

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

Katedra gymnastiky

Autoreferát disertační práce v oboru kinantropologie
Základy sportovní přípravy v moderní gymnastice

Autor: Mgr. Iveta Šimůnková

Školitel: Doc. PhDr. Viléma Novotná

Období zpracování disertační práce: 2009 - 2014

Disertační práce představuje původní rukopis. S jejím plným textem je možné se seznámit v Ústřední tělovýchovné knihovně FTVS UK.

Oponenti:

.....

Datum konání obhajoby:

Předseda komise pro obhajobu:

Disertační práce vznikla s podporou projektu Univerzity Karlovy PRVOUK P 39

Společenskovědní aspekty zkoumání lidského pohybu.

Souhrn práce

Moderní gymnastika (MG) jako jediný olympijský sport dívek a žen je charakterizována přesností, plynulostí a elegancí pohybu, které podtrhují ženskou ladnost a krásu. Současné české MG chybí ucelená koncepce dlouhodobé sportovní přípravy talentovaných gymnastek. Důsledkem je časté předčasné ukončování závodní kariéry mladých gymnastek ze zdravotních či motivačních důvodů, především v období prepubescence.

Základní příprava v MG si klade za cíl postupný rozvoj pohybových schopností, nácvik sportovních a gymnastických dovedností a systematické získávání specializované techniky na principu všestranného pohybového základu. Toto období, v moderní gymnastice mezi 7 až 9 lety gymnastek, je pro další výkonnostní růst velmi podstatné jak z hlediska obsahu, tak i z volby formy tréninku a přístupu trenéra. Výběr obsahu pohybových a gymnastických činností určuje nejen cestu vývoje sportovce, ale také trenérům vymezuje výkonnostní kritéria v dané věkové kategorii.

Míra shody mezi publikovanou odbornou teorií tréninku a zkušenostmi z trenérské praxe byla v disertační práci ověřena pomocí metody repertoárové mřížky (Repertory Grid Technique). Cestou šestnácti polostrukturovaných rozhovorů s vybranými experty moderní gymnastiky bylo dosaženo intrapersonálních a interpersonálních dat. Experti se v pohledu na základní přípravu v MG shodli na faktu, že své největší opodstatnění v tréninku gymnastek daného věku má soubor cvičení pro držení těla, soubor cvičení pro nácvik lokomoce, soubor cvičení bez náčiní, soubor cvičení baletní přípravy a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Je zajímavé, že soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou, kultivovaný v části hudebně-pohybové výchova, nebyl považován dotazovanými za tak důležitý. Tento poznatek lze označit za nedostatečné pochopení a znalost komplexní péče o talentovanou mládež a její přípravy v MG. Vyjádření hudby pohybem a emocemi je neoddelitelnou součástí výsledného výkonu, je součástí hodnocení volných sestav rozhodčími. Nejmenší významnost přidělili experti souboru cvičení pro orientaci v prostoru a souboru cvičení pro tělesnou zdatnost. Získané názory (konstrukty) vypovídající o tématu (elementech) byly rozděleny dle Honeyho analýzy do devíti kategorií, které charakterizují problematiku. Jedná se o kategorie rozvoj kreativity, vnímání rytmu a tanečního projevu pohybu, fyzická připravenost – rozvoj pohybových schopností, specifické dovednosti MG dle pravidel, cvičení herní formou, základní pohybová příprava a všestranná cvičení, organizace a obsah tréninkové jednotky, vnímání sama sebe a okolí, nutné vzdělávání trenérů, podpora zdraví.

Jako závažné lze vyzvednout kategorie Základní pohybová příprava a všestranná cvičení, Nutné vzdělávání trenérů a Podpora zdraví.

Získané výsledky dokládají nezbytnou potřebu co nejdříve změnit stávající stav způsobu realizované praxe v základní sportovní přípravě. Proto doufáme, že zjištění získaná při zpracování disertační práce podpoří změnu pojetí péče o mládež v MG, umožní talentům se systematicky připravovat na specifické sportovní mistrovství, přispěje k návratu optimální struktury a obsahu tréninku moderních gymnastek ve věku od sedmi do devíti let a následně k naději na lepší úspěchy na světové úrovni.

Klíčová slova: moderní gymnastika, mladší školní věk, koncepce sportovní přípravy, polostrukturovaný rozhovor, repertoárová mřížka

1 Úvod

Sport, jako fenomén současné doby, zasahuje významně jak do života jednotlivce, tak celé společnosti. Je chápán jako diplomatický tah a mezinárodní reprezentace země, jako sebe prezentace jednotlivce a pohybová seberealizace člověka. Sport se stává každodenní potřebou určité skupiny populace a podílí se na vytváření hodnot zdravého životního stylu.

Mezi olympijskými sporty má zvláštní místo sportovní odvětví zvané moderní gymnastika (MG, do roku 1969 známá pod názvem umělecká gymnastika), která je v současné době stále ještě jediným sportem určeným výhradně dívkám a ženám.

Již delší dobu se vrcholová moderní gymnastika v České republice nachází v krizi a potýká se s neúspěchy reprezentantek na mezinárodním poli. Důvodů je několik, především finanční podpora sportu, pak také personální, metodické a edukační zajištění a v neposlední řadě organizační struktura a zabezpečení. V MG se v současnosti projevují negativní zkušenosti – neodborné působení nedostatečně vzdělaných trenérek vedoucí k poklesu zájmu o tento sport vůbec či k úplnému odrazení talentované mládeže od tréninku na úrovni vrcholového sportu. Ve sportovní přípravě chybí nejen přístup odpovídající přiměřenosti k věku a výkonnosti gymnastek, ale také soustavnost a posloupnost v rozvoji a rozšiřování počtu pohybových schopností a zvyšování úrovně dovedností. Žádná etapa přípravy nebo její část nemůže být opomenuta či vědomě přeskočena. Nerespektování pohybových možností dívek v jakémkoliv věku nepřináší zvyšování výkonnosti, ale vede ke ztrátě motivace pokračovat v činnosti, nebo k přetížení organismu. Proto je potřeba koncepčně řešit

dlouhodobý proces sportovní přípravy v moderní gymnastice u nás a navázat tak na dobré zkušenosti systému péče o talentovanou mládež, realizovaný se státní podporou v osmdesátých letech minulého století. Je podstatné se zaměřit na obnovu principů systematického a logického přístupu v průběhu přípravy moderní gymnastiky, přizpůsobené současným společenským podmínkám. Poznatky podporující uvedený předpoklad pocházejí z odborné české i zahraniční literatury. Vymezením obsahu sportovní přípravy dětí lze přispět k úsilí znovuzískání odpovídající pozice v mezinárodní konkurenci v tomto jedinečném ženském výkonnostním i vrcholovém sportu, podpořit tak šance na dlíčí návrat naší reprezentace na světovou úroveň.

Právě základní etapa přípravy hraje podstatnou roli v získání nezbytných předpokladů pro správné ovládnání těla a následně pro zvládnutí specializované techniky.

V práci porovnááme teoretická východiska problematiky základní sportovní přípravy moderních gymnastek ve věku 7 až 9 let s vlastní praktickou realizací tréninkového procesu trenéry MG s dosaženou kvalifikací první trenérské třídy získané v rámci studia na trenérské škole či studia specializace. Výzkumný soubor tvoří celkem 16 trenérů (z toho 15 žen) volných a společných sestav MG. Z celkového počtu se 8 trenérů - expertů věnuje sportovnímu tréninku v MG profesionálně, druhých 8 trenérů zastupuje oddílovou strukturu tréninku mladých gymnastek. Metoda, jenž má ověřit shodu mezi teorií a praxí v základní přípravě moderních gymnastek, se nazývá Repertory grid (rep-grid neboli metoda repertoárové mřížky).

2 Syntéza teoretické části

Z historie umělecké (moderní) gymnastiky se dozvídáme, že MG má nejen dlouholetou tradici u nás, ale v minulých letech patřila k úspěšným sportům na světové úrovni. V 90. letech 20. století se postupně československá moderní gymnastika propadala a v současné době se vyznačuje stále klesající úrovní výkonnosti. Jedním z hlavních cílů sportovních center, sportovních středisek a oddílů MG je prostřednictvím dlouhodobé koncepce sportovní přípravy přispět k všestrannému rozvoji sportovkyň a následné specializaci v daném sportovním odvětví. Úkolem je dosáhnout nejvyšší individuální sportovní výkonnosti. Z praxe v MG lze konstatovat, že trénink často neodpovídá věkovým zákonitostem především z důvodu požadavku aktuálního výsledku v soutěži s cílem vyhrát. Obtížné dovednosti specifické pro MG ve vyšším věku (ve vyšších kategoriích) mnoho

českých gymnastek nezvládá a tím se vytrácí naše gymnastická škola z předních příček světových soutěží.

