

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra gymnastiky

Disertační práce
Základy sportovní přípravy v moderní gymnastice
Praha
květen 2014

Jméno a příjmení: Mgr. Iveta Šimůnková
Školitelka: Doc. PhDr. Viléma Novotná
Studijní program: Kinantropologie

Tímto bych ráda poděkovala své školitelce, Doc. PhDr. Vilémě Novotné, za odborné vedení, cenné rady a motivaci k vědecké činnosti. Rovněž děkuji trenérům a expertům moderní gymnastiky, kteří mi poskytli cenné informace formou rozhovorů. V neposlední řadě patří poděkování rodině za porozumění a podporu při mých studiích a Ing. Danielu Holému, který mi pomohl při formálních úpravách práce.

I would like to thank my professor, Doc. PhDr. Viléma Novotná, for leadership, advices and motivation. My thanks also belong to rhythmic gymnastics coaches and experts who gave me valuable informations through interviews. My special thanks belongs to my family for understanding and support during my studies and to Ing. Daniel Holý for helping me with formal editing of work.

Prohlašuji, že jsem disertační práci zpracovala samostatně a použila jsem literaturu uvedenou v seznamu citací.

Mgr. Iveta Šimůnková

Disertační práce vznikla s podporou projektu Univerzity Karlovy PRVOUK P 39
Společenskovědní aspekty zkoumání lidského pohybu.

Obsah

Seznam zkratk	4
Souhrn práce.....	5
Summary of disertation	6
1 Úvod.....	8
2 Teoretická východiska.....	11
2.1 Historie moderní gymnastiky	11
2.2 Pojem moderní gymnastika.....	13
2.3 Mezinárodně platná pravidla moderní gymnastiky od roku 2013.....	18
2.4 Sportovní příprava.....	22
2.4.1 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku.....	22
2.4.2 „Čtyři F“	24
2.4.3 LTAD	24
2.4.3.1 Pohybová gramotnost v rámci LTAD	28
2.4.4 Záměrná hra a záměrný trénink.....	30
2.5 Etapizace sportovní přípravy v moderní gymnastice	31
2.6 Sportovní příprava v moderní gymnastice vzhledem k vývoji dítěte.....	32
2.6.1 Pohybová příprava v předškolním věku v moderní gymnastice	33
2.6.2 Pohybová příprava v mladším školním věku v moderní gymnastice.....	36
2.6.3 Základní pohybové a gymnastické dovednosti v moderní gymnastice.....	40
2.6.3.1 Držení těla	41
2.6.3.2 Nácviik lokomoce.....	41
2.6.3.3 Orientace v prostoru	42
2.6.3.4 Rytmus, rytmizace a hudebně-pohybová výchova.....	43
2.6.3.5 Tělesná zdatnost	44
2.6.3.6 Technika cvičení bez náčiní	45

2.6.3.7 Technika klasického tance.....	47
2.6.3.8 Technika cvičení s náčiním	48
2.7 Hlediska výběru dívek pro moderní gymnastiku	49
2.7.1 Testovací baterie v moderní gymnastice	51
2.8 Syntéza teoretické části	55
3 Stanovení výzkumného problému	57
4 Cíl disertační práce.....	58
4.1 Výzkumné otázky.....	58
5 Postup a metody práce.....	59
5.1 Metodologie výzkumu.....	59
5.2 Výzkumný soubor	59
5.3 Organizace sběru dat	61
5.4 Rozsah platnosti	61
5.5 Analýza dat.....	62
5.5.1 Metoda repertoárové mřížky - Repertory Grid Technigue.....	62
5.5.1.1 Základní repertoárová mřížka	64
5.5.1.2 Analýza dat.....	67
6 Výsledky a diskuse.....	74
6.1 Rozhovor s expertkou č. 1	75
6.2 Rozhovor s expertkou č. 2.....	85
6.3 Rozhovor s expertkou č. 4.....	92
6.4 Rozhovor s expertkou č. 5	97
6.5 Rozhovor s expertkou č. 6.....	103
6.6 Rozhovor s expertkou č. 7	109
6.7 Rozhovor s expertkou č. 9.....	115
6.8 Rozhovor s expertkou č. 12.....	121
6.9 Kategorizace konstruktů.....	127

6.9.1 Honeyho obsahová analýza	133
6.10 Souhrnný konstrukt „více potřebné komponenty“	137
6.11 Shrnutí diskuse	140
7 Závěr.....	149
Použitá literatura	151
Seznam tabulek	163
Seznam grafů.....	167
Přílohy	170

Seznam zkratk

ČSMG	Český svaz moderní gymnastiky
FIG	Federation International de Gymnastique (Mezinárodní gymnastická federace)
LTAD	Long-term Athletes Developement (Dlouhodobý sportovní vývoj mládeže)
MG	Moderní gymnastika
PHV	Peak High Velocity (růstový spurt)
PCA	Metoda hlavních komponent
RG	Rhythmic gymnastics (moderní gymnastika)
RGI	Repertory Grid Technique (Metoda repertoárové mřížky)
RGT	Repertory Grid Interview (Metoda repertoárové mřížky)
RVP	Rámcové vzdělávací programy
SCM	Sportovní centrum mládeže
SO	Speciální olympiády
Sps	Sportovní střediska
TRJ	Tréninková jednotka
ZP	Základní postavení

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

Summary of disertation

Rhythmic gymnastics (RG) is the only Olympia sport of girls and women and it is characterized by precision, fluency and elegance of movement that emphasizes feminine beauty and grace. At present, there is no coherent concept of long-term sports training of talented gymnasts in Czech RG. The outflow of athletes is evident especially during prepubescence. Basic RG preparation aims gradual development of motor abilities, practice of sports (gymnastics) skills and the beginning of specialized techniques based on the principle of comprehensive movement base. This period (in rhythmic gymnastics between 7-9 years of gymnasts) for further performance growth is very substantial, in terms of content and in terms of training forms and influence of trainers (coaches). Defining the content of movement and gymnastic activities determines the path of development athletes and also defines (for coaches) performance criteria in each age category.

The aim of disertation was to verify correspondence between published scientific theories and trainers experience of coaching using the Repertory Grid Technique. Along the way sixteen semi-structured interviews with selected experts was achieved interpersonal and intrapersonal data. Experts in the preparation of RG agreed on the fact that in practice a set of exercises for body posture, a set of exercises for locomotion, a set of exercises without apparatus, a set of ballet training exercises and a set of exercises to develop handling skills are necessary. It is interesting to note that a set of exercises for rhythm of the music and movement coordination, which is part of the music movement education, was not considered

so important by the respondents. This moment can be described as a lack of care of gifted youth in RG in basic preparation. Expression of movement and emotion of music is an integral part of the final result, it is part of the evaluation of judges during optional routines. Experts paid the smallest attention to set of exercises for orientation in space and set of exercises for physical fitness. Acquired views (constructs) indicative of the topic (elements) were divided according Honey analysis into nine categories that characterize the issue. This is a category of the development of creativity, perception of rhythm and dance movement, physical readiness - developing motor abilities, specific RG skills according to the code of points, practice with game, the basic physical preparation and all-round exercises, organization and content of training sessions, sense of self and space, necessary education of trainers, health promotion.

The obtained results demonstrate the critical need as soon as possible to change the current status attained by practice in basic gymnastics preparation, so we hope that the findings obtained during the processing of the dissertation support change in the concept of care for youth in the RG. And will allow to gifted youth to systematically prepare for specific sports mastery, will return to optimum structure and content of rhythmic gymnastics training aged from seven to nine years and then to hope for better success at world level.

Keywords: rhythmic gymnastics, younger school age, the concept of sports training, semi-structured interview, repertory grid

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. Vlastní motivaci k výběru pohybové aktivity ovlivňuje i struktura výsledného sportovního výkonu. Pohybová aktivita je jedním z činitelů kvality života (Hošek, 1997), ovlivňuje i způsob života dětí a mládeže. Obecně lze chápat kvalitu života kromě zdravého životního stylu člověka jako bio-psycho-sociální jednotu existence jedince, tedy jako stav tělesného a duševního zdraví a současně zapojení jednotlivce do sociálního prostředí, ve kterém žije a hraje zde určitou sociální roli. Ve sportovním prostředí patří ke kvalitě života naplnění očekávání a potřeb jednotlivce, podání předpokládaného individuálního sportovního výkonu ohodnoceného a potvrzeného v soutěži jako úspěch. Samotná participace v organizované struktuře sportu posiluje psychickou i sociální zdatnost. Na začátku cesty k dosažení těchto hodnot a případně společenského uznání je zvládnutí základů pohybové či sportovní aktivity. Na naučení se pohybového základu, pohybové gramotnosti, na míře osvojených dovedností a na kvalitě procesu kultivace pohybového projevu je závislá úroveň výsledného výkonu.

Mezi olympijskými sporty má zvláštní místo sportovní odvětví zvané moderní gymnastika (MG¹, 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

¹ V anglickém originále je MG uváděna jako rhythmic gymnastics (RG). Angličtina je nyní oficiálním jazykem gymnastických sportů, dříve byla francouzština.

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 dílčí návrat naší reprezentace na světovou úroveň.

Osobně jsem si za třicet let svého působení v MG vytvořila, kladně slova smyslu, určitou závislost na péči o mladé talentované gymnastky, na tvorbě hudebně-pohybových celků, choreografií a na radosti z malých i větších individuálních úspěchů. Ze zkušeností jako bývalá gymnastka, reprezentantka České republiky, následně trenérka I. třídy a mezinárodní rozhodčí mohu konstatovat, že v posledních patnácti letech je možno doložit pokles výkonnosti našich gymnastek posuzovaný nejen z výsledkových listin ze světových soutěží. Krása, elegance a jedinečnost tohoto sportovního odvětví by se neměly ztratit v zapomnění díky neúspěchům z posledních let, ale naopak je potřebné sjednotit odborné názory a poznatky, spolupracovat se vzdělanými experty. Podpořit tak systematiku a trvalost v přípravě talentovaných dívek s cílem jejich adekvátního rozvoje vzhledem k jejich věku a plynulému růstu specializovaných dovedností.

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

V práci porovnáváme 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 na UK FTVS či MU SPŠ. 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). Jedná se o polostrukturovaný rozhovor, jehož výsledek má kvalitativní i kvantitativní charakter.

Pomocí elementů charakterizujících zkoumané téma vyřkne dotazovaný svoji představu o dané oblasti, tedy stanoví svůj konstrukt. Konstrukty jsou udávány vždy bipolárně. Následně jsou jednotlivé elementy díky charakteristice zjištěného konstruktů ohodnoceny na pěti stupňové škále. Výsledky vypovídají o intrapersonálním chápání „světa“ a o představách o základech tréninku (shluková analýza, PCA). Metodou Honeyho obsahové analýzy jsou vyhodnoceny interpersonální vztahy všech šestnácti repertoárových mřížek. Na zmínku stojí i možnost porovnání názorů profesionálních a oddílových trenérů navzájem.

Z odborné literatury rep-grid je zřejmé, že metoda "triád" – tedy hlavní postup zjištění konstruktů (komparace tří elementů) může vést k vyčerpávajícím odpovědím respondenta. Proto je možné, že dotazovaný bude jmenovat okrajové, jinými slovy nepodstatné konstrukty.

Vzhledem k tomu, že se jedná o metodu, která především zjišťuje individuální systém konstruktů, může se zdát formování obecných závěrů nepřesné, ale na druhou stranu je velmi pozitivní, kolik názorů a dat lze touto metodou získat.

Tělovýchovná praxe není běžným prostředím pro využití rep-grid. Můžeme proto konstatovat, že výzkumy s touto metodou se objevují zatím ojedinele a doufáme, že disertační práce přispěje nejen k chápání podstaty základů gymnastické přípravy mladých cvičenek, ale také k rozšíření použití této metodiky ve sportovním prostředí.

2 Teoretická východiska

2.1 Historie moderní gymnastiky

Počátky vzniku moderní gymnastiky, která se do roku 1969 nazývala umělecká gymnastika, lze hledat v různých systémech, směrech a tanečních či baletních školách z přelomu 19. a 20. století. Představiteli těchto uvedených systémů škol byli například: Delsarte, Stebbinsonová, Mensedicková, Duncanová, Demeny, Laban, Bode, Dalcroze, Hanušová, Otčenášek, Mayerová, Kröschlová, Jeřábková.

Jako sportovní odvětví se „umělecká gymnastika“ začala utvářet v bývalém Sovětském svazu kolem roku 1930. U nás i jinde v Evropě se skutečně formovala počátkem 50. let 20. století. Čerpala nejen z tradic české a slovenské tělesné výchovy žen, ze zkušeností tanečních a rytmických škol, ale také z klasického tance. Od založení Ústřední komise umělecké gymnastiky při sekci sportovní gymnastiky (v prosinci 1953) lze historický vývoj rozdělit do čtyř období. Prvních deset let bylo prvním obdobím ve znamení zakládání oddílů, školení rozhodčích a pořádání národních i mezinárodních soutěží².

Druhé období započalo vznikem samostatného Svazu umělecké gymnastiky v Československu, a to v roce 1963. Hned o dva roky později, v roce 1965, na II. Mistrovství světa, které hostila Praha, dosáhla naše umělecká gymnastika svého největšího úspěchu. Absolutní mistryní světa se stala Hana Mičechová-Sitnianská. Další titul přidala ve finále cvičení s náčiním, se švihadlem. Od 1. 1. 1969 byl přijat Československým svazem umělecké gymnastiky z podnětu Mezinárodní gymnastické federace (FIG) nový název pro toto sportovní odvětví – moderní gymnastika. U nás lze následné období od roku 1975 charakterizovat jako období rozvoje rekreační, výkonnostní a i vrcholové gymnastiky – československá moderní gymnastika patřila v té době ke světové špičce. Za zmínku stojí říci, že od roku 1972 je gymnastika oficiálně zařazena mezi sporty Speciální olympiády (SO, hry pro osoby se specifickými potřebami). V současnosti zaštiťují SO tři odvětví gymnastiky, a to mužská a ženská sportovní gymnastika a ženská rytmická gymnastika (z hlediska obsahu se jedná o taneční charakter sestavy jednotlivkyň či skladby několika cvičenek v koordinaci s náčiním). Rytmická gymnastika byla poprvé viděna jako závodní disciplína SO v roce 1991 na světových hrách v USA, přesněji v Minneapolis (Holbová, 2012).

² Nejvýznamnější závodnicí tohoto období byla Dagmar Přívozníková-Šťastná, později docentka na katedře gymnastiky FTVS UK v Praze.

Roku 1977 se na kongresu FIG odhlasovalo pořádání nové vrcholové soutěže – mistrovství Evropy pro jednotlivkyně a pro společné skladby. Tím se začala psát třetí etapa MG. Medailová umístění potvrzovala pozici československé moderní gymnastiky ve světové špičce. V roce 1984 měla soutěž jednotlivkyň premiéru na LOH v Los Angeles. Bohužel bez závodnic socialistických zemí, tyto země hry bojkotovaly. Druhá polovina 80. let přinesla moderní gymnastice velké změny v pravidlech, zvýšila se obtížnost sestav jak po technické, tak i umělecké stránce.

Poslední etapu lze datovat od vstupu československé moderní gymnastiky na olympijskou scénu, tedy od roku 1988. Politické události na podzim roku 1989 zasáhly i sportovní dění v moderní gymnastice. Bohužel byla ukončena činnost tréninkových středisek mládeže a středisek vrcholového sportu, což byl velký zásah do fungujícího systému vrcholového sportu. Příprava sportovně talentované mládeže, péče o talenty a reprezentantky byla přesunuta do mateřských oddílů a klubů. Přesto měla československá moderní gymnastika zástupkyně na LOH v Barceloně v roce 1992. V roce 1993 vznikly dva samostatné státy (Česká a Slovenská republika), a tím vznikly i dva samostatné svazy. Nutné podotknout, že na LOH v Atlantě 1996 měla česká moderní gymnastika jedno zastoupení, a to Lenku Oulehlovou, pro kterou to byla její již třetí olympijská účast. Na olympijských hrách v Sydney 2000 chybělo jméno české ale i slovenské reprezentantky ve startovním poli závodnic. Od roku 2001 opět začala vznikat a fungovat Sportovní centra mládeže (SCM) a sportovní třídy (Sps), kde se připravují vrcholové gymnastky a reprezentantky současné české moderní gymnastiky. Jako třeba Dominiku Červenková, která se nominovala na olympijské hry v Athénách v roce 2004. Od té doby má Český svaz moderní gymnastiky na LOH svou účast zajištěnou „pouze“ nominací českých mezinárodních rozhodčích. Po celém světě se začala rozšiřovat MG ve své vrcholové podobě (Antualpa & Paes, 2013) a české moderní gymnastice přibývalo mnoho soupeřek i z exotických krajin.

Největších úspěchů posledních let dosáhly na mezinárodním poli především gymnastky juniorského věku (13-15 let). Společná skladba juniorek v roce 2005 v Moskvě na Mistrovství Evropy pod vedením Mileny Měřínské a Ivety Šimůnkové obsadila 10. místo v sestavě s 5 míči. Tento výsledek byl v roce 2013 ve Vídni pokořen jiným týmem juniorského reprezentačního družstva České republiky. Trenérský kolektiv Ivany Holé a Ivety Šimůnkové dovedl závodnice na 9. místo, těsně tedy před brány finálových soutěží.

Pro ucelený přehled vývoje sportovního odvětví u nás je potřeba zmínit systém tohoto sportu u nás. Kromě mezinárodních soutěží má česká moderní gymnastika, právě díky své

tradici v rytmické gymnastice, ve svém programu rekreační oblast MG zastoupenou tzv. povinnými sestavami, výkonnostní úroveň ve formě národních programů se zlehčenými pravidly a v neposlední řadě již zmíněné vrcholové pojetí sportu. Pozice českých gymnastek ve světové špičce je prozatím ztracena, naše závodnice nedosahují kvalit ruských, bulharských či asijských cvičenek. Možná právě spíše společné skladby budou tím hnacím momentem a cestou návratu na přední mezinárodní umístění (Panská & Šimůnková, 2008; Švédová 2003; Švédová, 2013).

2.2 Pojem moderní gymnastika

Od založení dobrovolné tělovýchovné organizace Sokol dr. Miroslavem Tyršem až do roku 1950 byl ustálen pro typ gymnastických cvičení pojem „tělocvik“. Od 50. let byla sportovní odvětví pojmenována po sovětském vzoru „sportovní a umělecká gymnastika“. Gymnastika se řadí mezi koordinačně-estetické, respektive technicko-estetické sporty, u kterých se bodové posouzení výkonu rozhodčími vztahuje jak k obtížnosti realizovaného obsahu závodních sestav, tak ke způsobu provedení s důrazem na technická a estetická kritéria. Novotná et al. (2012) uvádí dělení gymnastiky na gymnastické druhy (základní, rytmickou a aerobní gymnastiku) a gymnastické sporty (olympijské a neolympijské).

Gymnastika není představována pouze jako tělovýchovný systém, ale také jako možnost ovlivnění životního stylu jednotlivce nebo skupiny. Při aplikaci do praxe vycházíme z definice: „Gymnastika je otevřený systém uvědoměle prováděných pohybových činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti a pohybový projev cvičence. Podílí se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“ (Novotná In Kolektiv, 2009, s. 8).

Gymnastická cvičení přispívají vhodnou formou k osvojování si uvědomělého a řízeného pohybu, k rozvoji pohybových schopností, k optimálnímu provedení dovedností a podněcování pohybové tvořivosti a paměti. Gymnastické pohyby mají převážně přesný tvar, kdy pro nácvik je často využíváno náčiní, různé pomůcky nebo odpovídající nářadí. Významnou roli hraje v gymnastice hudba, buď jako hudební doprovod, který pomáhá pohyb organizovat, dává mu určitý řád, ovlivňuje jeho provedení, udává pohybu rytmus a tempo a umožňuje prožívání pohybu, nebo jako hudební předloha motivující k pohybovému ztvárnění hudební myšlenky. Zvláštní pozornost je v gymnastice věnována právě rytmu pohybu a jeho rytmizaci jako jedné z nejdůležitějších součástí „správného“ (optimálního) provedení cviků bez náčiní i s náčiním. Rytmické pohyby jsou pro organismus přirozené a příjemné. Rytmus

udává určitý řád se znaky pravidelnosti, jako princip funkčního rozvržení podílu časových a dynamických vztahů na průběhu pohybu (Mihule & Šťastná, 1993).

