



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy a sportu

Bakalářská práce

Návrh struktury tréninkového programu ve sportovní gymnastice mládeže a ověření jeho funkčnosti v praxi

Vypracovala: Lea Laňová

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

České Budějovice, 2021



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**The structure proposal of the training
programme for the youths in gymnastics
and its verification in praxis**

Author: Lea Laňová

Supervisor: PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

České Budějovice, 2021

Bibliografická identifikace

Název bakalářské práce: Návrh struktury tréninkového programu ve sportovní gymnastice mládeže a ověření jeho funkčnosti v praxi

Jméno a příjmení autora: Lea Laňová

Studijní obor: Tělesná výchova a sport a Společenské vědy se zaměřením na vzdělání

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2021

Abstrakt: Cílem této bakalářské práce bylo navrhnout strukturu tréninkového programu ve sportovní gymnastice mládeže a ověřit funkčnost návrhu v praxi. V práci byly použity metody analýzy a syntézy. Analytická část obsahuje poznatky z odborné literatury o sportovní gymnastice, věkových a vývojových zvláštnostech mládeže a o sportovním tréninku. V závěru analytické části bylo popsáno deset jednotlivých částí tréninkové jednotky. V syntetické části byl popsán návrh struktury tréninkové jednotky pro gymnastky mladšího školního věku. Jednotlivé části obsahují cvičení, která jsou podrobně popsána a některá z nich jsou doplněna obrázky. Návrh tréninkové jednotky byl ověřen pouze z části v oddíle Sportovní Gymnastiky Klatovy. Úplné ověření se neuskutečnilo z důvodu pandemie Covid-19 a bylo nahrazeno anketou, která byla určena pro trenérky. Z vytvořené ankety bylo zjištěno, že tato moderní struktura tréninkové jednotky je dobře využitelná i pro oddíly nižší výkonnostní úrovně a dle trenérek obsahuje pouze malé nedostatky vzhledem k jejich oddílu.

Klíčová slova: sportovní gymnastika, tréninkový program, tréninková jednotka, mládež, sportovní trénink

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: The structure proposal of the training programme for the youths in gymnastics and its verification in praxis

Author's first name and surname: Lea Laňová

Field of study: Physical education and sport and Social Sciences

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Bago Gustav, Ph.D.

The year of presentation: 2021

Abstract: The aim of the bachelor's thesis was to design the structure of a training programme in youth gymnastics and to verify the functionality of the training programme in practice. In this work methods of analysis and synthesis were used. The analytical part contains knowledge from the scientific literature which focuses on gymnastics, age and developmental specialities of the youth and sports training. At the end of the analytical part, ten individual parts of the training unit were described. The synthetic part described the design of the structure of a training unit for gymnasts of younger school age. Each part of the training unit contains several exercises, which are being described in detail and some of them are supplemented by pictures. The design of the training unit was verified only partially in the Klatovy's gymnastics club. Full verification did not take place due to the Covid-19 pandemic and was replaced by a survey focused on trainers. From the results of the survey, it was found that the modern structure of the training unit is also suitable for sections of lower performance level and according to the coaches contains only minor imperfections with respect to their club.

Keywords: sport gymnastics, training program, training unit, youth, sport training

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě/v úpravě vzniklé vypuštěním vyznačených částí archivovaných fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

V Českých Budějovicích dne

.....

Podpis studenta

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D., a to za ochotné poskytnutí cenných rad, věcné připomínky, za poskytnutou literaturu, spolupráci a také za odborné vedení při zpracování této práce. Dále bych také chtěla poděkovat oddílu SG Klatovy – trenérkám a gymnastkám, které byly ochotny vyzkoušet na nějakou dobu navrhnutou strukturu tréninkové jednotky a trenérkám i za vyplnění ověřovací ankety.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Metodologie	10
2.1	Cíl, úkoly a předmět práce	10
2.1.1	Cíl práce	10
2.1.2	Úkoly práce	10
2.1.3	Předmět práce	10
2.2	Použité metody výzkumu	10
2.3	Rešerše literatury	11
3	Analytická část práce	15
3.1	Vymezení gymnastiky z historického hlediska	15
3.2	Systematika gymnastiky	17
3.3	Sportovní gymnastika a její význam	19
3.4	Věkové a vývojové zvláštnosti mládeže	20
3.5	Sportovní trénink.....	22
3.5.1	Principy sportovního tréninku	23
3.5.2	Složky sportovního tréninku	24
3.5.3	Etapy sportovního tréninku	24
3.5.4	Stavba sportovního tréninku	25
3.6	Tréninková jednotka	25
4	Syntetická část práce	36
4.1	Návrh struktury tréninkové jednotky pro gymnastky mladšího školního věku.....	37
4.1.1	Pomalá protahovací a napínací cvičení.....	37
4.1.2	Dynamická cvičení.....	46
4.1.3	Rozvoj alaktátové kapacity	48
4.1.4	Technické posilování	52
4.1.5	Nácvik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků a vazeb.....	60
4.1.6	Fáze zotavovací	64
4.1.7	Cvičení rozvoje a stabilizace kloubní pohyblivosti.....	64
4.1.8	Kompenzační cvičení.....	73
4.1.9	Fáze pasivní regenerace.....	76
4.2	Vyhodnocení	77
5	Závěr	83
	Referenční seznam literatury.....	85
	Seznam příloh	87

1 Úvod

V dnešní době pojem sport je pro každého člověka známým výrazným jevem a někteří z nás, troufnu si říci, že většina, si bez něho život nedokáže představit. Jeho vliv na společnost stále stoupá a myslím si, že obzvlášť v době celosvětové pandemie Covidu-19, která nás před nějakou dobou zasáhla a stále ještě zasahuje. Narůstá počet aktivních sportovců, kteří se sportu aktivně věnují, ale i počet přímých nebo zprostředkovaných diváků, kteří sport sledují z televizních obrazovek, čtou o něm v novinách nebo na internetu. Sportování nám napomáhá k upevňování zdraví, ke kvalitě života a také k rozvoji všech našich pohybových schopností a dovedností. Sport je důležitý v každém věku, ale především u mládeže. Právě sportovní gymnastika je známá tím, že nabízí širokou základnu pohybových dovedností a schopností. Je základem všech sportů, má mnohostranný význam a zajišťuje rozvoj všestrannosti.

Tělesná výchova a sport mě provází mým životem už od dětství. Vždy jsem měla a dosud stále mám kladný přístup ke sportu, a to je jeden z důvodů, proč studuji právě tento obor. Od dětství jsem se aktivně věnovala různým sportům, ale především sportovní gymnastice, a právě proto jsem si vybrala toto téma. Několik let jsem navštěvovala oddíl sportovní gymnastiky v Klatovech, ve kterém proběhne ověřování návrhu struktury tréninkové jednotky. Momentálně se sportovní gymnastice aktivně nevěnuji, ale mým plánem je se k ní někdy v budoucnu vrátit, a to jako trenérka. Další důvod, proč jsem si vybrala právě toto téma je, že převzatá moderní struktura tréninkové jednotky je určena pro vrcholové oddíly, ale mým plánem bylo vytvořit obsahovou náplň pro základní oddíly gymnastiky, jako je např. právě oddíl Sportovní gymnastiky Klatovy. Tuto strukturu jsem se snažila naplnit takovými cvičeními v jednotlivých částech, které jsou vhodné pro gymnastky mladšího školního věku, které trénují 2krát v týdnu.

Tato bakalářská práce je zaměřena především na návrh struktury tréninkové jednotky ve sportovní gymnastice mládeže. Obsahuje část analytickou, kde je zmíněn historický vývoj sportovní gymnastiky, její význam, věkové a vývojové zvláštnosti mládeže a vysvětlení pojmu sportovní trénink. Posledním tématem této části je tréninková jednotka, kde provádím rozbor jednotlivých částí tréninkové jednotky, kterou jsem převzala z literatury jako moderní formu tréninkové jednotky pro sportovní gymnastiku. Práce také zahrnuje syntetickou část. V této části jsem se zaměřila na

vytvoření programu jednotlivých částí tréninkové jednotky. Jedná se tedy o návrh, který je určen pro gymnastky mladšího školního věku. Tato práce nabízí dostatečně široký zásobník různých cviků a může posloužit jako inspirace pro trenéry. Funkčnost navržené struktury tréninkové jednotky má být následně ověřena v praxi. Ověřování bude probíhat v oddíle Sportovní gymnastika Klatovy.

2 Metodologie

2.1 Cíl, úkoly a předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem této bakalářské práce je navrhnout strukturu tréninkového programu ve sportovní gymnastice mládeže pro mladší školní věk a nižší výkonnostní úroveň a ověřit jeho funkčnost v praxi.

2.1.2 Úkoly práce

- Provést obsahovou analýzu odborné literatury a vytvoření teoretického základu pro tuto práci.
- Na základě obsahové analýzy literatury vytvořit návrh struktury tréninkové jednotky, kde jednotlivé části budou mít dostatečně široký obsah cvičení.
- Ověřit funkčnost navržené tréninkové jednotky v praxi v oddíle Sportovní gymnastiky Klatovy.
- Vyhodnocení získaných údajů o vhodnosti tohoto tréninkového programu na základě pozorovací metody a pomocí ankety jako náhradního ověření.
- Vytvořit závěry pro praxi – využití nového moderního pojetí struktury tréninkové jednotky sportovní gymnastiky a obohacení jejího obsahu.

2.1.3 Předmět práce

Předmět práce je z obsahového hlediska zaměřen na návrh struktury tréninkové jednotky a přizpůsobení jejich jednotlivých částí pro úroveň oddílu Sportovní gymnastiky Klatovy. Vytvoření programu a jeho ověření bylo původně zamýšleno od září do prosince v roce 2020, ale proběhlo pouze po dobu 3 týdnů. Bylo zvoleno náhradní ověření pomocí ankety, která byla aplikována v lednu 2021.

2.2 Použité metody výzkumu

V této bakalářské práci je celý rozbor odborné literatury proveden pomocí obsahové analýzy, která se aplikuje v mnoha vědeckých oblastech. Mým úkolem tedy bylo získat co největší počet informací, dat z oblasti, kterou jsem měla zkoumat tzn., že se jednalo o podrobné zkoumání (Chráska, 2007). Důležité je rozdělit zkoumaný předmět na jednotlivé části, které se poté stávají předmětem dalšího zkoumání. Toto podrobné zkoumání jednotlivých částí mi umožnilo lépe poznat jev jako celek (Synek et al., 2006).

V praktické části k ověření, zda se tento návrh osvědčil či ne, jsem použila metodu pozorování, která se v tělesné kultuře využívá poměrně často. Pozorování mi umožnilo vědomé proniknutí do podstaty jevů a zkoumat spektra problémů (Štumbauer, 1989).

Jelikož jsem kvůli pandemii Covid-19 neměla možnost tento návrh tréninkové jednotky ověřovat po původně stanovenou dobu 3 měsíců, zvolila jsem jako náhradní možnost ověření vytvoření anket. Anketou se rozumí druh výzkumné techniky, která je založena na dotazníku. Anketa se skládala celkem z devíti otázek. Odpovědi vyplňuje sám respondent a v mém případě to byly čtyři trenérky z oddílu Sportovní gymnastiky Klatovy. Výsledkem byly odpovědi a názory dotazovaných trenérek. Pravidlem je, že závěry ankety by se neměly zobecňovat (Strnadová, 2012). Tato náhradní možnost ověření není plnohodnotná a nemůže tak nahradit původní plánované ověření po dobu 3 měsíců.

Na základě nových získaných poznatků jsem vytvořila závěry pro praxi, a to pomocí syntézy. Získané poznatky jsem následně spojila v celek a tím vznikla syntéza. Syntéza zkoumá podstatné souvislosti mezi jednotlivými složkami a díky tomu jsem poznala jev jako celek. Analýza a syntéza jsou dva různé druhy zkoumání, ale zároveň tvoří nedílnou součást z důvodu, že se navzájem prolínají a také doplňují (Synek et al., 2006). Dohromady je tak lze pojmenovat jako analyticko-syntetickými postupy poznání. Z toho všeho je tedy zřejmé, že analýzu nelze provést bez syntézy a naopak (Široký, 2011).

2.3 Rešerše literatury

Pro stanovení metodologie této práce měly největší význam publikace Chráska, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada., Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2006). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica., a z malé části také Široký, J. (2011). *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Brno: Computer Press. Pro ověření návrhu tréninkové jednotky jsem v syntetické části práce použila anketu, o které píše Strnadová, D. (2012). *Školní časopis a techniky sociologického výzkumu – 4. díl – Mít, či nemít v časopise anketu*. Retrieved June 23, 2021, from <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/medialni-vychova/mv-casopisy/techniky-soc-vyzkumu-4.>, dále jsem použila pozorování, o kterém se zmiňuje publikace Štumbauer, J. (1989). *Základy*

vědecké práce v tělesné kultuře. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích.

Na začátku analytické části jsem rozebrala vymezení gymnastiky z historického hlediska, ke kterému jsem využila publikace především Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika* (2. vyd.). Praha: Karolinum., Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum. V práci jsem také popsala tělovýchovné systémy, ze kterých se gymnastika – sportovní gymnastika dále vyvíjela. Pro nastínění třech tělovýchovných systémů jsem využila poznatky z literatury již zmíněné, ale především také z publikací Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1963). *Encyklopedie tělesné kultury, A-O*. Praha: Olympia., Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1963). *Encyklopedie tělesné kultury, P-Ž*. Praha: Olympia., Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum. V další kapitole jsem se zabývala systematikou gymnastiky, uvedla jsem několik autorů a každý z nich dělí gymnastiku jiným způsobem. K tomuto jsem jako hlavní publikaci použila Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum. K popisu, co je to vlastně sportovní gymnastika a jaký má význam jsem čerpala z publikací Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1963). *Encyklopedie tělesné kultury, P-Ž*. Praha: Olympia., a v malé míře také z publikace Petr, O., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Z publikace Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská., jsem převzala, jaké druhy disciplín sportovní gymnastiky žen a mužů existují. Kapitola zabývající se věkovými a vývojovými zvláštnostmi byla čerpána nejvíce z publikací Čelikovský, S. et al. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu* (3., přeprac. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství., Dovalil, J., Choutka, M., Perič, T., Svoboda, Hošek, V., Perič, T., ... Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia., Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích., a internetový zdroj Perič, T. *Základy sportovního tréninku: Podklady pro přednášky školení trenérů lic. B*. Retrieved June 24, 2021, from <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>. Významnou kapitolou je sportovní trénink a informace o něm jsem získala z publikací Choutka, M., & Dovalil, J. (1991).

Sportovní trénink (2. rozš. vyd.). Praha: Olympia., Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu* (2., uprav. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství., Dovalil, J., Dobrý, L., Choutka, M., Seliger, V., Svoboda, B., Rychetský, A. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia. Sportovní trénink se dělí do čtyř hlavních etap a ty ve své publikaci popsal Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.

Hlavním zdrojem bakalářské práce je publikace, z které jsem převzala moderní strukturu tréninkové jednotky a tou je Řešátková, B. (1991). *Struktura tréninkové jednotky ve sportovní gymnastice mládeže*. Praha: Českomoravský svaz gymnastiky. Nápomocné publikace k popisu tréninkové jednotky sloužily publikace již zmíněné. Následující a také poslední částí v analytické části práce je rozbor jednotlivých částí struktury tréninkové jednotky, ke kterému sloužilo několik publikací. Čím začíná tréninková jednotka nám popisuje publikace Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada., Řešátková, B. (1991). *Struktura tréninkové jednotky ve sportovní gymnastice mládeže*. Praha: Českomoravský svaz gymnastiky., Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika* (2. vyd.). Praha: Karolinum. Před zahájením cvičení vyšší nebo vysoké intenzity, je potřeba provést protažení celého těla a k tomu zde byly použity publikace Fialová, D. (2004). *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus., Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada., Ramík, K. (2010). *Strečink: jednoduché protažení před a po zátěži*. Praha: Grada. Jedna z dalších částí struktury tréninkové jednotky je rozvoj alaktátové kapacity, o které jsem získala poznatky z publikací Čelíkovský, S. et al. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu* (3., přeprac. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství., Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého., Jarkovská, H. (2009). *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech – s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada., a z malé části Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer press. Publikace Nitka, J. (1993). *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc: Univerzita Palackého., nám poskytla informace k technickému posilování, ke kterému patří např. stojková průprava a jiné. Proč je během tréninku důležité zotavování je zmíněno v knize Cooper, K. (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie: pohyb, výživa, duševná rovnováha*. Bratislava: Šport. Při gymnastickém tréninku je potřeba rozvíjet a stabilizovat kloubní pohyblivost a pro tuto část měla význam publikace

Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada. Struktura tréninkové jednotky obsahuje také část pod názvem kompenzační cvičení, zde jsem čerpala ze dvou publikací Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada., Kolář, P. et al. (1988). *Fyziologie hybnosti, relaxace a kompenzační cvičení ve sportovní gymnastice*. Praha: Sportpropag. Poslední částí a velmi důležitou je regenerace, o které jsem našla informace už z již zmíněných publikací a také z publikace Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum

3 Analytická část práce

3.1 Vymezení gymnastiky z historického hlediska

Pojem gymnastika a její obsah se postupem času vyvíjel a prošel několika proměnami „souvisejícími s úrovní poznání, které bývá ovlivněno historickým, ekonomickým, politickým a kulturním prostředím v jednotlivých vývojových obdobích společnosti“ (Skopová & Zítko, 2008). První zmínky o gymnastice pocházejí už z doby starověku, kde byl především v Číně a Indii dán základ filosofii, která se měla starat o tělesné a duševní zdraví. Známy čínský systém léčebné a zdravotní gymnastiky pod názvem Kung-fu se zachoval právě z doby starověku a dodnes je stále hodně oblíbený. Základem systému byla prostná cvičení. Velmi hojný rozvoj starověké gymnastiky byl zaznamenán především ve městech Řecka a Itálie, kde „ideálem harmonické výchovy byla vyrovnanost tělesná a duševní“, jiným slovem kalokagathie. K nejvýznamnějším myslitelům patřili např. Sokrates, Platón a Aristoteles. Platón byl řecký filosof a učil, že celý život člověka potřebuje rytmus a harmonii. Prohlásil, že tělo bez gymnastiky a duch bez vzdělání nemají smysl. Ve svém spisu pod názvem Zákony píše o tělocviku jako prostředku k udržování a utužování zdraví (Demetrovič et al., 1963b). Chápání gymnastiky z tohoto období se stalo vzorem pro plno následujících století (Skopová & Zítko, 2008).

Název gymnastika vzešel ze starořeckého slova „gymnasein“, které znamenalo cvičit nahý a „gymnastes“, které označovalo bojovníka či člověka zabývajícího se „vědou o tělesných cvičeních“. Gymnastika tak navázala na ideály antické kalokagathie (Křištofič et al., 2003). Byla označením pro záměrné pohybové činnosti, které člověka kultivovaly. Ve středověku nastalo odvrácení od starověkých ideálů. V době renesance se objevily předpoklady pro vznik novodobé gymnastiky, které navázaly na tradice ze starověku a lze je zaznamenat u jednotlivých humanistů a filantropistů. Známymi byli např. J. A. Komenský a J. J. Rousseau, kteří ve svých dílech psali o výchově mládeže a vyzdvihovali význam cvičení pro rozvoj člověka. Pozdější doba v systémech tělesných cvičení přinesla cíl ovlivňovat celkový stav zdravotní a výchovný (Skopová & Zítko, 2008).

Dělení gymnastiky a pojetí jejího obsahu se odlišují podle různých přístupů jednotlivých osobností nebo tvůrců gymnastických systémů. Z tohoto důvodu se tedy jak v teorii, tak i v praxi setkáváme s odlišnými pohledy, různými názvy i charakteristikami

obsahu uváděných druhů gymnastiky. Podle Novotné a dalších chápeme gymnastiku v nejširším pojetí jako otevřený systém uspořádaných přesně gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka (Křištofič et al., 2003).

Gymnastika je systém tělesné výchovy, souborem cvičení, ale také fenoménem, který dokáže ovlivňovat životní styl jedince, uspokojovat jeho potřeby a zároveň je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost. Po druhé světové válce vznikly názvy gymnastických sportovních odvětví a také došlo ke specifickému vnímání pojmu gymnastika jako určitého druhu cvičení (Křištofič et al., 2003).