Moderní gymnastika

Z hlediska pohybového obsahu je moderní gymnastika estetickým a velmi koordinačně a technicky náročným sportem (Kašparová, 1981). Estetickým bývá považován především z hlediska plasticity, plynulosti a elegance pohybu, koordinačně náročným z hlediska spojení pohybu těla a náčiní, technicky z pohledu obtížného zvládnutí techniky cvičení bez náčiní a s náčiním. Manipulace s náčiním a její technicky optimální provedení, stejně tak i technika pohybu těla musí odpovídat stanoveným mezinárodně platným pravidlům. Vzhledem k stále se vyvíjejícím mezinárodním pravidlům směrem, který tak oddálil MG od původního charakteru umělecké gymnastiky, stává se především úroveň rozvoje kloubní pohyblivosti dívek limitujícím faktorem výkonu. Naštěstí ale je v posledních letech kladen opětovný důraz na pohybový soulad, vyjádření hudby a její emoční linky pohybem těla a náčiním.

Moderní gymnastika je označována jako sportovní odvětví s ranou specializací, respektive raným vrcholovým věkem výkonnosti. V oblasti vrcholového sportu charakterizují MG vysoké nároky na vrozené dispozice k rozvoji flexibility, síly a koordinace (Gateva In Jemni et al., 2011; Perič & Dovalil, 2010), dále předpoklady zvládnout prvky obtížnosti techniky cvičení bez náčiní a s náčiním. Právě požadavky na flexibilitu jsou pravděpodobně nejsignifikantnějším aspektem, kterým se gymnastika odlišuje od ostatních sportů (Sands, 1994). Požadavek vysoké míry flexibility se promítá do všech cviků tzv. technických prvků obtížnosti (skoky, rotace a rovnovážné tvary), které musí být v závodní sestavě dle mezinárodních pravidel zastoupeny (FIG – Federation International de Gymnastique, 2012). V moderní gymnastice jsou kladeny nároky na flexibilitu především kyčelních kloubů a páteře v koordinaci s manipulačními dovednostmi s typizovaným náčiním, na soulad pohybu s hudbou (podstatné jsou schopnosti vnímat rytmus, tempo a dynamiku hudby). Výkon tedy spočívá jak v úrovni zvládnutí pohybových činností, tak i ve výrazovém ztvárnění hudební předlohy gymnastkou (Bilokopytova, 1999). Úroveň výkonnosti moderních gymnastek se tedy vyznačuje vysokou úrovní rozvoje pohybových schopností, které se uplatňují při realizaci koordinačně i technicky náročných gymnastických dovedností (Novotná, 1979; Novotná et al., 2012).

Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Dlouhodobá koncepce tréninku je možná cesta k dosažení individuální výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví. Tento přístup pojednává o blízkých i vzdálených cílech, návaznosti a přiměřenosti tréninkového procesu. Talentovaný jedinec bez systematické přípravy a pravidelnosti nemusí dosáhnout své maximální výkonnostní úrovně v pozdějším věku. Lze tak odlišit dva hlavní proudy, a to cestu přípravy formou rané specializace a cestu přípravy odpovídající věku a vývoji jedince (Dovalil et al., 2008). Je zřejmé, že brzká specializace souvisí s výkonnostním zaostáváním v rané dospělosti a navíc doba vrcholové výkonnosti trvá po mnohem kratší dobu.

Hlavním úkolem základní etapy sportovní přípravy je celkový harmonický rozvoj začínajícího sportovce, podpora přirozeného vývoje jedince a stanovení výkonu jako vzdáleného možného cíle, ne aktuální touhy po vítězství. V této etapě mohou být zařazovány delší tréninky s vyšším zatížením zaměřené na držení těla, koordinaci a vytrvalost formou her. Pestrost cvičení a osvojení si co nejvíce pohybových dovedností je velmi podstatná, stejně jako kondice, která je důležitá pro kvalitní nácvik a správné ovládní specializované techniky. Specializace se projevuje dětskou technikou i taktikou, jedná se o postupný růst avšak speciální výkonnosti. Obecně je tato základní etapa realizována mezi 10-13 lety sportovce. V MG vzhledem k věku vrcholové výkonnosti se etapa posouvá do rozmezí 7 až 9 let. Z hlediska svého obsahu jde částečně o přechod od herní formy k formě ryze tréninkové za předpokladu, že trénink je uzpůsoben dětem (Perič, 2008).

Etapizace sportovní přípravy v moderní gymnastice

V moderní gymnastice je samozřejmá návaznost na poznatky z materiálů sportovní přípravy talentované mládeže uplatňované v rámci systému československého vrcholového sportu v osmdesátých letech minulého století (Čížková et al., 1978; Novotná et al., 1983). Z hlediska vývoje vrcholového sportu je nezbytně nutné aplikovat systémový přístup, tedy zamyšlení se v komplexnějších souvislostech. Dle českých autorů jsou v MG hlavní tři etapy – základní trénink do 9 let, specializovaná etapa a na ni navazující vrcholová etapa od 13 let (od věku kategorie juniorek). Obdobné dělení lze nalézt v ruské i ukrajinské odborné literatuře. V obou případech pro zahájení sportovní přípravy figuruje etapa počáteční či jinými slovy předběžné přípravy. Základní etapa spolu se specializovanou přípravou trvá dle ukrajinských pramenů od 7 do 12 let (Bilokopytova, 1999). Ruské prameny po absolvování základní etapy navazují specializovanou přípravou taktéž v 9 letech (Lisickaja et al., 1989).

Požadavkem a cílem první etapy je položit pohybové, psychické, estetické předpoklady pro trénink a růst výkonnosti závodnice MG. A to splněním dílčích úkolů, kterými je rozvoj všeobecných pohybových schopností se zaměřením na obratnost, pohyblivost a rychlost, dále výuka formou pohybového školení (návčik kultivovaného pohybového projevu) a rozvoj schopnosti vyjádřit hudební předlohu pohybem díky základní hudebně-pohybové výchově.

Základní pohybové a gymnastické dovednosti v moderní gymnastice

Každý cvik má svou přesně danou výchozí (základní) polohu jako předpoklad pro jeho následné správné provedení. Provedení cvičení je přizpůsobeno účelu a cíli pohybu, každý cvik má svůj přesný tvar a je proveden ve správném rytmu (se správnou rytmizací pohybu). Osobitý pohybový projev je esteticky kultivován, vnější forma pohybu respektuje kritéria krásy. Soubor cviků je cíleně sestaven podle individuálních potřeb a plánu, musí být stanoven počet opakování a intenzita optimálního zatížení. Tvůrčí činnost trenéra nabízí pestrost činností, podněcuje vlastní tvorbu pohybu gymnastek a pohybovou improvizaci.

Mezi vybrané soubory gymnastických cvičení potřebných pro sportovní přípravu moderních gymnastek obecně patří:

- cvičení pro držení těla jako univerzální výchozí poloha pro pohyb; - návčik optimálního provedení základní lokomoce (kroků, chůze, běhu, tanečních kroků); - orientace a realizace pohybů těla i jeho částí v prostoru; - hudebně-pohybová výchova jako nejpropracovanější metoda cvičení pro soulad pohybu s hudbou; - tělesná zdatnost (výkonově orientovaná a zdravotně orientovaná zdatnost); - technika cvičení bez náčiní spolu s akrobatickou (motoricko-funkční) přípravou a akrobacií; - klasická taneční technika; - technika cvičení s náčiním (základy manipulace).

Pro sportovní přípravu je nezbytně nutná všestrannost a přiměřenost obsahu tréninkových jednotek. Rozvoj obratnosti, koordinace a pohyblivosti má své přesné zásady, široký inventář osvědčených činností a opodstatnění, proč je nutné tyto schopnosti rozvíjet, a to do jaké míry z hlediska vrcholového sportu či celoživotní pohybové aktivity.

