

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**ESTETICKÁ SKUPINOVÁ GYMNASTIKA V ČR JAKO ROZVÍJEJÍCÍ SE
GYMNASTICKÝ TREND, SROVNÁNÍ S MODERNÍ GYMNASTIKOU**
Bakalářská práce

Autor: Kristýna Janečková, Tělesná výchova-Španělská filologie

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Olomouc 2016

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Jméno a příjmení autora: Kristýna Janečková

Název bakalářské práce: Estetická skupinová gymnastika jako rozvíjející se gymnastický trend, srovnání s moderní gymnastikou

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Martina Poláková

Rok obhajoby bakalářské práce: 2016

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá přehledným souhrnem základů o estetické skupinové gymnastice. V teoretické části práce se zaměřuji na pojem estetická skupinová gymnastika z hlediska základní definice, historie, soutěžních pravidel, kategorií, existujících oddílů v ČR a typů soutěží. Ve výsledné části na základě prostudované literatury a předchozích zkušeností srovnávám estetickou skupinovou gymnastiku s moderní gymnastikou.

Klíčová slova: estetická skupinová gymnastika, moderní gymnastika, pohybová skladba, umělecký projev, choreografie.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Author's first name and surname: Kristýna Janečková

Title of the thesis: Aesthetic group gymnastics in the Czech Republic as a developing gymnastic trend, comparison with rhythmic gymnastics.

Department: Department of sport

Supervisor: Mgr. Martina Poláková

The year of presentation: 2016

Abstract: The thesis deals with well arranged summary of aesthetic group gymnastics basic in terms of basic definition, history, competition rules, categories, registered groups in the Czech Republic and types of competition. In the results part I compare aesthetic group gymnastics to rhythmic gymnastics. The comparison is based on studied literature and on my own experience.

Key words: Aesthetic Group Gymnastics, Rhythmic Gymnastics, dance composition, artistic expression, choreography.

I agree with lending thesis in the library.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Martiny Polákové, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a řídila se zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. dubna 2016

.....

Děkuji vedoucí bakalářské práce, Mgr. Martině Polákové, za odborné vedení, cenné rady, ochotu a pomoc při zpracování této práce.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	SYNTÉZA POZNATKŮ	9
2.1	Estetická skupinová gymnastika – vymezení pojmu	9
2.2	Historie estetické skupinové gymnastiky	9
2.2.1	Celkový vývoj	10
2.2.2	Historický vývoj ve světě	10
2.2.3	Vývoj v České republice	11
2.3	Soutěže	11
2.3.1	Soutěžní struktura.....	11
2.3.2	Soutěžní kategorie	13
2.4	Soutěžní pravidla – všeobecná ustanovení	14
2.4.1	Počet gymnastek.....	15
2.4.2	Soutěžní program.....	15
2.4.3	Pohybová skladba.....	15
2.4.4	Hudební doprovod.....	15
2.4.4.1	Volba hudebního doprovodu	16
2.4.5	Soutěžní plocha	16
2.4.6	Gymnastický úbor	16
2.4.6.1	Líčení.....	17
2.4.7	Doping	18
2.5	Složení soutěžní skladby	18
2.5.1	Technická hodnota.....	18
2.5.1.1	Vlna celého těla	19
2.5.1.2	Swingový pohyb celého těla.....	19
2.5.1.3	Klony, rotace, kontrakce, výpad, uvolnění.....	19
2.5.1.4	Skoky a poskoky	20
2.5.1.5	Rovnovážné pohyby	20
2.5.1.6	Doplňkové obtížnosti.....	22
2.5.2	Umělecká hodnota.....	22
2.5.2.1	Gymnastická kvalita	22
2.5.2.2	Struktura skladby.....	23
2.5.2.3	Originalita a výraz	23
2.5.2.4	Akrobatické prvky, spolupráce a „zvedačky“	24

2.5.3	Hodnota provedení	25
2.5.4	Rozhodování – obecné informace	26
3	CÍLE	27
4	METODIKA	28
5	VÝSLEDKY	29
5.1	Současná situace ESG a MG	29
5.2	Sportovní trénink	30
5.3	Složky sportovního tréninku	31
5.3.1	Technická příprava	31
5.3.2	Taktická příprava	31
5.3.3	Psychologická příprava	32
5.3.3.1	Motivace	33
5.3.4	Kondiční příprava	33
5.3.5	Pohyblivost	34
5.5	Zdravotní aspekty	35
5.5.1	Zdravotní aspekty a pravidla	36
5.5.2	Kontrola držení těla a dýchání	36
5.5.3	Zátěžové situace	37
5.5.4	Tělesná stavba	37
5.6	Sociálně psychologický pohled	38
5.6.1	Socializace	38
5.6.2	Sociální interakce	39
7	SOUHRN	42
8	SUMMARY	43
9	REFERENČNÍ SEZNAM	44
10	SEZNAM ZKRATEK	50
11	SEZNAM OBRÁZKŮ	51
12	SEZNAM TABULEK	52

1 ÚVOD

České děti trpí nedostatkem pohybu a svůj volný čas tráví u počítače (HBSC UPOL, 2016). Podle standardizovaného dotazníkového šetření „Health Behaviour in School-age Children” (HBSC) konaného v České republice, bylo prokázáno, že celkově roste podíl dětí, které svůj volný čas tráví sedavým způsobem. Dochází k poklesu pohybové aktivity a dokonce bylo zjištěno, že jsou dívky méně pohybově aktivní než chlapci (Kalman & Vašíčková, 2013). To vše stvrzuje i fakt, že World Health Organization (Světová zdravotnická organizace), vydává publikace se zdravotním pohybovým doporučením pro širokou veřejnost (Anonymous, 2011).

Tento negativní dopad také snižuje zájem o gymnastické disciplíny, které hrají z anatomicko-funkčního hlediska velkou roli při rozvoji mladých sportovců, poněvadž vytvářejí základy pro správné návyky držení těla. Proto bývá gymnastika považována za základní pohybovou přípravu pro ostatní sporty (Hájková & Vejražková, 2002).

Zmíním-li se ve veřejnosti o pojmu estetická skupinová gymnastika (dále jen ESG), obrací se na mne s dotazem, o jaký druh sportu se vlastně jedná. Lidem se do povědomí zaryla pouze gymnastika moderní, se kterou má ESG hodně společného. ESG je kolektivní sportovní odvětví určené převážně ženám (Klárová, 1998). Cílem soutěžního týmu je předvést společnou skladbu co nejprecizněji v souladu s hudebním doprovodem (Křištofič, 2009). Téměř celý život jsem se závodně věnovala moderní gymnastice a posledních 6 let i ESG. Nyní se zabývám převážně trenérstvím ESG v oddíle Tělovýchovné jednoty Sokol Velký Týnec. Protože jsem se oběma disciplínám závodně věnovala, vyzorovala jsem v nich určité rozdíly, které ve své práci popisuji. S odkazem na výše zmíněné skutečnosti a z důvodu chybějících či neúplných zdrojů informací o ESG, se v práci zabývám její základní charakteristikou a pro přiblížení obsahu vzájemně srovnávám ESG s MG.

Panská (2001) uvádí, že kolektivita, důraz na zdravotní aspekty a pocity spokojenosti z předvedeného výkonu s vysokým emocionálním prožitkem jsou právě to, co by mohlo víc atraktivnit ESG v očích veřejnosti a rozšířit tak zájem o vrcholovou gymnastiku. Dle mého názoru se v současnosti zvyšuje zájem právě o ESG, logicky zejména v oddílech, které se doposud věnovaly tréninku MG.

Tento druh gymnastiky je pro dívky atraktivnější, protože je méně časově náročný. Dívky přitahuje kolektivní cvičení s hudbou (Frömel, Novosad, Svozil, 1999). Tyto pozitivní skutečnosti, které jsem vyzorovala, se v práci snažím podpořit odbornými texty. Motivací pro sepsání mé práce je snaha o ještě větší rozšíření zájmu mládeže o tento sport.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

Za účelem uvedení čtenáře do problematiky této bakalářské práce bylo nutné prostudovat všechny dostupné materiály a zpracovat základní přehled pojmů o ESG, které nalezne v následujících podkapitolách. Přiblížení usnadní orientaci v této disciplíně a ulehčí hledání souvislostí při srovnávání s MG.

2.1 Estetická skupinová gymnastika – vymezení pojmu

ESG je jednou z esteticko-koordinačních sportovních disciplín. Je to kolektivní odvětví určené převážně ženám, avšak v dnešní době mají v pravidlech své místo i muži (Klárová, 1998). Je to mladá disciplína s rychle rostoucí sportovní strukturou. Spojuje prvky tance, baletu, rytmické a moderní gymnastiky, ale také méně náročnějších akrobacií. Velký důraz je kladen nejen na techniku pohybu a čistotu provedení, ale i na umělecké vyjádření celé kompozice, která by měla vytvářet jakýsi příběh. Mělo by se tak u dětí formulovat kladné získávání vztahu k pohybové aktivitě (Křištofič, 2009). Vysoký umělecký dojem tvoří podstatu ESG, kdy pohyby plynule přechází jeden ve druhý. Pánev tvoří centrum pohybu (Panská, 2001).

Soutěžní program sestává z taneční choreografie tvořící soubor pohybů celého lidského těla, prováděných přirozeně a ekonomicky z hlediska využití fyzických sil. V kompozici musí být zahrnuta celá škála povinných pohybů, což jsou vlny, swingy, kontrakce, uvolnění, rotace, klony, výpady a různorodých povinných prvků, které tvoří rovnováhy, obraty, skoky, poskoky, taneční kroky nebo takzvané „zvedačky“. Vše musí být provedeno esteticky s lehkostí pohybu a využitím motorických schopností jako je síla, flexibilita, koordinace a rychlost. Pohyby přirozeně přechází z jednoho do druhého a vytváří tak efekt plynutí, jako by byl každý nový prvek tvořen z toho předchozího. Soutěžní tým je složen z 6 až 10 závodnic, které dopomocí pohybů a výrazů ve tvářích interpretují hudební doprovod s cílem vytvořit příběh celé choreografie. Základním faktorem úspěchu je dokonalá týmová spolupráce a jednotnost projevu (IFAGG, n.d.).

2.2 Historie estetické skupinové gymnastiky

Podle Panské (2001) je ESG považována za poměrně mladé sportovní odvětví. Nahlíží se na ni jako na jednu z nových gymnastických disciplín, které obohacují již existující gymnastické soutěže. Za vznikem tohoto mladého sportu stojí celá řada příčin. Níže uvádím jeho rozvoj v historickém kontextu ČR i zahraničí a přidávám důvody jeho celkového vývoje.

2.2.1 Celkový vývoj

ESG vychází z mnoha pohybových i výrazových prostředků, například z umělecké gymnastiky, baletu, lidových a výrazových tanců. Uvádí se, že z hlediska analogie je moderní gymnastika hlavním předchůdcem tohoto sportu, i když je vyloučeno brát ESG jako její modifikaci. Podobnost sportovních výkonů sestav ESG se společnými skladbami moderní gymnastiky spočívá převážně v dokonalém pohybovém souladu s hudebním doprovodem skladby. Rozdílem je využití gymnastických náčiní, které v ESG oproti MG zcela chybí, což je dalším ukazatelem pouhé podobnosti obou disciplín. Vznikem ESG se ve skutečnosti jednalo o reakci na vývoj aktuální MG. Vlivem vysokých nároků na výkon moderních gymnastek, technickou náročnost a neustále rostoucí rozsah kloubní pohyblivosti, vzniklo riziko častějších zdravotních komplikací a s tím snížení zájmu o tento vrcholový sport. Na tuto problematiku reagovali zakladatelé ESG se snahou eliminace negativního dopadu na zdravotní stav gymnastek (Panská, 2001).

