

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

KATEDRA TĚLESNÉ A SPORTOVNÍ VÝCHOVY

SEMESTRÁLNÍ PRÁCE

PSYCHOLOGIE SPORTU

PSYCHOLOGICKÁ ANALÝZA A CHARAKTERISTIKA

VYBRANÉHO SPORTU

11. dubna 2007

Večerková Zuzana

3. ročník PS-TV

Obsah

A/ Popis zkoumaného sportovního odvětví

- a) Charakteristika sportovního odvětví**
- b) Vnější podmínky**
- c) Charakter činnosti**
- d) Zkušenosti z nácviku**
- e) Kritická místa**
- f) Kritéria úspěchu**
- g) Optimální věk**
- h) Počet let tréninku**
- i) Hlavní příčiny**

B/ Senzomotorické nároky na vybranou sportovní činnost

1 Senzorické schopnosti a dovednosti

1.1 Čítí a vnímání

1.2 Pozornost

2 Senzomotorické schopnosti a dovednosti

2.1 Silové schopnosti

2.2 Senzomotorická flexibilita

2.3 Senzomotorická rychlost a tempo

2.4 Schopnosti rovnováhy těla

2.5 Kinestetická přesnost

2.6 Senzomotorická koordinace

2.7 Senzomotorická vytrvalost

2.8 Schopnost mrštnosti

2.9 Schopnost pružnosti

3 Intelektuální schopnosti a dovednosti

3.1 Všeobecná inteligence

3.2 Specifické intelektuální schopnosti

4 Estetické (umělecké) schopnosti a dovednosti

5 Charakteristika sportovní činnosti a motorických dovedností, které ji vytvářejí

C/ Stanovení psychických předpokladů pro úspěch v daném sportu

D/ Rozbor vybraných problémů

E/ Návrhy na praktická opatření

A/ Popis zkoumaného sportovního odvětví

a) Charakteristika sportovního odvětví

Pro psychologickou analýzu jsem si vybrala gymnastiku. V některých částech práce budu psát obecně o gymnastice, v ostatních bych se ráda zaměřila na „sportovní gymnastiku“.

Gymnastika obecně se vysvětluje jako: „Soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný pohybový rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti.“(Hájková, Vejražková, 1994, s. 7)

Název gymnastika vznikl ze starověkého slova „gymnazein“, což znamená „cvičiti nahý“. Tento pojem vycházel z řeckého systému, který vedl k všestranné kultivaci těla a jehož cílem byla idea harmonie těla a ducha, označována jako „kalokaghatie“.

Historický vývoj gymnastiky má ze všech dnes používaných druhů tělesné výchovy nejstarší tradici. Ve Staré Číně vznikla již v roce 2698 př. n. l. soustava dodnes známých zdravotních cvičení „Kung-fu“. Předpoklad pro vznik novodobé gymnastiky navazující na tradice starověkých tělovýchovných systémů sledujeme v renesanci u jednotlivých osobností humanismu a filantropismu. V dílech významných osobností tehdejší doby (J. J. Rousseau, J. A. Komenský) o výchově dětí a mládeže je často vyzdihován celkový význam tělesných cvičení pro rozvoj člověka.

Na konci 18. století a v 19. století vznikaly v Evropě ucelené gymnastické systémy. Prvním z nich byl Švédský systém zdravotní a průpravné gymnastiky. Největší důraz byl kladen na anatomicko fyziologický význam jednotlivých cviků – tedy na zdravotní aspekty cvičení. Zakladatelem této soustavy byl Petr Henrik Ling (1776–1839). Vytvořil řadu cviků, které měly vést k všestrannému rozvoji lidského těla. Tento systém také používat nářadí, které známe a využíváme v gymnastice dodnes – švédskou bednu, lavičku, ribstole a další.

Od švédského systému se ve svých východiscích liší tvůrci Německého turnerského systému nářadového tělocviku. Zde byl zdůrazňován korektivní a zdravotní význam cvičení, rozvoj vytrvalosti, síly i charakterových vlastností. Hlavními představiteli tohoto směru byli J. Ch. Guts-Muts (1759–1839), F. L. Jahn (1778–1852) a E. W. B. Eiselen (1792–1846). Hlavním důvodem vzniku tohoto systému cvičení byla snaha po zdokonalení fyzické kondice vojáků chránících zemi proti napoleonským válkám. K tomu bylo využíváno zpočátku primitivního nářadí (žebříky, lana,...), dále se cvičilo na bradlech, visuté hrazdě a odrazových můstcích. Toto nářadí se později začalo využívat v závodní disciplíně – sportovní gymnastice.

Jako kritika ortodoxní švédské gymnastiky vznikl Francouzský systém přirozené metody. Jejím hlavním představitelem je Georges Demeny (1850–1914), jehož hlavní kritikou byl statický ráz Lingova cvičení. Naopak prosazoval dynamická cvičení, která podle něj měla lepší fyziologické účinky. Zavedl systém harmonických pohybů, které byly prováděny pomalu a rytmicky.

Uceleným gymnastickým systémem byla u nás tělovýchovná soustava dr. Miroslava Tyrše (1832–1884), která vycházela především z německého nářadového tělocviku. Díky této soustavě vznikly další druhy sportu a turistiky, včetně rytmické gymnastiky pro ženy.

Pro členění gymnastiky jsem použila publikaci uvedenou v seznamu literatury. Zdá se mi nejpřehlednější a nejstručnější. (Hájková, Vejražková, 1994, s. 8)

Gymnastika			
Základní druhy	Účelové druhy	Rytmické druhy	Sportovní druhy
Prostná	Kondiční	Pohybová výchova	Sportovní gymnastika
Cvičení na náradí	Pro sportovce	Džezgymnastika	Moderní gymnastika
Cvičení s náčiním	Zdravotní a léčebná	Aerobic	Akrobatický rokenrol
Akrobatická cvičení	Pro herce	Kalanetika	Skoky na trampolíně
Užitá cvičení	Pro tanečnicka	Strečink	Sportovní kulturistika
Pořadová cvičení	Pracovní	Kondiční kulturistika	Sportovní akrobacie
Gymnastické hry	Domácí		

V další části bych ráda stručně vyjmenovala gymnastické disciplíny a zde tedy konkretizuji, že se jedná o sportovní gymnastiku. *Disciplíny sportovní gymnastiky* se liší podle pohlaví cvičenců a jejich názvy se odvozují podle náradí, na kterém se cvičí. *Ženské disciplíny* jsou tedy kladina, bradla o nestejně výši žerdi, přeskok a prostná. Mezi *mužské disciplíny* patří bradla o stejné výši žerdi (paralelní), hrazda, kruhy, kůň na dél, přeskok a prostná. K dalším podrobnostem jednotlivých disciplín a tedy i náradí se dostanu v průběhu práce.

Význam gymnastiky byl v jednotlivých obdobích různý, ale její stěžejní cíle zůstaly zachovány dodnes. Hlavním smyslem zůstávají její zdravotní účinky na lidský organismus. Ty zahrnují především utváření návyku správného držení těla a udržování anatomicko funkční stránky člověka. Gymnastika je kompenzací nadměrné zátěže a tím pomáhá udržovat psychofyzickou rovnováhu organismu a celkově utužuje zdraví jedince. Kromě těchto aspektů přispívá k celkovému rozvoji pohybových schopností.