3 Cíl disertační práce

Cílem disertační práce je ověření shody mezi poznatky odborné teorie a zkušenostmi trenérské praxe v oblasti základní sportovní přípravy v moderní gymnastice.

3.1 Výzkumné otázky

- Do jaké míry existuje shoda mezi teoretickými poznatky z tréninku MG a postoji a názory trenérů (expertů) v oblasti sportovní přípravy moderních gymnastek?
- Ve kterých oblastech sportovní přípravy existuje shoda (dle elementů tématu – soubor cvičení pro držení těla, pro lokomoci, pro orientaci v prostoru, pro soulad rytmu pohybu s hudbou, pro tělesnou zdatnost, pro rozvoj manipulačních dovedností, pro cvičení bez náčiní a soubor cvičení baletní přípravy)?

4 Postup a metody práce

V šetření se jedná o analýzu interpersonálních a intrapersonálních dat získaných rozhovorem mezi tazatelem a dotazovaným expertem v tréninku MG. Lze hovořit o kvalitativně empirickém výzkumu (smíšený výzkum dle Hendla (2008)).

Vyhodnocení studie šestnácti rozhovorů s experty (nerandomizovaně vybraná skupina expertů) je provedeno dle metody repertory grid – metoda repertoárové mřížky. Metoda vychází ze získání jednoho rozhovoru od jednoho experta (dotazovaného) formou komparace základních elementů charakterizujících téma. Výsledky šetření mohou být z části ovlivněny subjektivním vnímáním problematiky sportovní přípravy každého experta (data mohou být zkreslena), přesto ale pro získání informací a názorů od vzdělaných trenérů je metoda repertory grid vhodná a patří tak mezi kvalitativní dotazování. Právě rozhovor považují Švaříček a Šed'ová (2007) za nejvíce používanou metodu sběru dat v kvalitativním výzkumu. K vyhodnocení výsledků je použita kvantitativní a kvalitativní analýza dat pomocí popsaných metod v rep-grid (Jankowicz, 2004). Metoda repertoárové mřížky (RGT) se zabývá teorií osobních konstruktů (představ, názorů). Základní myšlenkou rep-grid je analýza každého rozhovoru samostatně (popis vztahů v mřížce, shluková analýza, metoda hlavních komponent) a následně celkové vyhodnocení všech rozhovorů pomocí obsahové analýzy (Honeyho analýza).

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumný soubor tvořilo šestnáct trenérů – expertů v moderní gymnastice (N = 16). Podmínkou pro možnost participace na výzkumu a rozhovoru bylo dosažení kvalifikace trenéra/trenérky I. třídy (podmínkou získání kvalifikace je absolvování studia na vysoké škole či v trenérské škole se specializací gymnastické sporty).

Soubor celkového počtu 16 rozhovorů byl vybrán:

- 3 trenéři (spolupracovníci) ze Sportovních center mládeže (SCM);
- 5 trenérů (spolupracovníků) ze Sportovních středisek (Sps);
- 8 trenérů z oblastí zastoupených v Českém svazu moderní gymnastiky (oblast Praha, severočeská oblast, jihočeská oblast, východočeská oblast, západočeská oblast, oblast Vysočina, severomoravská oblast a jihomoravská oblast).

Pro potřeby analýzy dat bylo 50 % expertů trenéry „profesionály“ v současnosti či v minulosti pracujících či spolupracujících ve sportovních střediscích či centrech MG. Druhých 50 % trenérů reprezentovalo oddílovou strukturu MG.

4.2 Analýza dat

Pro analýzu dat se používá zpracování dat v programu Microsoft Excel a zpracování softwarovým programem RepGrid a RepNet IV.

Mezi hlavní metody zpracování dat patří:

- tvorba repertoárové mřížky – repertory grid technique;
- intrapersonální a interpersonální analýza dat:
 - „Eyeball analysis“ volně chápáno jako analýza pohledem.
 - Popis vztahů v mřížce - vzájemný vztah elementů a vzájemný vztah konstruktů.
 - Krabicový graf „Boxplot“ elementů či konstruktů.
 - Shluková analýza elementů či konstruktů.
 - Metoda hlavních komponent (analýza hlavních komponent, PCA) - vztah elementů, konstruktů a hlavních komponent.
 - Obsahová analýza konstruktů všech rozhovorů – kategorizace dat a Honeyho obsahová analýza.

4.2.1 Metoda repertoárové mřížky - Repertory Grid Technigue

Termín repertoárová mřížkanebo také REP technika je českým ekvivalentem pojmu Repertory grid technique (RGT). Literatura uvádí (Kocianová, 2003) i termín Repertory grid interview (RGI). Jedná se o metodu řadící se mezi částečně strukturované dotazování, v literatuře se uvádí také pojem polostrukturovaný rozhovor (Van de Kerkhof, 2004).

Pod pojmem repertoárová mřížka se skrývá soubor hodnocení okolního světa či jen určité jeho části z pohledu dotazovaného. Mřížka je tvořena souborem čísel hodnotící škály jednotlivých konstruktů jako získaných základních stavebních kamenů z polostrukturovaného rozhovoru. Každá individuální formulace konstruktů je ponechána jako vyjádření vlastními

slovy dotazovaného na základě jeho životních zkušeností. Cílem není získat odpověď správnou, ale osobitou odpověď konstruující názor na obraz světa v očích dotazovaného jedince (Fromm, 2004; Jankowicz, 2004; Hendl, 1997; Tan & Hunter, 2002).

Hlavní „roli“ v repertoárové mřížce hrají především individuálně stanovené konstrukty, osobní představy o vnímání daného tématu dotazovaným jedincem. Každá jednotlivá mřížka se skládá ze čtyř hlavních komponent (tab. 6), kterými jsou:

- 1) stanovené téma; 2) základní elementy tématu; 3) konstrukty; 4) hodnotící škála.

Tělovýchovná praxe není běžným prostředím pro využití rep-grid. Výzkumy s touto metodou se ve sportovní problematice objevují zřídka, jako například Baldson a Clift (1990), Wolfson (1992), Butler, Smith a Irwin (1993), Dowdell (2010).

5 Výsledky a diskuse

Základní elementy v mřížce jsou stejné pro všech 16 rozhovorů a jsou stanoveny tazatelem na základě znalosti teorie problematiky základní sportovní přípravy gymnastek ve věku 7 až 9 let. Společné elementy:

1. soubor cvičení pro držení těla; 2. soubor cvičení pro nácvik lokomoce; 3. soubor cvičení pro orientaci v prostoru; 4. soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou; 5. soubor cvičení pro tělesnou zdatnost; 6. soubor cvičení bez náčiní; 7. soubor cvičení baletní přípravy; 8. soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností.

5.1 Rozhovor s expertkou č. 1 - Příklad analýzy rozhovoru metodou rep-grid

Charakteristika expertky č. 1 a průběh rozhovoru

Expertka č. 1 má vysokoškolské vzdělání, je spolupracující trenérkou Sportovního centra mládeže a ve věku 34 let má za sebou 16 let praxe v trenérství moderní gymnastiky.

Rozhovor trval celkem 90 minut. Expertka č. 1 spolupracovala velmi vstřícně, se zaujetím a dychtivostí se přiučít novým metodám výzkumu v oblasti sportovní přípravy v MG. Sjednocení a zdůraznění nutnosti správné základní přípravy gymnastek považovala za podstatnou oblast vzdělávání trenérů v ČR. Dle expertky 1 byly elementy vzhledem k tématu zvoleny výstižně a optimálně. Vlastní metoda rozhovoru byla pro ni srozumitelná a jasná. Tvorba konstruktů a hodnocení elementů této trenérce nečinily výraznější problémy. Výsledná mřížka zpracovaná pomocí RepGrid IV. je uvedena jako tabulka 1.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 1

Z mřížky je jasné, že se expertka 1 zamýšlí jak nad obecnou přípravou, specializovanou přípravou dle pravidel MG, tak z hlediska pohledu gymnastek (zábavnost cvičení), tak i z pohledu přesnosti cvičení. Z hlediska hodnocení jsou hojně zastoupena všechna čísla. Je dobré, že expertka umí ohodnotit svými konstrukty všechny elementy na Tab. 1 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou 1.