Pohybový obsah gymnastiky je neustále rozšiřován, ale zároveň je limitován zejména možnostmi pohybového aparátu člověka, vlastnostmi náčiní a právní složkou techniky (Kolektiv, 2009). Moderní gymnastika, sport výhradně určený pro dívky a ženy, má u nás šedesátiletou tradici. Na podzim 2013 se v rámci světové soutěže Grand Prix v Brně konaly velké oslavy, kde se také připomenulo, že MG je od roku 1984 je zařazena mezi sporty olympijské, a to ve dvou svých oblastech – cvičení jednotlivkyň a cvičení společných skladeb. Často zaměňovaná rytmická gymnastika, jako gymnastický druh s důsledně propracovanou hudebně-pohybovou strukturou, je nezávodní formou gymnastiky spadající do oblasti sportu pro všechny. 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 technika³ 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.

Požadavek na jemné konstituce gymnastek a extrémní kloubní rozsah přináší zvláštní nároky na individualizaci sportovního vývoje. Tréninkový plán musí respektovat zásady tělesného růstu, biologického věku, individuální zvláštnosti, psychické i sociální aspekty a především přiměřený přístup a pracovní (tréninkovou) systematičnost. Chybně nacvičené pohybové stereotypy, negativní interakce mezi gymnastkou a trenérem, převaha záporných prožitků z pohybu, vysoká únava a přetěžování vedou ke zraněním, k předčasnému ukončení sportovní kariéry, k odmítavému postoji k pohybu či sportu a následně k preferenci jiného sportu či méně vhodného způsobu života.

Ze zkušeností víme, že brzké úspěchy mladých gymnastek bývají chváleny a vyzdvihovány trenéry i rodiči. Je potřeba si ale uvědomit, že vynechání či zkrácení prvních stádií sportovní přípravy, nepřiměřená akcelerace výkonu a některé metody trenérů, včetně

³ Technika je způsob provedení pohybové činnosti.

psychického tlaku, mají za důsledek nevyužití vnitřního potenciálu gymnastky. Odborný přístup v plánování a ve vedení tréninků je základním předpokladem pro zvýšení stávající úrovně zvládnutých prvků obtížnosti, které jsou jedním z hlavních komponent hodnocení výkonu (Dowdell, 2010). Gymnastky, jejichž struktura vrozených předpokladů se nejvíce blíží požadavkům a struktuře výkonu v moderní gymnastice, se označují jako talentované (nadané). Uplatnění talentovaných jednotlivců je ovlivněno širokou škálou stimulujících podnětů, které působí prostřednictvím všech složek sportovní přípravy. Je nezbytně nutné mít na zřeteli, že úspěšnost talentovaného jedince se může projevit až po dlouhém, soustavně a systematicky vedeném tréninkovém procesu, kde jsou zakotveny alespoň minimální podmínky pro jejich rozvoj (Perič, 2006). Gymnastky obvykle později dospívají především z důvodu náročného tréninku a psychického vypětí (Georgopoulos et al., 2002, Caldarone et al., 1986, Bailey & Mirwald, 1988 In Malina, 1988). Toto pozdní období dospívání je také způsobeno díky přísnému stravovacímu režimu, který je v nerovnováze s výdejem energie (Georgopoulos et al., 2010). Vývoj je ale normální a plynulý (Theodoropoulou et al., 2005).

Moderní gymnastika je sportem zaměřeným na estetický pohybový projev s přesně danou koordinačně náročnou technikou provedení pohybu a prvků obtížnosti (Panská In Kolektiv, 2009). Moderní gymnastika je označována jako sportovní odvětví s ranou specializací, respektive raným vrcholovým věkem výkonnosti. Kategorie „seniorky jednotlivkyne“ je vyspána pro závodnice od 16 let věku. 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). Důležitým momentem provádění gymnastických činností je podle Zítka a Chrudimského (2006) schopnost vědomého řízení těla, která je základem techniky pohybu i estetiky pohybového projevu. Ovládání klasické baletní techniky v rámci baletní přípravy umožňuje gymnastkám docílit optimální techniky držení dolních a horních končetin volně v

prostoru, základních principů otáčení celého těla (obraty), dobrých návyků pro skoky a rovnovážné tvary, především však celkového plynulého a vedeného pohybu. 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). Podle Seligera, Vinařického a Trefného (1980) vyžadují gymnastická cvičení dokonalou činnost analyzátorů (kinestetického a vestibulárního), ale také zrakového a kožního cití. Činnost těchto analyzátorů se gymnastickým cvičením zpřesňuje a kvalitativně zlepšuje. Gymnastický pohybový projev je charakterizován držením těla gymnastky, vedením těla a jeho částí v prostoru, rytmizací pohybu, plynulostí pohybu, spojením pohybu s hudbou a estetickým prožitkem cvičení v koordinaci s využitím náčiní.

V prostředí gymnastické přípravy se prolíná skupinové cvičení a hry s individuálním zdokonalováním. Při dobrém vedení dochází ve skupině k podporování komunikace a spolupráce mezi dětmi, k vzájemnému respektování a kázni. Je ovlivňováno jejich etické chování ve smyslu „fair play“ (Dovalil et al., 2008). Osvojování pohybu s hudbou podporuje vlastní pohybový projev a přispívá k rozvoji již zmíněné pohybové tvořivosti. Zvláště dívkám přináší akcent na estetické prožívání a krásu tanečního pohybu příjemné zážitky. Podněcování pohybové tvořivosti⁴ při hudebně-pohybové výchově (cvičení s hudbou) vede k tvorbě pohybů a k rozvoji pohybové improvizace (Novotná et al., 2012). Pohybovou improvizací se chápe individuální spontánní pohybová reakce na hudební předlohu (Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011). Improvizace vychází ze zkušeností, z předem osvojených pohybů a dovedností⁵. Moderní gymnastika se navrácí k velmi úzkému propojení pohybu s hudbou i díky změnám v mezinárodních pravidlech MG, kdy se hodnotí vystižení hudby pohybem, tedy soulad pohybu s hudbou.

Příprava v moderní gymnastice akcentuje vnímání sebe sama prostřednictvím pohybu vlastního těla. Své tělesné schéma a sebepojetí si děti uvědomují již od šesti let (Leglise, 1996 In FIG, 2005). V moderní gymnastice je tělesný vzhled důležitou součástí hodnocení i sebehodnocení (Donti et al., 2012). Způsob vnímání sebe sama ovlivňuje vztah k sobě samé,

⁴ „Pohybová tvořivost na rozdíl od jiných druhů umělecké tvořivosti vyžaduje navíc pohybové dovednosti, schopnost pohybového vyjádření a pohybovou představivost. Největší prostor pro rozvíjení kreativity spočívá v estetické stránce pohybu. Ta je totiž spojena s individuálními tělesnými a duševními vlastnostmi a každý cvičenec musí tudíž aktivně hledat svůj vlastní pohybový výraz“ (Novotná et al., 2012, s. 80).

⁵ Z anglického slova „improve“ = individuální zlepšení původní dovednosti.

kladné sebezprijetí posiluje sebedůvěru. Pro zdravé sebevědomí je také důležité být v souladu se svou rolí ve skupině.

Vliv sportu na začlenění dětí do skupiny je přímo úměrný intenzitě sportování (Výrost & Slaměník, 2008). V moderní gymnastice je vytváření sociálních skupin velmi důležité. Na jedné straně, tedy v jedné části závodního období, se gymnastky věnují individuálním soutěžím v dané věkové kategorii. Soutěží tedy mezi sebou, konkurují si, vznikají a zároveň zanikají krátkodobá přátelství ovlivněná úspěchem závodnice. V druhé části závodního období se musí všechny individuality spojit do jednoho kompaktního celku, připravovat se na soutěž ve společné skladbě, pro které jsou typické výměny náčiní mezi gymnastkami a tzv. spolupráce mezi gymnastkami (Avila-Carvalho, da Luz Palomero, & Lebre, 2010). Každá gymnastka se tak musí naučit spolupracovat, vzájemně se respektovat a přijmout spoluodpovědnost za výsledek. V kolektivu se nesmí opomenout zdůraznit sounáležitost, unikátnost a důstojnost dětí (Slepička, Hošek & Hátlová, 2009). Děti jsou v předškolním i mladším školním věku často stydlivé, nesmělé a plaché. Důvodem bývá strach z nových situací, oddálení se od rodiny, tedy ze známého prostředí, a tím ztráta pocitu bezpečí (Gallahue, 1987 In FIG, 2005). Menší skupiny dětí v tréninku mohou být vhodnou alternativou pro řešení problémů s egocentrismem jednotlivců. Děti začínají mezi sebou spolupracovat a vytvářejí první přátelství právě v tomto období. Tato kamarádství se v průběhu času mění, což může výrazně ovlivnit i celý tréninkový proces. Ve skupině je podporována komunikace a spolupráce mezi gymnastkami, vzájemné respektování se a kázeň, v neposlední řadě je ovlivňováno etické chování ve smyslu fair play.

Svůj význam má v moderní gymnastice skutečnost, že jde o ryze dívčí skupinu, kde převládá feminita nad maskulinitou. Dívky mají silnější prožívání než chlapci, zvýšenou senzibilitu a emocionalitu. Celkově přijímají citlivěji a mnohem intenzivněji štěstí i prohru.

Pro sportovní přípravu mládeže je nutné vytvářet vhodné podmínky zajišťující klidnou optimistickou atmosféru pro náročný trénink. Přílišný dril a traumatizování dítěte v honbě za výsledkem vyvolávají úzkostné stavy a nevedou k úspěšnému tréninku. Stejně tak není vhodné zdůrazňování významu výsledku nad pozitivním prožitkem pohybu. Při vedení dětí je nezbytné dodržovat zásadu přiměřenosti nároků kladených na mladé sportovkyně, uvědomovat si a respektovat zvláštnosti věku dítěte a pracovat více s pochvalou než se zdůrazňováním chyb a nedostatků (Botti & do Nascimento, 2011). V neposlední řadě je nepostradatelné slušné a objektivní posuzování závodnic rozhodčími (Popović, 2000).

2.3 Mezinárodně platná pravidla moderní gymnastiky od roku 2013

Na výsledný výkon v MG jsou kladeny specificky jedinečné požadavky založené nejen na určitých vrozených dispozicích a míře osvojených dovedností, ale také na předpokladu ztvárnit pohyb s respektováním estetických kritérií a s výrazovým prožitkem. Při hodnocení celkového výkonu v moderní gymnastice je důraz kladen na přesnost a estetičnost pohybového projevu gymnastky s vazbou na emocionální vyjádření hudebního doprovodu (Mihule & Šťastná, 1993). Moderní gymnastika ve svém obsahu zahrnuje velký počet pohybových dovedností - cvičení bez náčiní (tzv. prvky obtížnosti, mezi které patří skoky, rotace, rovnovážné tvary) a s náčiním (švihadlo, obruč, míč, kužele, stuha). Nedílnou součástí výsledné nacvičené sestavy (složené z prvků bez náčiní, s náčiním a propojovacích pohybů) je vlastní tvořivost odrážející osobní styl gymnastky a její umění výrazově ztvárnit hudebně-pohybovou kompozici (Šimůnková, Novotná & Vorálková, 2010). Sportovní výkon tedy spočívá jak v úrovni zvládnutí pohybových struktur daných mezinárodně platnými pravidly, tak i ve výrazovém projevu gymnastky. Objektivněji posuzovanou stránkou hodnocení sestav gymnastek je úroveň zvládnutí techniky provedení pohybu a množství zařazených prvků obtížnosti přesně definovaných pravidly. Projev gymnastky a soulad pohybu s hudbou je subjektivním aspektem hodnocení. Problémem však je, do jaké míry ovlivňuje četnost zařazených prvků v sestavě výsledné hodnocení výkonu a jaké jsou trendy vývoje obsahu a výběru hudebního doprovodu sestav našich gymnastek v porovnání s úspěšnými zahraničními gymnastkami.

Pravidla MG, jako právní složka techniky (Kolektiv, 2009), jsou ustanovena technickou komisí moderní gymnastiky Mezinárodní gymnastické federace (FIG – Federation International de Gymnastique) vždy v roce konání LOH s platností na čtyři roky (FIG, 2012; ČSMG – Český svaz moderní gymnastiky, 2013). Tedy v roce 2012-2013 došlo k jejich posledním úpravám. Základní myšlenkou pravidel MG obecně je hodnocení techniky cvičení bez náčiní - technická hodnota prvků obtížnosti, hodnocení techniky cvičení s náčiním – technická hodnota obtížnosti s náčiním, srážky za chyby v provedení a za chyby v uměleckém dojmu (tzv. *artistic*)⁶. Pravidla společných skladeb (cvičí pět gymnastek) vycházejí a navazují na pravidla cvičení jednotlivkyň.

⁶ Posouzení *artistic* je subjektivní stránkou hodnocení sestav i přes svá upřesnění a přesný popis srážek v pravidlech MG.

Výchozí známka za obtížnost (D^7) se skládá z prvků obtížnosti bez náčiní, manipulace s náčiním („risk“ a „mistrovství“), sérií tanečních kroků. Pořadí jednotlivých prvků je před závodem zapsáno trenérem do oficiálního formuláře, který následně dle splnění či nesplnění prvků rozhodčí vyplní a součtem uznaných hodnot udá známku zacvičené sestavy. Výsledná známka za obtížnost se vypočítá z průměru dvou středních známek od čtyř rozhodčích obtížnosti.

Základní prvky obtížnosti bez náčiní jsou rozděleny do tří skupin – skoky, rotace těla a rovnovážné tvary. Povinností gymnastky je zařadit vybrané prvky bez náčiní ze všech tří skupin bez náčiní a to ve vyrovnaném počtu (maximálně lze předvést čtyři a minimálně dva prvky obtížnosti z jedné skupiny prvků z celkového počtu 9 prvků v sestavě dohromady). Jednotlivé prvky obtížnosti mají přesně stanovenou hodnotu od 0,1 do 0,5 bodu a více. Horní hranice hodnot není omezena. Existují prvky s hodnotou 1,1 bodu a více. Jedná se především o kombinace prvků, navyšování obtížnosti prvků dalšími kritérii (hluboký záklon, skrčení zánožmo apod.) a násobné rotace v obrazech.

Zvládnutí optimální techniky provedení nejtěžších prvků obtížnosti s nejvyšší hodnotou by mělo být jedním z hlavních cílů sportovní přípravy talentovaných gymnastek. Nezbytná je systematická a soustavná příprava a přiměřený trénink dané věkové kategorie a působení trenérů s nejvyšší odborností v problematice přípravy sportovně talentované mládeže (Perič, 2006; Perič, 2008). Česká moderní gymnastika se již dlouhodobě potýká s problémem nedostatečné připravenosti gymnastek ve vrcholové etapě tréninku. Gymnastky zaostávají právě v technické připravenosti pro předvedení prvků obtížnosti s vysokou hodnotou. To je zejména důsledek neodborného vedení v raně specializovaném úseku přípravy a nedostatečné osvojení si základních pohybových dovedností jako stavebního kamene pro navazující prvky obtížnosti. Nejen v gymnastických sportech je základní úroveň zvládnutí specializované techniky zásadní podmínkou pro další sportovní přípravu (Šimůnková & Novotná, 2012).

Základní prvky obtížnosti s náčiním jsou rozděleny do dvou kategorií, tedy základní manipulace (typická) pro dané náčiní a vedlejší (netypická) manipulace s daným náčiním. Například pro sestavu s míčem jsou základní manipulace odbíjení míče, kutálení míče po těle či po zemi, vedení míče v prostoru na dlani a chycení míče jednoruč. Jako vedlejší manipulace jsou pravidly stanoveny například vyvažování míče na jiné části těla (za krkem), vyhazování míče, předávání míče apod. Podstatnou součástí techniky cvičení s náčiním je

⁷ D v anglickém originále „difficulty“.

vysoké vyhazování náčiní v koordinaci s rotací těla, tzv. „risk“. Jedná se doslova o nejsložitější využití náčiní v sestavě (například – vyhození obruče v šikmé rovině, při letu náčiní gymnastka provádí výkrokem dvojný obrat a výkrokem kotoul vpřed do sedu, následně gymnastka chytá obruč ve vzporu vzadu sedmo skrčmo mezi kolena). Především v kategorii senierek a na nejvyšší výkonnostní úrovni jsou v závodních sestavách zařazována tzv. „mistrovství“. Jedná se o neobvyklé spojení pohybu těla s pohybem náčiní. V praxi je velmi obtížné z pohledu rozhodčího ohodnotit, co již není a co ještě je neobvyklé, ale při soutěži je především na tyto prvky mistrovství slyšitelný ohlas diváků v hledišti. Jedná se tedy o zajímavé, neotřelé a jedinečné kombinace a manipulace s náčiním (například kutálení míče po zádech a následné vyhození - odražení míče od zad během kotoulu vpřed). Hodnota mistrovství je 0,2 bodu.

„Série tanečních kroků jsou navazující a spojené taneční kroky (klasického tance, folklóru, moderního tanec, atd.), které ukáží rozdílný rytmus hudby s manipulací náčiní během celé série“ (ČSMG, 2013, s. 11).

„Tato série bude provedena minimálně po dobu 8 sekund v souladu s tempem a rytmem hudebního doprovodu, vyjádří charakter a emoční náplň hudby pohybem těla a manipulací náčiním, bude provedena s částečným nebo úplným přemístěním a spojena s manipulací s náčiním“ (ČSMG, 2013, s. 11).

Taneční série má hodnotu 0,3 bodu a jejich celkový počet během jedné sestavy není omezen.

Druhou dílčí známkou udělovanou 4 až 5 rozhodčími je hodnocení provedení sestavy (E⁸). Rozhodčí do oficiálního formuláře zapisují srážky za chyby, kterých se gymnastka dopouští během své sestavy. Rozhodčí musí penalizovat chyby v technice cvičení bez náčiní (chyby v držení těla, nedostatečná výdrž v rovnovážné poloze, pád těla apod.), v technice cvičení s náčiním (nesprávná kresba náčiní, pády náčiní, chybné držení náčiní apod.) a dále chyby v artistice (výraz gymnastky během cvičení, soulad pohybu s hudbou, plynulost ve spojení prvků apod.). Rozhodčí odečte součet srážek od maximální hodnoty, která je 10 bodů.

Výsledná hodnota jedné volné sestavy či společné skladby⁹ je v kategorii senierek maximálně 20 bodů. Nejlepší gymnastky dosahují za perfektně provedené sestavy s vysokou

⁸ E v anglickém originále „execution“.

⁹ Pravidla společných skladeb moderní gymnastiky se opírají především o výměny náčiní vyhozením a chycením mezi všemi gymnastkami a dále tzv. „spolupráce“ mezi gymnastkami (Avila-Carvalho, Klenetrou & Lebre, 2012), kdy členky skladby musí být vzájemně v kontaktu, ať už s pomocí náčiní nebo díky choreografickému ztvárnění hudby (cvičení synchronně, asynchronně, kánonicky apod.). Společná skladba trvá 150 vteřin, na

obtížností známek mezi 18-19 body. Kategorie juniorek a mladších gymnastek získá maximálně za svou sestavu 18 bodů. Juniorská společná skladba na ME v roce 2013 získala za své první provedení skladby 15 bodů a za druhé provedení 15,30 bodů. Od finále je dělilo 0,6 bodu.

Vzhledem k zaměření práce je níže uvedena tabulka (tab. 1) požadavků na sestavy moderních gymnastek ve věku od 7 do 9 let. Obtížnostní náplň sestav mladších kategorií je stanovena sportovně technickou komisí Českého svazu moderní gymnastiky (ČSMG, 2014). Náplně sestav jsou každý rok upravovány a jsou platné pouze na území ČR. Je tedy jasné, že pravidla mladších věkových kategorií se v jednotlivých členských zemích FIG liší. V posledních letech jsou do volných sestav vkládány povinné požadavky na zařazení vybraných prvků obtížnosti bez náčiní jako základních dovedností specifických pro MG¹⁰, které musí cvičenka v daném věku optimálně zvládnout (tab. 2).

Tab. 1 Náplň volných sestav moderních gymnastek ve věku 7 až 9 let v ČR (ČSMG, 2014).

