



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
EVANGELICKÁ A TEOLOGICKÁ FAKULTA

PEDAGOGICKÝ A SOCIÁLNÍ ROZMĚR V TRÉNINKU MODERNÍ GYMNASTIKY

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Autor:	Lucie Rypáčková
Katedra:	Katedra výchov
Vedoucí práce:	Mgr. Michal Pařízek
Studijní program:	B7502 Sociální práce
Studijní obor:	Pastorační a sociální práce
Přidělovaný akademický titul:	Bc.
Rok odevzdání:	2007

Prohlášení:

1. Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci s názvem Pedagogický a sociální rozměr v tréninku moderní gymnastiky napsala samostatně a výhradně s použitím uvedených pramenů.
2. Souhlasím s tím, aby byla zpřístupněna veřejnosti ke studijním účelům.

V Praze dne 29.05.2007

Lucie Rypáčková

Překlad názvu práce do angličtiny:

Educational and social format in training of rhythmic gymnastic

Anotace

Cílem této bakalářské práce je ukázat ~~pedagogický~~pedagogický a sociální rozměr v moderní gymnastice.

První část popisuje obecně moderní gymnastiku a její historii. V teoretické části práce jsou popsány momenty v tréninku, které je dobré si před samotným trénováním uvědomit a připravit se na jeho případná úskalí.

Klíčovou částí této práce je následující kapitola, ~~ve které~~ve které jsou popsány pedagogické metody a didaktické principy užívané v tréninku moderní gymnastiky. Tyto metody jsou popsány i v kapitole 9. „Vlastní praxe“, kde je nastíněna vlastní zkušenost s trénováním dívek, které s moderní gymnastikou teprve začínají, a gymnastek mladšího školního věku. Užití těchto principů je popsáno na konkrétním tréninku zmíněných dívek.

Jeden z nejdůležitějších faktorů tréninku je samotná trenérka a její vztah ~~ke se svými~~ke se svými ~~svěrenkyněmi~~svěrenkyněmi, čemuž je věnována následující část. Je v ní též nastíněna charakteristika ideální trenérky. Moderní gymnastika je trénována ve sportovním klubu a proto věnuji další část jeho struktury, vztahům a ~~specifickým~~specifickým vlastnostem cvičení společných skladeb.

Klíčová slova v jazyce práce

- Didaktický princip
- Gymnastka
- Moderní gymnastika
- Pedagogické metody
- Sportovní trénink
- Trenérka

Annotation

The aim of the thesis is to show educational and social format in training of rhythmic gymnastic.

The first part describes rhythmic gymnastic in general and its historical evolution. The theoretical part also includes some ways of preparation before starting training, also pointing at possible difficulties.

The most important part of this bachelor thesis is in the following chapter, where there are represented all educational methods and didactic principles used in rhythmic gymnastic training. Those methods are also described in chapter 9. "Vlastní praxe" ("My Own Experience") dealing with my home gymnastic club where I coach girls starting with this sport and girls in grammar school. These principles are showed in specific training programs of the girls by practical examples.

One of the most important factors influencing the performance in gymnastics is the relationship between the gymnast and her coach, which is described in the following chapter. This chapter also suggests the characteristics of an ideal coach. Rhythmic gymnastics is trained in sport club and therefore I describe its structure, relationships and specifics of group routines.

Key words in language of this final work

- Didactic principles
- Gymnast
- Rhythmic gymnastics
- Educational methods
- Sport training
- Trainer

Děkuji vedoucímu své práce Mgr. Michalu Pařízkovi za cenné připomínky při psaní práce a především za trpělivost, ochotu a jeho přátelský přístup.

1.	Úvod.....	7
2.	Moderní gymnastika obecně.....	9
2.1	Co je to moderní gymnastika.....	9
2.2	Historie moderní gymnastiky.....	10
2.2.1	Stručné dějiny moderní gymnastiky.....	10
2.2.2	Vývoj rytmické gymnastiky v Československu.....	11
2.3	Shrnutí první kapitoly.....	12
3.	Co si uvědomit, než se začne trénovat.....	13
3.1	Bezpečnost.....	13
3.2	Motivace.....	13
3.3	Využití času.....	14
3.4	Dávkování.....	15
3.5	Schopnost improvizace.....	15
3.6	Problémy s hlasem.....	16
3.7	Oslovování.....	16
3.8	Shrnutí druhé kapitoly.....	16
4.	Výchova.....	17
4.1	Široká působnost.....	17
4.2	Fair play.....	18
4.3	Sport jako prostředek výchovy.....	19
4.4	Komunikace.....	20
4.4.1	Formy tréninku.....	20
4.4.2	Vlivy komunikace.....	20
4.4.3	Neverbální komunikace.....	21
4.5	Shrnutí třetí kapitoly.....	22
5.	Pedagogické metody využitelné v tréninku moderní gymnastiky.....	23
5.1	Specifické pedagogické zvláštnosti tréninku moderní gymnastiky.....	23
5.1.1	Sportovní oddíl.....	23
5.1.2	Všestrannost.....	24
5.1.3	Individuální přístup.....	25
5.2	Prostředky tréninku moderní gymnastiky.....	26
5.2.1	Metoda analyticko-syntetická.....	26
5.2.2	Metoda komplexní.....	26
5.3	Didaktické principy moderní gymnastiky.....	27
5.3.1	Princip názornosti.....	27
5.3.2	Princip uvědomělosti.....	27
5.3.3	Princip soustavnosti.....	28
5.3.4	Princip přiměřenosti a postupnosti.....	29
5.3.5	Princip cykličnosti a princip postupně se zvyšujícího zatížení.....	31
5.4	Metody osvojování pohybu.....	31
5.4.1	Metoda vysvětlení.....	31
5.4.2	Metoda názornosti.....	32
5.4.3	Metoda rozkládání cviků.....	32
5.4.4	Ideomotorická metoda.....	32
5.4.5	Metoda postupného přepojování pozornosti.....	33
5.4.6	Metoda rozboru provedených pohybů.....	33
5.5	Shrnutí čtvrté kapitoly.....	33
6.	Technická příprava.....	35
6.1	Fáze osvojování pohybových činností.....	35
6.1.1	První fáze - Nácvik.....	36

6.1.2	Druhá fáze - Zdokonalování	37
6.1.3	Třetí fáze – Stabilizace	38
6.2	Shrnutí páté kapitoly	39
7.	Význam trenérky v moderní gymnastice	40
7.1	Osobnost trenérky	40
7.1.1	Trenérská profese	40
7.1.2	Vlastnosti trenérky	41
7.1.3	Vztah trenérky a závodnice	42
7.2	Nekázeň – možný zdroj konfliktu	43
7.3	Shrnutí šesté kapitoly	44
8.	Sportovní klub	45
8.1	Struktura skupin	45
8.1.1	Dělení dle výkonnosti	45
8.1.2	Dělení dle věku	46
8.2	Dynamika sportovní skupiny	46
8.3	Pódiové skladby	47
8.3.1	Koheze družstva	48
8.3.2	Role vůdců	48
8.3.3	Fungování týmu	49
8.4	Shrnutí sedmé kapitoly	50
9.	Vlastní praxe	52
9.1	Úvod	52
9.1.1	Tréninková jednotka - teorie	52
9.2	SKMG Máj České Budějovice	53
9.3	Přípravný kurz moderní gymnastiky	55
9.3.1	Průběh tréninkové jednotky	55
	Rozcvičení	55
	Technika náčiní	56
	Posilování	57
	Povinné sestavy	57
	Závěr hodiny	58
9.3.2	Užité metody	58
9.3.3	Úskalí v tréninku přípravného kurzu MG	59
9.4	Mladší školní věk	60
9.4.1	Průběh tréninkové jednotky	60
	Rozcvičení	60
	Volné sestavy	61
	Technika náčiní	61
9.4.2	Kondice a posilování	62
9.4.3	Balet	62
9.4.4	Vlastní tvorba	62
9.4.5	Užité metody	63
9.4.6	Úskalí v tréninku gymnastek mladšího školního věku	63
9.5	Shrnutí osmé kapitoly	64
10.	Závěr	66
	Seznam použité literatury	68
	Sekundární literatura a zdroje	69
	Seznam příloh	70

1. Úvod

Moderní gymnastice jsem se od dětství aktivně věnovala a po ukončení své sportovní kariéry jsem přešla k jejímu trénování. Své praktické poznatky a zkušenosti z tohoto dívčího sportu bych chtěla v této bakalářské práci využít a poukázat především na pedagogický a sociální rozměr v tréninku moderní gymnastiky.

Úvod teoretické části ~~jse zaměřím~~ zaměřen na stručnou charakteristiku moderní gymnastiky a ~~nastíním je v ní nastíněn~~ i její ~~historii~~ historický a vývoj a její vývoj v naší zemi.

Před každým tréninkem je dobré si uvědomit, s jakými možnými úskalími se může trenér setkat a připravit se na ně. V další kapitole ~~bych se tedy pokusila~~ na takovoto situace ~~zaměřit~~ soustředím a navrhnout ~~postupy~~ postupy k jejich zvládnutí.

Výchova je součástí pedagogického procesu, kterou trenérské vedení bezesporu je a proto ~~bych je~~ třetí kapitola ~~chtěla věnovat~~ věnována tomuto aspektu tréninkového procesu, a je v ní popsán výraz fair play a krátce ~~se zmínit~~ zmíněna o komunikaci komunikace.

Čtvrtá kapitola ~~bude je~~ pro tuto bakalářskou práci ~~zřejmě~~ stěžejní. Jsou v ní uvedeny ~~v ní~~ specifické zvláštnosti tréninku moderní gymnastiky, didaktické principy a pedagogické metody, které se využívají v technické přípravě při osvojování konkrétních pohybových tvarů.

Moderní gymnastika je technicky náročný sport a proto je technické přípravě věnována velká část tréninku. V následující kapitole ~~se tedy zaměřím na je~~ technickou technická přípravu ~~příprava~~ popsána a ~~jsou v ní rozebrány~~ její části.

Další významnou kapitolou, ~~kteou bych se chtěla dotknout~~ dotýkám sociálního aspektu moderní gymnastiky, věnuji se v ní nezanedbatelnému činiteli ve sportovní přípravě, kterým je trenér, v moderní gymnastice pak ve většině případů trenérka. Ta má ve svých rukou velkou moc ovlivnit celou sportovní přípravu a tedy i samotný výsledek, výkon. V další kapitole ~~bych chtěla je nastínit~~ nastíněn charakter trenérské profese, ~~popsat~~ popsán ideálního trenéra a ~~zaměřit se na~~ vztah mezi trenérkou a gymnastkou.

Trénink moderní gymnastiky probíhá ve sportovním klubu, tedy ve specifickém prostředí. Toto prostředí ~~bych chtěla je charakterizováno~~ popsat ~~v následující kapitole, je v ní poukázat~~ poukázáno na jeho vlastnosti a ~~vyzvednout~~ vyzdvihnout důležité momenty pro fungování týmu. V této kapitole ~~se též pozornost též věnována~~ zaměřím na společné společným sklady skladbám.

V poslední praktické části ~~bych je~~ pak ~~chtěla přiblížit~~~~ten~~~~popsat~~ způsob trénování a vedení mého domovského gymnastického klubu, který mě nejvíce ovlivnil. Dále ~~zde se pokusím~~ nast~~ím~~~~it~~~~it~~ vlastní zkušenosti s vedením tréninku začínajících gymnastek a gymnastek v mladším školním věku a ~~popíši~~ ~~popisuji~~ chod a průběh jejich tréninků. V této části ~~bych je~~ pak ~~chtěla~~ ~~snaha~~ dokázat praktické užívání pedagogických metod v tréninku konkrétní věkové skupiny gymnastek, které ~~budou~~ ~~jsou~~ popsány v jedné z předchozích kapitol. (~~V úvodu se pořad objevu chtěla bych, bych chtěla....~~)

2. Moderní gymnastika obecně

2.1 Co je to moderní gymnastika

Moderní gymnastika je sportovní specializací pro ženy a dívky, které se jí většinou věnují od 4. do 20. roku svého života. Pouze ty nejlepší a ty, které nepotkaly zdravotní komplikace, které sebou každý vrcholový sport přináší, cvičí obvykle maximálně do 24 let.

„Moderní gymnastika je sportem esteticko – koordinačním. Výkon v moderní gymnastice je typem technicko-estetického výkonu.“¹ Úkolem závodnic je provést přesně a esteticky sestavu trvající 75 až 90 vteřin. Při provádění jednotlivých pohybových struktur by mělo být tělo v koordinaci s hudbou a s jednotlivým náčiním. Gymnastka může cvičit s jedním z pěti druhů náčiní (švihadlo, míč, obruč, stuha, kužele), přičemž jednotliví pořadatelé soutěží určují, kterou sestavu dívky na určité soutěži předvedou. Čtyři sestavy (každý rok je určité náčiní vyřazeno ze soutěžního programu) se zpravidla cvičí pouze na mistrovských nebo mezinárodních soutěží a v mnoha případech si cvičenky mohou samy zvolit, kterou sestavu předvedou.

Gymnastka musí zvládnout základní techniku cvičení bez náčiní, přičemž je zřetel kladen na pružnost, rychlost, tempo, smysl pro rytmus, plastičnost, obratnost, sílu i ladnost a vnější estetický výraz. Je tedy jasné, že zvládnutí těchto požadavků vyžaduje mnohahodinové tréninky, které bývají často monotónní a rutinní. Ještě je třeba zdůraznit, že sestava s určitým náčiním musí být složena z většiny prvků, které jsou pro to konkrétní náčiní charakteristické. Pro sestavu se švihadlem jsou to skoky, pro kužele rovnováhy, pro míč ohebnosti, pro stuhu obraty a pro obruč všechny tyto technické prvky vyváženě. Velmi důležité jsou též umělecké schopnosti, jak schopnost interpretační, tak vlastní tvořivost, estetické cítění a kultura pohybu.

V České Republice jsou dívky rozděleny do dvou základních skupin na národní a mezinárodní program a v rámci těchto dvou odvětví ještě podle věku. Národní program je určen dívkám, kterým například somatický typ postavy nedovoluje dosáhnout vrcholové úrovně (neboť ideálem pro tento sport je velmi štíhlý typ dívek s drobnou kostrou a dlouhýma nohama) a které mají v rámci republikových soutěží šanci dosáhnout slušných výsledků a umístění. Mezinárodní program je samozřejmě mnohem náročnější a je pro závodnice, které se tomuto sportu věnují na vrcholové úrovni. Pro oba tyto programy jsou určující jiná pravidla, která se shodují v charakteru

¹ Olešovská D. *Moderní gymnastika*. Praha: Olympia, 1981, s.5

cvičení a prvků, ale rozcházejí se v náročnosti. Gymnastická sestava určena pro závodění v rámci národního programu nemusí obsahovat stejné množství a stejnou úroveň prvků, jaké musí tvořit sestavy pro program mezinárodní.

Existují též pódiové skladby, ve kterých je uplatněno pět gymnastek cvičících buď se stejným náčiním (např. 5 obručí) nebo kombinace dvou náčiní (např. 3 míče + 2 švihadla). Je to tak jediná alternativa kolektivního sportu, protože v ostatních případech je cvičenka na koberci (13x13 metrů) sama.

2.2 Historie moderní gymnastiky

2.2.1 Stručné dějiny moderní gymnastiky

Moderní gymnastika, tak jak ji známe v dnešní podobě, není sportem s dlouhou historií, přestože se její zárodky datují do ~~(nemá tu být od??)~~ počátku 19. století

První vývojové období se nazývá estetická harmonická gymnastika a jednalo se spíše o vyjadřování duševních stavů pohybem, pantomimu a pohybovou přípravu herce. Tato etapa je spojena se zakladatelem estetické gymnastiky Francouzem Francois Delsartem a s newyorskou autorkou školy výrazů Genevieve Stebbinsonovou. Další představitelkou tohoto období byla Bess Mensendiechová, zakladatelka ženské zdravotní gymnastiky, která se snažila o syntézu zdravotního a estetického hlediska.

~~V~~ *neposlední řadě mezi ně patří i Hedwiga Kallmeyerová, jež vytvořila soustavu harmonické umělecké gymnastiky, ve které propracovala pohybové zákony.* ~~“(není to eitace?)”~~²

Následující období nese název rytmická gymnastika, ~~ktareé~~ vychází především z hudební analýzy. Jejím zakladatelem byl učitel ženevské konzervatoře Emil Jaques Dalcroze. U svých žáků rozvíjel rytmické schopnosti a vychovával k co největší přirozené dokonalosti tělesné i duševní.

Rytmická výrazová gymnastika je dalším fází vývoje. Jeho představitelem byl Dalcrozův žák Rudolf Bode, který zdůrazňoval rytmické střídání napětí a uvolnění a pohyby pánve. Svými rytmicko~~(asi bych napsala pomlčku)~~ výrazovými prvky obohatil i cvičení s náčiním (tyče, plné míče, kužele, švihadla, tamburíny).

Poslední vývojovou etapou je taneční gymnastika, mezi jejíž představitele řadíme *Rudolfa Marie Labana, herce, tanečníka a choreografa, jež považoval tanec za*

²Viz Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.20)

vyjádření vnitřních zážitků.³ Isadora Duncanová je jednou z nejznámějších osobností v tomto historickém průřezu. Její taneční kreace byly osvobozeny od tradičních norem baletního umění, ve svých tancích usilovala o pravdivý výraz, přirozenost a využití prostoru. Neméně významnou představitelkou byla i Marta Grahamová, jedna z největších tanečnic a choreografek 20. století, jenž vytvořila moderní techniku pohybu, která vychází z principů svalové práce.

„Tento stručný nástin vývoje moderního pohybu v tělesné výchově ukazuje, že vytváření systému umělecké gymnastiky u nás (1954) přihlíželo tvůrčím způsobem k dobrým tradicím různých gymnastických, rytmických a tanečních škol, k baletu i k novodobému lidovému tanci.“⁴

2.2.2 Vývoj rytmické gymnastiky v Československu

Do Československa se rytmická gymnastika dostala v 50. letech 20. století a byla silně ovlivněna sovětskou rytmickou gymnastikou. V roce 1953 byl založen svaz rytmické gymnastiky. „První závodní program v tehdy ještě umělecké gymnastice byl vypracován v roce 1956.“⁵ Ženy absolvovaly povinný skok, volnou sestavu bez náčiní i s náčiním a v roce 1958 byl tento program rozšířen o akrobatickou řadu. Do roku 1969 nesla název umělecká gymnastika, kdy se změnila na gymnastiku moderní. Od té doby se stala sportem populárnějším a když se v roce 1965 stala absolutní mistryní světa Hana Sitnianská (Mičechová), byl to jeden z vrcholů české moderní gymnastiky. V průběhu dalších let se žádné české gymnastce nepodařilo tento titul obhájit, přesto se české jednotlivkyně i společné skladby častokrát umísťovaly na medailových pozicích světových i evropských soutěží. *V posledním stabilizačním období se od r. 1979 upravily věkové kategorie.*⁶ ~~(citace?)~~

Od té doby se mnohé změnilo. Pravidla jsou komplexnější, nároky na gymnastky rostou. Gymnastické sestavy jsou určovány pevnými pravidly, které nedávají mnoho prostoru pro větší vyjádření a taneční choreograficky zvláštní části, které jsou pro diváka velmi zajímavé. Pokud laik na gymnastiku náhodou narazí v televizi, nabude po několika minutách pocitu, že všechny sestavy jsou stejné. To zájem o tento sport opravdu příliš nepodporuje, gymnastika se stává sponzorsky nezajímavým odvětvím a tedy i poskytování adekvátních tréninkových podmínek

³Viz Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s. 21)

⁴ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.23

⁵ Klárová R., *Moderní gymnastika I.*, Brno: Masarykova univerzita - Pedagogická fakulta, 1998, s.6

⁶Viz Klárová R., *Moderní gymnastika I.*, Brno: Masarykova univerzita - Pedagogická fakulta, 1998, s.7)

sportovkyním je velmi náročné. Připravit tak závodnici na světové úrovni vyžaduje v České republice značné úsilí.

Poslední gymnastkou, která se na světovém poli prosadila, byla Lenka Oulehlová, jenž byla účastnicí **trojíchřeh** Olympijských her. Poté následovala osmiletá pauza, kdy se žádná Češka na tento vrchol sportovních událostí neprobojovala. Podařilo se to až českobudějovické šestnáctileté Dominice Červenkové, která se jako nejmladší členka Olympijské výpravy účastnila Olympijských her v Athénách v roce 2004.

2.3 Shrnutí první kapitoly

Moderní gymnastika je esteticko-koordinačním sportem pro ženy a dívky, který je všestranně zaměřený a pracuje s pěti druhy náčiní. Gymnastky se mu mohou věnovat individuálně nebo v pětičlenných družstvech a jejich sestavy jsou určovány pravidly hledící na přesnost provedení, práci s náčiním a náročnost zacvičených prvků. V České republice jsou cvičenky rozděleny na dvě závodní kategorie dle výkonnosti a náročnosti.

Tento sport se vyvíjel od počátku 19. století a jeho vývoj byl ovlivněn mnoha tanečními a zdravotními směry a jejich představiteli. Do Československa se dostal v 50. letech 20. století a jeho popularita rostla s úspěchy českých moderních gymnastek na světových soutěžích. V dnešní době už není příliš populárním sportem, přestože na posledních olympijských hrách měla moderní gymnastika i českou zástupkyni.

3. Co si uvědomit, než se začne trénovat

3.1 Bezpečnost

Každý sport je spojen s určitým rizikem zranění nebo úrazu. Ve všech aktivitách je proto důležité v první řadě respektovat bezpečnost, pomoc a záchranu. *Nejdůležitější je, aby z každého tréninku odešli sportovci zdraví – z těchto základů je nutno vycházet při plánování a realizaci každého tréninku.*⁷ [\(citace?\)](#)

Není možné tvrdit, že vrcholový sport se na zdraví jedince nepodepíše. Žádný extrém není správný a vždy zanechává určité následky. To se obzvláště projevuje u sportů s jednostranným zaměřením, ke kterým se moderní gymnastika nepočítá. [\(nepočítá, ale dřív se tak trénovalo to jen pozn.\)](#)

Moderní gymnastika je sport, ve kterém je důležitá kloubní flexibilita, především velký pohybový rozsah nohou a zad. Na pohled nepřirozené polohy těla dosahují extrémních rozsahů. Pro moderní gymnastiku jsou však vybírány dívky v raném věku, které mají k tomuto sportu tělesné dispozice. Je velmi obtížné, ne-li nemožné vychovat z neflexibilního dítěte světovou šampionku. Nabízí se zde otázka, do jaké míry je možné přirozenou cestou dosáhnout zvýšení kloubní flexibility bez pozdějších následků. To závisí na každém jedinci, na jeho hranicích. Obzvláště zde platí zásada přiměřenosti. Systematickým pravidelným tréninkem lze zdravou formou dosáhnout něčeho, co se na první pohled zdá jako nemožné. Nezbytným předpokladem zdravého tréninku je vyhnout se příliš tvrdým extrémním metodám.

3.2 Motivace

Důvodů, proč se lidé pro sportovní činnost rozhodují, je mnoho. *Za nejvýznamnější jsou považovány časové možnosti, dřívější zkušenost, sociální vlivy prostředí a výchovy a potřeba pohybu.*⁸ [\(citace?\)](#) V některých případech stojí za sportovní činností motivace kompenzovat životní neúspěchy na jiném poli.