Display 1
"SCM"

dynamická cvičení	5	1	2	1	3	3	3	2	statická cvičení
dril	3	4	4	5	1	1	1	3	cvičení pro zábavu
přesnost cvičení	1	3	3	2	2	1	1	5	různorodost cvičení
více fyzicky náročné	3	2	3	5	1	2	2	4	méně fyzicky náročné
prvky obtížnosti	5	4	2	3	5	1	1	4	jiné pohybové aktivity
základní příprava	1	2	5	4	3	1	1	2	doplňková příprava
dle pravidel MG	2	2	4	4	5	1	3	1	bez pravidel MG
společný trénink	2	1	5	3	2	4	1	4	individuální trénink
nutný dostatečný počet opakování	1	2	3	5	1	2	1	3	volná improvizace
s hudbou	5	3	5	1	2	4	1	5	bez hudby
s náčiním	3	3	3	4	3	5	5	1	bez náčiní
využití různých pomůcek	3	3	3	4	2	4	5	1	bez jiných pomůcek
s dopomocí trenéra	5	5	5	4	2	1	4	4	bez dopomoci trenéra
více potřebné komponenty	1	1	5	3	3	1	2	1	méně potřebné komponenty

soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností
 soubor cvičení baletní přípravy
 soubor cvičení bez náčiní
 soubor cvičení pro tělesnou zdatnost
 soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou
 soubor cvičení pro orientaci v prostoru
 soubor cvičení pro nácvik lokomoce
 soubor cvičení pro držení těla

škále 1-5. Dva uvedené konstrukty si jsou velmi podobné – a to konstrukt „využití náčiní“ (myšleno náčiní MG) a „využití pomůcek“ (myšleno balančních čoček, dlouhých švihadel, tenisových míčků a podobně). Je pravdou, že kromě typických náčiní pro moderní gymnastiku jsou pro základní trénink doporučovány další pomůcky a netradiční náčiní ve formě využití v hrách nebo exhibičních vystoupeních (malé polštářky či plyšové hračky, deštníky apod.). Souhrnný konstrukt ukazuje, že nejméně potřebnou komponentou dle expertky je soubor cvičení pro orientaci v prostoru, s výkladem, že v průběhu nácviku prvků obtížnosti (akrobacie, rotace) a základů s náčiním se dívky učí spontánně orientovat v prostoru. Vzhledem k tomu, že se jedná o základní přípravu, dotazovaná klade velký důraz právě na techniku cvičení bez náčiní. Na druhou stranu soubor cvičení pro soulad pohybu s hudbou považuje za „středně důležitý“ i přesto, že je tato složka výkonu stejně hodnocena rozhodčími jako třeba technika cvičení s náčiním.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 1

Z výpočtu a procentuálního vyjádření difference elementů (tab. 2 a 3) a difference konstruktů (tab. 4) lze usuzovat o jejich vzájemných vztazích v mřížce.

Tab. 2 Diference hodnocení elementů dle expertky č. 1.

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	14	24	30	21	21	21	20
2		X	20	22	21	23	21	18
3			X	20	27	29	31	22
4				X	25	31	25	28
5					X	24	20	29
6						X	14	25
7							X	33
8								X

Tab. 3 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	75,00	57,14	46,43	62,50	62,50	62,50	64,29
2		X	64,29	60,71	62,50	58,93	62,50	67,86
3			X	64,29	51,79	48,21	44,64	60,71
4				X	55,36	44,64	55,36	50,00
5					X	57,14	64,29	48,21
6						X	75,00	55,36
7							X	41,07
8								X

Nejvíce si jsou podobné elementy soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Ze 75 % (rozdíl 14 bodů v hodnocení z tab. 2) mají podobné hodnocení na škále od jedné do pěti. Oba elementy jsou v celkovém hodnocení označeny číslem jedna, značící více potřebné komponenty v základní přípravě gymnastek. Stejných 75 % (z tab. 3) shody dosahuje i soubor cvičení baletní přípravy spolu se souborem cvičení bez náčiní. Zde opravdu panuje úzká souvislost, protože prvky bez náčiní vycházejí nejen z pravidel MG, ale především z pohybového obsahu klasického tance. Je vidět, že expertka má s klasickou baletní přípravou zkušenosti. Naopak nejméně podobné si jsou i z logiky věci elementy soubor cvičení baletní přípravy a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Ale překvapivě spolu málo souvisejí z hlediska hodnocení expertkou elementy soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou a soubor cvičení bez náčiní. Obě jmenované části sportovní přípravy MG hrají velkou roli v rytmizaci pohybu a ve výsledném pohybovém projevu gymnastky.

Tab. 4 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky 1.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	-12,50	0,00	12,50	18,75	6,25	12,50	12,50	0,00	25,00	18,75	18,75	0,00	18,75
2	37,50	X	37,50	62,50	31,25	43,75	25,00	25,00	62,50	12,50	6,25	18,75	37,50	18,75
3	25,00	-12,50	X	37,50	31,25	43,75	12,50	37,50	50,00	37,50	-6,25	6,25	12,50	31,25
4	37,50	0,00	0,00	X	18,75	31,25	25,00	37,50	75,00	12,50	18,75	31,25	25,00	18,75
5	6,25	6,25	6,25	18,75	X	12,50	18,75	6,25	6,25	18,75	-12,50	-12,50	31,25	0,00
6	31,25	-18,75	-6,25	-6,25	25,00	X	56,25	43,75	56,25	6,25	12,50	12,50	18,75	75,00
7	25,00	12,50	25,00	25,00	18,75	-31,25	X	12,50	25,00	-25,00	31,25	31,25	18,75	56,25
8	25,00	0,00	-12,50	0,00	31,25	-6,25	12,50	X	37,50	50,00	6,25	18,75	12,50	43,75
9	37,50	-12,50	-12,50	-12,50	31,25	-31,25	0,00	-12,50	X	0,00	6,25	18,75	0,00	31,25
10	0,00	0,00	0,00	12,50	-6,25	18,75	37,50	-25,00	25,00	X	-6,25	6,25	25,00	-6,25
11	18,75	43,75	81,25	43,75	50,00	37,50	18,75	31,25	31,25	43,75	X	87,50	6,25	12,50
12	18,75	31,25	68,75	43,75	50,00	25,00	18,75	31,25	31,25	43,75	12,50	X	18,75	12,50
13	37,50	-25,00	12,50	0,00	-6,25	18,75	12,50	25,00	12,50	-12,50	18,75	6,25	X	6,25
14	18,75	-18,75	-6,25	-6,25	25,00	-37,50	-31,25	-6,25	-31,25	18,75	25,00	12,50	31,25	X

Obě výše uvedené tabulky (4 a 5) hovoří o shodě 11 a 12 „s náčiním“ a „využití různých pomůcek“, shoda je 87,5 %. Velmi blízké hodnocení má také konstrukt 11 a 3, kdy konstrukt 3 pojednává o přesnosti cvičení. Je zřejmé, že bez uvědomělého a přesně vedeného pohybu těla nelze ovládat pohyb náčiní. Shoda těchto dvou konstruktů je 81,25 %. Velmi blízké hodnocení lze objevit u konstruktů 6 a 14, tedy „základní příprava“ a souhrnný konstrukt „více potřebné komponenty“. Toto vyjádření se shoduje v otázce, co je podstatné pro základní přípravu. Expertka 1 řadí do základní přípravy soubor cvičení pro držení těla, soubor cvičení baletní přípravy a soubor cvičení bez náčiní. Naopak za doplňkovou přípravu považuje soubor cvičení pro orientaci v prostoru a soubor cvičení pro tělesnou zdatnost.