Naděje nejmladší	2006 a mladší	sestava bez náčiní	max. 5 prvků bez náčiní do 1,0 bodu		
	8 let a mladší	sestava s libovolným náčiním	rozložení prvků min 1, max. 2 z každé skupiny bez náčiní	D	8,00
			min. 1 série tanečních kroků	E	10,00
			max. 1 „risk“	Celkem	18,00
		mistrovství			
Naděje mladší	2004 – 2005	bez náčiní	max. 6 prvků bez náčiní do 1,0 bodu		
	9 a 10 let	švihadlo	rozložení prvků min 1, max. 2 z každé skupiny bez náčiní	D	8,00
		obruč	min. 1 série tanečních kroků	E	10,00
			max. 1 „risk“	Celkem	18,00
		mistrovství			

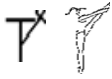

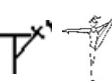



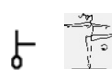

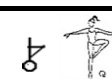
Na uvedené kategorie nadějí nejmladších a mladších navazují v mezinárodním programu kategorie naděje starší, kategorie juniorek od 13 let a kategorie seniorek od 16 let. Národní program řízený ČSMG má věkové kategorie stanoveny obdobně. Nejnižší soutěží v ČR je v rámci nevýkonnostní gymnastiky, jejímž obsahem jsou povinné sestavy či volné sestavy

rozdíl od sestavy jednotlivkyň, které trvají maximálně 90 vteřin. Oba typy skladeb se cvičí na vyhraněné ploše 13x13 metrů s požadavkem osmimetrové výšky stropu.

¹⁰ O vhodnosti zařazení povinných prvků a jejich výběru rozhoduje Trenérsko-metodická komise Českého svazu moderní gymnastiky.

s povinnými vazbami (Základní a kombinovaný program moderní gymnastiky dle Panské et al. (2004, 2009)).

Tab. 2 Povinné prvky obtížnosti ve volných sestavách gymnastek ve věku 7-9 let (ČSMG, 2014).

povinné prvky	naděje nejmladší 8 let a mladší	popis	naděje mladší 9 a 10 let	popis
Rovnováhy		výpon jednoož - vysoké přednožení s dopomocí		výpon jednoož - vysoké pokrčení zánožmo s dopomocí
	nebo		nebo	
		výpon jednoož - vysoké unožení s dopomocí		výpon jednoož - vysoké zanožení s dopomocí
Skoky		"jelenní skok"		"dálkový skok"
Obraty		obrat ve výponu jednoož s přednožením		obrat ve výponu jednoož s pokrčením zánožmo povyš
	nebo			
		obrat ve výponu jednoož se skrčením únožmo		

2.4 Sportovní příprava

Období mezi 7 až 9 lety věku je považováno za velmi důležitý úsek sportovní přípravy dětí (CSC – Canadian Sport Centre, 2008). Proto se tato etapa stala i podstatou výzkumu a disertační práce.

2.4.1 Dlouhodobá koncepce sportovního tréninku

Cílem dlouhodobého procesu je dosáhnout individuální nejvyšší sportovní výkonnosti na základě všestranného rozvoje (Perič & Dovalil, 2010). Hlavními úkoly je stimulace schopností, osvojení si dovedností a ovlivnění psychiky, chování a rysů osobnosti. Hlavním mottem přípravy by mělo být nepoškodit a vytvořit vztah ke sportu a základy pro pozdější trénink (Perič, 2008).

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.

Raná specializace se zaměřuje na podání výkonnosti co nejdříve. Cílem je uspět a dítě se tak musí přizpůsobit tréninkovému zatížení. Neúměrné nároky sice způsobí rychlý vzestup výkonnosti, který ale vede k pozdější stagnaci, případně díky jednostrannému zatěžování k poškození organismu. Trénink odpovídající vývoji a věkovým zákonitostem klade důraz na postupné zvyšování nároků, na prožitek a radost z vykonávané aktivity. Trénink je směřován všestranně s cílem podpory přirozeného pohybového projevu dětí. Obě zmíněné cesty vedou k dosažení maximální výkonnosti, ale otázkou zůstává, za jakou cenu. Přesto je pouze mírná převaha sportovců, kteří svého optimálního výkonnostního maxima dosáhli cestou odpovídajícího tréninku (Dovalil et al., 2008).

Tréninkový proces lze rozčlenit do čtyř etap – seznámení se sportem, základní etapa, specializovaná etapa a vrcholový trénink (Dovalil et al., 2002; Perič, 2008; Perič & Dovalil, 2010). Jednotlivé etapy by měly mít obsah dle zákonitostí fyzického a psychického vývoje a samozřejmě dle specifiky daného sportovního odvětví a věku vrcholové výkonnosti. V MG je počátek vrcholového věku od 13 let a věk vrcholové výkonnosti okolo 16 až 25 let.

Každá etapa se vyznačuje odlišnými dílčími cíli a pohybovými úkoly, přesto se jednotlivé etapy ovlivňují a prolínají.

Etapa seznámení se se sportovním odvětvím si klade za hlavní cíl optimální rozvoj a vývoj dítěte, vybudování kladného vztahu ke sportu, k tréninku a k cvičení. Z hlediska obsahu se jedná především o podporu všestranného rozvoje a o postavení všeobecných základů pohybu. 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 ovládnutí 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). Další etapy specializovaného

tréninku a vrcholového tréninku jsou charakterizovány soutěžením a snahou v nich uspět, zdokonalováním techniky a taktiky, potřebnou motivací, upravením způsobu života a nezbytně nutnou kvalitou tréninkového procesu. Maximum trénovanosti je okolo 19. a 20. roku života sportovce. Neodmyslitelnou součástí celého procesu je regenerace a další potřebná péče o talentované jedince (Dovalil et al., 2002; Dovalil et al., 2008; Perič, 2008; Perič & Dovalil 2010).

2.4.2 „Čtyři F“

Systém a problém sportovního tréninku je postaven a řešen u nás i ve světě již od 60. let minulého století (T. Bompá, J. Dovalil, K. Frömel, M. Choutka, M. Lenhart, R. Malina, T. Perič a jiní).

Z hlediska gymnastiky a gymnastických sportů je pohlíženo na sportovní přípravu dětí přímo Mezinárodní gymnastickou federací a to základní filosofií „gymnastiky pro všechny (GfA)¹¹“, která je samostatnou komisí nezávodní formy gymnastických aktivit. Základní kámen filosofie stojí pro všechny pohybové aktivity dětí na tzv. „4 F“. Je podstatné brát v úvahu myšlenku, že není důležitý výkon, ale vhodnost gymnastiky pro každého, bez ohledu na věk, pohlaví či výkonnost (Ahlquist, Russell, & Fink, 2010). „4 F“ zahrnují:

- 1) Fun¹² - bavit se a užívat si legrace;
- 2) Fitness¹³ - získat optimální tělesnou zdatnost;
- 3) Fundamentals¹⁴ - osvojit si pohybové základy, „pohybové vzorce“;
- 4) Friendship¹⁵ - budovat nová přátelství a udržovat dobré vztahy mezi sebou.

Tento přístup je i obsažen v základní etapě sportovního tréninku gymnastických sportů (CSC, 2008).

2.4.3 LTAD

Jiný přístup byl vytvořen kolektivem autorů (Balyi & Hamilton, 2004; Stafford & Balyi, 2005). Hovoří o systému LTAD (Long-term Athletes Development), v českém překladu DSVM – dlouhodobý sportovní vývoj mládeže (Bukač & Dobrý, 2008). Jedná se o proces postupného a komplexního přístupu k osvojování individuálně optimálně stanoveného pohybového obsahu v jednotlivých stupních, stádiích vývoje sportovce vzhledem k potenciálu jedince a k požadavkům daného sportovního odvětví. Hlavní myšlenka LTAD spočívá ve

¹¹ GfA v anglickém originálu Gymnastics for All.

¹² Z anglického originálu lze přeložit jako zábava.

¹³ Z anglického originálu lze přeložit jako zdatnost.

¹⁴ Z anglického originálu lze přeložit jako základy.

¹⁵ Z anglického originálu lze přeložit jako přátelství.

všestranném vývoji a poslušnosti dosažení individuální pohybové výkonnosti (pohybové gramotnosti¹⁶). Zvyšování pohybové výkonnosti je plánováno s cílem nejen dosáhnout nejvyšší výkon, ale současně vypěstovat si celoživotní potřebu pohybu, zajišťující přiměřenou pohybovou aktivitu člověka (Bukač, 2007; Čechovská & Dobrý, 2010; Stafford & Balyi, 2005).

Dlouhodobá sportovní příprava LTAD se opírá o deset klíčových bodů přípravy a šest (resp. osm) výkonnostních úrovní sportovce (období přípravy). Deset klíčových faktorů ovlivňujících dlouhodobou sportovní přípravu mládeže zní:

1. Pravidlo deseti let přípravy - 10 let a 10 000 tréninkových hodin.
2. Pohybová gramotnost.
3. Specializace v daném sportovním odvětví.
4. Biologický věk jedince v přípravě a výběru tréninkových programů.
5. Kritická období pro kultivaci pohybových schopností.
6. Fyzický, psychický, kognitivní a emoční vývoj jedince.
7. Periodizace a řízení sportovního tréninku.
8. Plánování soutěží vzhledem k jejich kvalitě a kvantitě.
9. Systém zabezpečení tělesné výchovy a sportu a jeho integrace – tělesná výchova, rekreační aktivity, soutěžní sporty a jejich vztah k celoživotní pohybové aktivitě.
10. Permanentní výzkum v oblasti sportovního tréninku.

Obecný systém LTAD je v rámci kanadské gymnastické federace v základních rysech aplikován pro potřeby gymnastických sportů (CSC, 2008). Systém LTAD pro gymnastické sporty je tvořen osmi stádii (výkonnostními úrovněmi):

- 1) aktivní start – zahájení přípravy - hry a podpora přirozené pohybové aktivity dětí do 5 let;
- 2) fundamentální stádium - základní pohybové schopnosti a základní pohybové a sportovní dovednosti do 7 let věku dívek;
- 3) nácvik gymnastických dovedností do 9 let věku dívek;
- 4) specializace v jednotlivých disciplínách do 11 let věku dívek;
- 5) stát se závodnicí okolo 13 let věku dívek;
- 6) vyhrávat soutěže na všech úrovních okolo 18 let věku dívek;
- 7) účast na mezinárodních soutěžích od 16 let věku dívek;
- 8) gymnastika pro život.

¹⁶ V anglickém originále známé jako physical literacy.

Ve srovnání s aplikovaným systémem LTAD pro gymnastiku je obecně platný systém LTAD sestaven pouze ze šesti období – aktivní start (počáteční stádium) a fundamentální stádium, zahájení soustavného tréninku; zahájení tréninku se zvýšeným úsilím; trénink s důrazem na soutěže; trénink s důrazem vítězit a udržení celoživotní pohybové aktivity (Bukač & Dobrý, 2008).

První dvě úrovně, aktivní start (počáteční stádium sportovní přípravy slouží jako jeho předstupeň) a fundamentální stádium (tedy učení základních dovedností) jsou vhodné pro všechny druhy sportů s ranou i pozdní specializací. Trvalé sportovní působení na vývoj mládeže ovlivňuje a kultivuje nejen individuální předpoklady jedince, ale pozitivně působí na celoživotní pohybovou aktivitu, nadneseně na oddanost a závislost na sportu a pohybu. Pohyb, jako nedílná součást a potřeba každého člověka, významně přispívá ke zdraví, vzdělání, výchově a v neposlední řadě k sebedůvěře, v prostředí sportu i k prestiži a jisté hrdosti ze zvládnutého výkonu.

Další výkonnostní úrovně jsou rozlišeny podle rané či pozdní specializace v daném sportovním odvětví. LTAD usiluje o sportovní všestranný vývoj mládeže vzhledem k věku a aktuálním senzitivním obdobím. Systém LTAD pracuje s principem PHV¹⁷ (růstovým spurtem či výšvihem). U dívek je uváděn vrchol růstového spurtu okolo dvanácti let, u chlapců okolo čtrnácti let. Jednotlivá stádia (etapy) odpovídají adekvátnímu vývojovému (biologickému) věku sportovce, systematickému zvyšování výkonnosti a posílení celoživotní chuti k pohybu.

Systém uvádí nejen vývoj sportovce po stránce technické, psychické a taktické, ale i změny v oblasti chování, v utváření celoživotního pozitivního vztahu k pohybovým aktivitám a sportu. Na systematicky a optimálně stanovený pohybový obsah jednotlivých vývojových etap jedince navazuje vzdělávání trenérů a pedagogických pracovníků. Nedílnou součástí LTAD je ovlivňování vztahu rodičů k pohybové aktivitě svých dětí, jejich působení na ně, jejich podpora a přístupu v průběhu sportovní přípravy a další kariéry.

Jako základní příprava jsou chápány první tři období - aktivní start do 5 let věku; fundamentální stádium do 7 let věku dívek; rozvoj gymnastických dovedností do 9 let věku dívek (CSC, 2008).

Počáteční stádium a aktivní start jsou chápány jako vstup do sportovního prostředí směřující k podpoře přirozené pohybové aktivity dětí do pěti až šesti let věku (v případě potřeby dětí mladšího školního věku). Cílem této etapy je naučení se základním pohybům a

¹⁷ PHV v anglickém originále „Peak Height Velocity“.

pohybovým vzorcům. K hlavním činnostem patří spontánní dětské hry a hraní přinášející radost a uspokojení z pohybové aktivity. Posilování nestrukturované pohybové aktivity tak podněcuje zdravý vývoj dítěte. Podporuje se sebehodnocení, sebevyjádření a sebedůvěra. Organizovaná pohybovaná aktivita předškolních dětí zajišťuje přiměřený rozvoj a osvojení elementárních pohybových dovedností, které posléze budou hrát podstatnou roli v tréninku složitějších dovedností, a podmiňuje spolupráci mezi dětmi. V tréninku by neměly být zařazeny riskantní polohy a cvičení, gymnastické dovednosti a cvičení na flexibilitu. Tréninkový objem by měl odpovídat přirozenému vývoji, tedy do 4 let maximálně 45 minut, a to jedenkrát týdně po dobu 36 týdnů. Začínající gymnastky do věku 6 let mohou již chodit do přípravných lekcí dvakrát týdně, maximálně na 60 minut, v celkovém rozsahu 36 týdnů.

Fundamentální stádium (FUN) do 7 let věku dívek je optimální období pro rozvoj obratnostních schopností a učení se novým dovednostem, založených na uvědoměném řízení pohybu. Do tohoto období lze zařadit z hlediska činností rovnovážná a koordinační cvičení, rytmická cvičení pro rytmiizaci pohybu a cvičení pro pohybovou orientaci v prostoru. V pojetí přípravy je vytyčeno pravidlo: „Fun, Fitness and Fundamental“, tedy učení se hrou, rozvoj zdatnosti a základů pohybu a vybraného sportovního odvětví. Důraz je kladen na pozitivní přístup k dětem, na kvalitu tréninku a odbornost trenéra. Je nezbytně nutné instruovat děti přesně vyčtenými a jasně směřovanými pokyny, pracovat s nimi na pohybové paměti a také na koncentraci. V tomto období by stále povinná školní docházka a mimoškolní aktivita v oddíle gymnastiky měly být v rovnováze. Děti se mohou účastnit prvních veřejných vystoupení, spolupracovat na organizaci soutěží a případně se exhibičně či v roli soutěžících předvést na lokálním mezioddílovém závodě. Toto období a následující úroveň rozvoje gymnastických dovedností (do 9 let věku dívek) je pro výkonnostní růst v moderní gymnastice velmi podstatné a tréninku by se měli věnovat ti nejerudovanější trenéři.

Cílem třetího stupně v rámci LTAD se zaměřením na gymnastické sporty je nácvik specifických gymnastických dovedností a jejich následné zvládnutí směřující k podání uceleného sportovního výkonu. V tomto období by se měly oddělit dva přístupy – cesta vedoucí k vrcholovému sportu a cesta rekreační gymnastiky.

Ve věku deseti let se již mohou závodnice účastnit mistrovských soutěží. Tomu se přizpůsobuje i organizace tréninku. Dívkám od šesti do devíti let je vhodné zařadit na úrovni gymnastiky pro všechny trénink jedenkrát týdně, a to 90 minut. Výběrová skupina gymnastek má tréninkovou jednotku dvakrát až třikrát týdně 90 až 180 minut. Trénink by neměl přesáhnout rozsah 6 až 8 hodin týdně. Závodnice směřující k vrcholové úrovni sportu se mají

věnovat přípravě maximálně 9 hodin týdně. Počet týdnů tréninku je 36 až 40 v roce. Ve zbylých týdnech nahrazují přípravu na soutěže veřejné hodiny a vystoupení, tématické tréninkové jednotky, dívky se zapojují do dalších aktivit pořádaných sportovním klubem. Během tréninkových jednotek by nemělo dojít k přetěžování gymnastek, k drilu jednotlivých dovedností. Cílem je stále ještě příprava dívek na následující podávání výkonnosti ve starších kategoriích, přesto ale touha po vítězství na prvních závodech bývá ze stran trenérů a rodičů mnohem silnější moment než přiměřenost obsahu tréninku (CSC, 2008).

2.4.3.1 Pohybová gramotnost v rámci LTAD

S pojmem gramotnost, vnímanou jako určitou specifickou základní dovednost lidské činnosti, se v prostředí vzdělávání setkáváme v posledních letech čím dál častěji. Pojem gramotnost a její obsah je používán v různých oborech jako potřebná osvojená výchozí úroveň vědomostí, specifických znalostí a dovedností (Čechovská, Chrudimský, Novotná, & Vindušková, 2011).

Aktuálně lze chápat pohybovou gramotnost jako připravenost jedince se pohybovat a odpovídajícím způsobem řešit pohybové zadání vyplývající z podmínek prostředí. Účelem kultivace pohybové gramotnosti je osvojit si uvědomělé zvládnutí základních pohybů vytvářejících vhodné pohybové vzorce z hlediska kvality pohybového projevu a využít získané dovednosti jako předpoklad pro jejich přenos do dalších specifických (gymnastických) dovedností, ale případně i do dovedností různých pohybových a sportovních aktivit (Novotná, Chrudimský, & Šimůnková, 2013).

Své přístupy k charakteristice pohybového vzdělávání a vztahu k pojmu pohybová gramotnost publikovali zahraniční i domácí autoři. Například komplexní analýzu pohybové gramotnosti uvedla ve svých pracích Whiteheadová (2001 a 2010), Whiteheadová a Murdochová (2006). Whiteheadová (2001) rozumí pod pojmem pohybová gramotnost vnitřní motivaci, sebedůvěru, odhodlanost, míru osvojení pohybových schopností a dovedností. Všechny tyto aspekty vedou k jednomu cíli, kterým je zvyšování sportovní výkonnosti a podpora či udržení individuálně dosažené celoživotní úrovně pohybové aktivity, přispívající ke kvalitě života. Jinými slovy, pohybovou gramotnost lze definovat jako vědomé ovládnutí vlastního těla a připravenost člověka k tělesnému pohybu a sportovním dovednostem. Ty přinášejí člověku radost a uspokojení, naplnění biologické potřeby a vedou ke zdravému životnímu stylu (Stafford & Balyi, 2005). Pohybová gramotnost není jen předpokladem každého jedince se pohybovat v oblasti tělesné výchovy a sportu, ale je i podstatnou součástí běžného života. Vědomé ovládnutí svého těla vede k dovednosti vyrovnávat a udržovat

rovnováhu poloh a postojů, ke snadno a ekonomicky prováděným pohybům v různě se měnících každodenních situacích a vnějších podmínkách (Čechovská & Dobrý, 2010). Pohybová gramotnost by se měla stát základní myšlenkou a cílem tělesné výchovy ve školách i ve sportovních oddílech a kroužcích. Kvalita předškolní a školní tělesné výchovy tak může hrát neopominutelnou roli v rozvoji pohybové gramotnosti mládeže. Současně by měla být základním prvkem pro rozvoj další sportovní činnosti, s cílem nejen uspět a vyhrávat, ale také udržet si zdraví a celoživotní potřebu pohybu.

Kultivace „pohybového základu“ (termín pohybový základ používal Süß et al., 2008) - pohybové gramotnosti je jedním z důležitých předpokladů realizace jakékoli pohybové aktivity, která by měla přinášet zdravotní benefity a ovlivňovat úroveň tělesné zdatnosti. Bez osvojení si uvědoměle řízeného pohybu, dané techniky pohybu a jeho optimálního provedení se nelze naučit další obtížnější cviky, prvky a další specifické dovednosti (Šimůnková, Novotná, & Chrudimský, 2013).

Vymezení konkrétního obsahu pohybové gramotnosti je nejdůležitější pro skupiny předškolních dětí a mládeže předškolního věku. Hlavní pozornost je zaměřena na zvládnutí základních poloh, pohybů a pohybových celků, které se stanou pohybovým základem pro bezpečné a optimální provádění dalších pohybových aktivit a sportů. Při osvojování činností je nutno přizpůsobit didaktický přístup individuálním předpokladům dítěte. Na základě poznatků a v komparaci s dalšími dokumenty o pohybovém vzdělávání dětí a mládeže lze stanovit soubor základních pohybových činností (kompetenci¹⁸) podílejících se na obecné pohybové gramotnosti (tab. 3).