U sportu, jakýme je moderní gymnastika, se předpokládá, že se mu dítě věnuje proto, že chce. Nicméně je nezbytné, aby s ní děvčata začínala ve velmi raném věku, ve kterém o návštěvě tréninku a výběru tohoto sportu rozhodují většinou rodiče. Motivace ke cvičení je u malých cvičenek tedy velmi důležitá. Je nutné vymýšlet pestrý program

⁷Viz Tilinger P. et al. *Pedagogické praxe v tělesné výchově a sportu.* Praha: Karolinum, 2002, s.36)

⁸Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky.* Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.91)

tréninku, každý prvek názorně ukázat, příklady cvičení ukazovat na starších větších gymnastkách a hrát různé hry.

Samozřejmě i starší závodnice je nutné motivovat, ale ty, jež si již vyzkoušely závodní atmosféru a stály na stupních vítězů, vidí svou motivaci právě v medailích. Vítězství a pocit z úspěchu je u mnohých hnacím motorem v tvrdé přípravě. Jiné dívky chodí do tělocvičny pro-to, aby vyplnily svůj volný čas nebo z donucení ze strany rodičů. Věnovat svůj čas a energii tedy budeme spíše bojovným dívkám se sny o medailích než těm, které na tréninku ani nejsou dobrovolně. Peníze jako motivace v tomto případě nepřichází v úvahu, protože finanční ohodnocení dosáhnou jen vrcholové sportovkyně a to pouze na světové úrovni.

Mohlo by se zdát, že další motivací pro cvičení je snaha dosáhnout dokonalé postavy, což je obzvláště u dívek častým důvodem k fyzické aktivitě. Ale není tomu tak, jelikož štíhlá figura je jedním z předpokladů úspěchu v moderní gymnastice. Nelze se začít věnovat se závodní kariéře ve snaze zhubnout, ale gymnastka musí být štíhlá, aby mohla úspěšně závodit.

Vzhledem k tomu, že se s tímto sportem začíná v raném věku a malé děti bývají zřídkakdy obézní, lze říci, že moderní gymnastika postavu od mládí formuje, přestože jsou fyzické předpoklady cvičenky spíše nevhodné.

3.3 Využití času

Předpokladem pro úspěšný trénink je promyšlené časové rozložení hodiny. Rozvržený podrobný plán kdy, co a jak dlouho bude realizováno, usnadňuje správně a efektivně využít čas k tréninku určený. Vlastní zkušenost ale bývá zpravidla jiná. První trénink většinou skončí před časovým limitem, další je pak snaha prodlužovat. *Precizní plánování a průběžná kontrola času sportovní přípravu zkvalitní, protože až několikaletá praxe naučí zvládat koordinaci obsahu hodiny s časem přirozeně a zvládat plán bez problémů.*⁹ (citace?)

Uvědomíme-li si, že náplní tréninku nemusí být jen fyzicky náročná příprava a každá vteřina dokonale využitá cvičením, dokážeme si dobu strávenou v tělocvičně bez stresu a v klidu více užít a to se přenesse do atmosféry celého tréninku. Malé děti mají tendence „paní trenérce“ vyprávět různé postřehy, což se na první pohled může zdát jako ztráta času, ale z dlouhodobějšího hlediska je to velice významné. Díky tomu se

⁹Viz Tilinger P. et al. *Pedagogické praxe v tělesné výchově a sportu.* Praha: Karolinum, 2002, s.37)

navazují prvotní vztahy mezi trenérkou a gymnastkou a pomáhá to k vybudování důvěry, tolik nezbytné pro zdravý vývoj celého tréninkového procesu.

3.4 Dávkování

Nejvhodnější je cvičení opakovat tolikrát, aby mělo nějakou odezvu v organismu, ale aby se nestalo nudným. Toto je u moderní gymnastiky problematický prvek – vcelku nepřirozené pohyby je nutno nacvičovat mnohonásobným opakováním, bez kterého nelze dosáhnout zvládnutí konkrétního cvičení. Zde by měla nastoupit motivace ze strany trenéra a zátěž by měla být korigována dle aktuální situace.

Dávkování je závislé i na věku gymnastek, je nemožné nutit začínající cvičenky k rutinnímu nekonečnému opakování. Pokud je to nezbytné, musí se cvičení prokládat jinými prvky a stávající oživovat. Dále je dobré přizpůsobit je prostředí. Těsně před soutěží je zbytečné nastolit tvrdý režim, protože během pár tréninků se z gymnastky zázračné dítě nestane. Naopak může být ~~de~~demotivována a tím i psychicky rozložena, což úspěšnému závodění nemůže prospět.

3.5 Schopnost improvizace

~~AtAt'~~ je připraven sebelepší plán tréninkové jednotky, mohou kdykoli nastat nějaké neočekávané změny. Zkušený trenér dokáže vést hodinu bez důkladnější přípravy. Schopnost improvizace a rychlé reakce na změny je však nutným předpokladem pro zvládnutí nenadálé situace.

Nelze naplánovat trénink do poslední minuty, protože obzvláště práce s menšími dětmi sebou přináší nutnost improvizovat. Každý sportovní trénink je neopakovatelnou jednotkou, která i přes stejný podrobný plán bude pokaždé jiná, neboť ~~(podle mě je – neb spíš knižní než odborný výraz)~~ je nutno respektovat aktuální situaci. Je třeba počítat s malým i větším počtem cvičenek, s jejich rozdílnou úrovní, ale například i se dnem v týdnu, protože před víkendem jejich pozornost klesá, jsou unavené a naučit se nové prvky jim trvá déle než v začátku nového týdne.

Improvizaci nelze nacvičit nebo se na ni nějakým způsobem připravit. Pokud ji daná situace vyžaduje, neměl by být problém pokračovat v tréninku odchýleně od plánu. Koneckonců pokud děti vidí, že trenérka ztrácí hlavu nad neočekávanou událostí, mohou začít tohoto faktu zneužívat. Pomoci takové situace řešit může plán B, ale jistě se nelze připravit na vše. Klidný přístup a snaha vytěžit z každé situace maximum přispívá k celkové příjemné atmosféře tréninku.

3.6 Problémy s hlasem

Dostatečně hlasitý projev je podmínkou dobré komunikace. Trenér by měl mluvit nahlas a srozumitelně, aby jej všichni slyšeli a rozuměli jeho projevu. *Neměl by se snažit překřičet ostatní a měl by mluvit až při ukončené aktivitě, kdy je mu věnována pozornost.*¹⁰ ~~(citace?)~~

Při nacvičování volných sestav jednotlivkyň či skupiny je běžnou praxí, že se dívkám v průběhu jejich cvičení (na pozadí hudby) říkají chyby, protože se většinou jedná o větší množství, ~~a~~ v rychlosti cvičení těžko zapamatovatelné. Po dokončení sestavy se jim hlavní chyby ještě jednou v klidu zopakují.

3.7 Oslovování

Ve sportovním klubu, kde se trenérky a cvičenky denně scházejí, přerostou mnohé vztahy ve skutečná přátelství. ~~-(Možná bych uvedla, že se z psychologického hlediska blíží svojí povahou malé skupině)-~~ Proto je časté, že malé dívky zpočátku svým trenérkám vykají a oslovují je jejich titulem trenéra, později však přejdou na tykání a oslovují je jménem.

Oslovování souvisí i s autoritou. V moderní gymnastice, kdy cvičební kariéra je velmi krátká, se stávají trenérkami mladé dívky. Těm mají začínající gymnastky tendenci tykat, což pak přirozeně oslabuje jejich autoritu, protože k nim cítí spíše přátelský vztah a ne vztah na úrovni trenér-cvičenka. Již od počátku by měla být určena pravidla oslovování, aby nedošlo k pozdějším nedorozuměním.

3.8 Shrnutí druhé kapitoly

Před každým tréninkem je potřeba si uvědomit ~~si~~ některé důležité podmínky úspěšného tréninku a snažit se je dodržovat. Patří mezi ně bezpečnost, která je neopomenutelnou součástí každého cvičení, správná motivace, bez které nelze vyhovat dobrou závodnici a zvládnutí času při tréninku, především ho vhodně využít. Je třeba připravit se na problémy s hlasem a od počátku zavést pravidla při oslovování. Správné dávkování a schopnost improvizace jsou dalším předpokladem zvládnutého trénování.

¹⁰Viz Tilinger P. et al. *Pedagogické praxe v tělesné výchově a sportu*. Praha: Karolinum, 2002, s.37)

4. Výchova

4.1 Široká působnost

~~Sport a sportovní činnost vyžaduje, při snaze podat maximální výkon, motorickou aktivitu jedince, ale nejen tu. (ja bych asi napsala—Sport a sportovní činnost vyžaduje, při snaze podat maximální výkon nejen motorickou (aktivitu) schopnost jedince.~~

Sportovec pracuje s velkým úsilím a přemáháním a pro jeho výsledek je tedy zapotřebí i námahy psychické. Tím dochází ke spojení výchovného a vzdělávacího vlivu. „Cílem sportovní výchovy je přizpůsobení se nárokům sportovního života a přispění k rozvoji osobnosti sportovce.“¹¹

U dětí, kterých se moderní gymnastika týká především, lze sport zaměřit k celkovému rozvoji osobnosti a připravit je tak na zodpovědný život ve společnosti, protože sportovní činnost se netýká jen oblasti tréninku, ale odráží se i v jejich celkovém životě. Kromě sportovní přípravy a jednotlivých obsahových složek tréninku, musí tréninkové působení obsahovat i úkoly sportovní výchovy. *Mezi ně patří regulace postojů ke všem možným jevům sportovního života, jako jsou soupeřky, rozhodčí, funkcionáři sportovního klubu nebo soutěže.*¹² ~~(citace?)~~ V tréninku musí brát trenérka ohled na ovlivňování interpersonálních vztahů a snažit se navodit rovnováhu mezi soutěžením a spoluprací a stavět týmové cíle nad ty individuální (v moderní gymnastice bude záviset na tom, zda se jedná o pódiové skladby nebo o přípravu jednotlivkyně). Na vlastnosti osobnosti sportovkyně je třeba všestranně působit, ale ne formou přímou, nýbrž spíše podněcováním. Při sportovní činnosti nejde jen o sport samotný, ale i o utváření potřebných návyků, které se postupně formují až do zvyků. Mezi takovéto zvyky počítáme režim dne, správnou životosprávu (nezanedbatelná složka obzvláště v moderní gymnastice, kdy je kladen velký důraz na štíhlost), hygieny a především regenerace.

Přestože má sport celkově příznivý vliv na vývoj jedince, protože kromě fyzické stránky rozvíjí i sebedůvěru a zodpovědnost, je v dnešním sportu i celá řada problémů. Je to dáno tím, že současný sport s sebou přináší finanční, komerční a politické důsledky. Nutno podotknout, že v české moderní gymnastice se tyto aspekty objevují jen velmi zřídka a jsou spíše ~~vyjímkou~~vyjímkou, protože za vítězství v republikových soutěžích dostane gymnastka symbolickou částku. Problém však nastává v momentě,

¹¹ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002, s.213

(¹²Viz Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1. vyd. Praha : Olympia, 2002, s.213)

kdy musí gymnastka uspokojovat ambice svých rodičů nebo trenérek, přestože jsou její motivace k trénování jiné. *V každém případě bývá tlak dospělých na vítězství dětí – které si mají spíše hrát – přílišný, hysteričtí rodiče jsou s to inzultovat rozhodčí, činovníky i ostatní děti.*¹³ ~~(citace?)~~

4.2 Fair play

Dění ve sportu by mělo probíhat podle fair play. Fair play není jen hra podle pravidel, ale je v ní zahrnut i koncept přátelství, respekt ostatních sportovců a chování v duchu daného sportu. *„Je definována jako způsob myšlení, ne pouze jako způsob chování. Součástí je i eliminace podvádění a používání nedovolených prostředků, dopingu, násilí (fyzického i slovního), vykořisťování, nerovnosti podmínek, nadměrné komercializace a korupce.“*¹⁴

Jelikož sport obohacuje společnost a přispívá k mezinárodním dobrým vztahům, měly by rozvoji sportovních činností napomáhat vlády, organizace nejen sportovní a jednotlivci ~~at~~ již trenéři, učitelé nebo rodiče. Gymnastky by neměly jen vědět, co je a co není fair play, ale měly by se v tomto duchu především chovat. Přestože jsou dnes na sportovce vyvíjeny tlaky obzvláště z finančních důvodů, měl by si sport zachovat svou hravou tvář a snaha po vítězství by neměla zastínit poctivé soutěžení.

Sport může přispět k mravnímu vývoji jedince, musí být však k němu veden ze strany trenéra, který by měl určovat normy, jež je nutno k dosažení vytyčeného cíle splnit. Konkrétně to může být například moment sebezapření v náročné situaci, samoučelné formy (dril bez efektu) však k plnění mravních hodnot nepřispívají. Mravní vlastnosti charakteru a jejich utváření jsou závislé na konkrétním sportovním odvětví a konkrétních sociálních situacích s ním spojených. *Záleží též na lidské solidaritě a schopnosti vcítit se do myšlení druhého, spravedlnosti, sportovním cítění a důsledném dodržování mravních záměrů v akci.*¹⁵

Velmi často je kritika sportu zaměřena na princip soutěžení, které má svou druhou stránku, a tou je spolupráce. Ta vede k dosahování lepších výsledků. Spolupráce a soutěžení by měly být v rovnováze. Fair play je ovlivňována hodnotami v dané společnosti a jejího vývoje. Je pak na konkrétním sportovci, jaké hodnoty sám upřednostní.

¹³ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*.1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.214

¹⁴ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*.1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.214

(¹⁵Viz Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*.1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.216)

4.3 Sport jako prostředek výchovy

Sport rozvíjí rozhodnotrozhodnost, sebekontrolu, loajalituloajalitu, spolupráci, odvahu, vytrvalost, sebedůvěru a poctivost.¹⁶ Cílem sportu je dosažení určitého výkonu a taková aktivita pak může přinášet pozitivní hodnoty. Ty se však mohou vytrácet při touze zvítězit za každou cenu. Zde je důležitá osobnost trenéra a jeho výchovného působení, protože jsou to v největší míře oni, kdo ve sportu své svěřence pedagogicky vede.

Výchovné působení jsou záměrně volené prostředky, které mají na svěřence určitý vliv a působí na jeho osobnost. Pokud si trenér určí výchovné cíle, musí se připravit na to, že jejich realizace bude ovlivněna vnějšími okolnostmiokolnostmi a aktuálním vnitřním rozpoložením sportovce. Ten přijme motivy jednání za vlastní v momentě, kdy na vnitřní podmínkypodmínky osobnosti navazují podmínky vnější a on se s nimi ztotožní.

Dynamika osobnosti jedince je ovlivňována postoji, které jsou získané a vznikají nápodobou, zráním a na základě emočních reakcí. O postoji lze hovořit ve chvíli, kdy je k předmětu utvořen určitý emoční vztah. „*Postoj zrcadlí, jak osobnost reaguje na vnější podněty.*“¹⁷ Mladá gymnastka, která se snaží na závodním poli uspět, brzy pozná, že úspěch je podmíněn dlouhou a tvrdou prací. Při dobrém vedení se projevy osobnosti, které jsou s tímto aspektem spojeny, zpevňují a ideálně i přenášejí do jiných životních oblastí. Toto je i největším přínosem sportu k rozvoji společnosti.

Postoje k tréninku závisí na tom, jak hluboký má sportovec vztah k danému sportu, a je možné je korigovat správným vedením a pomáhat je ovlivňovat například vysvětlováním významu sportovní přípravy a sportovní činnosti, vytyčováním požadavků a jejich kontrolou nebo pověřováním různou funkcí. „*Trenér by se neměl spokojit jen s dosažením vnějšího chování sportovce, ale měl by usilovat o další argumenty pro zdůraznění správnosti požadavku.*“¹⁸

Z pohledu výchovy je na každého kladen nárok ve třech oblastech sportovního života. První se týká správné životosprávyživotosprávy, režimu dne, regenerace a psychohygieny, druhý překonávání těžkostí ve vlastní sportovní činnosti a poslední se týká oblasti sociální oblasti.

¹⁶Viz Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*.1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.217)

¹⁷ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*.1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.218

¹⁸ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*.1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.219

4.4 Komunikace

„Vedení tréninkových jednotek klade nárok na komunikaci mezi trenérem a sportovcem nebo družstvem.“¹⁹ Komunikace bývá obousměrná a nejde v ní jen o obsah, ale i o formu. Trenérka by tedy měla věnovat pozornost různým možnostem vyjadřování a průběžně se přesvědčovat, že jí její svěřenkyně rozumějí. Komunikace může ovlivnit efektivitu a průběh tréninkové jednotky a má různou podobu. Odlišně se projevuje ve třech charakteristických formách tréninku. *Jedná se o formu hromadnou, sociální a individuální.*²⁰

4.4.1 Formy tréninku

V hromadné formě tréninku všichni zúčastnění vykonávají současně tutéž činnost, kterou jim trenér určí a převažuje v ní jednostranná komunikace. Ta má dominantní charakter a projevuje se povely, příkazy, zákazy a málo adresnou kritikou. Tento typ tréninku vyžaduje hlasitější projev a tato komunikace, přestože je mnohdy nezbytná, by neměla trvale převažovat.

„Skupinové formy tréninku se využívá při rozdělení většího počtu osob do menších skupin.“²¹ Skupiny mohou plnit stejný nebo odlišný úkol a forma komunikace už bývá bohatší a nevyžaduje přílišné hlasové nasazení. V této formě má trenér i více příležitostí k individuální práci.

V případě malého počtu svěřenců nastává individuální forma, která umožňuje rychlý růst. Protože v ní dochází k bezprostřednímu kontaktu, je i komunikace **více citlivější a více zaměřená** na jednotlivce. **Ta** tento fakt může do tréninku přinést i zvýšenou aktivitu svěřenců.

4.4.2 Vlivy komunikace

*Komunikace je proces, který je ovlivněn vyjadřováním (sdělování informací), nasloucháním (přijímání informací), neverbálním vyjadřováním i chápáním a porozuměním konfliktům.*²² Tento proces probíhá mezi sdělujícím a příjemcem a je závislý na jeho procesu, na záměru a způsobu sdělení, přijetí zprávy, ale i na zkušenostech a osobnosti vůbec.

Sdělení informace může mít více smyslů a jsou to například orientace, stimulace a hodnocení (pozitivní a negativní). Každá gymnastka preferuje něco jiného. Jedné

¹⁹ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.269

²⁰ Viz Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.270)

²¹ Dovalil Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha : Olympia, 2002, s.270

²² Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.163)

k lepšímu výkonu pomůže negativní hodnocení, jinou je pak potřeba správně stimulovat. Pokud cvičenka udělá nějakou chybu, nevadí to, pokud je ihned opravena a vzápětí povzbuzena. „*Dokonce je účelné povzbudit i pouhou snahu, ovšem výběrově. Odmítány jsou sarkasmus, ironie, výsměch.*“²³

V určitých situacích slyší člověk jen polovinu sdělovaného a kromě toho si zapamatuje jen určitou část. Proto je v tréninku potřeba podněcovat efektivitu naslouchání, což je možné mnoha způsoby. Poslouchat by se mělo s otevřeností, sdělení by mělo být přijmuto a mluvčí by měl být sledován očima. Z prostředí by měly být odstraněny rušivé momenty a měli bychom si uvědomit podstatné věci sdělení.

4.4.3 Neverbální komunikace

*Neopomenutelnou součástí komunikace je neverbální komunikace, kam patří jazyk těla (kinestika), prostorové vztahy (proxemika) a parajazyk, neboli způsob jakým se mluví.*²⁴

Součástí kinestiky je fyzické vzezření (tlustí jsou chápáni apriory jako dobromyslní), držení těla (šampióni mají ramena vzad a hlavu vzhůru), gestikulace a celkové pohyby těla, ale také dotyky (podání ruky, pohlazení). Také výrazy obličejů vyjadřují velké množství emocí. „*Trenér by se ovšem neměl nechat zmást haló efektem, tj. podléhání prvotnímu dojmu.*“²⁵

Vzdálenost mezi mluvčím a naslouchajícím vyjadřuje jejich vztah. Pokud jsou příliš vzdáleni, naznačuje to vztahy špatné. Tento aspekt by neměl být opomenut především při tréninku pódiových skladeb, kde by měla probíhat koheze a tedy přátelské vztahy. Pokud se při tréninku drží jedna členka skupiny v odstupu od druhé, je to pro trenérku jasná informace.

V jazykovém projevu není důležité jen to, co se říká, ale také, jak se to říká. *Tím je myšlena výška hlasu, artikulace, rezonance, hlasitost, tempo řeči a rymus.*²⁶ Nejméně účelně působí monotónní hlasový projev. Neúměrné zvyšování hlasu však též není způsob jak působit sugestivně.

Trenérka by signály neverbální komunikace neměla podceňovat a měla by se snažit je z projevů gymnastky dekodovat, obzvláště tam, kde jsou v rozporu se slovním vyjádřením. Je to ovšem úkol velmi obtížný, protože každá osobnost má své vlastní signály.

²³ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.165

(²⁴Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.165)

²⁵ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.166

(²⁶Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.167)

4.5 Shrnutí třetí kapitoly

Sport není zaměřen jen na svou oblast pohybu, ale má širokou působnost a promítá se do všech aspektů sportovcova života a proto je na něj kladen požadavek správného vedení.

Fair play je způsob myšlení ve sportu, kdy je motivace k jeho vykonávání založena na přátelském principu a mravních normách, se kterými by se měl sportovec vnitřně ztotožnit.

Při tréninku je ze strany trenéra snaha výchovně působit na své svěřence a k tomu musí volit vhodné prostředky.

Jedním z aspektů výchovného procesu je i komunikace, která ve sportu závisí na formě tréninkové jednotky, jež může být hromadná, skupinová a individuální. Komunikace pak bývá ovlivněna sdělením, nasloucháním a neverbální komunikací.

5. Pedagogické metody využitelné v tréninku moderní gymnastiky

5.1 Specifické pedagogické zvláštnosti tréninku moderní gymnastiky

*Gymnastický sportovní trénink by měl být jednotným a správně organizovaným pedagogickým procesem, během něhož bude vhodnými formami, metodami a prostředky dosaženo osvojení techniky moderní gymnastiky.*²⁷ Sportovní trénink v moderní gymnastice musí odpovídat obecné charakteristice sportovního tréninku, společně všem sportům a zároveň respektovat její zvláštnosti a přizpůsobit jim jeho plánování a realizaci. Sportovní příprava moderních gymnastek dodržuje zásady sportovního tréninku s ohledem na její individuální potřeby a zvláštnosti.

5.1.1 Sportovní oddíl

Výcvik moderních gymnastek se až na závodnice na vrcholové úrovni uskutečňuje většinou v kolektivu. „Dobrý kolektiv cvičenek vytváří příjemné, radostné a družné prostředí.“²⁸ Skupinová práce dívky sblížuje a vede k dobrovolné kázni, k iniciativě, k sebekritice a soudržnosti. Gymnastky se od sebe navzájem učí, starší inspirují mladší, nesmělé se stávají smělejší, všechny se kolektivu navzájem přizpůsobují.