Gymnastika se vyvinula z tělovýchovných systémů, které vznikaly na konci 18. století a zejména na začátku 19. století. Tyto systémy se začaly zaměřovat a soustředit pozornost na fyzický rozvoj obyvatelstva, především na zdatnost mužů, ale i na národní a politické vědomí veřejnosti. Mezi tělovýchovné systémy patří Německý turnérský systém, Švédský systém a Sokolský systém (Křištofič et al., 2003). První systém se nazýval Německý turnérský systém, někdy také zvaný jako Jahn-Eiselenův systém nebo systém nářadového tělocviku (Kössl et al., 2018; Demetrovič et al., 1963b). Zdůrazňoval korektivní a zdravotní funkci cvičení, podtrhoval rozvoj síly, vytrvalosti i charakterových vlastností. Mezi dva hlavní představitele patřili Friedrich Ludvík Jahn a Ernst Wilhelm Bernhard Eiselen (Skopová & Zítko, 2008). F. L. Jahn bývá označován za zakladatele německého tělovýchovného názvosloví (Demetrovič et al., 1963a). O vytvoření pojetí tělesných cvičení se zasloužil Johann Christian Guts Muths. Do svého cvičení zařadil cvičení na nářadí, a proto je považován za zakladatele nářadové gymnastiky (Skopová & Zítko, 2008). Obsahovou náplň tvořily zpočátku přirozené a užitkové pohyby, které byly prováděny na cvičišti i ve volné přírodě. K přirozeným pohybům postupně přidával Jahn a jeho pokračovatelé většinou cviky umělé prováděné na nářadí, které časem převládly nad cviky přirozenými. Patří k nim cvičení rovnováhy na kladině, cvičení na hrazdě, bradlech, koni, kruzích a jiné. Cvičení se tedy postupem času přesunulo do tělocvičen (Demetrovič et al., 1963a). Důležitou součástí spolkového turnérského života se staly různé nacionální slavnosti spojené s hromadnými tělocvičnými vystoupeními, které později vedly ke vzniku celonárodních Turnfestů (Kössl et al., 2018).

Poté následoval vznik Švédského systému, kterému vděčíme za důraz na zdravotní význam cvičení a také za vývoj základní gymnastiky (Kössl et al., 2018; Skopová & Zítko, 2008). Páter Henrik Ling vytvářel cviky vhodné pro jednotlivé svalové skupiny a orgány, pro které také vymýšlel nářadí jako např. žebřiny, stoličky, lavičky, žebříky a jiné. Do svého systému zařazoval jen ty cviky, které považoval za užitečné a které vedly k požadovanému účinku na lidské tělo. Zdůrazňoval nutnost stálé a správné kontroly jakosti prováděných cviků (Demetrovič et al., 1963a). Jako další také zdůrazňoval harmoničnost, jednoduchost a důsledné protahování celého těla (Kössl et al., 2018). Cviky dělil na pohyby aktivní, které jsou prováděné vůlí cvičence, a pasivní, které jsou naopak konané pomocí jiných osob. Pozornost byla věnována správnému držení těla. P.H. Ling rozdělil gymnastiku na 4 druhy - pedagogická, vojenská, léčebná a estetická (Demetrovič et al., 1963a).

Pro naši gymnastiku má největší význam třetí systém, který byl vytvořen v českých zemích, a tím byl Sokolský systém. Ve své podstatě ovšem vychází z turnérského pojetí tělocviku a nářadové gymnastiky (Skopová & Zítko, 2008). Sokol, první česká nejsilnější tělovýchovná organizace, byl založen 16. února 1862. Za zakladatele je považován Miroslav Tyrš, který pro tuto organizaci vytvořil vlastní tělocvičnou soustavu s původním českým názvoslovím. Spoluzakladatel a prvním starostou byl Jindřich Fügner (Demetrovič et al., 1963b). Systém byl zaměřen na systematické procvičování celého těla, zvyšování fyzické zdatnosti a také na zvýšení mravní síly českého národa (Křištofič et al., 2003). Významným dílem M. Tyrše byla kniha, která nesla název Tělocvičné názvosloví a zahrnovala tělovýchovnou teorii i sokolskou ideu (Skopová & Zítko, 2008). V roce 1871 založil časopis, který pojmenoval Sokol (Demetrovič et al., 1963b). Součástí Sokola byly sokolské slety, přesněji vrcholné tělovýchovné slavnosti, které byly typické svou masovostí. Jejich iniciátorem byl M. Tyrš, který v nich viděl vyvrcholení a přehlídku pravidelné, soustavné tělovýchovné činnosti v určitém období (Demetrovič et al., 1963b).

3.2 Systematika gymnastiky

Gymnastika jako obor se dělí ze dvou pohledů. Z prvního pohledu ji dělíme na organizační strukturu a k tomu odpovídající příslušné národní svazy sportovních odvětví a další organizace, které se zabývají gymnastikou. V roce 1881 byla založena

mezinárodní gymnastická federace se zkratkou FEG, ale po první světové válce se tato organizace přejmenovala na FIG. Druhý pohled představují přístupy k dělení gymnastiky z hlediska charakteristiky obsahu (Krištofič et al., 2003).

Zde se setkáváme s odlišnou systematikou v pojetí struktury u jednotlivých autorů. Kos (1990) definuje gymnastiku jako „*metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností*“. Ve slově metodicky je zahrnut pojem systematicky a slovo systematika předpokládá promyšlené sestavení cvičební látky. Pod slovem tělesná cvičení si představíme veškerou činnost, jejímž hlavním smyslem je vytváření osobnosti. V systému tělesné výchovy dělí gymnastiku na základní, aplikované druhy gymnastiky a gymnastiky se sportovním zaměřením. Základní gymnastika je soubor tělesných cvičení, která jsou zaměřena na všestranný a celkový rozvoj. Aplikované druhy gymnastiky rozdělil do čtyř částí – gymnastika aplikovaná v léčebném procesu, pracovním, ve sportovním tréninku a v umění (Krištofič et al., 2003).

Appelt (1995) dělí gymnastiku na tři druhy, a to podle zaměření – účelové, rytmické a sportovní. Gymnastika se zaměřením účelovým jsou gymnastika základní, kondiční, speciální průpravná, zdravotní a léčebná. Gymnastika se zaměřením účelovým představuje gymnastiky kondičně rytmickou, tanečně rytmickou, koordináčně estetickou a rytmickou. Druhy gymnastiky se zaměřením sportovním jsou sportovní, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, skoky na trampolíně, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistika, sportovní aerobic (Krištofič et al., 2003).

Systematicke gymnastiky se věnoval také Statoň (1993) a ten uvádí, že: „*gymnastická cvičení jsou otevřenou soustavu pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami*“. Gymnastiku rozdělil na všeobecnou a sportovní druhy gymnastiky. Všeobecnou gymnastiku dále dělil na tři části. První částí jsou základní druhy – cvičení na prostné, na nářadí, akrobatická, užitá, pořadová a s náčiním. Druhou částí jsou účelové druhy – gymnastika kondiční, sportovce, zdravotní, léčebná, pracovní. Poslední částí, tedy třetí jsou rytmické druhy – gymnastika při moderní hudbě, rytmická, džez a aerobní (Krištofič et al., 2003).

Prečiská (2000) rozdělila gymnastiku na všeobecnou a gymnastické sporty. Všeobecná se dále dělí na základní gymnastiku, kondiční, rytmickou a kompenzační.

Gymnastické sporty jsou rozděleny na olympijské sporty a hraniční gymnastické sporty (Křištofič et al., 2003).

Poslední autoři, kteří se zabývali systematikou gymnastiky jsou Skopová a Zítka (2008) a ti se přiklání k vymezení dvou hlavních skupin podle charakteru obsahu a účelu cvičení na gymnastické sporty a gymnastické druhy (Skopová & Zítka, 2008).

Tabulka 1. Systematika gymnastiky (Skopová & Zítka, 2008, s. 14).

Gymnastika				
<i>Gymnastické sporty</i>		<i>Gymnastické druhy</i>		
Olympijské	Neolympijské	Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik
Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik	Pořadová	Hudebně-pohybová výchova	Kondiční (s i bez náradí)
Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie	Prostná	Cvičení bez náčiní	Taneční choreografie
Skoky na trampolíně	TeamGym	S náčiním	Cvičení s náčiním	
	Aerobik fitness družstev	Na náradí	Tanec	
	Fitness jednotlivců	Akrobatická		
	Estetická skupinová gymnastika	Užitá		
	Akrobatický rokenrol			

3.3 Sportovní gymnastika a její význam

Sportovní gymnastikou se rozumí cvičení na náradí se sportovním zaměřením, kdy jejím cílem je dosažení vrcholových sportovních výkonů. Dříve byla nazývána nářadovým tělocvikem a teprve až po sjednocení tělesné výchovy v roce 1948 byl u nás zaveden název sportovní gymnastika (Demetrovič et al., 1963b). Sportovní gymnastika má mnohostranný význam a to takový, že pomáhá ke správnému držení těla, rozvíjí pohybové schopnosti, zvyšuje úroveň obratnosti, síly a z malé části i vytrvalosti (Petr & Svatoň, 1983). Je tedy zdravým a prospěšným sportem, ale jen tehdy, když jsou dodržovány podmínky zdravotní zásady gymnastického tréninku, které jsou pro tento rozvoj velmi nutné (Demetrovič et al., 1963b).

Důležitý je vhodný výběr cviků, které mohou přispívat k všeobecnému rozvoji. Zásadní věcí je správné a dobré rozcvičení, dodržování výcvikových plánů, zahrnutí posilovacích cviků a především i uvolňovacích. Zde se vyskytují téměř všechny druhy pohybů a mnoho z nich vzniká složením několika pohybů. Málo které jsou tedy pohyby jednoduché. Vyznačuje se také náročnými požadavky na estetickou stránku, jako je přesnost a ladnost a na překonávání psychického napětí, které nastává hlavně při závodech. Hlavní význam spočívá v tom, že nabízí rozsáhlou základnu pohybových dovedností a schopností (Demetrovič et al., 1963b).

Tento druh gymnastiky je z výše jmenovaných nejstarším olympijským sportem, který je známý svojí hojnou tradicí a zejména výraznými úspěchy našich reprezentantů. Postupným vývojem se gymnastický víceboj žen se ustálil na čtyřech disciplínách a u mužů na šesti.

Disciplíny sportovní gymnastiky žen:

- přeskok
- bradla
- kladina
- prostná

Disciplíny sportovní gymnastiky mužů:

- prostná
- kůň
- kruhy
- přeskok
- bradla
- hrazda (Křištofič, 2008)

3.4 Věkové a vývojové zvláštnosti mládeže

Bakalářská práce je zaměřená na návrh struktury tréninkové jednotky pro mladší školní věk. Mladší školní věk spadá do dvou období, které se v literaturách označují jako období prepubescence a pubescence.

Období prepubescence

Toto období má dva biologické stupně, a to od 6 do 8 let a 8 do 11 let. V této práci nás bude zajímat spíše období ve věku od 8 do 11. Somatický růst je ukazatelem

zdravotního stavu a je řízen genetickým kódem, ovlivňován působením hormonů a také faktory zevního prostředí. Hlavním činitelem je výživa z důvodu, že optimální množství i složení potravy jsou nevyhnutelné pro zdravý růst a vývoj. V tomto období vývoj tělesné výšky probíhá pozvolna a rovnoměrně. Jednotlivá tělesná útrojí rostou s různou rychlostí a mění své chemické složení. Somototypy většiny dětí jsou s ohledem na motoriku příznivé (Kouba, 1995). Zásadní věcí, na kterou je potřeba klást velký důraz během těchto let, je především návyk správného držení těla (Čelikovský et al., 1990). Zakřivení páteře je vyvinuto, ale není trvalé a v dalším období se ustaluje. Vnitřní orgány se vyvíjí rovnoměrně a zlepšuje se efektivnost jejich činnosti. Dochází ke snižování tepové i dechové frekvence v klidu (Kouba, 1995).

Vývoj motoriky bývá závislý na funkci nervové soustavy, na růstu kostí a svalstva. V tomto období se zvyšuje motorická učelnivost a úplně nejpříznivější věk pro motorický vývoj a učení je ve věku od 10 až do 12 let. V tomto věku dítě často touží po pohybu a bývá málo sebekritické (Čelikovský et al., 1990). Novým pohybům se učí rychle a snadno. Přibližně od 8 let je mentální a fyzická zralost pokročilá a pohybové schopnosti jsou stabilizované. Lze u těchto dětí hodnotit úroveň motorických schopností (Kouba, 1995).

Rozvoj silových schopností probíhá v tomto věku plynule. Důležité je klást důraz na rozvoj svalstva pro správné držení těla. Dále se má také klást důraz na rozvoj reakční rychlostní schopnosti. Mladší školní věk je známý vysokou úrovní kloubní pohyblivosti (Kouba, 1995).

Období pubescence

Období pubescence podle Čelikovského a ostatních (1990) trvá většinou od 11 do 15 let a považuje se za nejbouřlivější fázi přeměny dítěte v dospělého člověka z pohledu motorického vývoje. Silně se zde projevují jejich nerovnoměrné biologické změny (Čelikovský et al., 1990). Podle Periče se také někdy označuje jako starší školní věk, který se rozděluje na dvě fáze. První fáze je ve věku 10 až 12 let, kdy jde o období před pubertou a je zde možné ještě snadné učení. Druhou fází se označuje věk od 12 do 15 let, kdy u dětí dochází k výraznému omezení učení a projevuje se zhoršená kvalita z důvodu nástupu puberty (Perič). V této práci nás bude zajímat první fáze tzn. od 10 do 12 let.

Dovalil a ostatní autoři ve své knize uvádí, že nejzásadnějším problémem trvající puberty je, že dochází celkem v krátkém období k velkým proměnám ve vnitřním

prostřední organismu. V tomto období se urychluje růst a k nejvýraznějším změnám dochází u výšky a hmotnosti těla jedince, v důsledku silně působících hormonů. U každého jedince bývá růstové tempo individuálně různé (Dovalil et al., 2002). V tomto období se dívky mění v ženu a je charakteristické rozsáhlými somatickými i motorickými změnami. Biologicky je pubescence vymezena prvními příznaky pohlavního zrání. Dostavuje se projev sekundárních pohlavních znaků a zrychlení růstu, a proto se toto období označuje za druhou změnu postavy (Kouba, 1995).

V období pubescence se klade důraz na emotivní vývoj. Pubescenti jsou nadáni velkou vnímavostí a citovou labilitou. Střídají se různě dlouhá období vitálně optimistické a vitálně depresivní. V oblasti chování se střídají fáze vystupňované aktivity a apatičnosti provázené pocitem únavy. Pro pubertu je v oblasti kognitivní charakteristický nástup vyspělého, formálně abstraktního myšlení. Socializace se v tomto období projevuje důrazem na emancipaci od rodiny, osamostatňování se a navazování hlubších vztahů k vrstevníkům (Kouba, 1995).

Existuje několik znaků, které můžeme pozorovat v tomto období. Může docházet ke zhoršení pohybové koordinace, která se především odráží v obratnostních dovednostech. Nastává narušení dynamiky a snížení ekonomie pohybu, kdy švihové pohyby jsou prováděny často s nadměrným svalovým úsilím a naopak jiné bez náležitého vynaložení síly. Dále se může projevit protichůdnost v motorickém chování, kdy pubescent řeší pohybové úkoly s enormní aktivitou a plnění jiných úkolů se mu zdá obtížné. Ve sportovním tréninku bývá horlivý a jindy zase laxní (Čelíkovský et al., 1990; Kouba, 1995).

Biologický věk je hlavním faktorem, který ovlivňuje rozvoj silové schopnosti a růst motorické výkonnosti v tomto období. V rozvoji silové schopnosti roční přírůstky vrcholí u dívek v 10 až 12 letech. Silové schopnosti jednotlivých svalových skupin se rozvíjí nerovnoměrně. Nástup pohlavního dospívání dívek je předznamenán zpomalením nebo snížením tempa rozvoje silových schopností (Kouba, 1995).

3.5 Sportovní trénink

Pod pojmem trénink, konkrétně pojmem sportovní trénink si lze představit osvojování a zdokonalování určité činnosti cvičence a rozvíjení jeho schopností. Tento termín se začal používat ve spojení s procesem opakování, cvičení, učení se něčemu a šlo

zde především o dosažení co nejlepšího výkonu. V průběhu vývoje se pojem sportovní trénink časem ustálil a jeho obsah i forma nabyly konkrétní podobu. Existují různá pojetí sportovního tréninku i s odlišnými definicemi. Jeho cíle a úkoly jsou ovlivňovány sociálním prostředím a odráží se v něm buďto společenský přístup nebo přístup autorů. Choutka ve své knize definoval sportovní trénink jako složitý a účelně organizovaný proces rozvoje specializované výkonnosti sportovce ve vybraném sportovním odvětví či disciplíně (Choutka & Dovalil, 1991). Hlavním cílem je dosažení sportovní výkonnosti, která má být co největší, tedy maximální na základě všestranného rozvoje sportovců (Choutka, 1983).

Teorie tréninku se dělí do dvou úrovní, které pak tvoří celek a jsou ve vzájemném vztahu. První úroveň je obecná, která se zabývá biologickými, psychickými a sociálními zákonitostmi rozvoje sportovce. Druhá úroveň se nazývá speciální, která uplatňuje obecné zákonitosti v konkrétních sportovních odvětvích či disciplínách rozvoje sportovce (Choutka & Dovalil, 1991).

Snahou sportovního tréninku je, aby jeho účelnost byla především co největší, a proto se v něm dlouhodobě plánuje a organizuje celkový trénink nebo jeho jednotlivé části. Hlavní důraz je kladen na kvalitu a kvantitu a to tak, že jej musíme správně dávkovat a tím je cílevědomě ovlivňován rozvoj organismu sportovce. Podstatou věci stavby sportovního tréninku je ho stále doplňovat a obohacovat novými poznatky (Choutka, 1983).

3.5.1 Principy sportovního tréninku

Sportovní trénink má čtyři specifické principy, které se různě doplňují a dohromady tvoří celek. Společné působení principů podmiňuje vysokou účinnost tréninkového procesu. Prvním základním principem je všestrannost, která tvoří základ pro růst sportovní výkonnosti, vyplývá z cíle a úkolů sportovního tréninku. Druhým principem je systematičnost a ta představuje požadavek plynulosti a nepřerušovanosti. Základním mechanismem je střídání zatížení a odpočinku. Princip postupně zvyšujícího se zatížení je principem třetím. Tím, že během tréninku postupně zvyšujeme zatížení, roste úroveň trénovanosti cvičence. Postupnost zvyšování tréninkového zatížení se má projevit co nejvšestranněji tzn., že pokud zvyšujeme objem zatížení, tak musíme zvyšovat např. intenzitu a složitost řešení pohybových úkolů. Posledním principem je

cykličnost a ta vyjadřuje určitou posloupnost a závislost změn, které jsou základem zvyšující se výkonnosti (Choutka, 1983).

3.5.2 Složky sportovního tréninku

Sportovní trénink obsahuje čtyři složky a jejich míra zastoupení je různá. V každém sportu se tyto složky vyskytují tzn., že i ve sportovní gymnastice. První složka se nazývá tělesná, která je obecně zaměřena na zlepšování všestranného pohybového základu a na rozvoj speciálních pohybových schopností. Další složka je technická, u které dochází k osvojování pohybových dovedností. Třetí je taktická, kde dochází k osvojování řešení (způsobů řešení) daných pohybových úkolů konkrétní specializace a rozvíjí se zde schopnost výběru optimálního řešení. Čtvrtá složka je psychologická, kde se rozvíjí osobnost sportovce a regulují se aktuální psychologické stavy (Dovalil et al., 1982). Tato složka je základem výchovy i sebevýchovy sportovce. Dělí se na dlouhodobou a krátkodobou (Choutka, 1983).

3.5.3 Etapy sportovního tréninku

Víceletý trénink, od nižších až po nejvyšší výkonnostní kategorie, v jednotlivých letech přípravy má poněkud odlišné cíle a úkoly. Proto se tréninkový proces rozděluje do čtyř základních etap. Dle Periče (2004) jsou to etapy - seznamování se se sportem nebo-li sportovní příprava (6 – 10 let), základní trénink (10 – 13 let), specializovaný trénink (13 – 17 let) a vrcholový trénink (17 a více let). Tyto jednotlivé etapy trvají různě dlouhou dobu, vzájemně na sebe navazují a ovlivňují se. Délka těchto etap není přesně vymezená (Perič, 2004).

Etapa sportovní přípravy

Je to prvotní fáze sportovního tréninku. Tato etapa by se měla zaměřovat na optimální psychický a tělesný rozvoj, zajištění všestranného pohybového rozvoje cvičence a pomáhat vytvářet kladný vztah k pravidelnému tréninku a zatěžování. Cvičené v této etapě má být nízké intenzity a pestré (Perič, 2004).

Etapa základního tréninku

Základní trénink je etapou druhou, tedy navazující. Při tomto tréninku dochází k postupnému růstu speciální výkonnosti, které je doshováno díky všestranné přípravě. Má mnoho úkolů, jakými jsou např. osvojování si velkého množství pohybových dovedností, dokonale zvládnout základy taktiky a techniky v konkrétní disciplíně a vybudování si trvalého vztahu k systematickému tréninku. Tréninkové zatížení může

být většího objemu, čehož se dosahuje prodloužením doby trvání tréninku a zvyšováním frekvence zatížení. Důležitá je pestrost obsahu cvičení (Perič, 2004).

Etapa specializovaného tréninku

Lze charakterizovat postupně zvyšující intenzitou tréninkového zatížení a přechodem ke specializovaným tréninkovým podnětům. Dochází k rozvoji základních a speciálních pohybových schopností na stejné úrovni, rozšiřování zásoby pohybových dovedností a také k osvojování si techniky na vysoké úrovni. Můžeme říct, že právě v této etapě nastává trénink v pravém slova smyslu a příprava začíná mít charakter tréninku dospělých. Za hlavní cíl lze považovat schopnost uplatňovat naučené technické a taktické dovednosti v závodech a soutěžích (Perič, 2004).

