistit jakým způsobem se dívky připravují na po celou sezónu. Jaké složky přípravy musejí dívky podstoupit a jak velká kritéria jsou na ně v hlavní sezóně kladeny.

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 možná kritéria, které se k mé práci vztahovali. 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 jazyze 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 dovednosti cvičence. Je cíleně a odborně řízený k dosažení vysoké úrovně výkonnosti a všestranného rozvoje sportovce. Cílem tohoto tréninku je dosažení co nejlepší individuální výkonnosti gymnasty s využitím motoricko-funkční, technické, taktické a psychické složky sportovního tréninku. Po ukončení stanovení cílů je třeba vytyčit obsah a organizaci sportovního tréninku. Je tedy zřejmé, že trénink není jen o gymnastickém cvičení. Nicméně i o znalostech, schopnostech trenéra připravit vhodnou tréninkovou jednotku s všeobecnými a speciálními úkoly. Všeobecné úkoly slouží k mravnímu rozvoji a všestranné vzdělanosti sportovců. Důležité je podpořit kladnou motivaci k tréninku. Speciální úkoly jsou zaměřené na rozvoj a zdokonalování gymnastických prvků, kombinací mezi nimi a zařazování je do celé sestavy. Dané úkoly, aby byly proveditelné, musí mít určitý tréninkový systém (Krištofič

et al., 2003).

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

Je velmi složité vytvořit jednotný dlouhotrvající tréninkový plán vzhledem k neustálému zdokonalování tréninkového systému. Na rozvoj gymnasty má velký vliv kvalita řízení tréninku, jelikož jeho příprava

začíná již v mladším školním věku (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

Plánování sportovní přípravy je velmi důležité. Je třeba stanovit konkrétní cíle a úkoly, nastavit systematičnost a účelnost. Bez těchto kritérií nemůžeme očekávat výkonnostní růst a dosahování dobrých výsledků svěřenců. Je doporučováno, aby trenér vypracoval tři druhy tréninkového plánu.

- 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

k individuálním potřebám cvičence.

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).

Období	Hlavní úkol v období
Přípravné	Rozvoj trénovanosti
Závodní	Prokázání a udržení výkonnosti
Přechodné	Dokonalé zotavení

(Dovalil et al., 2002, 257).

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

5.1.2 Organizace sportovní přípravy

Nejprve musí trenér zpracovat metodiku úkolů a určit obsah tréninkového plánu. Trénink musí být veden autoritativně zejména u začínajících a pokročilých. U dětí se úkoly stanovují přesně. Dostatečně se kontroluje plnění těchto úkolů. Určitou volnost v tréninku můžeme nechat vyspělejším gymnastům. Nicméně konečné slovo má vždy trenér. Nikdy nesmí žádná část tréninku probíhat bez přítomnosti trenéra. Je to jeho práce a stojí za její úspěšností (Krištofič et al., 2003).

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

- Etapa základního výcviku včetně výběru talentů.
- Etapa specializovaného výcviku.
- Etapa vrcholového tréninku“ (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 výcvikiu

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

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

Spontánní výběr

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

Empirický výběr

1. Tento výběr má na starosti trenér. Ten na základě pohybových a motorických testů ověřuje vlohy uchazečů (Krištofič et al., 2003). Při měření daných pohybových úkolů se sportovec snaží dosáhnout co nejlepšího výkonu např.: zvládnout cvičení 26 co nejrychleji, podat maximální výkon, výdrž v rovnovážném postavení. Také se hodnotí kloubní rozsah jednotlivých částí těla, či držení a stavba těla (Neuman, 2003).

Odborný výběr

Snaží se zachytit veškeré talentové činitele (morfologické a psychologické). Pokouší se co nejrychleji zjistit předpoklady sportovce (rychlost, vytrvalost, rychlost

v motorickém učení apod.). Pro lepší zjištění talentů se používají diagnostické metody:

- Anamnéza - vychází např. z pohybové aktivity jiného sportu, nebo z pohybové činnosti v rodině.
- Predikce tělesné výšky - ve sportovní gymnastice je výhodou menší postava

a větší procentuální podíl aktivní tělesné hmoty vzhledem k mechanickému pohybu. Lze matematickým vzorcem vypočítat přibližnou výšku sportovce v dospělosti.

Zahájení tréninkové činnosti

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

V základní etapě tréninku cvičí dívky od 5 do 8 let. Chlapci od 6 do 10 let 3x týdně (Krištofič et al., 2003). Ještě zde není kompletně vyvinuta centrální nervová soustava. Vyhovující jsou cviky na rozvoj rychlostních, koordinačnícha akčně-reakčních schopností. Je třeba cviky názorně a dobře předvést, protože děti se nejvíce učí napodobováním (Krištofič, 2006).