Ve větších oddílech jsou dívky rozděleny do skupin podle věku a podle výkonnosti, aby se jim mohl vytvořit vhodný tréninkový plán adekvátní jejich schopnostem. Nicméně i přesto absolvují společné rozevčičky, které skupinu sblížují. *Kolektivní cvičení nemá za úkol tlumit vlastní individualitu a pohybovou osobitost, ale pomáhá gymnastky pohybově ukázat, do určité míry je zpřesnit a vypěstovat v nich kolektivní cítění.*²⁹ Individualitu pak mohou projevit ve volných sestavách.

Dobrý kolektiv se projevuje nejen při práci na tréninku, ale značnou měrou přispívá především při soutěžích, kdy se dívky navzájem podporují, pomáhají se zbavovat předzávodního stresu a starší gymnastky se starají o ty mladší. Ve sportovním kolektivu tak hrají určité role a snaží se do něj socializovat.

²⁷Viz Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.72)

²⁸ Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s. 72.

²⁹Viz Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.73)

Socializace je dlouhodobý a komplexní proces začleňování jedince do společnosti, na které má největší vliv okolí. *Sportovní klub je specifické životní prostředí, ve kterém má jeden z nejvýznamnějších vlivů trenér, navíc je to velmi obtížné teritorium fyzického a psychického vztahu.*³⁰ Výzkumy dokazují, že pohybová činnost sblížuje a pomáhá vytvořit nové sociální kontakty, které pomáhají se začleněním do širších sociálních kontextů.

Některé dívky se cítí bezpečněji v kolektivu a chybí jim odvaha a jistá dávka exhibicionismu prezentovat své dovednosti před větší skupinou lidí. Pro takové jsou vhodné pódiové skladby, ve kterých není gymnastka na koberci sama a sdílí svou trénu, ale i úspěchy s ostatními. V pódiových skladbách je snaha o individuální projev potlačena a největší roli zde hraje právě sžití se s kolektivem a sjednocení pohybu. Nastává zde ale i problém odpovědnosti, kterou musí každá gymnastka cvičící společnou skladbu přijmout. Je to odpovědnost za své chyby, které výkon celého kolektivu ovlivní. Právě zde je důležitá atmosféra celé skupiny, protože gymnastka, která se do kolektivu nezačlenila, může být touto atmosférou stresována a i její výkon negativně ovlivněn. Naopak dobrý kolektiv se při náročném tréninku podpoří, snadněji ho zvládne a tím svou výkonnost zvyšuje. Navíc společná skladba, ve které jsou gymnastky v symbióze, působí i navenek jednotněji, což je právě u společných skladeb hned po správnosti provedení a náročnosti cvičení hodnoceno nejvíce.

5.1.2 Všestrannost

*Sportovní trénink moderní gymnastiky musí mimo své zaměření současně rozvíjet i ostatní složky výchovy a to výchovu rozumovou, pracovní, morální, mravní a zajišťovat všestrannost v širším slova smyslu.*³¹ Přestože má trénink převážně praktický ráz, přispívá i k pracovní výchově. Mimo rozvoje síly, rychlosti, obratnosti a vytrvalosti pomáhá i při rozvoji jisté manuální zručnosti (tu vyžaduje přesná manipulace s náčiním).

Vzhledem k tomu, že moderní gymnastice se věnují dívky, které navštěvují základní, střední či vysokou školu (jen zřídka se setkáme s gymnastkou již v pracovním poměru a moderní gymnastka na plný úvazek je ještě větší raritou) a sport tak není jejich jedinou náplní dne, musí se naučit svůj čas rozvrhnout. Moderní gymnastika tak přispívá k ekonomickému využití sil při běžném denním režimu.

³⁰Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.26)

³¹Viz Běrová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.73)

„Moderní gymnastika svým vysoce kultivovaným etickým? pohybovým projevem v symbióze s hudbou účinně přispívá k estetické výchově.“³² Rozvíjí smysl pro krásu pohybu a snaží se skloubit vizuální stránku s pohybem. Moderně gymnastická sestava je tvořena nejen pohybem, ale i hudbou, podle které by měla být v jednotném choreografickém stylu a navazovat právě na konkrétní hudbu navazujeme. (zbytečně složitá věta)—Neméně významnou součástí je i gymnastický dres a náčiní taktéž v souladu s celým charakterem volné sestavy. Standa je borec.

5.1.3 Individuální přístup

Individuální přístup je v poslední době velmi častým předmětem diskusí obzvláště na poli pedagogickém. V moderní gymnastice je nezbytnou součástí od jejího samého vzniku, protože charakter sportu ani nedovoluje jinak.

Nejvíce se to projevuje při samotném cvičení a tvorbě sestav, které musí odpovídat tělesnému rozvoji gymnastky. „Vedle zákonitých typických věkových zvláštností existují ještě individuální odlišnosti, které závisí jednak na vrozených tělesných znacích a vlohách, jednak na tělesných a pohybových vlastnostech, které se získávají především tělesnou činností.“³³ V moderní gymnastice zaujímá vrozené pohybové nadání nemalé místo. Díky určitým vrozeným možnostem se pak správnou metodikou tréninku může gymnastka stát velmi úspěšnou závodnicí.

Jen velmi malé množství cvičenek je přirozeně kloubně flexibilní v oblastech nohou i zad a zároveň je talentováno na jemnou práci s náčiním. Převládá typ, který je talentovaný jen na jednu z uvedených věcí. Pokud je cvičence volná sestava „ušita na míru“, může i tak dosáhnout dobrých výsledků. Například gymnastka schopná zvládnout náročnou manipulaci s náčiním s menším pohybovým rozsahem může mít sestavu složenou z obtížných vyhazování a tím dosáhnout dobrých výsledků, protože v bodovém hodnocení jsou tyto dvě stránky odděleny.

*Moderní gymnastika je sport, ve kterém lze rozvíjet individuální pohybovou tvořivost, která závisí na vrozeném pohybovém nadání a hudebním citění.*³⁴ Stejná sestava bude zacvičená každou gymnastkou jinak, jím typickým pohybovým rukopisem. Individuálním přístupem je třeba tuto originalitu podporovat, a snažit se jí využít ve volných sestavách, ne usměrňovat do univerzálních póz. To ovšem platí u

³² Běrová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.73.

³³ Běrová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.74.

³⁴Viz Běrová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.74)

cvičení jednotlivkyň a ne u společných skladeb, kde musí být cvičení prováděno co **nejstejnějšímnejjednotnějším** způsobem. Individuální přístup z hlediska pedagogického a psychologického je ovšem nutný použit i u trénování pódiových skladeb.

5.2 Prostředky tréninku moderní gymnastiky

Předpokladem úspěšné práce v moderní gymnastice je ucelená koncepce, v jejímž rámci jsou užity didaktické metody. Tréninkové metody jsou rozděleny na slovní a názorné. Mezi slovní metody řadíme popis úkolu, výklad, opravování a vysvětlování chyb, názorné ukázky cvičení, fotografie, film nebo kresba. Praktickými metodami myslíme vlastní opakování cvičení. „*Při osvojování nových pohybových forem a nových dynamických struktur používáme dvou základních metod – analyticko-syntetické a komplexní.*“³⁵

5.2.1 Metoda analyticko-syntetická

Moderně gymnastická cvičení jsou převážně umělá a kromě skoků a obrátů je možné rozložit a rozfázovat téměř všechny pohyby. Gymnastky se učí postupně jednotlivé fáze pohybu a po jejich zvládnutí je na sebe napojují až do **výsledného celkového** pohybového tvaru. U některých typů cvičení lze pohyb rozložit na práci nohou, paží, trupu a hlavy.

Totéž platí i pro cvičení s náčiním. Většinu technických tvarů s náčiním lze nacvičit s jednoduchým pohybem těla a postupně k nim přidávat složitější pohybové tvary. Předpokladem **je** samozřejmě **je** zvládnutí konkrétního technického pohybu s určitým náčiním.

Při nácvičce gymnastických sestav rovněž učíme nejprve jednotlivé prvky, které pak spojujeme do vazeb a postupně do celého komplexu, tedy sestavy.

5.2.2 Metoda komplexní

„*Metodu komplexní, která spočívá v osvojování pohybového tvaru jako celku, používáme při nácvičce skoků, obrátů jednož a některých tanečních kroků.*“³⁶ Pomocí této metody nacvičujeme i vlny, jejichž základním požadavkem je postupnost a plynulost pohybu. Na provedení těchto pohybů musí být gymnastka připravena pomocí mnohých průpravných cvičení. Při použití této metody hraje důležitou roli hudba.

³⁵ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.41

³⁶Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.42)

5.3 Didaktické principy moderní gymnastiky

5.3.1 Princip názornosti

K návyku pohybové činnosti nejvíce pomáhá, vytvoří-li si cvičenka o určitém prvku pohybovou představu, kterou získá na základě předvedení. Nejdříve tedy musí získat představu prvku nebo vazby jako celku. K tomu nejčastěji používáme praktickou demonstraci ať již osobní nebo pomocí cvičenek, které již mají konkrétní prvek zvládnutý. *Podstatou principu názornosti je působení vnímání a myšlení, které umožňuje cvičenkám získat optickou i motorickou představu o daném cviku.*³⁷ Při vytváření pohybových stereotypů, které jsou pro moderní gymnastiku charakteristické, je zásada názornosti velmi důležitá. Mělo by se důsledně dbát na přesné a správné opakování cviku a naučit gymnastky vidět nejen cizí chyby, ale i ty vlastní. To pomáhá i k podpoře jejich vlastní aktivity.

Důležité je prvek dokonale popsat a správným názvoslovím pojmenovat. Tím přispíváme k pozdějšímu zefektivnění tréninkového procesu, kdy se konkrétní prvek nemusí zdlouhavě popisovat. Nový cvik by měl být předveden tak, aby se u ostatních vytvořil předpoklad pro jeho úspěšné napodobení. K tomu mohou být k dispozici různé pomůcky jako obrázky, fotografie nebo videozáznam, který je v tomto směru asi nejvíce používaný nástrojem.

Jak je již výše uvedeno, názornost je v moderní gymnastice důležitá i z hlediska trenérské autority. Trenérka, která umí prvek předvést a snadněji ho tak naučit a předat, získá v očích svých svěřenek přirozený respekt a nezřídka i obdiv.

5.3.2 Princip uvědomělosti

Zásada uvědomělosti úzce souvisí se zásadou názornosti, protože pokud má být každý prvek správně proveden, předpokládá se, že cvičení (i automatické) bude stále kontrolováno vědomím. Pouze v tomto případě je pak možno osvojit si plně rytmus, tempo a sladit cvičení s hudbou. *Gymnastka si stále musí uvědomovat protitahy pohybu, položení, směr v prostoru a těžiště pohybu.*³⁸ Dále musí vědomě zvládnout všechny jemné charakteristické odlišnosti jednotlivých prvků.

Když si cvičenka dokáže plně uvědomit provádění cviku, může pak lépe koordinovat a měnit jemné detaily pohybu. „*Složitost některých pohybových struktur ve*

³⁷Viz Bérová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.75)

³⁸Viz Bérová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.75)

spojení s obtížnou technikou náčiní vyžaduje naprosto uvědomělé provedení a vědomé zapojení náčiní v přesně určené fázi pohybu.“³⁹ Tento uvědomělý přístup mnohdy napomáhá zbavit se ostychu při nácviu nových pohybových struktur a tvarů.

S principem uvědomělosti též úzce souvisí kreativita cvičenek, ke které je potřeba přistupovat opatrně a až ~~v určitém věku~~ (od určitého věku). Na počátku je nejdůležitější odstranit počáteční ostych, který brání v opravdovém sebevyjádření. *U dětí začínáme nejprve v hudebních hrách a pak postupně přecházíme k menší improvizaci a ke tvorbě jednoduchých pohybových motivů.*⁴⁰ Samotným vrcholem by měla být tvorba volných sestav závodnicí pod vedením a dozorem jejich své trenérky. K tomu ovšem dívky dospívají až ve vyšším věku, po nasbírání určitých zkušeností a znalostí v oblasti pravidel.

Pokud jsou gymnastky vedeny k vrcholovému tréninku, měly by se účastnit vypracovávání výkonnostních cílů, kde si musí uvědomit, čeho jsou vlastně schopny a určit si cíle jak ve vzdálenosti většího časového horizontu, tak i cíle blízké. Sportovkyně by se měly nejen zapojit do plánování tréninku, ale i do jeho vyhodnocení. Doporučuje se písemné sebehodnocení tréninkového období, závodů či ocenění, ale i chování ve skupině a popis konečné perspektivy a cílů. V praxi se ale spíše setkáváme s ústní interpretací a tedy rozhovorem o dalších plánech mezi závodnicí a trenérkou. Trenérka by se od počátku měla snažit vychovávat své svěřenkyně ke spolurozhodování a sebekontrolě.

Moderní gymnastika je časově náročný sport a v rámci tréninku se málokdy najde čas na kompenzační rehabilitační cvičení. Tato cvičení mohou být ukládána dívkám jako domácí příprava stejně tak jako kondiční cvičení na zvyšování výdrže. I toto lze zařadit do principu uvědomělosti.

5.3.3 Princip soustavnosti

V trenérské práci je důležité uvědomit si od jejího samotného počátku cíl, ke kterému chceme směřovat. Stejně jako v jakémkoliv jiném učení a získávání dovedností je i zde nezbytné postupovat od známého k novému, od lehčího k těžšímu, od jednoduššího ke složitějšímu.

³⁹ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.49

⁴⁰Viz Běrová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.75)

*Tento princip vyžaduje systematické opakování a zdokonalování pohybu za stálého hudebního doprovodu.*⁴¹ Od začátečnic se smí žádat pouze to, nač stačí jejich síly, aby nebyly příliš brzy demotivovány náročným cvičením, ke kterému by se systematickou prací mohly dostat snáz a snadněji později. Prvky by měly být pravidelně stěžovány a soustavně obměňovány různými kombinacemi, vazbami, prostorovými změnami a změnou tempa, rytmu a dynamiky.

*Princip systematickosti se vztahuje na celý tréninkový proces a to v mnoha oblastech. V oblasti přípravy technické, taktické a intelektuální, ale i v oblasti výchovy.*⁴² Trenérka by měla mít svou práci koncepčně připravenou a ucelenou, měla by postupovat systematicky od průpravných cvičení k závodní disciplíně a také určit poměr mezi zatížením a zotavením.

Dle této zásady by měla být věnována dostatečná pozornost organizaci tréninku, především by mělo být v každé tréninkové jednotce určeno hlavní těžiště práce a trénink by měl být přehledný a srozumitelný. Ideální je před každým tréninkem stručně seznámit svěřenkyně s jeho rozvrhem, aby věděly, jak si mají naplánovat rozvržení sil. Toto je i úkolem trenérky, která by měla navrhnout tréninkovou jednotku tak, aby odpovídala možnostem gymnastek, a která by měla soustavně vývoj trénovanosti sledovat.

5.3.4 Princip přiměřenosti a postupnosti

*„Velká rozmanitost prvků a jejich variant je velkým nebezpečím pro zanedbání těchto principů v moderní gymnastice.“*⁴³ Trenérka musí při stanovení úkolů a obsahu cvičení dbát na to, aby zadané cvičení odpovídalo tělesnému i duševnímu rozvoji gymnastky, její úrovni, výkonnosti a celkové zdatnosti. *Cviky, které jsou pro cvičenky nepřiměřené, mohou být až nefyziologické a jejich provedení tedy zdravotně závadné a neestetické.*⁴⁴ To neznamená, že by cvičení mělo být jednoduché. Pokud je cvičení příliš lehké nebo těžké, cvičenky ztrácejí pozornost a snižuje se u nich uvědomělost provedení. Některé prvky se na první pohled mohou zdát na provedení snadné, ale při dokonalém provedení jsou velmi obtížné. *Efektivní a správné cvičení,*

⁴¹Viz Bérová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.75)

⁴²Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.47)

⁴³ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.50

⁴⁴Viz Bérová J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.76)

keré bude gymnastky- bavit, musí mít přiměřenou obtížnost, k jejímuž překonání je zapotřebí určitého volněho úsilí.⁴⁵

Sportovní trénink musí být přiměřeně dávkován. *Námaha musí být postupně zvyšována, nikdy nesmí cvičenku úplně vyčerpat nebo poškodit její zdraví. Na toto je nutné dbát především při tréninku rané mládeže.*⁴⁶ Správné uplatnění přiměřenosti vychází ze znalosti individuálních předpokladů cvičenců. Je tedy potřeba své svěření znát, aby mohly být úkoly stanoveny vzhledem k jejich schopnostem a vyhnout se tak strachu ze cvičení, pocitu méněcennosti anebo nezájmu o cvičení.

Velmi častým nedostatkem při trénování moderní gymnastiky je nedodržování postupnosti při nácvičování sestav. Nelze nacvičovat sestavu jako celek, protože ani v sestavách nejsou prvky zařazovány obtížností metodicky za sebou. Jak je již zmíněno, i v sestavě musí gymnastka nacvičit prvky postupně od nejjednodušších k nejsložitějším a pak teprve nacvičovat sestavu jako celek. Zde je velmi důležité nacvičit a uvědomit si přechody z prvku do prvku a neučit se jen prvky izolovaně. Sestava pak nepůsobí jako jednotný kompaktní celek, ale jako shluk jednotlivých prvků. Pokud závodnice sestavu nacvičuje bez předchozího rozboru, nenaučí se prvky provádět přesně a vytvoří si špatné pohybové návyky, které lze těžko odstranit. Je všeobecně známo, že jednodušší je naučit se prvek nový, než se přeučit prvek prvotně nesprávně zafixovaný.

„Na základě principů přiměřenosti a postupnosti je třeba pracovat také s hudebním doprovodem.“⁴⁷ Ten musí být volen tak, aby odpovídal stavu přípravy a charakteru cvičení. Nejprve musí gymnastka zvládnout a pochopit základní pohybový rytmus a tvořit sestavy na jednoduché melodie, pak se může věnovat složitějším hudebním doprovodům a výrazově je ztvárnit.

Přiměřené by mělo být i hodnocení svěřenek a způsob pochvaly nebo trestu by měl být volen se zřetelem k jejich individualitě. Tím se vyhneme pocitům nespravedlnosti, poklesu zájmu o společnou činnost nebo dokonce pasivitě. Na straně druhé je třeba vhodně volit i opakovanou pochvalu, protože v každém kolektivu pak může vyrůst individuum s příliš vysokým sebevědomím a tendencemi vyvyšovat se nad ostatní, což žádnému kolektivu nemůže prospívat. Tato zásada máé tedy vážné důsledky nejen v oblasti praktického cvičení, ale i v oblasti výchovné.

⁴⁵Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.50

⁴⁶Viz Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.76)

⁴⁷ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.50

Aby mohl být princip postupnosti dodržován, musí mít trenérka jistou odbornou úroveň, aby byla schopna nacvičit jednotlivé prvky metodicky správně. *Měla by umět pohyb rozfázovat, nacvičit jednotlivé fáze pomocí různých průpravných cvičení a pohybově i rozumově cvičenku připravit na provedení těžšího cviku.*⁴⁸

5.3.5 Princip cykličnosti a princip postupně se zvyšujícího zatížení

Tento princip vychází z faktu, že systematickým tréninkem vzrůstají funkční možnosti organismu. Každá sportovní příprava, která chce vést ke zdokonalování výkonu, by měla postupně zvyšovat dávky a regulovat poměr mezi objemem a intenzitou. „*V praxi moderní gymnastiky je objem charakterizován počtem zacvičených prvků, částí sestav a celých sestav. Pojem intenzita nemá v moderní gymnastice zatím přesné vymezení.*“⁴⁹ Je to dáno tím, že gymnastky cvičí na hudební doprovod, který je pro každou sestavu v určitém konstantním tempu a rytmu, a mění se jen velikost svalového napětí a pohybového rozsahu. Sestavy, které jsou zacvičené s tanečním výrazem a napětím jsou fyzicky náročnější než sestavy provedené v menším pohybovém rozsahu (myšleno u těžší cvičenky) a jen tzv. odcvičené.

Intenzitu (v jiném významu) lze zvýšit snížením odpočinkových pauz při provádění určitého počtu sestav a využitím těchto pauz pro provádění dalších úkolů jako například odpočinkem v polohách s maximálním pohybovým rozsahem nebo tréninkem jednoduchých fyzicky nenáročných technických pohybů s náčiním.

*Tréninkové zatížení by mělo stoupat souběžně se zvyšováním stavu trénovanosti.*⁵⁰ Kdyby se zatížení v tréninku pohybovalo na stále stejné úrovni, organismus by se tomu přizpůsoboval a reagoval by na něj stále slaběji.

5.4 Metody osvojování pohybu

5.4.1 Metoda vysvětlení

Metoda vysvětlení se používá ve všech fázích osvojování pohybových činností. Nejdůležitější je vysvětlit podstatné klíčové momenty pohybu, především jeho formu. *Trenérka by měla stručně a výstižně odpovědět na otázku, jak cvik provádět.*⁵¹ V druhé

⁴⁸Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.51)

⁴⁹ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.47-48

⁵⁰Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.48)

⁵¹Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.38)

fázi pak musí vysvětlit, proč cvik provádět právě takovým způsobem. Gymnastce musí být objasněna nejen forma pohybu, ale i jeho obsah, detaily a dynamika.

5.4.2 Metoda názornosti

Trenérka nebo jiná gymnastka předvede prvek v celku a ve správné formě, rytmu a dynamice. *Přihlížející gymnastka by si měla všimnout především formy a rytmu provedení.*⁵²Následně se zdůrazňují jednotlivé fáze a chybné provedení, které je také velmi důležité. Je to z toho důvodu, že gymnastka si mnohdy chybné provedení neuvědomí a až ukázka toho „jak to vypadá“ ji přivede k zapojování správných svalových skupin, natočení částí těla jiným směrem atd. Můžeme tak předejít běžným častým chybám ve cvičení.

5.4.3 Metoda rozkládání cviků

Tuto metodu používáme především v druhé fázi osvojování pohybu. Abychom dodrželi základní techniku a příliš nenarušili dynamiku cviku, musíme rozkládat pohyby účelně. Nelze například rozkládat skoky, ale těžší prvky rovnováhy, kde je odlišná poloha rukou i nohou, naopak rozložením zjednodušíme. Totéž platí i u nacvičování prvků s náčiním, kde je tato metoda přímo nutností.

*Měli bychom dbát na to, aby při rozložení složitěho pohybu na jednotlivé prvky byl závěr části jedné začátkem následujícího, tedy aby se jeho části vzájemně překrývaly.*⁵³ Naučené části pak musí gymnastka spojovat do větších celků a ty pak následně spojovat do konkrétního celého cviku. Konečnému provedení předchází postupné zvyšování tempa.

5.4.4 Ideomotorická metoda

*„Ideomotorický trénink spočívá ve vytváření vzoru (pokud možno ideálního provedení cviku) v představách gymnastky.“*⁵⁴ Gymnastka si při nácvičování techniky nového prvku v představách prochází nový pohyb a ten se pak zvládne naučit rychleji a dokonaleji. Tato metoda je ideální při odstraňování naučených chyb, kdy si cvičenka několikrát a v pomalém tempu v představě promyslí ~~v představě~~ celý pohyb. Většinou v těchto případech opakují konkrétní chybu i v představách a v tomto okamžiku se musí

⁵²Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.39

⁵³Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.39

⁵⁴ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.39

donutit provést cvik správně. „*Takto připravený cvik již v praktickém provedení lehčeji zvládne a po provedení dokáže cvik proanalyzovat.*“⁵⁵

Tuto metodu můžeme použít v případě, kdy je gymnastka zraněna, jako součást psychologické přípravy před závodem a pro doplnění tréninku. Aniž by si to **v mnohých případech většinou** uvědomovala, používá tuto ideomotorickou metodu většina gymnastek, obzvláště velmi krátce před samotným závodem a předvedení volné sestavy. Moment, kdy se gymnastka v mysli soustředí na následující soutěžní minuty, přispívá i k celkovému zmírnění nervozity a ke zklidnění.