2.2.2 Historický vývoj ve světě

Ačkoli se za zakladatelské území zmiňuje Skandinávie, prameny sahají až do antického Řecka. Za důvod rozvoje ESG se považuje inspirace v principu přirozeného pohybu a představě jeho splývání. Původ v moderní historii se nachází ve Finsku, kde byla námětem pro rozvoj zdravotní gymnastika. Vývoj s tímto výrazným zaměřením na zdravotní aspekt se šířil celým Finskem a Estonskem. Přes více než sto let se zde tento druh gymnastiky nejen prosazoval, ale i praktikoval, až postupně došel do současné podoby. Počátky soutěžení se datují od roku 1950, ovšem oficiálním mezinárodně uznávaným závodním sportem je až od roku 1996. Ve stejném roce proběhly v Helsinkách první mezinárodní závody, kterých se zúčastnila i Česká republika a dalších sedm států. V následných třech letech úspěšného závodění se zrodila myšlenka založení historicky prvního mistrovství světa. Každoroční realizace šampionátu započala v červnu roku 2000 v Helsinkách. Od té doby již šestnáct let fungují světové poháry a mistrovství světa (dále jen MS) každoročně. Pořadatelské země: Finsko, Estonsko, Česká republika, Rakousko, Bulharsko, Španělsko, Rusko, Maďarsko, Kanada, Dánsko, Faerské ostrovy. Každoročně se rozšiřuje množství participujících států jak z Evropy, tak i z jiných kontinentů světa se snahou o prosazení a zvýšení úrovně všech budoucích šampionátů. Nejen pro účely celosvětové propagace byla v roce 2004 založena Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky - International Federation of Aesthetic

Group Gymnastics (dále jen IFFAG), která se také snaží o zařazení ESG do olympijských sportů a je jejím zastřešujícím orgánem (IFAGG, n.d.).

2.2.3 Vývoj v České republice

V porovnání s ostatními gymnastickými sporty v České republice (dále jen ČR) se jedná o poměrně nově vzniklou sportovní disciplínu s teprve dvacetiletou soutěžní tradicí. Své pevné místo ve veřejnosti si teprve hledá. I když se první známky ESG v ČR objevily už o pár let dříve, za stěžejní se považuje rok 1996, od kterého se ČR účastní mezinárodních soutěží. Oficiálně první republikové mistrovství v dějinách ČR proběhlo o rok později. Nejen pro ČR, ale i pro většinu zemí slouží v současnosti tento státní šampionát jako kvalifikační závod pro postup na MS. Postupový klíč platí pro první tři nejlépe umístěné týmy v kategoriích juniorky a seniorky. Český svaz estetické skupinové gymnastiky (ČS ESG) vznikl v roce 2004 jako zastřešující orgán, který propaguje zájmy ČR při jednání s Mezinárodní federací estetické skupinové gymnastiky. Od té doby se česká infrastruktura ESG rozšiřuje a každý rok se účastní všech důležitých světových klání (ČS ESG, n.d.).

2.3 Soutěže

Podle Čápa a Mareše (2007) má sociální skupina výrazný vliv na jednotlivce. ESG je kolektivní sport tudíž zastává velký podíl při začleňování do společnosti. Gymnastky jednoho oddílu tvoří malou sociální skupinu, ve které se všechny dobře znají a jsou v přímém styku. Díky týmové spolupráci se společně podílí na chodu tréninků i soutěží. Takto tvořené mezilidské vztahy jsou umocněny zátěžovými situacemi, které při soutěžích vznikají. Projevují se například zesilujícími afekty a sníženou úrovní kritického myšlení což ovlivňuje sociální dovednosti a charakter.

Soutěže jsou jednou z největších motivací gymnastek, proto se v následujících odstavcích podrobněji zabývám celou soutěžní strukturou.

2.3.1 Soutěžní struktura

Mezinárodní federace estetické skupinové gymnastiky je hlavní organizací, která reguluje soutěžní procesy v ESG. K řadě dalších úkolů, které obstarává, patří aktualizování pravidel ESG, koordinování mezinárodních soutěží a schvalování pořadatelství světových šampionátů. Účastníky mezinárodních soutěží mohou být jen členové svazu (IFAGG, n.d.).

Rozčlenění soutěží je následující. Domácí závody konané na půdě České republiky, dále dělené na mistrovské nebo pohárové a mezinárodní závody rovněž mistrovské a pohárové. Pro organizaci, realizaci a řízení všech oficiálních závodů a mistrovských soutěží na území ČR, slouží pravidla Soutěžního řádu Českého svazu estetické skupinové gymnastiky. Jehož výklad provádí Předsednictvo ČS ESG a pověřuje pořádáním soutěží české oddíly. Nedílnou součástí jsou účastníci národních soutěží (závodnice, trenéři, rozhodčí), kterými mohou být jen členové ČS ESG. Základními dokumenty pro pořádání a řízení soutěží jsou:

- Pravidla ESG,
- Soutěžní řád ESG,
- Kvalifikační řád,
- Kalendář domácích soutěží (ČS ESG, 2014).

Veškeré domácí závody se řídí českými pravidly ESG všech dětských kategorií a mezinárodními pravidly v kategoriích juniorky a seniorky. Tyto kategorie se podle umístění na mistrovství České republiky řídí postupovým klíčem soutěžního řádu. Na mistrovství světa pořádaným IFAGG postupují až 3 družstva, která se kvalifikují umístěním na prvních třech příčkách MČR. Tento fakt přispívá k větší motivaci závodnic. Českou základnu tvoří každoročně malé množství závodních týmů ve všech kategoriích, což výrazně zvyšuje šanci postupu na MS. Nabízející se atraktivnost pořádajících zemí šampionátů je také velkým lákadlem. Dalším přispívajícím činitelem k rozšíření zájmu o ESG je fakt, že i v České republice se čas od času pořádají světové poháry či mistrovství světa. Stala se tak ČR častou pořadatelskou zemí. Tudíž tak Česká ESG propaguje zájmy státu po celém světě. Historicky první seniorské MS na půdě České republiky bylo v roce 2002 v Praze. V roce 2005 se konalo MS juniorek v Plzni. Zatím posledním místem šampionátu v juniorských kategoriích bylo Brno roku 2010. V červnu 2016 Brno opět pořádá MS obou kategorií (ČS ESG, 2014).

Pro lepší představivost atraktivity pořadatelských zemí a měst uvádím přehled MS konaných v uplynulých pěti letech:

- 2011 – Estonsko (Tartu),
- 2012 – Španělsko (Cartagena),
- 2013 – Finsko (Lahti),

- 2014 – Rusko (Moskva),
- 2015 – Faerské ostrovy (Tórshavn).

V ČR se každoročně koná národní soutěž družstev. Jedná se o vyhlášení celkového vítěze celé série pohárových závodů. Provádí se součtem výsledků ze všech závodů pořádaných ČS ESG v daném roce. Každému týmu je za jeho umístění přidělen přesný počet bodů na základě existujícího bodovacího systému ESG CUP. Celkovým vítězem se stává družstvo, které nasbírá nejvíce bodů. Každý rok se této soutěže účastní okolo třiceti týmů různých věkových kategorií (ČS ESG, 2014).

Toto ocenění přispívá k větší motivaci gymnastek v celé soutěžní sezóně. Během roku se pro závodnice připravuje celkem 5 pohárových soutěží po celé republice. Všechny týmy se často z organizačních či materiálních důvodů nemohou zúčastnit každé soutěže, proto se nakonec může i jeden ze slabších týmů, absolvuje-li všechny závody, dobře umístit v celkovém pořadí národní soutěže družstev. Ačkoli nezíská titul mistra republiky, dostává příležitost obdržet medaili za celkové úsilí a absolvování všech závodů, oproti týmům sice výkonnějším, ale méně aktivním během roku. Stala se tak tato soutěž velice žádanou mezi gymnastkami.

Tabulka 1. Bodovací systém národní soutěže ESG Cup (ČS ESG, 2014)

Umístění	Body
1.	10
2.	7
3.	5
4	3
5.	2
6.	1

2.3.2 Soutěžní kategorie

Jsou tvořeny soutěžními družstvy. Nejen družstvy dívčími, protože v současnosti existují i družstva mixovaná, což je skupina složená z gymnastek a gymnastů. Podmínkou je zařazení minimálně jednoho gymnasty. Musí soutěžit a nebýt pouze náhradníkem družstva. Družstvo bývá složeno z 6 až 14 soutěžících, do kterého jsou řazeni podle svého věku. Množství nominovaných závodnic se liší druhem kategorie podle pravidel ESG. V soutěžní sezóně je jednotlivcům zakázáno prostřídávat týmy nebo věkové kategorie (ČS ESG, 2016).

Kuriozitou je, že si družstva mohou na danou soutěžní sezónu vybírat vlastní název týmu a nemusí být nazývána pouze jménem klubu. Tento fakt je v poslední době často využíván, rozvíjí u dětí zájem a kreativitu. Do názvu sportovního klubu se přidávají slova například jako štěstí, víly, radost, květinčky, cizojazyčné verze českých slov (Madonna, Joy, Expresion). Názvy se vybírají také podle zaměření družstva, obsahu skladby, hudebního doprovodu, dresu atd. Věkové kategorie jsou rozděleny na děti, juniorky a seniorky, přičemž každá z nich se řídí jinými pravidly. Pro přehled uvádím následující tabulku.

Tabulka 2. Věkové kategorie ESG (ČS ESG, 2016)

VĚKOVÉ KATEGORIE		
Název	Věkové rozmezí	Pravidla
„BABY“	6 let a mladší	ČS ESG
DĚTI 8 a ml.	8 let a mladší	ČS ESG
DĚTI 8-10	8-10 let	ČS ESG
DĚTI 10-12	10-12 let	IFAGG
DĚTI 12-14	12-14 let	IFAGG
JUNIORKY	14-16 let	IFAGG
SENIORKY	16 a starší	IFAGG

V poměrech ČR bývá často problém vytvořit plný tým děvčat stejného věku, proto je soutěžní program doplněn o následující pravidlo. Dvě členky družstva mohou být o jeden rok starší nebo o jeden rok mladší než je stanovené věkové rozmezí v dané kategorii řízenou pravidly IFAGG. Náhradnice se považuje za členku družstva.

2.4 Soutěžní pravidla – všeobecná ustanovení

V následujícím textu naleznete stručný souhrn mezinárodních pravidel platných od 30.10.2015 do 31.8.2016, jejichž právním vlastníkem je IFAGG. Uvádím zde nejpodstatnější informace, které jsou pro ESG stěžejní a tvoří její základ.

2.4.1 Počet gymnastek

Podle pravidel IFAGG družstvo tvoří 6 – 12 gymnastek, které se oficiálně nominovaly pro daný rok, avšak na závodní plochu může být vysláno pouze 6 – 10 členek. Není povoleno střídat družstva v jedné soutěžní sezóně (ČS ESG, 2016).

2.4.2 Soutěžní program

Tvoří jej pohybová soutěžní skladba s omezeným časovým limitem 2 minuty 15 sekund až 2 minuty 45 sekund. Tento časový limit nesmí být překročen, jinak bude penalizován srážkou 0,1 desetiny bodu za každou sekundu navíc. Časomíra se spouští společně s prvním pohybem gymnastky a současně se ukončuje s posledním pohybem, kdy všechny gymnastky zaujmou finální pozici (ČS ESG, 2016).

2.4.3 Pohybová skladba

Je kompozice spojující taneční pohyby s hudební předlohou s cílem přenesení hlavní myšlenky. Skládá se ze složky pohybové, hudební a choreografické. Veřejně prezentuje gymnastické tělovýchovné činnosti. Je to aktuální zobrazení společnosti, kulturních a částečně i politických vlivů. Přenáší jakési poslání. Myšlenku sděluje prostřednictvím pohybu a tělesných projevů s velmi podstatným emociálním a estetickým působením. Za kritérium kvality výkonu pohybové skladby se považuje vzájemná koordinace cvičenců, prožívání hudby, úroveň tvůrčí činnosti choreografa a přesný nácvik s automatizací pohybů, což vede k přesnému provedení skladby. Pohybové skladby si v současnosti vytvářejí stále větší pozornost, jak ze stran samotných cvičenců, tak i veřejnosti jakožto diváků. Snaží se rozšířit uplatnění skladeb ve společnosti, jako o sociální měřítko (Křištofič, 2009).

2.4.4 Hudební doprovod

Gymnastickou skladbu provází hudební doprovod, se kterým musí být v naprostém souladu. Výběr doprovodu je volný, naprosto přenechán autorovi celé pohybové kompozice, avšak nesmí obsahovat nelogické přechody, přerušeni nebo nevhodné zvukové efekty. Může obsahovat hlas i slova a může být složen z více hudebních nástrojů. Musí být naprosto jednotný, jinak dojde k penalizaci. Na začátku skladby může být krátký zvukový signál, který upozorňuje gymnastky na zahájení cvičení. Celý hudební doprovod musí být zaznamenán na disku CD, nebo v jakékoli jiné elektronické podobě (ČS ESG, 2016).