Sportovní gymnastika patří z hlediska *typologie sportů* mezi sporty individuální a esteticko-koordinační. Má úzký vztah k dalším esteticko-koordinačním sportům, jako je krasobruslení, skoky do vody, moderní gymnastika a další. V této souvislosti můžeme hovořit o tzv. pozitivním transferu. O jejím vlivu ve smyslu záporného transferu se naopak hovoří v souvislosti s atletickými disciplínami a dalšími sporty.

b) Vnější podmínky

Gymnastické závodíště je v uzavřené hale a je odlišné pro ženy a muže, protože závody mužů a žen probíhají odděleně v následných dnech. Po celé ploše závodíště je rozestavěno nářadí tak, aby si navzájem nepřekáželo a cvičenci měli dostatek prostoru. Rozestavěné nářadí je na různých závodech provedeno odlišně, jednotlivá nářadí jsou popsána výše. Technickou stránku vrcholových závodů dnes zajišťuje počítačová technika (výsledková tabule, elektronické zpracování, apod.). Organizace závodů je již mnoho dní až týdnů před závody známa; je určeno, která družstva budou kde cvičit a kam se následně budou přemísťovat – zde pomáhají také k tomu určení dobrovolníci. Rozhodčí sedí u svých stolků u jednotlivých nářadí. Celkový průběh závodů je samozřejmě značně ekonomicky náročný, na většině závodů se za každého cvičence platí tzv. „startovné“.

c) Charakter činnosti

Obecná náročnost sportovní gymnastiky spočívá v akrobatických cvičeních a cvičení na nářadí. Hlavním úkolem je tedy naučit se koordinovat pohyby celého těla a jeho částí v závislosti na pohyblivosti kloubních spojení, na síle zapojovaných svalových soustav a na vnitřní bioenergetické kapacitě organismu člověka. Cvičit na nářadí je proto možné až po dosažení určité silové a pohyblivostní úrovně. Důležitým úkolem gymnastického tréninku je také překonání strachu z neobvyklých poloh. Technika provádění vychází ze základního zpevněného držení těla a lokomoce horních a dolních končetin. Cvičení jsou charakteristická střídáním všech možných poloh těla (sedy, lehy, postoje, visy, podpory,...) a tím pádem také pohybovou pestrostí. Ve sportovní gymnastice se používá nářadí již výše vypsáno u ženských a mužských disciplín.

d) Zkušenosti z nácviku

Z vlastní zkušenosti nácviku ve sportovní gymnastice bych uvedla především důležitý počáteční úkol, kterým je získání značného pohybového rozsahu v kloubech, zejména dolních končetin, a trupu. Již tento krok může mnohým cvičencům činit obtíže, což často způsobí zanechání této sportovní aktivity. V metodickém postupu je důležité přihlížet k individuální úrovni pohybových dovedností a na ně navazovat. Klademe důraz na jak kvalitativní stránku cvičení (odstraňování chyb, souhybů; ladnost pohybu,...), tak na kvantitativní aspekty (učení novým cvikům, navazování akrobatických prvků, spojování cviků v sestavy,...).

e) Kritická místa

Mezi nejčastější chyby patří drobnosti při provedení cviků a sestav, jako je nedopnutí končetin v kolenech a špičkách, pokrčené horní končetiny, vychýlení ze svislé osy těla, nedostatečný rozsah pohybu, krátká výdrž (např. při rovnovážných cvičeních), nedovolená dopomoc ve cviku (př. pomoc rukou při kotoulu), chybné provedení navazovaných prvků (dlouhé pauzy mezi cviky) apod. Obvyklým selháním z vlastní zkušenosti bývá nesplnění požadovaných cviků, které by měly být obsaženy v sestavách. Důvody bývají různé a dostanu se k nim v dalších částech práce. Z hlediska působení psychických jevů zde působí tréma před závodem, která často ovlivní celý průběh závodu. Závodník by proto měl být v těchto situacích velmi odolný, aby mohl veškeré své snažení v předzávodním tréninku „prodat“. Cvičenec si obvykle své chyby při cvičení uvědomuje a samozřejmě je zaznamená – to na něj klade požadavek, aby se psychicky udržel odolný a nenechal na sobě znát prožívající nervozitu. Úsměv a jasná tvář vyzařující sebevědomím působí na rozhodčí kladným dojmem.

f) Kritéria úspěchu

Základním předpokladem úspěchu ve sportovní gymnastice je schopnost odolávat všem zmíněným tlakům, které jsou na jedince v tréninku i samotném závodě kladeny. To vyžaduje velkou psychickou odolnost a značnou dávku sebevědomí. Sebelepší gymnasta s nízkým sebepojetím bude jen těžko konkurovat závodníkům vnitřně vyrovnaným. Tento fakt se také odráží v přirozené touze se předvést před publikem a ukázat své umění. Mezi další kritéria úspěchu samozřejmě patří předpoklady anatomicko-fyziologické, které jsou sami o sobě nezbytné již v počátcích nácviku.

g) Optimální věk

Pro začátek specializovaného tréninku sportovní gymnastiky se uvádí věk před nástupem do školy, to znamená již předškolní dítě 5 – 6leté.

h) Počet let tréninku

Trénink k dosažení maximální výkonnosti je dlouhým a složitým procesem. U většiny závodníků se vrchol jejich činnosti dostavuje již v období 15. – 18. roku života. Pečlivým tréninkem je možné udržet si vysokou výkonnost i dalších 5 – 7 let.

i) Hlavní příčiny zanechání sportovní příčiny

Hlavní příčinou může být ztráta motivace, způsobená krátkodobým neúspěchem ve sportovní činnosti, neschopností zvládat psychické tlaky při závodech, či nevhodným trenérským vedením. Psychické aspekty jsou zde tedy nejdůležitější. Přirozenou příčinou se občas stává úraz sportovce či jiná náhlá životní situace, která mu znemožní pokračovat ve sportovní činnosti.

B/ Senzomotorické nároky na vybranou sportovní činnost

1 Senzorické schopnosti a dovednosti

1.1 Čítí a vnímání (optimální smyslová senzibilita)

Zrakové počítky mají ve sportovní gymnastice kontrolní význam při pohybu těla v prostoru. Exteroceptivních podnětů je při cvičení mnoho a cvičenci mohou značně usnadnit i ztížit samotné cvičení. Rozlišovací čivost i ostrost je velmi důležitá k samotnému provádění cviků zejména na kladině, bradlech a přeskoku. Zde jsme přímo závislí na zrakové kontrole, která nám pomáhá správně uchopit náradí a udržet se tak na něm. Kožní podněty na nás působí při každém kontaktu s náradím a pomáhají nám tak regulovat pohyb. Z nich jsou nejdůležitější kožní receptory na dlaních a chodidlech, protože to jsou místa nejčastějšího dotyku s podložkou. Z vlastní gymnastické činnosti jsem toto zaznamenala, když mi bylo doporučeno cvičit bez cviček – vnímání povrchu mi usnadnilo udržení rovnováhy. Kožní receptor dlaně může vyslat do mozku signál nesprávného uchopení náradí a tedy možného ohrožení pádem. Mozek informaci zpracuje a „přikáže“ okamžitou opravu pohybu – gymnasta uchopí náradí správně. Auditivní podněty působí na cvičence například v doprovodu hudby (př. cvičení prostrná) a usnadňují mu tak udržení správného a požadovaného rytmu cvičení.