Etapa vrcholového tréninku

Jedná se o poslední, tedy čtvrtou etapu sportovního tréninku. Je zde značný věkový rozdíl, a proto je důležité respektovat biologické, psychické a individuální zvláštnosti cvičenců. Trenér by tedy měl mít individuální přístup k jeho cvičencům. Dlouhodobě se plánují vysoké sportovní cíle a důležitá je snaha o syntézu všech příprav (tělesná, technická, taktická, psychologická). Tento trénink vyžaduje vysoký objem i intenzitu (Perič, 2004).

3.5.4 Stavba sportovního tréninku

Lze konstatovat, že již výše zmiňované čtyři etapy sportovního tréninku jsou v praxi příliš dlouhé pro každodenní tréninkový život, a proto se dají dále dělit do menších úseků, které se lépe plánují, organizují a také především realizují. Pro sportovní přípravu dětí jsou nejdůležitější dva „stavební kameny“, kterými jsou roční tréninkový cyklus a tréninková jednotka nebo-li „vlastní“ trénink (Perič, 2004).

3.6 Tréninková jednotka

Základním cyklem sportovní přípravy dětí je tréninková jednotka. Tréninková jednotka představuje v plánování a stavbě tréninku nejkratší element. Je základní a hlavní organizační formou tréninku. V této jednotce se realizují úkoly vycházející z koncepce tréninku, jež je ztvárněna v cyklech různé délky (Dovalil et al., 2002).

Teprve zde dochází ke skutečnému setkání trenéra se svěřenci a také začíná probíhat zatížení. Tréninkové jednotky mají ve většině sportovních odvětví ustálenou strukturu, která je ovlivněna mnoha činiteli. Je tedy vhodné chápat strukturu jako určité doporučení, které se v praxi mnohokrát osvědčilo. Obvykle se rozeznávají tři až čtyři

základní tréninkové jednotky – úvodní, hlavní a závěrečná. Někdy se také uvádí i část průpravná, která bývá mezi částí úvodní a hlavní (Perič, 2004).

Struktura tréninkové jednotky ve sportovní gymnastice

Stavba tréninkové jednotky pro sportovní gymnastiku se liší od obvyklé tréninkové jednotky, která byla už zde popisována. Přesněji tedy nejde o tři základní uvedené části. Tato stavba tréninkové jednotky vychází z poznatků fyziologie pohybové činnosti, psychologie sportu a teorie didaktiky sportovního tréninku (Řešátková, 1991).

Její využití je účelné v druhé etapě, přesněji v etapě základního tréninku, a to z důvodu, že tento model je možné uskutečňovat po celou dobu roku. Zde je celoroční cyklus složen ze dvou období, a to z období přípravného a přechodného. V přechodném období se začínají vytvářet předpoklady dalšího růstu výkonnosti a celkovým úkolem je zvýšit funkční trénovanost, dokázat nácvik nových cvičebních vazeb a také zabezpečit rozvoj pohybových schopností. Regeneraci sil zahrnuje období přechodné, kde přímo nedochází k přerušení tréninkového procesu, ale nastávají zde změny v obsahové náplni. Hlavním cílem této etapy je vytvoření předpokladů pro další a hlavně úspěšný gymnastický výkonnostní růst (Řešátková, 1991).

Z hlediska intenzity zatížení by především každá tréninková jednotka měla zahrnovat dvě fáze – vzestupnou, jako nějaký vrchol, a sestupnou. Strukturu tréninkové jednotky je vhodné dodržovat, ale lze ji také dále rozvinout. Je tedy patrné, že pokud budeme zásadně respektovat lékařsko-biologická pravidla, povede to k základu pro dobrý zdravotní stav mladých gymnastek, k přiměřenému růstu výkonnosti a co neekonomičtějšímu využití času v tréninkové jednotce (Řešátková, 1991).

Struktura tréninkové jednotky podle Řešátkové (1991):

- nástup a seznámení s úkoly tréninku, možnost masáže
- pomalá protahovací a napínací cvičení
- dynamická cvičení
- rozvoj alaktátové kapacity
- technické posilování
- nácvik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků a vazeb, fáze rozvoje aerobní kapacity základní vytrvalosti
- fáze zotavovací
- cvičení rozvoje a stabilizace kloubní pohyblivosti

- kompenzační cvičení
- fáze pasivní regenerace

Nástup a seznámení s úkoly tréninku, možnost masáže

Celá tréninková jednotka začíná příchodem trenéra a jeho svěřenců do tělocvičny, v tomto případě svěřenkyň. Povinností trenéra je navázat kontakt s jeho svěřenkyněmi a soustředit jejich zájem. Jakým způsobem naváže trenér kontakt záleží na situaci v tělocvičně a na přístupu jeho svěřenkyň. Svěřenkyně na začátku tréninku buďto čekají na příchod trenéra, někdy soustřeďují pozornost sobě navzájem. Při nástupu je důležité, aby se všechny adaptovaly na prostředí tělocvičny, a poté má trenér upoutat pozornost na sebe. Úkolem trenéra je si dopředu připravit obsah tréninkové jednotky a seznámit s tím svěřenkyně. Sdělit jim, co bude náplní tréninku, na co je důležité se zaměřit, navodí tak jejich soustředěnost a motivuje je pro další činnosti (Perič, 2004; Řešátková, 1991).

Někteří sportovci mohou mít v tréninku zařazenou masáž, která se provádí na úvod, tedy před zahájením cvičení. Masáž má připravit sportovce, v tomto případě gymnastky, na zátěž a jejím hlavní úkolem je zahřát tělo. Gymnastky během cvičení zatěžují celé tělo, a proto by masáž měla být zaměřena na celý pohybový aparát (Skopová & Zítka, 2008).

Pomalá protahovací a napínací cvičení

Obecně rozcvičením chápeme přípravu celého našeho organismu na následující zvýšení pohybového zatížení „s důrazem na prevenci poškození pohybového aparátu“. Bývá někdy často podceňovanou částí tréninku. Pokud by došlo ke cvičení, před kterým nebylo provedeno rozcvičení nebo bylo provedeno nedostatečně, byla by zde hrozba možného poškození pohybového aparátu. „Rozcvičení je racionální pohybová činnost s účelným dávkováním a opakováním jednotlivých cviků v určité časové posloupnosti s ohledem k obsahu dalších částí tréninkové jednotky“ (Skopová & Zítka, 2008).

K protahování hlavních svalových skupin se používají právě tyto pomalá protahovací cvičení „s využitím velkého rozsahu pohybů v kloubech“. Pomalá protahovací cvičení připravují náš hybný systém, jako jsou svaly, klouby a šlachy. Často se volí strečinková cvičení a jejich různá úprava (Perič, 2004).

Pojmy protahovací cvičení a strečink mají společný cíl, kterým je „funkční příprava nervosvalového aparátu na zátěž“. Existují různé druhy pohybu protahovacích

cvičení, jako jsou „švih, hmit, vedený pohyb, cvičení s výdrží a strečkem“. Slovo „strečink“ pochází z anglického slova „stretch“, což přesněji znamená cílené napínání svalů, které se provádí výdrží v nějaké dané poloze. V tomto okamžiku uvnitř svalů dochází ke změně jeho napětí, protahuje se do délky a je zřejmé, že dochází k celkovému pohybu svalů. Tyto cvičení by měly být součástí každého cvičení, a to z důvodu, že slouží k všeobecnému rozcvičení (Fialová, 2004).

Protahovací cvičení by mělo být především účinné, a proto je potřeba držet se několika důležitých zásad. K protahování svalů by mělo docházet až po řádném zahřátí těla a po jejich dostatečném uvolnění. Při gymnastickém tréninku by v tělocvičně mělo být teplo, protože chlad zvyšuje riziko zranění. Je důležité provádět protahování pomalu a nemělo by docházet k rychlým přechodům ze zkrácení do protažení. K tomu, aby mohl být sval řádně uvolněný se doporučuje provádět protahovací cviky ve stabilních polohách jako je např. sed nebo leh. Velmi zásadní je neprovádět protahovací cvičení až do bolesti, postačí jen do mírného tahu, protože bolest značí patologickou zátěž. U všech cviků by měla být určitá časová výdrž v době pár sekund, kdy cvičenci mají optimálně dýchat a nejméně až dvakrát také cviky opakovat (Bursová, 2005).

Strečink se zařazuje do tréninkové jednotky jak před začátkem zátěže, tak i po zátěži. Úvodní strečink připravuje tělo na zátěž, proto je hlavním cílem protažení svalů. V této části je protažení časově kratší než ve strečinku po zátěži. Závěrečný strečink bývá někdy spíše jen doporučený, ale u některých sportů je velmi důležitý a je prevencí zatuhlých svalů, bolestivých kloubů. Hlavním cílem je uvolnit a zrelaxovat svaly po zátěži (Ramík, 2010).

Dynamická cvičení

Na pomalá protahovací a napínací cvičení navazují cvičení dynamická, kde pokračuje příprava organismu na další nové zatížení, které je náročnější na energii. První část tvoří tzv. rušná část, kde kritérium funkční a metabolické připravenosti organismu gymnastek je dosažení úrovně anaerobního prahu. Hranice anaerobního prahu je individuální, ale v etapě základního tréninku je orientační hranice okolo 150 tepů. V etapě specializovaného tréninku je hranice anaerobního prahu už o něco vyšší, může tedy dosahovat až ke 170 tepům. Pod takovýmto cvičením si lze představit zatížení, které je pro gymnastky „nesitelné“ (Skopová & Zítka, 2008; Řešátková, 1991).

K tomu, aby byl připraven pohybový systém, je zapotřebí provést systematické dynamické gymnastické rozcvičení. Většina rozcvičení se provádí od horní části těla k dolní a ani zde tomu není jinak. Začíná se rozcvičením od „krční páteře, přes klouby ramenní, loketní, páteřní spojení, kyčelní a kolenní klouby až po klouby hlezenní.“ Je velmi důležité dbát a pamatovat na to, aby ani jedna z částí těla nebyla při rozcvičení vynechána (Skopová & Zítko, 2008).

Pro správné řízení rozcvičení je důležité věnovat pozornost několika zásadám. Úkolem trenéra je připravit takovou rozcvičku, aby gymnastky zaujala a často ji vhodně obměňovat, aby nevznikl stereotyp. Cvičební obsah má být upraven podle věkových zvláštností a pohlaví. Při sestavování rozcvičky je potřeba řadit cviky za sebou tak, aby byla logická jejich návaznost a doporučuje se střídat jednoduché cviky s obtížnějšími. Během rozcvičky se musí dbát na stručný a výstižný popis daného cviku, což lze spojit s kvalitní ukázkou, kterou trenér může předvést. Rozcvičení je možné provádět s hudbou, bývá pak poutavější, podporuje estetickou výchovu mládeže a vyvolává dobrou náladu. Hudba může být tedy účinným a přitažlivým prostředkem (Skopová & Zítko, 2008).

Rozvoj alaktátové kapacity

Tato cvičení lze provádět po omezenou dobu anaerobně tzn. bez přístupu kyslíku, nevzniká tedy laktát, a proto se jedná o alaktátový anaerobní systém, který se používá při rozvoji rychlostních a rychlostně silových schopností (Grasgruber & Cacek, 2008). Rozvoj rychlostních schopností je částečně omezen, protože je do určité míry podmíněn geneticky, ale i přesto se dá v určitém věkovém období záměrně rozvíjet (Čelikovský et al., 1990). Čelikovský a ostatní (1990) ve své knize uvádí optimální věkové období v rozmezí od 7 do 14 let.

Rychlostní schopnost je jedna ze základních pohybových schopností a dá se také označit synonymem „rychlost“. Znamená zahájit, konat danou pohybovou činnost v co nejkratším čase. Jedná se o maximální úsilí a intenzitu, která trvá krátce, a proto během pohybu nevzniká únava. Všechny rychlé pohybové schopnosti s větším odporem se považují za projev výbušné nebo-li explozivní síly, která znamená schopnost dosáhnout maximálního zrychlení (Měkota & Novosad, 2005).

Při rozvoji rychlostních a rychlostně silových schopností je důležité dodržet několik hlavních zásad. Cvičení pro rozvoj těchto schopností by měly být zařazeny v

tréninkové jednotce především jako první, kdy nutnou podmínkou je předchozí důkladné rozcvičení. Zařazují se na začátek z důvodu, že organismus není unavený a jsou zde předpoklady k dobré koncentraci a zrychlené reakci. Cvičení je nutné provádět krátkou dobu, a to okolo 6 – 8 sekund maximální možnou intenzitou. Důležitý je i odpočinek, kdy jeho intervaly mají být tak dlouhé, dokud se organismus nepřipraví na další opakování. Čelíkovský a ostatní (1990) uvádí interval odpočinku 3 – 5 minut. Dále je nutné opakovat cvičení, a to nejméně 6 krát. Vhodné je cvičení obměňovat v různých variantách, protože jedině tak lze zabránit negativnímu důsledku pohybového návyku (Čelíkovský et al., 1990).

Do této části tréninkové jednotky je možné, aby trenér zařadil osvědčený tzv. kruhový trénink. Jedná se o účelovou, jednoduchou metodu cvičení, která napomáhá ke zlepšení kondice a výkonnosti za předpokladu dodržení několika hlavních zásad. Nejvíce se využívá pro individuální, ale i kolektivní trénink, a to pro všechny věkové kategorie (Jarkovská, 2009).

Technické posilování

Jedná se o funkční silový rozvoj, kdy je důležité zaměřit se na provedení cviku co nejpřesněji z pohledu techniky. V této věkové kategorii se využívá „přirozeného posilování“, přesněji posilování prováděné s vlastním tělem tzn., že při tomto cvičení je odporem hmotnost vlastního těla cvičence. Tyto cviky by měly být zařazeny v každé tréninkové jednotce a z důvodu jejich pohybové jednoduchosti je lze obměňovat. Často se využívají cvičení silového charakteru, která jsou zaměřená především na zpevnování těla, stojkovou průpravu a ovládání kloubní pohyblivosti v ramenním a kyčelním kloubu. Délka technického posilování v tréninkové jednotce může být různě dlouhá a výběr cviků je zvolen podle hlavního záměru trenéra. Jeho úkolem je volit takovou zátěž, aby byla přiměřená věkové kategorii i výkonnosti úrovní gymnastek (Řešátková, 1991).

Zpevnování těla

Sportovní gymnastika při provádění pohybů vyžaduje od každého cvičence zpevnění celého těla. Jde o „schopnost udržet v každém okamžiku gymnastického pohybu zpevněný trup, propnuté horní a dolní končetiny a špičky“. Omezuje se tím „pohyb v oblasti páteře, v kloubu kyčelním, kolenním a v kloubu loketním“. Takto zpevněné tělo působí při cvičení elegantně, lehce a vede k lepšímu technickému zvládnutí. Držení těla se dělí na statické a dynamické, kdy získání jejich návyku je jeden

z nejdůležitějších požadavků cvičení v tomto sportu. Správné držení těla je předpokladem pro úplné technické zvládnutí různých cvičebních tvarů (Nitka, 1993).

Statický režim

Využívají se různé druhy cvičení, kdy se zvýší napětí ve svalech, ale nedojde při tom ke změně jejich délky, přesněji cvičení s izometrickou kontrakcí ve statických polohách. Jedná se o posilování s cílem prodloužit dobu výdrže. Cvičení ve statickém režimu ovlivňuje ovládání svalstva trupu. Posilování touto metodou je důležité v každém tréninku sportovní gymnastiky. Nitka (1993) uvádí, že podle zásad délka tohoto posilovacího cvičení záleží na vyspělosti cvičenců. Mělo by jich být okolo pěti a opakovat je v několika sériích (Nitka, 1993).

Dynamický režim

Po statickém režimu je důležité věnovat se průpravným dynamickým cvičením, která představují většinu gymnastických cvičení, při kterých se cvičenec musí orientovat v prostoru, regulovat intenzitu, napětí a zapojení svalových skupin. Zahrnují se sem celkově jednoduché pohyby. Těchto cvičení existuje mnoho a dá se říct, že výběr cvičení závisí především na vybavenosti tělocvičny a také na kreativních schopnostech trenéra (Nitka, 1993).

Stojková průprava

Stojková průprava jako cvičební tvar patří mezi „základní akrobatická statická cvičení“, kde se jedná o rovnovážnou polohu a udržení těžiště nad místem opory. Stabilita je dána velikostí plochy opory, kterou je potřeba zajistit „celkovým zpevněním všech částí těla, kontrakcí pletence ramenního fixací v kloubu kyčelním, sevřením hýžďových svalů, zpevnění břicha, podsazení pánve, držení propnutých špiček nohou“. Dlaně a prsty horních končetin, které jsou vějířovitě rozloženy tvoří opornou plochu a také je za potřebí mít vytažené paže z ramen. Hlava se nezaklání a je v přirozené poloze. Nitka (1993) uvádí tři předpoklady pro zvládnutí stoje na ruce – správně rozvinutý ramenní pletenec, osvojení zpevnění těla a udržení rovnovážné polohy (Nitka, 1993).

Nácvik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků a vazeb

Nácvik nových a procvičování zvládnutých prvků, vazeb je obsahem hlavní části tréninkové jednotky, která je nejdelší. V každé tréninkové jednotce je důležité, aby se jedinci, v tomto případě gymnastky, naučily něco nového a získaly tak nové dovednosti

a zkušenosti (Petr & Svatoň, 1983). Pokud do této části trenér zařadí více úkolů, nemělo by jejich pořadí být nahodilé. Doporučuje se respektovat psychickou a funkční náročnost naplánovaných cvičení a aktuální stav únavy. Pro začátek cvičení je potřeba svěžest, a proto je nejprve čas věnován nácviku nových prvků (Dovalil et al., 2002). Důležité je, aby trenér věnoval pozornost přípravě a rozmístění vybavení z důvodu, že by mohlo dojít k časové ztrátě. Při cvičení je vhodná maximální možná využitelnost pomocného zařízení (Petr & Svatoň, 1983). Úkoly v této části, přesněji počet a délka procvičování určitého nářadí závisí na věku gymnastek a na úrovni jejich výkonnosti. Často se zařazují dvě nebo tři nářadí (Řešátková, 1991).

Fáze zotavovací

Fáze zotavovací přichází na řadu po náročném cvičení a považuje se důležitou část sportovního tréninku. Během zotavení dochází k plno apadpačním změnám v organismu jako např. k postupnému návratu klidových funkcí organismu. Hlavním úkolem této fáze je odstranit únavu cvičence. Rozdělujeme zotavení na pasivní a aktivní. Pasivní zotavení může být např. odpočinek vsedě nebo leže. Aktivním zotavením nebo-li odpočinkem se rozumí prováděná činnost v nižší intenzitě. Existuje také průběžné zotavení, které jak už název vypovídá, probíhá během celé tréninkové činnosti a jeho rozsah, úroveň záleží na přesném charakteru zatížení. Průběžné zotavení spočívá v udržení vnitřní rovnováhy (Choutka & Dovalil, 1991).

Jak už jsem zmínila, tak do této fáze tréninkové jednotky se řadí aerobní cvičení s nižší intenzitou, kde je důležité, aby se srdeční frekvence pohybovala v rozmezí 100 – 120 tepů za minutu. Doba cvičení by zpravidla neměla přesahovat více jak 10 minut (Řešátková, 1991). S tímto aerobním cvičením je spojeno mnoho zdravotních přínosů. Cooper (1986) ve své knize uvádí např. Zpomalení klidové srdeční frekvence a také snížení tepové frekvence, které člověku napomáhá v době stresových situací, zanechává chladnou hlavu a lze pak lépe ovládat emoce. Celkově má toto cvičení přirozený relaxační účinek (Cooper, 1986).

Cvičení rozvoje a stabilizace kloubní pohyblivosti

Pojem pohyblivost je jedna ze základních pohybových schopností člověka a přesněji jde o prováděné pohyby ve velkém rozsahu. Pohyblivost je závislá na mnoho důležitých faktorech, jako je především anatomická stavba kloubů, pružnost vazů, šlach, svalů a jejich protažení a uvolnění. Pohyblivost umožňuje využití ostatních pohybových

schopností např. rychlosti, síly a jiné. Pohyblivost se dělí na dva druhy. Jedním z druhů je statická pohyblivost, která představuje schopnost setrvávat v krajních polohách po delší časový úsek. Dalším druhem je pohyblivost dynamická, kdy krajní polohy je dosaženo švihovým pohybem. Dále se také rozděluje podle způsobu dosažení krajních bodů rozsahu pohybu, a to na aktivní a pasivní. U aktivní pohyblivosti je dosaženo krajních poloh pomocí vlastního úsilí a u pasivní je jich dosaženo pomocí dopomoci zvnějšku nebo druhé osoby (Dovalil et al., 1982).