2.4.4.1 Volba hudebního doprovodu

Je třeba zvolit vhodně, tak aby hudba podporovala myšlenku celé skladby, ale také aby se samotné gymnastky s hudbou ztotožnily a vše vypadalo přirozeně. Nemá-li družstvo hudbu rádo, nebude schopno projevit pohyby s dostatečným dojmem, že si skladbu užívá. Skutečnost, že jsou nuceni poslouchat jednu a tutéž skladbu celou soutěžní sezónu, potvrzuje toto pravidlo. Výběr také předurčuje temperament gymnastek. Nemůžeme dívkám vybrat vážnou hudbu, pokud se v týmu převážně vyskytují gymnastky považované za veselé klauny a naopak hudbu jemnou až roztomilou, rytmicko-taneční týmu, ve kterém se nachází většina gymnastek s přirozeně vážným pohledem a schopností prožívání hudby (Pica, 1988).

Pro mladší děti se pochopitelně hodí nejvíce hudby dětské, rytmické, hravé bez složitějších zvukových efektů. Naopak pro starší závodnice jsou ideální hudby už vážnější, epické, taneční, muzikálové většinou instrumentální a převzaté z filmů. Výběr hudební skladby nesmí choreograf či trenér nikdy podcenit, jelikož se jedná o první podstatný krok při tvorbě kvalitní sestavy.

2.4.5 Soutěžní plocha

V soutěžích ESG je pokryta gymnastickým kobercem o rozloze 13 x 13 metrů, kterou zahrnují i barevně vyznačené hraniční čáry. Za každé překročení těchto hraničních čar je tým penalizován. Předsednictvo ČS ESG je jediným orgánem, který může udělit výjimku ve velikosti závodní plochy. Mimo závodní plochu musí organizátoři soutěže připravit ještě plochu rozcvičovací, která by měla být buď v jiném prostoru, nebo oddělena od závodní plochy tak, aby nerušila závodnice ani rozhodčí (ČS ESG, 2016).

2.4.6 Gymnastický úbor

Pro družstva složená jen z děvčat je povinné, aby trikoty všech gymnastek v týmu byly zcela totožné, co se týče materiálu, střihu a barvy. Je povolen „celotrikot“ i sukénka, která přesahuje pouze boky. Trikoty musí být upraveny tak, aby rozhodčí nerušily při posuzování provedení. Musí vždy zakrývat intimní partie těla, proto by měly být ušity převážně z neprůhledného materiálu, který avšak může být na pažích, dekoltu a zádech. Výstřih nesmí sahat hluboko jak v dekoltu, tak ani na zádech, protože nesmějí být vidět lopatky. Pupík musí zůstat skryt. Trikot může být příkrášlen různými ozdobami, ovšem nesmějí rušit provedení. Pro mixovaná družstva platí stejná pravidla pro děvčata. Trikoty chlapců musí mít stejnou barvu a vzor, ale co se týče tvaru, může být od dresu děvčat odlišen a přizpůsoben mužské

postavě. Nemusí být obtažený, ale nesmí bránit v posuzování provedení. Pokud je v týmu více chlapců, musejí mít dres všichni stejný. Jak dívky, tak i chlapci závodí v gymnastických ťapkách. Kalhoty jsou zakázány, ale je zde možnost náhrady punčochami, které mohou sahat až přes kotníky. Jsou povoleny zdravotní bandáže, avšak musí mít tělovou barvu. Národní vlajku je možno umístit na levé horní paži, ale musí ji zde mít přišitou celé družstvo (ČS ESG, 2016).

Zajímavostí je, že pro soutěžící bývá gymnastický trikot velice podstatný. Pochopitelně pokud se gymnastky necítí v dresu pohodlně a nelíbí se jim, může tak docházet k rozptylování pozornosti před výkonem. Z vlastní zkušenosti vím, že tomu tak opravdu je, ale vzhledem k velkému množství členů v týmu je velice náročné vyhovět vkusu a přání všech. Trenéři se proto snaží vše konzultovat jak se švadlenou, tak i s gymnastkami. Dívky se těší samotným vymyšlením návrhu a složení barev trikotu. V závěrečné části úprav dokonce sami dotváří celkový vzhled trikotu pomocí různých ozdob a dekorací jako jsou například flitry, rozety, třpytivé kamínky nebo krystaly. Současným trendem je barevná malba přímo na látku dresu, kde se fantazii meze opravdu nekladou.

2.4.6.1 Líčení

Jsou povoleny jakékoli menší vlasové dekorace i líčení, které jsou brány jako součást soutěžního trikotu, ale musí být v souladu s věkem skupiny. Make-up by měl být střídavý, tak aby esteticky vyzdvihl myšlenku skladby. V dětských kategoriích by neměl být příliš výrazný. Veškeré pokrývky hlavy včetně klobouků jsou zakázány. Vlasové ozdoby nesmí přesahovat výšky jednoho centimetru a velikosti 5 x 10 centimetrů (ČS ESG, 2016).

Řekla bych, že samotné vymyšlení líčení je pro gymnastky mnohem populárnější, než zdobení dresu a to platí pro všechny kategorie. Mladší děti se vždy těší, až je trenér či rodiče nalíčí. Cítí se tak sebevědoměji, protože tyto detaily přispívají ke sjednocení vzhledu. Gymnastky pak opravdu působí jako sjednocená skupina, ve které je těžší zaměřit se na jednotlivce, což jim napomáhá odbourávat stres před soutěžním vystoupením. U gymnastek staršího věku má tento faktor obdobný význam, avšak s ještě větší vahou hlediska krásy a estetična, neboť význam obou hledisek je u dospívajících víc než patrný. Dívky už měsíce před soutěží vymýšlejí a zkoušejí styly líčení, což příznivě ovlivňuje jejich kreativitu a smysl pro umělecké cítění.

2.4.7 Doping

Na všech soutěžích pořádaných IFAGG je nutno řídit se mezinárodními antidopingovými pravidly, respektovat fair-play a základní etické hodnoty. S tím je spojená i disciplína gymnastek, rozhodčích a trenérů. Pravidlo nutnosti účastnit se oficiálních tréninků a předvedení soutěžní skladby nesmí být porušeno, jinak bude družstvo vyloučeno se soutěže (ČS ESG, 2016).

2.5 Složení soutěžní skladby

Soutěžní skladba se skládá celkem ze tří hlavních hodnot, přičemž každá má své charakteristické rysy. Hodnoty zvané umělecká, technická a hodnotu provedení vám představím v následujících odstavcích.

2.5.1 Technická hodnota

Skládá se z předepsaných prvků a doplňkových kombinací, které musí být ve stejný okamžik dokonale provedeny všemi členy družstva v souladu s pravidly ESG. Dále mohou být pro předvedení prvků obtížnosti využity kánony, nebo musí být prvky předvedeny velice rychle za sebou. Je třeba vybírat různorodě, protože stejný prvek se započítává pouze jednou.

Tabulka 3. Složení technické hodnoty (ČS ESG, 2016)

Technická hodnota	Body	Celkem
Povinné prvky rovnováhy skoky pohyby těla	3,8	5,9 + 0,1 (bonus) = 6,0
Doplňkové obtížnosti	2,1	

Stěžejní pro techniku pohybů je pánev, protože tvoří základní pohybové centrum. Má schopnost rychle měnit svoji polohu vpřed a vzad a tím pádem vyvažovat práci hrudníku. Směrem, kterým se nakloní pánev, se k němu opačně nakloní i horní část těla což vytváří efekt plynulosti (Fürlová, Petrová, Livorová, Nováková & Fürle, 1962).

Skladba musí vytvářet celek, naučit gymnastky základy techniky ESG a zároveň odpovídat jejich úrovni dovedností. Musí být složena ze základních pohybů těla, kterými jsou

vlny, swingy, klony, rotace, kontrakce, výpad, uvolnění. Mohou být předvedeny samostatně nebo v sériích, které je nutné předvést plynule a měly by gymnastkám rozvíjet koordinaci, hbitost a kontrolu těla. Tyto pohyby mohou být prováděny během různých tanečních kroků a pohybů paží či se spojením kotrmelců, přemetů nebo stojů na ramenou. Dále musí povinně obsahovat dvě odlišné vlny celého těla, dva odlišné swingy celého těla a série kombinovaných pohybů obtížnosti A nebo B (ČS ESG, 2016).

2.5.1.1 Vlna celého těla

„Vlna trupu je složitý, postupný, plynulý pohyb, při kterém se současně střídá napětí s uvolněním patřičných svalových skupin se současným střídáním protisměrů části těla“ (Fürlová, Petrová, Livorová, Nováková & Fürle, 1962, 27).

Tento charakteristický pohyb společně se swingovým pohybem, zakládá podstatu celé filosofie ESG. Vlny dělíme na přední, zadní a boční. Vlna vždy začíná od kotníků a plynule končí až u temene hlavy, přičemž pánev udává hlavní impuls celého pohybu a opisuje kruh.

2.5.1.2 Swingový pohyb celého těla

Je to pohyb, který opisuje trajektorii oblouku nebo kruhu okolo statické základny, kterou tvoří převážně dolní končetiny, paže nebo hlava. Může být proveden vpřed, vzad nebo stranou. Celé provedení swingového pohybu vyžaduje velký impuls a spád, avšak ne v prostřední fázi, kdy je pohyb veden pouze gravitační silou. Velmi důležité je střídání fáze napětí těla s hlubokým nádechem a fáze uvolnění těla společně s prudkým vydechnutím a zrychlením pohybu (Pica, 1988).

2.5.1.3 Klony, rotace, kontrakce, výpad, uvolnění

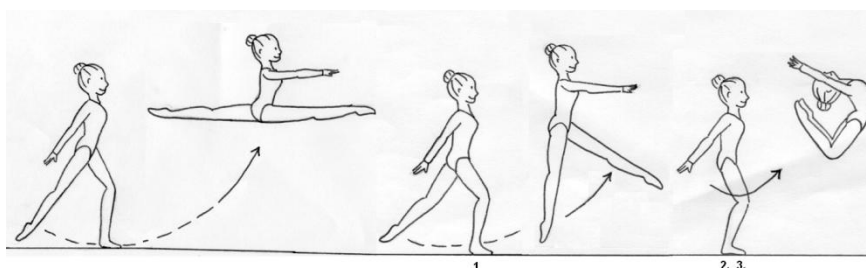
Tyto pohyby se sice podřazují pod předchozí dva popsané, avšak nesou neméně důležitý význam v pravidlech techniky ESG a doplňují celou skladbu. Klony jsou předklony, záklony, úklony prováděné v různých polohách nebo během jiných pohybů. Důležitou podmínkou je, že ramena musí být v jedné linii s pánví, přičemž klon musí mít jasně definovaný tvar. Naopak je tomu při rotaci, kdy musí být vidět zřetelný rozdíl v linii pánve a ramenou. Kontrakcí je myšlena aktivní práce svalů, kdy jedna část těla silně kontrahuje a druhá část přirozeně kontrakci odráží. Dělí se na kontrakci stranou a na břišní kontrakci. Výpad je naklonění těla s úkrokem do všech směrů, kdy hlavní podmínkou tvoří vytvoření

přímky hlavy s tělem a nataženou končetinou. Rozsah naklonění musí být minimálně 45° a může být proveden s oporou ruky či bez opory. Posledním charakteristickým pohybem je uvolnění. Je to pohyb, který začíná nádechem a maximálním zpevněním těla. Končí v předklonu s předsunutím pánve a maximálním výdechem. Dále pokračuje v následující pohyb skladby (ČS ESG, 2016).

2.5.1.4 Skoky a poskoky

Soutěžní sestava musí obsahovat minimálně jednu sérii skoků a 2 různé skoky nebo poskoky. Aby byl prvek započitatelný, je třeba dodržovat následující pravidla. Gymnastky předvádí dokonalou kontrolu těla během letu i dopadu, zafixování tvaru s dostatečnou výškou a lehkým dopadem, přičemž se podle výšky a tvaru uděluje obtížnost skoku. Skoková kombinace se provádí s dopomocí mezikroků, ale pouze se třemi opory nohou o zem.

Obrázek 1. Skoková kombinace „dálky“ a skoku se skrčením zánožmo prohnutě (ČS ESG, 2016)



2.5.1.5 Rovnovážné pohyby

Dělí se na statické a dynamické rovnováhy, které se musí v sestavě provést minimálně dvakrát a musí být od sebe odlišné. Stejný tvar rovnováhy se může vyskytnout pouze za předpokladu její obměny přidáním pohybu těla navíc nebo proměnady o minimálně 180 stupňů. Dále je třeba provést jednu kombinovanou rovnovážnou sérii provedenou buď ve výponu, nebo na sešlápnutém chodidle. Jsou to dvě různé rovnováhy provedené bezprostředně hned za sebou na stejné stojné noze nebo s jedním mezikrokem a vystřídáním stojné nohy. Základní charakteristikou každé rovnováhy je jasně zřetelný a zafixovaný tvar po celou dobu výdrže s přesnou kontrolou těla. Za statické se považují rovnováhy provedené ve stoji

s oporou jedné nohy, na koleni nebo v pozici kozáka. Za dynamické rovnováhy se považují promenády, „podmetenky“ a obraty (ČS ESG, 2016).