Vnímání prostoru samo o sobě vždy záleží na všech podnětech, které na cvičence působí. Největší úlohu zde hraje zrak. Prostorové vnímání v gymnastice je usnadněno relativní jasností celkového prostoru a velikostí náradí. Cvičenec má prostorové vnímání také usnadněno skutečností, že je v prostoru sám a nikdo mu tedy nepřekáží. Svůj cvičební prostor má pevně vymezen plochou náradí. Usnadněním pro něj je barevné zvýraznění okrajů plochy (př. prostrná).

Zvládnutí vnímání prostoru je důležitým gymnastickým úkolem, protože při provádění složitých pohybů (obraty, skoky, přemety, salta,...) nesmí gymnasta ztratit kontrolu nad svým pohybem a neustále tak svůj pohyb regulovat.

Vlivem psychického napětí při gymnastických výkonech se může objem zorného pole zúžit. Je to dáno silným citovým nábojem až afektivními stavy. Při gymnastických závodech jsem toto zaznamenala zejména při cvičení na kladině – vůbec jsem nevnímala rozhodčí sedící vedle kladiny, protože můj pohled směřoval před sebe. Tímto mechanismem může být periferní vidění blokováno a celková prostorová orientace může být narušena.

Mezi další specifickou schopnost gymnasty by měl patřit odhad vzdálenosti, velikostí a tvarů předmětu. Tato schopnost je obvykle výborně rozvinuta vlivem zkušeností z pečlivého nácviku a dlouholetým tréninkem.

Odhad rychlosti v gymnastice úzce souvisí s vnímáním času. Odhad času je závislý na podnětech tlakových, dotykových, statokinetických a propiocepčních. V gymnastice toto platí zejména u přeskočů, kdy má gymnasta vjem více či méně dokonalého pohybu v čase (i prostoru) už v samém započítání pohybu. Tímto může cvičenec regulovat samotný průběh skoku a následný dopad. Rychlost přitom musí být přizpůsobena konkrétnímu cviku – u přeskočů je vyšší, při cvičení na kladině nižší. Odhad rychlosti gymnasta nacvičí již v tréninkové fázi, kdy má možnost zvolit také např. optimální počet kroků pro danou rychlost apod.

Z hlediska diagnostického vnímání je gymnasta závislý na předchozích zkušenostech. Zná již vlastní tělo, a proto také reguluje vnímání svého pohybu. Účelně vnímá obtížnější pasáže, naopak menší potřebu vnímat a sledovat svůj pohyb má ve cvicích, kde si je jistý.

1.2 Pozornost

Pozornost při gymnastických cvičeních znamená schopnost selektivního výběru jen určitých objektů, na které se v danou chvíli soustředím. Z hlediska koncentrace pozornosti ohraničuje určitý okruh objektů, na které se uvědoměle koncentrujeme. Čím méně těchto objektů máme, tím kvalitnější je koncentrace pozornosti. Z tachystoskopického výzkumu v laboratorních podmínkách vyplynulo, že gymnasté jsou schopni koncentrovat pozornost na 12 objektů. (Vaněk a kol., 1980). Tento rozsah zřejmě souvisí s percepční schopností, které jsem se věnovala v předchozí kapitole. Moje vlastní praxe mi tento poznatek potvrdila – při cvičení jsem se často soustředila na množství různých podnětů: na celkový prostor, vlastní nářadí, na diváky, rozhodčí, svého trenéra a jeho výrazy, na ostatní gymnastky z našeho družstva...Těchto objektů bylo opravdu mnoho a já jsem stále musela cvičit svou sestavu bez zbytečných chyb.

Z hlediska intenzity pozornosti je sportovní gymnastika ve výhodě, protože gymnastická sestava netrvá tak dlouho (jako např. sportovní hry) a gymnasta tak snáze udrží intenzivní pozornost. Tenacita neboli schopnost dlouhodobého intenzivního zaměření pozornosti má význam zejména u sportů, kde je zaměření pozornosti nezbytné (př. řízení formule). Ve sportovní gymnastice se proto tato vlastnost pozornosti nevyužije.

Distribuce pozornosti je využívána spíše ve sportovních hrách. V gymnastice gymnasta obvykle vykonává jednu činnost (cvičí svou sestavu) a nemusí se soustředit na další činnosti jiných sportovců. Jiné je to ve sportech velmi blízkých, např. u estetické skupinové gymnastiky.

Přepojování (vigilita) pozornosti je v gymnastice naplněna ve smyslu soustředění se na jeden právě prováděný cvik a rychlou změnou zaměření pozornosti na cvik další. Při cvičení sestavy jsem měla občas problém odpoutat se od již hotového cviku a soustředit se na další – zejména, pokud jsem v něm udělala nějakou chybu.

2 Senzomotorické schopnosti a dovednosti

2.1 Silové schopnosti

Statická síla je v gymnastice velmi důležitá, proto je potřeba ji přiměřeně rozvíjet. Znamená to vyvinout sílu v izometrické kontrakci, tedy udržení určitého břemene po danou dobu v určité poloze. Všechny tři komponenty (břemeno, doba, poloha) musí být přiměřené jedinci. Na trénincích jsem viděla cvičení s medicimbalem – držíme jej ve skrčení připažmo v jedné ruce, předloktí a zápěstí svírají úhel 90°, výdrž je asi 10 s – posilujeme tak biceps. Náš trenér používal cvičení s využitím vlastní váhy těla gymnastky – vyzdvihl nás do shybu na bradlech a my jsme měli za úkol vydržet ve shybu co nejdéle. Bylo to pro nás velmi zábavné a zároveň přínosné.

Dynamická síla znamená schopnost vyvinout sílu v pohybu – v gymnastice je důležitá ve všech vedených pohybech (přemety, obraty, ...). Rozvíjíme ji metodou opakovaného úsilí s různým stupněm odporu, který je závislý na hmotnosti břemene. Vhodným cvičením je posilování s činkou, kdy ji držíme v jedné ruce a opakovaně z připažení skrčujeme připažmo (předloktí je svisle vzhůru). Takto posilujeme biceps.

Specifickou formou dynamické síly je síla výbušná, charakteristická maximální rychlostí pohybu s menším odporem. Sílu výbušnou jsme často rozvíjeli formou rychlostní metody, kdy jsme provedli 7 kliků v maximální rychlosti a po krátkém odpočinku následovalo opět 7 kliků. Celkem bylo 6 opakování.