K tomu, aby byla zajištěna určitá pohyblivost, je potřeba dlouhodobá, pravidelná a cílená příprava a je nutné se zaměřovat na taková cvičení, která jsou k tomu vhodná a přesně určená. Rozsah celkové kloubní pohyblivosti je v každém případě individuální. Kloubní mobilita nebo-li pohyblivost se dá zvyšovat a nevhodnější je to v období mladším věku či u školní mládeže. U kloubní pohyblivosti existuje omezující činitel, kterým je zkrácené svalstvo. Při cvičení je zásadní potřeba se vyhnout tomuto zkrácenému svalstvu a toho lze dosáhnout tak, že se do cvičení záměrně zařazují protahovací neboli strečinková cvičení. Jedná se o protažení do takové polohy, která nezpůsobuje bolest, setrvání v této poloze okolo 10 – 30 sekund a bez hmitání. Cvičenec tak pociťuje jen mírný tah v procvičovaném svalu či šlaše. Pouhá strečinková cvičení nestačí k účelům sportovní gymnastiky, a proto by měla být doplněna i jiným dalším aktivním cvičením. Pro získání většího rozsahu kloubní pohyblivosti je důležité provádět všechna cvičení po řádném zahřátí těla cvičence (Nitka, 1993).

Cílem přípravy kloubní pohyblivosti je zvýšit úroveň statické pohyblivosti a zvýšit funkční způsobilost svalů, které se podílejí na produkci pohybu v určitém směru ve smyslu dynamické pohyblivosti. Existuje několik zásad uplatňovaných ve spojení s rozvojem kloubní pohyblivosti a některé z nich zde uvedu. Intenzita protahovacích cvičení má být úměrná pociťovanému tahu a je vhodné vkládat relaxační cviky. Důležitá je pravidelnost protahování pro rozvoj kloubní pohyblivosti. Dále je potřeba respektovat specifikum statického a dynamického strečinku. Poslední uvedenou zásadou je, že úvodní strečink má být s kratšími výdržemi a závěrečný má být méně intenzivní s delšími výdržemi (Křištofič, 2004).

Kompenzační cvičení

Podle Bursové (2005) se za kompenzační cvičení (někdy se také uvádí vyrovnávací) považuje proměnlivý soubor jednoduchých cviků v jednotlivých cvičebních

polohách, které je možné účelně modifikovat s využitím různého náčiní nebo náradí. Výběr musí vycházet z funkčního stavu hybného systému cvičence, znamená to tedy, že výběr cvičení má být individuální. Chceme-li, aby prováděné cvičení mělo pozitivní účinek, tak je důležité brát ohled na určité neurofyzilogické zákonitosti a provádět cvičení přesným způsobem. Při výběru optimálních cviků se lze vyhnout vytvoření neurofyzilogických adaptačních změn v organismu. Pokud se budou dodržovat stanovené zásady, může to být jeden z nejúčinnějších prostředků k odstranění funkční poruchy hybného systému. Toto cvičení tedy pozitivně ovlivňuje pohybový systém (klouby, vazy, šlachy, svaly) a současně také ovlivňuje i funkční stav vnitřních orgánů. Kompenzační cvičení lze rozdělit na tři druhy – uvolňovací, protahovací, posilovací. Nejdůležitějším aspektem efektivity jednotlivých cvičení je počet opakování, časová délka cvičebního bloku a týdenní frekvence. Počet opakování cvičení se doporučuje a je tedy možné provádět v rozmezí 8 – 10 cviků uvolňovacích, 5 – 6 cviků protahovacích a 10 – 12 posilovacích (Bursová, 2005).

Bursová (2005) sestavila několik zásad pro sestavování kompenzačního programu a některé z nich zde uvedu. Důležité je se učit účelnému svalovému napětí a uvolnění. Vytvářet si pohybovou a smyslovou představu správného držení těla v jednotlivých polohách. Každý z cviků začínat ve správné základní poloze. Soustředit pozornost na pestré a vědomé provádění jednotlivých cviků. Cvičit od nejjednodušších cvičení po nejsložitější. Poslední zásadou je se na cvičení soustředit, správně u něho dýchat a provádět ho pomalu a tahem (Bursová, 2005).

Funkční poruchy mají dvojitý charakter a tím je, že buďto vyvolávají útlum, nebo zkrácení svalu. Tyto poruchy negativně působí na cvičence, přesněji ovlivňují jeho motorické učení a také podmiňují vznik mikrotraumat a zranění. Může dojít ke zkrácení a oslabení v oblasti svalového systému, a to tím, že jsou na cvičence kladeny určité jednostranné nároky na některé svalové skupiny. Sportovní gymnastika a její pohybový obsah má specifické zapojování svalů, a proto vyvolává dysbalance v oblasti svalového systému (Kolář et al., 1988).

Fáze pasivní regenerace

Regenerace je velmi důležitou a neodmyslitelnou součástí celého tréninkového procesu, trenér by ji měl využívat a konzultovat možnosti jejího zařazení do tréninku. Vlivy regenerace nelze přeceňovat, což znamená, že pokud budeme opakovaně po delší

dobu používat ta samá vybraná cvičení, tak vznikne stereotyp, který může vést k návyku a tím pádem i ke snížení účinnosti regenerace. Je tedy vhodné využívat více regeneračních procedur, ty časem střídat podle potřeby a také měnit dávkování (Choutka & Dovalil, 1991). Podle Hoškové a dalších (2015) je pasivní regenerace přirozená činnost našeho organismu bez vnějšího zásahu, která probíhá v průběhu zátěže, po zátěži a směřuje k návratu vychýlených funkcí a hodnot vnitřního prostředí k původní rovnováze. Základní formou je odpočinek v klidu (Hošková et al., 2015).

Regenerační fáze uplatňovaná v tréninkových jednotkách začíná svou aktivní částí již v části aerobním cvičení nízké intenzity, pokračuje kompenzačním cvičením a je zakončena zde. Pro protahovací cvičení na závěr mohou být z větší části využity shodné cviky s úvodním cvičením, ale zásadní podmínkou je, že výdrže v této fázi v určitých polohách musí být delší. V této poslední části bývají také využívána dechová a relaxační cvičení (Řešátková, 1991). Dechová cvičení mohou pomoci k odstranění poruchy páteře, korigovat postavení hrudníku a pánve. Tato cvičení mají funkci relaxační z důvodu, že pozitivně působí na psychický stav a procesy jedince. Správné dýchání je klíčem k tomu, aby člověk mohl dosáhnout relaxace. Relaxační cvičení mají za úkol vědomě snižovat svalové i duševní napětí. Umět správně relaxovat přináší člověku pevnější duševní i tělesné zdraví, lepší výkonnost a méně unavenosti (Bursová, 2005).

4 Syntetická část práce

V syntetické části se budu především zabývat návrhem struktury tréninkové jednotky. Tréninkovou jednotku zde rozdělím na jednotlivé části a u každé z nich bude navržen soubor různých cvičení. Cvičení jsou vždy popsána a u některých jsou vloženy obrázky, buď z literatury nebo z vlastního zpracování. Poté bude tato tréninková jednotka ověřena v praxi, přesněji v jednom konkrétním oddíle sportovní gymnastiky. Ověřování tohoto návrhu pro gymnastickou tréninkovou jednotku mělo probíhat po dobu 3 měsíců, přibližně v měsících od září do prosince. V mém původním plánu bylo otestovat si gymnastky pomocí standardizovaných motorických testů. Toto testování je významné pro získání důležitých informací o jejich výkonnosti pohybových schopnostech a také dovednostech. Mělo se jednat o baterii motorických testů zvaných UNIFITTEST. Má přesně stanovená jednotlivá cvičení, která se dají jednoduchým způsobem hodnotit a výsledek testu zobrazuje úroveň základní motorické výkonnosti i tělesného rozvoje. Je určený jak pro muže, tak pro ženy všech věkových kategorií, přesněji od 6 do 60 let. Test jsem měla provést před začátkem ověřování navrhnuté struktury tréninkové jednotky a po skončení ověřování. Následně jsem měla výsledky porovnat mezi sebou. Na základě uvedeného testu jsem měla zjistit, zda u gymnastek během aplikování tohoto návrhu struktury tréninkové jednotky došlo ke zlepšení, či ne. Přesněji tedy, zda se jejich výkonnost, pohybové schopnosti a dovednosti zvýšily, nebo ne. Nakonec můj původní plán tímto způsobem realizován nebyl, a to z důvodu výskytu celosvětové pandemie Covid-19.

Oddíl sportovní gymnastiky zvaný Sportovní gymnastika Klatovy byl založen pod tímto názvem díky panu Vladimírovi Bořánkovi, a to před několika lety. Vzhledem k určitým okolnostem a stáří pana V. Bořánka v roce 2000 tento oddíl převzala paní L. Duchoňová, která jej vede dodnes. Samotný vznik sportovního gymnastického oddílu pod jiným jménem a také vedením byl už někdy před 40 lety. Dnes je tento oddíl zařazen jako kroužek pod Domem dětí a mládeže v Klatovech a dále také pod Tělovýchovnou jednotkou. Jedná se o sportovní gymnastiku žen nikoliv mužů. Na kroužek sportovní gymnastiky se mohou hlásit cvičenky v jakémkoliv věku. Nejmladší členky gymnastiky, které jsou obvykle ve věku od 4 do 6 let jsou oddílem více preferované než zájemkyně starší. Všechny zájemkyně jsou vybírány na základně uskutečněného výběrového řízení. V současné době tento oddíl navštěvuje okolo 40 gymnastek a 8 trenérek. Gymnastky

jsou rozdělené do 5 družstev a každá trenérka či trenérky mají na starost jedno družstvo. Tréninky probíhají 2krát týdně, a to v pondělí a ve čtvrtek. Každý trénink trvá 150 minut hrubého času, kdy 30 minut je vyhrazeno pro přípravu a úklid veškerého nářadí tzn., čistý čas pro samotný trénink je 120 minut. Oddíl také pořádá pravidelná soustředění, která se konají většinou v období letních prázdnin. Toto soustředění je pro gymnastky dobrovolné.

4.1 Návrh struktury tréninkové jednotky pro gymnastky mladšího školního věku

4.1.1 Pomalá protahovací a napínací cvičení

Po zahájení nástupu a seznámení se s úkoly nastupuje na řadu další část a tím je protahování nebo-li strečink. Důležité je, aby trenér tuto část nepodcenil z důvodu, že představuje jednu z nejdůležitějších částí celé tréninkové jednotky. Účelem tohoto pomalého protahování je protáhnout celé tělo tzn. od hlavy až k patám a připravit ho tím tak na zátěž. V této chvíli se snižuje riziko vzniku jakéhokoliv úrazu. Každý uvedený cvik zopakovat 2krát – 3krát v časovém rozmezí 4 – 7 sekund a protahování provádět s maximální intenzitou, přesněji do mírného tahu.

Šíjové svalstvo



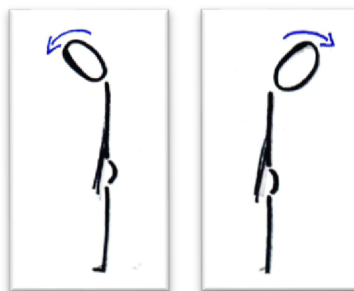
Obrázek 1. Mírný stoj rozkročný, úklon hlavy na levou a pravou stranu (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 2. Mírný stoj rozkročný, úklon šíje na levou a pravou stranu (zdroj vlastní 2020).

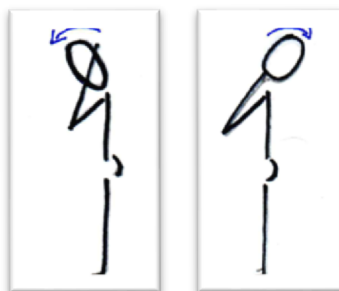


Obrázek 3. Mírný stoj rozkročný, úklon hlavy s pomocí paže na levou a pravou stranu (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 4. Mírný stoj rozkročný, předklon hlavy (zdroj vlastní 2020).

Obrázek 5. Mírný stoj rozkročný, záklon hlavy (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 6. Mírný stoj rozkročný, předklon hlavy s pomocí paže (zdroj vlastní 2020).

Obrázek 7. Mírný stoj rozkročný, záklon hlavy s pomocí paže (zdroj vlastní 2020).

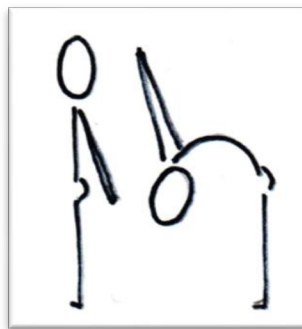


Obrázek 8. Mírný stoj rozkročný, kroužení hlavou na levou a pravou stranu (zdroj vlastní 2020).

Svalstvo pletence ramenního



Obrázek 9. Stoj spojný, spojení paží za zády (zdroj vlastní 2020).

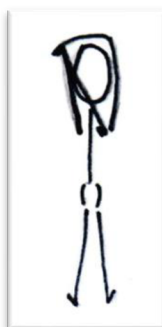


Obrázek 10. Mírný stoj rozkročný, spojení paží v zapažení a hluboký předklon s zapažením povyš (zdroj vlastní 2020).

Svalstvo paží



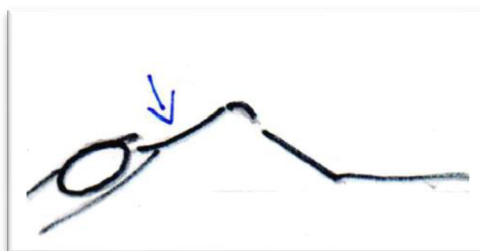
Obrázek 11. Mírný stoj rozkročný, předpažmo skrčit paži a táhnout za loket (zdroj vlastní 2020).



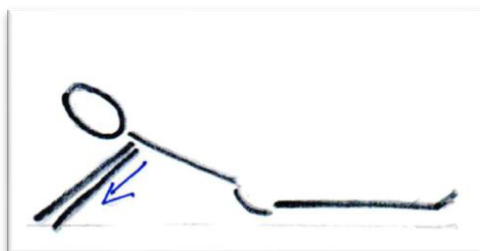
Obrázek 12. Mírný stoj rozkročný, vzpažmo skrčit paži a táhnout za loket (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 13. Vzor klečmo s dlaněmi dovnitř – tlak na zápěstí (zdroj vlastní 2020).

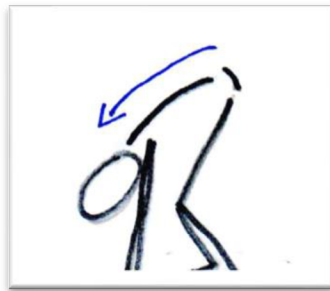


Obrázek 14. Prohnutý vzpor klečmo s pažemi v prodloužení trupu (zdroj vlastní 2020).

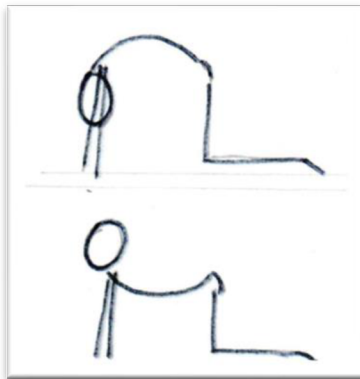


Obrázek 15. Podpor na pažích vzadu sedmo (zdroj vlastní 2020).

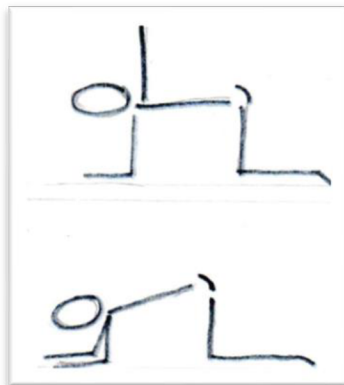
Svalstvo trupu



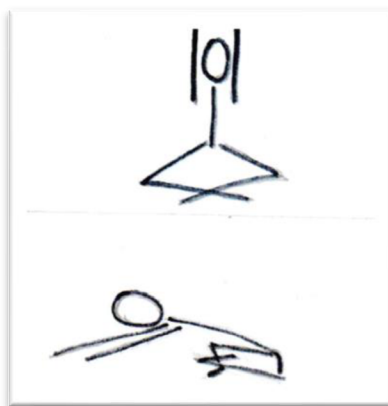
Obrázek 16. Mírný podřep s ohnutým předklonem trupu a hlavy (zdroj vlastní 2020).



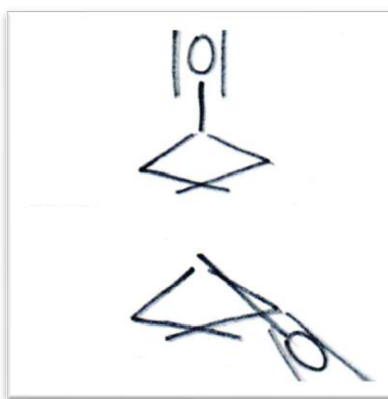
Obrázek 17. Vzpor klečmo prohnuté a vyhrbeně - „kočička“ (zdroj vlastní 2020).



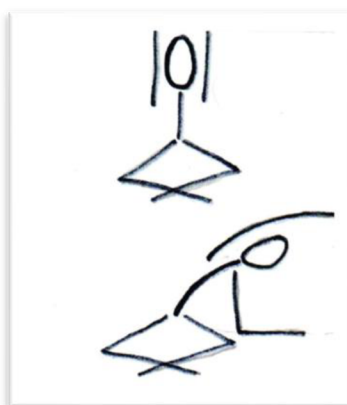
Obrázek 18. Podpor klečmo na předloktích s otáčením trupu a vzpažení paže (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 19. Turecký sed se vzpažením a předlon s pažemi v prodloužení (zdroj vlastní 2020).

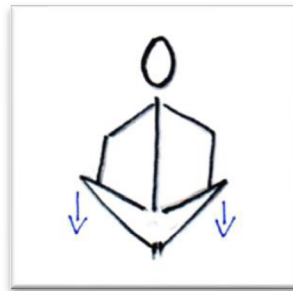


Obrázek 20. Turecký sed se vzpažením a předklony do stran s pažemi v prodloužení (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 21. Turecký sed se vzpažením a úklony do stran s paží v podporu (zdroj vlastní 2020).

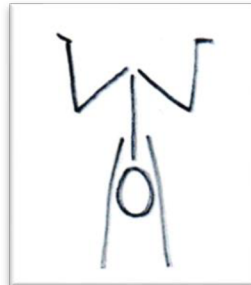
Přítahovače stehen



Obrázek 22. Sed skrčmo roznožmo s chodidlama u sebe - „motýlek“ (zdroj vlastní 2020).

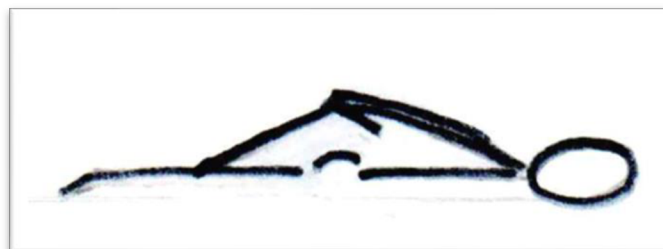


Obrázek 23. Vzor dřepmo rozkročný - „sedící pes“ (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 24. Podpor na předloktích s chodidlama i kolenama od sebe - „žába“ (zdroj vlastní 2020).

Svalstvo přední strany steh



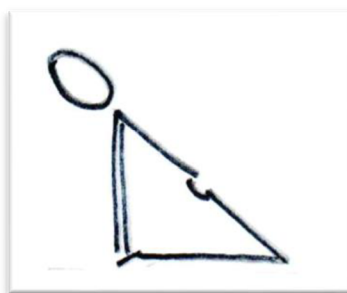
Obrázek 25. Leh na břicho se skrčenou nohou přitahovanou pažemi k hýždím (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 26. Klek a protlačení boků vpřed (zdroj vlastní 2020).

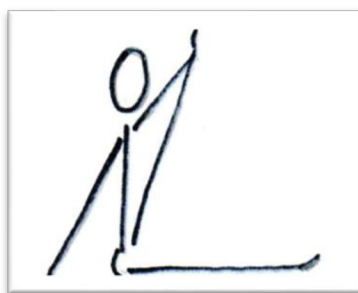


Obrázek 27. Klek, skrčit zánožmo a táhnout pažemi za nárt (zdroj vlastní 2020).

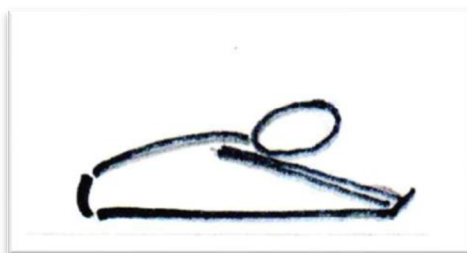


Obrázek 28. Klek s opřenými pažemi o paty a protlačení boků vpřed (zdroj vlastní 2020).

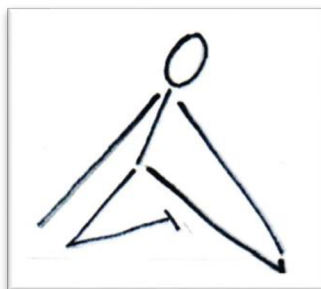
Svalstvo zadní strany steh



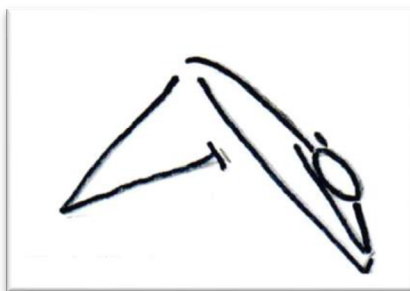
Obrázek 29. Sed s rovnými zády a s přednoženou nohou, paží chytanou patu (zdroj vlastní 2020).