5.1.2.2 Etapa specializované přípravy

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

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

„Během 9. - 10. roku dochází k prudkému nárůstu percepčních schopností vnímání okolí“ (Krištofič, 2006, 13).

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

úsilí vlivem zdokonalení nervové regulace svalových činností“ (Krištofič, 2006, 13). 8. - 12. rok je tzv.„zlatý věk motorický“. Proto je důležité učit děti co nejvíce pohybovým dovednostem. Čím je jich více, tím lépe dítě pochopí slovní zadání trenéra. Dobrá rytmická schopnost u dívek se zlepšuje mezi 8. - 9. rokem. U chlapců mezi 13. - 14. rokem. V tomto věku můžeme trénink zaměřit také na rozvoj odrazových schopností dolních končetin s přiměřeným dávkováním. U dětí se místo svalové síly klade důraz na silovou obratnost (Krištofič, 2006).

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

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

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 měnícím 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 určitém časovém rozmezí pří 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

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

5.2.2 Psychycká příprava

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

Do této přípravy patří také psychická příprava gymnasty během závodu

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

Do psychické přípravy se také řadí trénink, kde simulujeme podmínky závodu, na které gymnasta není zvyklý, např. tvrdý doskok, jiné rozestavení nářadí (Krištofič, 2009).

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. rozcvičení, zakrývání slabin a umět dát najevo své přednosti.

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

5.3 Srovnání sporotovní přípravy

Při srovnávání sportovní přípravy u dvou rozdílných týmů se především zaměřujeme na průběh celého ročního trénikového cyklu. Především musíme brát zřetel na to, že oba tými nemají stejnou základnu ani podmínky pro trénink. U klubů menších klubů jako je GK Šumperk se příprava přízpůsobuje 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, ikdyž u obou týmů je velký zájem o nové cvičence 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 soustředení 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 zdaleka 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 hrazně – zjišťování síly horních končetin, počet opakování při vznosech na žebřinách – 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 výjmečných případů bude problémem síla, jinak častěji nastává problém s pohyblivostí a obratností. Častou přiřinnou těchto problémů je rychlý nárust 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.

5.3.3 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 profesionály a mají převážně druhé zaměstání. Na soustředění se trenéři věnují hlavně kondiční a silové přípravě. Kondiční příprava probíha 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 fázy 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 sportovců je po mimosezóní přestávce zkráceno a není zvyklé na plné zatížení, věnujeme protahování nutnou dávku času a to po krátkém zahřátí minimálně 45-60minut, a to velmi důkladně z dlouhými výdržemi opakovaně protahujeme všechny oblasti těla. Po důkladném protažení nastupuje cyklus hodinového posilování všech partií těla, hlavně zpevňovací cvičení pro posílení vnitřího svalstva. Pochopitelně se při posilování 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 soustředení vyhýbáme, protože gymnastky na ně ještě nejsou zcela připraveni 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 tréniku 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 trénikové dávce následuje protažení a posilování, ne tak intezivní 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 měli 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 nářádí 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 nebudou stačit, a budeme potřebovat mnoho dalších průpravných náčinní k realizaci kvalitního tréninku. Mezi tyto elementy patří například expandery, posilovací stroje, žebřiny, odrazové doplňky jako trampolíny, můstky z výběrem tvrdosti, molitanová jáma pro zlepšování akrobatických prvků bez většího rizika úrazu. Tyto a mnoho dalších drobných prvků zapříčiňují kvalitní trénink, pochopitelně aby byla příprava kvalitní na kvalitní úrovni musí se jí věnovat dostatek času a nezadedbávat 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 součast 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 byli připraveny co nejlépe na vrchol sezóny, což je pro většinu děvčat v této kategorii MČR. Tento závod je rozdělen na závod družstev a jednotlivců. Družsvta 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 odvíjí 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. místo, 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 zapříčiňují 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 rozdělej na dvě družstva, a to A i B. Širší výběr je sestaven ze závodnic, u kterých byl zaznamenán radikální vzestup výkonosti. 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 zvány 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:

Nářadí	Výkonostní limit A	Výkonostní limit B
Přeskok	13.50 bodů	13.00-13.49 bodů
Bradla	13.70 bodů	13.30-13.69 bodů
Kladina	13.60 bodů	13.20-13.59 bodů
Prostná	13.20 bodů	13.00-13.19 bodů

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 kontolních 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=2body max. 20bodů

2. bradla: zákmihem stoj (opakovaně)