Tab. 3 Začlenění souborů činností z jednotlivých vzdělávacích programů.

		Odborné publikace												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
V z d ě l á v á c í	a	x				x	x		x		x	x	x	
	b	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	c	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	d	x		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	e	x		x	x	x	x	x	x		x	x	x	
	f	x	x									x	x	x
	g	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	h	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
	i		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	
	j	x	x	x	x	x	x		x	x		x	x	
	k	x	x	x	x	x	x	x				x	x	
	l	x	x	x	x	x				x	x	x	x	x

¹⁸ Pojmem pohybové kompetence ve vztahu k pohybové gramotnosti se vyskytuje v zahraničních i českých literárních pramenech (Bukač & Dobrý, 2008; Stafford & Balyi, 2005; Whitehead, 1993).

Pozn.: a – uvědomění si těla a sebe sama; b – držení těla a jeho rovnováha; c – lokomoce; d – vedení pohybu těla a jeho částí v prostoru; e – orientace těla v prostoru; f – akrobatická (motoricko-funkční) příprava; g – cvičení bez náčiní; h – základy akrobacie; i – manipulace s náčiním; j – cvičení na nářadí; k – hudebně-pohybová výchova; l – vzdělávání;

1 – RVP v MŠ (2004) - vybrané kapitoly rámcových vzdělávacích programů pro předškolní vzdělávání; 2 – RVP v ZŠ (2013) - vybrané kapitoly rámcových vzdělávacích programů pro základní vzdělávání (RVP, vzdělávací obor: tělesná výchova a doplňující obor: taneční a pohybová výchova); 3 – Kurikulum Irsko MŠ - irský systém vzdělávání, část „Infant“ (NCCA, 2010); 4 – Kurikulum Irsko 1. a 2. třídy - irský systém vzdělávání, část 1. a 2. třídy (NCCA, 2010); 5 – LTAD aktivní start - kanadský systém LTAD Canadian Sport Centres (2008); 6 – LTAD Fundamentální stadium - kanadský systém LTAD Canadian Sport Centres (2008); 7 – Teaching children gymnastics (Werner, 2004); 8 – Metodický dopis MG pro předškolní metodické materiály pro moderní a sportovní gymnastiku (Berdychová et al., 1980); 9 – Metodické materiály pro moderní gymnastiku (Kleplová, 1982); 10 – Metodický dopis SG 1. a 2. třídy metodické materiály pro sportovní gymnastiku (Zítka & Vacková, 1985); 11 – Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání – soubor cvičení pro děti a mládež (Dvořáková, 2006); 12 – RVP (DVO) Taneční a pohybová výchova - vybrané kapitoly rámcových vzdělávacích programů (2013).

2.4.4 Záměrná hra a záměrný trénink

Kanadský profesor J. Côté se ve svých pracích zabývá pojmy záměrná hra a záměrný trénink (Côté, Baker, & Abernethy, 2007). Záměrná hra je prováděna pro činnost samou, pro prožitek z činnosti. Ve hře se nehledí na kvalitu provedení, ale vyznačuje se pestrostí, zábavností a různorodostí. Na druhé straně je záměrný trénink zaměřen na dosažení cíle a kvality bez hlubšího emočního prožitku. Z hlediska modelu participace jedince ve sportu dělí J. Côté svůj pohled na tři typy účasti ve sportu – rekreační sport, vrcholový sport a sport s ranou specializací. Vrcholový sport a rekreační sport mají spolu v prvním období do 10 let společnou právě záměrnou hru. Ale pro sport s ranou specializací je od zahájení přípravy po celou kariéru upřednostňována forma záměrného tréninku zaměřeného na jeden sport. Sportovci podávají vrcholné výkony bez radosti, prožitku a jejich jednostranné zatěžování tak může mít vliv na zdraví. Autoři uvádějí, že právě v gymnastice a například v krasobruslení je tento rozdílný přístup viděn už v tréninku sedmiletých dětí, což má negativní vliv pro další sportovní vývoj. Samozřejmě je tento přístup ovlivněn vrcholovým věkem výkonnosti v dané sportovní specializaci. Přesto dril, přísnost a jednostrannost zatěžování není nutné aplikovat

v útlém věku dětí ve sportu s dřívějším vrcholovým věkem výkonnosti, jako je třeba MG. Formou hry lze nacvičovat potřebné pohybové dovednosti i v gymnastických sportech.

2.5 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 (Bašná et al., 1977; Čížková et al., 1978; Novotná et al., 1983; Olešovská et al., 1981; Slavík, 1986). Z hlediska vývoje vrcholového sportu je nezbytně nutné aplikovat systémový přístup, tedy zamyšlení se v komplexnějších souvislostech (Slavík, 1989). 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 (nácvik kultivovaného pohybového projevu) a rozvoj schopnosti vyjádřit hudební předlohu pohybem díky základní hudebně-pohybové výchově.

Hlavním úkolem všeobecné tělesné přípravy je všestranný rozvoj, vytvoření podmínek pro aktivní odpočinek, odstranění nedostatků v tělesném rozvoji, které brání zvládnutí techniky cvičení. Všestranností se rozumí cvičení všeobecně rozvíjející. Růst všestranného rozvoje přispívá ke zvyšování tréninkového zatížení a k růstu výkonnosti (Novotná et al., 1983).

Základní etapou mohou projít všechny cvičenky bez ohledu na věk, kdy se začnou gymnastice věnovat. Za optimální se považuje zahájení výcviku ve věku 6-7 let, spolu se zahájením povinné školní docházky. Období začínající prepubescence je považováno za nešťastnější část života, kde převládá hra, radost a zábava. Základní etapu v tomto období v MG definuje technická příprava se zaměřením na:

- držení těla;

- dílčí pohyby hlavy, trupu a paží;
- lokomoci a orientaci v prostoru;
- hudebně-pohybovou výchovu a hudební hry;
- taneční kroky či vazby;
- základy baletu a dalších tanečních technik;
- základní skoky, rovnováhy a rotace;
- akrobatická cvičení;
- manipulaci se základním náčiním (švihadlo, obruč, míč, po 2 letech výcviku lze zařadit kužele a stuhu).

Tělesná příprava v MG dává do popředí rozvoj flexibility (pro aktivní pohyblivost je potřeba dostatečná silová připravenost), obratnosti a rychlosti. Síla a vytrvalost se pohybují na průměrné úrovni vzhledem k populaci a věku gymnastek. Jedná se především o dlouhodobou vytrvalost i praceschopnost, sílu břišního svalstva a svalů dolních končetin. Trénink a soutěže by v tomto období měl být přibližně v poměru 80 ku 20 procentům (CSC, 2008).

Neopominutelným bodem je periodizace ročního tréninkového cyklu s přihlédnutím k jednovrcholovému či dvouvrcholovému období soutěží. Spolu s periodizací je potřeba také plánovat a vyhodnocovat dílčí tréninkové cykly. Pro sledování účinnosti tréninkového procesu by mělo docházet k průběžnému sledování a kontrole plnění norem (osnov) v dané věkové kategorii. Tréninkový systém může být úspěšný jen tehdy, je-li dostatečně propracován obsah každého tréninku na všech stupních sportovní přípravy moderních gymnastek. Jinými slovy se jedná o sjednocení názorů, tedy o jednotný tréninkový systém v MG (Čížková et al., 1978; Čížková & Novotná, 1982). Spolu s rozvojem schopností a nácvikem dovedností se příprava zaměřuje na vysvětlení pojmu sportovní etika, fair play a dává gymnastkám informace o odborné terminologii a pravidlech sportu. V neposlední řadě se trénink zaměřuje na komunikaci, význam kolektivu, vztah gymnastky a trenéra, schopnost rozhodování se a řešení problémů ve sportu i v každodenních situacích.

2.6 Sportovní příprava v moderní gymnastice vzhledem k vývoji dítěte

Sportovní příprava v MG začíná již v předškolním věku, a proto je důležité důsledně dodržovat zásady přiměřeného a postupného zatěžování dětského organismu. Na přípravě výkonu se od předškolního věku až do dospělosti podílí celý komplex faktorů, které ovlivňují úroveň dosaženého výsledku. Bez osvojení si základních dovedností a techniky pohybu nelze úspěšně pokračovat ve sportovní přípravě na výkonnostní a vrcholové úrovni.

Základní dovednosti jsou osvojovány prostřednictvím techniky gymnastického pohybu (dle pravidel MG), založené na uvědomělém řízeném pohybu těla a jeho částí. Do moderní gymnastiky jsou zařazeny činnosti zahrnuté pod pojem „pohybové školení“ (Kostková, Mihule, Šťastná, & Wálová, 1990) a také „cvičení bez náčiní“. Patří sem chůze, běhy, taneční kroky, skoky, obraty, rovnovážné tvary a prvky ohebnosti, realizované s velkým rozsahem pohybu v kloubně svalové jednotce. K základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní patří především jejich způsob držení, předávání, vedení v prostoru (oblouky, kruhy, osmy), vyvažování (na dlani i na částech těla), komíhání, kroužení, kutálení po zemi i po těle, odbíjení (o zem, tělo, stěnu), přeskokování, házení a chytání (Mihule & Šťastná, 1993). Zvláštním doplňkem přípravy jsou základy klasické taneční (baletní) techniky (Severn, 1978).

Vzhledem k nízkému věku začínajících gymnastek se věnuje velká pozornost psychosociálním aspektům přípravy. V dětském věku se prolínají skupinová cvičení a hry s individuálním zdokonalováním, s přirozeným přijímáním vědomostí o gymnastickém pohybu a názvosloví. Ve skupině jsou vytvářeny základy pozdější spolupráce a spoluzodpovědnosti potřebné pro soutěže ve společných skladbách. Tréninková kázeň, vzájemný respekt a vstřícná komunikace jsou základem budoucího chování fair play v soutěžích. Zvláště v počátcích sportovní přípravy je zapotřebí vhodnou motivací vytvářet u dívek vztah k pohybu a posilovat přiměřeně jejich odolnost k zvládnutí tréninkové zátěže (Hátlová, 1976). Právě motivací a regulátorem pohybového projevu je propojení gymnastického pohybu s hudbou, která nejen že pohyb řídí ve smyslu rytmyzace (tempo pohybu), ale také podněcuje rozvoj pohybové tvořivosti (Novotná et al., 2012).

2.6.1 Pohybová příprava v předškolním věku v moderní gymnastice

Předškolní věk, nazývaný také jako druhé dětství (tři až šest roků), je charakterizován rozvojem celostních pohybů a prvních kombinací pohybů. Období mezi třetím a čtvrtým rokem je charakteristické zdokonalováním koordinace, rytmických pohybů a řízením pohybu (Langmeier & Krejčířová, 2006). Dítě ve čtyřech letech dokáže spojit běh se skokem a v šesti letech házení a chytání předmětů. S ohledem na harmonický tělesný a duševní vývoj dítěte by měl mít trenér neustále na vědomí, že ovlivňuje nejen tělesný rozvoj dítěte, ale také komplexně jeho osobnost. Je nezbytné, aby respektoval dané věkové, individuální zvláštnosti a pohybové úkoly přizpůsoboval stavbě a proporcím dětské postavy (Bašná et al., 1977). Například, délka dolních i horních končetin a tělesná váha mohou ovlivnit rovnováhu, rychlost a nácvik požadovaných dovedností. Předškolní děti mají vzhledem k velikosti hlavy

kratší paže, lokty dítěte ve vzpažení se nacházejí pod temenem hlavy. Poměr mezi velikostí hlavy a tělem a délkou dolních končetin zapříčiňuje disproportionálnitu těla (Dworetzky, 1990 In FIG 2005). Nácvič některých dovedností je tedy v tomto období zcela nevhodný (např. kotoul vzad). Optimální zakřivení páteře se fixuje v šesti až sedmi letech, bederní lordóza až v pubertě. Proto je nutno správný vývoj sledovat a podporovat ho výběrem vhodných cviků. V současnosti už děti v předškolním věku tráví hodně času u televize a u počítače, ubývá spontánní pohybové aktivity a začínají se projevovat svalové dysbalance ovlivňující držení těla ve stoji i v sedu. Literatura uvádí především kulatá záda, odstálé lopatky a skoliotické držení páteře (Machová, 2002).

V tomto období je příhodné využívat pro pohybovou přípravu dětí pocitu nadšení z vlastního pohybu, potěšení ze zvládnutí úkolů s tvořivými prvky obratnosti a šikovnosti, radosti z her a zábavných cvičení (Temple & O'Connor, 1996). Dítě si díky vlivu sociálního okolí a úrovni svého rozvoje postupně uvědomuje pravidla hry, smysl určitého řádu, platnost norem a zásad, hodnoty pořádku a režimu. Je důležité, aby prostředí sportu navodilo v dítěti převahu pozitivních zážitků a zkušeností (Stafford & Balyi, 2005). Nedílnou součástí předškolní výchovy je samostatné zvládnutí dovedností spadajících do každodenních činností a režimu všedního dne. Mezi tyto aktivity řadíme oblékání, obouvání, mytí rukou, toaletu, denní režim (Langmeier & Krejčířová, 2006). Postupně pěstujeme hygienické návyky spojené s pohybovou aktivitou.

Pro zvládnutí pohybových i sportovních dovedností je vhodné poskytovat dostatečné možnosti podnětů v různých situacích, pro rozvoj manipulace využívat rozmanitou nabídku netypizovaného náčiní a pomůcek. Náčiní a pomůcky jsou využívány v gymnastických hrách a dalších pohybových aktivitách, jako jsou napodobivé hry, hry pro uvědomování si vlastního těla a orientaci v prostoru (se zavřenýma očima), hry na barvy, hry na rozvoj paměti, hry s hudbou, hry se základními polohami těla apod. (Dvořáková, 2006). Základní manipulační dovednosti lze rozvíjet od počátku využíváním různých pomůcek, které usnadňují osvojení si techniky cvičení s náčiním. Vhodný je tenisový míček (případně v síťce se šňůrkou nebo v podkolence), nafukovací balónek, šátek, polštářek, oblíbená hračka apod. Pro všechny dovednosti je potřebná optimální intenzita provedení pohybu, zvládnutí změny rychlosti pohybu, síly pohybu, vnímání vlastního těla v průběhu pohybu a odpovídající síla při vyhození předmětu (Dvořáková, 2006). Pro potřeby moderní gymnastiky jsou nezbytné základy gymnastického držení těla v polohách na místě a v pohybu z místa a dále při manipulaci s náčiním.

V rámci sportovní přípravy v moderní gymnastice hraje všestrannost důležitou roli pro pozdější nejvyšší osobní výkon (Douda et al., 2006). Neméně důležitý je odpovídající výběr cvičení a her vzhledem k věku začínajících gymnastek. Zvládnutí vybrané dovednosti motivuje děti k nácvičce dalších prvků a vazeb. Individualizace požadavků respektuje zvláštnosti malých gymnastek a využívá jejich přednosti k pochvale navozující kladný vztah k tréninku.

Nesmí být opomenuta výuka základů hudebně-pohybové výchovy, která motivuje a pomáhá řídit pohyb, učí dívky chápat a reprodukovat rytmus, rytmizaci a dynamiku pohybu, vede k celistvému a estetickému provedení pohybu. Právě kondiční a estetické formy cvičení s hudbou a rytmickým doprovodem jsou ve školní tělesné výchově určeny především děvčatům (RVP, 2007). Do hudebně-pohybové výchovy patří rozlišování jevů obsažených v hudbě, spojených v praxi s nácvičce rytmických a tanečních kroků a dalších rytmických cvičení, jako je tleskání, dupání a různé jiné údery (Novotná et al., 1983). Osvojení si pohybu s hudbou podporuje nejen pohybový projev gymnastek, ale také podněcuje k improvizaci a přispívá k rozvoji pohybové tvořivosti. Hudba v tréninku moderní gymnastiky slouží nejen jako pozadí pro navození nálady a motivace, ale především reguluje tempo a dynamiku cvičení. V současné době se většina gymnastek dopouští rytmických chyb a nepropojuje pohyb s hudbou. Hudba je často používána pouze při tréninku sestav, jako impuls k začátku a ukončení cvičení.

Další nedílnou součástí předškolní přípravy v moderní gymnastice je klasická taneční technika (Lisickaja, 1982, Lisickaja et al., 1989). Zvládnutí základů klasické techniky je jedním z podstatných stavebních kamenů pro pozdější výkon v moderní gymnastice. V předškolním období systematizace tréninku je vhodné začít především elementárním cvičením v poloze na zemi dle metody Borise Kneiseffa, pod vedením baletního pedagoga nebo kvalifikovaného trenéra (Panská & Šimůnková, 2007).

Ve sportovní přípravě gymnastek je doporučováno minimalizovat zařazování soutěží a gymnastických závodů. Stejně tak je doporučováno nezařazovat v tréninku nadměrné počty opakování cviků, nezaměřovat přípravu pouze na nácvičce specializovaných gymnastických prvků obtížnosti, omezovat náročné polohy a pohyby těla (např. překážkový sed, most, stoj na rukou, stoj na hrudníku, kotoul vzad apod.). V přípravě moderních gymnastek by neměl převládat důraz na nepřiměřený rozsah pohyblivosti v kloubech. Z hlediska vedení cvičební jednotky je nevhodný direktivní způsob a dril, vedoucí v mnoha případech k přetrénování dětí (CSC, 2008). Snaha trenéra či rodiče uspět a vyhrát potlačuje všechny zásady harmonického

rozvoje budoucích závodnic. Je nezbytně nutné dbát na návyk správného rozcvičení, na nácvik dovedností bilaterálně a na zařazování kompenzačních cvičení. V gymnastických sportech je zřetelná jednostrannost síly a vytrvalosti dolních končetin – tedy pravolevá vyhraněnost (Douda, Tokmatidis & Laparidis, 2002). Lateralita se vyhraňuje průměrně již ve čtyřech letech dítěte (Sinclair, 1971 In FIG, 2005). Na bilaterální aktivity (skoky a poskoky snožmo) potom navazují unilaterální (jednostranné) aktivity mnohem lépe (skoky odrazem jednož). Zatížení dolních končetin se netýká jen skoků, ale také rovnovážných tvarů a obrátů. Dynamická síla záleží na genetické vybavenosti, tvaru dolních končetin a také na způsobu a délce zatěžování. Výsledky výzkumů ukazují, že existují rozdíly v úrovni odrazových schopností mezi děvčaty různého věku. Přestože je tato schopnost do značné míry geneticky podmíněna, lze její potenciál systematickým tréninkem zlepšit (Polishchuk & Mosakowska, 2007). Pro prvky s rotací (obraty jednož nebo obouž a akrobatické tvary) si začínající gymnastky na počátku tohoto období nejsou jisty svojí vymezeností točení vpravo nebo vlevo.

2.6.2 Pohybová příprava v mladším školním věku v moderní gymnastice

Mladší školní věk je období mezi šestým a sedmým rokem až do jedenácti nebo dvanácti let, tedy do prvních známek dospívání. Začátek školní docházky v šesti letech je velkou životní změnou, dětem začínají každodenní povinnosti. Dítě se musí soustředit i na věci méně přitažlivé a podřídit se danému časovému rozvrhu dne. „Zralost“ pro školní docházku je charakteristická snížením zájmu o hru a zvýšením zájmu o okolí a další aktivity. Tělesná zralost je dána tělesnými proporcemi. Období mladšího školního věku se vyznačuje obdobím latence, ve kterém dochází k trvalému a plynulému vývoji dítěte a je dosaženo obecně výrazných pokroků (Langmeier & Krejčířová, 2006). Vzhledem k rychlému učení se novým pohybům je období mezi deseti a dvanácti roky nejvhodnějším obdobím pro motorický vývoj a bývá nazýváno „zlatým věkem motoriky“ (Perič, 2008). Senzitivní období pro rozvoj koordinace je 7-10 let, rychlosti 7-14 let, stejně tak i pro kombinování pohybů. Síla a přesnost pohybu je optimální kultivovat v období 10-13 let, stejně tak se vzhledem k vývoji mozku jedná o rozvoj komplikované motoriky. Vytrvalost, která ovlivňuje všechny parametry určující pohybové možnosti, je možné vhodnými prostředky ovlivňovat v podstatě kdykoliv (Milanese, Bortolami, Bertucco, Verlatto, & Zancanaro, 2010). Tělesný růst prochází harmonickým vývojem. Charakteristické je prodloužení celé postavy a končetin, relativní zmenšení hlavy v poměru k tělu, zúžení a oploštění trupu. Zdokonaluje se hrubá a jemná motorika a koordinace pohybu. Zvyšuje se zájem o pohybové hry a sportovní výkony. Pokud

je tělesný vývoj setrvalý a postupný, tréninkové zatížení musí odpovídat biologickému věku tak, aby nedocházelo k přetrénování, případným zraněním, dyskomfortu, negativním zkušenostem z pohybu apod. (Portmann, 1993 In FIG, 2005). Předčasný intenzivní nácvik gymnastických prvků obtížnosti s vysokými nároky na rozsah pohybu, na rovnováhu (často při zmenšené opoře při výponu) a technická náročnost manipulace s náčiním mohou vést snadno k přetížení organismu a následným zdravotním potížím. Pro motorický vývoj dítěte je velmi podstatná motivace k činnosti a samozřejmě emoční stabilita dítěte. Povzbuzení v činnosti zvyšuje zájem o pohybovou aktivitu, kritika snižuje zájem o sportovní přípravu. Dlouhé a únavné každodenní tréninky mohou, nejen v moderní gymnastice, vyústit v nevhodné změny chování a mohou mít negativní vliv na motorické učení (Schmidt, 1991 In FIG, 2005).