Obraty jsou prvky, u nichž se spojují rovnovážné a koordinační schopnosti s prostorovou orientací. Obraty, u nichž dochází k rotaci o více než 360°, jsou technicky velmi náročné. Rotační pohyb je prováděn kolem svislé osy těla a při jejím vychýlení dochází ke ztrátě rovnováhy (Klárová, 1998, 40).

Jelikož se v ESG snaží o co největší kreativitu, existuje zde velmi rozmanité spektrum rovnovážných poloh. Obsahuje rovnováhy v přednožení, unožení, zanožení a jejich různé varianty s přidáváním pohybů (záklonů, předklonů, úklonů, rotací, krčením nohy, dopomocí ruky či výponem). Pro trenéra není vždy snadné vybrat dané rovnováhy pro všechny členky týmu, jelikož je u každé z nich potřeba jiné dovednosti. Pro ukázkou jsem zvolila následující obrázky.

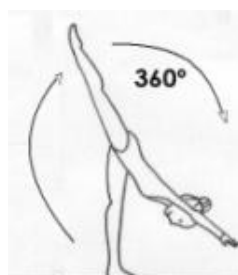
Obrázek 2. Statická rovnováha v pozici „kozák“ (ČS ESG, 2016)



Obrázek 3. Statická rovnováha v pozici „kozák“ (ČS ESG, 2016)



Obrázek 4. Dynamická rovnováha – „Podmetenka“ (ČS ESG, 2016)



2.5.1.6 Doplnkové obtížnosti

Protože je maximální počet bodů za prvky technické obtížnosti omezen, musí být celková hodnota dopočtena pomocí doplňkových obtížností. Jsou to kombinace dvou odlišných pohybových skupin s povolením jednoho mezikroku. Příkladem může být:

- skok + rovnováha a naopak,
- rovnováha + série pohybů a naopak,
- skok + série pohybů a naopak (ČS ESG, 2016).

2.5.2 Umělecká hodnota

Hodnotí pohybový projev ESG, který spočívá ve vnímání hudebního doprovodu, cítění prostoru a ladnosti pohybu. Nedílnou součástí je přirozený výraz. Gymnastky pohybově vyjadřují své psychické stavy, vnitřní prožitky a radost z pohybu. Choreografie představuje lyrické projevy gymnastek, dodržuje jisté požadované zásady správné choreografie, jako jsou taneční kroky, logické vazby či struktura skladby a originalita. To vše je hlavním obsahem umělecké hodnoty (Fürlová, Petrová, & Livorová, 1972).

Tabulka 4. Složení umělecké hodnoty (ČS ESG, 2016)

Umělecká hodnota	Body	Celkem
Gymnastická kvalita	1,3	4,0
Struktura skladby	1,3	
Originalita a výraz	1,3	
Bonus	0,1	

2.5.2.1 Gymnastická kvalita

Tyto body mohou být družstvu připsány, za dominující správnou techniku pohybů ESG v celé skladbě a dokonalou synchronizaci celého týmu jako celku. Dále musí být projevna plynulost ve spojování pohybů a sérií pohybů. Za každé nedostatky těchto požadavků budou body strhávány. Celkový možný počet bodů za gymnastické kvality je 1,3 desetiny. V této části umělecké hodnoty se hodnotí i úroveň schopností, fyzické předpoklady a bilaterita, což v praxi znamená, že gymnastky musí prvky provádět rovnoměrně na obě nohy či strany. Tímto způsobem musí zatěžovat všechny svalové skupiny souměrně a v sestavě

prokázat rozsah jak na pravou tak i na levou nohu. Rozhodčí zde velmi přihlíží na zdravotní hledisko (ČS ESG, 2016).

2.5.2.2 Struktura skladby

Tato hodnota gymnastkám klade za úkol naučit se využívat plochy prostoru, vnímat prostor kolem sebe, pod sebou a získat dovednosti prostorového citění (Fürlová, Petrová, & Livorová, 1972).

Za tyto kvalitu družstvo opět může získat až 1,3 bodů podle úrovně předvedených dovedností jako:

- kompozice je různorodá, (rozmanitost v rovinách, směrech a využití prostoru),
- skladba tvoří celkovou jednotu,
- různorodost v prvcích (rovnováhy, pohyby, skoky),

vytvoření 8 různých formací (ČS ESG, 2016).

2.5.2.3 Originalita a výraz

Do této skupiny patří výraz, hudba, originalita a vyvrcholení skladby, které by mělo podtrhávat myšlenku děje a zanechávat na divácích dojem. Co se týče originality, ta by měla být převážně v různorodosti pohybů a formacích. Může se jednat o originální styl pohybů nebo provedení kombinace novým způsobem (ČS ESG, 2016).

Fürlová et al. (1967) uvedli, že hudba se skladbou souhlasí a podporuje celou kompozici a činí ji tak divácky přitažlivou. Gymnastky svou dovedností hudebního citění prokazují vnímáním a předváděním jednotlivých hudebních složek, což jsou tempo, takt, dynamika, rytmus a charakter hudby.

Do výrazových komponent se řadí převážně řeč těla, pohyb hlavy, rukou, paží a výraz ve tváři. Je jasné, že estetický půvab vznikne dokonalou souhrou pohybů všech částí těla, avšak pohyby rukou a paží dotáhnou ladnost do konce. Ramena, dlaně a prsty hrají podstatnou roli při zobrazování jemných pohybů lyrické hudby postupným střídáním napětí, rozevíráním prstů a opisováním vlnových oblouků. Jsou ale schopny vyjádřit i rytmické pohyby ostrým, frekvenčním pohybem. Ačkoli ne tak zjevným faktorem projevu, avšak neméně důležitým je výraz obličeje. Tato dovednost dovrší umělecký projev k dokonalosti. Ladné pohyby hlavy, souhra práce mimických svalů, úst, obočí, to vše dokáže zobrazit potřebné emoce gymnastek k dokreslení myšlenky choreografie (Pica, 1988).

Je velmi náročné udržet po celou dobu sestavy úsměv na tváři nebo vážný výraz, proto je tato složka velice důležitá a vysoce bodována uměleckou hodnotou. Měla by být vždy součástí tréninku při nácviu skladby a navíc by se měly do tréninkových jednotek zařazovat speciální cvičení před zrcadlem, která podporují tyto dovednosti. Zajímavostí je, že se dívky těmito cvičeními většinou nadchnou, protože zjišťují jak náročné je ovládat své mimické svaly.

2.5.2.4 Akrobatické prvky, spolupráce a „zvedačky“

Podle Fürlové et al. (1967) jsou akrobatická cvičení podstatným metodickým prostředkem, neboť u gymnastek rozvíjí celkový tělesný vývoj a zvyšují úroveň motorických dovedností.

Akrobacie jsou prvky, při kterých gymnastky prochází vertikální osou s oporou o ruce, hlavy nebo s letovou fází. Jsou to například kotoul letmo, přemet, hvězda, stoj na hrudníku, most atd. Vždy musí být provedeny plynule a se správnou technikou. V sestavě mohou být využity pouze dvě akrobacie. Je zakázáno použití stoje na ruku, hlavě a na ramenu nebo salto (ČS ESG, 2016).

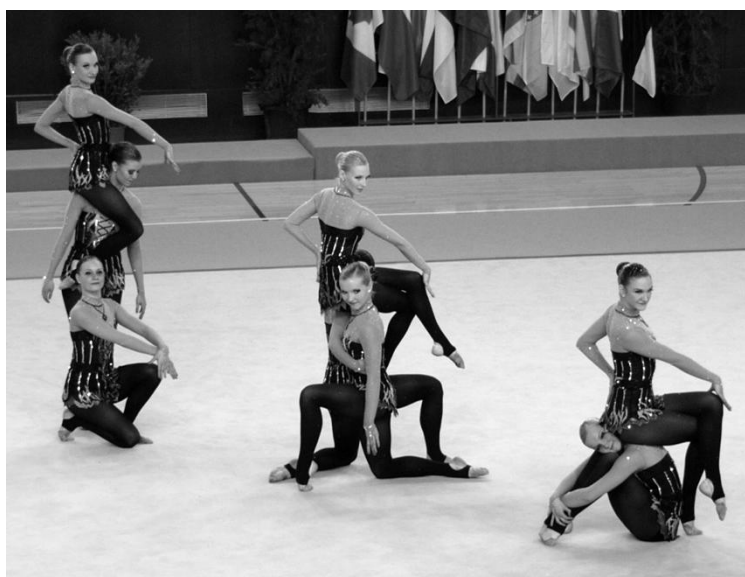
Dalším zajímavým prvkem, který by měla skladba obsahovat je „zvedačka“. Je to vytvoření spolupráce zvedáním či vyhazováním jedné nebo více gymnastek, čímž se vytváří různorodé formace, tvary a pyramidy. Nesmí v kompozici převažovat a musí vypadat esteticky s logickým propojením do choreografie. Gymnastky jsou povinny prokázat dostatečnou svalovou kontrakci s tím, že nikdy nesmí být zanedbané zdravotní aspekty. Je zakázáno tvořit pyramidy vyšší než dvě gymnastky (ČS ESG, 2016).

Zajímavé je, že jsou tyto prvky, velice oblíbené u dětí i starších gymnastek. Staly se pro ně symbolickým vyvrcholením celé skladby. Mnohé z nich svou náročností vytváří šokující dojem. Oslní tak nejen diváky a rozhodčí, ale také konkurenci. V těchto prvcích se gymnastky cítí jedinečně, protože každý tým předvádí své vlastní originální spolupráce. Ačkoli mezinárodní pravidla nepovolují „zvedačky“ v dětských kategoriích, český svaz tuto možnost v pravidlech nezamítl. Jelikož se pro děti stala „zvedačka“ nejzajímavější částí celé sestavy, povolilo předsednictvo využití tohoto prvku. Slouží převážně k budování soutěžní motivace dětí. Jelikož je „zvedačka“ technicky i kondičně náročný prvek, lze ji v sestavě využít pouze za předpokladu, že trenér zváží dovednosti svých svěřenkyň a bude brát velký zřetel na zdravotní aspekty dětí.

Obrázek 5. „Zvedačka“ (IFAGG, n.d.)



Obrázek 6. Spolupráce – team Ampeerit z Finska



2.5.3 Hodnota provedení

Zde se opět přihlíží na kvalitu provedení skladby, synchronnost a jednotu. Gymnastky musí prokazovat flexibilitu, správné držení těla, koordinaci, rovnováhu, sílu, rychlost, rytmus, svalovou kontrolu a vytrvalost. Při každém jakémkoliv nedostatku se zde udělují srážky podle kritérií uvedených v pravidlech. Maximální počet bodů je 9,9 s možností zisku bonusu 0,1 desetiny, za předvedení excelentního výkonu a maximálně synchronního provedení (ČS ESG, 2016).

2.5.4 Rozhodování – obecné informace

Každá rozhodčí musí mít v daném roce platnou licenci. Pro udržení platnosti je povinna účastnit se minimálně jednou ročně národní soutěže. Na mezinárodních soutěžích trenér či choreograf nesmí rozhodovat své družstvo. Minimální počet rozhodčích je 9, maximální je 12. Všechny rozhodčí musí udělovat známky nezávisle na ostatních a nesmí spolu o známkách během soutěže diskutovat, není-li svolána oficiální konzultační porada. Rozhodčí jsou rozmístěny okolo soutěžní plochy do tří panelů:

- Technická hodnota (3 až 4 rozhodčí) – TV, maximální známka 6,0 bodu,
- Umělecká hodnota (3 až 4 rozhodčí) – AV, maximální známka 4,0 bodu,
- Provedení (3 až 4 rozhodčí) – EXE, maximální známka 10,0 bodu.

Výsledná známka se skládá z výše popsaných třech hodnot skladby, ze kterých se tvoří celkový součet a může tvořit celkem až 20 bodů (ČS ESG, 2016).

V současnosti je v České republice 22 národních rozhodčích druhé třídy a 12 rozhodčích první třídy. Co se týká mezinárodních rozhodčích, ČR vlastní celkem dvě s aprobační třetí třídy. Ze stran rozhodčích reprezentujících ČR na nejvyšší úrovni, existují dvě zástupkyně s licenci mezinárodní rozhodčí první třídy, které se mohou rozhodovat na MS (ČS ESG, 2016).