Vytrvalostní síla je definována jako schopnost delší dobu udržovat odpor nebo delší dobu opakováním pohybu překonávat odpor. Nejvyužívanější metodou rozvoje bývá metoda vytrvalostní, založená na velkém počtu opakování (20 – 50), případně na opakování cviku až do vyčerpání. Dochází tak k rozvoji svalové síly a také srdečně cévního aparátu. Na trénincích se využívá cviků s činkou hmotnosti 1 kg 30x, klasicky z připažení do skrčení připažmo. Můj trenér využíval vytrvalostní metodu např. při posilování dolních končetin unožováním či přednožováním i zanožováním (vedeným, ne švihovým) v pomalém tempu a s velkým počtem opakování (30 i více). Tato forma je vhodná pro trénink dynamické vytrvalostní síly. Vytrvalostní statická síla dolních končetin se trénuje např. výdrží ve výponu na špičkách až do úplného vyčerpání, kdy jedinec již neovládne tělo a spadne do žíněnky.

K rozvoji silových schopností jsme při tréninku také hojně využívali metody kruhového tréninku, kdy jsme cvičili různá jednoduchá silová cvičení při středním odporu či odporu vlastního těla. Hlavním znakem tohoto tréninku bylo střídání různých svalových skupin na jednotlivých stanovištích tak, aby byl trénink co nejefektivnější.

2.2 Senzomotorická flexibilita

Ohebnost gymnastů a gymnastek je jedním z hlavních předpokladů jejich úspěchu. Již v počátcích tréninku se hlavní důraz klade na rozvoj kloubní pohyblivosti a ohebnosti trupu. I když tento rozsah obvykle překračuje hranici fyziologického normálu, je stále pro gymnasty nezbytně důležitým aspektem. V tréninku rozlišujeme aktivní pohyblivost, která znamená maximální kloubní rozsah dosažený vlastním úsilím a pohyblivost pasivní, za pomoci nějakého působení vnějšími sil (opory, trenéra, atd.). Mezi činitele ovlivňující pohyblivost patří anatomické zvláštnosti, to znamená druh a tvar kloubu a pružnost tkání.

Cílem počátečního tréninku by mělo být odstranění svalového tonusu, který je často způsoben nervozitou, strachem a celkovým psychickým napětím. Důležité je také provádět cviky po důkladném rozcvičení a při dostatečné teplotě vzduchu.

Rozsah flexibility končetin je dán zejména pohyblivostí v ramenním kloubu (u horních končetin) a v kloubu kyčelním (u dolních končetin). Trenér často klade velký důraz již v počátcích tréninku na rychlé zlepšení této ohebnosti. Z vlastní zkušenosti vzpomínám na neustálé protahování, setrvávání v bočním či čelním rozštěpu, „proplouvání“ ze sedu roznožného přes rozštěp do lehu na břicho apod. I když byly tyto metody na hranici bolestivosti, výsledkem bylo rychlé zvýšení flexibility.

Při rozvoji flexibility využíváme nejčastěji metodu opakovaného úsilí, která spočívá v mnohonásobném opakování cviků (20 – 30x). Příkladem jsou švihová cvičení s držením u ribstolů – opakovaně švihem unožujeme do maximálního možného unožení pravou a poté levou dolní končetinu. Další metodou rozvoje flexibility jsou cvičení strečinková, která jsou již popsána výše a pramení z mé vlastní praxe. Strečink je bezpečné cvičení na rozdíl od dynamických cvičení, kdy se mohou vyskytnout trhlinky ve svalu. Proto jsme i my začínali v hodinách gymnastiky strečinkem, a poté následovala dynamická cvičení.

Ohebnost trupu se trénuje v různých cvičeních ohýbáním zejména zad, což může negativně působit na bederní lordózu. Ta je vlivem záklonů příliš namáhána a často i trvale zakřivena v hyperlordózu. K zvýšení flexibility slouží různé formy úklonů, předklonů a záklonů, výdrž ve vzporu vzadu („most“), protahování ve dvojici či s dopomocí trenéra (ve vzporu vzadu uchopí cvičence za boky a lehce přitáhne pánev o něco výš, než je; přitom stojí před cvičícím). Flexibilita trupu je důležitým aspektem všech cviků s prohnutím páteře (př. přemet vpřed i vzad)

Zlepšení pohyblivosti se projevuje po 1 – 2 měsících pravidelného cvičení. Větší kloubní pohyblivost mají ženy.

2.3 Senzomotorická rychlost a tempo

Nejen v gymnastickém tréninku rozlišujeme rychlost reakce, acyklickou rychlost (rychlost jednotlivého pohybu) a rychlost komplexního pohybového projevu (akcelerace pohybu, složitá pohybová činnost, maximální frekvence pohybu). (Hájková, Vejražková, 1994).

O zvýšení rychlosti jednotlivého pohybu se v gymnastice snažíme spolu s rozvojem obratnosti, např. pomocí startů z různých poloh (využíváme při tom polohy gymnastické – sed roznožný, leh s nohama za hlavou, čelný rozštěp,...) či změn směru pohybu. V gymnastice se rozvoj rychlosti obecně často orientuje na dolní končetiny, cílem je ovšem dosáhnout rychlosti i v pohybech horních končetin. Většina cvičení pro rozvoj rychlosti má úzký vztah k výbušné síle. Proto je senzitivním obdobím rozvoje 7 – 14 let.

Rychlost jednoduché motorické reakce můžeme demonstrovat na cvičení na bradlech, kdy při toči vzad je nutný odšvihl od žerdi bradel a následný rychlý protipohyb. V nácviku toči vzad se tomuto momentu věnuje dlouhý trénink. Podobně je tomu při rondátu, kdy horní končetiny vykonávají rychlý a prudký odraz od podložky (se současným spojením dolních končetin).

Osobní tempo je charakteristické značnou individuálností. Důležitou roli zde hraje poměr rychlých a pomalých svalových vláken, který je ale do značné míry dán geneticky. Rychlost rytmického tempa můžeme sledovat při provádění akrobatické sestavy a akrobatických navazovaných prvků a řad.

Smysl pro tempo a rytmus je vzhledem k typologii gymnastiky (estetický sport) velmi důležitou součástí celkového předvedení. Při nácviku nám často pomohla hudba či cvičení podle tleskání. Zlepšení rytmičnosti pohybu lze docílit pilným tréninkem pod vedením pozorovatele, který upozorňuje na chyby.

Rychlost běžecká se v gymnastice prokáže při rozběhu u přeskoku a je důležitou determinantou celkového výsledku. Trénink se v tomto případě blíží atletickému, trénujeme rovinky intervalovou metodou, distanční, fartlekovou a dalšími metodami. Respektujeme při tom zvláštnosti a odlišnosti gymnastického běhu od běhu atletického.

Rychlost změny směru se projeví zejména při cvičeních prostná, kdy gymnasta často mění směr pohybu, např. po saltu vzad následuje kotoul vpřed či při skokových řadách prokládání obraty. Tato dovednost souvisí s prostorovou orientací, které jsem se již věnovala.

2.4 Schopnosti rovnováhy těla

Gymnastika obecně je charakteristická vysokou náročností v oblasti rovnováhy. Jsou pro ni speciální rovnováhová nářadí (lavičky, kladina, kůň s madly), kde se tato schopnost prokáže.