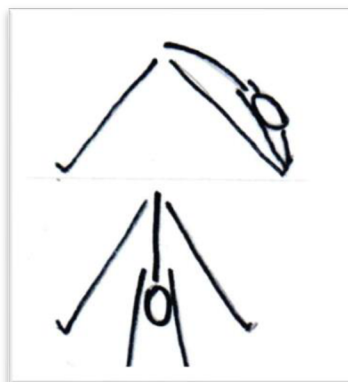
Obrázek 30. Sed s hlubokým předklonem a pažemi chytnout špičky (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 31. Překážkový sed s rovným předklonem do stran a paží chytnout špičku (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 32. Překážkový sed s hlubokým předklonem do stran a pažemi chytnout špičku (zdroj vlastní 2020).

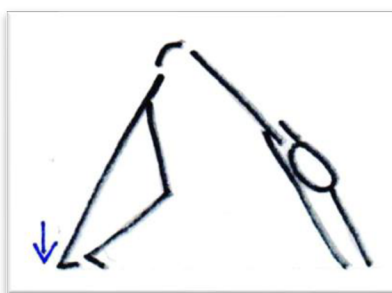


Obrázek 33. Široký sed roznožný s hlubokým předklonem na střed a do stran, pažemi chytnout špičku (zdroj vlastní 2020).

Lýtkové svaly a Achillova šlacha



Obrázek 34. Stoj s přednoženou nohou opřenou o patu s hlubokým předklonem a pažemi chytнут špičku (zdroj vlastní 2020).



Obrázek 35. Vzor stojmo s rovnými zády s přednoženou skrčenou nohou opřenou o špičku (zdroj vlastní 2020).

4.1.2 Dynamická cvičení

Po ukončení pomalého protahování následují dynamická cvičení, kde dochází k většímu výdeji energie a jedná se o tzv. rušnou část. Cvičení se provádí od horních končetin po dolní končetiny. Zde je také podstatné, aby nebyla vynechána ani jedna část těla. Druhy různých dynamických cvičení jsem převážně čerpala od autora Koláře z knihy Fyziologie hybnosti, relaxace a kompenzační cvičení ve sportovní gymnastice.

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, levou i pravou ruku v bok (či podél těla). Kroužení hlavou v levém (pravém) směru (lze provést i úklony do stran, předklony a záklony hlavy), 3krát na levou a pravou stranu.

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, levá i pravá ruka v týl. Záklon hlavy proti odporu paží – hlavu tlačit, 3krát a výdrž 5 – 7 sekund.

Základní poloha: mírný stoj rozkročný, levou i pravou ruku položit na čelo. Předklon hlavy proti odporu paží – hlavu tlačit, 3krát a výdrž 5 – 7 sekund.

Základní poloha: mírný stoj rozkročný (stoj rozkročný), levou i pravou ruku vzpažit. Levou i pravou ruku upažit, připražit, předpažit, vzpažit. Celý tento pohyb provést v kuse tzn., že se bude jednat o kroužení paží, 3krát.

Základní poloha: široký stoj rozkročný, levou i pravou ruku upažit, rovný předklon. Otočit trup na levou (pravou) stranu a s ním i levou (pravou) ruku – směřují vzhůru, pravá (levá) ruka sahá na pravý (levý) kotník, poté zpět do rovného předklonu, levou i pravou ruku upažit. Cvičení ukončit v rovném předklonu, levou a pravou ruku vzpažit, 3krát na levou a pravou stranu.

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku vzpažit. Provést opakovaně za sebou výpony, 3krát.

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku vzpažit vzad. Stáhnout hýždě, vytáhnout trup a od pasu vzpažit vzad, 3krát a výdrž 3 sekundy.

Základní poloha: leh na záda skrčmo, levou i pravou ruku upažit. Hlavu otočit na levou (pravou) stranu a zároveň otočit (položit na zem) nohy na protější stranu, než je hlava, tzn. na pravou (levou) stranu. 3krát na levou a pravou stranu.

Základní poloha: široký sed roznožný, levou i pravou ruku vzpažit vzad. Hluboký rovný předklon (výdrž), vzpřím a zpět do základní polohy (výdrž). 3krát, výdrž 4 sekundy v hlubokém předklonu a výdrž 6 sekund v základní poloze.

Základní poloha: široký sed roznožný, levou i pravou ruku vzpažit vzad a ruce spojit. Úklon na levou stranu, poté na pravou, vzpřím, hluboký předklon (výdrž), vzpřím, 3krát a výdrž 3 sekundy.

Základní poloha: překážkový sed, levou (pravou) nohu propnout v koleni, levou i pravou ruku vzpažit. Vztyčit chodidlo, pata je těsně nad zemí – povolit, 3krát na levou i pravou stranu.

Základní poloha: klek sedmo mezi paty, levou i pravou ruku připažit, vzpřímené tělo. První možnost provedení - při kleku chodidla směřují rovně, špičky jsou propnuté. Druhá možnost provedení - při kleku vytočit chodidla špičkami ven. Klek, mírný klek roznožný, vnitřní strana chodidel a kotníků se dotýká země, obě ruce jsou opřené o vnější stranu chodidel, pozvolna se spouští tělo mezi paty za pomoci rukou – závěrečná poloha, levá i pravá ruka se dotýkají přední strany stehen.

Základní poloha: klek sedmo, vzpor vzadu, špičky propnuté. Záklon trupu, zvedání kolen – do polohy až se dolní končetiny budou opírat o jen články prstů, co nejvíce propnuté špičky, 3krát a výdrž 3 sekundy.

Základní poloha: leh na břicho, hlavu čelem opřít o zem, levou i pravou ruku vzpažit. Levou i pravou ruku vzpažit vzad – zapojení jen ramenního svalstva, 3krát a výdrž 3 – 5 sekund.

Základní poloha: leh na břicho, levá i pravá ruka jsou podél těla, dlaně a hlava jsou na zemi. Levou i pravou nohu zanožit, 3krát a výdrž 3 – 5 sekund.

Základní poloha: leh na břicho, hlavu čelem opřít o zem, levou i pravou ruku vzpažit. Vzpažit vzad levou (pravou) ruku a současně zanožit opačnou nohu tzn. pravou (levou). 3krát na levou i pravou stranu a výdrž 3 sekundy.

Základní poloha: leh na zádech, levá i pravá ruka jsou podél těla. Přednožit, leh vznesmo snožný, špičky chodidel za hlavu na zem (výdrž), leh, předpažit, sed a hluboký předklon. 3krát a výdrž 3 – 5 sekund.

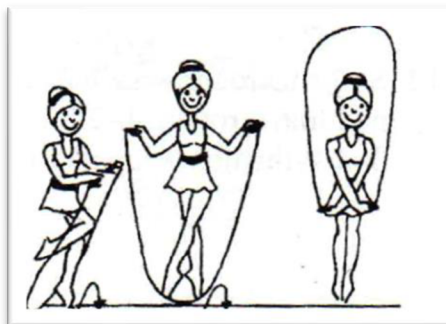
Základní poloha: leh na zádech, levá i pravá ruka jsou podél těla, dlaně jsou na zemi. Leh vznesmo, pomalu posouváme špičky chodidel za hlavu a současně krčíme dolní končetiny v kolenou až se dostanou vedle hlavy a dotknout se země. 2krát a výdrž 8 sekund.

4.1.3 Rozvoj alaktátové kapacity

V této části je úkolem rozvíjet rychlostní a rychlostně silové schopnosti a k tomu je možné použít různá náčiní či nářadí. K výběru některých vhodných cviků rozvíjející alaktátovou kapacitu mi pomohla kniha Základní gymnastiky.

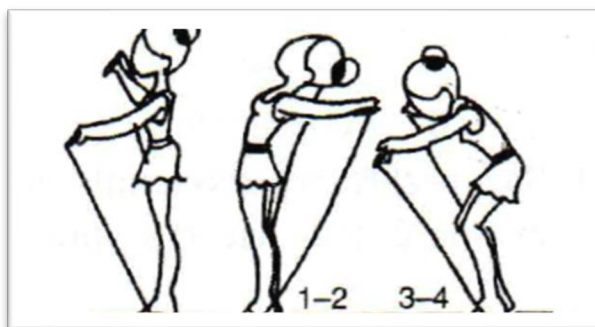
Cvičení s využitím švihadla

Základní poloha: stoj spojný. Přeskoky kroužícího švihadla na místě – snožmo, jedno nož, s meziskokem, bez meziskokem, zkřížmo, „vajičko“ - snožmo a paže krouží zkřížmo, 6krát každé cvičení.



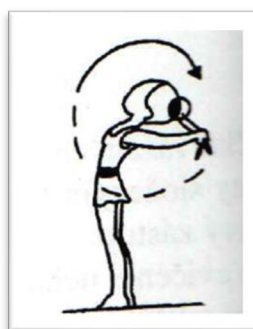
Obrázek 36. Přeskoky švihadla (Skopová & Zítko, 2008, s. 115).

Základní poloha: stoj spojný na středu švihadla, předpažit, v dlaních držíme konce švihadla. Záklon hrudníku - levou i pravou ruku upažit vzad, do mírného podřepu, předklon, levou i pravou ruku předpažit, 6krát.



Obrázek 37. Hrudní záklon s pomocí švihadla (Skopová & Zítko, 2008, s. 115).

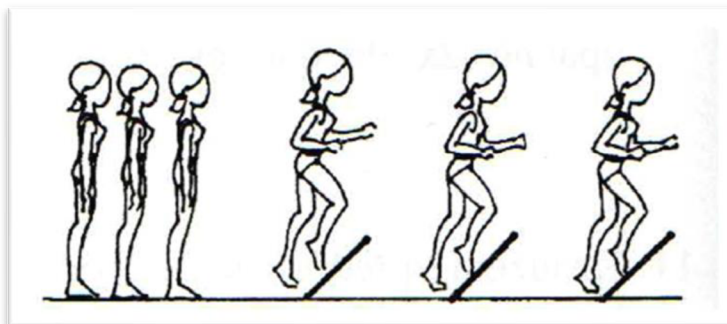
Základní poloha: stoj spojný, švihadlo uchopené na levém a pravém konci rovně před tělem – přeložené napůl. Oblouk přes vzpažení zevnitř za záda - mírný záklon a zpět. Postupně zkracovat délku úchopu švihadla, 6krát.



Obrázek 38. Oblouky do hrudního záklonu s pomocí švihadla (Skopová & Zítko, 2008, s. 116).

Cvičení s využitím tyče

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku připravit. Tyč se nachází na zemi.
První cvičení - chůzí vpřed a vzad překračovat tyč. Druhé cvičení - během vpřed a vzad přeskokovat tyč – střídnonož, snožmo. Postupně zrychlovat u chůže i běhu. 6krát chůzí dopředu i dozadu, 6krát během dopředu i dozadu.



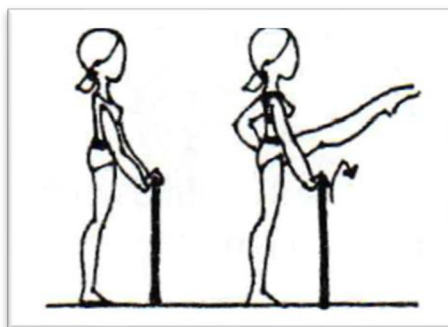
Obrázek 39. Překračování tyče (Skopová & Zítko, 2008, s. 120).

Základní poloha: stoj rozkročný, levou i pravou ruku připravit vzad, tyč je držena rovně vzad dole. Hluboký ohnutý předklon vlevo (vpravo), tyč je rovně za tělem - zapažení povýš, vzpřim – tyč je rovně vzad dole, 6krát na levou i pravou stranu.



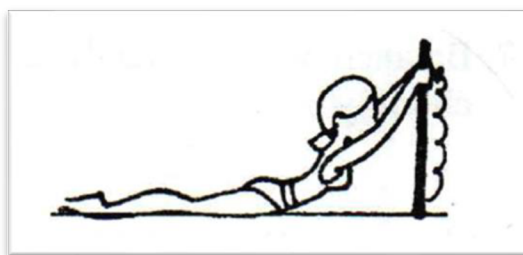
Obrázek 40. Hluboký ohnutý předklon do stran s pažemi v zapažení povýš s tyčí (Skopová & Zítko, 2008, s. 121).

Základní poloha: stoj spojný, tyč svisle dolů – nahoře je držena jednou rukou (libovolnou), koncem je opřena o zem. Levou (pravou) nohu přednožit povýš a provádět přešvihy přes tyč – při přešvihu se tyč pouští, 6krát na levou i pravou stranu.



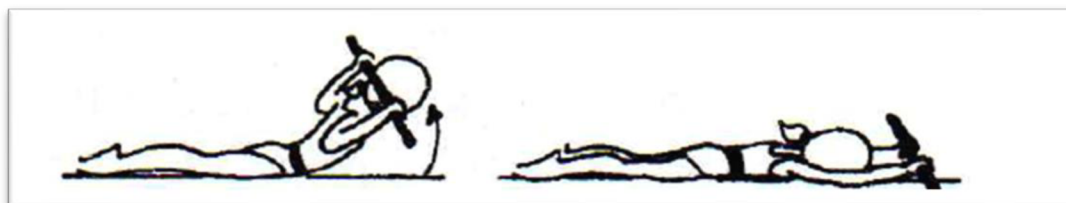
Obrázek 41. Přešvihy nohou přes tyč (Skopová & Zítko, 2008, s. 121).

Základní poloha: lež na břiše, tyč svisle vzhůru – koncem je opřena o zem, levou i pravou ruku vzpažit – uchopit tyč dole. Ručkování střídnoruč vzhůru – hrudní záklon, ručkování střídnoruč dolů, 6krát vzhůru a dolů.



Obrázek 42. Ručkování o tyči v leže na břiše (Skopová & Zítko, 2008, s. 123).

Základní poloha: lež na břiše, tyč rovně nad hlavou, levou i pravou ruku vzpažit a uchopit tyč. Zvedání hrudníku – hrudní záklon, současně zvedání tyče za hlavu – rovně na lopatky a zpět, 6krát.



Obrázek 43. Lež na břiše a zvedání tyče za hlavu (Skopová & Zítko, 2008, s. 123).

4.1.4 Technické posilování

V technickém posilování nám, respektive gymnastkám poslouží jako odpor jejich vlastní hmotnost těla. Při tomto posilování je důležité se zaměřit na zpevnování těla, protože právě to tvoří základ pro gymnastické cvičení a slouží pro lepší zvládnutí techniky různých cviků. Do této části se zařazuje i stojková průprava, kdy zejména pro toto je nutné zpevnění všech částí těla.

Cvičení ve statickém režimu

Základní poloha: lež na zádech pokrčmo (lze i bez pokrčených nohou), chodidla jsou na zemi. Přednožit dolů poníž (či přednožit dolů) tzn., že nohy jsou nad zemí (výdrž) a zpět do základní polohy (výdrž). 3krát, výdrž nad zemí 8 - 10 sekund a výdrž v základní poloze 3 sekundy .



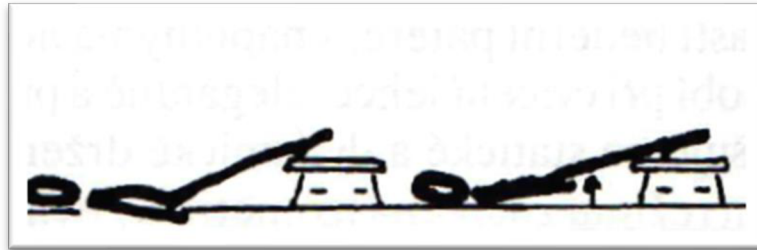
Obrázek 44. Lež s přednožením poníž (Nitka, 1993, s. 16).

Základní poloha: lež na zádech, levou i pravou ruku vzpažit. Přednožit dolů poníž (či přednožit dolů) tzn. že nohy jsou nad zemí a současně se zvedá i trup. 3krát, výdrž nad zemí 8 – 10 sekund a výdrž v základní poloze 3 sekundy.



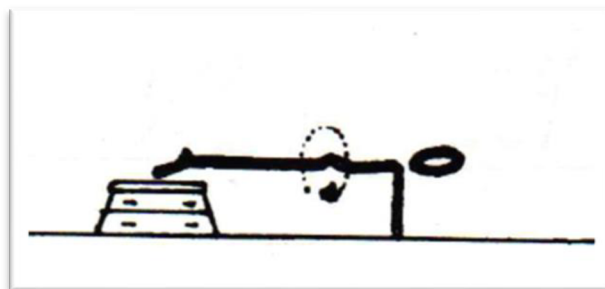
Obrázek 45. Lež s přednožením poníž a mírným zvednutím trupu a paží (Nitka, 1993, s. 17).

Základní poloha: lež na zádech, levou i pravou ruku připažit, paty jsou opřeny o lavičku či bednu. Leh toporně oporem o temeno a horní část trupu, zpevnit tělo – dolní končetiny, trup v jedné přímce, zpět do základní polohy. 3krát, výdrž 8 – 10 sekund a výdrž v základní poloze 3 sekundy.



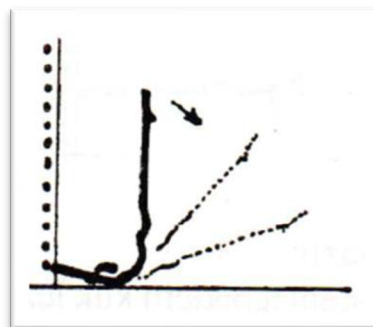
Obrázek 46. Leh s přednožením a opřením pat o vyvýšené nářadí (Nitka, 1993, s. 16).

Základní poloha: vzpor ležmo, špičky jsou opřeny o lavičku či bednu. Celý obrat vlevo (vpravo) levoruč (pravoruč) vzpor vzadu ležmo, zpět do základní polohy, 3krát na levou i pravou stranu.



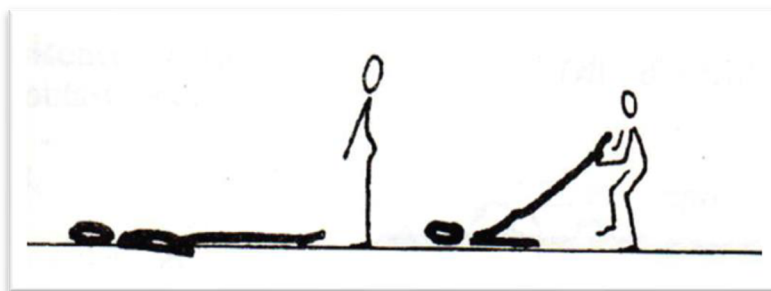
Obrázek 47. Vzpor ležmo s opřením špiček o vyvýšené nářadí (Nitka, 1993, s. 17).

Základní poloha: lež na záda hlavou k žebřinám, levou i pravou ruku vzpažit zevnitř a uchopit spodní příčku. Zvednou levou i pravou nohu současně a trup – stoj na lopatkách, zvolna prohnutě položit trup i nohy na zem, 5krát.



Obrázek 48. Leh s úchopem rukou za žebřiny a zvedání dolních končetin (Nitka, 1993, s. 17).

Základní poloha: lež na zádech, levou i pravou ruku připražít, trenér či druhá cvičenka stojí u chodil cvičenky provádějící cvik. Trenér či druhá cvičenka zvedá zpevněné tělo cvičenky za paty (lze cvičence u tohoto cviku pustit jednu patu – levou, či pravou – střídavě pouštět paty, aby bylo vidět, jak má zpevněné tělo), 3krát a výdrž 8 – 10 sekund.



Obrázek 49. Lež a zvedání zpevněného těla za paty za dopomoci (Nitka, 1993, s. 17).

Cvičení v dynamickém režimu

Základní poloha: lež na břiše, levou a pravou ruku vzpažit. Zvedání trupu, levé a pravé nohy současně – kolébka, 8krát – 10krát.



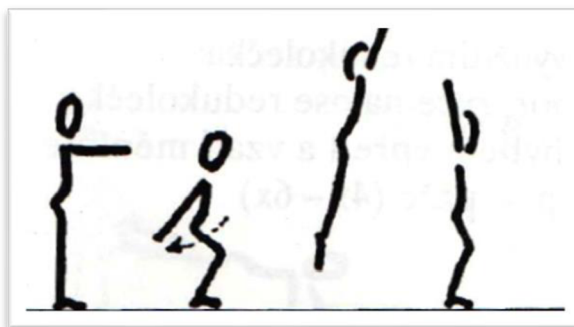
Obrázek 50. Lež na břiše se zanožením poníž, mírným zvednutím trupu a paží (Nitka, 1993, s. 18).

Základní poloha: lež na břiše, levou a pravou ruku vzpažit. Zpevněné tělo, paže a špičky se nedotýkají země, dvojný obrat vlevo (vpravo) do lehu na břiše prohnuté, levou i pravou ruku vzpažit. Dvojný obrat vpravo (vlevo) – zpět do základní polohy, 6krát – 8krát.