V mladším školním věku se začínají objevovat značné rozdíly ve výkonnosti gymnastek způsobené odlišným působením vnějšího prostředí a rozvojem osobních předpokladů. Tato diference se projevuje již od šesti let (Ericsson, 1963 In FIG, 2005). Proto je vhodné společný tréninkový plán individualizovat a přizpůsobovat tréninkový proces možnostem jednotlivých gymnastek. Při stejném výkonnostním cíli jde o naplánování odlišné cesty a rychlosti ke splnění konkrétních úkolů tréninku.

Z hlediska obsahu a inventáře činností v moderní gymnastice je věnována pozornost optimálnímu vzpřímenému držení těla, postavení a vedení dolních končetin a pohyblivosti trupu. Kompenzační cvičení na posílení ochablých svalových skupin, které nejsou ve specializovaném tréninku přiměřeně zatěžovány, a soubory cviků podporující držení těla, jsou v tomto období nezbytné a nepostradatelné (Portmann, 1993 In FIG, 2005). Senzitivní období pro rovnovážné schopnosti nastává mezi 8-13 lety. Právě pro moderní gymnastky je charakteristické udržení rovnováhy (dynamické rovnováhy) během cvičení. Nejhorší výsledky v hodnocení rovnovážných schopností, resp. dovedností byly zaznamenány polskými autory (Polishchuk & Broda, 2010), kdy mezi nejsložitější rovnovážné tvary byly zařazeny rovnováhy s hlubokým záklonem trupu. Nejlepších výsledků dle výzkumu dosahují děvčata ve věku 8-12 let. Nicméně je třeba tento ukazatel rovnováhy sledovat vzhledem k růstu tělesné hmotnosti a vzhledem k věku. Svalová síla a svalová vytrvalost stoupají lineárně vzhledem k věku, a to do třinácti až čtrnácti let (Malina & Bouchard, 1991 In FIG, 2005). Činnosti zaměřené na přiměřený rozvoj svalové síly a vytrvalosti by měly být zařazovány do tréninkových jednotek, nejlépe formou gymnastických her. Neopominutelnou součástí tréninku moderních gymnastek je akrobatická, nebo též motoricko-funkční příprava a základy

akrobacie (Chrudimský et al., 2012; Křištofič, 2004). Mezi akrobatické tvary, zařazované do sestav, patří vzpory a podpory, převaly, kotouly a přemety. K obohacení obsahu přípravy lze využít i náradí, nejčastěji jako součást her a překážkových drah.

V daném věku je velmi podstatné rozvíjet flexibilitu (aktivní i pasivní), která je limitujícím faktorem výkonu v moderní gymnastice. Přirozený rozsah pohybu je větší v předpubertálním období než v postpubertálním období. Flexibilita pohybu klesá bez tréninku dokonce i v dětském věku (Haywood, 1993 In FIG, 2005). Ovlivňování pohyblivosti prostupuje celou tréninkovou jednotku. Je součástí dobrého a bezpečného rozcvičení, podílí se na nácviku většiny prvků obtížnosti v sestavách a na závěr tréninku je zařazeno v části uklidnění jako některá z forem strečinku, pro dívky připraveného jako „zábavný“ strečink. Pro předcházení úrazu svalu hraje důležitou roli zpětná vazba od gymnastky sdělující své pocity při protahování. Jasterjamskaia a Titov (1999) uvádějí, že dívčí pohyblivost stoupá především mezi sedmým a desátým rokem života. Maximálního kloubního rozsahu gymnastky dosahují mezi jedenáctým a třináctým rokem. Kritickým obdobím a tedy nejučinnější dobou pro rozvoj pohyblivosti je období mezi devátým a třináctým rokem. Později se možnost změny pohyblivosti prudce zastavuje, pokud není zdůrazňována v tréninku. Po tomto období je rozdíl mezi pasivní a aktivní pohyblivostí těžko rozeznatelný. Rozsah pohybu v kloubech je nutno u dívek ovlivňovat rozdílně, např. pohyblivost páteře mezi sedmi a dvanácti lety, pohyblivost ramenního kloubu mezi dvanácti a třinácti lety a kyčelního kloubu mezi sedmi a deseti lety. Z hlediska diagnostiky sportovního výkonu je důležité se zabývat právě těmito faktory, které pohyb a výkonnost úzce ovlivňují, až limitují (Hájek, 2001).

Pro příklad tréninku v MG byly ve skupině moderních gymnastek testovány nejen pohybové schopnosti, ale i úroveň osvojení základních dovedností bez náčiní. Z výsledků skupiny gymnastek vyplynulo, že hodnoty v motorických testech a provedení vybraných prvků obtížnosti neměly zásadní souvislost (Šimůnková, Novotná, & Chrudimský, 2012). Testy byly na sobě téměř nezávislé a pořadí úspěšnosti v nich byla podobná. Dále bylo zřejmé, že vybrané testy stále slouží pro potřeby kontroly funkční připravenosti, ale také pro následné posouzení úrovně rozvoje pohybových dovedností. Vzhledem k množství kritérií a podmínek vytvářejících výsledný výkon v moderní gymnastice není ale možné předpokládat a doložit, že úspěšnost v testech a v hodnocení jednotlivých dovedností je zárukou úspěšného umístění v soutěži. Vypočtením rozdílu v pořadích v testování pohybových schopností a v hodnocení prvků obtížnosti, dosazením do vzorce Spearmanova koeficientu pořadové

korelace bylo stanoveno, že těsnost vztahu mezi výše uvedenými proměnnými je v tomto případě $r_s = 0,412$, tedy střední závislost (střední, značná závislost je v rozmezí od 0,40 do 0,70 (Chrástka, 2007).

Na rozvoji pohyblivosti se významně podílí klasická taneční technika. V moderní gymnastice zahrnuje rozvíjení aktivní maximální kloubní pohyblivosti pomocí na sebe navazujících cvičení s násobným opakováním švihů a s výdrží v krajních polohách. Vedle ovlivňování pohyblivosti je základní taneční příprava a technika klasického tance využívána pro nácvik techniky cvičení bez náčiní, plasticity pohybu a vedení pohybu v prostoru.

Specializované gymnastické dovednosti se začínají rozvíjet od šesti let a jejich vývoj pokračuje až do jedenácti let (Gallahue, 1987 In FIG, 2005). Proto je zapotřebí už od zahájení přípravy vyžadovat od dětí přesné provádění pohybů a důkladné osvojování si základních dovedností. Zvládnutí základní manipulace umožňuje pokračovat v dovednostech s typizovaným náčiním moderní gymnastiky, jako první se švihadlem a obručí, po dvou letech přípravy je přidán míč, kužele a stuha (Živčič Marković, Čavar, & Sporiš, 2012). Nejdříve dítě poznává pravou a levou stranu na sobě, a to ve věku 6 až 9 let, přičemž nejintenzivnější vývoj probíhá mezi šestým a sedmým rokem. Dítě poznává pravou a levou stranu na osobě sedící čelem k němu přibližně v deseti letech. Nejpozději rozpoznává pravou a levou stranu při představě vlastního pohybu v prostoru. Jako test pro zkouška dominance dolní končetiny lze využít posouvání drobného předmětu, např. krabičky od zápalek, podél naznačené linky. Pomocí přiložení krasohledu k pravému či levému oku lze zjistit vedoucí oko. Až po osmém roce života dosahuje dětské vnímání postavy nebo objektu a rozlišení ho v pozadí (schopnost najít a zaměřit se na objekt vsazený v zmatečném pozadí) úroveň blízké dospělým osobám (Williams, 1968 In FIG, 2005). V 8 letech je většina dětí schopna rozlišovat oblouky, úhly a diagonály, ale mohou si stále plést levou a pravou stranu. V 9 letech je většina dětí schopna integrovat části a celky do souhrnného obrazu. Je potřeba klást stále důraz na rozvoj a následné monitorování ambidextrity (nevyhraněnosti). Ke zlepšení vnímání náčiní v prostoru dochází až na konci mladšího školního věku. Schopnost vnímat pohyb náčiní (let náčiní) či jiné pomůcky a reakce na tento pohyb je náležitě rozvinuta až u dvanáctiletých dětí (Williams, 1983 In FIG, 2005). V období do jedenácti let se zdokonaluje koordinace oko - ruka, oko - noha, potřebná pro rozmanitou manipulaci s náčiním (Gallahue, 1987 In FIG, 2005). Vedle ovládnutí náčiní horními končetinami je postupně v tréninku a následně v závodních sestavách zařazován kontakt a dovednosti realizované dalšími částmi těla, např. namotávání a kroužení náčiním na jiné části těla, vyhazování a chytání dolní končetinou (Čížková, 1986). Nácvik

prvků, které vyžadují zrakovou kontrolu a rozpoznávání bezprostředních změn (např. směru, tvaru), je nezbytnou součástí rozvoje koordinačních schopností gymnastky.

Základní dovednosti získané v tomto období jsou potřebným východiskem pro další sportovní růst a zvládnutí techniky cvičení bez náčiní i s náčiním (Tsopani et al., 2012). Bez zvládnutí elementárních prvků obtížnosti těla s nejnižší možnou hodnotou stanovenou pravidly MG, nelze navázat výuku obtížnějších tvarů (Šimůnková & Novotná, 2011).

2.6.3 Základní pohybové¹⁹ a gymnastické dovednosti²⁰ v moderní gymnastice

Individuálně optimální zvládnutí dovedností vychází ze zásad pro realizaci daného pohybového úkolu. Pro pohyb těla a jeho částí v prostoru je potřeba uvědomělého, vědomě řízeného pohybu. Průběh pohybu, jeho technika, je proveden určitým způsobem (např. vedením, švihem, vlnou). Z hlediska tvaru jsou odlišené pohyby rovné (zdůrazňují rovné linie, např. napjaté nohy nebo paže v prostoru), oblé (procítěné a plastické tvoření pohybů) a lomené (vznikají z ostrého skrčení v kloubech (hranatosti).

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 krásy²¹. 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;
- nácvik 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);

¹⁹ Pohybové dovednosti jsou učením získané předpoklady správně, rychle a úsporně provádět určitou pohybovou činnost.

²⁰ Osvojení sportovní dovednosti danou technikou je nejtěžším úkolem sportovního tréninku, v případě gymnastiky lze konkrétně hovořit o gymnastických dovednostech.

²¹ O kráse pohybu se podrobněji vyjadřuje Novotná et al. (2012).

- 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.

2.6.3.1 Držení těla

Individuálně optimální držení těla (Skopová, Zítka, & Kolektiv, 2013) je východiskem pro požadavek odpovídajícího provedení pohybu danou technikou a pro další zvládnutí složitějších tvarů. Držení těla je úzce spojeno s rovnováhou. K nelokomočním činnostem patří stabilita postoje, základní polohy těla a jejich obměny bez pohybu z místa, vyrovnávání labilního postavení při změně poloh těla a pohybů částí těla. Pro nácvik a posílení pohybového vzorce je využito náčiní, popř. náradí. Do základního inventáře činností lze zařadit:

- postoje (stoj snožný a spatný, výpon; stoje rozkročné; stoje nožné, stoj jednož, podřepy; dřepy),
- kleky (kleky jednož, klek sedmo, kleky nožné, kleky rozkročné)
- sedy (sed skrčmo, sed pokrčmo, sed roznožný, sed zkřížný, sed odbočný),
- lehy (leh na břicho, leh na boku, leh pokrčmo, leh skrčmo, leh roznožný).

2.6.3.2 Nácvik lokomoce

Lokomoce umožňuje přemísťovat tělo v prostoru (Galloway, 2007). Mezi nejběžnější způsoby lokomoce patří:

- různé typy chůze (ve výponu, v podřepu, přísuná, poskočná, odstředivá, dostředivá);
- různé typy běhu (zkrácený, prodloužený, se změnou směru, odstředivý a dostředivý);
- různé typy poskoků a skoků a jejich různé kombinace;
- přemísťování v nízkých polohách (lezení, plazení).

Pro potřeby moderně gymnastického tréninku je nutné zařadit:

- taneční varianty chůze s podřepy, změnami rytmu;
- u dětí ve věku 7-9 let základní kroky z lidových tanců, jako jsou přísuný krok, cval (kvapík), polka, dvojpolka, poskočný krok, mazurka (Velínská, 1999);

- základními druhy tanečních kroků, jako je přísuný krok stranou a vpřed, cval stranou a vpřed, polkový krok, poskočný krok, krok poskočný s otáčením (Dvořáková, 2006; Novotná, Panská, & Šimůnková, 2009);
- starší taneční styly: jazz, beat, rock'n'roll, swing;
- moderní taneční styly: disco, street dance, funk, hip hop, break dance, lockin', popin', electric boogie, house, muzikálový tanec, dance aerobic (Brtníková, 2008).

2.6.3.3 Orientace v prostoru

Důležitou součástí gymnastických dovedností je prostorové vnímání. Prostor je definován třemi osami, a to horizontální, vertikální a předozadní. Schopnost orientovat se v prostoru se vyvíjí již v prvním roce života dítěte. Na vývoji se podílí zrakové a sluchové vnímání, lokomoce a manipulace. Dítě nejdříve zvládá operace ve směru vertikálním, dále předozadním a na závěr ve směru pravolevém. Díky gravitaci dítě ovládá pojmy pohybující se v rozmezí nahoře-dole. S rozvojem zrakového vnímání a zvládnutím prostoru pomocí pohybu rozumí pojmům vpředu-vzadu. Při nácviku orientačních dovedností se proto postupuje od roviny vertikální přes předozadní rovinu až k rovině k horizontální. Rozhodování o odlišnostech objektů, jejich umístění v prostoru, v rozličných vzdálenostech, se s věkem dětí vylepšuje a je relativně vyvinuto okolo 11 let věku (Collins, 1976 In FIG, 2005). Schopnost vnímat pohyb objektu (náčiní) a zpětná vazba na tento pohyb je náležitě vytříbena až u dvanáctiletých dětí (Williams, 1968, 1983 In FIG, 2005).

Tento poznatek je velmi důležitý právě v oblasti moderní gymnastiky. Problémem u malých dětí je změna tělocvičny či závodní plochy, kde ztrácí své naučené opěrné body. Na druhé straně bývá problémem v moderní gymnastice i výška stropu, která je nutná pro manipulaci s náčiním. Dle pravidel MG je nutná výška 8 metrů. Vyšší strop (ve sportovních halách až 15 metrů) činí gymnastkám problém v neschopnosti odhadnout výšku vyhození náčiní vzhledem ke stropu a často začnou chybně házet náčiní s větší intenzitou. Naopak pro nižší strop haly musí gymnastka uzpůsobit techniku hození a tím je trochu narušena nacvičená dovednost, jelikož nižší hození v tu chvíli omezí a sníží čas potřebný pro provedení dalších pohybů v průběhu letu náčiní.

Prostorová složka pohybu pohlíží na pohyb vzhledem k vnějším objektům. Vedle základních směrů se uplatňují i mezisměry, např. vpravo-vpřed, vlevo-vpřed; vpravo-dolů; vlevo-vzhůru; vzhůru-vzad apod. (Brtníková, 2008). Při nácviku prostorového vnímání se nejprve nacvičují:

- jednosměrné pohyby vedené přímo;

- dvousměrné pohyby;
- protisměrné pohyby;
- trojsměrné a vícesměrné pohyby vedené přímo;
- pohyby vedené nepřímě.

Jednosměrné a dvousměrné přímé pohyby jsou součástí všeobecných základů gymnastického pohybu. Vedle prostorového vnímání pohybu se v gymnastice uplatňuje cit pro plastičnost pohybu (trojrozměrný tvar těla v pohybu). K citění plasticity pohybu těla (Kröschlová, 2002) patří tři základní citění směru pohybu ve vertikále (osa těla, držení těla), horizontále (osa ramenní vedoucí do stran) a diagonále (natočení části těla šikmo)

Klasifikace pohybů je tvořena dvěma hlavními skupinami (Vissicaro, 2004):

- pohyb na místě (úklony, podřepy, rotace apod.);
- pohyb z místa (v prostoru) - 10 základních pohybů: chůze, běh, výskok, poskok, skok, přeskok, skluz, lezení, válení a klus. Všechny ostatní pohyby z místa jsou kombinací deseti základních.

Ve společných skladbách dochází k prostorovému vnímání postavení jedné gymnastky v prostoru vůči ostatním členkám skladby. Hovoří se o prostorových útvarech skladby, při jejímž nácviku se využívá nákresů prostoru na papír či přímo na plochu pro lepší představu gymnastek o využitém prostoru.

Základní směry, kterými se gymnastka může pohybovat, jsou vpřed, vzad, vpravo, vlevo, diagonálně, po křivkách, směrem k rozhodčím (divákům), k jiné gymnastce ve společné skladbě apod. Pohyb paže v prostoru může být veden například hřbetem, dlaní, malíkem či palcem (Bašná et al., 1977).

2.6.3.4 Rytmus, rytmizace a hudebně-pohybová výchova

Optimální rytmizace pohybu je nedílnou součástí správného provedení pohybového úkolu. S osvojováním různých rytmů je potřeba začít spolu s nácvikem základních pohybů. Bez správné rytmizace pohybu nelze provést jak prvky cvičení bez náčiní, tak s náčiním. V moderní gymnastice je navíc pohybový výkon neoddělitelně spojen s hudební předlohou. Různé rytmické celky a vazby rozvíjejí u dětí pohybovou paměť, především prostřednictvím říkadel, lidových písní a dalších jednoduchých rytmických modelů (Berdychová, 1954). Živá i reprodukováná hudební předloha motivuje cvičence k pohybu, vede pohyb v čase, řídí pohybovou činnost a stimuluje vlastní dětskou iniciativu a tvořivost. Hudebně-pohybová vazba je v rytmické gymnastice funkčním spojením, které je podstatou jejího obsahu i cíle (Mihule & Šťastná, 1993). Rychlejší tempo pohybových činností pozitivně působí na zdatnost

cvičenců. Cvičení s hudbou rozvíjí schopnost vnímat rytmus, tempo, melodii, dynamiku, členění skladby a její charakter, zdokonalovat pohyb a orientaci v prostoru a prostorové změny či útvary (Dvořáková, 2009). Děti si osvojují:

- rytmus;
- tempa hudby a pohybu (pomalá, střední a rychlá);
- dynamiku;
- metrické struktury;
- vytleskávání a podupy;
- střídání napětí a uvolnění;
- spontánní pohybový projev (improvizaci) a kreativitu;
- pohybovou paměť;
- sladění rytmičtější pohybu s rytmem vdechu a výdechu při cvičení.

Spojování pohybů do větších celků (pohybových motivů), účelné propojení struktury hudební předlohy (hudební fráze a hudební věty) s odpovídajícím pohybem zvyšují kvalitu tělovýchovného, resp. tréninkového procesu. V tréninku a v hudebně-pohybové výchově mají z hlediska vyjádření hudby pohybem své místo podupy, tleskání, pleskání, pérování v kolenou (Kulháňková, 2010).