Z oblasti statické rovnováhy existuje množství cviků, které přímo tuto dovednost testují. Mezi ně patří váha předklonmo, váha záklonmo a únožmo, stoj na lopatkách, leh na zádech s nohama za hlavou atd. Statickou rovnováhu trénujeme nejprve na pevné tvrdé podložce (nejlépe na zemi), poté přistupujeme k nácviku na lavičkách a kladinkách. Rovnovážná cvičení na kladině vyžadují dávku odvahy a zkušenosti. Proto zpočátku poskytujeme dopomoc či záchranu. Z vlastní praxe vím, že při rovnovážných cvičeních je důležitým aspektem schopnost koncentrace. Mně samotné pomáhalo soustředit se na jeden bod a toho se „přidržívat“. Cvičení na kladině jsou mými nejoblíbenějšími, protože obsahují právě mnoho rovnovážných cvičení, s kterými jsem neměla problémy.

Dynamická rovnováha se prokáže v pohybech celého těla v průběhu provádění pohybu. Ovlivňuje zejména výkon na kruzích (výdrže po točích), akrobacii a kladině (skokové řady). Její nezastupitelnou úlohu však vidíme i při cvičení na bradlech a koni s madly. Při nácviku se doporučuje, jestliže cvičenec ztrácí rovnováhu, lépe cvičení přerušit a začít znovu. Ztížení nácviku můžeme provést omezením zrakové kontroly.

2.5 Kinestetická přesnost

Schopnost rozlišovat polohy a jemné pohyby částí těla je charakteristická ovládním zejména koncových částí těla. Typickou „negymnastku“ např. ve školní tělesné výchově poznáme svěřenými prsty při cvičení prostná.

Další častou chybou je skloněná hlava a nedopnuté špičky. V tréninku lze tyto chyby odstranit jedině neustálým upozorňováním – z vlastní praxe se osvědčily jen jednoduché pokyny („hlava“, „prsty“, „špičky“). Po nich si gymnastka ihned uvědomí svou chybu a poměrně jednoduše ji napraví.

Jemná motorika v kombinaci s hrubou se prokáže dovedností v estetické stránce cvičení – např. při akrobatických cvičeních dodávají ladné pohyby rukou a také prstů dokonalý efekt. Návčik se v tomto případě doporučuje před zrcadlem, či zrcadlové cvičení s partnerem. Využíváme zde učení nápodobou a velký vliv má také identifikační učení (př. po trenérce).

2.6 Senzomotorická koordinace

Koordinální neboli obratnostní schopnosti vyjadřují soubor schopností lehce a účelně koordinovat vlastní pohyby, přizpůsobovat se měnícím se podmínkám a rychle si osvojovat pohyby nové. Tyto všechny schopnosti jsou v gymnastice zastoupeny, proto je jejich zvládnutí nezbytným úkolem tréninku.

Koordinaci malých svalových skupin jsem se věnovala již v předchozí kapitole, jelikož úzce souvisí se samotným kinestetickým pohybem. Její význam je patrný zejména v příbuzném gymnastickém oboru, a to moderní gymnastice (manipulace s náčiním).

Všeobecná obratnost je trénováno v podstatě nepřetržitě při každém gymnastickém cvičení v pohybu. Gymnasta musí zvládnout koordinaci velkých svalových skupin, což zvládne až po mnohaletém návčiku. Nedostatky v této oblasti jsou patrné zejména u začínajících dětí a v období puberty. Proto je důležité rozvíjet obratnost již v předškolním věku a její vrchol směřovat do období mladšího školního věku.

Řízení pohybů podle kontroly určitého receptoru může být usnadněno hudbou. Důležitým momentem je také řízení pohybů podle hmatu – to se v našich trénincích osvědčilo při dopomoci trenéra, kdy nás vždy nějak chytil či podepřel a pohybem nás pronesl. Tímto jsme si uvědomili jednotlivé pohyby a jejich návaznost. To souvisí také s řízením pohybů podle objektu kontroly – ruce našeho trenéra byly v podstatě takovým objektem. Dalším takovým objektem mohla být žíněnka položená na kladině a použita při návčiku kotoulu.

Spojením percepčních a pohybových úkonů v gymnastice vznikne plynulé cvičení, které je plně závislé na volní kontrole, ale zároveň je již z části zautomatizované. Schematická produkce ve standardních podmínkách se prokáže schopností zopakovat gymnastickou sestavu znovu a znovu bez větších odlišností.

Přestože se v gymnastice v podstatě proměnlivé podmínky nevyskytují (stále se cvičí na nářadí o stejných rozměrech), cvičence může zaskočit i jiné prostředí na závodech v cizím městě, odlišný povrch např. odrazového můstku a další maličkosti. To od něj vyžaduje značnou univerzalitu.

Přerušení pohybové činnosti je v gymnastice charakterizováno náhlým zpomalením rychlosti až do úplného zastavení – např. po doskoku přes koně. Tato dovednost je závislá na zpevnění těla na konci pohybu. Zpevňovací cvičení provádíme při každém tréninku – volné pády zpevněně do žíněnky, „přehazování“ těla v kruhu, skoky na trampolíně, apod.

Změna stereotypního pohybu je v gymnastice omezena, protože závodník je připraven zacvičit předem vymyšlenou sestavu. K vypuštění cviku ze stereotypního pořadí dochází např. při pádu z kladiny, při náhlé svalové bolesti, selhání paměti apod.

Volbu jednoho z několika úkonů můžeme spatřovat při výběru konkrétního cviku při přeskoku. V předzávodním tréninku si gymnasta vybírá takový cvik, který odpovídá požadavkům komise, jeho schopnostem a celkovou aspirací. Celkovým souhrnem těchto faktorů vybere jeden skok, který předvede. Podobně se tak děje při tvorbě akrobatických řad, které jsou podle obtížnosti cviků bonifikovány – cvičenec si vybírá cviky, které koordinačně zvládá.

2.7 Senzomotorická vytrvalost

V gymnastice se vytrvalost projevuje zejména jako schopnost odolávat únavě. Dalším specifikem je dýchání cvičence, který v průběhu provádění sestavy pracuje s omezeným množstvím kyslíku, jelikož maximální nádech by mu ztěžoval pohyb. Výhodou tedy je dostatečná vitální kapacita plic, která je zjistitelná speciálním vyšetřením. Kromě tohoto je zde důležitá kardio-vaskulární činnost vnitřních orgánů. Tepová frekvence v průběhu cvičení stoupá a udržuje se až na hranici maxima. Zejména při delších akrobatických sestavách je v tomto ohledu kladen na jedince velký nápor. Obecná vytrvalost je tedy výhodou a vzhledem k poměrně snadné možnosti zlepšit ji, se toto jeví jako výhoda.

Lokální svalová vytrvalost statická je trénována např. u mužů při cvičení na kruzích, kdy setrvávají určitý okamžik v silově vyčerpávajících polohách. Zde se jeví jako optimální tréninková metoda intervalová. Střídá se při ní zatížení a nedokonalé zotavení. Tuto metodu nevyužíváme u dětí, zejména pro jejich nedostatečně rozvinutý srdečně-cévní systém.