Srovnám-li úroveň rozhodování v ČR a zahraničí, vychází najevo, že kvůli velkým rozdílům v celkových známkách, je zde stále ještě velký prostor k učení. Fakt, že se každoročně MS účastní i 6 družstev z Česka, naznačuje, že mít pouze 2 mezinárodní rozhodčí 1. třídy je málo.

3 CÍLE

Hlavní cíl práce

Cílem této bakalářské práce je přiblížit obsah ESG prostřednictvím jejího vzájemného srovnání s MG a poukázat na klady tohoto sportu.

Dílčí cíle

- Rešerše dostupných odborných publikací a dalších informačních zdrojů,
- Formulace vlastních poznatků o ESG ze zkušenosti sportovce, trenéra a rozhodčí,
- Komparace složek sportovního tréninku v MG a ESG,
- Porovnání zdravotních aspektů v MG a ESG.

4 METODIKA

Uvedená syntéza poznatků byla provedena rešerší odborné literatury zabývající se estetickou skupinovou gymnastikou. Hlavním východiskem pro teoretickou část je česká verze mezinárodních pravidel a jejich doplňující dokumenty, stažené z oficiálních stránek českého svazu ESG. Informace o historii ESG byly čerpány z mezinárodních internetových zdrojů gymnastické federace. Další publikace, které podporují bakalářskou práci, byly hledány v online katalogu knihovny Fakulty tělesné kultury UPOL.

Jelikož je ESG mladé sportovní odvětví, existuje pouze malé množství publikací, které o ní pojednávají. Ke kapitole sportovního tréninku jsem proto využila poznatky z publikací příbuzných uměleckých sportů a moderní gymnastiky. Jednotlivé části se vzájemně shodují, jsou tedy aplikovatelné i na estetickou skupinovou gymnastiku. Dále jsem také využívala vlastní poznatky získané ze své mnohaleté soutěžní praxe, jak účastí na MČR (2010-2015), tak i na mezinárodních pohárech a mistrovstvích světa (2010, 2013-2015). Další zkušenosti nabírám prostřednictvím již tříleté trenérské praxe a absolvováním každoročních kurzů pro rozhodčí a trenéry, které pořádá český svaz ESG (poslední proběhlo v říjnu 2015).

Výsledková část byla zpracována nejen na základě literatury vypůjčené z knihoven UPOL, ale především z informací hledaných v cizojazyčných literárních zdrojích z elektronických databází (EBSCO a ScienceDirect). Jako klíčová slova jsem volila slova moderní gymnastika, estetická skupinová gymnastika a anglické názvy jako aesthetic group gymnastics, rhythmic gymnastics, dance composition, team, sport training in gymnastics, group work. Z velkého množství zobrazených odkazů jsem volila články, které obsahovaly stejná klíčová slova a posléze vybrala ty, které nejvíce korespondovaly se smyslem této práce. Referenční seznam obsahuje všechny použité zdroje či internetové odkazy.

5 VÝSLEDKY

5.1 Současná situace ESG a MG

Podle autorek Bobo-Arce & Méndez-Rial (2013) je moderní gymnastika umělecký sport se speciálním tréninkovým procesem, který zahrnuje brzkou specializaci ještě před kostní dospělostí, náročné tréninkové zatížení, velké množství hodin tréninku týdně, spoustu opakování a vysokou úroveň technických prvků. Navíc s vysokou úrovní fyzické a psychické zátěže vyžadované během soutěží.

ESG naopak vznikla za účelem eliminace těchto faktorů, klade důraz na zdravotní aspekty gymnastek (Panská, 2011).

Infrastruktura ESG se stále navyšuje. S tím přibývá i množství gymnastických klubů. Množství přihlášených oddílů v ESG kvůli mládí této disciplíny sice neodpovídá počtu klubů MG, ale na rozdíl od moderní gymnastiky, ESG neinklinuje ke snižování zájmů dívek. Toto stvrzuje Šimůnková, Novotná & Vorálková (2010), které se delší dobou zabývají problémem snižování počtu mladých moderních gymnastek v ČR.

Alarmující informací je, že spousta klubů využívá své gymnastky jak pro soutěže ESG, tak i pro MG. Níže uvádím přehled registrovaných oddílů ESG v ČR pro rok 2016, ze kterého lze tento fakt vyčíst.

Tabulka 5. Registrované oddíly ČS ESG v roce 2016 (<http://www.cseg.cz/documents.html>)

Pořadí	Název oddílu	Kraj	Odvětví
1.	GK Sokol Opava	Moravskoslezský	ESG
2.	SK MG MANTILA Brno	Jihomoravský	ESG+MG
3.	SK TRASKO Vyškov	Jihomoravský	ESG+MG
4.	TJ Gumárny Zubří	Zlínský	ESG+MG
5.	TJ Sokol Plzeň IV	Plzeňský	ESG+MG
6.	TJ Sokol Velký Týnec	Olomoucký	ESG+MG
7.	Klub moderní gymnastiky Zlín	Zlínský	ESG+MG
8.	TGK Zlín	Zlínský	ESG+MG
9.	Praha Žižkov I	Praha	ESG+MG
10.	SK Jihlava	Vysočina	ESG+MG
11.	Astra Klánovice	Praha	ESG+MG
12.	SK Zvole	Středočeský	ESG+MG

Tento poznatek na jedné straně vypovídá o přetěžování závodnic, na druhé straně o atraktivitě ESG, která láká pozornost moderních gymnastek. V oddíle ve kterém pracuji, se navyšuje kapacita závodnic a přímo úměrně s tím roste i zájem dětí o ESG. Naopak jsem zaznamenala, že v tomto klubu rapidně upadá zájem o MG. Rodiče z časových důvodů pro své děti preferují méně náročnější ESG, aby mohly docházet i do jiných kroužků. Snaží se všeobecně rozvíjet osobnost dětí a tak ke gymnastice přibývají další aktivity jako nauka cizího jazyka, hudební výchova, výtvarná výchova či další pohybové aktivity. V současnosti dochází k přetěžování dětí kroužky (Jílek, n.d.). To ve svém rozhovoru stvrzuje i Rodná (2012). Klint a Weiss (1981) ve své studii prokázali, že okolo 95% gymnastek dělá současně se svým sportem i jinou zájmovou činností. Ačkoli je tato studie starší, její výsledky jsou do dnešní doby přibližně stejně platné.

Z výše uvedených důvodů a faktu, že se většina sportovních klubů MG začala zároveň věnovat i ESG, označuji ESG za současný trend. V následujícím textu poukazuji na příčiny dané problematiky. Věnuji se rozdílům tréninkového procesu ESG a MG.

5.2 Sportovní trénink

„Sportovní trénink je vždy spojován se snahou o dosahování co nejvyšších sportovních výkonů“ (Choutka & Dovalil, 1991, 25). Ze zkušenosti vím, že úspěšné moderní gymnastky trénují až šest dní týdně, minimálně 3,5 hodiny denně. Gymnastkám ESG pro nácvik soutěžní skladby stačí až polovina tohoto času, tedy třikrát týdně po dvou až třech hodinách.

Podle Gatevy (2014) jsou tyto dva sporty, co se týče sportovní přípravy odlišné, ačkoli trénink probíhá ve stejném prostředí a s podobnými podmínkami. Tyto skutečnosti poukazují na fakt, že je možno v ESG dosáhnout stejně velkých úspěchů jak v MG a to i při nižším množství tréninkových jednotek. V ESG je postup na MS pro první tři týmy podle pořadí na MČR, na které se může přihlásit jakýkoliv tým. V MG je to otázka reprezentačního výběru, do kterého se dostane mnohem nižší počet závodnic. Postup na MČR umožněn kvalifikací z oblastního přeboru konaného v každém kraji. Na MČR postoupí jen polovina závodnic. Dostupnost vrcholových soutěží MG je náročnější. I z tohoto důvodu začaly gymnastky MG závodit v soutěži ESG.

5.3 Složky sportovního tréninku

Dnešní vrcholová gymnastika je na tak vysoké úrovni, že se od závodnic očekávají jen ty nejvyšší výkony (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010). Maximální výkony je možno podat za předpokladu správně vedeného tréninku. Tréninkový proces je rozdělen do několika částí. Bavíme se o složkách sportovního tréninku. Význam každé složky je v ESG a MG odlišný. Složky tréninku se člení podle povahy a druhů příprav. V praxi se prolínají a jsou na sobě vzájemně závislé. Je důležité všechny tyto přípravy dodržovat. Jsou to složky kondiční, technická, taktická a psychologická (Jansa et al., 2007). Podle Bobo-Arce & Méndez-Rial (2013) moderní gymnastika vyžaduje velké množství rozdílných pohybových schopností. Autoři Rutkauskaitė & Skarbalius (2016) za nejvýznamnější složky sportovního tréninku MG považují kondiční a koordinační schopnosti. V ESG je tomu rovněž tak, navíc kvůli náročnosti pohybů zde podstatný vliv hraje i složka technická.

5.3.1 Technická příprava

V technické přípravě se gymnastky učí vykonávat povinné prvky přesně podle zadaných pravidel, za které jsou následně hodnoceny. Je třeba ovládnout velké množství náročných dovedností, které musí být provedeny přesně a v neměnných podmínkách. V prvních letech trénování se zaměřuje na nácvik technických základů gymnastiky, které je nutno ovládnout pro následnou výkonnost v budoucnu (Jansa et al., 2007). V MG je podstatný nácvik povinných prvků a zvládnutí náročné techniky náčiní, kterou tvoří různorodé manipulace či házení se švihadlem, obručí, míčem, kužely nebo stuhou (Douda, Toubekis, Avloniti & Tokmakidis, 2008).

V ESG gymnastická náčiní chybí, i proto je pro nacvičování techniky pohybů potřeba méně času. V ESG je stěžejní dril plynulosti a synchronizace pohybů. V tréninku se objevuje nácvik tanců, tanečních kroků, vlnění těla či swingových pohybů, což s hudebním doprovodem pro děti bývá mnohem zábavnější, než neustále opakování „házeček“ a manipulací s náčiním v MG, které je nezbytně nutné pro automatizaci a zvládnutí jejich techniky.

5.3.2 Taktická příprava

„Taktikou se chápe způsob řešení širších a dílčích úkolů realizovaných v rámci pravidel daného sportu. Způsob řešení se zde na rozdíl od způsobu řešení ve smyslu techniky

spojuje s výběrem optimálního řešení úkolů strategického a taktického charakteru” (Jansa et al., 2007, 149).

Taktická příprava je v obou disciplínách využita pouze částečně. Probíhá ve smyslu demonstrování nečekaných událostí, které se mohou během závodu přihodit. V MG se za taktiku považuje například umístění náhradního náčiní k závodní ploše, v případě poškození vlastního během soutěže. Sestavování skladeb považují za druh taktiky. Volba jednoduchých nebo lépe oceňovaných, ale náročnějších prvků, závisí na dovednostech závodnic. Trenér podle důvěry ve své svěřence, takticky volí, buď riskantní prvky, nebo snadnější prvky pro jistotu. Podle autorů McGarryho, O’Donoughe & Sampaio (2013) je strategický rozbor soutěžní skladby jediným možným způsobem k rozvoji výkonu moderních gymnastek.

Stejně je tomu v ESG, navíc zde taktická složka zastává větší roli. Při tvoření sestav se přihlíží na dovednosti gymnastek. Podle úrovně schopností jsou takticky rozmístěné na soutěžní ploše do takových útvarů, aby se skryly nedostatky slabších závodnic. Vzhledem k náročnosti akrobatických prvků a „zvedaček“, je vždy předem nutné konzultovat varianty řešení při nezdaru. Způsob maskování pádu z povinných prvků a následné plynulé pokračování v sestavě.

5.3.3 Psychologická příprava

„Náročnost soutěžních, ale často i tréninkových situací znamená, že u všech typů výkonů mají význam i faktory psychické” (Jansa et al., 2007, 149). Psychologická složka tréninku připravuje gymnastky na zvládnání zátěžových situací. Učí je během soutěže nebát se zdánlivě silnější konkurence a předvést svou sestavu bez chyb.