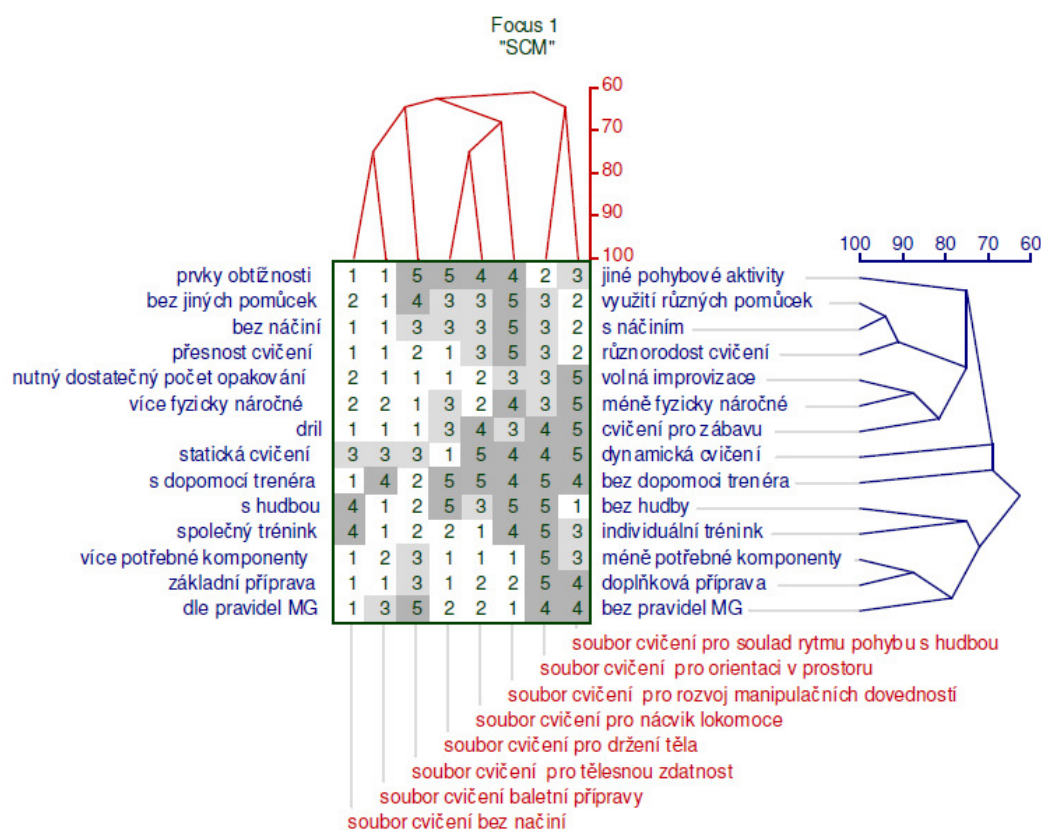
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 1

Graf, který nejen ukazuje vztahy mezi elementy, ale zároveň i mezi konstrukty, je nazýván dendogramem shlukové analýzy (graf 1). Shluková analýza pracuje s obráceným hodnocením (otočeným postavením) konstruktů. Z grafu lze také vyčíst, že elementy i konstrukty jsou přeházeny od svého původního pořadí proto, aby mohly být sestaveny z přílehlých názorů dílčí shluky (množiny). Například konstrukt, který expertka uvedla na 12. místě, je momentálně na pozici druhé (nehraje to žádnou roli, je to pouze pro potřebu shluků). Navíc je tento konstrukt v grafu uveden právě v avizovaném opačném postavení („charakteristika využití různých pomůcek“ je v mřížce na pravé straně oproti původnímu postavení vlevo) proto, že s některým z vedlejších konstruktů má v tomto postavení větší shodu (nižší míru difference). Tento konstrukt má rozdíl s konstruktem 3 (v původním postavení) 15 bodů, kdežto v jeho opačném postavení se jedná pouze o bodů 5. Největší shoda

elementů či konstruktů je v dendogramu zaznamenána v procentech a to tak, že kolmice z vrcholu V (ze středu spojení přilehlých konstruktů) vede na osu s procentuálním vyjádřením shody.

Elementy jsou podle hodnocení expertky 1 rozděleny do 3 hlavních shluků, a to soubor cvičení baletní přípravy a soubor cvičení bez náčiní, dále soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Posledním shlukem je soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou a soubor cvičení pro orientaci v prostoru. Dendogram konstruktů je stromovitě uspořádán, je složen z poměrně velkého množství menších shluků. Nejblíže si jsou konstrukty „bez náčiní“ a „bez využití pomůcek“.

Graf 1 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 1.



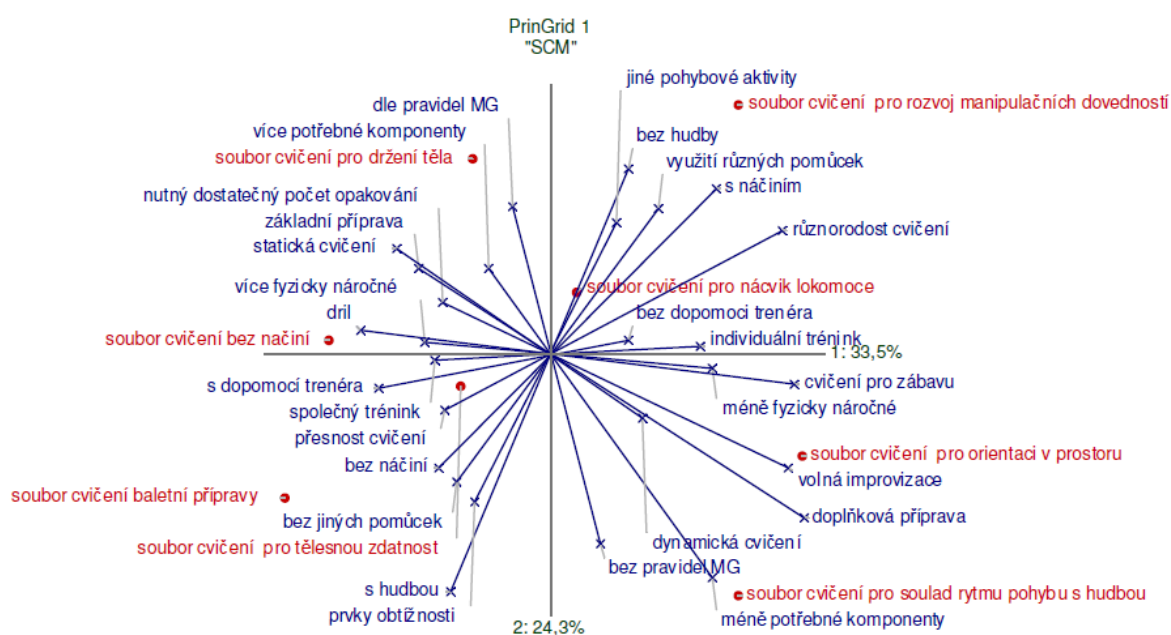
Dále téměř 90% shodu mají konstrukty „nutný dostatečný počet opakování“ a „více fyzicky náročné“. Shluk konstruktů „společný trénink“ a „s hudbou“ má společný především element s hodnocením jedna (soubor cvičení baletní přípravy) a hodnocením dvě (soubor cvičení pro tělesnou zdatnost). Soubor cvičení pro nácvik lokomoce a soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou má hodnocení 1 a 3.

Obě hlavní komponenty v metodě PCA v grafu 2 dávají dohromady 58,7 % všech možností kolísání hodnocení. První komponentu (horizontální) charakterizuje především

dvojice „společný trénink – individuální trénink“. Pro druhou komponentu (vertikální) je nejvíce typická dvojice jednoho konstruktů „dle pravidel MG a bez pravidel MG“. Ostatní konstrukty, resp. jejich kolísání hodnocení, leží mezi první a druhou komponentou.

Výše uvedené značí velkou různorodost konstruktů (zřetelnou i z dendogramu konstruktů) a rozmanitost hodnocení elementů a ukazuje tak rozptýlené umístění konstruktových linií (čar) a jednotlivých elementů v grafu. K velmi výraznému překrytí konstruktů vytvářejících samostatnou skupinu dochází u konstruktů „dril“ a konstruktů „více fyzicky náročné“.

Graf 2 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou 1.



Druhá skupina je dána konstrukty „základní příprava“ a „statická cvičení“. Znamená to, že obě skupiny mají téměř totožné kolísání hodnocení. Délka konstruktové osy (vzdálenost obou konců – tedy obou konstruktů z jedné řádky v mřížce) je dána výší rozptylu jejich hodnocení. Největší rozptyl hodnocení je u konstruktů „s hudbou – bez hudby“, naopak nejmenší rozptyl lze z grafu vyčíst u konstruktů „s dopomocí trenéra a bez dopomoci trenéra“. Celkově lze z grafu zhodnotit, že většina konstruktů má vyšší rozptyl hodnocení vyznačený delšími úsečkami v grafu, konstrukty vytvořené expertkou 1 jsou různorodé a mají různorodá hodnocení (což svědčí o zamýšlení se dotazované nad každým konstruktem ve vztahu k elementům). Vztah mezi elementy (jejich vzájemná vzdálenost) je dán hodnocením osmi elementů všemi čtrnácti konstrukty. To znamená, čím více jsou elementy u sebe, tím shodnější mají své hodnocení. Hodnocení elementů je ve výsledku expertky 1 velmi odlišné. Toto zjištění podporuje správný výběr elementů pro dané téma práce. Z grafu 4 je jasné, že se

elementy výrazněji neshodují, tedy složky tréninku v základní přípravě jsou hodnoceny samostatně a nepřekrývají se.