5.4.5 Metoda postupného přepojování pozornosti

Obtížnost moderní gymnastiky stále stoupá a těžké pohybové tvary jsou spojovány s obtížnou manipulací s náčiním. Gymnastka zaměřuje svou pozornost na náčiní, protože se bojí, aby **jí** nespadlo. Uvedená metoda je důležitá především ve druhé fázi osvojování pohybové činnosti, protože jinak si cvičenka zafixuje vlastní pohyb špatně, přestože ho před spojením s náčiním zvládala dobře.

5.4.6 Metoda rozboru provedených pohybů

Od samého počátku nácvičku techniky musí gymnastka dbát na správnou analýzu svých pohybů, aby si uvědomila, proč je daný prvek potřeba provádět tak a ne jinak. Své chyby by měla rozebírat co nejčastěji, aby se vyhnula trvalému zafixování špatného pohybu. Tuto metodu by měla cvičenka provádět sama a její trenérka by ji měla pouze doplňovat, opravovat a vysvětlovat špatně pochopené detaily.

5.5 Shrnutí čtvrté kapitoly

Sportovní trénink moderní gymnastiky odpovídá všeobecným zásadám sportovní přípravy s přihlédnutím ke konkrétním zvláštnostem toho sportu. Příprava je převážně kolektivní (ve větší míře pro malé dívky) a velkou roli v ní tedy hrají mezilidské vztahy. Jako kdekoli jinde i zde platí zásada, že sportovec má trénovat pokud možno kolektivně a pokud nutno individuálně. Některé dívky dávají **přednost** před individuálním cvičením **přednost** pódiovým skladbám, jež jsou alternativou pro kolektivní sport.

Mezi další specifika moderní gymnastiky patří její všestrannost a individuální přístup ke cvičenkám. Nejen při tvorbě sestav, ale především při samotném tréninku by se mělo k dívkám přistupovat individuálně a respektovat jejich možnosti a aktuální

⁵⁵ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.40

situaci jak už fyzickou tak i psychickou. Na každého platí jiné metody a dobrý trenér musí odhadnout, jak k určité cvičence přistupovat, jaké metody použít a hlavně kdy je použít. Jinak bude trénovat malé děti a jinak dospívající dívky.

Předpokladem úspěchu v moderní gymnastice je ucelená koncepce a didaktické metody a principy užití v tréninku. Mezi metody patří analyticko-syntetická a komplexní a ve sportovním tréninku užíváme princip názornosti, uvědomělosti, soustavnosti, přiměřenosti a postupnosti, cykličnosti a postupně se zvyšujícího zatížení.

Všechny tyto zásady a metody spolu s konkrétními specifiky moderní gymnastiky se vzájemně doplňují a tvoří nedílnou součást sportovní přípravy. Ať již vědomě či nevědomě je používá většina trenérek moderní gymnastiky, protože jsou logické a přirozené, nehledě na to, že i praxí vyzkoušené a osvědčené.

6. Technická příprava

Ve sportovním tréninku moderní gymnastiky je technická příprava jeho nespécifičtější složkou. *V jejím průběhu se osvojují a upevňují sportovní dovednosti a zdokonaluje se jejich míra variability.*⁵⁶ Sportovní dovednost je tréninkem získaná schopnost řešit úkol, který je podstatou sportovního výkonu. „*Sportovní výkonnost je podmíněna neustálým zdokonalováním pohybové struktury.*“⁵⁷ Pohybová struktura se člení na fázovou strukturu a dynamicko časové členění, neboli pohybový rytmus.

Cvičení moderní gymnastiky je charakteristické acyklickými pohyby, které mají 3 fáze – přípravnou, hlavní a závěrečnou. Cyklické pohyby, jako jsou běh nebo chůze, tvoří menší část gymnastického cvičení. Posledním typem jsou kombinované pohyby tvořeny cyklickými a acyklickými pohyby. Pohybový rytmus se skládá z časově přesně vymezeného systému impulsů, které se projevují střídáním napětí a uvolněním svalů a ty pak zajišťují průběh pohybu.

Každý sportovní výkon má tzv. „uzlové body“ pohybu, které rozhodují o jeho celkovém průběhu. Úkolem trenérky je tyto uzlové body poznat a při nácviku techniky zdůraznit. Cílem je, aby gymnastka samotná rytmus procítla a to jak v rámci času, tak i intenzity úsilí (představme si pohyb na pomalou vláčnou hudbu a naopak na dynamickou a rychlou – pohybové i výrazové prostředky by se měly značně lišit).

6.1 Fáze osvojování pohybových činností

„*Osvojování sportovních dovedností je hlavním úkolem technické přípravy.*“⁵⁸ V tomto procesu je cílem nacvičit, zdokonalit a stabilizovat provedení technickou stránkou sportovní dovednosti. POZOR kde je citace?? A předechozí věta nedává moc smysl, *Při nácviku nových prvků se nejdříve upevňuje citění prostorové (přesnost poloh), po něm dynamické a jako poslední časové.*⁵⁹ I když jsou mezi sportovními odvětvími velké rozdíly, je u všech základem technické přípravy motorické učení. Motorické učení se týká mnohých stránek sportovkyně, jako jsou nejen nácvik a zdokonalování pohybů, ale i psychika a fyziologické funkce.

⁵⁶Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.36)

⁵⁷ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.36

⁵⁸ Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.136

⁵⁹ Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.37-38

Osvojování a zdokonalování sportovních dovedností je dlouhodobým a nerovnoměrným procesem a proto mohou být fáze nácviku u odlišných sportů různě dlouhé.

„Motorické učení je teoretický základ technické přípravy, jinak řečeno, technická příprava je praktickou aplikací motorického učení.“⁶⁰ V tomto procesu si gymnastka za pomoci své trenérky osvojuje pohybovou techniku a jejím cílem je tyto pohyby účelně zvládnout. Proces motorického učení probíhá vznikem představy na základě informace a ta se promítá do tvorby programu. Proces motorického učení je rozložen do tří fází jimiž a to jsou nácvik, zdokonalování a stabilizace.

6.1.1 První fáze - Nácvik

V první fázi je gymnastka obeznámena se strukturou pohybu a pomocí různých metod (názorná ukázka, slovní vysvětlení, film) o něm získává co nejvíce informací a začne si osvojovat její základy. Nácvik končí v momentě, kdy je gymnastka schopna naučený pohyb provést v příznivých podmínkách a zvládla jeho hrubou strukturu. *V této fázi nejde o zvládnutí techniky v celém rozsahu.*⁶¹

Ve většině sportů je období nácviku záležitostí mladších sportovců, ale jelikož je v moderní gymnastice možný vrchol již v raném věku, i technická příprava se v něm provádí na vrcholové úrovni.

Předpokladem k osvojování techniky je rozvoj obratnostních schopností spolu s úrovní rozvoje pohybových činností (podmínka pro osvojení si specifické pohybové struktury), úrovní pohybových zkušeností a úrovní intelektuálních schopností. Z úrovně těchto předpokladů se při nácviku vychází a jsou i hlavním faktorem v rychlosti postupu a kvalitě procesu.

V počátku nácviku je možno volit ze tří postupů v závislosti na charakteru nacvičované techniky. Pohyb lze provádět vcelku i s ehybmichybami, veelku ve zjednodušené obměně nebo po částech. *Pro děti a mládež jsou vhodnější první dvě varianty, pro dospělé pak ~~varianta~~ varianta třetí.*⁶² Klíčovým bodem nácviku je vytvoření si představy o osvojovaném pohybu.

První pokusy bývají zpravidla strnulé, hrubé, nesladěné, nedokonalé a nekoordinované, protože ve snaze zvládnout hrubou pohybovou strukturu zapojuje gymnastka spíše svaly. „Ke zpřesňování představy dochází však již při prvních

⁶⁰ Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.137

⁶¹ Viz Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.140)

⁶² Viz Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.140-141)

pokusech, v nichž se vnímání zrakové a sluchové postupně rozšiřuje o vnímání estetické.“⁶³ Představa gymnastky se vlastními pokusy, systematickým a pedagogickým působením, jako je povzbuzování, pochvala nebo výtka, zpřesňuje, začíná vnímat průběh pohybu, a uvědomuje si návaznost pohybu a hledá podstatu jeho provedení pohybu. V tomto momentě má velký význam trenérka, která dívku vede.

Jednotlivé části pohybu se gymnastka naučí zvládat jednotlivým opakováním jeho částí pohybu a volba metody v této fázi závisí na obtížnosti konkrétního nacvičovaného pohybu a na toam, jak je gymnastka připravena. *Její pozornost by pak měla být zaměřena na uzlové body pohybu.*⁶⁴ K jejich objevení musí cvičenka dospět sama vlastním myšlením a za pomoci í výkladu a ukázek trenérky, kterakterá by k tomu měla volit vhodné postupy.

V této fázi si gymnastka vytváří vlastní způsob a program řešení daného úkolu a dovede využívat nových dovedností. Pohyb má osvojen v nejhrubších rysech.

6.1.2 Druhá fáze - Zdokonalování

Zdokonalování je proces, v němž se upevňují parametry pohybu. Pohyb je již zvládnut, ale jeho jednotlivé fáze pohybu je potřeba sladit, aby byl konečný efekt dokonalýejší. „*Cílem této fáze je dosažení nové, vyšší kvality pohybu ve všech aspektech jeho projevu.*“⁶⁵ Aby gymnastka řízení pohybu stále zdokonalovala, je potřeba ji motivovat ji, stavět před ni jasné dílčí cíle a používat odpovídajících metod. Gymnastka pak musí své cvičení precizně promýšlet a měla by si uvědomovat všechny detaily pohybu, což dopomůže k jeho celkovému pochopení a zvládnutí.

Zdokonalování pohybu není mechanické opakování, ale každý pokus musí být nový s menším počtem nedokonalostí a chyb. „*Výchozím článkem zdokonalování je zpřesňování pohybového vnímání na základě informací, které sportovec získává z vnějšího i vnitřního prostředí.*“⁶⁶ Trenérka by měla pečlivě dbát na to, aby byla gymnastka schopna tyto vnější informace zpracovat a přidat k nim i informace vlastní (kinestetické). Ideální je, když se z různých druhů vjemů a počitků vytvoří komplex. Pokud trenérka volí metody přiměřené věku a vyspělosti gymnastky, vytváří si gymnastka komplexní vnímání a tím i účinně řídí svůj pohyb. Společně pak rozvíjí vyšší kvality pohybových projevů, které nazýváme např. „cit pro míč“.

⁶³ Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.141

⁶⁴ Viz Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.142)

⁶⁵ Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.143

⁶⁶ Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.143

Pohybové vnímání napomáhá při odstraňování chyb, které často vznikají z časoprostorových parametrů pohybu nebo nezvládnutého rytmu pohybu. Tyto chyby lze odstranit správnou kontrolou pohybu, protože gymnastka nesprávný pohyb vnímá už v jeho průběhu díky okamžité zpětné vazbě-informaci. Též ji lze ~~odstranit~~odstranit v momentě, kdy gymnastka získá jasnou představu o průběhu pohybu a tu pak realizuje. Další příčinou chyb může být nedostatečně rozvinutá rychlost nebo síla a proto je vedle zdokonalování techniky nutné nějaký čas věnovat i těmto pohybovým schopnostem. Odstraňování chyb je důležitým úkolem fáze zdokonalování, nestačí ovšem chyby jen odstranit, ale nově naučený pohyb se musí i upevnit, aby se chyba časem nevrátila.

Osvojený pohyb se pak upevňuje v proměnlivých podmínkách a tím se rozvíjí gymnastčina variabilita. *Přesnost a stálost průběhu pohybu jsou důkazem, že byla dokonale zvládnuta jemná koordinace všech složek pohybu.*⁶⁷

Pro druhou fázi je charakteristická snaha zvládnout nejen „uzlové body“, ale i zdokonalení pohybových detailů. *Pohybový návyk se upevňuje a vytváří se dynamický stereotyp.*⁶⁸ Koordinace je postupně upřesňována a v průběhu přestává gymnastka používat při pohybu nepotřebné svalové skupiny. Celkově jsou pohyby přesnější, uvolněnější a lepší na pohled. V této fázi bývá gymnastka více motivována, protože za sebou vidí výsledky své snahy.

6.1.3 Třetí fáze – Stabilizace

Stabilizace je posledíposlední fází v procesu osvojování sportovních dovedností a technika je v ní již upevněna natolik, že v náročných podmínkách a situacích je pohyb proveden přesně. *„Z pohledu motorického učení se tato fáze charakterizuje jako stabilizace jemné koordinace a míry příslušné variability.“*⁶⁹ V této fázi se technika uplatňuje v soutěžních situacích a propojuje se s ostatními faktory sportovního výkonu.

Stabilizace techniky má své konkrétní zaměření, v moderní gymnastice je zaměřen na dokonalé provedení sestav. Automatizace pohybu zvyšuje šanci na úspěch, protože čím méně mu gymnastka věnuje pozornost, tím se může zaměřit na další složky jako je například výraz cvičení nebo vnímání hudby. Automatizace je však vlastně trvalým a nikdy nedokončeným procesem.

Proces stabilizace je daleko úspěšnější, pokud cvičenka daný naučený pohyb běžně využívá a pokud se jí od trenérky dostává informací a vlastních subjektivních

⁶⁷Viz Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.145)

⁶⁸Viz Čížková M. et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978, s.38)

⁶⁹ Viz Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.146

zdrojů. Dále v něm velkou roli hraje zatěžování a dávkování. „*Systematické dávkování zatížení v rámci technické přípravy patří zvláště u sportovců vyšších výkonnostních úrovní k ~~nejprogresivnějším~~nejprogresivnějším metodám tréninku.*“⁷⁰

6.2 Shrnutí páté kapitoly

Nácvik technických pohybů v moderní gymnastice probíhá ve třech fázích – nácvik, zdokonalování a stabilizace.

V první fázi se gymnastka s pohybem seznamuje a snaží se o jeho hrubé zvládnutí. Postupně se učí jednotlivé dílčí prvky pohybu, spojuje je, opakuje. Zde je velmi důležitý faktor trenérky, která je tou, kdo pohyb musí správně uvést, vysvětlit jeho princip a dohlížet na jeho co nejsprávnější provedení.

Ve fázi zdokonalování se gymnastka snaží pohyb pomocí opakování, ~~jeho~~jeho kontrolou a opravováním různých chyb provést co nejpřesněji. ~~Snaží~~Snaží se především o precizní navazování různých částí pohybu.

Třetí závěrečná fáze stabilizace se snaží pohyb ~~zautomatizovat~~zautomatizovat, aby mohl být bezchybně proveden i za ~~nestandardních~~nestandardních podmínek nebo na soutěžním poli, které je psychicky náročnějším prostředím.

⁷⁰ Choutka Miroslav, Dovalil Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991, s.148

7. Význam trenérky v moderní gymnastice

7.1 Osobnost trenérky

Jedna z hlavních výchovných zásad je výchovné působení, které má na starosti ve většině případů trenérka. Trenérka ~~svým velkým~~ vlivem silně (nebo něco podobného) působí na výkon a výchovu cvičenek a měla by být tedy nejen dobrým pedagogem, ale i odborníkem. *Měla by nejen dokonale ovládat sportovní techniku, metodiku a teorii svého sportu, ale i problematiku tělesné výchovy a sportu.*⁷¹ Dále musí umět aplikovat nejnovější vědní poznatky z oborů, které se sportem úzce souvisí, jako jsou anatomie, fyziologie a psychologie a v neposlední řadě zvládat organizaci sportovního tréninku.

7.1.1 Trenérská profese

Sport je velmi mladou činností ~~(????nechápu význam sport přece není mladý...)~~, jeho profesionalizace je spíše fenoménem posledních desetiletí a to s sebou přináší i vznik zcela nové profese. *„Původně nebylo trenérů zapotřebí, sport byl zcela nezávazný a informace o tom, jak má daná sportovní činnost vlastně vypadat a probíhat, o tom podávali zprávy jen zkušenější sportovci.“*⁷² Samotná sportovní příprava nebyla příliš diferencovaná a intenzivní, ale ti, kteří se snažili prosadit začali vymýšlet nové ~~zbůsobyzpůsobu~~ k jejímu zefektivnění. O tréninku lze začít mluvit v momentě, kdy zkušenější sportovec začal radit a pomáhat mladším zájemcům. Když svou sportovní kariéru ukončil a ~~svou funkce~~ rolí rádce si uchoval, můžeme jeho funkci považovat za trenérskou.

Tato profese se stále postupně utváří, formuje, zdokonaluje, k čemuž jí, jak je již výše napsáno, pomáhají další profese. *„Zkušenosti samotné už nestačí, současně i s rozvojem technologií nebyvale vzrůstá potřeba ověřených poznatků z celého spektra vědních oborů od fyziologie, přes biomechaniku až k psychologii a sociologii.“*⁷³ Trenér dnes může získat univerzitní vzdělání, o jehož potřebě v dnešní době málokdo pochybuje. Pokud se trenér věnuje elitnímu sportu, může dosáhnout i významného sociálního statutu. Nicméně je vhodné podotknout, že v tomto případě je jeho pozice velmi nejistá. *Mnozí sponzoři u trenéra obvykle staví výše jeho slavnou sportovní minulost než jeho kvalifikace a trenérské zkušenosti.*⁷⁴

⁷¹Viz Bérova J., Černá K. et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969, s.72)

⁷² Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.117.

⁷³ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.118.

⁷⁴Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.118)

Trenérství je pracovní činnost jako každá jiná, která vyžaduje určité nároky, přestože je někdy vykonávána občasně a bez odměny. Na první pohled se může zdát, že stát se trenérem vyžaduje jen minimální sportovní zkušenosti a absolvování krátkodobého kurzu. Ale rozdíly v kvalitě jsou zde velké. Je rozdíl mezi dobrovolným trénováním třikrát týdně a tréninkem sportovce na vrcholové úrovni. Jako v každé jiné profesi i zde platí, že uspokojení přináší taková práce, která vede k dobrým výsledkům a těch se ~~snadno~~ nedosahuje snadno. To by si měl uvědomit každý, kdo by se jí chtěl zabývat a zároveň si rozmyslet, zda bude schopen vyrovnat se se všemi jejími nároky tak, aby mu přinesla určitý stupeň uspokojení.

7.1.2 Vlastnosti trenérky

Správná trenérka by měla být cílevědomá, otevřená, důsledná, kritická a ve své práci systematická. Předpokládá se u ní dobrý vztah k lidem, a také přátelský vztah ke svým kolegům, protože bez něj lze jen těžko předpokládat možnou spolupráci a ta je ve sportovním odvětví obzvláště důležitá. Trenérka by měla být v kontaktu s nejnovějším vývojem sportovního dění, snažit se dosáhnout úspěchu a být ~~přístupná~~vstřícná? k lidem. Co se emočních projevů týče, ty by měla dobře ovládat, ~~protože přestože přestože~~ musí být empatická ke svým svěřencům. ~~(tato věta mi nedává smysl. snad právě proto, že má být emp.ne?)~~ Měla by mít vůdcovské kvality a být psychicky velmi vytrvalá, emocionálně vospělá a sebekritická. Měla by mít kombinační schopnosti, být praktická, odpovědná a umět pochválit.

Protože je trenérka v neustálém kontaktu s lidmi a její práce je založena na její schopnosti komunikace, měla by mít ~~nějaké~~-vhodné psychologické vzdělání, umožňující ~~v tomto oboru~~-větší orientaci v tomto oboru. „*Ve světle výzkumů a práce trenérů nelze věřit na nějaké mimořádné fluidum, které nese úspěch. Jejich výsledky jsou obvykle podloženy pilnou prací a jediné kouzlo, kterým trenéři působí, je souhrnem schopností a vlastností jejich osobnosti.*“⁷⁵ Zjednodušeně lze tedy konstatovat, že trenérské umění je skryto právě v její osobnosti.

Kromě studia a zkušeností musí mít tedy ještě určitý komplex vlastností, které musí umět uplatnit v interakci se svými svěřenkyněmi ~~-či svěřenkyni~~. Správná trenérka by měla k problémům přistupovat klidně, měla by umět rychle navodit pracovní atmosféru a utvářet vřelé kontakty. *Měla by vhodně volit způsob prezentace jí*

⁷⁵ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.118.

požadovaných úkolů, precizně komunikovat (především se dobře vyjadřovat) a vystihnout vhodný okamžik k zákroku.⁷⁶

7.1.3 Vztah trenérky a závodnice

V pedagogickém působení jde především o správný vztah mezi trenérkou a závodnicí. Má-li být spolupráce úspěšná a vést k vzájemnému obohacování na straně trenérky i závodnice, je důležité, aby si vzájemně zcela důvěřovaly. „Proto vztah mezi trenérkou a závodnicí by měl být přímý, nepoznamenaný žádnou nejistotou, nevyjasněností ve vzájemném vztahu.“⁷⁷ Důvěru jistě nelze získat snadno a vytváří se až po určité době, kdy spolu obě dvě strany, tedy závodnice a trenérka, vzájemně spolupracují a uskutečňují společný cíl, jímž je co největší výkon a úspěch závodnice. Sbližují je společně strávené hodiny v tělocvičně, závodní prostředí, úspěchy i prohry. Jako jakýkoli jiný vztah se postupně časem vyvíjí a utváří.

Každý pedagog má své vlastní metody, kterými se snaží svůj cíl zrealizovat. Realizace konkrétních pedagogických metod však závisí především na osobnosti závodnice a jejím mezi-osobním vzájemném vztahu s trenérkou (mezi-osobní?? vyměnit za vzájemný nebo jiné). Jak je již výše uvedeno, v moderní gymnastice jde mnohdy o vztahy na přátelské úrovni, protože sportovní kariéra je relativně krátká a trenérkami se stávají dívky často ve věku šestnácti let. Je pak mnohdy obtížné začít vnímat bývalou spolucvičenkou jako autoritu.

Více než kdekoli jinde zde platí, že gymnastka, která byla dobrou a úspěšnou závodnicí, si získá respekt snadněji než trenérka, která tento sport nedělala. Je to z toho důvodu, že tento sport není taktický a pracuje se s náčiním, jehož správné ovládání vyžaduje mnohaletý trénink. Je těžší naučit pohyby, které nejsou zažité. Obzvláště u malých dětí je potřeba každý prvek více či méně ukázat a předvést, protože nemají vžitě gymnastické názvosloví a pod popisem si neumí nic představit. Při tvorbě sestav jsou trenérky, které za sebou nemají závodní kariéru, velmi omezeny. Nemají představu o logické návaznosti prvků a často vymýšlí krkolomné, neproveditelné pohyby, které pochopitelně neumí gymnastku naučit.