Jelikož je ESG týmový sport, projevuje se u gymnastek větší snášenlivostí stresu v zátěžových situacích, kterou stimuluje kolektivní soudržnost. Autoři McClure & Foster (1991) ve své studii přispěli poznatkem, že členství a osobní růst v gymnastické skupině má zvyšující efekt na soudržnost týmů. Studie autorů Mallia, Lazauras, Barkoukis, Brand, Baumgarten, Tsorbatzoudis & Lucidi (2016) poukazuje na fakt, že týmová kolektivita zvyšuje morální vnímání členů. Týmy, které jsou založeny na vzájemné důvěře, dokonce vykazují snížení rizika užívání dopingu jednotlivých členů v daném kolektivním sportu.

Naopak je tomu v soutěži jednotlivkyň MG, kde tato týmová koheze chybí. Rozhodující je temperament závodnice a správná motivování trenéra.

5.3.3.1 Motivace

Podle Hartla a Hartlové (2000, 328) „v psychologii zatím značně nejednotný; nejčastěji chápán jako intrapsychický proces zvýšení nebo poklesu aktivity, mobilizace sil, energizace organismu; projevuje se napětím, neklidem, činností směřující k porušení rovnováhy”.

V gymnastických soutěžích je nejčastější motivací úspěch, správné provedení soutěžní choreografie a finální umístění týmu. Při tréninku hraje roli přátelství a soudržnost. Tyto vlastní motivy jsou příčinou dobrého chování všech členek týmu. Motivace obecně prozrazují, jak a proč se daný jedinec ve společnosti chová (Nakonečný, 2009).

„Dalším důležitým termínem je motivování, to je vnější podnět, který vyvolává motivaci tím, že aktivuje nějaký motiv, být motivován tedy znamená být podnícen k nějakému zacílenému chování“ (Nakonečný, 2009, 178). Pozitivní motivování jak gymnastek MG, tak závodnic ESG příznivě ovlivňuje pracovní nasazení a plnou soustředěnost během tréninkových procesů. Zvyšuje šanci úspěchu při soutěžení. Trenér může motivovat všechny členy týmu najednou, tak i individuálně každou gymnastku zvlášť.

Správně vedeným motivováním gymnastek, může trenér kontrolovat nečekané stresové situace a přiměřeně zvládat nadměrné emoce svých členů. Motivace je nezbytnou součástí psychologické přípravy všech sportovců (Granero-Gallegos, Baena-Extremera, Gómez-López & Abrales, 2014). V MG závodnice motivuje převážně trenér. Rozdílem v ESG je, že se vzájemně ve skupině motivují i samotné gymnastky.

5.3.4 Kondiční příprava

Kondiční trénink u obou disciplín probíhá obdobně. Ve výzkumu Gatevy (2014) bylo prokázáno, že z hlediska fyziologie zátěže je průběh skladby ESG a MG homogenní. U gymnastek byly po provedení soutěžní sestavy naměřeny přibližně stejně vysoké hodnoty laktátu v krvi i výšky srdeční frekvence. Rozdílem byla jen fáze zotavení, kdy byly vyšší hodnoty srdeční frekvence naměřeny u moderních gymnastek.

Každá gymnastka musí komplexně navyšovat své rychlostní, silové, koordinační, vytrvalostní dovednosti a pohyblivost (Dovalil et al., 2002). Autoři Rutkauskaitė & Skarbalius (2016) označili za stěžejní část tréninku gymnastek kondiční přípravu, což stvrzují i Miletič, Katić, Maleš (2004), kteří navíc ve své studii za nejdůležitější složku sportovního tréninku MG označili flexibilitu, explozivní sílu a rychlost.

V ESG bych za nejvýznamnější označila koordinační schopnosti, protože ty se nejvíce promítají v soutěžním hodnocení sestav. Douđa, Toubekis, Avloniti & Tokmakidis (2008) uvedli, že nejdůležitější determinantou úspěšné soutěžní skladby v MG je flexibilita.

5.3.5 Pohyblivost

„Je to schopnost vykonávat pohyby ve velkém kloubním rozsahu“ (Choutka & Dovalil, 1991, 118). MG je oproti ESG příznačná větším množstvím pohybů s maximální kloubní pohyblivostí, které tvoří plastičnost všech pohybů. Individuálně lze u jedinců rozlišit sníženou pohyblivost nebo naopak hypermobilitu, což je přirozeně velká kloubní pohyblivost. Moderní gymnastky se často vyznačují hypermobilitou, avšak jsou i takové, které tuto vlastnost nemají. Při snížené pohyblivosti je rozsah pohybů v kloubech omezený, dochází až ke zkrácení svalu, což zvyšuje riziko zranění gymnastek a tudíž je tato složka v tréninkovém procesu MG víc než nezbytná (Dovalil et al., 2002). Stěžejní je velký rozsah pohybů, což může vést při nedodržování správných tréninkových postupů k nezdravým účinkům na těle moderních gymnastek. Stěžejní je předvedení velkého rozsahu pohybů během provádění sestavy, což právě v ESG podstatné není (Slezáková, Čížková & Schinzelova, 1979).

Velikost rozsahu pohybů v kloubech omezuje řada činitelů. Patří k nim anatomické zvláštnosti, síla svalů zajišťujících pohyb, aktivita reflexního systému svalové činnosti, věk, napětí, resp. uvolnění svalu a další podmínky, jako únava, vnější teplota, rozcvičení atd. Některé z nich lze pohybovou činností ovlivnit, snížit nebo zvýšit jejich působnost. Na znalosti těchto činitelů a možnosti jejich změn se zakládá přístup k rozvoji či udržení pohyblivosti (Choutka & Dovalil, 1991, 120).

V moderní gymnastice se převážná část tréninku zaměřuje na nácvik ohebností a protahování končetin, což klade vysoké nároky na organismus. V ESG je tato složka brána jen jako součást tréninku. Více času je zaměřováno na nácvik ladnosti a plynulosti pohybů. Tento fakt sympatizuje s ESG, neboť i dívky s menší kloubní pohyblivostí mohou tento sport provádět na vysoké úrovni. V obou disciplínách je nezbytné provádět po každém tréninku uvolňovací cvičení a strečink (Slezáková, Čížková & Schinzelova, 1979).

Při dlouhodobém speciálním tréninku může dojít k jednostrannému zatížení, jehož negativní vlastnosti se později projeví na stavbě těla – ať již ve zkrácení a oslabení určitých svalových skupin, nebo v problémech s páteří. Proto je nutné věnovat v každé tréninkové jednotce pohyblivostem cvičením svůj díl (Jansa et al., 2007, 191).

5.4 Délka soutěžní kariéry

Podle Bobo-Arce & Méndez-Rial (2013) gymnastky MG začínají s tréninkem již v předškolním věku. Podle Douady, Tokmakidise & Tsigilise (2002) je doporučováno začít již před šestým rokem. V ESG je začínající věk gymnastek přibližně stejný. Nejmladší soutěžní kategorie je dokonce 6 let a mladší. Ilieva (2015) ve svém výzkumu poukazuje na pozitivní efekt cvičení na těle gymnastek v raném dětském věku. Dobu strávenou ve školce považuje za důležitý moment pro vytvoření pohybového režimu. Tímto způsobem se u dětí vytváří týmový duch.

Podle Šimůnkové, Novotné & Vorálkové (2010) se MG setkává s ohromujícími výsledky dětí už v útlém věku. Kvůli zvyšujícím se nárokům konkurence, spousta trenérů klade velké nároky na své svěřenkyně. Vlivem psychického tlaku rodičů a trenérů, přetěžování, vysoké únavy a příliš rané specializaci dochází k předčasnému ukončení kariéry moderních gymnastek. Ze svých zkušeností tomu dávám za pravdu. Podle studie Klinta a Weisse, za hlavní příčiny ukončení gymnastické kariéry byly důvody přetrénování či zranění gymnastek. Převážná část moderních gymnastek svou kariéru završuje přechodem na střední školu, zbytek svou kariéru završuje průměrně okolo osmnácti let.

Naopak je tomu v ESG, kdy většina závodnic setrvává v jednom týmu po celou dobu své soutěžní kariéry. Přispívá k tomu týmová soudržnost, méně častější trénink, dostupnost mezinárodních soutěží, a větší přihlídnutí na zdravotní stránku tohoto sportu. Takto gymnastky zůstávají po celou dobu dospívání v jedné skupině a svou kariéru ukončují okolo dvaceti a více let.

5.5 Zdravotní aspekty

K dosažení maximálních sportovních výkonů je potřeba velké fyzické a psychické síly, které se sice zpětně pozitivně promítnou do kvality prožívání života, ale při každé sportovní aktivitě existuje riziko úrazů či poškození zdraví. Toto riziko bychom se měli snažit co nejvíce zamezit (Jansa et al., 2007). V následujícím textu se věnuji rozdílům zdravotních aspektů ESG a MG. V obou disciplínách si gymnastky osvojují základní pohybové dovednosti, což pozitivně ovlivňuje jejich sebedůvěru, uvědomění si sebe samých, sebekázeň, seberealizaci, přičemž samotné pohybové osvojování má pozitivní vliv na vytváření principu zdravého životního stylu a tělesného zdraví. Aby vše probíhalo v harmonii, musí tréninkový plán přihlížet na biologický věk gymnastek, psychické a sociální hledisko a individuální zvláštnosti (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010).

5.5.1 Zdravotní aspekty a pravidla

Rozdíly mezi zdravotními hledisky ESG a MG jsou patrné již ze samotných pravidel. V pravidlech moderní gymnastiky není přímo uvedeno, jakým způsobem přihlížet na zdravotní aspekty, ačkoli se tak předpokládá ze zásad sportovního tréninku. V pravidlech ESG je přesně uvedeno, jaký zřetel je na zdravotní hledisko gymnastek brán. Dokonce je to bráno jako součást hodnocení umělecké hodnoty a hodnoty provedení. Nejvíce se přihlíží na rovnoměrnost zatížení, pohyby specifické pro danou věkovou kategorii, svalovou bilateralitu a různorodá omezení při provádění „zvedaček“. Gymnastky i trenéři jsou přímo nuceni tyto zásady dodržovat. Každý přestupek je penalizován. Tento fakt opět vyzvedává ESG v očích veřejnosti.

5.5.2 Kontrola držení těla a dýchání

Dalším rozlišujícím faktorem je správné dýchání. „Dýchání je nutno kontrolovat při každém cviku, zvláště při pohybech, které vyžadují velké svalové námahy (záklony, skoky apod.). V pohybovém projevu umělecké gymnastiky se vyžaduje správné a přirozené dýchání, které je důležitým požadavkem nejen zdravotním, ale i estetickým“ (Fürlová, Petrová, Livorová, Nováková & Fürle, 1962, 32). Ačkoli se jedná o poněkud starší definici, její platnost dodnes hraje v obou disciplínách značnou roli, protože oba sporty vycházejí ze základů umělecké gymnastiky. Plynulost pohybů dotváří právě dynamika dýchání. Opět vyzvedává ESG, protože technika dýchání je zařazena přímo v pravidlech. ESG učí děti dýchání jako součást základní techniky pohybů ESG.

Fürlová, Petrová, Livorová, Nováková & Fürle (1962) uvedli, že současně s vytvářením dýchacích návyků během pohybové aktivity gymnastek se vytváří i stereotyp správné kontroly držení těla. Toto potvrzuje i studie autorů Guimaraes-Ribeiro, Hernández-Suárez, Rodríguez-Ruiz & García-Manso (2015), kteří zjistili, že systematicky vedený trénink gymnastek má vliv na kontrolu správného držení těla. K tomu přispívá i kontrola rovnoměrného zatížení svalových skupin a správného držení těla, uvedená v pravidlech.

V MG tomu tak není, dokonce se v současnosti procítěné dýchání během sestavy jen stěží postřehne. Tanchev, Dzherov, Parushev, Dikov & Todorov (2000) upozornili na zvýšený výskyt skoliózy páteře u moderních gymnastek, který je způsoben zvýšenými nároky na flexibilitu.

5.5.3 Zátěžové situace

„Stres je chápán jako mobilizace různých funkcí organismu člověka. Tyto aktuální změny se projevují např. vzestupem dýchání, srdeční a oběhové činnosti, zvýšením katecholaminů, zvláště adrenalinu v krvi, zesíleným transportem energetických zdrojů, zvýšením svalového napětí apod“ (Dovalil et al., 2002, 71). Podle Křivohlavého (2009, 185) „stres může mít negativní účinek na naše zdraví. Projevuje se to např. v jeho vlivu na infekční nemoci, kardiovaskulární onemocnění, hypertenzi, bolesti hlavy, astma, diabetes mellitus či revmatickou artritidu“.