Dynamická lokální svalová vytrvalost se využívá např. při cvičení na koni s madly, kdy je velký důraz kladen na svalovou výdrž horních končetin.

2.8 Schopnost mrštnosti

O gymnastech je všeobecně známé, že jsou velmi mrštní a zároveň ohební. Ohebnost rozebereme v další části (Schopnost pružnosti). Složením faktoru rychlosti, ohebnosti a senzomotorické koordinace vzniká komplex dovedností, předpokládající mrštnost. Ta je zejména pro gymnasty charakteristická schopností rychle a účelně navazovat a měnit pohyby a kombinovat technické prvky s prvky estetickými. Celková mrštnost se projevuje zejména při cvičení prostná, na kladině, bradlech; u mužů navíc na koni s madly. Všechny tři složky jsou navíc ovlivněny již popsanou schopností koncentrace. Schopnost mrštnosti je zčásti daná geneticky a zčásti ji musíme rozvíjet. Jako vhodná cvičení se v mém tréninku jevily „opičí dráhy“, složené z prolézání, přeskokování, podlézání, přebíhání, ...různých překážek.

2.9 Schopnost pružnosti

Přidáním silového faktoru k již zmíněné schopnosti mrštnosti získáváme schopnost pružnosti. Pružnost je patrná na první pohled při cvicích jako jsou rozštěpy, přemety, salta, apod. Pružnost vyžaduje také značnou kloubní pohyblivost, o které jsem se již zmínila. Pružné tělo je schopné odolávat tlakům a tahům svalů a šlach, které se při cvičení vyskytují. Pružnost je často dobře rozvinuta u dětí mladších, proto této schopnosti využíváme již v počátcích nácviku.

3 Intelektuální schopnosti a dovednosti

3.1 Všeobecná inteligence

Vztah mezi představou pohybu a samotným pohybem je již dlouhá desetiletí prokázán. Ve sportovní gymnastice je význam představ umocněn tím, že gymnasta provádí naprosto konkrétní pohyby a cviky, které již má uložené jako paměťové stopy v mozku. Proto se představy vybavují téměř neustále a při cvičení je jimi veden. Pamětní pohybová představa je komponentou vizuální, což je v gymnastice dáno obrazem cviku z pohledu pozorovatele. V gymnastice (podobně jako v dalších sportech) využíváme tzv. ideomotorické učení, tj. učení pomocí představy pohybu ve spojení s vlastním pohybem. Ideomotorické představy jsou proto důležité pro dokonalejší provedení pohybu. Představa pohybu vzniká také na základě videoukázky, předvedení druhou osobou, schématickým nákresem pohybu, apod. V mém gymnastickém tréninku se toto osvědčilo, protože velmi často nám určitý cvik nejprve předvedla některá gymnastka a poté jsme jej nacvičovali a zkoušeli. Tento postup velmi doporučuji. Obecně všechny koordinačně-estetické sporty mají speciální paměť, protože mají schopnost zapamatovat a znovu si vybavit mnoho již odcvičených sestav – podobně i já v gymnastice jsem si pamatovala své již odcvičené sestavy i sestavy ostatních gymnastek.

Myšlení v gymnastice má charakter operací, při kterých cvičenec hledá řešení z nabízených možností. Těmito nabízenými možnostmi mohou být např. cviky, které odpovídají požadavkům pro zařazení do povinných sestav. Z těchto cviků musí gymnasta vybrat jen některé, proto provádí vlastně myšlenkou operaci – selekci (výběr). Při této myšlenkové činnosti probíhají v mozku složité procesy, při nichž gymnasta zvažuje všechna pro a proti, využívá zkušeností a nechává se inspirovat od dalších závodníků. Důležitou roli zde hraje také taktická tvořivost. V gymnastice se toto projevuje např. taktickým pořadím závodníků při cvičení na určitém náradí (ze začátku jedinci průměrní, poté nejslabší a nakonec nejlepší), taktickým výběrem prvků do sestav (zvážení obtížnosti, minimálních požadavků pro cvik a osobní aspirace), apod. Kolektivnost myšlení se více než v individuálních sportech objevuje např. ve sportovních hrách, přesto i v gymnastice můžeme najít tuto tendenci, např. při společném tréninku, kdy si gymnasté vzájemně pomáhají, radí si, společně vytvářejí sestavy...a v neposlední řadě si volí společně dresy a u dívek často i účesy. Kolektivnost myšlení v mé praxi výborně podporoval náš trenér, který klasický trénink prokládal dalšími pohybovými aktivitami (hry, soutěžení), což posílilo všechny gymnastky, zejména ve vypjatém čase před závody.

Fantazie a obrazotvornost má v gymnastice svou nezastupitelnou úlohu. Z hlediska pasivní fantazie (kdy vznik představy předpokládá nějaké vodítko) můžeme uvést cvičení

nových prvků do sestav na základě popisu trenéra (v praxi se toto uplatňovalo zejména v případech, kdy trenér necvičil). Rozvoji této dovednosti se věnujeme v tréninku při cvičení podle schématických nákresů, při provádění cviku na základě slovního popisu, nebo při zkoušení nových cviků, které nás napadnou při sledování jiných pohybů.

Aktivní fantazie je vyšší formou, která se uplatňuje bez použití pomocných prostředků. Příkladem v našem tréninku byly časté představy nových prvků do sestav – zcela originálních. Aktivní fantazii u cvičenek trenér podporuje např. zaváděním nových tréninkových postupů a metod. Estetické sporty jsou na této tvořivosti velmi závislé, protože každá cvičenka vytváří vlastní krokové řady doplněné pohyby rukou tak, aby jimi ostatní ohromila. Rozvíjení této dovednosti provádíme častým vymyšlením právě krokových řad, doplňováním cviků o ladné pohyby rukou či vymyšlením různých estetických prvků (vlny těla,...).

3.2 Specifické intelektuální schopnosti

Specifické intelektuální schopnosti se uplatňují zejména ve sportovních hrách (při řešení náhlých herních situací) proto se jim budu věnovat jen okrajově. V gymnastice se více než schopnost anticipace ve sportovních situacích či taktické myšlení uplatňuje všeobecná schopnost představivosti, které jsem se věnovala již dříve.

Mezi speciální vědomosti gymnastů patří samozřejmě gymnastické názvosloví, bez něhož by gymnasta nebyl schopen zacvičit sestavu podle slovního či písemného popisu. V tréninku se učíme názvosloví téměř neustále – trenér by měl používat správné názvy cviků a vést k tomu i sportovce. Podobně je tomu s pravidly, která gymnasté dobře znají (bodové srážky za chyby, apod.).

Dovednost v ovládnutí sportovního náradí se rozvíjí na začátku tréninku (při přípravě náradí, sestavování bradel, apod.), proto tuto činnost provádí trenér společně s cvičenci. Toto souvisí také s poučením o bezpečnosti a šetrným zacházením s náradím.