5.2 Kategorizace

Tabulka 5 je dána shodou mezi vytvořenými kategoriemi řešitelky 1 a řešitelky 2 ze všech získaných konstruktů. Kategorie řešitelky 1 jsou uvedeny na pravé straně (tvoří řádky), kategorie řešitelky 2 jsou zapsány v řádku nahoře (tvoří sloupce). Po dlouhé diskusi k jednotlivým kategoriím se obě řešitelky shodly na 9 kategoriích, které jsou v tabulce vyznačeny růžově. Modré zůstávají neshodné kategorie (pouze 2 kategorie u obou řešitelky). Je podstatné konstatovat, že v modrém poli zůstalo celkově 20 konstruktů, což činí 9,6 % neshodných konstruktů. Výše uvedené splňuje podmínku maximálního počtu nezařazených konstruktů do 10 %. V diagonále (zeleně) jsou vyznačeny shodně zařazené konstrukty do příslušné kategorie oběma řešitelkami. Výsledkem kategorizace konstruktů ze šestnácti rozhovorů je 9 nově vzniklých kategorií charakterizujících základní sportovní přípravu moderních gymnastek ve věku 7 až 9 let. Jedná se o následující kategorie: rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční pohybový projev; fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností; specifické dovednosti MG dle pravidel; cvičení herní formou; základní pohybová příprava, všestranná cvičení; organizace a obsah TRJ; vnímání sama sebe a okolí; nutné vzdělání trenérů; podpora zdraví.

Celkově lze zhodnotit, že z počtu 208 konstruktů se dvojice řešitelky shodla na 9 kategoriích, ve kterých je zařazeno 188 konstruktů. Z nich je 170 konstruktů shodně postavených na diagonále, jedná se celkově o **90,4 % shodných konstruktů** ze 188 vybraných konstruktů v kategoriích.

Tab. 5 Výsledná tabulka reliability druhé kategorizace.

	zdravotní aspekty přípravy	zábavná forma přípravy	erudovanost trenéra	vnímání sám sebe a okolí	rozvoj kreativity, improvizace u dětí + využití hudby, taneční příprava	rozvoj pohybových schopností + rozvoj koordinace pohybu	rigidně přesně daný pohyb	tréninková jednotka	všestranná příprava	nezařazené konstrukty	rozvoj morálně-volních vlastností	
podpora zdraví	4											4
cvičení herní formou		24			1	1					2	28
nutné vzdělání trenérů			12									12
vnímání				13								13
rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční projev			1		31							32
fyzická připravenost - rozvoj pohybových				1		29	1					31
specifické dovednosti MG dle pravidel					1	1	26			2	1	31
organizace a obsah TRJ			1	1		1	1	14				18
základní pohybová příprava, všestranná cvičení		1	2			4			17			24
nezařazené konstrukty		1		2		1				4		8
motivace a soutěžení			1				1			4	1	7
	4	26	17	17	33	37	29	14	17	10	4	208

5.3 Honeyho obsahová analýza

Honeyho obsahová analýza zpracovává výsledky sledování vzhledem k souhrnnému konstrukt (celkovému konstrukt) „více potřebné komponenty – méně potřebné komponenty“. Konstrukty jednotlivých rozhovorů jsou z hlediska jejich hodnocení porovnány se čtrnáctým společným konstruktem. Diference vyjádřená procenty v dílčím rozhovoru může znamenat ale jinou míru výpovědi. Pro potřeby relativní důležitosti každého konstrukt (ve vztahu k souhrnnému konstrukt) je stanoven H-I-L index. H-I-L index je stanoven v každém rozhovoru samostatně vzhledem k výsledkům v posouzení diference každého konstrukt a celkového konstrukt dané výpovědi. Výsledek Honeyho analýzy je zaznamenán tabulce 6.

5.4 Souhrnný konstrukt „více potřebné komponenty“

V rozhovorech rep-grid byl všem expertům předem stanoven poslední společný konstrukt „celkové shrnutí“, který byl přesně definován jako „více potřebné komponenty – méně potřebné komponenty“. Celkový konstrukt tedy posléze udává, díky hodnocení jednotlivých elementů, náhled na stanovené téma. Tabulka 7 uvádí celkové hodnocení souhrnného konstrukt. Dle výzkumu lze konstatovat, že experti považují za nejvíce potřebnou komponentu soubor cvičení držení těla. Druhá v pořadí nejvíce potřebná komponenta v tréninku MG mladšího školního věku je soubor cvičení bez náčiní a soubor

Tab. 6 Honeyho obsahová analýza jako součást kategorizace

číslo	kategorie	vybrané konstrukty	kód	dif.	%	H-I-L
1	rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční projev pohybu	<i>důraz na preciznost, estetiku provedení - bez nutnosti estetického provedení</i>	2_3	10	38	H
		<i>rytmizace pohybu - volná realizace pohybu v čase</i>	2_8	9	44	H
		<i>taneční pohybový projev - dril, přesnost</i>	3_10	12	25	I
		<i>možnost improvizace, předvádění se - přesně zadaná cvičení</i>	5_2	11	31	I
		<i>podmíněná kreativitou dětí - podmíněná kreativitou trenéra</i>	12_12	9	44	H
		<i>řízení pohybu z vnějšku, hudba ovlivňuje průběh pohybu - vnitřní řízení pohybu</i>	14_9	8	50	H
2	fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností	<i>zapojení všech svalových skupin - vybrané svalové skupiny</i>	3_9	11	31	H
		<i>zaměřená na koordinaci práce DK - volný pohyb celého těla</i>	4_11	9	44	H
		<i>fyzické předpoklady - není potřeba fyzické síly, taneční provedení</i>	5_13	6	63	H
		<i>nutná dostatečná silová připravenost - není nutná silová připravenost</i>	13_8	10	38	I
		<i>komplexní pohyby - izolované pohyby</i>	14_13	10	38	I
		<i>nevyžaduje důraz na rovnováhu - vyžaduje důraz na rovnováhu</i>	16_6	7	56	H
3	specifické dovednosti MG dle pravidel	<i>obsah závodní sestavy - obsah sportovní přípravy</i>	2_10	7	56	H
		<i>základní gymnastické dovednosti - navazující dovednosti</i>	6_4	8	50	H
		<i>přesně daná pohybová struktura - uvolněný pohyb</i>	8_2	2	88	H
		<i>dle pravidel moderní gymnastiky - obecně platná cvičení, gymnastická technika</i>	10_9	3	81	H
		<i>přesnost pohybu vlastního těla - pohyb náčiní</i>	14_3	6	63	H
		<i>rozvíjející, specifická cvičení MG - všeobecná, základní cvičení</i>	14_11	9	44	H
4	cvičení herní formou	<i>možnost herní formy nácviku - dril</i>	2_6	10	38	H
		<i>různorodé, záživné - jednotvárné, nezáživné, ale výživné</i>	3_7	11	31	H
		<i>zajímavost a poutavost pro děti - nezábavné</i>	5_1	6	63	H
		<i>motivuje k další činnosti - nemotivuje k činnosti</i>	6_13	9	44	I
		<i>radost z vlastního pohybu - technická nutnost</i>	15_5	14	13	L
		<i>cvičení na místě - cvičení z místa</i>	16_1	7	56	H
5	základní pohybová příprava, všestranná cvičení	<i>základní příprava - doplňková příprava</i>	1_6	4	75	H
		<i>základní příprava, priorita v posloupnosti - pozdější nácvik, konkrétní dovednost</i>	9_5	9	44	I
		<i>příprava těla/pohybu - vnímání hudby</i>	11_2	7	56	H
		<i>nezbytný základ - doplňkové, následné dovednosti</i>	13_6	7	56	H
		<i>řízený, uvědomělý pohyb - libovolný, volný pohyb</i>	15_6	7	56	H
		<i>priorita, první místo - na druhém místě, posleze</i>	15_10	8	50	H
6	organizace a obsah TRJ	<i>společný trénink - individuální trénink</i>	1_8	9	44	H
		<i>je součástí většiny TRJ - je součástí pouze vyjimečně TRJ</i>	6_12	2	88	H
		<i>více obsažené v TRJ - méně obsažené v TRJ</i>	9_2	5	69	H
		<i>není často zařazené v TRJ - je zařazené v každé TRJ</i>	7_4	4	75	H
		<i>přesnost provedení, počty opakování v tréninku - hra</i>	8_5	5	69	H
		<i>časté zařazení v tréninku - častější je nezařazení v tréninku</i>	9_4	7	56	H
7	vnímání sebe sama a okolí	<i>koncentrace na řízený pohyb - koncentrace na okolní prostor</i>	2_9	11	31	I
		<i>vnímání vnějších podnětů - vnímání sama sebe</i>	2_13	12	25	I
		<i>uvědomění si těla a jeho částí - neřízené zapojování svalů</i>	4_2	9	44	H
		<i>prožitek, vnímání sama sebe - bez prožitku pohybu</i>	8_3	9	44	I
		<i>vnímání přesnosti polohy končetin v prostoru - vnímání náčiní v prostoru a okolí</i>	8_7	10	31	L
		<i>nutné soustředění pro správné provedení - méně nutné vnímání pohybu</i>	13_3	11	31	I
8	nutné vzdělání trenérů	<i>upřednostňovaný soubor cvičení trenéry - opomíjený soubor cvičení trenéry</i>	6_10	4	75	H
		<i>je opravdu v praxi zařazováno - není v praxi zařazováno</i>	9_8	5	69	H
		<i>pravidelnost, trvalost, dlouhodobost - občasné zařazení</i>	11_6	3	81	H
		<i>více používaná cvičení - méně používaná cvičení</i>	12_5	10	38	H
		<i>nutný systematický přístup - libovolný přirozený postup</i>	12_8	10	38	H
		<i>s dohledem a korekcí trenéra - bez dohledu trenéra</i>	16_11	12	25	I
9	podpora zdraví	<i>větší podpora zdraví - menší ovlivnění zdraví</i>	9_13	12	25	L
		<i>cvičení zabraňující svalovým disbalancím - jednostranná cvičení</i>	12_10	11	31	I
		<i>výběr cvičení s ohledem na aktuální zdravotní stav - cvičení bez ohledu na zdravotní stav</i>	13_11	11	31	I

cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Soubor baletní přípravy byl hodnocen osmkrát 2 a lze ho stále ještě považovat za více potřebnou komponentu sportovní přípravy. Na rozmezí konstruktů více či méně potřebná komponenta se díky hodnocení pohybují tři elementy, a to soubor cvičení pro nácvik lokomoce, soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou a soubor cvičení tělesné zdatnosti. Hodnocení 5 převládalo u souboru cvičení pro orientaci v prostoru a experti ho tak označili za nejméně potřebnou komponentu.

Tab. 7 Četnost hodnocení souhrnného konstruktů „více potřebné komponenty“.

		hodnocení 1 - 5					Σ	
		1	2	3	4	5		
elementy	1	soubor cvičení pro držení těla	13	1	2	-	-	16
	2	soubor cvičení pro nácvik lokomoce	4	3	7	2	-	16
	3	soubor cvičení pro orientaci v prostoru	2	1	3	1	9	16
	4	soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou	3	2	6	2	3	16
	5	soubor cvičení pro tělesnou zdatnost	2	2	7	2	3	16
	6	soubor cvičení bez náčiní	12	3	-	1	-	16
	7	soubor cvičení baletní přípravy	5	8	2	1	-	16
	8	soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností	9	3	2	1	1	16

5.5 Shrnutí diskuse

Všichni experti ve sportovní přípravě moderních gymnastek ve věku 7-9 let byli podrobena rozhovoru metodou rep-grid. Tento polostrukturovaný rozhovor vycházel z osmi elementů charakterizujících problematiku a výsledných čtrnácti vytvořených konstruktů každým dotazovaným. Lze konstatovat, že existuje velká shoda mezi teoretickými poznatky (Cassagne, 1990; CSC, 2008; Čížková, 1986; Kašparová, 1981; Lisická et al., 1989 a další) v tréninku MG a postoji či zkušenostmi trenérů v základní sportovní přípravě. Z jiného pohledu lze shodu a důležitost elementů ve sportovní přípravě MG vyjádřit v procentuálním zastoupení hodnocení při součtu hodnocení 1 a 2 (více potřebné), 4 a 5 (méně potřebné). Hodnocení 3 zůstává samostatně jako střed v definici konstruktů. Výsledky expertů ukazují na to, že nejpodstatnější oblastí základní přípravy moderní gymnastiky je soubor cvičení bez náčiní. Tento soubor je upřednostněn před souborem cvičení pro držení těla, souborem cvičení baletní přípravy, souborem cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností a souborem cvičení pro nácvik lokomoce. Odborná literatura neuvádí procentuální zastoupení jednotlivých souborů cvičení, ale z teorie dlouhodobé koncepce sportovní přípravy lze usuzovat, že pro všestranný rozvoj v tomto věkovém období je podstatné držení těla a pohybování se v prostoru známé jako pohybové školení (Novotná, 1986). Nácvik prvků obtížnosti (soubor cvičení bez náčiní) by měl následovat po zvládnutí držení těla a jeho částí v prostoru po zvládnutí lokomoce a různých forem přemístování. Soubor cvičení pro tělesnou zdatnost spolu se souborem cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou považuje v průměru 40 % expertů za více i méně potřebný (s hodnocením 3). Těmto souborům je z větší části

přířknuto hodnocení tří. Problém hudebně-pohybové výchovy v současné moderní gymnastice je převážně zaměřen pouze na zvládnutí volné sestavy bez hlubšího emočního a pohybové výrazového projevu gymnastky (Novotná et al., 2012). Soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou je i vzhledem k pravidlům sportovního odvětví důležitým faktorem, který ale bývá upozaděn díky souborům cvičení technické přípravy. Je potřeba si uvědomit, že hudba má nejen význam motivační, kdy dobře zvolený hudební doprovod umocní cvičení gymnastiky, ale především důvod rytmizační (Jasterjamskaia & Titov, 1998). Gymnastky musí vědomě ovládat pohyb nejen z hlediska provedení, ale i z hlediska optimální rytmizace pohybu a umět s tempem pohybu pracovat a měnit ho (vliv hudby na učení je zatím částečně neprobádanou oblastí). Soubor cvičení pro tělesnou zdatnost přiměřené věku je dle definice Skopové, Zítka, & Kolektivu (2013) základem pohybové činnosti (výkonnosti). Soubor cvičení pro orientaci v prostoru bylo 62,5 % dotazovaných označeno jako méně potřebná komponenta.

Odpovědi na výzkumné otázky

Souhrnně lze konstatovat, že elementy vybrané na základě odborné teorie jsou z větší části shodné se zkušenostmi, postoji a názory z praxe v tréninku MG gymnastek ve věku 7 až 9 let. Problematika rozdělená na osm elementů byla zkoumána formou polostrukturovaného rozhovoru s experty (následně by bylo vhodné pozorování a hospitace přímo v tréninkových jednotkách). Experti se shodli na důležitosti pěti elementů (z celkového počtu osm), které považovali za více potřebné. Pouze jeden element považovali dotazovaní za méně potřebný. Zbývající dva elementy byly ohodnoceny jako středně potřebné. Jedním z hlavních rozdílů se světovou „špičkou“ je dle slov expertů dotace tréninkových hodin, organizace, finance a vhodné prostory pro potřebu sportovní přípravy v jednotlivých kategoriích. Největší shoda se objevila v oblastech sportovní přípravy v MG, kterými jsou soubor cvičení bez náčiní, soubor cvičení pro držení těla, soubor cvičení baletní přípravy, soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností a částečně soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Střední důležitost byla dána souborům cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou a pro tělesnou zdatnost. Nejméně potřebnou komponentou se stal soubor cvičení pro orientaci v prostoru. Experti MG charakterizovali téma, základní sportovní přípravu moderních gymnastek ve věku 7-9 let, tedy stanovené elementy pomocí konstruktů následně sestavených do 9 kategorií.