2.6.3.5 Tělesná zdatnost

Vědomě řízeným zatěžováním organismu je ovlivněna funkční příprava hybného systému jedince a tak je cíleně přispíváno k rozvoji tělesné zdatnosti. Lze ji chápat jako kategorii odrážející výkon (Skopová, Zítka, & Kolektiv, 2013). Dvě hlavní oblasti jsou definovány jako výkonově orientovaná zdatnost a zdravotně orientovaná zdatnost. Obecně lze říci, že zdatnost²² je „předpoklad pro účelné fungování organismu a tedy i základ pro pracovní i duševní výkonnost člověka“ (Skopová, Zítka, & Kolektiv, 2013, s. 27). Jinými slovy lze zdatnost charakterizovat jako „souhrn předpokladů organismu optimálně reagovat na různé podněty z prostředí, tedy souhrn předpokladů pro optimální reakce organismu při pohybové aktivitě a na podněty z vnějšku“ (Dovalil et al., 2008, s. 291). Jedná se o komplex předpokladů, ale především o optimální úroveň oběhového a dýchacího systému (Haas, 2010). Průměrnou úroveň tělesné zdatnosti udává průměr populace. Lze konstatovat, že člověk s vyšší tělesnou zdatností nad průměrné hodnoty se lépe vyrovnává s podněty

²² Mezi faktory ovlivňující tělesnou zdatnost se řadí strukturální složka (výška a váha jedince, složení těla), funkční složka (úroveň kardiorespiračního systému, svalové zdatnosti a flexibility) a v neposlední řadě držení těla a automatizace pohybových stereotypů.

z vnějšku (chlad, teplo, psychické vypětí apod.). Tělesná zdatnost je výsledkem dlouhotrvající a postupné adaptace na jakoukoliv zátěž.

Do inventáře činností pro rozvoj silových, rychlostních a vytrvalostních schopností jsou např. uváděna cvičení například (Freyová et al., 1987):

- leh - hrudním záklonem vzpřím do sedu;
- vzpor klečmo - klik klečmo;
- podřepy a výpony obounož a jednož;
- člunkový běh;
- „koníčky“ (poskoky se skrčováním přednožmo) po dobu 10 sekund.

Jakákoliv pohybová aktivita, která vytváří příjemné zážitky, posiluje kladný vztah dětí k pohybu. Osvojená, naučená dovednost je důležitou motivací pro další provádění činnosti. Významné je podpořit pohybovou aktivitu dětí s rodiči, v předškolních a školních zařízeních i další neorganizované formy pohybové rekreace. Do všestranné pohybové přípravy jsou doporučovány doplňkové sportovní pohybové aktivity, mezi které jsou zařazovány cyklistika, plavání, hry v přírodě, cvičení na balančních pomůckách apod.

Fyzická příprava v moderní gymnastice by měla mít podstatné místo v tréninku s ohledem stále stoupajících požadavků mezinárodních pravidel moderní gymnastiky a také s ohledem na redukci úrazů gymnastek. Tělesná zdatnost (Gateva, 2011 In Jemni et al., 2011) by opravdu měla být zařazována v tréninku a mělo by v ní být zahrnuto sedm hlavních oblastí – rozvoj rychlosti, hbitosti (agility)²³ a síly, specifické svalové vytrvalosti, pohyblivosti, koordinace a rovnováhy. O tělesné kondici hovoří Křištofič (2006) jako o souboru funkcí pro obstání ve vnějších podmínkách.

2.6.3.6 Technika cvičení bez náčiní

Pro nácvik základní techniky cvičení bez náčiní je vybrán soubor základních cvičení s podporou i v odborné literatuře (Bilokopytova, 1999; Jasterjamskaia & Titov, 1998; Mitchell, Davis, & Lopez, 2002; Novotná, 1986; Palmer, 2003; Werner, 2004). Základními kameny pro pozdější specializovaný trénink MG jsou dovednosti osvojené v průběhu základní přípravy, a to v oblasti techniky klasického tance, techniky cvičení bez náčiní, techniky cvičení s náčiním a v doplňkových pohybových aktivitách.

Technika cvičení bez náčiní je soubor základních gymnastických dovedností, které mají pravidly přesně stanoven průběh pohybu a jeho provedení. V moderní gymnastice se

²³ „Agility“ v anglickém originále označuje hbitost, čilost. S tímto termínem se také pracuje u autorů Stafford a Balyi (2005) a Bukač a Dobrý (2008).

vyskytují především pohyby složené – flexe či extenze kyčelního kloubu ve spojení s rotací a šikmým postavením pánve. Při abdukci v kyčelním kloubu se zapojuje elevace pánve (Beighton, Grahame, & Bird, 1983). Pohyblivost páteře je dána součtem pohybů mezi jednotlivými obratli. Pohyby jsou vykonávány mezi těly jednotlivých obratlů.

Do základní techniky cvičení bez náčiní patří základní pohyby těla a jeho částí, vedení pohybu v prostoru, rovnovážné tvary, obraty, skoky, vlny, osmy a základní prvky ohebnosti. Kinematickou analýzou skoků s obtížností se ve vrcholové moderní gymnastice zabývali zahraniční autoři (Purenović, Bubanj, Popović, Stanković, & Bubanj, 2010; Di Cagno et al., 2009). Pro techniku pohybu vlnou lze vycházet z tvrzení „vlna trupu je složitý, postupný, plynulý pohyb, při kterém se současně střídá napětí s uvolněním patřičných svalových skupin se současným střídáním protisměrů částí těla“ (Fürlová, Livorová, & Petrová, 1972, s. 35).

Do inventáře základních činností bez náčiní lze zařadit:

- základní pohyby trupu – klony;
- pohyby pánve – vysouvání pánve, překlápění pánve, otáčení pánve;
- pohyby hlavy – klony a otáčení hlavy;
- polohy paží – vedení paží, vlny paží, izolované pohyby paží, asymetrické pohyby paží, osmy;
- pohyby a polohy dolních končetin;
- vlny celým tělem;
- kombinace pohybů;
- skoky – skok přímý, skok s prohnutím, skok s obratem o 90° a 180°, skok odrazem snožmo a dopadem jednož, skok s přednožením či zanožením, skok se skrčením přednožmo, „čertík“, „nůžky“, „jelení skok“;
- rovnovážné tvary (výdrž) – výpon obouž a jednož, dřep spojný, podřepy s pohybem trupu, stoj se skrčením přednožmo, váha předklonmo, výpon spatný, stoje jednož a stoje nožné s pohybem trupu;
- obraty – obrat obouž přešlapováním, obrat obouž přísunem, obrat obouž křížením, obraty jednož (základní principy točení z klasické techniky);
- základní prvky pohyblivosti – hluboký předklon v sedu (stoji), sed roznožný a předklon, „most“, klek (klek sedmo) – vzpažit, hluboký záklon (hrudní i bederní), klek – pádem stoj na hrudníku, bočný rozštěp (později ze zvýšené podložky), leh nebo leh na břicho – skrčit únožmo „žabák“, leh – unožit (roznožit, přednožit či zanožit

jednonož), lež na břicho – vzporem záklon, lež vznesmo, stoj jednonož - přednožit, unožit, zanožit (povýš) – výdrž.

Akrobatická příprava

Součástí techniky cvičení bez náčiní je i akrobatická (motoricko-funkční) příprava, která je předpokladem pro realizaci gymnastických dovedností. Je podstatnou součástí tréninku, propojuje technickou a tělesnou složku přípravy vzhledem k provádění gymnastických prvků (Křištofič, 2004). Je rozdělena na dílčí přípravy:

- zpevňovací;
- podporovou;
- odrazovou;
- doskokovou;
- rotační;
- koordinační;
- rovnovážnou;
- pohyblivostní,
- specifickou silovou;
- vytrvalostní (Zítka & Chrudimský, 2006).

Příklady z inventáře činností: vzpor dřepmo, vzpor klečmo, vzpor ležmo, podpor na předloktích ležmo, běh nebo lezení ve vzporu podřepmo, kliky ze vzporu ležmo, opakované poskoky ze dřepu na ruce a zpět, balancování v postojích obounož a jednonož na labilní ploše (kladina, polokoule, plný míč), kolébka vzad ze sedu skrčmo, kolébka vzad ze dřepu, stoj na lopatkách a sbalením skok, ručkování ve visu a ve vzporu, prolézání, přelézání a prolézání nářadí, lež vznesmo, stoj na lopatkách, převaly a „sudy“, kotoul vpřed, kotoul vzad, pomalý přemet stranou.

V rámci akrobatické přípravy (motoricko-funkční přípravy) je vhodné zařazovat do podporové a zpevňovací části přípravy další lokomoční dovednosti, jako je lezení v různých podmínkách přes překážky, na nářadí a prolézačkách, houpání, klouzání apod. Tato cvičení je nejvýhodnější provádět formou hry, tak přispívají k rozvoji koordinace a orientace v prostoru, k sebepoznávání a psychické odolnosti dítěte.

2.6.3.7 Technika klasického tance

V rámci sportovní přípravy v gymnastických sportech je důležitá základní baletní příprava. Elementárními základy jsou průpravná cvičení v lehu na zádech a v lehu na břicho

podle metody Borise Kneiseffa (Panská & Šimůnková, 2007), ve stoji základní cvičení u opory a to především v I. a II. pozici²⁴. Klasická baletní technika vychází z izolovaných pohybů a poloh těla a jednotlivých částí těla. Její zvládnutí vede cvičenky k optimálnímu a vzhlednému držení těla, ke zvládnutí vytočení dolních končetin z kyčelních kloubů. Do MG přijímáme z klasické techniky držení paží, obraty celého těla (základem je pět základních principů točení), skoky, rovnováhy na relevé (ve výponu), i celkové vedení pohybu v prostoru a plastičnost (plynulost) pohybu (Lisickaja, 1982, Lisickaja et al., 1989).

Mezi základní prvky klasické techniky pro MG jsou vybrány (Freyová et al., 1987):

- průpravná cvičení v lehu a v lehu na břiše;
- základní cvičení u opory - stoj v I. a II. pozici;
- „grand plié“ (dřep) čelem k opoře z přirozeně vytočené pozice;
- „demi plié“ (podřep) a „relevé“ (výpon) v I. a II. pozici;
- pomalý nácvik „battement tendu“ (vysouvání nohou do stojů nožných);
- základní cvičení v prostoru (na volnosti) se zařazením moderně gymnastických prvků.

2.6.3.8 Technika cvičení s náčiním

Rozvoj manipulačních dovedností je velmi významnou složkou sportovní přípravy v MG. Používáním pomůcek a náčiní lišících se tvarem, velikostí nebo materiálem, je u dětí rozvíjena dovednost zacházet s různými předměty a ovládat je v prostoru. Následně se zlepšuje jemná motorika a úchop prsty. Při manipulacích s náčiním se využívá nejen držení rukama, ale i dalšími částmi těla (například nohou, mezi kolena, v lokti apod.). K základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní patří především jejich způsob držení, předávání, vedení v prostoru (oblouky, kruhy, osmy), vyvažování (na dlani i na částech těla), komíhání, kroužení, kutálení po zemi i po těle, odbíjení (o zem, o tělo, o stěnu), přeskokování, házení a chytání.

Náčiní v rytmické (nesoutěžní) a moderní gymnastice se dělí na typizované a netypizované, navíc se rozlišuje náčiní s pevným tvarem (obruč, kužele), s různou velikostí (míče a míčky) a náčiní s proměnlivým tvarem (švihadla, stuhy, stužky, šátky, závoje). Základními náčiními v MG, tedy soutěžní gymnastice, je švihadlo a obruč. Po zvládnutí základní techniky se přistupuje k nácviku manipulace s míčem, kuželi a stuhou. V předškolním věku se využívá malých míčků, které později, zavěšené na šňůrce, slouží

²⁴ I. baletní pozice je stoj spatný, špičky vytočené do maximální polohy.

II. baletní pozice je stoj rozkročný na délku stopy, váha těla je na malíkových hranách, špičky vytočené.

k osvojení si základních pohybů s kuželi. Pro přesnost pohybu se stuhou a vnímání pohybů paží v prostoru se využívá závoje či šátků, které právě dokreslují pohyb paží, a kresba náčiní reaguje na každou změnu v pohybu (Jasterjamskaia & Titov, 1998; Mihule & Šťastná, 1993; Novotná, Panská, & Šimůnková, 2011; Palmer, 2003). S rozmanitým použitím náčiní a jeho vlastnostmi se děti seznamují zábavně formou hry.

2.7 Hlediska výběru dívek pro moderní gymnastiku

V gymnastice je nutnou podmínkou určitá míra talentu (Dočkal, 2005) ke specifické sportovní činnosti. Pro potřeby výběru sportovně talentované mládeže (Perič, 2006) je hodnocena základní genetická „výbava“ dívek (především výška a váha). Mezi hlavní hlediska se dále řadí hledisko morfologické (celkové zdraví, proporционаlnost těla, držení těla, postavení dolních končetin, klenutí nártu), funkční hledisko (vzhledem k věku sportovce vhodné speciální kontrolní či výběrové testy se zaměřením na kloubní pohyblivost, rychlost, výbušnou sílu), psychologické hledisko (intelektuální schopnosti, senzomotorické schopnosti a inteligence, pohybová paměť, obrazotvornost, osobnost a originalita v projevu, postoje k tréninku a k soutěžení). V ruských gymnastických školách zařazují do výběru talentovaných dívek schopnost improvizace, kdy se hodnotí vystižení hudby pohybem, tedy soulad pohybu s hudbou. V rámci improvizace u starších dívek je hodnotícím kritériem provedení pohybu, vystupování a osobitý projev (Novotná et al., 2012).

Jako charakterové rysy talentovaného sportovce (gymnastky) lze stanovit sebekritičnost, sebedůvěra, sebevědomí, samostatnost, poctivost, svědomitost, trpělivost, kolektivnost, kooperativnost, ukázněnost, cílevědomost, soutěživost, bojovnost, vytrvalost ve smyslu stability těchto vlastností. Sociologické hledisko pro výběr talentů hovoří především o velkém časovém vytížení gymnastek a s tím spojený denní režim, pedagogické hledisko výběru hovoří například o školním prospěchu dívek.

Na základě struktury sportovního výkonu²⁵ v MG se hledají ty pohybové vlastnosti a schopnosti, jejichž vysoká základní úroveň je předpokladem pro další růst výkonnosti. K tomu účelu je potřebné sestavit takovou testovou baterii, která pokrývá nejdůležitější pohybové schopnosti, stanoví metodiku měření a následné hodnocení. Je nezbytně nutné zkoumat vzájemnou závislost jednotlivých testů a navrhnout konečnou baterii testů k měření

²⁵ Sportovní výkon je chápán jako výsledek procesu sportovního tréninku (Choutka, 1981). Sportovní výkon je výsledkem celého participujícího kolektivu. Sportovní výkon je zároveň nejen výsledkem, ale i průběhem činnosti v dané disciplíně (Dovalil et al., 2008). Výkon je podmíněn vrozenými dispozicemi, vlivem vnějšího prostředí a vlivem tréninkového procesu. Obsah sportovního výkonu je stanoven jeho strukturou (komponentami).

pohybových předpokladů talentů pro MG. Cílem testování a výběru je vybrat gymnastku, u které je možno perspektivně očekávat maximální rozvoj pohybových vlastností (schopností a dovedností) odpovídajících požadavkům vrcholové MG (Pullmannová-Švédová, 2010a).

Kritéria výběru tedy vycházejí z charakteristiky a struktury sportovního výkonu v MG (Čížková & Novotná, 1978). Výběr je dlouhodobý, víceetapový proces. Úroveň jednotlivých znaků a dynamika jejich změn je nezanedbatelným faktorem, stejně jako případná korekce subjektivního hodnocení trenérem či odborníkem.

Výběr děvčat pro moderní gymnastiku se vztahuje především na:

- morfologické předpoklady – somatotyp;
- lékařské vyšetření;
- hodnocení pohybových schopností;
- koordinační schopnosti;
- pohyblivost v kloubech;
- schopnost manipulace s náčiním;
- ladnost pohybu, emocionálnost, temperament;
- hudební, rytmické a taneční schopnosti;
- pohybová paměť, napodobování pohybu;
- reakce na tréninkové a soutěžní zatížení;
- schopnost osvojení a zdokonalení nových pohybů.

Somatotyp vhodný pro MG je:

- tělesná výška 165-175 cm;
- předpoklad výška dívky = $\frac{(\text{výška otce} \times 0,923) + (\text{výška matky})}{2}$
- hmotnost 45-50 kg;
- podprůměrné množství podkožního tuku;
- optimální držení těla, souměrná proporční postava, propnutý kolenní kloub, vysoký a rovný nárt;
- index délky dolních končetin 0,93 a více (index délky dolních končetin se vypočítá jako poměrem výšky gymnastky vsedě (cm) a výšky gymnastky ve stoji (cm)).

$$Idk = \frac{\text{výška gymnastky vsedě (cm)} \times 100}{\text{výška gymnastky ve stoji (cm)}}$$

Pohybové schopnosti²⁶ v MG jsou především koordinace, pohyblivost a rychlost, vytrvalost a síla pouze nadprůměrně od běžné populace.

Mezi základní a limitující faktor výkonu v moderní gymnastice dříve i nyní patří kloubní pohyblivost. Pf (pohyblivost faktická) je doporučována měřit pomocí goniometru v lehu na zádech – přednožit, v lehu na boku – unožit a v lehu na břiše - zanožit. Pa (pohyblivost anatomická) je dle autora 160° v přednožení a v unožení při vytočení v kyčelním kloubu a 90° v zanožení. Index potencionální kloubní pohyblivosti (Pp) lze vypočítat následujícím vzorcem (Platanov, 1997):

$$Pp = \frac{Pf \text{ (pohyblivost faktická)}}{Pa \text{ (pohyblivost anatomická)}}$$

Výsledek Pp vypovídá:

- maximální pohyblivost Pp = 0,9-1,0;
- vysoká pohyblivost Pp = 0,7-0,8;
- průměrná pohyblivost Pp = 0,5-0,6;
- minimální pohyblivost Pp = 0,2-0,4.

Z toho vyplývá, že přednožení a unožení v kyčelním kloubu nad 145° a zanožení na 80° a více je pohyblivost maximální, tedy pohyblivost vhodná a potřebná ke sportovnímu odvětví moderní gymnastika.

2.7.1 Testovací baterie v moderní gymnastice

Testy, nejen v moderní gymnastice, musí být platné a spolehlivé, stabilní v čase, objektivní, přiměřeně obtížné, s odpovídající délkou a smyslem stupnice testu apod.²⁷ (Měkota & Blahuš, 1983). Ale je podstatné zdůraznit, že testy mohou sloužit nejen jako výběrové kritérium, ale také pro trenéry jako hodnotící kritérium (standarty) aktuální úrovně rozvoje pohybových schopností a dovedností (Pullmannová-Švédová, 2010b).

Jasterjamskaia a Titov (1999) sestavili baterii testů vhodných pro posouzení především úrovně pohyblivosti gymnastek. Vzhledem k podmínkám české moderní gymnastiky je toto terénní testování použitelné především ve sportovních střediscích mládeže. Testování vrcholových moderních gymnastek vychází ze základních testů, kdy hodnotící škála je přizpůsobena jejich výkonnostní třídě. Testovací cviky jsou pozměněny pro jejich úroveň a požadavky kladenými pravidly MG (boční rozštěp z vyšší podložky). Dále se

²⁶ Mezi pohybové schopnosti (vrozené předpoklady k provádění určité pohybové činnosti) patří rychlostní, silové, vytrvalostní, obratnostní schopnosti a pohyblivost (Perič & Dovalil, 2010).

²⁷ Teorie testování není předmětem disertační práce.

uplatňují testy na aktivní pohyblivost (švihy do přednožení, unožení a zanožení) a testy na techniku cvičení s náčiním (manipulace s náčiním).

Popis jednotlivých základních testů dle ruských autorů (tab. 4):

Výkrut

Testovací cvik je určen pro zjištění stupně rozsahu pohybu v ramenním kloubu.

Pomůcky: pravítko.

Základní postoj (ZP): stoj snožný, švihadlo obouruč před tělem (ruce těsně vedle sebe)-obloukem vpřed a vzpažením zapažit.

Hodnocení: po rozcvičení má každá gymnastka dva pokusy, ze kterých se počítá lepší výsledek. Gymnastka musí zafixovat pozici v zapažení, dbá na napjatá kolena a paže, nesmí se prohnut v oblasti beder. Měří se vzdálenost nejbližších částí rukou (prstů).

Most

Testovací cvik je určen pro zjištění stupně pohyblivosti páteře a ramenního kloubu.

Pomůcky: měřidlo – krejčovský metr, pravítko.

ZP: stoj rozkročný, vzpažit – „most“ (vzpor vzadu stojmo provedený vzpažením).