Co se týče zvládání zátěžových situací, i když mají obě disciplíny obdobné soutěžní podmínky, ze svých zkušeností vnímám, že jsou gymnastky ESG klidnější, než gymnastky moderní. Už při tréninku je atmosféra mnohem uvolněnější kvůli týmové soudržnosti (McClure & Foster, 1991). Proto má ESG na vývoj gymnastek pozitivnější vliv, neboť svým způsobem eliminuje stres.

Naopak je tomu v soutěži jednotlivkyň MG, kdy jsou všechny členky jedné soutěžní kategorie vzájemné konkurentky a postrádají tyto týmové výhody. Ve výzkumu autorů Nassib, Mkaouer, Nassib, Riahi & Arfa (2014) bylo zjištěno, že se moderním gymnastkám během soutěže snižuje sebevědomí a roste jejich psychická úzkost.

5.5.4 Tělesná stavba

Hume, Hopkins, Robinson, Robinson a Hollings (1993) považují udržování nízké hladiny tělesného tuku moderních gymnastek, za předpoklad k úspěchu. Období dospívání je u moderních gymnastek náročnou etapou. Současná pravidla MG kladou velké nároky na tělesnou stavbu. Gymnastky musí být z estetických důvodů štíhlé, což může mít za následek různorodé patologické vlivy. Klinkowski, Korte, Pfeiffer, Lehmkuhl & Salbach-Andrae (2008) upozorňují na rizika možného vzniku problémů ve stravovacích návycích moderních gymnastek. Dřívější studie Georgopoulos, Markou, Theodoropoulou, Paraskevopoulou, Varaki, Kazantzi & Vagenakis (1999) zveřejnila, že psychické a tělesné namáhání vrcholových moderních gymnastek má hluboký dopad i na tělesný růst a sexuální vývoj. Obdobným výsledkům se věnuje i studie Ávila-Carvalho, Klentrou, Luz-Palomero a Lebre (2012).

V ESG obdobné studie zatím nebyly provedeny, ale ve srovnání postav gymnastek ESG a MG nacházím v ESG podstatné rozdíly. Ačkoli je ESG také estetický sport, není zde výrazně štíhlá postava stěžejní. Navíc kvůli náročným prvkům jako jsou „zvedačky“ bývá

nadměrně štíhlá postava nevýhodou, protože k jejich provedení potřebují gymnastky mnoho fyzické síly. Rozdílný tvar postav gymnastek ESG a MG je zjevný i z video záznamů MS. Rizika vzniku stravovacích poruch přesto nepopírám.

5.6 Sociálně psychologický pohled

Gymnastické disciplíny tvoří určité sociokulturní prostředí, ve kterém se gymnastky integrují do skupiny a vytvářejí si tak charakteristické rysy osobnosti. Tyto skutečnosti je důležité neopomíjet. V následujícím textu se zaměřuji na sociálně psychologické hledisko ESG a MG.

5.6.1 Socializace

Základní konstrukcí sociální psychologie je socializace. Probíhá celý život, přičemž lidé neustále fungují jako sociální bytosti. Klíčový moment nastává především v dětském věku (Nakonečný, 2005).

Obdobnou definici nacházíme u Procházky (2012, 90), socializace je proces, který trvá celý život a v jehož průběhu si jedinec osvojuje formy jednání a chování, poznatky, jazyk, hodnoty a kulturu a začleňuje se tak do společnosti. Proces socializace vzniká na základě sociálního učení (tj. takové učení, které se uskutečňuje v sociálních podmínkách, situacích), sociální komunikace a interakce.

Jak v gymnastickém prostředí MG, tak v ESG dochází k získávání informací a vědomostí o pohybu. S tím je spojená i komunikace ve skupině, vzájemné respektování a spolupráce mezi gymnastkami. Formuje se tudíž jejich etické chování, osvojování si jazyka a tělocvičného názvosloví (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010).

Jako alarmující informaci vyzdvihující ESG, je výzkum autorů Thomsona, Kibarské & Jaquese (2011), který poukázal na patologické disociální chování moderních gymnastek, které se tímto způsobem snaží ignorovat bolest vzniklou při trénincích. Obdobný výzkum v podmínkách ESG doposud nebyl realizován, ale vzhledem k tomu, že v tomto sportu není tolik kladen důraz na flexibilitu, trůufám si říct, že by výzkum tento fakt u ESG neprokázal. Navíc v MG je to otázka programu jednotlivkyň, kdy se gymnastkám nedostává týmové podpory.

5.6.2 Sociální interakce

Vzájemné dorozumívání, verbální i neverbální, mezi dvěma nebo více jedinci či mezi skupinami; nejčastěji probíhá tak, že chování jednoho se stává podnětem pro chování druhého, jeho reakce se naopak stává podnětem pro prvního či dalšího; interakce sociální zahrnuje jak sociální komunikaci, procesy, vliv a moc, tak i kooperaci a sociální konflikt (Hartl & Hartlová, 2000, 236).

MG patří k individuálním sportům. V těchto skupinách nejsou členi na sobě vzájemně závislí a způsob sociální interakce je rozdílný, než ve sportech kolektivních, do kterých patří ESG. V týmových sportech jsou na sobě členi závislí. V sociální interakci převládá vzájemná spolupráce, při které je důležitá schopnost sociální percepce. Sportovní družstvo, je tvořeno členy se stejnými společnými cíli. Vytvořené normy ovlivňují vzájemné chování členů (Jansa et al., 2007).

Ačkoli se MG považuje za individuální sport, praktikují se v něm i společné skladby. Tým obsahuje pěti členné družstvo složené z gymnastek, které se během první poloviny soutěžní sezóny věnují programu jednotlivkyň, v druhé polovině pódiovým skladbám. Tento fakt ovlivňuje sociální vztahy gymnastek MG, protože jsou během roku zároveň vzájemnými konkurentkami, což se určitým způsobem promítá do týmové koheze a jednoznačně se tak snadno nevytvoří přátelské prostředí jako tomu je v ESG, neboť podle Mallia, Lazurase, Barkoukise, Branda, Baumgartena, Tsorbatzoudise & Lucidia (2016) týmové prostředí zvyšuje soudržnost kolektivu.

Soutěžní družstvo ESG je po celou svou kariéru téměř neměnné. Členky gymnastického týmu mají k sobě blíž, tráví spolu velké množství času, při kterém dodržují tréninkové normy. Typickou normou, která se v týmu objevuje, je vzájemná solidarita. Projevuje se například vzájemným pocitem sounáležitosti, velkou podporou a soudržností během zátěžových situací (Nakonečný, 2005).

Tabulka 6. Přehled nejvýznamnějších rozdílů ESG a MG

Č.	ROZDÍLY	MG	ESG	ODKAZ
Sportovní trénink				
1.	Počet tréninkových jednotek v týdnu	6	3	5.2
2.	Délka tréninkové jednotky	3,5 h	3 h	5.2
3.	Nejvýznamnější složky ST	kondiční	kondiční, technická	5.3
4.	Technická příprava	manipulace s náčiním	nácvik pohybů bez náčiní	5.3.1
5.	Taktická příprava	tvorba skladeb	kolize při „zvedačce,,	5.3.2
6.	Psychologická příprava	individuální zvládnání stresu	týmová koheze	5.3.3
7.	Kondiční příprava	explozivní síla, rychlost	Koordinace (pohybů, synchronizace týmu)	5.3.4
8.	Pohyblivost	hlavní determinanta	kladen nižší důraz	5.3.5
9.	Délka soutěžní kariéry	kratší, do 18 let	delší, do 20 let a více	5.4
10.	Dostupnost soutěží	náročnější kvalifikace na MČR i MS	snazší kvalifikace, MČR pro všechny, MS 3 týmy	5.2
11.	Celkový zájem o sport	klesá	zvyšuje se	5.1
Zdravotní aspekty				
12.	Zdravotní aspekty v pravidlech	není součástí pravidel	součástí pravidel	5.5.1
13.	Technika dýchání	není součástí pravidel	součástí pravidel	5.5.2
14.	Nároky na flexibilitu	vysoké-riziko vzniku skoliózy	nižší, kladen důraz na správné držení těla	5.5.2
15.	Zátěžové situace	horší zvládnání stresu	snazší-týmová soudržnost	5.5.3
16.	Tělesná stavba	vysoké nároky na štíhlou linii	nižší nároky na tělesný vzhled	5.5.4
Psychosociální pohled				
17.	Druh sportu	individuální	kolektivní	5.6.2
18.	Solidarita	chybí soudržnost-vzájemná konkurence	týmová soudržnost	5.6.2

6 ZÁVĚRY

V ČR doposud existuje pouze malé množství informací o ESG, které vystihují její základní charakteristiky. Hlavním cílem práce bylo přiblížit obsah ESG prostřednictvím jejího vzájemného srovnání s MG a poukázat na klady tohoto sportu.

Hlavní i dílčí cíle stanovené na začátku práce byly splněny. Práce přinesla nový souhrn informací o sportovní disciplíně ESG.

Použitá metoda v této práci svědčí o určitých rozdílech mezi ESG a MG. Výsledky přispěly k vyzdvižení ESG jako současného gymnastického trendu. Na základě získaných údajů se ESG ve srovnání s MG jeví jako sport:

- s menším fyzickým zatížením,
- s nižší časovou náročností tréninku,
- s větším důrazem na zdravotní aspekty,
- s vytvářením ideálnějších podmínek pro sociální interakci,
- se snazším dosažením vrcholových výsledků,
- s větší soudržností gymnastek,
- a s delší soutěžní kariérou.

Vzhledem k nedostatečnému množství studií o ESG, doporučuji pro potvrzení výsledků mé práce provedení dalších výzkumů.

7 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá relativně novou sportovní disciplínou estetická skupinová gymnastika. Řadí se ke kolektivním esteticko-koordinačním sportům. Cílem soutěžících je bezchybně předvést synchronní pohybovou skladbu doprovázenou hudebním doprovodem.

Úvodní část se věnovala problematice současného snižování pohybové aktivity dětí a mládeže. Naznačila, jakým způsobem by ESG mohla tento negativní dopad eliminovat. Dále uvádí, proč jsou gymnastické sporty stěžejní pro následnou sportovní specializaci.

V teoretické části práce byl vytvořen souhrn základních charakteristik ESG, protože o tomto relativně novém sportovním odvětví v ČR existuje pouze malé množství informací. Cílem této bakalářské práce bylo přiblížit obsah ESG prostřednictvím jejího vzájemného srovnání s MG a poukázat na klady tohoto sportu. Syntéza poznatků byla provedena rešerší odborné literatury, internetových zdrojů a cizojazyčných článků z elektronických databází.

Protože se ESG závodně věnuji už 6 let, z toho 3 roky trenérství, poslední dva roky i funkci národní rozhodčí, byly ve výsledcích práce využity vlastní zkušenosti podpořené odbornou literaturou. V této části byla využita teoretická metoda srovnání sportovního tréninku ESG a MG. Moderní gymnastice jsem se 15 let věnovala. Ze své praxe jsem v těchto sportech vyzorovala určité rozdíly, které jsou v práci popsány, a které přispívají k rozšíření zájmu mládeže o tento sport.

Bylo zjištěno, že se ESG ve srovnání s MG jeví jako méně fyzicky i časově náročnější disciplína. Klade větší důraz na zdravotní aspekty sportovců, vytváří ideální podmínky pro sociální interakci. V podmínkách ČR tento sport umožňuje snadnější dosažení vrcholových výsledků s delším trváním soutěžní kariéry. Výsledky vyzdvihly ESG jako současný gymnastický trend.

8 SUMMARY

The thesis deals with a relatively new sport discipline of aesthetic group gymnastics (AGG). It belongs to group aesthetic - coordination sports. Competitor ambition is to perform perfectly a synchronic body movement accompanied by music.

The introduction is about problems of children and youth's decline in physical activity. It implies the ways AGG could eliminate this negative impact. Also the role of gymnastic sports in following sport specialization is explained.

Due to little information about this relatively new sport discipline in the Czech Republic, the theoretic part introduces the summary of AGG basic characteristics. The synthesis of findings was done by research of expert literature, internet sources and foreign language articles from electronic databases.

As I have been doing AGG on competitive level for six years, also working for three years as a coach and for two years as a national judge, I have used my own experience supported by expert literature. In this part the comparative method of AGG and rhythmic gymnastics (RG) trainings was used. I also did RG for fifteen years. In these two disciplines I have observed some differences that are described and could help to encourage youngsters' interest in this sport.

To conclude AGG comparing to RG seems to be both physically demanding less and timeless consuming. It emphasizes athlete health aspects and creates ideal conditions for social interaction. As for the Czech Republic, this sport enables easier first-rate achievements and longer participation in competitive career. The results pointed out AGG as a contemporary gymnastic trend.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous (2011). *Promoting sport and enhancing health in European Union countries: a policy content analysis to support action*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.