4 Estetické (umělecké) schopnosti a dovednosti

V gymnastice se můžeme setkat s tzv. „elegancí pod tlakem“. Tento pojem vyjadřuje pohyb velmi elegantní a procítěný, ovšem uvnitř neuvěřitelně silově podložený. S tímto trendem se setkáváme u většiny esteticko-koordinačních sportů, kde se předpokládá kromě celkového estetického vyjádření také uvolnění výraz tváře a dokonce lehký úsměv. Z vlastní gymnastické činnosti si pamatuji, jak nás trenér neustále nabádal, abychom se na rozhodčí usmívali, a skutečně tím celková známka byla často ovlivněna.

Schopnost interpretace je závislá na přirozené touze cvičence předvést své umění. Gymnasta by proto měl být do značné míry „exhibicionistou“, samozřejmě v dobrém slova smyslu. Měl by umět „prodat“ své umění a získat tak co největší obdiv nejen od rozhodčích, ale i od publika. Tato schopnost je podmíněna dlouhodobým tréninkem, kdy gymnasta vylepšuje sebemenší chybičky v technice i estetickém vyjádření pohybu. Celkový dojem bývá umocněn nábojem cvičení, výběrem hudby (prostrná) a používáním pohybů končetin i trupu. Schopnost interpretace můžeme posilovat doprovodem hudby v tréninku, vymyšlením volných krátkých variací na hudbu, apod.

Schopnost vlastní umělecké tvořivosti je do značné míry jedinci dána geneticky. Existují proto jedinci značně kreativní a naopak jedinci s nerozvinutou tvořivostí. V tréninku je ovšem možné tyto nedostatky „dohnat“ tím, že trenér nechá volnou ruku cvičencům při doplňování sestav o další estetické komponenty (vlny celým tělem a končetinami, otočky,...). Tím se gymnastické sestavy stávají velmi krásnými estetickými vystoupeními.

5 Charakteristika sportovní činnosti a motorických dovedností, které ji vytvářejí

V následující tabulce uvádím některé z dovedností, které mohu na základě stanovených kritérií zařadit. Obecně manipulace s předměty ve sportovní gymnastice není, toto bych rozpracovala v případě gymnastiky moderní. Podobně u podmínek regulace se setkáváme nejčastěji s podmínkami stabilními. Celkově gymnastika patří mezi uzavřené dovednosti (1).

Činnost funkce ⇒ Kontext prostředí ↓	<i>c) Transport těla: d) Manipulace s předměty</i>	<i>c) Transport těla: d) Manipulace s předměty</i>	<i>c) Transport těla: d) Manipulace s předměty</i>	<i>c) Transport těla: d) Manipulace s předměty</i>
<i>a) Podmínky regulace: b) Variabilita jednotlivých pokusů</i>	1 a) Stabilní b) Stabilní - rovnovážné cviky c) Ne d) Ne	2 a) Stabilní b) Stabilní c) Ne d) Ano	3 a) Stabilní b) Stabilní - cvičení prostná - cvičení na bradlech c) Ano d) Ne	4 a) Stabilní b) Stabilní c) Ano d) Ano
<i>a) Podmínky regulace: b) Variabilita jednotlivých pokusů</i>	5 a) Stabilní b) Variabilní - udržení rovnováhy po doskoku c) Ne d) Ne	6 a) Stabilní b) Variabilní c) Ne d) Ano	7 a) Stabilní b) Variabilní - krokové řady c) Ano d) Ne	8 a) Stabilní b) Variabilní c) Ano d) Ano
<i>a) Podmínky regulace: b) Variabilita jednotlivých pokusů</i>	9 a) Variabilní b) Stabilní c) Ne d) Ne	10 a) Variabilní b) Stabilní c) Ne d) Ano	11 a) Variabilní b) Stabilní - cvičení na kladině c) Ano d) Ne	12 a) Variabilní b) Stabilní c) Ano d) Ano
<i>a) Podmínky regulace: Proměnlivé b) Variabilita jednotlivých pokusů</i>	13 a) Variabilní b) Variabilní c) Ne d) Ne	14 a) Variabilní b) Variabilní c) Ne d) Ano	15 a) Variabilní b) Variabilní c) Ano d) Ne	16 a) Variabilní b) Variabilní c) Ano d) Ano

C/ Stanovení psychických předpokladů pro úspěch v daném sportu

O schopnosti zvládnout určitý cvičební tvar nebo pohyb rozhodují především fyzické dispozice (stavba těla a pohybové funkce). Důležitou stránkou je také spojení motorické a nervové dráhy. Nezbytným předpokladem je však i psychická vyrovnanost gymnasty.

Hlavním nárokem kladeným na psychiku jedince je celková vyrovnanost, schopnost odolávat trémě i psychické únavě a udržení optimální míry motivace. Zde se velkou měrou účastní volní procesy a celkové sebehodnocení. Vzhledem k tomu, že se jedná o individuální sport, jedinec musí spoléhat sám na sebe a na své dovednosti, které získal v náročném tréninku. Musí sám sobě věřit a mít kladně posílené sebepojetí. Sebelepší gymnasta s pocitem méněcennosti se nemůže stát vrcholovým sportovcem, protože by dříve nebo později neunesl tlak, který s sebou vrcholová úroveň přináší. Motivace je komponentou, která do značné míry usnadňuje provedení určitého cviku či sestavy, avšak musí se nacházet v optimálním pásmu. Příliš motivovaný jedinec udělá velké množství chyb, protože jeho cíle jsou příliš vysoké. Proto by si gymnasta měl volit cíle přiměřeně svým dovednostem, což značně souvisí také s mírou aspirace. Motivaci do značné míry ovlivňuje trenér, který svým přístupem může posílit sebevědomí jedinců a dodat jim tak důvěru v sebe sama.

Schopnost odolávat psychickému tlaku se prokáže před každým závodem, kdy jedinec musí předvést před rozhodčími a publikem svou sestavu. V mé gymnastické činnosti se osvědčilo, když jsme si vždy před závody udělali takové „malé závody“ a jednotlivé sestavy jsme si navzájem předvedli, popř. byli pozváni i rodiče. Takto jsme si pomalu zvykali na diváckou přítomnost a na závodech jsme byli méně nervózní.

Celkovou úroveň psychických funkcí ovlivňuje také citové rozpoložení a prožívání. Výraznější citové zázemí psychických funkcí a projevů dovoluje ženám i výraznější citový prožitek pohybové činnosti.

Psychologická příprava je ve sportovní gymnastice nesmírně důležitá. I když nemůže nějakým způsobem nahradit tréninkovou práci gymnastky, může vhodnými metodami a volbou prostředků zlepšovat kvalitu tréninku. Prolíná se tedy celým tréninkovým systémem v kvalitě řízení sportovní přípravy, ve stanovení cílů a ve zvolení metodiky nácviku gymnastických dovedností. Dlouhodobá příprava by se měla zaměřovat na seznámení s případnými obtížemi, které se při závodech mohou vyskytnout (odlišné podmínky v rozestavení náradí, uzpůsobení tvrdosti doskoku, apod.). Probíhá v podstatě nepřetržitě během celého roku od počátku gymnastické činnosti. Spočívá v učení schopnosti psychické vyrovnanosti, dodávání odvahy a odměňování formou pochval a povzbuzování. Systematickým přístupem se gymnasta stává psychicky vyrovnaným a vnitřně se sebou ztotožněným jedincem.