Hodnocení: po rozcvičení má každá gymnastka jeden pokus. Gymnastka musí dodržet požadavek napjatých kolen a paží (povolena je dopomoc, kdy je gymnastka přidržována další osobou za pas.) Měří se vzdálenost od špičky prostředního prstu ruky k patě, kde obě ruce a paty musí být v rovině. Gymnastka by měla být schopná se dotknout prsty ruky pat bez pokrčení nohou v kolenním kloubu.

Předklon

Testovací cvik je určen pro zjištění stupně pohyblivosti páteře.

Pomůcky: lavička a pravítko.

ZP: stoj snožný na lavičce, připažit skřížmo, ruce se překrývají - hluboký ohnutý předklon-dosáhnout rukama co nejnižže.

Hodnocení: po rozcvičení má každá gymnastka dva pokusy, z toho se lepší výkon započítává. Gymnastka musí v krajní poloze vydržet dvě sekundy. Důraz je kladen na napjatá kolena a postavení špiček prstů nohou na hraně lavičky.

Úklon

Testovací cvik je určen pro zjištění stupně pohyblivosti páteře.

Pomůcky: pravítko.

ZP: stoj rozkročný, upažit – úklon vpravo a následně vlevo.

Hodnocení: po rozcvičení má každá gymnastka dva pokusy. Zaznamenává se lepší pokus. Gymnastka musí mít napjatá kolena, hýždě nad patami a v krajní poloze vydržet dvě sekundy. Měří se vzdálenost od špičky třetího prstu k zemi.

Boční rozštěp

Testovací cvik je určen pro zjištění stupně pohyblivosti v kyčelním kloubu.

Pomůcky: pravítko.

ZP: boční rozštěp čelem k lavičce („přední noha“ pravá nebo levá patou na lavičce).

Hodnocení: Gymnastka musí mít napjatá kolena a trup ve vzpřímené poloze, trup a ramena směřují k lavičce. Pro čelný rozštěp musí gymnastka udržet boky a nohy v rovině, tělo a ramena ve vzpřímené pozici.

Tab. 4 Testovací baterie moderních gymnastek dle Jasterjamskaia a Titov (1999).

Test	Hodnocení			
	výborně	dobře	dostatečně	nedostatečně
výkrut (cm)	0 - 5	6 - 15	16 - 25	26 a více
most (cm)	0 - 5	6 - 15	16 - 30	31 a více
předklon (cm)	25 a více	15 - 24	5 - 14	méně než 5
úklon (cm)	5 a méně	6 - 10	11 - 20	21 a více
boční rozštěp, upažit	obě stehna se dotýkají podložky po celé své délce	stehna se nedotýkají podložky po celé své délce	stehna se nedotýkají podložky po celé své délce, navíc předklon trupu	jen holeň a lýtko se dotýkají podložky, navíc předklon trupu

Novotná (1979) navíc uvádí pro testování ramenního kloubu při testovacím cviku „výkrut“ index se vzorcem:

$$I \text{ výkrut} = \frac{\text{šířka úchopu od hran malíku}}{\text{šířka ramen}}$$

Krajním limitem pro splnění testovacího požadavku je $I \text{ výkrut} = 1,49$ a méně. Tedy šířka úchopu je minimální vzhledem k šířce ramen gymnastky. Testovací škála ruských autorů považuje za ideální provedení výkrutu v držení paží těsně vedle sebe (tedy maximálně 5 cm mezi palci rukou).

U testovacího cviku „most“ je stanoven opět limit pomocí výpočtu indexu.

$$I \text{ most} = \frac{\text{vzdálenost prstů ruky a pat v mostu}}{\text{vzdálenost prstů ruky a pat v lehu na zádech - vzpažit}}$$

Maximální limit, tedy maximální vzdálenost prstů ruky a pat v mostu, je pro splnění testovacího požadavku 0,4 a méně.

U testovacího cviku bočný a čelný rozštěp je stanoven limit pomocí výpočtu indexu.

Maximální limit pro splnění testovacího požadavku je 0,3 a méně.

$$I \text{ rozštěp} = \frac{\text{výška sedací kosti v rozštěpu}}{\text{délka dolních končetin}}$$

Dále Bašná (1974) uvádí testovací cviky:

Záklon

Testovací cvik je určen pro zjištění stupně rozsahu pohybu v páteři a v ramenním kloubu.

Pomůcky: tyč, pravítko.

ZP: klek snožný čelem k žebřinám (boky a kolena u žebřin), tyč nad hlavou rovně - záklon.

Hodnocení: po rozcvičení má každá gymnastka dva pokusy, ze kterých se počítá lepší výsledek. Gymnastka musí zafixovat pozici vzpažení (tyč nad hlavou rovně) a polohu boků.

Měří se vzdálenost středu tyče od podložky. Minimální limit tohoto cviku je 10 cm a méně.

Rovnováha

Testovací cvik je určen pro zjištění rovnovážných schopností gymnastky.

Pomůcky: stopky.

ZP: stoj na pravé/levé, pokrčit přednožmo levou/pravou - výpon

Hodnocení: po rozcvičení má každá gymnastka dva pokusy, ze kterých se počítá lepší výsledek. Měření probíhá od opuštění paty země až po porušení stoje. Minimální limit tohoto cviku jsou 3 sekundy a více. Pro osmileté gymnastiky je podmínkou 6 vteřin vydržet v dané poloze.

„Koníčky“ (poskoky střídnož se skrčováním přednožmo)

Testovací cvik je určen pro zjištění specifické rychlosti požadované k výkonu v MG.

Pomůcky: stopky, švihadlo.

ZP: stoj spojný, odrazem pravé nebo levé poskoky s pokrčením přednožmo levou a pravou bokem k opoře. Natažené švihadlo ve výšce „přednožení“ gymnastky.

Hodnocení: po dobu 15 sekund se počítá každý dotek kolen (stehen) švihadla. Minimální limit tohoto cviku je 45 doteků.

Na základě výzkumu a výsledků měření úrovně tělesné přípravy závodnic v moderní gymnastice (Kos, 1973 In Novotná, 1979) byly stanoveny uvedené limity pro výběr gymnastek. Určující úrovní pro výběr byly „nadprůměrné“ hodnoty dané věkové kategorie. Z

hlediska objektivitu, vhodnosti a korelace testů je možné nahradit cvik „most“ pouze cviky „výkrut“ a „záklon“, most je ve smyslu měření velmi obtížný a zbytečný. Stejně tak je možné vynechat subjektivní měření rovnováhy. Ostatní testy v baterii (Bašná, 1974; Novotná, 1979) jsou na sobě téměř nezávislé.

Od autorů Lisickaja et al. (1989) lze doplnit další testy, kterými jsou:

- stoj spatný, ruce v bok – 5 poskoků snožmo opakovaně (napjatá klena a nárty);
- hod tenisovým míčkem na cíl (5krát = přesnost zásahu se hodnotí 2 body, které se sčítají, maximum je 10 bodů);
- soulad pohybu a hudebního doprovodu – improvizace;
- základní taneční kroky (kroky polky, přísuny, poskoky a skoky);
- základní manipulace s náčiním – držení náčiní, předávání, kroužení, vyhazování, chytání, pohyby po kruhu, osmách a křivkách. Testy jsou hodnoceny experty dle stupnice známkování ve škole.

Testy speciálních výkonností a dovedností s náčiním jsou zařazeny až od 10 let (Birjuk & Ovčinnikova, 1991). Mezi ně patří volné držení nohou v prostoru, kliky ve vzporu klečmo nebo ležmo, přednosy ve visu, záklony v lehu na břicho bez dopomoci, váhy záklonmo u opory, rovnovážné tvary, prostorově koordinační testy, dvojšvihy se švihadlem a skoky střídnož přes švihadlo. Skupinou skoků pro identifikaci sportovního talentu v MG se zabývali zahraniční autoři (Di Cagno et al., 2008). Testy technické připravenosti s náčiním i bez náčiní jsou zařazeny také od 10 let – technika cvičení bez náčiní (základní prvky obtížnosti a jejich kombinace), základní technika cvičení s typizovaným náčiním (švihadlo, obruč, míč, kužele a stuha v koordinaci s pohybem těla).

2.8 Syntéza teoretické části

Vzhledem k máločetnému využití výzkumné metody v prostředí TV a sportu je teoretická část práce rozsáhlejší a jsou v ní začleněny i určité postupy a výsledky autorky, práce publikované v předchozím období odborné činnosti na katedře gymnastiky a v gymnastickém hnutí. Pro zřetelné pochopení námětu práce a cíle jsou podrobně uvedena jak východiska z oblasti moderní gymnastiky, tak i základy výzkumu v kapitole 5.5.1.

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.

Technika cvičení s náčiním i bez náčiní je pro tento ženský sport ojedinělá a přesně stanovená pravidly sportu. Právě pro individuální optimální zvládnutí základních moderně-gymnastických dovedností (na základě všestranného rozvoje) je potřeba uvědomělého (vědomě řízeného) pohybu. Pohyb je navíc esteticky kultivován. Široký inventář gymnastických činností (držení těla, lokomoce, orientace v prostoru, hudebně-pohybová výchova, zdatnost, baletní technika, cvičení bez náčiní a s náčiním) vede k rozvoji schopností a dovedností z hlediska vrcholového sportu. Přiměřenost sportovní přípravy vzhledem k věku je důležitá především v období 7-9 let, které je považováno za základní etapu tréninku v moderní gymnastice. Jedná se o období celkového harmonického rozvoje, postupného růstu specializace, základů ovládnutí specializované techniky a přípravy předpokladů pro další sportovní vývoj. Pro kontrolu výkonnosti v daném období lze vycházet i z baterie testů. V kontextu přispění udržení celoživotního zájmu o pohybové aktivity je trenérský přístup s ohledem na věk nezbytný. To vše s uvědoměním si toho, že děti v tomto věku touží po radosti z pohybu, hře a zábavné formě cvičení.

Disertační práce je tak souhrnem informací z oboru moderní gymnastika v oblasti základní sportovní přípravy.

3 Stanovení výzkumného problému

Na základě poznatků a absence současných metodických materiálů o moderní gymnastice v České republice vznikla tato disertační práce.

Vzhledem k nejednotnosti sportovní přípravy v moderní gymnastice v ČR, chybějící celostátní dlouhodobé koncepci sportovní přípravy v ČR, chybějícímu finančnímu zázemí a klesající výkonnostní úrovni českých moderních gymnastek v ČR je nezbytně nutné se zamyslet nad systémem a strukturou práce s talentovanou mládeží. Ověření shody mezi teorií a praxí v MG bylo hlavním cílem disertační práce.

Vzdělání trenérů a trenerek je podstatným bodem pro jejich činnost v oddílech MG. V systému vzdělávání podmiňuje získávání nejnižší trenérské kvalifikace „pouze“ 40 hodin teoretických i praktických přednášek, které zabezpečují oblastní komise ČR. V mnoha případech se takto nedostatečně vzdělaní trenéři věnují tréninku MG na plný úvazek. Otázkou ale zůstává, zda odliv talentovaných gymnastek, předčasné ukončení sportovní kariéry a často se objevující zdravotní problémy již u gymnastek mladšího věku jsou důvodem neodborného vedení a nedostatečné podpory talentů. Pokles zájmu o tento dívčí sport a odrazení gymnastek od tréninku na vrcholové úrovni je zřetelný na všech výkonnostních úrovních. Z výsledkových listin mistrovských soutěží lze poznamenat, že v celé ČR je 30 závodnic juniorské kategorie a 20 závodnic seniorské kategorie. V kategorii nadějí starších, která předchází kategorii juniorek, je ve startovním poli 50 gymnastek. V kategorii nižší je dokonce gymnastek dvojnásobný počet. Právě nerespektování pohybových možností dívek v jakémkoliv věku přináší stagnaci v jejich výkonu a ztrátu motivace. Je potřeba koncepčně řešit systém sportovní přípravy přizpůsobený současné společnosti. Vymezením obsahu sportovní přípravy dětí ve věku 7-9 let lze částečně přispět k návratu talentovaných gymnastek do MG a následně do světové špičky. Sportovní příprava vyšších věkových i výkonnostních kategorií se tak musí podrobit dalšímu výzkumu. Základní etapa přípravy hraje podstatnou roli v získání nezbytných předpokladů pro správné ovládnutí těla a následně pro zvládnutí specializované techniky v juniorském a seniorském věku závodnic.

4 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.

4.1 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)?

5 Postup a metody práce

Byla zkoumána shoda mezi poznatky teoretických publikací základní sportovní přípravy v moderní gymnastice a trenérskou praxí formou polostrukturovaných rozhovorů metodou repertoárové mřížky (repertory grid). Výzkum probíhal ve třech etapách:

- explorace problému - analýza dokumentů;
- konfirmace problému - kvalitativní výzkumu, analýza dat;
- komparace výsledků.

5.1 Metodologie výzkumu

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).

Využití výzkumné metody rep-grid v prostředí TV a sportu je v současné době ojedinělé, proto je v kapitole 5.5.1 metoda uvedena podrobněji a výzkum se odkazuje na podobná šetření.

5.2 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 mládeže²⁸ (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).

Souhrnná tabulka charakterizující výzkumný soubor je tabulka 5.

Tab. 5 Charakteristika výzkumného souboru.

číslo rozhovoru	délka rozhovoru (min)	věk (roky)	praxe (roky)	vzdělání	třída trenéra	oddíl/ SCM; Sps
1	90	34	16	VŠ	I. tř.	SCM
2	90	42	20	VŠ	I. tř.	oddíl
3	105	54	20	SŠ	I. tř.	Sps
4	90	62	33	VŠ	I. tř.	oddíl
5	120	55	35	VŠ	I. tř.	SCM
6	105	30	10	VŠ	I. tř.	oddíl
7	90	24	4	VŠ	I. tř.	Sps
8	90	52	30	VŠ	I. tř.	SCM
9	105	55	22	VŠ	I. tř.	Sps
10	90	30	10	VŠ	I. tř.	oddíl
11	90	39	18	VŠ	I. tř.	oddíl
12	90	50	23	VŠ	I. tř.	oddíl
13	75	25	5	VŠ	I. tř.	oddíl
14	90	38	13	VŠ	I. tř.	Sps
15	120	61	42	SŠ	I. tř.	Sps
16	75	27	11	VŠ	I. tř.	oddíl
průměr	94,69	42,38	19,50			
SD	12,68	12,80	10,66			
				12,5 % SŠ	100 %	50 % oddíly
				87,5 % VŠ	I. tr. třída	50 % SCM; Sps

²⁸ SCM a Sps jsou dříve známá jako Tréninková střediska mládeže (TSM) a Střediska vrcholového sportu (SVS).

Expertky (ženy) tvořily celkově 93,75 % výzkumného souboru. Průměrný věk výzkumného souboru byl téměř 42 let a průměrná délka trenérské praxe se pohybovala okolo 20 let. Průměrná délka rozhovoru činila necelých 95 minut. 87,5 % dotazovaných dosáhlo vysokoškolského vzdělání. 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.

Pro zajímavost aktivních trenérů s kvalifikací I. třídy ve specializaci moderní gymnastika pracuje v současnosti v ČR celkově 36 (dle registrace trenérů v Českém svazu moderní gymnastiky v roce 2013). Trenérů s kvalifikací II. třídy je v ČR přibližně 60 a počet trenérů s kvalifikací III. trenérská třída se pohybuje okolo 350 (zde je minimální podmínka pro absolvování kurzu dosažení plnoletosti).

5.3 Organizace sběru dat

Vyhotovení 16 polostrukturovaných rozhovorů s experty v rámci metody repertoárové mřížky proběhlo v období prosinec 2013 – únor 2014. Jednalo se o přípravné období v MG před jarní sezónou soutěží. Navíc to bylo období již ustálených změn pravidel MG pro nový olympijský cyklus a trenéři se tak mohli plně soustředit na přípravu tréninkových plánů a cyklů. Každému rozhovoru předcházela telefonická domluva na smluvené schůzce v klidném prostředí s dostatkem času pro uskutečnění rozhovoru.

5.4 Rozsah platnosti

Výsledky výzkumu odpovídají postojům předních kvalifikovaných odborníků v sportovní přípravě moderních gymnastek. Všichni trenéři se věnují tréninku mladšího školního věku na národní či mezinárodní úrovni. Nelze ale vztahovat výsledky na všechny trenéry MG v ČR. Přesto zjištění mohou sloužit pro obnovení systematického přístupu k přípravě mladých gymnastek a zvýšení odbornosti trenérů pracujících s talentovanou mládeží. Možná omezení výzkumu lze nalézt v „neupřímnosti“ v odpovědích, tedy ve formulování názorů – konstruktů. Metoda pracuje se 14 konstrukty, které vzešly z 8 elementů daného tématu v každém rozhovoru. Lze předpokládat, že vysoká náročnost metody rep-grid neumožní dotazovanému vytvářet záměrně fiktivní konstrukty. Dalším možným omezením je negativní přístup k rozhovoru (vzhledem k časové i psychické náročnosti tvorby konstruktů v metodě RGT). S tímto problémem se ale řešitelka nesetkala.

5.5 Analýza dat

Pro analýzu dat se používá zpracování dat v programu Microsoft Excel a zpracování softwarovým programem RepGrid a RepNet IV (viz 5.5.1).

Mezi hlavní metody zpracování dat patří:

- tvorba repertoárové mřížky – repertory grid technique (interview - RGT, RGI, rep-grid);
- 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.

Ve výsledcích práce jsou uvedena data a jejich zpracování metodou rep-grid z 8 získaných rozhovorů. Jedná se o dva rozhovory expertů SCM, dva rozhovory s trenéry Sps (celkem čtyři rozhovory s expertkami 1, 5, 7 a 9) a čtyři rozhovory trenérů z oddílů MG (s expertkami 2, 4, 6 a 12). Rozhovory byly vybrány dle tabulky 50 (počet vybraných konstruktů v kategoriích z jednotlivých rozhovorů) v kapitole 6.11 Shrnutí diskuse. Ostatní data z rozhovorů (s experty 3, 8, 10, 11, 13, 14, 15, 16) jsou uvedena v přílohách 1 až 8. Příloha 9 obsahuje tabulku s přehledně uvedenými získanými konstrukty od všech šestnácti dotazovaných. První kategorizace dat je uvedena jako příloha 10. Druhá (finální) kategorizace dat je součástí kapitoly Výsledky a diskuse. Je podstatné podotknout, že pouze první rozhovor v pořadí je analyzován dopodrobna metodou rep-grid. Ostatní rozhovory jsou vyhodnoceny dostatečně směrem k naplnění cíle práce.

5.5.1 Metoda repertoárové mřížky - Repertory Grid Technigue

Termín repertoárová mřížka²⁹ nebo také REP technika je českým ekvivalentem pojmu Repertory grid technique (RGT)³⁰. Literatura uvádí (Kocianová, 2003) i termín Repertory grid

²⁹ V anglickém originále „grid“.

³⁰ Původní název Repertory grid technique (ve zkratce rep-grid) lze popisně přeložit jako mřížka repertoáru osobních konstruktů nebo jako metoda repertoárových mřížek. Vzhledem k tomu, že samotná „mřížka“ může

interview (RGI). Jedná se o metodu řadící se mezi částečně strukturované dotazování, v literatuře se uvádí také pojem polostrukturovaný³¹ rozhovor (Van de Kerkhof, 2004). Základ pro metodu RGT dal americký výzkumník George Alexander Kelly³² v roce 1955, kdy publikoval odbornou práci *Personal Construct Psychology*³³. George Kelly tak položil základy směru zvaného „psychologický konstruktivismus“ (dichotomické vnímání světa v rámci teorie osobních konstruktů).

Osobní představy, označované jako konstrukty, jsou způsoby lidského vnímání a následného hodnocení okolního světa. Kellyho metoda RGT je tedy ve výsledku seznamem individuálních subjektivních konstruktů (konstrukcí) osob, se kterými je veden polostrukturovaný rozhovor. Výzkumník – tazatel se musí v tématu a jeho problematice dobře orientovat a v průběhu rozhovoru by neměl ovlivňovat osobní názory dotazovaného. Metoda RGT je velmi flexibilní, lze ji snadno modifikovat podle záměru projektů. Přes své silné stránky však nepostačuje jako jediný zdroj a nástroj získávání dat pro vytvoření určitých modelů. Proto bývá některými autory doporučováno RGT doplnit dalšími technikami – doplňujícími rozhovory, diskusními panely, dotazníky či skupinovým rozhovorem (Hendl, 2008). Pro výsledky šetření ale další výzkumná metoda není nezbytně nutná.