Ávila-Carvalho, L., Klentrou, P., Luz-Palomero, M. (2012). Body composition profile of elite group rhythmic gymnasts. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 21-32. Retrieved 26.4.2016 from EBSCO database on the Worl Wide Web:
<http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=6&sid=f0f1e9f1-8a30-46a0-bc48f8a5de6b0b6e%40sessionmgr4003&hid=4105&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU3d#AN=83332337&db=s3h>

Bobo Arce, M., & Méndez Rial, B. (2013). Determinants of competitive performance in rhythmic gymnastics: a review. *Journal of human sport & exercise*, 8(3), 238-250.

Čáp, J., & Mareš, J. (2007). *Psychologie pro učitele* (Vyd. 2.). Praha: Portál.

ČS ESG. (2016). *Dětská mezinárodní pravidla*. Retrived 25. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.csesg.cz/documents.html/>

ČS ESG. (n.d.). *Estetická skupinová gymnastika*. Retrived 20. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.csesg.cz/>

ČS ESG. (2016). *Mezinárodní pravidla*. Retrived 25. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.csesg.cz/documents.html/>

ČS ESG. (2016). *Registrace oddílů 2016*. Retrived 24. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.csesg.cz/documents.html/>

ČS ESG. (2016). *Seznam rozhodčích*. Retrieved 8. 4. 2016 from the World Wide Web: <http://www.csesg.cz/doc/2016/Seznam%20RO%202016.pdf>

ČS ESG. (2014). *Soutěžní řád ČS ESG*. Retrived 23. 3. 2016 from the World Wide Web:
<http://www.csesg.cz/documents.html/>

Douda, H., Tokmakidis, S., Tsigilis, N. (2002). Effects of specific training on muscle strength and flexibility of rhythmic sports and artistic female gymnasts. *Coach Sport Science Journal*, 4(1), 23–27.

Douda, H. T., Toubekis, A. G., Avloniti, A. A., & Tokmakidis, S. P. (2008). Physiological and anthropometric determinants of rhythmic gymnastics performance. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 3(1), 41.

Dovalil, J. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.

Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.

Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z., (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: UP, FTK.

Fürlová, D., Fárová, M., Mojžíšová, V., Olešovská, D., Martínková, A., Šťastná, D., et al. (1967). *Umělecká gymnastika dívek* (1. vyd.). Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Fürlová, D., Petrová, B., Livorová, H., Nováková, V., & Fürle, R. (1962). *Základy umělecké gymnastiky* (1. vyd.). Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

Fürlová, D., Petrová, B., & Livorová, H. (1972). *Základy moderní gymnastiky* (2. vyd.). Praha: Olympia.

Gateva, M. (2014). Investigation of the effect of the training load on the athletes in rhythmic gymnastics and aesthetic group gymnastics during the preparation period. *Research in Kinesiology*, 4(1), 40-44.

- Georgopoulos, N., Markou, K., Theodoropoulou, A., Paraskevopoulou, P., Varaki, L., Kazantzi, Z., & Vagenakis, A. G. (1999). Growth and pubertal development in elite female rhythmic gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 84(12), 4525-4530. Retrieved 20. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://press.endocrine.org/doi/abs/10.1210/jcem.84.12.6177>
- Guimaraes-Ribeiro, D., Hernández-Suárez, M., Rodríguez-Ruiz, D., & García-Manso, J. M. (2015). Efecto del entrenamiento sistemático de gimnasia rítmica sobre el control postural de niñas adolescentes. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 8(2), 54-60.
- Hartl, P., & Hartlová, H. (2000). *Psychologický slovník* (Vyd. 1.). Praha: Portál.
- HBSC UPOL. (2016). *Tisková zpráva HBSC v ČR*. Retrieved 12. 4. 2016 from the WorldWide Web: http://www.hbsc.upol.cz/download/tz_hbsc_olomouc_2016.pdf
- Hume, P.A., Hopkins, W.G., Robinson, D.M., Robinson, S.M., & Hollings, S.C. (1993). Predictors of attainment in rhythmic sportive gymnastics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 33(4), 367–377. Retrieved 28. 4. 2016 from the World Wide Web: <http://europepmc.org/abstract/med/8035585>
- Choutka, M., & Dovalil, J. (1991). *Sportovní trénink*. Praha: Olympia.
- IFAGG. (n.d.). *AGG*. Retrieved 20. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.ifagg.com/agg/>
- IFAGG. (n.d.). *History*. Retrieved 22. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.ifagg.com/ifagg/history/>
- IFAGG. (n.d.). *Welcome to IFFAG*. Retrieved 20. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://www.ifagg.com/>

- Ilieva, I. (2015). Importance of morning gymnastics in kindergarten. *Activities in Physical Education & Sport*, 5(1), 56-59. Retrieved 28.4.2016 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=7&sid=fc78eb964556-4c03-968edeb3acf5a95c%40sessionmgr3d#AN=108408285&db=s3h>
- Jansa, P., Dovalil, J., et al. (2007). *Sportovní příprava*. Příbram: Q-art.
- Jílek, J. (n.d.). Přetěžování dětí a rodičů. *Pro praxi*. Retrived 20. 3. 2016 from the World Wide Web: http://www.prevenceinfo.cz/sites/default/files/users/9/p_et_ov_n_d_t_a_rod_i_pdf_4229.pdf
- Kalman, M., & Vašíčková, J. (Eds.). (2013). *Zdraví a životní styl dětí a školáků*. (1. vyd.). Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Klárová, R. (1998). *Moderní gymnastika. I* (1. vyd.). Brno: Masarykova univerzita.
- Klinkowski, N., Korte, A., Pfeiffer, E., Lehmkuhl, U., & Salbach-Andrae, H. (2008). Psychopathology in elite rhythmic gymnasts and anorexia nervosa patients. *European child & adolescent psychiatry*, 17(2), 108-113. Retrieved 26.4.2016 from EBSCO database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=11&sid=f0f1e9f1-8a30-46a0-bc48f8a5de6b0b6e%40sessionmgr4003&hid=4105&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU3d#AN=31428926&db=a9h>
- Klint, K., & Weiss, M.R. (1986). Dropping in and dropping out: Participation motives of current and former youth gymnasts. *Canadian Journal of Applied Sport Science*, 11(2), 106-114. Retrived 20. 3. 2016 from the World Wide Web: <http://psycnet.apa.org/psycinfo/1988-01176-001>
- Křištofič, J., et al. (2009). *Gymnastika* (2. vyd.). Praha: Karolinum.
- Křivohlavý, J. (2009). *Psychologie zdraví* (Vyd. 3.). Praha: Portál.

- Mallia, L., Lazuras, L., Barkoukis, V., Brand, R., Baumgarten, F., Tsorbatzoudis, H., & Lucidi, F. (2016). Doping use in sport teams: The development and validation of measures of team-based efficacy beliefs and moral disengagement from a cross national perspective. *Psychology Of Sport & Exercise*, 2578-2588.
- McClure, B. A., & Foster, C. D. (1991). Group work as a method of promoting cohesiveness within a women's gymnastics team. *Perceptual and Motor Skills*, 73(1), 307-313.
- McGarry, T., O'Donoghue, P., & Sampaio, J. (2013). *Routledge handbook of sports performance analysis*. Routledge. Retrieved 20. 4. 2015 from the World Wide Web: https://books.google.cz/books?hl=cs&lr=&id=fbNv1G9ww1EC&oi=fnd&pg=PP2&dq=McGarry,+T.,+O%27Donoghue,+P.,+%26+Sampaio,+J.+%282013%29.+Routledge+handbook+of+sports+performance+analysis.+Routledge.+&ots=ae3WuB2doc&sig=_9AgiL43bN5ifgwVin_US537hw&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false
- Miletič, D., Katić, R., Maleš B. (2004). Some anthropologic factors of performance in rhythmic gymnastics novices. *Collegium Antropologicum*, 28(2), 727-737. Retrieved 26.4.2016 from SCIENCE DIRECT database on the World Wide Web: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042814032339>
- Nakonečný, M. (2005). *Sociální psychologie organizace* (Vyd. 1.). Praha: Grada Publishing.
- Nakonečný, M. (2009). *Sociální psychologie* (Vyd. 2.). Praha: Academia.
- Nassib, S.H., Mkaouer, B., Nassib, S., Riahi, S.H., & Arfa, Y. (2014). Precompetitive anxiety effect on concentration and performance on elite rhythmic gymnasts. *Science Of Gymnastics Journal*, 6(1), 23-32. Retrieved 23. 3. 2016 from the World Wide Web: https://www.researchgate.net/profile/Olyvia_Donti/publication/268304126_Comparative_study_of_giant_swings_backward_on_the_parallel_bars/links/54685df30cf2397f82bf322.pdf#page=25
- Panská, Š. (2001). Estetická skupinová gymnastika. *Sport V České Republice Na Začátku Nového Tisíciletí*, 191-192.

Pica, R. (1988). *Dance training for gymnastics*. Champaign: Leisure Press.

Procházka, M. (2012). *Sociální pedagogika* (Vyd. 1.). Praha: Grada.

Rodná., K. (2012). Kroužky, přetěžování dětí - ambice rodičů. ČT-sama doma. Retrived 12. 4. 2016 from the World Wide Web: <http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/1148499747/sama-doma/212562220600105/>

Rutkauskaitė, R., & Skarbalius, A. (2009). Training and sport performance of the 11-12 year old athletes in rhythmic gymnastics. *Education.Physical Training. Sport*, 72(1), 107-115. Retrieved 20. 4. 2015 from the World Wide Web: http://www.lsu.lt/sites/default/files/dokumentai/mokslas/kka_zurnalas_2009_1.pdf#page=109

Tanchev, P. I., Dzherov, A. D., Parushev, A. D., Dikov, D. M., & Todorov, M. B. (2000). Scoliosis in rhythmic gymnasts. *Spine*, 25(11), 1367-1372. Retrieved 26.4.2016 from the Worl Wide Web: http://journals.lww.com/spinejournal/Abstract/2000/06010/Scoliosis_in_Rhythmic_mnasts.8.aspx

Thomson, P., Kibarska, L. A., & Jaque, S. V. (2011). Comparison of dissociative experiences between rhythmic gymnasts and female dancers. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 9(3), 238-250.

Slezáková, J., Čížková, K., & Schinzelova, L. (1979). *Moderní gymnastika*. Praha: Tělovýchovná škola ČÚV ČSTV.

Šimůnková, I., Novotná, V., & Vorálková, J. (2010). Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, 11 (2), 110-117.

Vejražková, D., & Hájková, J. (2002). *Základní gymnastika* (2. vyd.). Praha: Karolinum.

Výrost, J., & Slaměník, I. (1998). *Aplikovaná sociální psychologie I* (Vyd. 1). Praha: Portál.

10 SEZNAM ZKRATEK

AGG Aesthetic group gymnastics

ČR Česká republika

ČS ESG Český svaz estetické skupinové gymnastiky

ESG Estetická skupinová gymnastika

FTK Fakulta tělesné kultury

HBSC Health Behaviour in School-age Children

IFAGG International Federation of Aesthetic Group Gymnastics

MČR Mistrovství České republiky

MG Moderní gymnastika

MS Mistrovství světa

RG Rhythmic gymnastics

ST Sportovní trénink

UPOL Univerzita Palackého v Olomouci

WHO World Health Organization

11 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Skoková kombinace „dálky“ a skoku se skrčením zánožmo prohnutě (ČS ESG, 2016).....	20
Obrázek 2. Statická rovnováha v pozici „kozák“ (ČS ESG, 2016)	21
Obrázek 3. Statická rovnováha v pozici „kozák“ (ČS ESG, 2016)	21
Obrázek 4. Dynamická rovnováha – „Podmetenka“ (ČS ESG, 2016).....	21
Obrázek 5. „Zvedačka“ (IFAGG, n.d.)	25
Obrázek 6. Spolupráce – team Ampeerit z Finska	25

12 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1. Bodovací systém národní soutěže ESG Cup (ČS ESG, 2014).....	13
Tabulka 2. Věkové kategorie ESG (ČS ESG, 2016).....	14
Tabulka 3. Složení technické hodnoty (ČS ESG, 2016)	18
Tabulka 4. Složení umělecké hodnoty (ČS ESG, 2016)	22
Tabulka 5. Registrované oddíly ČS ESG v roce 2016 (http://www.cseg.cz/documents.html)	29
Tabulka 6. Přehled nejvýznamnějších rozdílů ESG a MG.....	40