Na druhou stranu není nikde psáno, že výborná gymnastka je zároveň výbornou trenérkou. Může být sice vynikající choreografkou, která vytvoří krásné sestavy, ale nezávládně je cvičenkou naučit. Jak je již výše uvedeno, pedagogické schopnosti jsou dány konkrétní osobností trenéra a jeho pedagogickým vzděláním.

⁷⁶Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.119)

⁷⁷Olešovská D. *Moderní gymnastika*. Praha: Olympia, 1981, s.30.

Vzhledem k tomu, že je moderní gymnastika převážně individuální sport, jsou i dívky vyhraněnými osobnostmi, jež vyžadují individuální přístup. Příprava je často náročná a osobní kladný vztah mezi závodnicí a trenérkou je velmi důležitý a ovlivňuje celkový tréninkový proces. Jen těžko si lze představit nepřátelský vztah mezi dvěma osobami, které společně dobrovolně tráví převážnou většinu svého volného času a tato spolupráce je úspěšná a plodná.

Trenérka by měla nejen dodržovat své plány a následovat své cíle, ale také by měla reagovat na aktuální situaci a umět se jí přizpůsobit. Nemá smysl být tvrdý a náročný pedagog v případě, když jsou svěřenci z jakýchkoli důvodů vyčerpaní a unavení. Schopnost umět ocenit snahu a pílí i v momentě, kdy se výsledky nedostavují okamžitě, to patří ke kladům schopného trenéra a přispívají k dobrým vzájemným vztahům.

7.2 Nekázeň – možný zdroj konfliktu

Ne každý se narodí s přirozenou autoritou. Budování respektu je dlouhodobou záležitostí a vyžaduje trpělivost a soustředěnou pozornost. *Trenérka musí být od začátku důsledná, aby obě strany poznaly pravidla komunikace.*⁷⁸ Pokud nemá skupinu ještě zcela zvládnutou, měla by se vyhýbat zařazování cvičení ve dvojicích či ve větších skupinkách. Rušitelku ~~(uvedla bych na začátku že v kolektivu může být rušitelka představit ji)~~ lze zaujmout změnou činnosti, soutěží nebo jednoduše fyzicky náročnějším cvičením, při kterém nebude mít starost o své okolí, ale jen sama o sebe.

*„Dostane-li se trenér do konfliktu se sportovcem – ať již jde o konflikt malý či velký – měl by jej řešit a k tomu hledat účelné prostředky konfrontace.“*⁷⁹ Ta patří ke každému sportu, ale musí být vedena tak, aby se nestala zdrojem dalších konfliktů nebo nepřátelství. Je mnoho situací, ve kterých by neměla trenérka ustupovat, jako například nadměrné zasahování rodiči do tréninku.

V těchto případech musí trenérka přemýšlet, jak bude reagovat, aby nepoškodila vzájemné vztahy. Musí si uvědomit, čeho se konflikt přímo týká, aby zabránila možným nedorozuměním. *Dále musí jít mírně ale věcně ke svému cíli a dávat druhému najevo, že si jeho názoru váží. Cesta k řešení má být postupná, máloco se vyřeší jedním rázem.*⁸⁰

Při komunikaci by měla trenérka dodržovat některé **její komunikační** zásady (neříkat „musíš“, nepřestat komunikovat, nesrážet nikoho sarkasmem, neužívat

⁷⁸Viz Tilinger P. et al. *Pedagogické praxe v tělesné výchově a sportu.* Praha: Karolinum, 2002, s.36)

⁷⁹ Svoboda B. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2000, s.168.

⁸⁰Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu.* Praha: Karolinum, 2000, s.169)

negativní neverbální projevy a nediskutovat o problému s dalšími členy skupiny). Starší cvičenky velmi oceňují, mohou-li být součástí rozhodovacího procesu a komunikace je ideální způsob, jak tuto atmosféru naladit. Trenérka by měla umět vyjádřit svůj názor a nechat otevřený prostor ~~-(můžeš použít pro, nebo ne, ale ne k) k~~ diskusi, aby měla cvičenka pocit, že má na rozhodování také svůj podíl. Svůj názor by neměla formulovat striktně ~~-(formulovat striktně je divná kombinace. můžeš nařizovat striktně, nebo formulovat „hrubě“ .. lépe změnit)~~, ale s jistým otazníkem a respektem ke své svěřence.

7.3 Shrnutí šesté kapitoly

Trenérka je velmi významným participantem na moderně gymnastickém poli, jež svým vlivem velmi působí na celý výchovný proces. Trenérská profese je velmi mladá a teprve se postupně utváří, formuje a zdokonaluje.

Ideální trenérka by měla být cílevědomá, důsledná, otevřená, kritická, komunikativní a ~~mít-s~~ dobrým vztahem k lidem. Měla by mít ve svém oboru určité sportovní, ale i psychologické vzdělání a všeobecný ~~přehled~~ ~~rozhled~~ o souvisejících oborech.

Ve vztahu k závodnici by měla být přímá, napomáhat jí k realizaci společného cíle správnou motivací, vzbuzovat důvěru ale i respekt a umět se individuálně zaměřit na potřeby svých svěřenkyň.

Pokud dojde ve sportovním oddílu mezi závodnicí a trenérkou ke konfliktu, mělo by přijít na řadu neemocionální řešení situace a zásady správné komunikace, které by ho pomohly v klidu vyřešit.

8. Sportovní klub

Trénink moderní gymnastiky probíhá ve většině případů ve sportovním klubu ve společnosti dalších cvičenek, pouze závodnice na vrcholové úrovni mají tréninky převážně individuální. Každý moderně gymnastický klub je tvořen z různých skupin **moderních** gymnastek, a to podle věku a výkonnosti (tyto skupiny jsou vytvořeny z vnějšku, většinou z iniciativy trenérek ~~věta v závorce nedává smysl laikovi vyhodila bych z vnějšku~~) ale i podle sympatií. Jak je již ~~řečeno~~ výše uvedeno, jedinou podobu s kolektivním sportem lze vidět v pódiových společných skladbách, které jsou tvořeny **špěti** gymnastkami. *V nedávné době však vznikla odnož moderní gymnastiky, která se nazývá estetická skupinová gymnastika^a a kde je soutěžní družstvo tvořeno v seniorské kategorii 6–10 gymnastkami a v juniorské kategorii 6–12 gymnastkami.*⁸¹

8.1 Struktura skupin

Každá skupina je ovlivněna svým složením, tedy početností, podskupinami, množstvím vztahů ~~(množstvím? snad kvalitou...)~~ a tím, jaké osobnosti se v ní setkávají. „Způsoby komunikace mají přímý vztah k efektivitě skupiny.“⁸² V moderní gymnastice to znamená, že celkový výkon gymnastek cvičících **ch** v pódiové skladbě bude ovlivněn pozitivně či negativně způsobem a stylem komunikace, který ve skupině probíhá.

Předcházet možným konfliktům lze pomocí optimálního složení skupiny, což bývá v praxi moderní gymnastiky značně obtížné. Důvodem je nedostatečná základna seniorských ~~(ale i juniorských)~~ moderních gymnastek, ~~(ale i juniorských)~~, které pódiové skladby většinou cvičí. Trenérka pak vytváří složení pódiové skladby na základě momentální připravenosti a především počtu současně cvičících závodnic.

8.1.1 Dělení dle výkonnosti

Ve větších moderně gymnastických klubech, kde je široká základna gymnastek, je ~~běžným~~**běžným** základním dělením cvičenek, dělení dle výkonnosti. Již během prvních let vyjde najevo, ~~zda~~**zda** má gymnastka ke sportu předpoklady, jaké má ambice, zda má vůli se tomuto sportu ~~intenzivněji~~ ~~(hady nepoužívat ;))~~**úžeji** věnovat a jak je podporována ze strany rodiny (neodmyslitelný faktor při sportování dětí). Důvodem tohoto dělení je zkvalitnění tréninku nadějných závodnic a zpřístupnění cvičení i pro dívky, které moderní gymnastika baví, ale nechtějí se jí věnovat naplno.

⁸¹ Viz <http://www.mgvytytec.com/ESG/minipravidlaESG.html>

⁸² Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.174

V momentě, kdy jsou dívky s velkými výkonnostními rozdíly na jednom tréninku je obtížné je zabavit a vytvořit pro ně vhodný program. Příliš náročný trénink slabší gymnastky nudí, demotivuje a přispívá k neefektivnosti a nekázní, protože jim není věnována taková pozornost, kterou by potřebovaly. Naopak snaha ~~přispůsobit~~přizpůsobit trénink skupině, která nemá ambice dosahovat medailí, zpomaluje růst nadějných závodnic a demotivuje je a nudí stejným způsobem. Tento faktor pak ovlivňuje i celkovou skupinovou hierarchii a neoprávněně pak ~~vyzdvhuje~~vyzdvihuje šikovnější dívky, protože k nim ty ostatní vzhlížejí. To pak může vést k nadřazenému chování, větší nevladatelnosti a ~~i~~ ustrnutí ve výkonnostním růstu. Může zde nastat i opačná situace a tou je vyřazení menšiny nadějnějších a ~~upřednostňovaných~~upřednostňovanějších gymnastek ze skupiny, případně vyřazení menšiny nebo jednotlivců s nižší výkonností.

Pokud je tedy sportovní trénink moderní gymnastiky zaměřen na specifickou výkonnostní skupinu, usnadňuje to systematický přístup k zvyšování výkonnosti a zjednodušuje vztahy ve skupině. Takto vytvořená skupina má svou hierarchii, roli i specifický způsob komunikace. Dívky spolu tráví velké množství času a to po dobu několika let. Jejich vztahy se postupně vyvíjí, prohlubují, mění. Ve skupině jsou vytvořeny v průběhu času určité role a i ty v-ní (nechápu a i ty v ní...) ovlivňují interpersonální vztahy.

8.1.2 Dělení dle věku

Rozdělení cvičenek do skupin dle věku se děje zcela automaticky a přirozeně, ~~protože~~do přípravy moderní gymnastiky probíhá nábor konkrétních ročníků a dívky pak spolu ve většině ~~případů~~případech ve skupině ~~zůstávají~~zůstávají, ~~v~~V průběhu času se skupiny spíše ~~jen~~-ztenčují. I program moderní gymnastiky je vytvořen pro konkrétní věkové kategorie a od toho se pak vyvíjí struktura celého tréninku.

8.2 Dynamika sportovní skupiny

V každé skupině dochází k socializaci jejích členů, která je komplikována soutěživostí, jež je sportu vlastní. „V oblasti meziosobních vztahů dochází postupně ke stadiím sblížení, asimilaci, konformování a sjednocení.“⁸³ Tento proces je negativně ~~ovlivňován~~ovlivňován vztahy konkurence, opozice a dalšími konfliktními vztahy. Obzvláště v individuálních sportech jako je moderní gymnastika jsou členové jedné

⁸³ HOŠEK. *Psychologie sportu*. Praha: 2005 Dostupný z [www: http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc](http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc)

sociální skupiny mezi sebou v přímém i nepřímém konkurenčním vztahu. Tento vztah může být ovlivněn i tím, kdo je pokárán, kdo je pochválen, kdo je vybrán na předvedení určitého prvku, kdo je předkládán jako příklad. Navíc sportovci mají tendence být více soutěživí, dominantní a agresivní.

Ve sportovním klubu nebo přímo ve společných skladbách je pak požadavek ~~součinnost~~součinnosti gymnastek v rozporu s pocitem konkurence. „*Konkurenční vztahy jsou však zase mohutným hybatelem motivačním, zvyšujícím individuální výkon členů skupiny.*“⁸⁴ Úkolem trenéra je ~~pak~~ snažit se ve skupině regulovat vztahy konkurence a spolupráce, protože oba jsou velmi důležité, pokud se vyskytují v optimální míře. Pokus o nastolení rovnováhy, aby ve skupině nevládla vyhrocená rivalita, nebo naopak neproduktivní ~~sehovívavost~~shovívavost, je jednou z nejobtížnějších úloh trenéra.

8.3 Pódiové skladby

Společné, neboli pódiové skladby, jsou již v této práci jednoduše popsány, přesto je důležité zmínit několik dalších specifik této variace moderní gymnastiky. *Vzhledem k tomu, že v ní cvičí větší množství gymnastek, nemá takový dynamický charakter jako volná sestava jednotlivkyň a mohou se v ní uplatnit prostorové změny a využít různých zajímavých tvarů.*⁸⁵ V největší míře je v nich uplatňováno synchronizované cvičení, jež přestože je potřeba provést s co největší dokonalostí, musí se v něm především každá cvičenka přizpůsobit kolektivu. Části některých sestav pak mohou být založeny na kontrastním cvičení skupin v rámci jedné skladby.

Aby fungovala od počátku jednota cvičení, je důležité ~~sehodnout~~shodnout se na výběru hudby, která by měla odrážet vkus všech ~~zúčastněných~~zúčastněných stran. I z tohoto důvodu jsou společné skladby tvořeny dívkami stejné věkové kategorie, které ~~si~~ jsou si blízké v názorech na formální stránku skladby.

Zjednodušeně řečeno jsou v pódiových skladbách potlačovány prvky individuality na úkor jednotného synchronizovaného cvičení. Pro tuto ~~disiplínu~~disciplínu jsou tedy vhodné cvičenky, které upřednostňují práci v kolektivu a dalo by se říci, že i s menší dávkou exhibicionismu, který je v určité míře pro tento sport nutný.

⁸⁴ HOŠEK. *Psychologie sportu*. Praha: 2005 Dostupný z [www: http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc](http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc)

(⁸⁵Viz FIALOVÁ E., KESZOCZE E., *Teória a didaktika modernej gymnastiky*. Bratislava: Univerzita komenského v Bratislavě, 1982, s.123.)

8.3.1 Koheze družstva

„Ze všech sociálně psychologických jevů ovlivňujících práci trenéra je nejvíce pozornosti věnováno soudržnosti, semknutosti čili kohezi skupiny.“⁸⁶ Kohezi je myšlen vývoj a udržování skupiny, jakási soudržná síla, která drží skupinu pohromadě. Koheze je ovlivňována dynamikou vztahů ve skupině a růzností motivačních potřeb jejích členů. Z tohoto ~~důvodu~~~~důvodů~~ se přesně neví, jak se soudržnost skupiny vytváří, jak se zpevňuje a narušuje. Není ovšem sporu, že soudržnost skupiny ve sportu existuje. V moderní gymnastice se projevuje vzájemným povzbuzováním, tolerováním chyb, které mají dopad na celkový výsledek, radost z úspěchu ostatních. *O kohezi mluvíme tehdy, když jsou všichni členové týmu ochotni a schopni stavět cíle skupiny nad svoje vlastní osobní cíle.*⁸⁷

Ke kohezi v pódiové skladbě přispívají společně prožité úspěchy, neúspěchy ji naopak narušují. Gymnastka, která je zaměřena na společný úkol a ne na své vlastní individuální potřeby a prosazení své vlastní osoby, se lépe učí a je úspěšnější. Výzkumy ukázaly, že pro stmelení týmu přispívají úspěchy, anebo neúspěchy přičítané vnějším okolnostem. V moderní gymnastice může soudržnost pódiové skladby narušit výrazné vyzdvihování určité gymnastky a dávání její cvičení či disciplínu za příklad ostatním. Tím je automaticky i ona sama z družstva určitým způsobem vyloučena a to není vlastní vinou.

Na druhou stranu může příliš vysoká koheze skupiny brzdit její výkon. Pokud se trenérka snaží prosadit například nový způsob ~~tréninku~~~~tréninku~~, mohou se její svěřenkyně pokusit zabránit nové koncepci. Dále je možné její negativum spatřit v momentě, kdy je potřeba jednu gymnastku nahradit jinou s větší výkonností. Skupina se tomu brání a pak nemusí novou členku mezi sebou přijmout.

8.3.2 Role vůdců

„Vyjdeme-li z charakteristik sociální role vůdce skupiny, pak nesporně mnohé funkce plní v první řadě trenér.“⁸⁸ Po nějaké době fungování a společného trénování v jedné skladbě, ~~se~~ vykrytalizuje jedna nebo dvě vůdkyně skupiny, které mohou být zároveň mluvčími ve vztahu k trenérce. Tyto vůdkyně pak regulují vnitřní vztahy a mají hlavní slovo při rozhodování uvnitř skupiny. Často jsou jimi dívky s největší výkonností

⁸⁶ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.175.

(⁸⁷Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.175.)

⁸⁸ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.176.

a úspěchy v soutěžích jednotlivkyň. Není to ale pravidlem, protože to samo o sobě nestačí, musí mít i osobnostní předpoklady pro role vůdce.

Každá skupina takového vůdce potřebuje, protože ta skupina, kde jsou hierarchické role vyrovnané, nedosahuje maximálních výkonů. Vůdce na sebe musí umět brát zodpovědnost v situacích, které nikdo nechce řešit a mít komunikativní schopnosti. Ideální je též takový vůdce, který upřednostňuje úspěch celé skupiny před vlastním prosazením a tím dopomáhá k soudržnosti. *Ve skupinách, kde vládne silná trenérská ruka, nevznikají předpoklady pro vývoj jednotlivců ve vůdcovské roli.*⁸⁹

Při tréninku pódiové skladby je stejně jako v tréninku volných sestav ~~jednotlivkyň~~jednotlivkyň moment, kdy dívky trénují bez trenérky. Protože však musí být pohyby synchronizované, je nutné pověřit nějakou gymnastku, která pravidelně počítá a dívky na toto počítání cvičí. V případě, že je gymnastek přesný počet jako míst v ~~pódiové~~pódiové skladbě, pak je počítající gymnastka zároveň i cvičící, pokud je gymnastek víc, počítá ta, která právě necvičí. Určí – li tuto roli trenérka a nepodaří – li se jí odhadnout vůdčí osobnost, může se stát, že dívky nebudou tuto volbu respektovat a určená dívka se setká s nekázní.

8.3.3 Fungování týmu

V pódiových skladbách často vítězí družstva, jejichž členky dosahují průměrnější výkonnosti nad družstvy, kde jsou některé cvičenky výrazně lepší. To může být následkem nestejnosti ~~prováděných~~prováděných prvků, které ~~(na co je to navázáno? Na následek? Pak musí být který)~~ je ~~hlavním~~hlavním charakteristickým rysem společných skladeb, ale i nesoudržností družstva, kde jsou cvičenky na rozdílné úrovni. Předpokladem úspěchu je tedy ochota a ~~schopnost~~schopnost spolupráce. *Pojmem výkon ~~jednotlivkyň~~jednotlivců chápeme jejich ~~individuální~~individuální technickou výkonnost a pod pojmem spolupráce jejich zapojení této výkonnosti pro potřeby družstva.*⁹⁰

Spolupráce může násobit síly jednotlivých gymnastek, které pak společně dokáží podat mimořádný výkon. Musí ale chtít opravdu všechny a projevit určitou dávku tolerance a porozumění k druhým. „*Vrcholová družstva jsou složena ze silných individualit, které však musí najít k sobě vztah a pochopení specifických potřeb, má-li se spolupráce vybudovat do nejvyšší úrovně.*“⁹¹ Gymnastky by měly mít i přehled o celkové situaci a rozpoznat například moment, když je některá cvičenka unavená a

⁸⁹Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.178.)

⁹⁰Viz Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.179.)

⁹¹ Svoboda B. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2000, s.179.

bezprostředně na něj reagovat. Pro spolupráci je též velmi důležitá důvěra, bez které nemůže žádný tým dokonale fungovat a podat mimořádný výkon. Pokud gymnastka cvičí ve strachu z toho, že některá její spolucvičenka udělá chybu a snaží se na očekávanou chybu reagovat, ubírá tím na výkonu sama sobě a tím pádem i celému týmu.

Možná úskalí můžemůže přinést hodnocení. Trenérka by se svou kritikou měla snažit co nejméně narušit kohezi celého družstva a každému měřit rovným dílem. Jelikož by k tomu měla brát ještě ohled na individuální situaci gymnastky, je tento úkol velice obtížný. V momentě, kdy trenérka vidí, že gymnastka udělala stejnou chybu jako její spolucvičenka, ale zároveň je evidentní, že je v horším fyzickém nebo psychickém rozpoložení, se-musí se rozhodnout, jak reagovat. Může použít stejný komentář jako na její předchůdkyni a riskovat tak, že tím ji vyvede ještě více z rovnováhy, nebo chybu může přejít s malým napomenutím. Pokud zvolí druhou variantu, měla by si být jistá, že tím zároveň nenastolí situaci, která by mohla narušit kohezi týmu a jeho atmosféru navenek nespravedlivým ohodnocením. Ale pokud je tým jednotný a spoluprácespolupráce a důvěra v něm naprosto funguje, je toto riziko minimální, protože ostatní gymnastkygymnastky ví, že jejich spolucvičenka není v-úplně dobré kondici. Další možností je říci mírnou výtku s komentářem, ve kterém se zmiňuje o tom, že ví, v jaké je gymnastka momentálně situaci, ale přesto je nutné, aby si svou chybu uvědomila.

Gymnastické družstvo by mělo být především povzbuzováno a chváleno. Protože pak je ochotno podat lepší výkony a věnovat přípravě větší úsilí. Pokud je chváleno a povzbuzováno jako celý tým a neé pouze jako shluk pěti jednotlivkyň, je v něm budován pocit sounáležitosti. Celkové hodnocení a výsledek koneckonců též získává jako tým.

8.4 Shrnutí sedmé kapitoly

Pátá (shrnutí sedmé kapitoly v názvu a začínáš pátá kapitola?)Sedmá kapitola je věnována sportovnímu klubu, ve kterém je moderní gymnastika praktikována, a družstvu cvičícímu pódiové skladby. Abychom v moderní gymnastice docílili co největších úspěchů, musíme gymnastky rozdělit do družstev dle věku a úrovně výkonnosti. Tím lze zajistit efektivní chod tréninku a řádně připravit gymnastky na soutěžní činnost.

V každé skupině probíhá určitá její dynamika. Ve sportu je tato dynamika ovlivněna konkurenčními vztahy, které jsou ale v rozporu s charakterem týmového sportu, do kterého se mohou v moderní gymnastice pódiové skladby počítat. Trenér má pak za úkol nastolit rovnováhu mezi spolupra~~a~~ací a konkurenč~~n~~ími vztahy, aby tým fungoval produktivně.

Jedním z nejdůležitějších předpokladů k ~~úspechu~~úspěchu v týmu gymnastek je jejich spolupráce ~~neboli~~kneboli koheze. Koheze je upevňována společně prožitými úspěchy a projevuje se vzájemnou pomocí, oporou, povzbuzováním a tolerancí zakolísání. Přílišná ~~koheze~~koheze může naopak ~~družstvo~~družstvo brzdit ve výkonu.

Každá skupina potřebuje mít ve svých řadách vůdce, který ~~se~~ většinou po nějaké době sám vykryštalizuje z jejich řad. V pódiových skladbách pak zastává roli hlavního ~~mluvčího~~mluvčího s trenérem, bere na sebe zodpovědnost při rozhodování. Ideální je pak takový vůdce, který upřednostňuje úspěch celé skupiny nad vlastními ambicemi.

Fungování týmu je podmíněno dobrou spoluprací a týmovým duchem, protože i tým s celkově horšími členkami může v pódiových skladbách dosáhnout většího úspěchu než družstvo, kde je několik jednotlivkyň výrazně lepších. Týmový duch pak musí být podporován hlavně ze strany trenérky, která svým přístupem a hodnocením ~~může~~může mnohé ovlivnit.