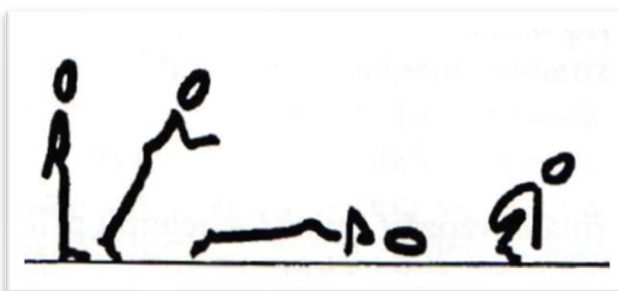
Obrázek 51. Dvojný obrat v leže na břiše (Nitka, 1993, s. 18).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku předpažit, dlaně dolů. Hmitem podřepmo zapažit, odrazem snožmo skok vpřed, předpažením vzpažit – držení těla, mírný náklon vpřed, 6krát– 8krát.



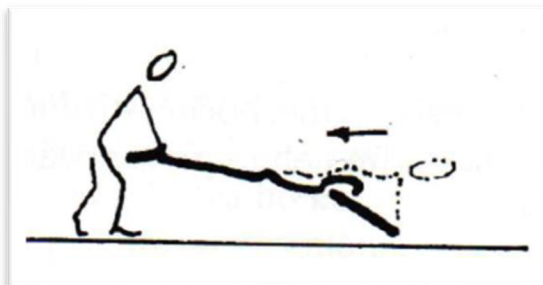
Obrázek 52. Hmitem podřepmo skok s odrazem snožmo (Nitka, 1993, s. 20).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku připažit. Pádem klik ležmo, odrazem nohama vzpor dřepmo, vztyk do základní polohy, 4krát – 6krát.



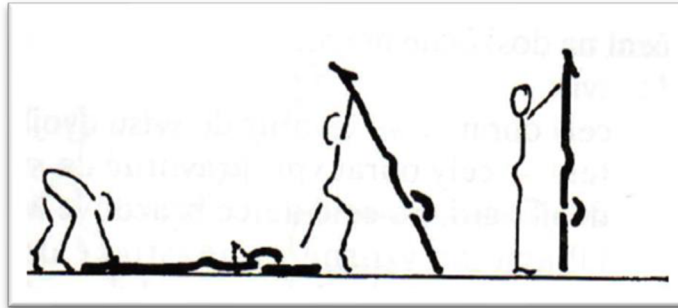
Obrázek 53. Z pádu klik ležmo (Nitka, 1993, s. 18).

Základní poloha: vzpor ležmo, trenér či druhá cvičenka uchopí za kotníky cvičenku provádějící cvik. Zvednutí zpevněné cvičenky, táhnout za nártý dozadu a zpět do základní polohy, 6krát – 8krát.



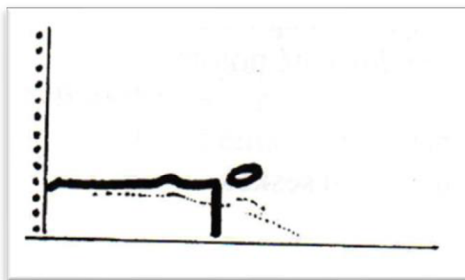
Obrázek 54. Vzpor ležmo a tahání zpevněného těla za paty vzad a zpět za dopomoci (Nitka, 1993, s. 19).

Základní poloha: klik ležmo, trenér či druhá cvičenka uchopí za kotníky cvičenku provádějící cvik. Zvednutí zpevněné cvičenky do šikmé polohy a zpět do základní polohy. Lze cvičenku zvedat až do stoje na rukou, 4krát – 6krát.



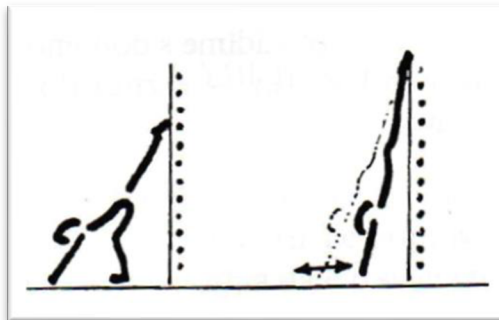
Obrázek 55. Leh na břicho a zvedání zpevněného těla do stoje na rukou za dopomoci (Nitka, 1993, s. 19).

Základní poloha: vzpor ležmo, špičky zavěsit přibližně na třetí příčku. Ručkování dopředu a dozadu do šikmé polohy (výdrž) a zpět do základní polohy, 4krát – 6krát a výdrž 6 – 8 sekund.



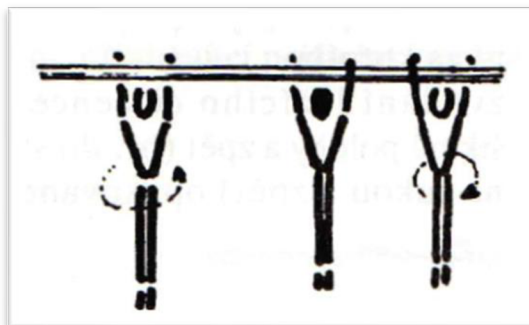
Obrázek 56. Vzpor ležmo se zavěšenýma nohama o žebřiny a ručkování vpřed a zpět (Nitka, 1993, s. 19).

Základní poloha: vzpor ležmo, špičky zavěsit přibližně na pátou příčku. Ručkování střídnoruč směrem k žebřinám a zároveň postupné stoupání po jednotlivých příčkách do šikmé polohy či do stoje, závěs za nártu (výdrž) a zpět do základní polohy. 5krát do šikmé polohy nebo 3krát do stoje, při kombinaci obojího 3krát do šikmé polohy a 2krát do stoje, výdrž 6 – 8 sekund.



Obrázek 57. Vzpor ležmo se zavěšenýma nohama o žebřiny, ručkování do stoje na rukou a zpět (Nitka, 1993, s. 19).

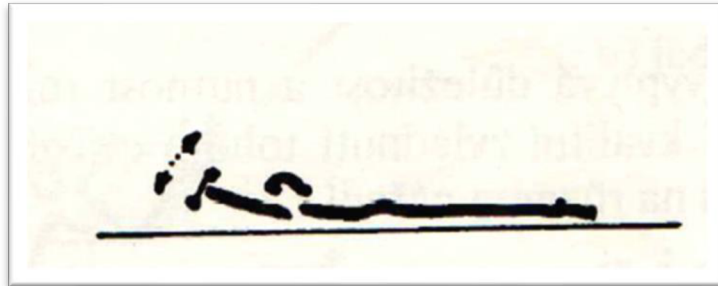
Základní poloha: svis. Zpevněné tělo, celý obrat vlevo (vpravo) levoruč (pravoruč) do svisu dvojřmatem. Obrat - mírné nakopnutí špiček a prudké otočení boků, cvičení provádět po celé délce žerdi, 2krát.



Obrázek 58. Obraty ve svisu (Nitka, 1993, s. 20).

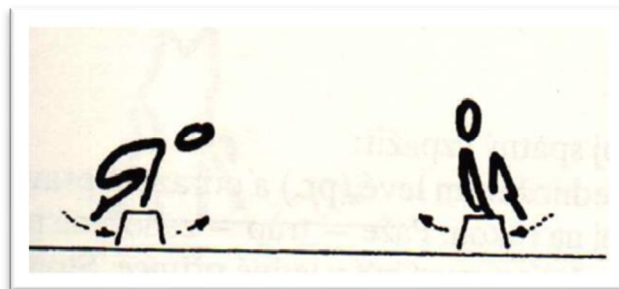
Stojková průprava

Základní poloha: leh na břicho, levou i pravou ruku vzpažit, tyč uchopit oběma rukama rovně nad hlavou. Hmitání ve vzpažení a provádí se opakovaně, minimálně 10krát.



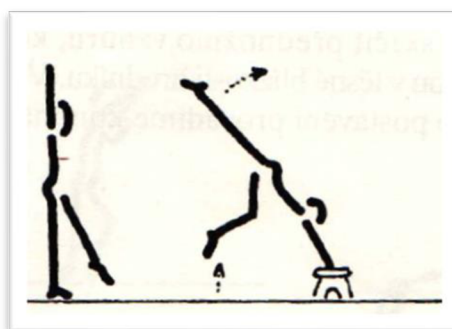
Obrázek 59. Hmitání rukou ve vzpažení v leže na břiše (Nitka, 1993, s. 48).

Základní poloha: vzpor skrčit přednožmo, kolena jsou u hrudníku, provádí se komíhání. Další cvičení – vzpor skrčit přednožmo vzhůru, provádí se komíhání. Provádí se opakovaně, minimálně 5krát.



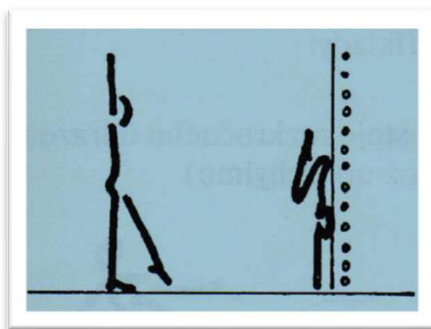
Obrázek 60. Komíhání ve vzporu skrčmo přednožmo (Nitka, 1993, s. 49).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku vzpažit, přednožit levou (pravou), odrazem pravé (levé) stoj na ruce – paže, trup a zanožená pravá (levá) končetina musí být v jedné přímce, odrazová noha je pokrčená, 4krát – 6krát.



Obrázek 61. Odrazem nohou stoj na ruce na vyvýšeném nářadí (Nitka, 1993, s. 50).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku vzpažit. Přednožit levou (pravou), odrazem pravé (levé) stoj na rukou zády ke stěně (k žebřinám) – dohmat je přibližně 15 – 20 cm od stěny (žebřin), nohy skrčit přednožmo povýš (výdrž) a zpět do stoje na rukou – provádí se opakovaně a zpět do základní polohy. Nohy skrčit přednožmo povýš – výdrž 3 – 5 sekund, 3krát, celý cvik opakovat 3krát – 5krát.



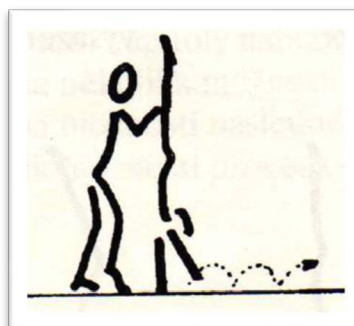
Obrázek 62. Stoj na rukou o stěnu se skrčenýma nohama (Nitka, 1993, s. 51).

Základní poloha: vzpor stojmo na hlavě (hlava, hýždě a špičky tvoří „trojúhelník“). Odrazem z nohou stoj na hlavě, 3krát a výdrž 2 – 4 sekundy.

Základní poloha: vzpor dřepmo spojný. Odraz z nohou, stoj na rukou – nohy jsou skrčeny přednožmo povýš (výdrž), 3krát a výdrž 2 – 4 sekundy.

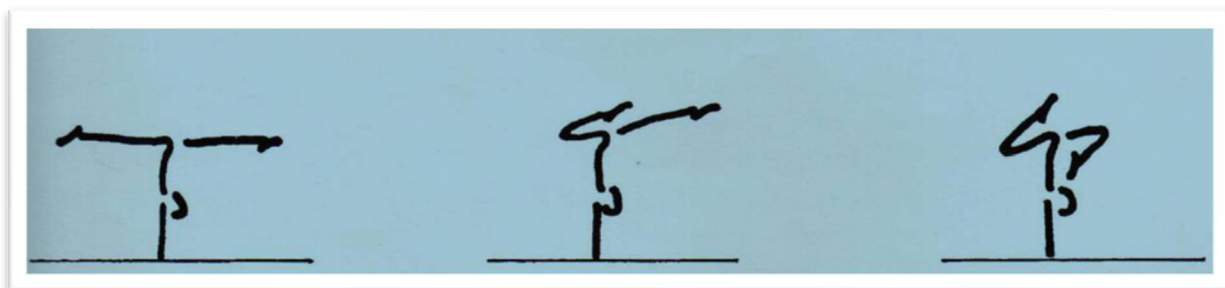
Základní poloha: vzpor klečmo. Vzpor klečmo sedmo, odraz z nohou, stoj na rukou – nohy jsou přednoženy povýš, poté se narovnají (v poloze, kdy se zadek dostane nad ramena), 3krát.

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku vzpažit. Přednožit levou (pravou), odrazem pravé (levé) stoj na rukou – chůze po rukou. Lze je možná dopomoc trenéra, provádí se opakovaně.



Obrázek 63. Chůze ve stoji na rukou (Nitka, 1993, s. 51).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku vzpažit. Přednožit levou (pravou), odrazem pravé (levé) stoj na ruku – různé polohy nohou. Stoj na ruku, skrčit zánožmo levou (pravou), skrčit přednožmo pravou (levou). Stoj na ruku, zánožný levou (pravou), skrčit přednožmo pravou (levou). Stoj na ruku roznožný. Stoj na ruku roznožný levou (pravou) vpřed. Všechny cvičení provést 1krát – 2krát.



Obrázek 64. Stoj na ruku v odlišných polohách (Nitka, 1993, s. 51).

4.1.5 Návčik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků a vazeb

Návčik nových a zvládnutých prvků představuje nejdelší část z tréninkové jednotky. Můžeme říct, že je to náplň hlavní části sportovního tréninku. Pro ženskou sportovní gymnastiku jsou určeny čtyři disciplíny nebo-li nářadí, kde se nacvičují tyto nové prvky, procvičují se již zvládnuté prvky – akrobacie, přeskok, kladina a hrazda nebo bradla. Ve většině případů do této části trenér vkládá dvě disciplíny nebo-li nářadí a ty se postupně střídají při každém tréninku. Vytvořený pohybový obsah zahrnuje cvičení, které by cvičenky měly zvládat v období mladšího školního věku. Důležité je, aby trenér v této části volil pro jednotlivé gymnastky takové prvky, o kterých je přesvědčen, že jsou pro ně dostatečně vhodné. Výběr prvků závisí na jejich současných motorických schopnostech a dovednostech. Z vybraných cviků jsou poté sestavovány gymnastické sestavy. V této kapitole jsem se především inspirovala Závodním programem ženských složek, který byl vytvořen Českou gymnastickou federací a také z vlastních dosud získaných zkušeností.

Akrobacie

- gymnastická vazba – skoky:
 - dálkový, s výměnou nohou
 - jelení
 - kadetový

- štika
- čertík 180°, 360°
- nůžky
- jánošík
- akrobatická vazba – prvky:
 - kotoul letmo
 - stoj na rukou
 - špicar do stoje
 - kotoul vzad do stoje
 - rondat
 - rychlý přemet vpřed
 - pomalý přemet vzad
 - arab
 - salto vpřed skrčmo
 - salto vzad skčmo
 - rondat flik
 - rondat salto vzad skrčmo
 - salto vpřed skrčmo kotoul vpřed
- smíšená vazba – prvky a skoky:
 - rondat - výskok
 - rondat - štika
 - kotoul letmo - skok s obratem (180°, 360°)
 - salto před srčmo – balík
 - salto vzad – Šušunová

Kladina

- náskoky:
 - do vzporu dřepmo s dohmatem, bez dohmatu
 - přešvih skrčmo do vznosu
 - přešvih schylmo do vzporu vzadu
 - dohmatem na můstek předmět vpřed do vzporu vzadu
 - rozštěp

- špicar
- kotoul
- skoky:
 - dálkový, s výměnou nohou
 - jelení
 - kadetový
 - štika
 - čertík (180°, 360°)
 - nůžky
 - jánošík
 - přímý skok
- výdrže:
 - váha předklonmo, únožmo
 - íčko
- obraty:
 - ve výponu
 - pirueta (180°, 360°)
 - ve výskoku (180°, 360°)
- akrobatické prvky:
 - kotoul vpřed – s dohmatem, bez dohmatu
 - kotoul vzad
 - přemet stanou
 - pomalý přemet vzad
 - stoj na rukou
- seskoky:
 - rondat
 - přemet vpřed
 - salto vpřed skrčmo
 - salto vzad skrčmo
 - arab

Přeskok

- skrčka se zášvihem
- roznožka se zášvihem
- schylka se zášvihem
- přemet vpřed
- přemet vpřed s obratem 180° v první letové fázi

Bradla - nižší bradlová žerd'

- náskoky:
 - výmyk odrazem jednož, snožmo
 - vzklopka
 - do vzporu a toč vpřed
- přešvihy:
 - únožmo levou (pravou)
 - skrčmo levou (pravou) do vzporu jízdmu
 - skrčmo do vzporu vzadu
 - schylmo do vzporu vzadu
- toče:
 - jízdmu vpřed, vzad
 - vzad, vpřed
- vzepření:
 - ze vzporu jízdmu spád vzad a vzepření závěsem v podkolení
 - ze vzporu jízdmu spád vzad a vzepření jízdmu
 - ze vzporu vzadu spád vzad, přešvih skrčmo levou (pravou) a vzepření jízdmu
- seskoky:
 - ze vzporu seskok vzad s obratem 180°
 - podmet, s obratem 180°
 - ze vzporu stojmo nebo rozkročného zřít vzad
 - skrčka
 - schylka

4.1.6 Fáze zotavovací

Pro úspěšné zotavování je výhodnější aktivní odpočinek než pasivní. Je to tzv. pohybová změna, která se snaží odstranit únavu. V této části se tedy bude používat aktivní odpočinek. Cvičení mohou být zvolena jakákoliv, ale musí to být cvičení s nízkou intenzitou tzn., že u gymnastek by tepová frekvence neměla přesahovat 120 tepů za minutu. Jelikož se jedná o věkovou skupinu mladšího školního věku postačí jim pouze lehký pohyb. Za nejběžnější cvičení se volí chůze, běh – vyklusání a cviky s pomocí např. švihadla. Cvičení je časově velmi krátké. Celá část zotavování trvá v rozmezí 3 – 5 minut. První bude na řadě běh – vyklusání okolo tělovičny. Jako druhé přijde na řadu přeskakování švihadla – snožmo, z jedné nohy na druhou, na jedné noze.

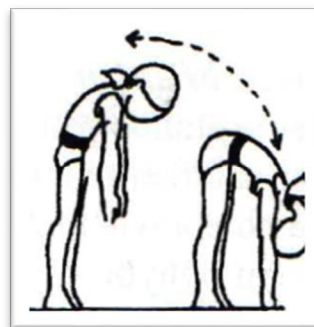
4.1.7 Cvičení rozvoje a stabilizace kloubní pohyblivosti

Cvičení pro kloubní pohyblivost představují pohyby ve velkém rozsahu. Důležité je protahovat svaly a šlachy pouze do mírného tahu, tak aby cvičenka nepocítovala bolest. Pohyby se provádí bez hmitání a doporučuje se setrvat pár sekund v dané poloze. Některá cvičení si vyžadují i opakování.

Trup

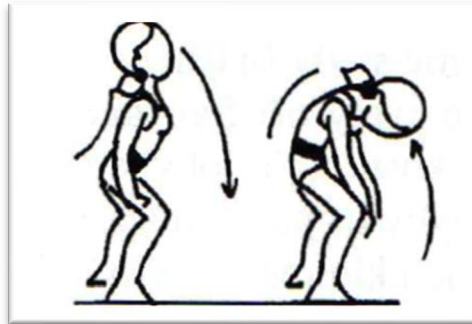
Ke zlepšení celkové pohyblivosti trupu poslouží cviky jako jsou klony, otáčení a kroužení. Každý uvedený cvik zopakovat 2krát.

Základní poloha: stoj spojný, levá i pravá ruka jsou volně podél těla. Postupný ohnutý předklon a postupný vzpřim.



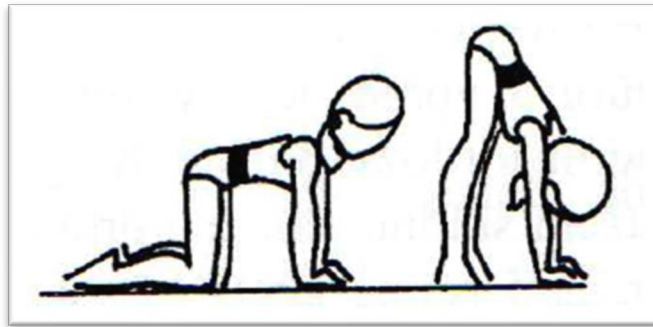
Obrázek 65. Hluboký ohnutý předklon (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Základní poloha: mírný podřep rozkročný. Postupný prohnutý předklon a kulatě vzpřím tzv. vlna.



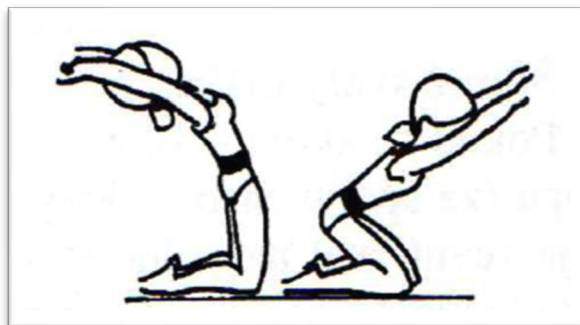
Obrázek 66. Vlnovitý pohyb v mírném rozkročném podřepu (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Základní poloha: vzpor klečmo. Vzpor stojmo a zpět do základní polohy.