6 Závěr

Moderní gymnastika stále ještě jako jediný sport dívek a žen je charakteristická přesností a dokonalostí pohybu, krásou pohybu, ale i těla a v neposlední řadě podtrhuje

ženskou eleganci. Pro sportovní přípravu dívek v moderní gymnastice je potřebné vytvářet nejen vhodné podmínky zajišťující klidnou a optimistickou atmosféru při realizaci této specifické pohybové činnosti, ale i zajistit zdravotně bezpečný a systematický postupný růst sportovního výkonu.

Počátek této složité a dlouhé cesty ke sportovnímu mistrovství má své kořeny především v základní sportovní přípravě. V této etapě vývoje mladé gymnastky není vhodné zdůrazňovat význam výsledků nad pozitivním prožitkem pohybu, upřednostňovat nácvik specifických gymnastických prvků a obtížností nad všestrannou pohybovou přípravou nebo upozadovat radost a zábavu před drilem a nesčetným opakováním nacvičovaných tvarů. Při vedení dívek mladšího školního věku 7 až 9 let je nezbytné dodržovat přiměřenost nároků kladených na organismus mladé sportovkyně, respektovat zvláštnosti a potřeby jejich věku a pracovat více s pochvalou než se zdůrazňováním chyb a nedostatků.

Z rozhovorů vedených s experty – trenéry v moderní gymnastice je znát nekončící zájem o sportovní odvětví a snaha profesionálů o zlepšení situace MG v ČR. Výsledky šetření potvrzují spojitost a shodu mezi odbornou teorií zabývající se sportovním tréninkem, moderní gymnastikou, vlastní praxí a zkušenostmi českých odborníků v tomto odvětví. Na druhou stranu lze doložit interpersonální rozdíly v chápání obsahu tréninkových jednotek základní sportovní přípravy. Většina dotazovaných se shoduje na fundamentálním požadavku optimálního držení těla v MG. Na druhém místě věnuje pozornost cvičení bez náčiní a s náčiním před nácvikem lokomoce a orientace či vnímání těla v prostoru. Moderní gymnastiku charakterizuje kromě plastického pohybu také prezentace gymnastického pohybu v souladu s hudbou. Hudba v dnešní době je slyšitelná z mnoha veřejných míst a stala se běžnou součástí života především mladých lidí díky řadě různorodých nosičů hudebních nahrávek. Hudba má svůj neopominutelný význam nejen z hlediska motivace k pohybu, rytmizace pohybu, ale také jako nedílná součást výkonu v MG. Osvojení si spojení pohybu s hudbou kultivuje gymnastku po stránce estetické a umožňuje jí pohybovou dovednost emocionálně prožívat. Hudebně-pohybová výchova je ale v naší současné praxi zanedbávanou částí základní sportovní přípravy moderních gymnastek. Potřebnost baletní přípravy v tréninku začínajících gymnastek byla potvrzena. Lze předpokládat, že přijetí uvedených přístupů ke tvorbě odpovídajícího obsahu tréninkového procesu a sportovní přípravy dívek v moderní gymnastice bude vést ke zvýšení zájmu o tento sport a snad i ke zvýšení výkonnosti ve vrcholové etapě tréninku moderní gymnastiky v ČR, posléze i nárůstu úspěšnosti na mezinárodní úrovni soutěží v kategorii juniorek a seniorek.

Použitá literatura a studijní literatura

- Antualpa, K. F., & Paes, R. R. (2013). Structure of rhythmic gymnastics trainings center in Brazil. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 71-79.
- Balsdon, A. J., & Clift, S. (1990). Research article assessing gymnastics performance: an exploration using repertory grid technique. *Physical Education Review*, 13(1), 48-59.
- Bilokopytova, Ž. A. (1999). *Chudožňa gimnastyka. Navčalna programa dlja dytjačo-junackych sportovnyh škil, specialyzovanyh dytjačo-junackych škil olimpijskogo rezervy, škil vyščoj sportovoj masternosti*. Kijev: Respublikanskyj naukovo-metodyčnyj kabinet.
- Botti, M., & do Nascimento, J.V. (2011). The teaching – learning – training process in rhythmic gymnastics supported by the ecological theory. *Science of Gymnastics Journal*, 3(1), 35-48.
- Butler R. J., Smith, M., & Irwin, I. (1993) The performance profil in Practice. *Journal of applied sport psychology*, 5, 48-63.
- Cassagne, M. (1990). *Gymnastique rythmique sportive*. Paris: Amphora, S.A. Mars.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the developement of sport expertise. In Eklund, R., & Tenenbaum, G. (Eds.), *Handbook of sport psychology* (s.184-202). Hoboken, NJ: Wiley.
- CSC - Canadian Sport centres. (2008). *Long Term Athlete Developement (Gymnastics – the ultimate human movement experience)*. Vancouver: GCG.
- Čížková, M. (1986). *Vrcholový sport – moderní gymnastika*. Praha: ÚV ČSTV.
- Čížková, M. et al. (1978). *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky – metodický dopis*. Praha: Sportpropag.
- Dovalil, J. et al. (2008). *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum.
- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. 1.vyd. Praha: Olympia.
- Dowdell, T. (2010). Charakteristice of effective gymnastics coaching. *Science of Gymnastics Journal*, 2(1), 15-24.

FIG – Federation International de Gymnastique. (2005). *Age Group Development Program*. Lausanne: FIG.

FIG - Federation International de Gymnastique. (2012). *Code of points – Rhythmic Gymnastics*. Lausanne: FIG.

Freyová, M. et al. (1987). *Využití klasické taneční techniky ve sportovní přípravě moderní gymnastiky. Metodický dopis*. Praha: ČÚV ČSTV.

Fromm, M. (2004). *The repertory grid interview*. Berlin: Waxmann.

Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.

Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.

Jankowicz, D. (2004). *The easy guide to repertory grids*. University of Luton: Graduate Business School, UK.

Jasterjamskaia, N., & Titov, Y. (1998). *Rhythmic gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Jemni, M. et al. (2011). *The science of gymnastics*. Abingdon, OX: Routledge, Taylor & Francis group Editions.

Kašparová, S. (1981). *Technika a metodika moderní gymnastiky*. Praha: SPN.

Kocianová, R. (2010). *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada Publishing.

Kolektiv autorů. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.

Lisickaja, T. S. et al. (1989). *Chudožestvennaja gimnastika. Programma dlja dětsko–junošeskich sportivnych škol, specializirovanych dětsko–junošeskich škol olimpijskogo rezerva, škol vysšego sportivnogo mastěrstva*. Moskva: Sovětskij sport.

Mihule, J., & Šťastná, D. (1993). *Rytmičká gymnastika*. Praha: Karolinum.

Novotná, V. (1979). *Rozbor antropometrických testů pro výběr sportovně talentované mládeže v moderní (umělecké) gymnastice*. Rigorózní práce. Praha: UK FTVS.

Novotná, V. (1986). *Moderní gymnastika*. Praha: ÚV ČSTV.

- Novotná, V. et al. (1983). *Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech MG*. Praha: ÚV ČSTV.
- Novotná, V. et al. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Sands, W. A. (1994). Physical abilities profiles – 1993 National TOPs testing. *Technique*, 14(8), 15-20.
- Severn, G. (1978). *Teach your child ballet (based on Boris Kniasëff's new system)*. London: Heineman.
- Skopová, M., Zítka, M., & kolektiv (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Stafford, I., & Balyi, I. (2005). *Coaching for longterm athlete development*. Coachwise, UK: Sports coach.
- Šimůnková, I., & Novotná, V. (2011). Sportovní příprava moderních gymnastek v předškolním a mladším školním věku. *Studia sportiva*, 5(2), 133-140.
- Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Tan, F. B., & Hunter, M. G. (2002). The repertory grid technique: the method for the study of cognition in information systems. *Management Information Systems*, 26(1), 39-57.
- Van de Kerkhof, M. (2004). *Debating climate change*. Utrecht: Lemma Publishers.
- Wolfson, S. R. (1992) A computer-assisted repertory grid analysis of self-esteem in sport participants. In Tenenbaum, G., Raz-Liebermann, T., & Artzi, Z. (Eds.) *Proceeding on the International conference on Computer Applications in Sport and Physical Education* (s. 254-259). Netanya: Wingate Institute.