9. Vlastní praxe

9.1 Úvod

Následující kapitola by měla ukázat mé vlastní praktické zkušenosti s tímto dívčím sportem a především praktickou aplikaci výše zmíněných východisek z teoretické části této práce. Přes veškeré studium a teorie je vlastní praxe mnohdy trochu odlišná. V této praktické části práce bych chtěla popsat skutečnost z mé zkušenosti, která mnohdy neodráží stoprocentně nastudované teorie. (poslední věta je významově téměř totožná z tou předposlední)

Jako bývalá závodnice moderní gymnastiky jsem přirozeně dospěla k jejímu trénování. Prošla jsem kurzem pro trenérky III. třídy (nejnižší úroveň) a po nějaké době (požadované jsou minimálně dva roky praxe a kurz trenérek III. třídy) jsem absolvovala půlroční dálkový kurz na Fakultě tělesné výchovy a sportu pro trenérky II. třídy (k získání I. třídy je nutno navštěvovat denní studium na FTVS). Mám v trénování moderní gymnastiky několikaletou praxi ve ~~třech~~ různých klubech s různými věkovými skupinami a výkonnostní úrovní.

Největší zkušenosti jsem nasbírala ve svém domovském českobudějovickém klubu SKMG Máj České Budějovice, kde jsem trénovala a stále příležitostně trénuji přípravku (4-6 let) moderní gymnastiky a děti ve věkovém rozmezí 7-11 let. Přes veškeré dosažené vzdělání v trénování moderní gymnastiky jsem nejvíce ovlivněna právě tímto klubem, jejími trenérkami a jejich stylem trénování.

9.1.1 Tréninková jednotka - teorie

Pro pozdější porovnání s praxí přikládám teorii tréninkové jednotky z knihy Výkon a trénink ve sportu od Josefa Dovalila.

Tréninková jednotka je ~~nejkratším~~nejkratším elementem v plánování a stavbě tréninku a skládá se z úvodní, hlavní a závěrečné části. Je přizpůsobena momentálnímu konkrétnímu plánu. V úvodní části jsou stručně charakterizovány úkoly, je upozorněno na nejdůležitější momenty a vysvětlí se organizace. Poté následuje rozcvičení, které se nesmí podcenit a měla by se mu věnovat dostatečná pozornost. Rozcvičení má být zahájeno statickým protahováním (přecházet od jednoho konce těla k druhému), následně pokračuje zahřátí (klus) a dynamickou částí (gymnastická cvičení).

V hlavní části je soustředěna pozornost na plnění tréninkových úkolů a které vychází z aktuálních potřeb a závisí na konkrétním sportu. Mohou to být stabilizace

dovedností, stimulace pohybových schopností, trénink taktiky nebo kontrola stavu trénovanosti. Tréninková jednotka může mít jeden ~~úkol~~úkol nebo více úkolů najednou. Tato fáze může být rozdělena na další tři dílčí části, kterými jsou efektivní motorické učení, efektivní kondiční rozvoj a ověřování. Znamená to, že na počátku je doporučeno věnovat se novým dovednostem nebo koordinačním cvičením, poté silovému nebo vytrvalostnímu cvičení a pak ~~na~~ stabilizaci dovedností.

V závěrečné fázi by měli být sportovci vedeni k postupnému uklidnění, uvolnění svalů a nervového napětí. K tomu je volena například chůze s postupným přechodem na strečink a protahovací cvičení regeneračního typu.

9.2 SKMG Máj České Budějovice

Sportovní klub moderní gymnastiky Máj České Budějovice je v rámci České Republiky ~~relativně~~ profesionálním ~~(nevím nevím je buď profesionální nebo neprofesionální...relativně prof...)~~ klubem (vzhledem k nízké popularitě tohoto sportu nejsou tréninkové podmínky takové jako u jiných sportů na vrcholové úrovni), který na plný úvazek zaměstnává 2 trenérky, baletní pedagožku a pár dalších trenérek na několik hodin týdně. Gymnastky mají tréninky denně, někdy i dvoufázově, navštěvují speciální sportovní třídy a mnohé z nich mají individuální studijní plán.

Dívky jsou rozděleny do skupin dle věku a výkonnosti, tzn. že děvčata stejného ročníku narození mohou pracovat v rozdílných skupinách a připravovat se na jiný druh soutěží (jak je již výše popsáno mají možnost vybrat si soutěžit v národním a mezinárodním programu). Do našeho klubu většinou přicházejí na základě náboru ve školkách ve věku 4 – 5 let a navštěvují ~~1x~~dvakrát týdně přípravku. ~~2-~~Druhý rok mají tréninky ~~dva až třikrát~~2* týdně a poté většinou přejdou do sportovních tříd na základní školu, kde trénují více hodin týdně.

Neplatí zde, že každá gymnastka má svou trenérku (přestože se v průběhu času většinou ustálí dvojice konkrétní gymnastky a konkrétní trenérky), ale skupiny jsou trénovány několika trenérkami najednou a ty se zpravidla věnují v časovém rozmezí jednoho týdne více skupinám. Klady toho způsobu organizace tkví v tom, že děti nejsou pod dohledem pouze jedné trenérky a jejich cvičení pak může soudit více očí. Zápory naopak vidím v komunikaci a nejednotných názorech na cvičení a choreografii volných sestav, protože hodnocení moderní gymnastiky je z velké části založeno na subjektivitě.

Dvakrát ročně jezdí dívky na týdenní soustředění (fotografie viz. příloha 3), kde se většinu dne věnují tvorbě nových sestav a trénování kondice. Jsou rozděleny do

skupin dle věku a výkonnosti a mají dopolední a odpolední plán, který je rozdělen na kratší časové úseky (většinou 60 minutové), a který je pro každou skupinu odlišný. Například dopolední trénink pro dívky ve věku 8 let se skládá z rozcvičení a skoků, hodiny akrobacie a hodiny techniky s obručí. Odpolední pak bývá uveden například baletem, po něm následují taneční kroky a v závěru trénink kondice a míčových her (~~třeba mimo tělocvičnu, nebo na hřišti, ale venku je takový divný~~) venku mimo tělocvičnu. Mimo tuto náplň se zde realizují i v rámci kolektivu pomocí různých her a soutěží, kde mají možnost lépe se poznat, což se pak projevuje na celkové atmosféře tréninkového prostředí. ~~Soustředění je snaha~~ Soustředění se trenérky snaží koncipovat zábavnou formou a vymýšlet pro děti pestrý program. Mimo hodiny v tělocvičně tak mají možnost jít na výlet, pokud je pěkné počasí k vodě a pravidelně je pořádán táborák, ke kterému jsou pozváni i rodiče. Večery jsou věnovány například karnevalu a pravidlem jsou soutěže družstev, které jsou složeny z různých věkových vrstev. Kromě tréninků a závodů je pak spojují i jiné zážitky a to nejen mezi sebou ale i s trenérkami.

Kromě letního soustředění jezdí gymnastky a trenérky společně na hory. V rámci rehabilitace navštěvují dívky pravidelně maséra a chodí do sauny a na perličkové koupele.

Gymnastky jsou přirozenou cestou vedeny k tomu, aby se mohly stát trenérkami, když od určitého věku učí například své „staré“ volné sestavy mladší spolucvičenky. Dokáží si pak uvědomit chyby, které samy dělají a učí se určité prvky samy popsat. Po takovéto zkušenosti se zpravidla i více snaží, protože vidí cvičení i z té druhé stránky. Cvičenky jsou vedeny k samostatnosti a je podporována jejich kreativita – pokud mají dobrý nápad na prvky do své volné sestavy, mohou si je do ní zakomponovat. Při tvorbě svých volných sestav mají podíl na rozhodování, protože pokud by se jim sestava nelíbila, necvičily by ji s radostí a to by se pak odrazilo na jejich výkonu.

Jelikož je moderní gymnastika sport v převážné většině dětí (~~sport v převážné většině dětí divná formulace~~), kterému se bez rodičovské podpory nelze věnovat, snažíme se rodiče zapojovat přirozeným způsobem do kolektivu ostatních rodičů a utvářet vztahy na přátelské úrovni. Zároveň se ale snažíme, aby nám do tréninku příliš nezasahovali, protože přehnaně ~~ambiciózní~~ ambiciózní rodiče děti jen stresují.

Budějovický gymnastický klub se formoval řadu let a svou dnešní úroveň získal systematickou a důslednou prací lidí, kteří mají o moderní gymnastiku opravdový zájem. Klub vznikl na začátku 90. let 20. století a dívky trénovaly jednou týdně a umísťovaly se na posledních místech. Dnes má mnohem lepší podmínky k tréninku a

celou řadu reprezentantek České republiky a jeho nejúspěšnější závodnice Dominika Červenková vybojovala po osmi letech pro naši republiku účast na Letních Olympijských hrách v Athénách 2004, kde se ctí Českou republiku reprezentovala.

9.3 Přípravný kurz moderní gymnastiky

Malé dívky ve věku 4 nebo 5 let přicházejí do tělocvičny většinou na přání rodičů. Tento první kontakt je klíčový, protože se zde začínají utvářet první vztahy k tomuto sportu a především vztahy mezi trenérkou, cvičenkami a rodiči. Hned na počátku jsou všem vysvětlena pravidla a zásady trénování, aby později nedocházelo ke nějakým konfliktům a nedorozuměním.

Hodiny mají většinou pravidelný řád, který je pro malé děti obzvláště důležitý, protože ví, co je čeká, na co se mohou připravit a na co se mohou těšit. Přesto tyto tréninky ještě nemají konstantní podobu, jakou nabudou později, protože dívky jsou skutečně malé a je třeba k nim přistupovat s větší trpělivostí a neočekávat od nich tvrdou disciplínu. Chtějí si spíše povídat a hrát a v tom jim v tak raném věku nelze zabránit. Na začátku tréninku začnou sdělovat svoje zážitky ze školky a pokud vidí, že se o ně zajímáme, začínáme tak pracovat na vzájemném vztahu a důvěře.

9.3.1 Průběh tréninkové jednotky

Rozcvičení

Po příchodu na trénink začíná společná rozcvička na zemi, která není příliš náročná, má spíše pomalejší ráz a každý prvek se mnohokrát opakuje. Z počátku je společná rozcvička z větší části naplní tréninku, protože utvoření těchto základů je pro moderní gymnastiku nesmírně důležité. Bez důkladného rozcvičení, které je zároveň tréninkem kloubní flexibility, nelze sportovní přípravu začít. Z těchto základů pak vycházejí ve svém pozdějším tréninku a základy rozcvičení zůstávají v jádru stejné, jen se v průběhu let zdokonalují a každá gymnastka ho pak přizpůsobuje svým potřebám (například gymnastka s větší flexibilitou kloubu pravé nohy by při rozcvičení měla více času věnovat noze levé a tím tak kompenzovat i jednostrannou zátěž pro svou páteř).

Po nějaké době, když už mají dívky tyto základy rozcvičení zvládnuty, přistupujeme k učení společné rozcvičky. Společná rozcvička je zhruba 45ti minutový úvod mnohých hodin a zahrnuje běh, protažení a posilování. Je vytvořena na hudbu, na písničky, které mohou dívky slyšet denně v rádiích a to je jeden z hlavních důvodů, proč je společná rozcvička baví. Nejprve se jen snaží napodobovat starší dívky, což je ohromně

inspirativní a motivující, když mohou cvičit společně s nimi a postupně se samy snaží zapamatovat si celý běh rozcvičky, kterou pak později samostatně provádějí.

Při společné rozcvičce na hudbu se učí vnímat rytmus a začínají si uvědomovat, jak cvičit synchronizovaně, což se jim později hodí ve společných skladbách. V průběhu této rozcvičky jsou pod dohledem trenérek, které je opravují, aby se nenaučily chybné pohyby, kterých by se v později obtížně zbavovaly.

Součástí rozcvičky jsou i skoky. V přípravce moderní gymnastiky učíme dívky nejprve vzpřímené chůzi a cvalu, které jsou součástí skokových variací. Postupně přes malé a jednoduché skoky přecházíme k větším a složitějším celkům (ukázky skoků viz příloha 1). Pro kompenzaci páteře a rozvoji všestrannosti je musí dívky skákat „na obě nohy“ (představíme-li si gymnastický provaz tj. nohy roztažené do 180°, kdy je jedna vpředu a jedna vzadu, vidíme jednostranné zakřivení zad v závislosti na přední noze. Převážná většina dívek preferuje provaz pouze na jednu nohu a ten pak více trénuje, zlepšuje a její sestavy jsou stavěny tak, aby tato „lepší“ noha vynikla, což může vést ke skolióze). Aby se v pohybech sjednotily, skáčí je po dvojicích (diagonálně přes gymnastický koberec 13x13m).

Technika náčiní

Programy závodů jsou plánovány tak, aby se gymnastky dostávaly do kontaktu s náčiním postupně. Nejprve jim jsou vytvořeny sestavy bez náčiní, kde se snaží naučit koordinovat své tělopohyby těla a vytvořit si určitéurčíte pohybové základy a návyky pohybu typického pro moderní gymnastiku. Pak se přidává sestava se švihadlem a později s obručí, následuje sestava se míčem a na závěr s kužely a stuhou. Malé dívky jsou pochopitelně nejvíce okouzleny stuhou, se kterou si spíše hrají občas na závěr tréninku.

V přípravce moderní gymnastiky jim ještě kromě společné krátké sestavy bez náčiní není vytvořena žádná skladba s náčiním a trénují ~~tam~~ pouze technické základy cvičení se švihadlem (viz příloha 2) a později s obručí. Při tomto cvičení přicházejí poprvé do kontaktu s neustálým opakování stejného prvku, dokud se ho nenaucí. To pro ně není příliš záživné a proto by měly být neustále motivovány chválením, pobízením ~~je~~, aby prvek předvedly a dotazovánímptát-se jich, kolikrát se jim prvekte povedlo úspěšně provést. V této fázi je důležité opravovat sebemenší chyby, být trpělivá a důsledná a stále dokola vysvětlovat principy pohybu. Velmi účinné je upozorňování na možné chyby a praktická ukázka k čemu nesprávné provádění vede a jak vlastně daná cvik vypadá, protože to nemusí být na první pohled jasné.

Velmi se mi osvědčilo motivovat je ve cvičení s náčiním vymyšlením krátkých sestav, kde jsou všechny dosud naučené pohyby použity. Malé gymnastky pak mají pocit, že už mohou něco předvést a s nadšením to trénují. Na konci tréninku jsou pak uspořádány malé závody, kde gymnastka naučenou sestavu sama za pozornosti všech zacvičí a sklídí potlesk. V tomto věku se ještě příliš nestydí, naopak rády předvádí svůj um okolí.

Přestože se snažím při trénování techniky s náčiním používat správné názvosloví, musím brát ohled na jejich věk a připodobňovat cvičení k různým věcem. Konkrétně první prvek, který se gymnastky učí se švihadlem je tzv. ešapé, tedy cvik s rozloženým švihadlem, kdy je jeden konec na zemi, druhý držíme v dlani a impulsem paže ~~švihadlem~~ dostaneme švihadlo do vzduchu a chytíme jeho druhý konec do druhé ruky. Švihadlo musí do dlaně jakoby spadnout, tzn., že dlaň musí být směrem vzhůru. Toto je častá chyba a proto malým cvičenkám říkáme, aby si představily, že drží v dlani vodu a ta voda se jim nesmí vylít – tím je donutíme, aby dlaň nijak nenatáčely a chytaly švihadlo správným způsobem. Toto je jen jeden z mnoha příkladů připodobnění cvičení k věcem, kterým děti snadněji rozumějí a jež ve svém tréninku používám.

Posilování

V tak nízkém věku se posilovat nedoporučuje a proto do rozcvičky tento druh cvičení nezařazují. Posilování samo o sobě je navíc velmi rutinní, nezáživné a obtížné a proto dívky v rámci tréninku posilují jen přirozeným způsobem, tedy pouhým prováděním běžných gymnastických prvků.

Posilování v moderní gymnastice má velmi specifický charakter. Kromě běžných posilovacích cviků, jako mohou být například dřepy nebo kliky, zařazujeme do tréninku cvičení, které kromě síly trénují též flexibilitu. Kombinace těchto dvou rozdílných druhů pohybů je velmi náročná a zařazujeme ji až v pozdějším věku.

Povinné sestavy

Jak jsem již nepřímo zmínila výše, v přípravce moderní gymnastiky se dívky učí nejprve kratší společnou sestavu bez náčiní s velmi základními a jednoduchými prvky na jednoduchou rytmickou hudbu. Tato sestava je speciálně určena začínajícím gymnastkám a je přesně popsána a vymyšlena pro celou Českou republiku. Druhým rokem v přípravce k ní přidáváme sestavu se švihadlem, která má podobný charakter (jednoduché prvky, rytmická hudba, přesný popis).

Povinné sestavy jsou z počátku trénovány ve skupinkách a i na hudbu ji při tréninku cvičí více dívek najednou. Postupně skupinky zmenšujeme na dvojice až dojdeme k tomu, že dívka cvičí sama. Nemůže „pokukovat“ po svých kamarádkách, sama musí rozeznat, na který hudební motiv provádět jaký konkrétní cvik. Pokud toto zvládne, účastní se svých prvních závodů.

Závěr hodiny

Na konci hodiny je těžké udržet stoprocentní pozornost a přichází tedy na řadu ~~poněkud~~ volnější režim. Obvykle dívkám dovolím vzít si do ruky jiné náčiní, než to, jehož techniku cvičení jsme v hodině trénovaly, a vymyslet si například krátkou sestavu. Děti obvykle volí ke cvičení stuhu nebo kužele. Přestože je to téměř volná zábava, jejich zacházení s náčiním by mělo být kontrolováno a jejich chybné držení případně opravováno, aby nedocházelo ke špatným návykům.

Na samém závěru hodiny je dívkám připomenuto, co nového se naučily a co by měly doma ~~trénu~~ trénovat, aby to do příštího týdne nezapomněly. Celkově hodinu shrnu a snažím se je za dobrou práci pochválit (pokud si to zaslouží).

9.3.2 Užití metody

Nelze jednoznačně říci, které pedagogické metody při tréninku používám a které nikoli. Aniž bych si to uvědomovala, zapojuji téměř všechny vypsane metody a principy a vzájemně je během různých fází prolínám. Samostatně užití jsou bez většího efektu, protože se doplňují a jsou neodmyslitelnou součástí každého tréninku. Každá trenérka inklinuje k používání těch metod, které jsou jí nejbližší, v mém případě jsou to spíše nedirektivní metody. Z vlastní zkušenosti vím, že v určitém věku mohou mít opačný důsledek a můj typ osobnosti by je ani nedokázal používat.

Metodu názornosti při tréninku přípravky moderní gymnastiky používám v největší míře. Je to z toho důvodu, že malým dívkám lze jen těžko popsat prvek složitým názvoslovím, neznají ho ani pod gymnastickou „hantýrkou“. Vizuelnímu obrazu porozumí nejrychleji a nejjasněji, jiné metody jsou spíše doplňkové.

Když dívky učím například nový prvek se švihadlem, vyžadují od nich naprosté soustředění, nechci, aby si to se mnou zároveň zkoušely. Většinou je požádám, ani švihadlo položily na zem a několikrát prvek předvedu. Nejprve ve standardní rychlosti a pak se snažím prvek zpomalit a rozložit na určité fáze. Používám při tom slovního popisu, snažím se upozorňovat na možná úskalí a časté chyby, kterých by se měly vyvarovat.

Před tím, než si vezmou švihadlo zpět do ruky, si musí prvek vyzkoušet bez náčiní, aby pochopily a osvojily si princip pohybu. Představují si, že mají švihadlo v dlani a simulují pohyb s ním. **PotéPak** si zkusí prvek několikrát provést a poté ho rozloží na části, které trénují zvlášť a postupně je pak napojují až dostanou celkovou konečnou podobu. Během těchto fází jsou dívky neustále kontrolovány a opravovány, snažím se dbát na to, aby měl prvek gymnastický charakter, tedy byl zacvičen celým tělem i s pomocí hlavy a určitým výrazem. Dívky se totiž snaží při tréninku techniky s náčiním koncentrovat pouze na ruce a konkrétní náčiní a zbytek těla neodpovídá ladnému gymnastickému pohybu. Když už mají prvek zvládnutý a naučený, snažím se konkrétně prvek s náčiním spojit s pohybem bez náčiní. Pokud například trénujeme vyhazování náčiní, zadám pak ono určité vyhazování ve skoku, aby si ho vyzkoušely už v praxi, neboť ve volných sestavách též nebývá samostatně zařazen.

Trénink musíme dávkovat ~~trénink musíme též~~ s rozmyslem. Malé děti nemají kondici a do tělocvičny si přišly spíše hrát. Abych udržela jejich pozornost, snažím se cvičení prokládat soutěžemi, kde figurují právě naučené prvky. Dále se pokouším aktivitu často měnit, protože nekonečné rutinní opakování je nudí a začne oslabovat jejich soustředěnost. Velmi často jsem se setkala s dívkami, které potřebují dopředu vědět, kolikrát musí prvek zopakovat. Snaží se pak zadaný počet provést co nejrychleji. Většinou jsou velmi hrdé oznámit, kolikrát se jim ten který prvek povedl, kolikrát za sebou ho bez chyby dokázaly provést.

Zdrojem velké motivace pro začínající gymnastky je pohled na jejich starší spolucvičenky. Ty se pro ně stávají vzorem a začíná se tak budovat základ jisté hierarchie ve skupině. Velmi se snaží, pokud jim tyto gymnastky osobně něco předvádí nebo učí.

9.3.3 Úskalí v tréninku **přípravného** kurzu MG

Narozdíl od trénování starších dívek, **je nutno** se v tréninku přípravky moderní gymnastiky ~~musíte gymnastkám cvičenkám~~ neustále stoprocentně věnovat. Je třeba mít vymyšlen pestrý program plný změn, protože bez pobízení nedokáží samy začít nacvičovat určité prvky a samostatně trénovat v pravém slova smyslu. Vyžadují pozornost po celou dobu tréninku a snaží se ji strhávat na sebe. Měly by nabýt dojmu, že je jim věnována dostatečná pozornost, ale zároveň by si měly uvědomit, že jim nemohou vyžadovat neustále, protože nejsou na tréninku samy.

Jejich koncentrace je omezena a často se snaží začít povídat si a sdělovat zážitky. Je důležité je vyslechnout, ale zároveň upozornit na to, že trénink je čas, který

má být věnován cvičení a vymezit pro toto povídání například úvod tréninku na začátku rozcvičky. Další faktor rozptýlení může být trénink ve společné hale s většími dívkami. Cvičenky pak mají tendence pozorovat je a zkoušet to, co vidí vedle. Přestože je tento kontakt s celým gymnastickým oddílem velmi důležitý, měly by být gymnastky alespoň první rok tréninku odděleny od větších dívek a chodit se na ně dívat například v závěru tréninku. V mém domovském klubu SKMG Máj České Budějovice jejich první tréninky probíhají v zrcadlovém baletním sále, kde je prostředí intimnější a snadněji se tam dívky kontrolují. Navíc mohou při cvičení vidět sebe samu. Druhým rokem v přípravce pak první část tréninku trávím v baletním sále a druhou na velkém koberci společně s ostatními. V případě, že se učí a cvičí společnou rozcvičku (jak je výše zmíněno), tráví první půlku ve sportovní hale a druhou v zrcadlovém sále.