1=2body max. 20bodů

3. bradla: vznos ves visu – svis střemhlav (opakovaně)

1=2body max. 10bodů

4. šplh na laně bez přírazu
   - Provedení ze sedu, snožmo, nohy vedle lana 20bodů
   - Provedení ze stoje odrazem 10bodů

5. sklapovačky

výkon	hodnocení
35 a více	10 bodů
30 - 34	8 bodů
25 - 29	5 bodů
24 – 20	3 body
19 - méně	2 body

6. bradla: přednos ve svisu – vznos ve svisu – průvlek (opakovaně)

1=2body max. 20bodů

7. žebřiny: ze svisu zvnos (opakovaně)

1=1bod max. 10bodů

8. váha vzporem skrčmo - výdrž

výkon	hodnocení
30vt	20 bodů
29 – 28 vt	19 bodů
27 – 25 vt	18 bodů
24 – 23 vt	17 bodů
22 – 20 vt	15 bodů
19 – 18 vt	13 bodů
17 – 15 vt	11 bodů
14 – 13 vt	10 bodů
12 – 10 vt	8 bodů
9 – 7 vt	5 bodů
6 vt a méně	2 body

9. výskok s čelným roznožením (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 nesporné, že dobře provedený výběr talentů se příznivě projeví ve všech složkách gymnastického tréninku. Postupné rozvíjení pohybového talentu ovlivňuje i 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 chápán jako vnitřní vrozený faktor, který byl dán člověku při jeho narození, o který se sám nepřičinil (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 vývoje 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

Každý trenér si musí uvědomit, že sportovní gymnastika je velmi náročné sportovní odvětví na psychické i fyzické zatížení, proto je nutná dlouhodobá kvalitní psychická příprava. Vliv trenéra je velmi silný, v předškolním i mladším školním věku cvičenců rozhodující. Trenér nesmí být příliš tvrdý a nemělo by docházet k drilu a drezůře, nesmí být krutý a vulgární. V tréninku je rozhodující osobností. Dále by měl trenér ovlivňovat působení kladných vlivů na cvičence a odstraňovat záporné elementy. Zda-li je trenér klidný, uvážlivý, společensky vyrovnaný, ke cvičencům přistupuje citlivě, ohleduplně a pozorně, pak rozhodujícím způsobem pozitivně ovlivňuje růst sportovních gymnastek/gymnastů (Dražil,1990).

Mezi další velmi důležité faktory patří alespoň částečná empatie trenéra do situace každého jedince. Jestli-že si trenér bude uvědomovat, že cvičenec při tréninku musí neustále překonávat psychické zábrany, pak nemůže na cvičence křičet, nadávat jim, či ho zesměšňovat. Při tréninku trenér určuje pravidla, zajišťuje bezpečnost, ale také radost. Jeho práce je úspěšná tehdy, zda-li má radost z úspěchů cvičenců, z toho, že se zase něco nového naučili a zda i oni sami mají zájem se učit novým věcem, jestli se na ně trenér těší, ale také zda se děti těší na něj. Vlastnosti trenéra podstatně ovlivňují celý trénink. Nevědomost, neodpovědnost atd. narušují systematičnost tréninkového procesu

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 sezónu, 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 zaměstání a gymnastiku berou jako své hobby. Z toho důvodu příprava nemuže 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

Dovalil, J. (1998*). Věkové zvláštnosti dětí a mládaže a sportovní trénink*. Praha: Karolinum.

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

Blahuš P., *Motorické testy v tělesné výchově*. SPN-Stát. pedag. nakl. Praha 1983, (335 s.), s. 79-96.

Blahuš,P.: *K predikci výkonnosti při výběru talentů*. Teor. Praxe těl. Vých. 24, 1976, č. 8, s. 471-477

Kos, Bohumil. *Gymnastické systémy. Historický vývoj a charakteristika*. Praha: Univerzita Karlova, 1990. 181 s

Šimíčková – Čížková, Jitka et al. *Přehled vývojové psychologie*. Vyd. 3. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2010. 189 s. ISBN 978-80-244-2433-

Perič, Tomáš. *Sportovní příprava dětí.* Vyd. 2. doplněné. Praha : Grada, 2008. 192 s. ISBN 978-80-247-2643-4.

Svoboda, Bohumil. *Pedagogika sportu*. Praha : Karolinum, 2007, 251 s. ISBN 978-80-246-1358-1

Česká gymnastická federace (n.d.b). *Sportovní gymnastika žen*. Retrieved 10.10.2012 from the World Wide Web: http://gymnastika.cstv.cz/page/3433/

Česká gymnastická federace (n.d.a). *Sportovní gymnastika mužů*. Retrieved 10.10.2012 from the World Wide Web: http://gymnastika.cstv.cz/page/3422.o-sportu/

Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V.,Peřič, T., Potměšil, J., Vránová, J., & Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Choutka, M. & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.