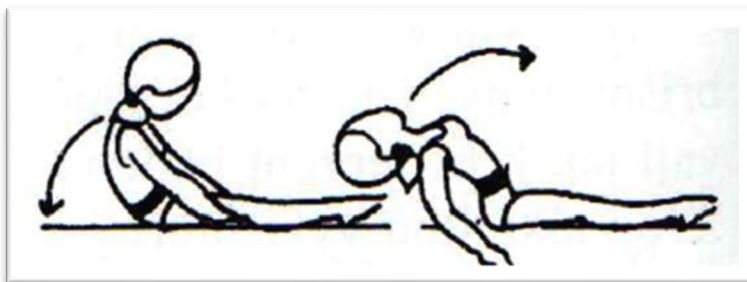
Obrázek 67. Ze vzporu klečmo vzor stojno (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Základní poloha: klek, levou i pravou ruku vzpažit. Postupný hluboký záklon, vzpřím, klekem skrčmo předklon a zpět do základní polohy.



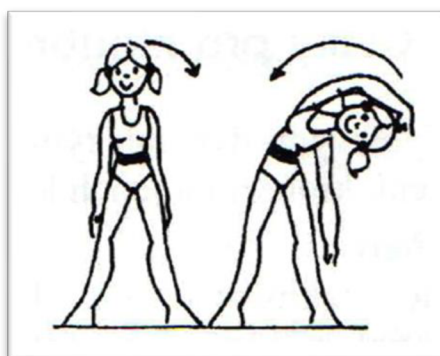
Obrázek 68. Klek se záklonem a předklonem (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Základní poloha: sed. Kulatě od bere leh, upažit levou i pravou ruku a hrudním záklonem sed.



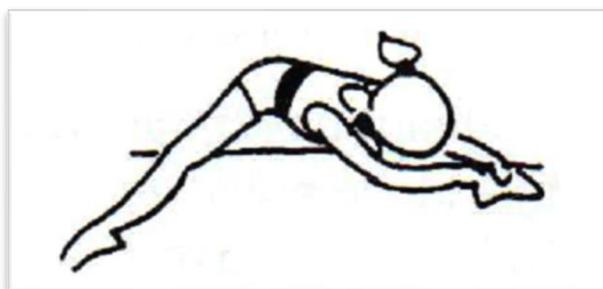
Obrázek 69. Sed s kulatými zády do hrudního záklonu (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Základní poloha: mírný stoj rozkročný (stoj rozkročný). První cvik - levou (pravou) ruku připražit, pravou (levou) vzpažit, od hlavy hluboký úklon a vzpřim. Druhý cvik - k pravé vzpažené ruce vzpažit levou, úklon, otočit trup do rovného předklonu a vzpřim.



Obrázek 70. Stoj rozkročný s úklony do stran (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Základní poloha: sed roznožný, levou i pravou ruku vzpažit. Otočit trup vlevo (vpravo), předklon k levé (pravé), předklon na střed a vzpřim.

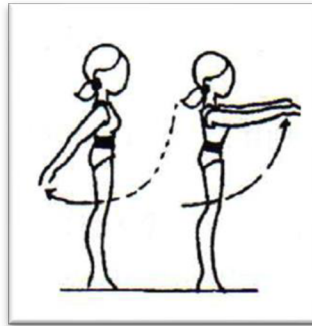


Obrázek 71. Sed roznožný s předklonem do stran (Skopová & Zítko, 2008, s. 80).

Horní končetiny

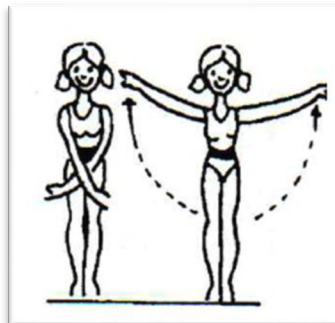
K rozvoji pohyblivosti paží se volí pohyby a polohy, které jsou konané v kloubech ramenních, loketních, dále také kloubech ruky i celého pletence ramenního.

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku předpažit. První cvik - levou i pravou ruku zapažit, poté předpažit. Druhý cvik - stejný pohyb jako u přechozího cvičení s hmity podřepmo tzn. paže konají kyvadlový pohyb. 3 krát první i druhý cvik.



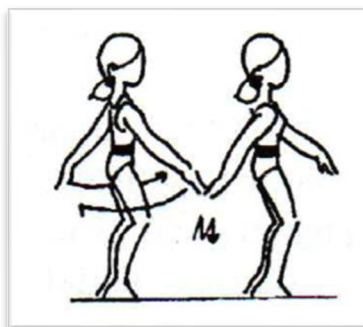
Obrázek 72. Kyvadlový pohyb v předpažení a zapažení ve stoji spojném (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku upažit. Levou i pravou ruku připražit zkřížmo, upažit povýš , 3krát.



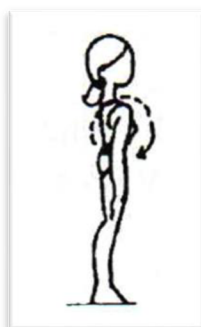
Obrázek 73. Kyvadlový pohyb v připážení zkřížmo a upažmo povýš ve stoji spatném (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku připažit. První cvik - předpažit levou ruku dolů a zapažit pravou, obloukem výměna. Druhý cvik - stejný pohyb jako u předchozího cvičení s hmitem podřepmo, otočení trupu. 3krát první i druhý cvik.



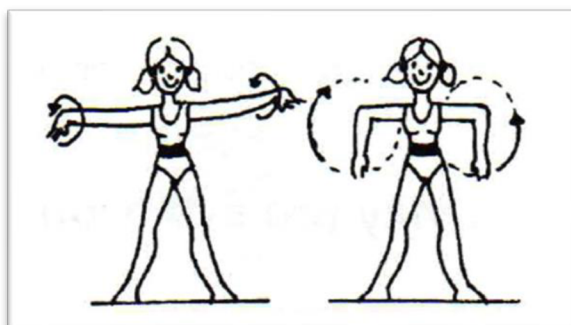
Obrázek 74. Protisměrné oblouky pažemi s hmitem podřepmo (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku připažit. Kruhy ramen dopředu a dozadu. 3krát dopředu a 3krát dozadu.



Obrázek 75. Kroužení rameny ve stoji spojném (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: mírný stoj rozkročný (stoj rozkročný), levou i pravou ruku vzpažit. Kroužení rukou v zápěstí, předloktí a pažemi, 3krát každý druh kroužení.



Obrázek 76. Kroužení zápěstím, předloktím a pažemi ve stoji rozkročeném (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: vzpor klečmo. Levou ruku vzpažit střídavě s pravou, 6krát.



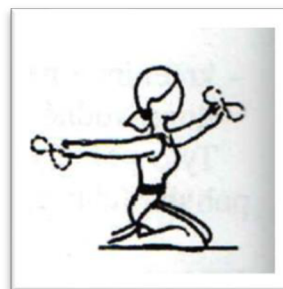
Obrázek 77. Vzpor klečmo se střídavým vzpažením (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: sed, levou i pravou ruku skrčit připažmo. Pažemi kruh vzad, předklon, lokty na kolena a zpět do základní polohy, 4krát.



Obrázek 78. Kroužení pažemi vzad do předklonu v sedě (Skopová & Zítko, 2008, s. 89).

Základní poloha: klek sedmo, upažit levou i pravou ruku. Přetáčet levou i pravou dlaň tzv. osmy bočně , 6krát „osmu“.



Obrázek 79. Osmý bočně v kleku sedmo (Skopová & Zítko, 2008, s. 90).

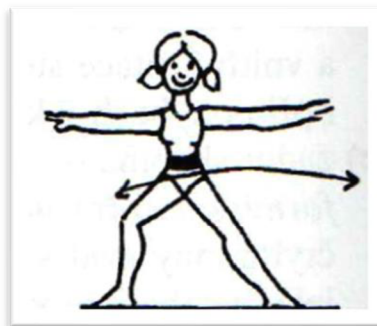
Dolní končetiny

Základní poloha: mírný stoj rozkročný (stoj rozkročný), levou i pravou ruku v bok.
Kroužení pánví na levou i pravou stranu. 3krát na levou a 3krát na pravou stranu.



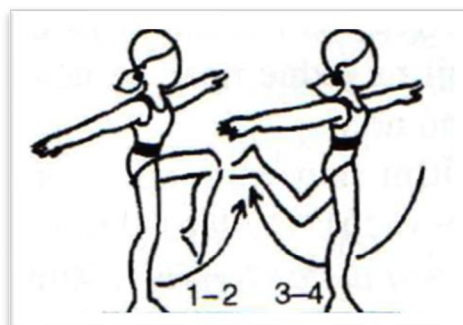
Obrázek 80. Kroužení pánví ve stoji rozkročném (Skopová & Zítko, 2008, s. 94).

Základní poloha: stoj rozkročný, levou i pravou ruku upažit. Přenést váhu na levou i pravou stranu do podřepu únožného. 3krát na levou a 3krát na pravou stranu.



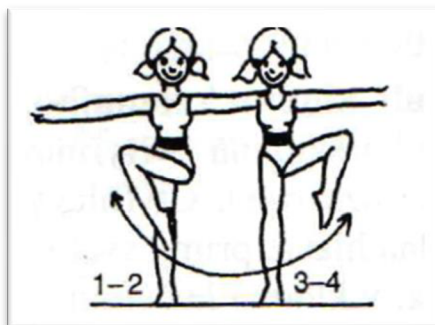
Obrázek 81. Přenášení váhy do stran do podřepu únožného (Skopová & Zítko, 2008, s. 94).

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku upažit. Levou (pravou) nohu skrčit přednožmo, uvolněně spustit, vykývnout do zanožení. 3krát levou a 3krát pravou nohou.



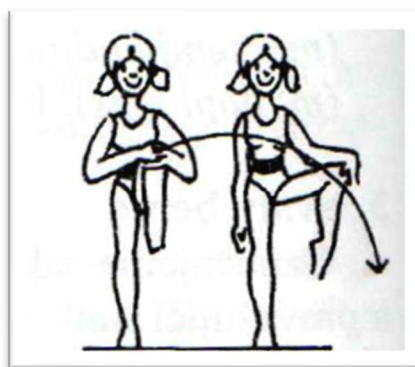
Obrázek 82. Vykývnutí nohy přednožmo do zanožení (Skopová & Zítko, 2008, s. 94).

Základní poloha: stoj spojný, levou i pravou ruku upražit. Levou (pravou) nohu skrčit přednožmo dovnitř, vykývnutím unožit. 3krát levou a 3krát pravou nohou.



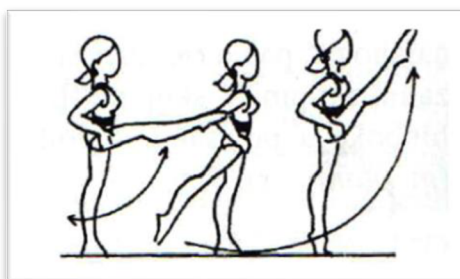
Obrázek 83. Vykývnutí nohy přednožmo do stran (Skopová & Zítko, 2008, s. 94).

Základní poloha: stoj, levou (pravou) nohu skrčit přednožmo povýš, uchopit za koleno. Přitáhnout levé (pravé) koleno k tělu, přes skrčení únožmo, pustit koleno a přinožit. 3krát levou a 3krát pravou nohou.



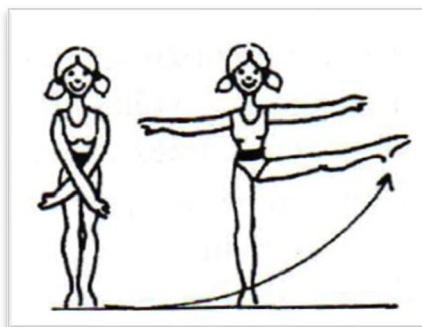
Obrázek 84. Skrčení nohy únožmo a pustit koleno do přinožení (Skopová & Zítko, 2008, s. 94).

Základní poloha: stoj, levou i pravou ruku v bok. Levou (pravou) nohu švihem přednožit, zanožit, výpon a přednožit povýš, přinožit. 2krát levou a 2krát pravou nohou.



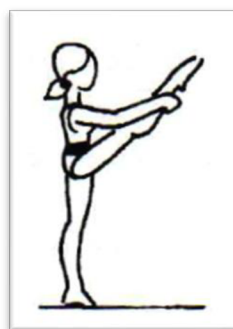
Obrázek 85. Přednožením nohy švih do zanožení a výpon s přednožením povýš (Skopová & Zítko, 2008, s. 94).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku připažit zkřížmo. Levou (pravou) nohu unožit, levou i pravou ruku upažit a zpět do základní polohy. 3krát levou a 3krát pravou nohou.



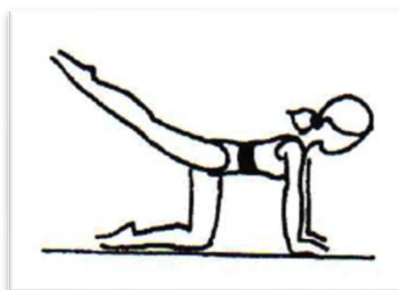
Obrázek 86. Švih nohy do strany (Skopová & Zítko, 2008, s. 95).

Základní poloha: stoj spatný, levou i pravou ruku připražit. Levou (pravou) nohu skrčit přednožmo, přepažit levou i pravou ruku a uchopit lýtko, napnutím přednožit povýš (výdrž), skrčením přinožit. 2krát levou, 2krát pravou nohou a výdrž 4 – 6 sekund.



Obrázek 87. Stoj s přednoženou nohou uchopenou pažema (Skopová & Zítko, 2008, s. 95).

Základní poloha: vzpor klečmo. Levou (pravou) nohu zanožit, unožit, zanožit a zpět do základní polohy. 3krát levou a 3krát pravou nohou.

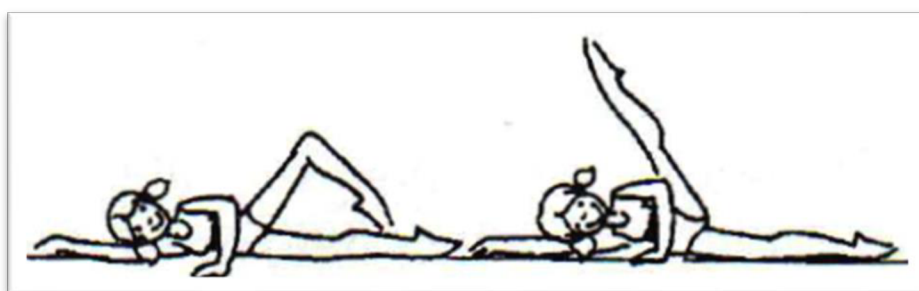


Obrázek 88. Vzpor klečmo se zanoženou nohou (Skopová & Zítko, 2008, s. 95).



Obrázek 89. Vzor klečmo s unoženou nohou (Skopová & Zítko, 2008, s. 95).

Základní poloha: lež na levém (pravém) boku. Pravou (levou) nohu skrčit únožmo, unožit, přinožit. 2krát levou a 2krát pravou nohou.



Obrázek 90. Hmitání nohy v lehu na boku (Skopová & Zítko, 2008, s. 95).

Základní poloha: lež vznesmo roznožný, špičky na zem. Uchopení za paty, spouštění trupu do lehu na zem (výdrž). 3krát a výdrž 4 – 6 sekund.



Obrázek 91. Lež vznesmo roznožný (Skopová & Zítko, 2008, s. 96).

4.1.8 Kompenzační cvičení

Kompenzační cvičení jsou založena na protahování zkrácených svalů a kladou důraz na posílení oslabených svalů. Pokud se tyto cvičení budou zařazovat pravidelně přispěje to k udržení svalové rovnováhy cvičenek. U všech cvičenek je při výběru cvičení, stanovení počtu opakování i počtu sérií nutný individuální přístup trenéra. Cviky má volit podle aktuálního funkčního stavu cvičenek. Doporučují se volit pestrá cvičení a mohou

být využíváné i různé cvičební pomůcky. Zásadní věcí při provádění tohoto cvičení je správné dýchání.

Příklady cvičení pro svaly:

Dolních končetin

- podřepy:
 - v úzkém stoji rozkročném
 - na celých chodidlech
 - na jedné noze
 - z podřepu skok, doskok do podřepu
 - seskok z vyššího místa do podřepu (výdrž)
- výpony:
 - snožné (na žebřinách)
 - v rovném předklonu na vyvýšeném předmětu
- výpady:
 - vpřed
 - vzad
 - stranou
- poskoky:
 - odrazem snožmo s doprovodným pohybem nohou – skrčení přednožmo a zánožmo, čelné a boční roznožení

Horních končetin a pletence ramenního

Základní poloha: podpor na předloktích ležmo - vzpor ležmo střídnoruč.

Základní poloha: vzpor stojmo - ručkování dopředu (do vzporu ležmo) a dozadu (do vzporu stojmo).

Základní poloha: vysazený vzpor ležmo – ručkování na levou a pravou stranu.

Základní poloha: vzpor ležmo – kliky.

Základní poloha: vzpor vzadu ležmo – kliky.

Základní poloha: vzpor ležmo – obraty přes polohy - vzpor ležmo vzadu, vzpor ležmo jednoruč, vzpor ležmo.

Základní poloha: dřep – poskoky na ruce tzv. „králíci“ (nohy – ruce – nohy).

Základní poloha: vzpor ležmo na levé (pravé) – obíhání po pomyslném kruhu.

Základní poloha: vzpor vzadu ležmo – „kozáček“.

Břišní

Základní poloha: leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu s pažemi v předpažení – pánev musí zůstat ležet na zemi. Lze provádět i s napnutýma nohama.

Základní poloha: leh pokrčmo – postupný ohnutý předklon trupu s pažemi v týl, rotace na levou i pravou stranu.

Základní poloha: leh, skrčit přednožmo, paže v týl – postupně odvíjet pánev a bederní část páteře až do doteku kolenou brady.

Základní poloha: leh na zádech, paže v připažení – přednožit levou i pravou nohu (přibližně 45°).

Základní poloha: leh pokrčmo - skrčit levou i pravou nohu přednožmo povýš s ohnutým předklonem trupu, ležení na bederní části páteře.

Mezilopatkové a dolní fixátory lopatek

Základní poloha: turecký sed, levou i pravou ruku upažit vzad – ramena stáhnou dolů, přitlačit lopatky k hrudníku.

Základní poloha: turecký sed, levou i pravou ruku skrčit připažmo, ruce na ramenou – mírný rovný předklon.

Základní poloha: leh na břiše, levou i pravou ruku připražit – prohnout se v hrudní části páteře, zapažit s vnitřní rotací paže – dlaně zevnitř, palce vzhůru.

Základní poloha: leh pokrčmo, levou i pravou ruku skrčit připažmo – tlakem loktů do země hrudní záklon – tělo se opírá o týl, lokty, hýždě a paty.

Základní poloha: podřep rozkročný, levou i pravou ruku upažit poníž – poté pokrčit připažmo – stahovat lopatky k hrudníkům a mírně k sobě.

Základní poloha: leh na břiše, levou i pravou ruku v týl – mírný hrudní záklon, levou i pravou nohu zanožit (výdrž).

Hýžděové

Základní poloha: leh na břiše, levá i práva ruka jsou podél těla, levou i pravou nohu mírně pokrčit roznožmo, chodidla se dotýkají – izometrická kontrakce (výdrž).

Základní poloha: leh pokrčmo na levém (pravém) boku – hmity pravou (levou) napnutou nohou v malém rozsahu.

Základní poloha: mírný klik vzadu sedmo skrčmo, levou (pravou) nohu přednožit - vzpor ležmo, spustit levou (pravou) nohu do prodloužení trupu.

Základní poloha: vzpor klečmo – levou (pravou) nohu opakovaně skrčit přednožmo, zanožit.

Klenby nožní

- chůze:
 - po patách, špičkách
 - po vnějších, vnitřních hranách chodidel
 - sbírání předmětů prsty u nohou
- „pídálky“:
 - v sedě, stojí – stoj na levé (pravé) noze, opakované „pídálky“ pravou (levou) nohou dopředu a dozadu
 - snožmo dopředu, dozadu

4.1.9 Fáze pasivní regenerace

Do poslední části tréninkové jednotky, fáze pasivní regenerace, lze využít protahovacích cvičení, která mohou být do určité míry stejná s protahovacím cvičením, které se provádí na začátku gymnastického tréninku. Rozdíly jsou, že cvičení se nemusí tolikrát opakovat, výdrže ve všech cvičení mají být delší a intenzita protahování bývá menší (střední).

Závěrečné protahování nebo-li závěrečná strečinková cvičení budou tedy stejná s protahovacími cviky úvodními. Každý cvik se bude cvičit pouze 1krát či maximálně 2krát v delším časovém rozmezí 8 – 10 sekund. Na úplný závěr jsem ještě zvolila několik málo dýchacích a relaxačních cvičení. Každé z těchto cvičení provést 2krát.

Dýchací cvičení

Základní poloha: stoj spojný. Pomalý hrudní záklon, levou i pravou ruku zapažit zevnitř, dlaně vpřed (nádech), hrudní předklon, hřbety rukou směřují k sobě (výdech) a zpět.