V krátkodobé přípravě se potom zaměřujeme na předzávodní období, závody a období po závodech. Před závody se snažíme posílit motivaci jedinců a zároveň celého gymnastického družstva, kde významnou úlohu hrají vzájemné vztahy mezi cvičenci. Na jejich kladných rysech můžeme stavět celou motivační přípravu („Vyhraje to!“, „Jste všichni výborní!“). Při závodech je důležité vyrovnávat se s neustálými tlaky kladenými na sportovce ze stran ostatních cvičenců a celkové atmosféry závodů. Osobnost trenéra zde může být prvkem, který gymnastu „podrží“ a zklidní. Po závodech se snažíme najít kladné aspekty celých závodů – co se povedlo, kdo nás překvapil, kdo se snažil, kdo zvítězil, kdo se zlepšil, ... abychom tak posílili motivaci pro další gymnastickou činnost a následující závodní období.

D/ Rozbor vybraných problémů

Ve sportovní gymnastice se ze léta mé činnosti vyskytlo mnoho různých problémů, které ovlivňovaly celkovou úroveň dovedností gymnastů. Za nespeciřtější faktor, který ovlivní gymnastickou úroveň cvičenců, ovšem považuji osobnost trenéra a charakter samotného tréninku. Já sama jsem na trenéra měla štěstí, byl to muž s perfektní teoretickou i praktickou přípravou, který gymnastice věnoval mnoho let a věnuje se jí stále. Při závodech jsem se setkávala s vynikajícími gymnastkami, které měli lepší pohybový potenciál než já, přesto nedosahovaly takové úrovně. Nejčastějším důvodem tohoto jejich selhání byl trenér, s kterým i ony samy nebyly spokojené.

V gymnastice chápeme trénink jako cílově usměrněný a s vysokou odborností vedený výcvik, směřující k rozvoji schopností, které jsou základním předpokladem pro dosažení vysoké výkonnosti. Cílem trenéra sportovní gymnastiky by mělo dosažení individuální vrcholové výkonnosti na základě využití všech složek sportovní přípravy (motorické, funkční, taktické, psychologické, ...). Pro splnění tohoto cíle by si trenér měl přesně stanovit obsah a organizační strukturu tréninku. Obsahem tréninku by tedy neměla být jen gymnastická cvičení, ale také učení teoretickým základům sportovní gymnastiky.

Základním trenérským úkolem (který je ovšem často opomíjen) je rozvíjet u svých svěřenců morálně volní vlastnosti a rozšiřovat všeobecnou vzdělanost sportovců. Můj trenér vyloučil z oddílu za dobu mé činnosti mnoho gymnastek, které nehodlaly dodržovat daná pravidla a morální zásady (chodit na trénink včas, pomáhat s přípravou a uklízením nářadí, nerespektování bezpečnostních pravidel, apod.). Byl si vědom, že tak může ztratit dobrou gymnastku, ale zároveň chtěl mít v oddíle zodpovědné a morálně uvědomělé jedince. Je také zajímavé, že většina dívek patřila ve školní výuce mezi premiantky. Speciální úkoly tréninku gymnastiky souvisí vytvářením gymnastických kombinací, či celých sestav.

Uvedené úkoly se uskutečňují tréninkovým systémem. Po zvládnutí jednotlivých prvků přistupujeme k navazování a jejich kombinaci; tvorba sestav je až závěrečným krokem. Tento postup mnoho trenérů nerespektuje (jsou orientováni více kvantitativně než kvalitativně) a na výsledném předvedení sestavy je to často znát.

Řízení gymnastického tréninku ovlivňuje způsoby, jakými jsou prováděny jednotlivé složky sportovního tréninku. Kvalita tohoto řízení může snížit neurčitý a „živelný“ vývoj gymnastů. S ohledem na to, že trénink začíná již v mladším školním věku, má jeho kvalita mimořádný význam pro rozvoj celé osobnosti jedince. Při dobrém a cíleném vedení gymnastického oddílu dochází k přeměně vůle trenéra v konkrétní jednání mladých gymnastů. Trenér by proto měl mít vlastnosti odpovídající jeho činnosti (vyrovnanost, odolnost ve vypjatých situacích, přátelskost, důslednost, smysl pro individuální pochopení jedince,...).

Výborný trenér v gymnastickém tréninku neopomíjí žádnou ze složek řízení sportovní přípravy. Mezi tyto složky patří: plánování, organizování, provádění, dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy. (Kubička a kol., 2005). Žádná z těchto složek by neměla být opomíjena, protože by tak mohla být ohrožena kvalita gymnastické přípravy a celková úroveň jednotlivých cvičenců.

E/ Návrhy na praktická opatření

Východiskem pro zahájení etapy základního výcviku sportovní gymnastiky je výběr talentů, který představuje významnou součást tréninkového systému tohoto sportu. Na správně provedeném výběru talentů je stále více závislý výsledný efekt celého tréninkového snažení. U gymnasticky talentovaných jedinců můžeme pozorovat specifickou strukturu výjimečných vlastností morfologických, funkčních i psychických. Při tomto výběru je proto důležité vycházet z prognózy, kam dospěje vývoj jedince během jeho dospívání (týká se zejména anatomických zvláštností). Ve sportovní gymnastice jsou upřednostňováni jedinci, u kterých lze měřením předpokládat nižší výšku a větší podíl aktivní tělesné hmoty. Samotný výběr talentů by měl být spontánní (jsou přijaté děti se zájmem o gymnastickou pohybovou činnost), empirický (testování uchazečů a následný výběr) i odborný (uplatnění diagnostických metod – anamnéza, predikce tělesné výšky, stanovení somatotypu).

Výcvik a výchova gymnastů by měly být vedeny trenérskou kapacitou – není vhodné často střídat oddíly či trenéry. Trenér také zajišťuje sportovně – psychologické poradenství, může pomoci s úpravou životosprávy či denního režimu tak, aby podporoval růst gymnastické výkonnosti. Kvalitu oddílu sportovní gymnastiky může posílit také škola či město, a to nejen finančně, ale také propagační a informační činností (o výsledcích závodů, apod.)

Seznam literatury

- [1] – Encyklopedie sportu, Fortuna Print, Praha 2003
- [2] – Hájková, J. – Vejražková, D.: Základní gymnastika, UK Praha 1994
- [3] – Janoušek, V. a kol.: Sportovní gymnastika dívek, Olympia, Praha 1971
- [4] – Kubička, J. a kol.: Gymnastika, UK Praha 2005
- [5] – Libra, J. a kol.: Teorie a metodika sportovní gymnastiky III. díl, SPN, Praha 1973
- [6] – Skopová, M. – Zítka, M.: Základní gymnastika, Karolinum UK, Praha 2005
- [7] – Svatoň, V. a kol.: Gymnastika, NS Svoboda, Praha 1997
- [8] – Vaněk, M. a kol.: Psychologie sportu, SPN, Praha 1980
- [9] – <http://www.gymnet.cz/>