Dívky, které mají potíže s kázní lze zaměstnat obtížnějším fyzickým cvičením a povzbudit je, aby právě probíraný cvik předvedly.

Někdy je pro malé gymnastky nemožné pochopit, proč mají cvičení provádět, když je to pro ně náročné. Musí se jim vysvětlit, že soustavná práce přinese své plody a poukázat například na jejich gymnastický vzor, který může momentálně cvičit na vedlejším koberci.

9.4 Mladší školní věk

Po absolvování jednoho nebo dvou let (někdy i tři) v přípravce moderní gymnastiky, nastupují dívky na základní školu a v závislosti na tom, jaký projeví o tento sport zájem a jejich talentu (který ale není vždy podmínkou, protože i dobrá práce může udělat z průměrné dívky dobrou a úspěšnou gymnastku) je jim nabídnuta možnost navštěvovat sportovní třídu se zaměřením na moderní gymnastiku. V rámci tělocviku pak mají například baletní přípravu a moderně gymnastické tréninky.

Trénují průměrně 4 dny v týdnu a začínají i závodit. Jsou jim vytvořeny volné sestavy a jejich tréninkové jednotky mají již stejný ráz jako tréninky starších závodnic. Od počátku své školní docházky jsou tak naučeny na určitý režim, kdy jsou ze školy rovnou do tělocvičny.

9.4.1 Průběh tréninkové jednotky

Rozcvičení

Stejně jako v přípravce je kladen velký důraz na správné a důkladné rozcvičení, které je pak základem pro celý trénink a především pak pro správné osvojování nových prvků. V závislosti na plánu tréninku se rozcvičují individuálně (během přípravy si

osvojí určité návyky rozcvičení, protože probíhá většinou stejným způsobem, nebo absolvují onu zmíněnou společnou rozcvičku na hudbu. V obou případech pak následují společné skoky ve dvojicích a společně se trénují i rovnováhy, obraty a ohebnosti a jejich kombinace. Tato cvičení provádějí stejně jako skoky diagonálně po koberci a v párech. V párech proto, aby se učily sjednotit pohyby s další gymnastkou, ale stále na ně mohla být soustředěna dostatečná pozornost než by byla při cvičení ve větší skupině.

Volné sestavy

Po důkladném rozcvičení začínají trénovat volné sestavy, které jsou jim většinou vytvořeny na gymnastickém soustředění. Několik prvních minut tak pracují za dohledu trenérky a **dálepak** sestavy cvičí individuálně na hudbu, kdy je každé sestavě zvlášť věnována péče. Poté, co gymnastka předvede na hudbu svou sestavu, jde si k trenérce vyslechnout své chyby a nesprávně zacvičené prvky s ní opakuje. Pak dle potřeby sestavu „jede na hudbu“ ještě jednou.

Při tréninku zcela nové sestavy cvičí gymnastky skladbu na hudbu po částech, většinou po půlkách. Podle toho, kolik sestav mají a podle toho, zda se momentálně připravují na nějaké závody, trénují i sestavy s dalším náčiním.

Před soutěžemi je volným sestavám věnována větší část tréninku.

Technika náčiní

Techniku náčiní trénují gymnastky buď po rozcvičení před tréninkem volných sestav, nebo po něm, tedy v jeho závěrečné části. Předpokládá se u nich, že se s náčiním již setkaly a začíná se **s** opakováním již známých pohybů, které **jsouje** takovým rozcvičením ~~(ale nevím zda jsem dobře pochopila)~~. Postupně se pak přidávají nové prvky a využívá se již naučených tvarů. V tomto věku jsou stále nadšeny každým novým prvkem, který se jim podaří naučit, a tak je většinou po této části hodiny nějaký čas věnován jejich individuální tvorbě, kdy si samy vymýšlejí sestavy, mnohdy i ve dvojicích. Nejoblíbenějším náčiním pro tuto tvorbu bývá **opět** většinou stuha nebo kužele.

S narůstajícím věkem přibývá dívkám více sestav s náčiním a proto se nesmí trénování techniky zanedbávat. Během posledních několika let se ale pravidla pro techniku bez náčiní velmi ztížila a tak je obtížné zařazovat techniku s náčiním do sportovního tréninku pravidelně a často. V SKMG Máj je technice náčiní věnována největší péče na letních soustředěních, kde mají dívky minimálně jednou denně

specializovanou hodinu na jedno konkrétní náčiní, starší dívky pak mívají i hodiny specializované pouze na techniku vyhazování konkrétního náčiní.

9.4.2 Kondice a posilování

Posilování do tréninku stále ještě malých dívek zařazujeme postupně a pouze přirozenou cestou, když trénují náročné gymnastické prvky. Gymnastky musí být samy o sobě na každý prvek velmi „zpevněné“. V rámci společné rozcvičky jsou zařazeny některé speciální posilovací cviky, které mají gymnastický charakter, jsou často prováděny v kloubním rozsahu a jsou přípravou na prvky bez náčiní.

Kondiční příprava probíhá většinou venku na hřišti, obzvláště na letních soustředěních a před koncem školního roku, kdy je již závodní období uzavřeno. Kromě běhání jsou pro ně vymyšleny různé soutěže družstev, kdy musí například **eelé družstevovšechny** postupně doběhnout pro míč, několikrát si ho přehodit a udělat na konci řady pár dřepů. Tyto soutěže jsou u dívek velmi oblíbené a nenásilnou formou tak zvyšují svou kondici. Je velmi zajímavé pozorovat, jak si dívky tato družstva skládají, kdo s kým kamarádí víc a s kým méně. Mnohdy je v těchto hrách velmi úspěšná dívka, která je jinak průměrná gymnastka.

9.4.3 Balet

Po nástupu na základní školu se balet stává součástí tréninkového plánu. Nejprve ho mají dívky jednou týdně, postupem času i třikrát týdně. S malými dívkami se začíná balet na zemi, kde se učí správně propínat nohy a jejich vytočení. Postupně pak přechází k baletní tyči a vrcholem je cvičení „na volnosti“. K tomu ale dospívají až v pokročilejším tréninkovém stádiu.

K baletu u tyče jim z přehrávače hraje klavírní hudba, na kterou dívky cvičí. Od počátku se tak učí vnímat a držet rytmus. V rámci baletu také začínají improvizovat na hudbu. Výhodou je, že se ještě nestydí a dokáží se uvolnit a pohybově vyjádřit.

9.4.4 Vlastní tvorba

Malé gymnastky rády zkoušejí všechno nové. Dostanou-li do ruky nové náčiní, chtějí kopírovat dívky cvičící na vedlejším koberci a vymyšlet vlastní sestavy. K tomu je jim dáвана příležitost většinou ke konci tréninku, kdy mohou i nově vymyšlené skladby předvést všem ostatním. Na Vánoce a na konci školního roku pak mají možnost v rámci besídky vystoupit ještě před větším množstvím lidí. To už bývají sestavy na hudbu, velmi často ve skupinkách a není pravidlem že pouze s gymnastickým náčiním.

Ke skladbě si vytvoří i originální kostýmy a mnohdy se z nevýrazné cvičenky stane úplně jiná bytost, kterou je díky těmto událostem ~~je~~ možno objevit.

Vlastní sestavy si ještě netvoří, až postupem věku si do nich zakomponovávají své vlastní nápady, nebo vytvářejí jednoduché sestavy svým mladším spolucvičkám. Začínají tvořit sestavy bez náčiní a se švihadlem a v průběhu let s nabytými zkušenostmi i další. Již zde mají šanci objevit, zda je tato „trenérská“ činnost baví a zda by se jí chtěly v budoucnu věnovat.

9.4.5 Užití metody

Stále platí, že při trénování gymnastek v mladším školním věku, se nejvíce používá metoda názornosti a postupnosti. Lze jim už ~~jim~~ začít verbálně prvky popisovat, protože si začínají osvojovat gymnastické názvosloví, ale stále převažuje účinnost vizuálního příkladu.

Pokud se cvičence nějaký prvek nepovede (například vyhodí obruč nad sebe, ale ~~zalomí~~ příliš ruku ohne v lokti a obruč se dostane za ní a nelze ji chytit), můžeme se jí zeptat, co si myslí, že udělala špatně. Donutíme ji tak nad svým pohybem přemýšlet a uvědomit si, co by měla příště udělat jinak. Pokusíme se s ní prvek rozložit a ukázat, do které fáze pohybu dělá vše správně (dobré k motivaci) a kde nastává moment chyby. Měla bybyeh pak několikrát za sebou udělat pouze ten pohyb, ve kterém před tím chybovala, aby si osvojila jeho správnou verzi. Poté může začít trénovat pohyb v celku.

Po období v přípravce začíná gymnastkám běžný tréninkový režim a je tedy nutné dodržovat zásadu postupně se zvyšujícího zatížení. Přestože mají tréninky téměř denně, je třeba si uvědomit, že na velkou zátěž nejsou zvyklé a proto by se s ní mělo začínat postupně. Náhlý fyzický nápor by je demotivoval k další práci a mohl poškodit i jejich zdraví. Ke správnému trénování patří vytvoření dlouhodobého tréninkového plánu a ten je v této fázi jejich sportovní kariéry obzvláště důležitý.

9.4.6 Úskalí v tréninku gymnastek mladšího školního věku

Dívky po nástupu do školy začnou mít tréninky častěji než v předchozím úvodním tréninkovém období v přípravce. To ~~s~~ sebou přináší i změnu náplně tréninku, který tak začne být více rutinní. Gymnastky se vidí častěji a vytvoří si mezi sebou přátelské vztahy. Toto všechno může vést k nekázni na tréninku a ztrátě motivace při rutinním opakování prvků.

V prvním případě lze zpřísnit osobní přístup, ale já osobně se snažím při ztrátě pozornosti a nekázni změnit právě probíhající aktivitu a trochu ji ztížit, pokud se dívky

dostanou při tréninku příliš blízko k sobě a povídají si, tak je ~~klasičky~~ vyzvat k tomu, aby se rozdělily a v případě, že ani toto nepomáhá, ~~tak~~ musím přistoupit k fyzicky náročnému cvičení. To však považuji za neúspěch ze své strany a snažím se této verzi vyhýbat.

V momentě, kdy vidím, že gymnastky zadaná práce nebaví a já ji přesto musím kvůli dalšímu budoucímu postupu vyžadovat, snažím se je co nejvíce motivovat. Motivuji je především chválením, vybízením, aby mi prvek předvedly a také vysvětluji důvody, k čemu je momentální aktivita nutná a potřebná a že po zvládnutí díky tomu budou moci provádět i další prvky a jejich kombinace.

Po vytvoření nové volné sestavy, se po nějakém časovém úseku předpokládá, že se její úroveň na pohled zvýší. Pokud se tak nestane a cvičení se dokonce zhorší, je třeba hledat příčinu. Vidím-li, že gymnastka na tréninku příliš nepracuje, tráví čas povídáním ~~se~~ na kraji koberce a pozorováním větších dívek, je načase si s ní o jejím ~~postoji~~ ~~problému~~ promluvit. Někdy může být důvod v samotné sestavě, která gymnastku nebaví, nelíbí se jí a proto ji nechce trénovat, jindy zase v hudbě, na kterou cvičí, protože jí „nesedí“. Oba tyto problémy lze řešit okamžitou změnou. V případě, že zjistím, že cvičenka vlastně tento ~~sportsportu~~ vůbec dělat nechce a je k němu donucena ze strany rodičů, nastává závažnější problém, obzvláště pokud je již zapsaná v gymnastické třídě. Zde nezbývá nic jiného, než ji vybídnout k tomu, aby si s rodiči promluvila a pokud to nezabírá, promluvím si s nimi já sama. Někdy ale cvičenka zůstává v gymnastickém prostředí ráda, protože v něm má spoustu přátel. V tomto případě pak může nastat situace, kdy dívka na tréninky dochází, ale jelikož se o jejím postoji ví, nikdo se jí příliš nevěnuje.

9.5 Shrnutí osmé kapitoly

Největší zkušenosti v ~~tréninku~~ ~~atat'~~ jako gymnastka, nebo jako trenérka, jsem získala v ~~českobudějovickém~~ ~~českobudějovickém~~ klubu moderní gymnastiky. Gymnastky, které jsou v něm rozděleny dle věku a obtížnosti a které mají tréninky denně, trénuje několik trenérek a baletní pedagožka. Dívky jezdí dvakrát ročně na soustředění, kde se odehrává hlavní přípravná část na celého tréninkového období a kde se formují přátelské vztahy. Po celou dobu závodní kariéry jsou postupně a ~~přirozeně~~ ~~přirozeně~~ vedeny k tomu, aby se jednou též mohly stát trenérkami.

V přípravce moderní gymnastiky dívky s tímto sportem teprve začínají a proto je snaha vést trénink formu hry, ale zároveň dodržovat pevný program a od počátku dbát

na důsledné provádění prvků. Na počátku tréninku se musí dívky důkladně rozcvičit a do rozcvičky patří i nácvik skoků. Součástí hodiny pak bývá technika s náčiním, ve většině případů pak se švihadlem, což je náčiní, se kterým se začíná pak v budoucnu tvořit první volná sestava. V přípravce pak dívky nacvičují povinné sestavy, kde se učí poprvé cvičit na hudbu. V tréninku je nejvíce používán princip názornosti a musí se dbát na správné dávkování a rozdělování prvků. Úskalím pak může být nedostatečná koncentrace v průběhu tréninkové jednotky nebo ~~zařazování~~zařazování příliš náročných prvků. Tomuto problému se lze vyhnout důkladnou přípravou a častou změnou.

Dívky v ~~maldším~~maldším mladším školním věku mají již s moderní ~~gymnstikou~~gymnastikou zkušenost a často navštěvují specializované sportovní třídy. Jejich trénink opět začíná důkladnou rozcvičkou se skoky, ~~poté~~poté pak trénují své volné sestavy. Součástí tréninku začíná pak být i posilování a balet. Již v takto raném věku je podporována ~~její~~jejich samostatná tvorba. Kromě metody názornosti je při tréninku dívek mladšího školního věku ve velké míře využíván princip rozkládání prvků a sebeuvědomování si vlastních chyb. I v jejich případě bývá možným ~~úskalím~~úskalím v tréninku nedostatečná pozornost a především vyšší náročnost.

10. Závěr

V kapitole o moderní gymnastice obecně jsem se snažila tento sport stručně popsat a nastínit jeho vývoj v čase od poloviny 19. století a také vlivy, které ho zformovaly. Jednu část této kapitoly jsem zaměřila na vývoj moderní gymnastiky v České republice (Československu).

Druhou kapitolou teoretické části jsem se pokusila popsat důležité aspekty, na které by se měla trenérka moderní gymnastiky připravit, než začne trénovat.

Další kapitolu jsem věnovala výchově, její široké působnosti i mimo oblast sportu, známému způsobu přístupu ke sportu fair play a komunikaci v tréninkové jednotce.

Za klíčovou část této bakalářské práce považuji čtvrtou kapitolu s názvem „Pedagogické metody využitelné v tréninku moderní gymnastiky“, ve které se soustředím na metody a principy, které lze využít v konkrétním tréninkovém procesu. Snažila jsem se je aplikovat na tento sport a ukázat, z jakého důvodu je dobré je používat. Vědomě jsem vybrala ty, které se sama snažím aplikovat, nebo ses kterými mám zkušenost jako bývalá závodnice.

Neméně důležitou částí tréninku moderní gymnastiky je technická příprava, jejíž fáze jsem podrobně rozepsala v páté kapitole této práce.

V následujících dvou kapitolách jsem se věnovala sociální dimenzi moderní gymnastiky. Šestou kapitolu jsem zaměřila na trenérství a trenérky moderní gymnastiky. Nastínila jsem v ní formování trenérství jako profese a vlastnosti správné trenérky. Za podstatný v tréninkovém profesu považuji vztah mezi trenérkou a závodnicí, kterému jsem věnovala část této kapitoly.

V další velmi významné kapitole této práce jsem popsala sportovní klub, jeho strukturu a dynamiku. Dále jsem v ní věnovala část pódiovým skladbám, konkrétně roli vůdců, spolupráci družstva a jeho fungování.

V praktické části jsem popsala chod svého domovského gymnastického klubu a jakým způsobem probíhají hodiny přípravného kurzu moderní gymnastiky a dívek mladšího školního věku, které osobně vedu. Pokusila jsem se v ní popsat konkrétní příklady, kdy lze určitou pedagogickou metodu aplikovat a ukázat, jak ji lze používat. Nastínila jsem v ní i možná úskalí trénování dívek v tomto raném věku.

Cílem této práce bylo ukázat pedagogický pedagogický a sociální rozměr v moderní gymnastice. Pedagogický rozměr byl nastíněn ve větší míře, konkrétněji i v praktické části. Sociálnímu rozměru jsou však též věnovány určité části práce a je

především nepřímo nastíněn v každém aspektu tréninkového procesu popsaného jak v teoretické tak v praktické části.

Jsem si vědoma toho, že tato práce má svá omezení z hlediska obsahu, ale vzhledem k doporučenému rozsahu bakalářské práce jsem se nažila zaměřit pouze na hlavní aspekty moderní gymnastiky z hlediska pedagogického a sociálního.

Seznam použité literatury

Primární literatura a zdroje

DOVALIL Josef et al. *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha : Olympia, 2002 (336 s. ISBN 80-7033-760-5)

CHOUTKA Miroslav, DOVALIL Josef. *Sportovní trénink*. 2.vyd. Praha: Olympia, 1991 (333s. ISBN 80-7033-099-6)

ČÍŽKOVÁ Marie et al. *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky*. Praha : Ústřední výbor československého svazu tělesné výchovy – vědeckometodické oddělení, 1978 (155 s.)

TILLINGER Pavel et al. *Pedagogické praxe v tělesné výchově a sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2002 (82 s. : tab. ISBN 80-246-0515-5)

BÉROVÁ Jana, ČERNÁ Květa et al. *Moderní gymnastika: Příručka pro školení trenérek II. třídy*. Praha: Olympia, 1969 (250 s. : obr.)

SVOBODA Bohumil. *Pedagogika sportu*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2000 (250 s. ISBN 80-246-0156-7)

OLEŠOVSKÁ Dagmar. *Moderní gymnastika*. 1.vyd. Praha: Olympia, 1981 (200 s.)

KLÁROVÁ Renata, *Moderní gymnastika I.*, Brno: Masarykova univerzita - Pedagogická fakulta, 1998 (50 s. ISBN 80-210-1945-X)

FIALOVÁ Emília, KESZOCZE Eugen, *Teória a didaktika modernej gymnastiky*, 1. vyd. Bratislava: Univerzita komenského v Bratislavě, 1982 (128 s.)

KALINA Jan, *Základní a rekreační tělesná výchova*, 1.vyd. Praha: Orbis,1990 (60 s.)

BLAHUTKOVÁ Marie, PACHOLÍK Viktor. *Psychologie sportu*. Dostupný z www: http://www.fsps.muni.cz/trenerskaskola/doc/Psychologie_sportu_stud_text.pdf

HOŠEK. *Psychologie sportu*. Praha: 2005 Dostupný z www: <http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>

Sekundární literatura a zdroje

KRAPKOVÁ Hana, *Rytmická gymnastika a současné gymnastické aktivity s hudbou ve školní tělesné výchově*, 1.vyd. Olomouc : Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1995 (57 s. ISBN 8070674822)

FŮRLOVÁ Danica. LIVOROVÁ Helena et. al. *Základy moderní gymnastiky*, 2. přeprac. vyd. Praha : Olympia, 1972. (435 s.)

KAŠPAROVÁ Stanislava, *Technika a metodika moderní (umělecké) gymnastiky*, 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1981 (182 s.)

Český svaz moderní gymnastiky. Dostupný z www: <http://www.csmg.cz/csmg>

<http://www.mgvty nec.com/ESG/minipravidlaESG.html>

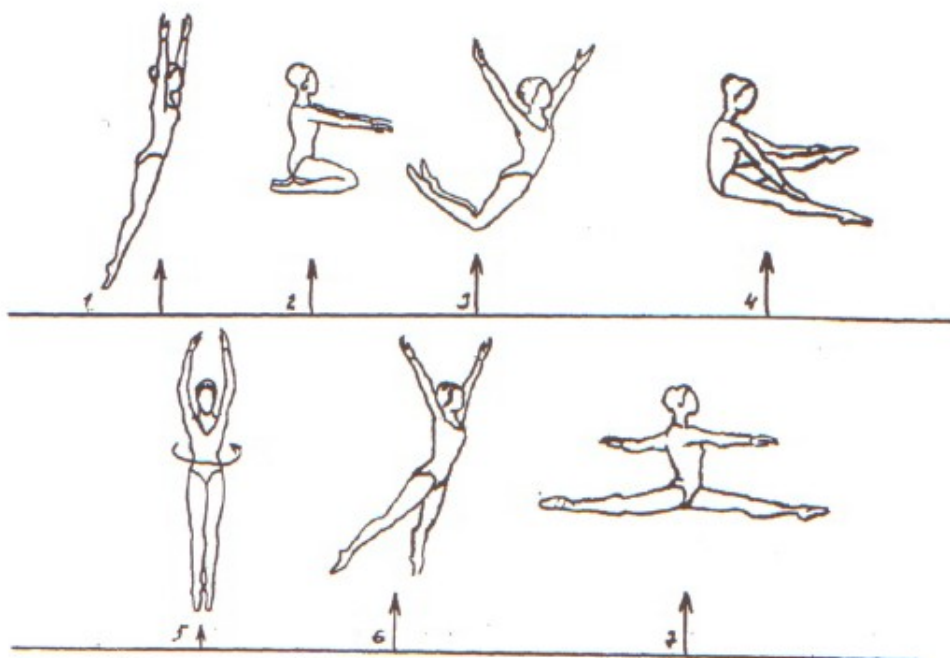
Seznam příloh

Příloha 1 – Skoky	71
Příloha 2 – Švihadlo	74
Příloha 3 - Míč	76
Příloha 4 – Obruč	79
Příloha 5 – Kužele.....	81
Příloha 6 – Stuha.....	83

Příloha 1 – Skoky

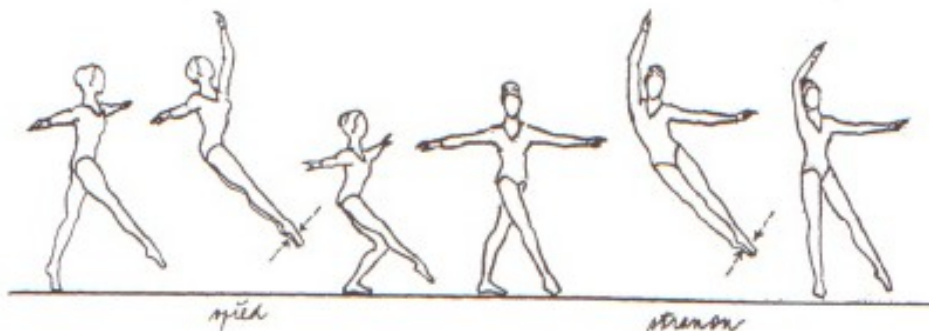
1. Skupina – skoky s odrazem obounož

1. Skok prohnutě
2. Skok se skrčením přednožmo – „kufř“
3. Skok přípatmo
4. Skok s přednožením roznožmo – štika
5. Skok s odrazem snožmo s celým (dvojným) obratem
6. Skok prohnutě s roznožením
7. Skok s roznožením pravou vpřed