Základní poloha: stoj rozkročený. Pomalý hrudní záklon, levou i pravou ruku vzpažit zevnitř, dlaně směřují vpřed (nádech), hluboký ohnutý předklon, paže zkrřížit (výdech) a zpět.

Základní poloha: klek. Levou i pravou ruku v bok, hrudní záklon (nádech), klek sedmo na patách, hrudní předklon (výdech) a zpět.

Relaxační cvičení

Základní poloha: leh na zádech. Levou i pravou ruku vzpažit, proplést prsty, dlaně vytočit vzhůru, špičky propnout, vytáhnout tělo (nádech), uvolnit tělo (výdech) a zpět.

Základní poloha: leh na zádech. Levou i pravou ruku vzpažit, mírné roznožení nohou, napnout tělo (nádech), přetočit se na levý (pravý) bok, pravou (levou) nohu a pravou (levou) paži, uvolnit tělo (výdech) a zpět (strečink, relaxace, dýchání).

4.2 Vyhodnocení

Vyhodnocení a vyvozování závěrů v syntetické části práce mělo proběhnout na základě aplikace baterie motorických testů - UNIFITEST, který měl být provedený před začátkem ověřování navržené tréninkové jednotky a po jejím ukončení. Na základě tohoto motorického testu jsem měla zjistit, zda se za dobu 3 měsíců gymnastky zlepšily, či ne. Dále také na základě systematického pozorování gymnastek během jejich tréninku. Z důvodu výskytu celosvětové pandemie Covid-19 a nařízení mimořádných, ochranných opatření vládou nemělo smysl provést vstupní a výstupní testování a jejich porovnání. Dále nebylo možné provádět ověřování po původně stanovenou dobu 3 měsíců, ale pouze po dobu 3 týdnů tzn. během 6 tréninků. Proto pro další možné ověření byla zvolena anketa, která byla určena pro trenérky gymnastického oddílu Sportovní gymnastiky Klatovy. Anketa nám měla poskytnout odpovědi týkající se tohoto návrhu a obsahuje také názory trenérek na sestavenou tréninkovou jednotku. Anketa byla sestavena pro konkrétně 4 trenérky, které mají družstva gymnastek ve věku od 7 do 12 let, pro které je tento návrh tréninkové jednotky určen. Sestavená ověřovací anketa se skládá z 9 otázek. Z toho je 6 otázek uzavřených a 3 otevřené.

Vyhodnocení ankety

Otázka č. 1

Liší se tato navržená struktura tréninkové jednotky od Vaší obvyklé tréninkové jednotky?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Na tuto otázku dvě ze čtyř dotazovaných trenérek odpovědělo ano a zbylé dvě spíše ano. Odpovědi spíše ne a ne nebyly vůbec zvoleny. Z odpovědí tedy jasně vyplývá, že v oddíle SG (Sportovní gymnastiky) Klatovy neprobíhají tréninky podle této moderní gymnastické formy tréninkové jednotky, ale probíhají obvykle jiným způsobem.

Otázka č. 2.

Zdají se Vám cvičení z jednotlivých částí navržené tréninkové jednotky:

- a) jednoduchá
- b) přiměřená
- c) těžká

Všechny čtyři dotazované trenérky zde odpověděly, že cvičení ze všech částí navržené struktury tréninkové jednotky se jim zdají přiměřené. Žádné z nich se nezdají cvičení jednoduchá ani těžká pro zvolenou věkovou kategorii. V případě, že by cviky byly příliš jednoduché, nemohlo by dojít ke zlepšení gymnastek. Naopak pokud by cviky byly příliš těžké, mohlo by během tréninku dojít k nezvládnutí cvičení, přetrénování gymnastek a cvičení by pak tím pádem nebylo účinné. Za účinné cvičení lze považovat cvičení přiměřené, které se mi podle odpovědí podařilo zařadit do navržené struktury tréninkové jednotky pro mládež.

Otázka č. 3

Kterou část celé struktury tréninkové jednotky považujete za důležitou a proč?

Tato otázka ověřovací ankety je jedna ze tří otevřených. Dvě trenérky se rozhodly pro stejnou část – pomalá protahovací a napínací cvičení. Z odpovědi první dotazované trenérky jasně vyplývá, že bez úvodního protažení by gymnastický trénink nepřipadal v úvahu a je pro ni důležitý z důvodu, že se tímto tělo gymnastek připravuje na zátěž. Druhá dotazovaná *„za nejdůležitější část považuji rozhodně pomalá protahovací a napínací cvičení. Vybrala jsem ji, protože je důležitou přípravou na celý trénink, připravuje organismus na zvýšené pohybové zatížení a také zahřívá tělo. Aplikace strečinku snižuje riziko vzniku úrazu.“* Třetí dotazovaná trenérka vybrala část – kompenzační cvičení. Svůj výběr odůvodnila tím, že kompenzační cviky jsou pro ni důležité, protože *„zaměřují se na posílení, protažení svalů, snižují riziko vzniku svalové nerovnováhy a také pomáhají k tomu, aby nedocházelo k poruše např. kloubů.“* Poslední, tedy čtvrtá dotazovaná trenérka zvolila část – fáze pasivní regenerace. *„Závěrečný strečink spolu s dechovými, relaxačními cvičeními navrácí gymnastkám klidnou vnitřní*

rovnováhu, pomáhají k tomu, aby nedocházelo např. k poruchám zad, a také snižují riziko svalového napětí.“ V závěru uvádí, že tělo gymnastek si odpočne po náročném, rušném tréninku.

Otázka č. 4

Kterou část celé struktury tréninkové jednotky nepovažujete za důležitou a proč?

Otázka číslo 4 je otevřená a odpovědi dotazovaných trenérek obsahují jejich názory na to, jakou část z celé tréninkové jednotky nepovažují za důležitou. Dvě ze čtyř dotazovaných trenérek se shodly na části – fáze zotavovací. Nepovažují ji za tak důležitou z důvodu, že se jedná o část, která je časově velmi krátká. Jedna z dotazovaných trenérek uvádí, že gymnastky v průběhu této tréninkové jednotky měly čas na průběžné zotavení. Druhá uvádí, že některá cvičení jsou pro gymnastky náročnější a některá zase jednodušší a tím pádem mezi tím dochází k zotavení. Dále zmiňuje, že pro celkové zotavení gymnastek v tomto věku postačí poslední fáze tréninkové jednotky a tou je fáze pasivní regenerace. Třetí dotazovaná trenérka zvolila část – dynamická cvičení. Myslí si, že tato část by se dala vynechat, protože zahrnuje obdobná cvičení jako v pomalých protahovacích, napínacích cvičení a po tomto dynamickém cvičení následuje rozvoj alaktátové kapacity, který je také náročnější na energii stejně jako část dynamických cvičení. Čtvrtá z dotazovaných trenérek se rozhodla pro část – kloubní pohyblivost. V odpovědi uvádí, že samotný rozvoj kloubní pohyblivosti považuje za důležitý, ale v této tréninkové jednotce ne. Proč vybrala zrovna tuto část zdůvodňuje tím, že některé cviky kloubní pohyblivosti jsou zařazené v jiných částech navržené tréninkové jednotky.

Otázka č. 5

Považujete cvičení z části „návčik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků a vazeb“ vhodně zvolené pro tuto vymezenou věkovou kategorii gymnastek?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

U otázky číslo pět bylo možné vybrat ze čtyř možných odpovědí a pouze dvě byly zvolené. Dvě ze čtyř dotazovaných trenérek zakroužkovaly odpověď a) tzn., že cvičení z části – návčik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků, vazeb jim přišla vhodně zvolená. Zbylé dvě se rozhodly pro odpověď b), tedy pro odpověď spíše ano.

Otázka č. 6

Jaký je Váš názor na celkovou strukturu tréninkové jednotky? Je dobře postavena?

Pomocí poslední otevřené otázky jsem se trenérek ptala na jejich názor ohledně celkově navrhnuté tréninkové jednotky. Jedna z dotazovaných trenérek uvedla: *„Líbilo se mi, že holky po prázdninách mohly najet na úplně jinak postavený gymnastický trénink“*. Dále napsala, že ze začátku bylo pro všechny trochu složité cvičit podlé této navrhnuté struktury, protože se musely držet přesně zvolených cviků, počtem opakování atd. *„Každým dalším tréninkem jsme se do toho dostávaly víc a už jsme věděly jaké cvičení bude následovat. Poté se bohužel vyskytla pandemie Covid-19, byly zakázány tréninky a my jsme neměly šanci navrhnoutou tréninkovou jednotku doověřit.“* Než začaly s úplným ověřováním, tak bylo potřeba si návrh maličko poupravit podle výkonnosti, schopností a dovedností gymnastek a zvolit pro ně vhodná cvičení, počet opakování atd. Na konci odpovědi zmínila: *„Tahle struktura mě mile překvapila a určitě nějakým takovým způsobem budou probíhat naše tréninky nadále – až nám bude dovoleno opět začít trénovat“*. Druhá z dotazovaných se svěřila s tím, že cviky z navržené tréninkové jednotky zná a nějakým způsobem se je snaží zařazovat do tréninku, ale bývá to nepravidelné a usoudila, že je to chyba. *„Holky by si měly i samy doma cvičit, posilovat, protahovat se, ale ne všechny to dělají tak, jak by měly a některé to dokonce dělají jen hodně zřídka. Tenhle návrh gymnastického tréninku mi přijde jako užitečný, hlavně se zaměřuje na plno důležitých věcí, které by při tréninku neměly chybět“*. Navrženou strukturu trenérka ohodnotila kladně. Třetí z dotazovaných trenérek uvádí: *„Myslím si, že tréninková jednotka obsahuje vše, co by měla – od protahování, rozcvičení, zahřátí, posilování, cvičení na nářadí po závěrečný strečink a relaxaci“*. Názor čtvrté dotazované trenérky je takový, že na úplném začátku před částí pomalá protahovací, napínací cvičení postrádala úvodní zahřátí těla např. rozběhání, nějaká hra aj. Dále zmiňuje, že tréninková jednotka jí jinak přijde dobře postavena a kdyby podle ní měla vést trénink, tak by si ji třeba trochu poupravila a zvolila jiné obdobné cviky. Všechny čtyři trenérky se shodly na názoru, že tento návrh struktury tréninkové jednotky je vhodnou inspirací pro trenéry sportovní gymnastiky např. začínající trenéry. Z jejich názorů tedy vzešlo, že navržená tréninková jednotka je dobře postavena.

Otázka č. 7

Myslíte si, že kdyby byla tato struktura tréninkové jednotky ověřována po původně stanovenou dobu (3 měsíce), že by došlo u gymnastek ke zlepšení?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Do své bakalářské práce jsem chtěla zahrnout motorický test zvaný UNIFITTEST, který měl být provedený před začátkem ověřování a po ukončení. Porovnání výsledků testu před a po měly ukázat, zda se gymnastky zlepšily či ne. Proto ověřovací anketa zahrnuje otázku, jestli si dotazované trenérky myslí, zda by došlo ke zlepšení či ne. Dvě ze čtyř odpověděly, že ano, třetí uvedla, že spíše ano a čtvrtá spíše ne. Žádná z nich si nemyslí, že by ke zlepšení určitě nedošlo.

Otázka č. 8

Je Vaším plánem po rozvolnění opatření a navrácení se opět k běžným tréninkům pokračovat podle této struktury tréninkové jednotky?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Otázku číslo 8 jsem zvolila, protože mě samotnou zajímalo, jestli by se trenérky dobrovolně vrátily k této navržené tréninkové jednotce. Jen u jedné trenérky by nejspíše takto navržený trénink neprobíhal. Další dvě trenérky se rozhodly pro odpověď spíše ano a čtvrtá trenérka je ujistěna, že by se k návrhu gymnastického tréninku vrátila, a i nadále by takto probíhaly její tréninky.

Otázka č. 9

Doporučila byste tuto navrženou strukturu tréninkové jednotky obecně pro všechny věkové skupiny?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Poslední otázka ověřovací ankety měla čtyři možnosti odpovědí, kdy jedna možnost nebyla využita a zbylé tři ano. Navrženou strukturu tréninkové jednotky obecně pro všechny věkové kategorie by doporučila jedna trenérka ze čtyř. Další dvě trenérky odpověděly, že by ji doporučily pouze spíše. Čtvrtá trenérka by tuto strukturu spíše nedoporučila.

5 Závěr

Cílem této bakalářské práce bylo navrhnout strukturu tréninkového programu ve sportovní gymnastice mládeže a ověřit jeho funkčnost v praxi. Vytvořený návrh má vymezenou cílovou skupinu gymnastek, kterou je skupina mladšího školního věku s nižší výkonnostní úrovní. První úkol práce, navrhnout strukturu tréninkové jednotky pro tuto definovanou skupinu mládeže, se podařilo splnit, ale následující úkol, kterým bylo ověřit funkčnost navrhnuté struktury tréninkové jednotky, byl splněn jen částečně.

Na základě literatury a vlastních zkušeností z praxe jsem v syntetické části sestavila návrh struktury tréninkové jednotky pro gymnastky, což bylo hlavním úkolem mé bakalářské práce. Některé části tréninkové jednotky jsou doplněny obrázky z literatury nebo z vlastního zpracování pro lepší představu. Syntetická část se skládá z devíti částí celé tréninkové jednotky. Každá jednotlivá část obsahuje jiný počet cviků, opakování atd. Vyhodnocení závěru v této části práce mělo proběhnout na základě aplikace baterie motorických testů – UNIFITEST a systematického pozorování gymnastek během jejich tréninku. Pomocí baterie motorických testů jsem měla získat vstupní a výstupní výsledky, které jsem měla mezi sebou následně porovnat. Z porovnání výsledků jsem měla zjistit, zda se gymnastky za dobu 3 měsíců zlepšily, či ne.

Z důvodu celosvětového výskytu pandemie Covid-19 ověřování probíhalo pouze po dobu 3 týdnů (6 tréninků), a to v oddíle Sportovní gymnastiky Klatovy. Nebyla tedy ani realizována baterie motorických testů – UNIFITEST z důvodu, že by u gymnastek za tak krátkou dobu ke zlepšení nedošlo. Proto jsem zvolila jako náhradní řešení vyplnění ověřovací ankety, která byla určena pro trenérky tohoto oddílu. Konkrétněji pro 4 trenérky, které se snažily tuto navrhnoutou strukturu tréninkové jednotky ověřovat společně s osmnácti gymnastkami. Anketa se skládá z 6 uzavřených otázek a ze 3 otevřených, celkem tedy obsahuje 9 otázek.

Z výsledků ankety vzešlo, že ani jedna z dotazovaných trenérek nevedla trénink podle této moderní struktury tréninkové jednotky. Společně se také shodly na tom, že cvičení z jednotlivých částí navržené tréninkové jednotky se jim nezdály příliš jednoduché ani těžké, ale přiměřené. Anketa dále obsahovala otázku, zda-li by trenérky po návratu k tréninkům využívaly tuto navrhnoutou strukturu tréninkové jednotky a pouze jedna ze čtyř odpověděla, že by ji spíše nevyužívala. Po jejich zhodnocení a vyzkoušení tohoto návrhu usoudily, že struktura tréninkové jednotky je postavena dobře

a podle nich obsahuje pouze malé nedostatky. V závěru všechny dotazované uvedly, že tento návrh struktury tréninkové jednotky může posloužit jako inspirace např. pro začínající trenéry.

Shrnutí mého pozorování je takové, že ze začátku bylo pro gymnastky, ale i pro trenérky celá tato tréninková jednotka náročná. Z důvodu, že musely vést trénink podle přesně daných jednotlivých částí, cvičení, opakování atd. Někdy také musely volit takový počet opakování, který byl pro jednotlivé gymnastky vhodný. Řekla bych, že gymnastky a trenérky se snažily zvládat vše co nejlépe. Společně se třemi trenérkami si myslím, že kdyby tento návrh struktury tréninkové jednotky mohl být ověřován po dobu 3 měsíců, došlo by alespoň k mírnému zlepšení gymnastek.

V navazujícím magisterském studiu bych ráda práci rozšířila o další informace, možná cvičení a ověřila funkčnost návrhu struktury tréninkové jednotky v praxi minimálně po dobu 3 měsíců.

Referenční seznam literatury

- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací*. Praha: Grada.
- Cooper, K. (1986). *Aerobický program pre aktívne zdravie: pohyb, výživa, duševná rovnováha*. Bratislava: Šport.
- Čelíkovský, S. et al. (1990). *Antropomotorika: pro studující tělesnou výchovu* (3., přeprac. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Dovalil, J., Dobrý, L., Choutka, M., Seliger, V., Svoboda, B., Rychetský, A. (1982). *Malá encyklopedie sportovního tréninku*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Perič, T., Svoboda, Hošek, V., Perič, T., ... Bunc, V. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Demetrovič, E., Čelíkovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1963). *Encyklopedie tělesné kultury, A-O*. Praha: Olympia.
- Demetrovič, E., Čelíkovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1963). *Encyklopedie tělesné kultury, P-Ž*. Praha: Olympia.
- Fialová, D. (2004). *Strečink ve školní tělesné výchově*. Hradec Králové: Gaudeamus.
- Grasgruber, P., & Cacek, J. (2008). *Sportovní geny*. Brno: Computer press.
- Hošková, B., Majorová, S., & Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu* (2., uprav. vyd.). Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink* (2. rozš. vyd.). Praha: Olympia.
- Chráška, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu: základy kvantitativního výzkumu*. Praha: Grada.
- Jarkovská, H. (2009). *Posilování: kondiční kruhový trénink: [200 cviků v 28 programech – s vlastní vahou, s lehkým náčiním]*. Praha: Grada.
- Kolář, P. et al. (1988). *Fyziologie hybnosti, relaxace a kompenzační cvičení ve sportovní gymnastice*. Praha: Sportpropag.
- Kössl, J., Štumbauer, J., & Waic, M. (2018). *Kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum.
- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2003). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada.
- Křištofič, J. (2008). *Nářadová gymnastika*. Praha: Česká obec sokolská.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nitka, J. (1993). *Pohybová příprava pro sportovní gymnastiku*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada.
- Petr, O., & Svatoň, V. (1983). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Ramík, K. (2010). *Strečink: jednoduché protažení před a po zátěži*. Praha: Grada.
- Řešátková, B. (1991). *Struktura tréninkové jednotky ve sportovní gymnastice mládeže*. Praha: Českomoravský svaz gymnastiky.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika* (2. vyd.). Praha: Karolinum.

- Synek, M., Sedláčková, H., & Vávrová, H. (2006). *Jak psát bakalářské, diplomové, doktorské a jiné písemné práce*. Praha: Oeconomica.
- Široký, J. (2011). *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Brno: Computer Press.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Českých Budějovicích.

Internetové zdroje

- Perič, T. *Základy sportovního tréninku: Podklady pro přednášky školení trenérů lic. B*. Retrieved June 24, 2021, from <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>.
- Strnadová, D. (2012). *Školní časopis a techniky sociologického výzkumu – 4. díl – Mít, či nemít v časopise anketu*. Retrieved June 23, 2021, from <http://www.ctenarska-gramotnost.cz/medialni-vychova/mv-casopisy/techniky-soc-vyzkumu-4>.

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Ověřovací anketa

Příloha č. 2 – Pokyny pro vyplnění ověřovací ankety

Příloha č. 1

Ověřovací anketa k využívání navržené struktury tréninkové jednotky pro sportovní gymnastiku mládeže

1. Liší se tato navržená struktura tréninkové jednotky od Vaší obvyklé tréninkové jednotky?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

2. Zdají se Vám cvičení z jednotlivých částí navržené tréninkové jednotky:

- a) jednoduchá
- b) přiměřená
- c) těžká

3. Kterou část celé struktury tréninkové jednotky považujete za důležitou a proč?

Odpověď:.....
.....
.....

4. Kterou část celé struktury tréninkové jednotky nepovažujete za důležitou a proč?

Odpověď:.....
.....
.....

5. Považujete cvičení z části „nácvik nových prvků, procvičování již zvládnutých prvků a vazeb“ vhodně zvolené pro tuto vymezenou věkovou kategorii gymnastek?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

6. Jaký je Váš názor na celkovou strukturu tréninkové jednotky? Je dobře postavena?

Odpověď:.....
.....
.....
.....

7. Myslíte si, že kdyby byla tato struktura tréninkové jednotky ověřována po původně stanovenou dobu (3 měsíce), že by došlo u gymnastek ke zlepšení?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

8. Je Vaším plánem po rozvolnění opatření a navrácení se opět k běžným tréninkům pokračovat podle této struktury tréninkové jednotky?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

9. Doporučila byste tuto navrženou strukturu tréninkové jednotky obecně pro všechny věkové skupiny?

- a) ano
- b) spíše ano
- c) spíše ne
- d) ne

Děkuji za Váš čas věnovaný pro vyplnění této ověřovací ankety.

Příloha č. 2

Pokyny ke správnému vyplnění ověřovací ankety

- otázky, které obsahují odpovědi a, b, c atd. vždy zakroužkujte jen jednu z nabízených možností
- na otázky, které požadují Vaši odpověď vždy odpovídejte jasně, stručně a v zásadě pouze na položené otázky
- otevřené otázky nejsou nijak omezené délkou