Krištofič, J. (2000). *Gymnastika pro kondiční a zdravotní účely*. Praha: ISV.

Kryštofič,□ J.□ *Gymnastická*□ *průprava*□ *sportovce* 1.□ vydání,□ Praha:□ Grada,□□2004.□

Krištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí. Koordinační a kondiční gymnastická cvičení*. Praha: Grada.

Krištofič, J. (2008). *Priority posilovacích cvičení v koordinačně estetických sportech.*

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

Krištofič, J. (2008). *Nářaďová gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova.

Krištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Pánská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Univerzita Karlova.

Lehnert, M., Novosad, J., & Neuls, F. (2001). *Základy sportovního tréninku I.*Olomouc: Hanex.

Lehnert, M., Novosad, J., Neuls, F., Langer, F., & Botek, M. (2010*). Trénink kondice ve sportu*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Peřič, T. (2006). *Výběr sportovní talentů*. Praha: Grada.

Stafford, I. (2005). Coaching *for long-term athlete development: To improve participation and performance in sport*. Leeds: Sport coach UK.

Zítko, M., & kol. (1999). *Všeobecná gymnastika*. Praha, Česká asociace Sport pro všechny.

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

Č E S K Á G Y M N A S T I C K Á F E D E R A C E
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)

Hodnocení	body	výkon
	10 bodů	35 a více
	8 bodů	30 – 34
	5 bodů	25 – 29
	3 body	24 – 20
	2 body	19 a méně

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

Hodnocení	body	výkon
	20 bodů	30 vt
	19 bodů	29 - 28 vt
	18 bodů	27 - 25 vt
	17 bodů	24 - 23 vt
	15 bodů	22 - 20 vt
	13 bodů	19 - 18 vt
	11 bodů	17 - 15 vt
	10 bodů	14 - 13 vt
	8 bodů	12 - 10 vt
	5 bodů	9 - 7 vt
	2 body	6 vt a méně

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 přemyk opak..)*
2. Předvést i s dopomocí alespoň jeden prvek C blízký žerdi s obr. min. 180
3. Předveď nácvik i s dopomocí alespoň jednoho saltového tvaru
4. Ze stoje na rukou tarzan do stoje na rukou nebo ze stoje na rukou“PAK“salto (uznává 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 uznat i jiný závěr , který je předveden v takovém provedení, že je možno navázat 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. Předvést 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 (ideálné 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 přemet vpřed na obě nohy
3. Obě boční šňůry mezi můstkama
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 bočném 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**

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 (seznam pozvaných viz příloha č. 2)	Praha-Bohemians
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 2. kvalifikační závod pro M ČR* ** výběr minimálně 1 závodu*	Moravská Ostrava
13.-15.6.	**MISTROVSTVÍ ČR JEDNOTLIVKYŇ** **st. žákyně, žákyně A, kadetky, juniorky B, ženy B**	**Ostrava-Poruba**
20.6.-22.6.	**MISTROVSTVÍ ČR JEDNOTLIVKYŇ** **juniorky A**	**Třinec**

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 2007 žákyně A (1995), kadetky (1995), juniorky A a **splnění VS**
- účast na Mistrovství ČR 2008 kadetky (1996) - **splnění VS** nebo juniorky A - bez požadavku splnění VS
- účast na VT

c/ 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

- účast na Mistrovství ČR 2008 žákyně A (1997 a ml., roč. 1997 - splnění VS), kadetky (1996 a ml., roč. 1996 - splnění VS), juniorky A (bez požadavku na splnění VS

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:cgf@cstv.cz

Plán přípravy reprezentačního družstva žen ve sportovní gymnastice na rok 2 0 1 3

1. REALIZAČNÍ TÝM:

vedoucí trenér úseku žen:	**Musil Miloslav**
trenéři:	Drtílková Petra
	Janečková Kateřina
	Lukášová Veronika
	Vlková Kateřina
	Vyzina Stanislav
	Vyzinová Anita
	Žifčák 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.: Žifčák, 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 TJ. 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 reprezentačního výběru**

Poznámka : *Pokud se členka družstva A, družstva B nebo reprezentačního 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. místo ve víceboji
- umístění 1 závodnice do 16. místa na jednotlivých nářadích

Letní světová univerziáda:

- umístění 1 závodnice do 10. místo 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

účasti 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.