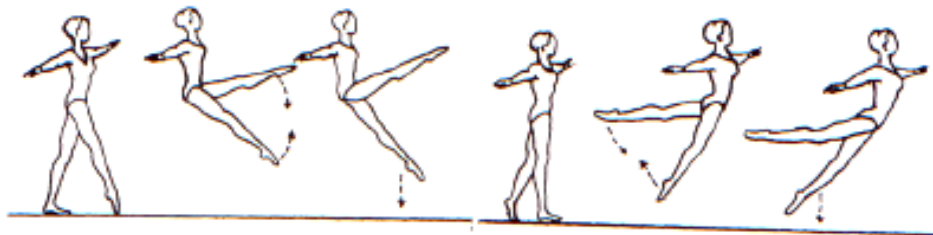


2. Skupina – skoky s odrazem jednož

1. Příklepový skok vpřed (vzad, stranou)



2. Nůžkový skok vpřed (vzad)



3. Čertík



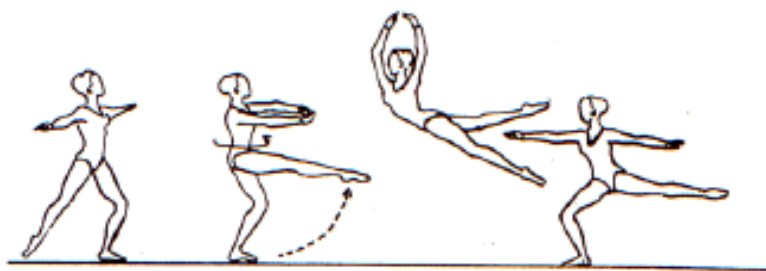
4. Čertík s dvojitým odrazem



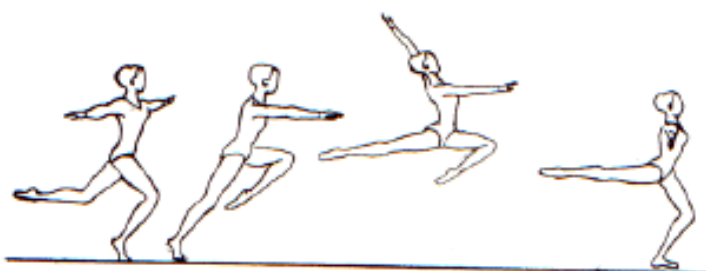
5. „Fouetté“ – skok s přednožením a celým obratem



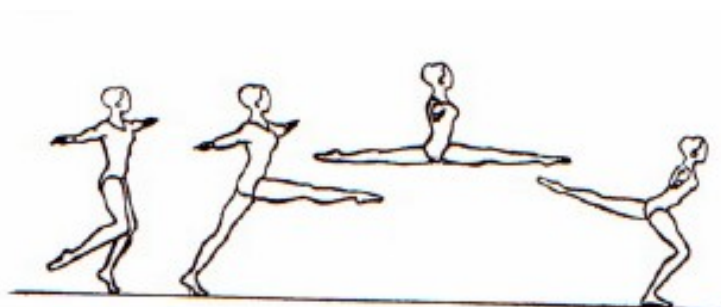
6. Kadetový skok



7. Jelení skok

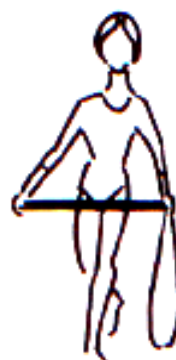
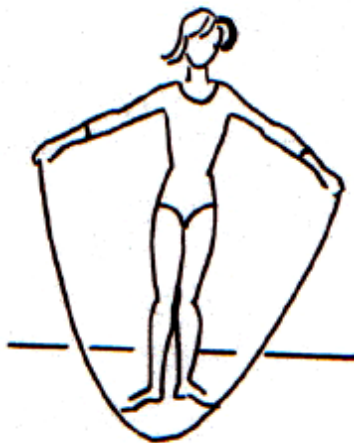


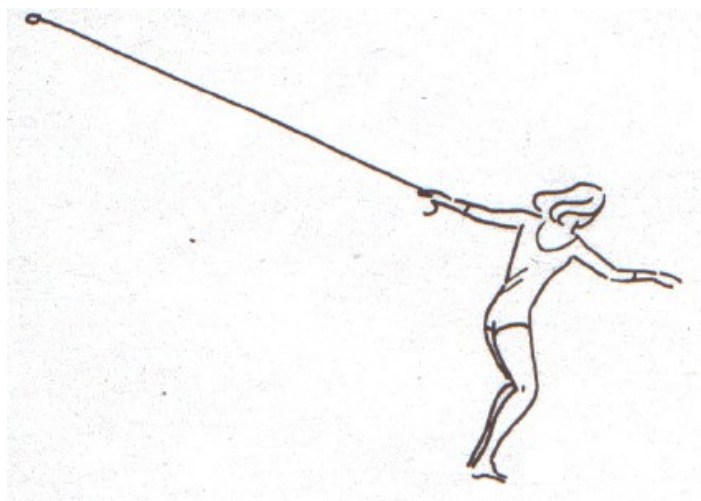
8. Dálkový skok



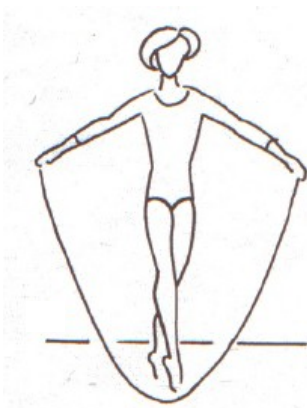
Příloha 2 – Švihadlo

1. Držení a manipulace švihadla





2. Přeskok

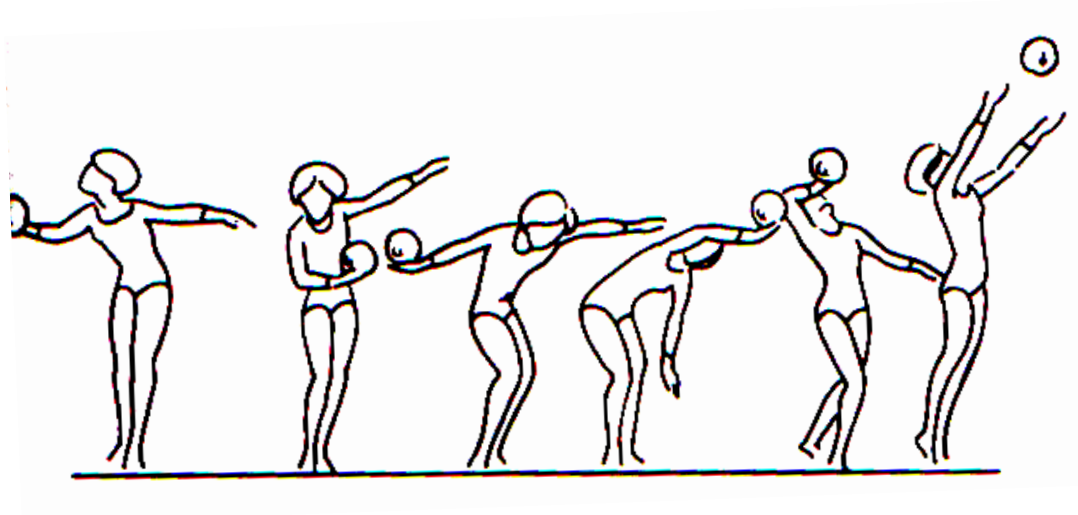
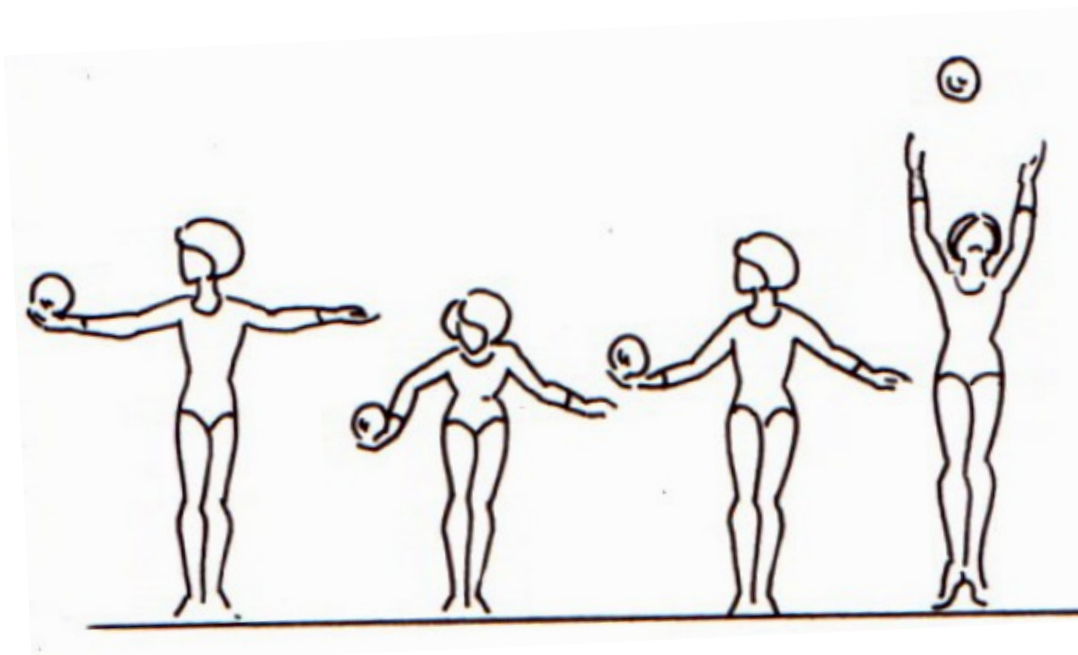


Příloha 3 - Míč

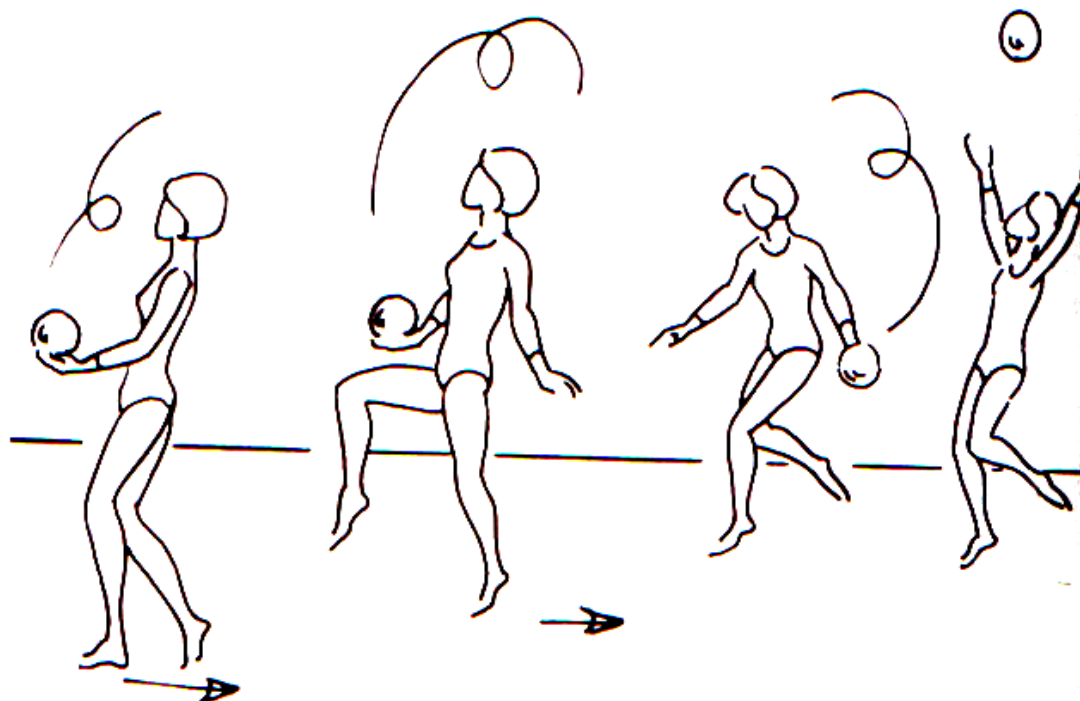
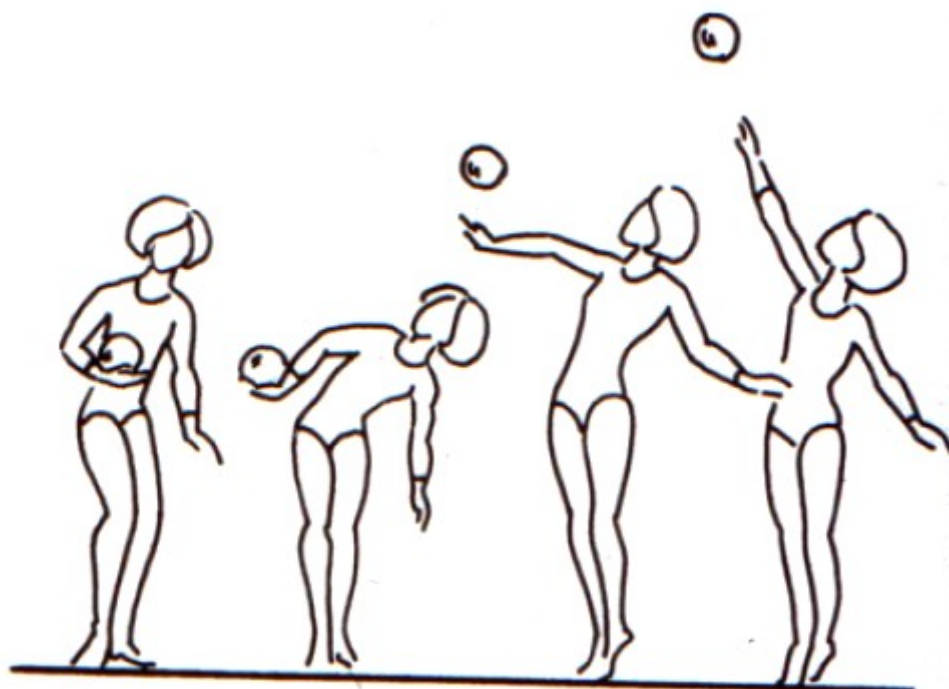
1. Držení míče



2. Pohyby s míčem na dlani



3. Vyhazování a chytání míče

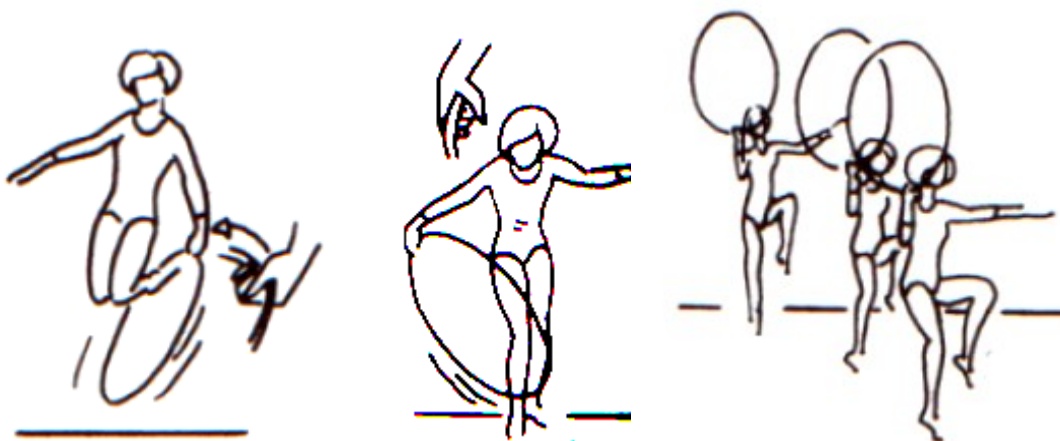


Příloha 4 – Obruč

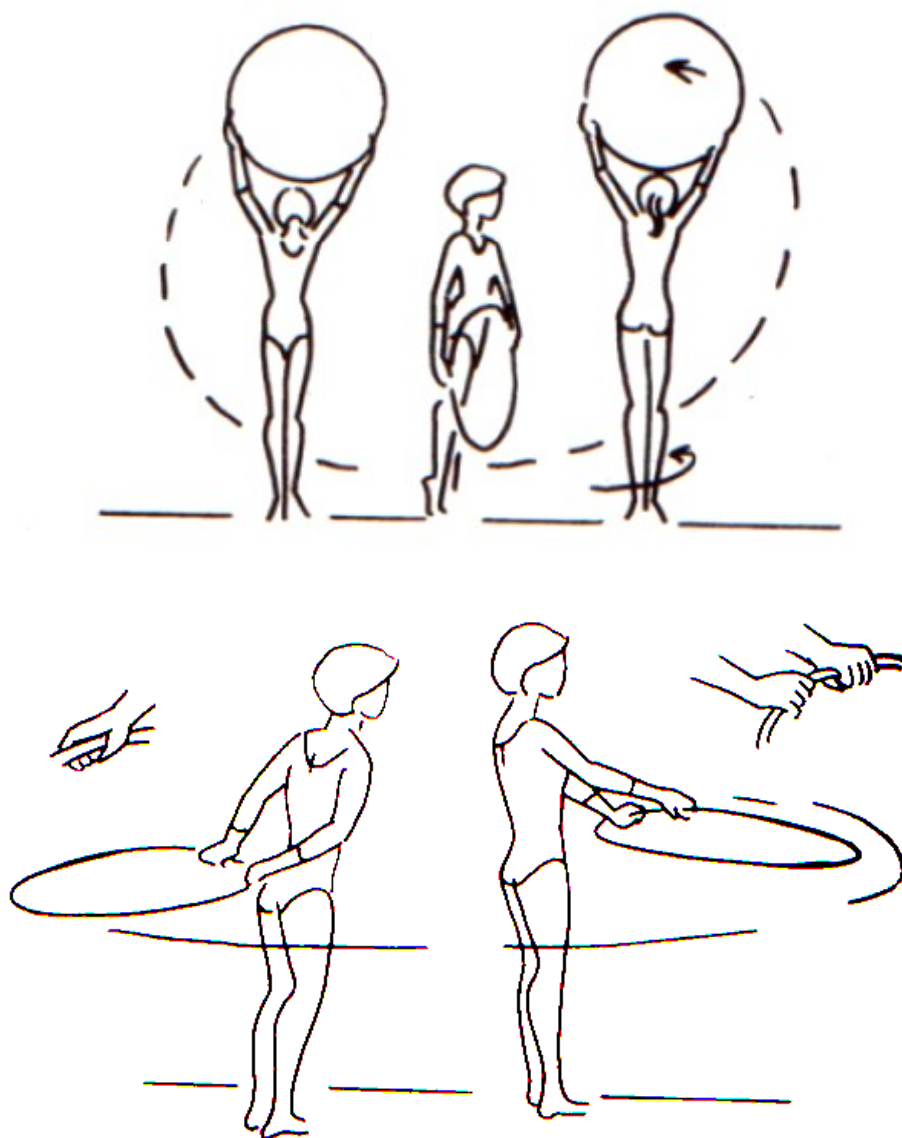
1. Držení obruče



2. Přeskoky přes obruč



3. Předávání obruče

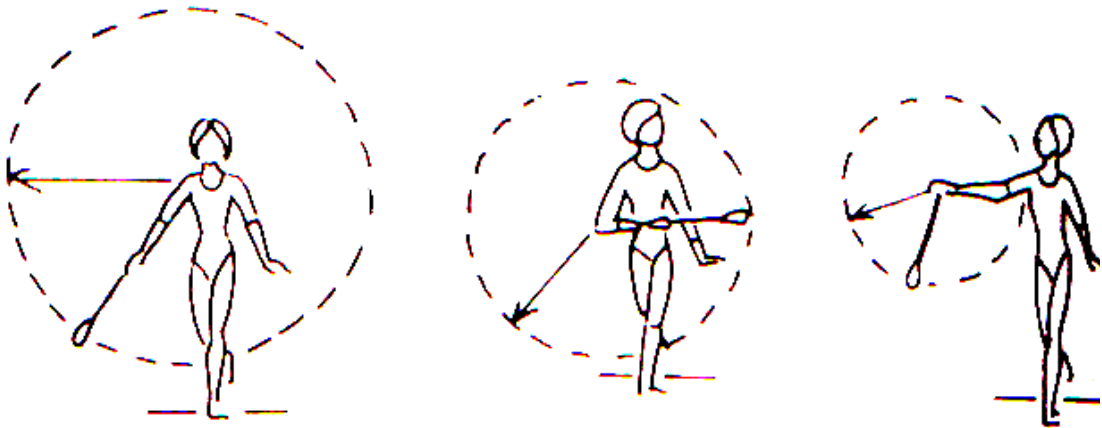


Příloha 5 – Kužele

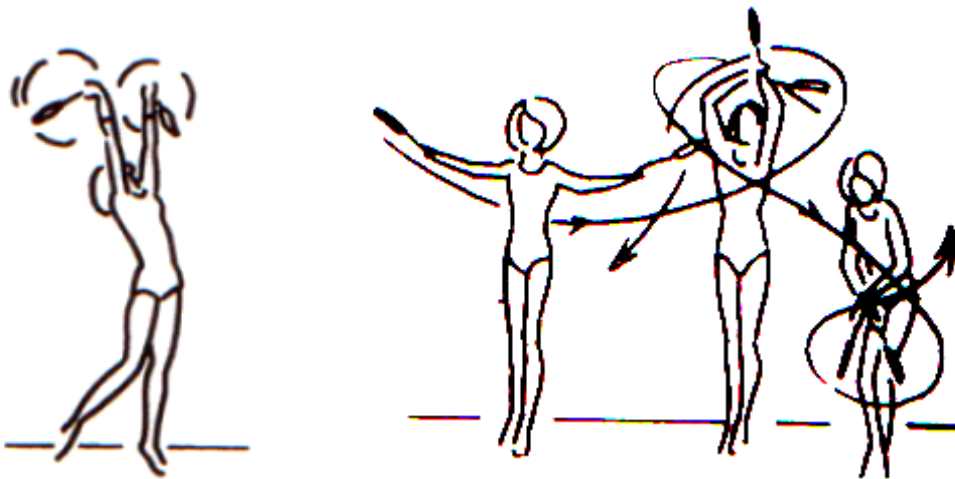
1. Držení kužele



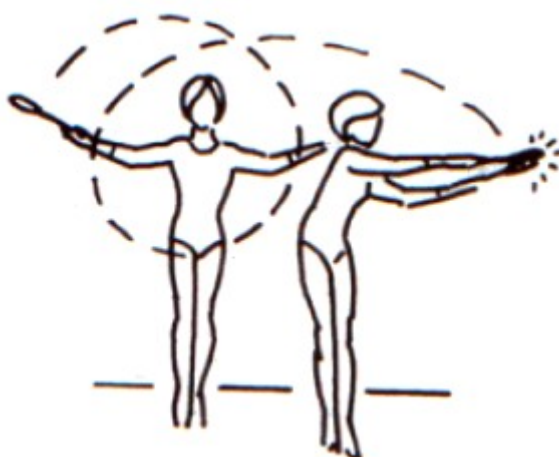
2. Pohyby obloukem a kruhem



3. Kroužení



4. Házení a chytání



Příloha 6 – Stuha