Konstrukty (osobní hodnoty; představy) se v průběhu života mění na základě získaných zkušeností, proto rep-grid technika popisuje vnímání situace, prostředí nebo problému „teď a tady“, nehledá správné odpovědi, ale individuální systém konstruktů. Výchozím bodem je představa toho, že dotazovaný realitu nejprve konstruuje a pak své jednání vztahuje k této subjektivní realitě. Nové zkušenosti mohou tedy obohacovat osobní konstrukty pouze v případě, že je člověk (jeho konstrukt) tomuto „obohacení“ otevřen.

Kelly definoval tuto svou filozofii jako konstruktivní alternativismus, jehož základní myšlenkou je, že nynější pojetí vesmíru je předmětem revize či určité změny a vždy, ve všech situacích, jsou k dispozici různé alternativy vnímání. Žádný konstrukt není definitivní, tedy finální postoj ve vnímání světa. Vždy lze vytvořit alternativní konstrukt, který lépe popíše či charakterizuje to, co je předmětem zkoumání (Jankowicz, 2004).

Rep-grid je výzkumnou technikou propojující kvalitativní i kvantitativní metody. Kvalitativní postup získávání dat se věnuje interpretaci vytvořených konstruktů jedincem,

hrát druhořadou roli, je i v češtině upřednostňován původní název repertory grid nebo jen rep-grid (Pavlica, 2000).

³¹ V anglickém originále „semi-structured interview“.

³² G. A. Kelly žil v letech 1905-1967.

³³ Psychologie osobních konstruktů, v českém překladu také jako Teorie osobních konstruktů.

kdežto kvantitativní hodnocení je založeno na statistickém vyjádření jedné nebo více repertoárových mřížek (shluková analýza, Honeyho obsahová analýza apod.).

Rep-grid je možné využít v následujících příkladech:

- v oblasti porozumění, jak člověk vnímá okolní svět, resp. problematice, na které tazateli záleží;
- v oblasti rychlého zjištění a formulace oblíbených a neoblíbených věcí dotazovaného;
- v oblasti systematického popisu pohledu dvou lidí na formování jejich přátelského vztahu;
- v oblasti vzdělávání při hodnocení učitelů studenty;
- v oblasti systematického zkoumání problematiky vzdělávacích programů;
- v oblasti systematického zkoumání různých přístupů a výchovných prostředků či filosofii apod.

5.5.1.1 Základní repertoárová mřížka

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; Marsden & Litter, 2000; 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 konstruktů.

Téma

Volba tématu je prvním bodem pro praktikování výzkumné metody RGT. Pokud je téma úzce specializované, znamená to, že i následné získání konstruktů (představ) jednotlivců bude pouze částí celkového pohledu člověka na svět či jeho některou oblast. Mezi běžná témata pro RGT patří „výukové lekce“, „kolegové“, „požadované kompetence pro zaměstnání“ apod. Je

zřejmé, že téma musí být předem přesně a jasně definované a výběr dotazovaných musí být v souladu se zaměřením rozhovorů. Téma rozhovorů v disertační práci zní: „Základy sportovní přípravy moderních gymnastek ve věku 7 až 9 let“.

Tab. 6 Repertoárová mřížka pro polostrukturovaný rozhovor v metodě RGT.

téma									
	elementy								
konstrukt	1	2	3	4	5	4	3	2	konstrukt
	škála								
konstrukt									konstrukt
konstrukt									konstrukt
konstrukt									konstrukt
konstrukt									konstrukt
konstrukt									konstrukt

Elementy

Je možné říci, že téma a elementy představují základ celého výzkumu. Je to předmět zájmu tazatele, kterého zajímá názor ostatních lidí na zkoumanou oblast. Stejně jako je potřeba přesně pojmenovat téma, tak je nezbytně nutné předem objasnit soubor elementů³⁴ (základních prvků daného tématu). Sada elementů je systematicky složena tak, aby byly co nejlépe zjištěny osobní konstrukty. Elementy je možné stanovit až během vlastního rozhovoru (Kocianová, 2010). Pokud je ale potřeba dále s jednotlivými mřížkami pracovat a analyzovat více RGT, je nutné, aby elementy byly předem stanovené a jasné (stejně) pro všechny účastníky. Elementy si vybírá výzkumník sám, kdy jejich výběr představuje reprezentativní vzorek pro vybrané téma. Je nezbytně nutné, aby elementy byly homogenní. Vybrané elementy³⁵ charakterizující téma disertační práce jsou:

³⁴ Element lze jiným slovem charakterizovat jako prvek, příklad, exemplář či vzorek vyskytující se v rámci konkrétního tématu.

³⁵ Celkový počet elementů by měl být minimálně čtyři, maximum není stanoveno, ale optimální počet je do deseti elementů v mřížce.

- a) soubor cvičení pro držení těla;
- b) soubor cvičení pro nácvik lokomoce;
- c) soubor cvičení pro orientaci v prostoru;
- d) soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou;
- e) soubor cvičení pro tělesnou zdatnost;
- f) soubor cvičení bez náčiní;
- g) soubor cvičení baletní přípravy;
- h) soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností.

Konstrukty

Konstrukty jsou hlavním předmětem zkoumání metodou RGT. Jedná se o formulaci názorů jednotlivců na dané téma, respektive na předem stanovené elementy tazatelem.

V našem případě tvoří skupinu dotazovaných soubor trenérů moderní gymnastiky s kvalifikací první trenéřské třídy ve sportovní specializaci.

Kelly považuje konstrukty za nejjednodušší prvky našich myšlenkových pochodů. Konstrukt je určitou „slovní nálepkou“ něčeho, co člověk hodnotí na základě kontrastu – pojem „velké“ nemůže existovat bez představy, co je „malé“. Je tedy podstatné, aby každý konstrukt byl jasný, tedy zřetelný a detailní, měl vztah k tématu (elementům) a byl dichotomní. Cesta pro zjištění jednotlivých konstruktů je složitá. Každý konstrukt vzniká z tzv. triád – tedy trojic elementů. Triády jsou voleny tazatelem náhodně a v průběhu rozhovoru by se neměly opakovat. Z celkového počtu 8 elementů je možné sestavit až 54 triád. Zjištění konstruktů probíhá srovnáváním tří různých elementů ve smyslu, co mají dva z nich společné oproti třetímu elementu, který tuto vlastnost či charakter nemá. Je možné provést i tzv. diády – porovnávání dvojic, a to v případě, kdy triády jsou příliš obtížné, např. při rozhovorech s dětmi. Metoda triád – tedy hlavní postup zjištění konstruktů může vést k vyčerpávajícím odpovědím respondenta, proto je možné, že dotazovaný bude vybírat okrajové (nepodstatné) konstrukty (Lukas & Šerek, 2007).

Hodnocení³⁶

Hodnocení na hodnotící škále³⁷ informuje o vztahu konstruktů k dílčím elementům. Jinými slovy se jedná o hodnocení (komparaci) elementů vytvořenými konstrukty na pěti stupňové škále. Na levé straně mřížky (levý konstrukt je společný pro dva elementy) spočívá hodnocení 1 a na pravé straně mřížky (pravý konstrukt, opačný konstrukt charakterizující třetí

³⁶ V anglickém originále „rating“.

³⁷ Využití škálování v měření a hodnocení sportovních disciplín podrobněji popisuje Morrov, Jackson, Disch & Mood (2011).

element) hodnocení 5. Po stanovení konstruktů jako výsledků komparace tří elementů je každý element hodnocen vzhledem k vyřčenému konstruktu (pokud konstrukt charakterizuje element více vlevo, je tedy hodnocen jedničkou nebo více vpravo, kde je hodnocen pětkou, pokud se element nachází mezi konstrukty, je hodnocen trojkou apod.).

Deset základních kroků získávání konstruktů v metodě rep-grid

- 1) Prodiskutovat a odsouhlasit téma spolu s dotazovaným.
- 2) Prodiskutovat a odsouhlasit sadu elementů.
- 3) Vysvětlit postup a cestu získání konstruktů jako názorů na vybrané elementy a jejich následné porovnávání.
- 4) Vybrat tři elementy (například čísla 1, 3 a 5) a zeptat se dotazovaného: „Které dva z elementů jsou nějakým způsobem stejné, a tím se liší od třetího elementu?“. Je dobré podotknout, že se nehledá správná odpověď, ale osobní pohled na vybrané elementy.
- 5) Dále se zeptat dotazovaného: "Co tyto dva elementy mají společného, na rozdíl od třetího elementu?" Zapsat si společnou vlastnost na první řádek a na levou stranu tabulky, a stanovený opak (tedy důvod, proč je třetí element odlišný) zapsat ve stejném řádku na pravou stranu v mřížce. Ujistit se, že jde opravdu o dichotomní výraz a zapsaný konstrukt ještě jednou prodiskutovat s dotazovaným.
- 6) Zkontrolovat, zda je kontrast konstruktů vyjádřen správně. Použít co nejvíce přesný přepis slov dotazovaného, diskutovat o formulaci slov pro lepší porozumění.
- 7) Vysvětlit princip hodnocení na škále od 1 do 5. Levá strana definuje "1" a pravá strana je označena jako „5“.
- 8) Nechat ohodnotit dotazovaného každý z elementů v triádě přidělením jednoho z čísel (1, 2, 3, 4 nebo 5).
- 9) Požádat dotazovaného o hodnocení každého ze zbývajících elementů.
- 10) Opakovat kroky 4 až 8 s cílem zjistit nový konstrukt z jiné trojice elementů.

Celkový počet konstruktů by se měl pohybovat v rozmezí minimálně 8 - 12 konstruktů a více v jedné repertoárové mřížce z jednoho rozhovoru (příloha 11).

5.5.1.2 Analýza dat

Pro analýzu a vyhodnocení dat (rozhovorů) lze využít několik různých metod.

Vyhodnocení repertoárové mřížky (získané matice dat)

Mřížka (matice hodnot) předkládá seznam a hodnocení individuálních konstruktů a případně další poznámky o průběhu interview.

Základní popis mřížky

Základní kvalitativní metodou je *popis struktury mřížky*. Popisná analýza se týká především konstruktů a jejich hodnocení na škále. Hodnotí se počet a typ konstruktů (shrnutí konstruktů, obsahové seskupení konstruktů), vztahy mezi konstrukty, kontrasty konstruktů apod.

„Eyeball analysis“ volně chápáno jako analýza pohledem, znamená hledání společného bodu, momentu či charakteristiky specifické pro danou mřížku. Postup udává následujících šest kroků:

- Na co dotazovaný myslí?
- Jak dotazovaný smýšlí o daném tématu? Jaký má vztah k jednotlivým elementům?
- Jaké jsou konstrukty? Kolik konstruktů bylo stanoveno? Jak dlouho trval rozhovor?
- Jak dotazovaný myslí? Která hodnocení v mřížce převažují?
- Co dotazovaný říká o sobě, jak charakterizuje sebe? V případě, že je použitý tzv. „self-element“, tedy element JÁ.
- Jaké jsou závěry a shrnutí hlavních zjištěných bodů? Závěry je vhodné diskutovat s dotazovaným. Porozumění tématu, elementům, ale i kontextu tvorby konstruktů, je pro výsledek analýzy nepostradatelné.

Popis vztahů v mřížce

Další metodou rozboru zjištěných dat v mřížce je popis vztahů mezi jednotlivými elementy a jednotlivými konstrukty.

Vzájemné vztahy elementů

Pro zjištění vztahů mezi elementy je stanoven následující postup:

- Spočítat rozdíl (diferenci) v hodnocení prvního a druhého elementu prvním konstruktem, druhým konstruktem atd., prvního a třetího elementu apod.
- Porovnat všechny dvojice elementů pro jednotlivé konstrukty.
- Zajistit komparabilitu s dalšími repertoárovými mřížkami. Komparace je možná pouze při shodném počtu konstruktů i elementů v každé mřížce.
- Vyjádřit diference mezi jednotlivými elementy v procentech dosažením do vzorce: $100 - \left(\frac{SD}{(LR-1) \times C} \right) \times 100$.
- Nejvyšší hodnota (largest rating LR) škály minus jedna ($LR - 1 = 5 - 1 = 4$).
- Počet konstruktů značí C.
- Suma difference SD je rozdíl mezi dílčími hodnotami dvojice elementů.
- Shodu mezi elementy lze vyjádřit i korelačním koeficientem.

Vzájemné vztahy konstruktů

Postup pro zjištění rozdílů mezi konstrukty se podobá zjištění vztahů mezi elementy. Vzorec pro procentuální vyjádření je stanoven: $100 - \left(\frac{SD}{(LR-1) \times E} \right) \times 200$, kdy E je celkový počet elementů dané mřížky. Vzhledem k tomu, že konstrukty jsou bipolární, mají své kontrastní konce (póly), je možné vyjádřit stejný smysl hodnocení na škále 1 až 5, tak jako na škále 5 až 1 v případě, že konstrukty budou zapsány opačně – tedy na protilehlé straně mřížky než udává základní postup. Opačným postavením konstruktů (reversal) se může docílit nižšího součtu rozdílů hodnocení mezi jednotlivými konstrukty. Principu otočení konstruktů využívá i shluková analýza, která slouží k dalšímu zpracování dat.

Krabicový graf³⁸ elementů a konstruktů

Míru rozmanitosti (distribuce) hodnocení jednotlivých elementů a konstruktů představí krabicový graf (diagram). Jedná se o posouzení symetrie rozdělení dat pro jejich porovnání v jednotlivých sloupcích pomocí kvartilů. Padesátý percentil představuje medián. Z grafu jsou navíc jasné minimální a maximální hodnoty škálování a distribuce hodnocení jednotlivých elementů a konstruktů. Větší obdélník (střední část diagramu) ohraničuje vnitřních 50 % dat, tedy 25. až 75. percentil; první kvartil ohraničuje obdélník zespoda a třetí kvartil shora (Ritomský & Bachratý, 2008).

Shluková analýza³⁹

Shluková analýza je vícerozměrná metoda, která se používá ke klasifikaci objektů, zvýrazňuje vztahy v repertoárové mřížce. Podle hodnocení na škále (ratingu) se jednotlivé osobní konstrukty a i stanovené elementy shlukují do skupin. Jednotlivé shluky vyznačující podobnost či shodu mezi objekty, jsou graficky zobrazeny pomocí tzv. dendogramu – grafu stromové struktury (dendogram je typický pro hierarchické shlukování). Jedná se o metodu nejbližšího souseda (single linkage, nearest neighbor). Shluk je definován vzdáleností dvou nejbližších objektů. Tvar dendogramu se rovná předchozímu matematickému zpracování dat. Největší shoda elementů či konstruktů je v dendogramu zaznamenána v procentech tak, že přilehlé, tedy shodné elementy/konstrukty, jsou propojeny do tvaru V, kdy kolmice z vrcholu V (ze středu spojení) vede na osu s procentuálním vyhodnocením. Dendogram může být rozdělen na dva hlavní shluky nebo být stromovitě uspořádán (tedy složen z poměrně velkého množství malých shluků).

³⁸ V anglickém originále „Boxplot“.

³⁹ V literatuře se také setkáváme s pojmem clusterová analýza od anglického originálu „cluster“ (shluk).

Metoda hlavních komponent (analýza hlavních komponent) - PCA

Metodou hlavních komponent se transformují (kategorizují) data původních proměnných, v tomto případě elementů, do menšího počtu latentních (skrytých) proměnných, tedy hlavních komponent⁴⁰. Využití PCA je redukcí počtu znaků bez velké ztráty informací užitím pouze prvních několika hlavních komponent, jedná se tedy o zjednodušení struktury dat. Metoda hlavních komponent pracuje s variabilitou (proměnlivostí a rozptylem⁴¹) kolísání hodnocení. Jednotlivé vzory variability (se shodnými znaky) se nazývají komponenty, které označují shodné hodnocení např. vzrůstající (1, 2, 2, 3, 3, 4, 5, 5), vzestupné a následně sestupné (2, 2, 3, 3, 4, 3, 3, 2, 1) apod. Hlavní komponenty jsou seřazeny dle důležitosti, tj. dle klesajícího rozptylu, od největšího k nejmenšímu. První hlavní komponenta popisuje největší část celkové variability hodnocení původních dat. Druhá hlavní komponenta obsahuje největší část variability neobsažené v první komponentě apod. (neodborně lze říci zbytek hodnocení). Celkově se může jednat o více komponent, ale dvě hlavní komponenty převládají. Jinými slovy, každá komponenta je statistický výpočet, který reprezentuje jeden z různých vzorů hodnocení. Lze konstatovat, že metoda hlavních komponent ukazuje vztahy mezi všemi složkami – elementy, konstrukty a komponentami.

Vztah konstruktů a hlavních komponent

Čím více rovnoběžně se nacházejí jednotlivé konstrukty (konstruktové linie⁴² či konstruktové osy⁴³ nebo skupiny konstruktových os) s hlavní komponentou 1 (horizontální), tím je variabilita hodnocení elementů daným konstruktem shodnější, naopak, čím více se přibližují konstruktové osy (jednotlivě nebo ve skupině) ke komponentě 2, tím více reprezentují tuto vertikální komponentu.

Vztah elementů a hlavních komponent

Vztah mezi elementy (jejich vzájemná vzdálenost) je udána hodnocením elementů všemi konstrukty. Každý element je zaznamenán na grafu v místě charakterizujícím hodnocení všemi konstrukty a tím je dáno jejich postavení vzhledem ke komponentám. Elementy vyznačené na grafu blíže u sebe mají tedy podobné hodnocení.

⁴⁰ PCA (Principal Component Analysis) je jinými slovy lineární transformace původních znaků na nové, nekorelované proměnné. Hlavní komponenta představuje lineární kombinaci všech vektorů v prostoru znaků v x -rozměrném prostoru a jejich koeficienty se nazývají komponentní váhy. Komponentní váhy informují o vztahu mezi původními znaky (konstrukty a elementy) a hlavními komponentami.

⁴¹ Rozptyl je definován jako střední hodnota kvadrátů odchylek od střední hodnoty. Odchylku od střední hodnoty, která má rozměr stejný jako náhodná veličina, zachycuje směrodatná odchylka.

⁴² V anglickém originále literatura uvádí construct line.

⁴³ V anglickém originále literatura uvádí construct axes (Gordon, Gucciardi & Chambers, 2007).

Obsahová analýza⁴⁴ konstruktů

Pro hodnocení a analýzu většího počtu repertoárových mřížek je důležité, aby všechny elementy byly identické pro všechny dotazované. Poté je možné klasifikovat dílčí konstrukty získané od různých dotazovaných. V kontextu obsahové analýzy jde především o dvě oblasti, a to o design výzkumu, kdy je podstatný výsledný (celkový) počet zjištěných informací, a dále o velikost vzorku, kdy je podstatný počet repertoárových mřížek. Obsahová analýza sumarizuje rozdílné konstrukty ze všech rozhovorů, které rozdělí do určitých kategorií podle jejich významu a spočítá shodné a rozdílné momenty ve všech kategoriích. Proto, aby byla obsahová analýza použitelná, je potřeba předložit alespoň 15 individuálních repertoárových mřížek. Také je vhodné se věnovat tzv. zastupujícímu (souhrnnému) konstrukt⁴⁵, tedy celkově hodnotícímu konstrukt⁴⁵ všech elementů daného tématu. Toto celkové hodnocení je hlavním momentem celé procedury rozhovorů, uvádí celkový náhled každého dotazovaného na hlavní téma. Obsahová analýza je v případě rep-grid kvalitativní i kvantitativní způsob výzkumu (rozběr) a komparování získaných informací.

Kategorizace konstruktů

Každý konstrukt je porovnáván s každým jiným konstruktem následujícím způsobem („bootstrap“⁴⁶):

- Pokud se konstrukt podobá předchozímu konstrukt⁴⁶, vytvoří spolu pro tuto chvíli samostatnou kategorii.
- Pokud se konstrukt nepochobá předchozímu konstrukt⁴⁶, tak každý konstrukt tvoří pro danou chvíli samostatnou kategorii.
- Ostatní konstrukty jsou srovnávány s již vzniklými kategoriemi a zařazeny do příslušné kategorie, pokud je již vytvořena z předchozích konstruktů.
- Pokud je potřeba, vytvoří se nová kategorie, případně pak musí být následně již vytvořené kategorie předefinovány nebo přerozděleny.
- Tento proces se opakuje se všemi konstrukty všech repertoárových mřížek.

⁴⁴ Obsahová analýza je podle České terminologické databáze knihovnictví a informační vědy definována jako: „analýza obsahu dokumentu zahrnující metody a pravidla pro stanovení tematiky dokumentu, případně časového a prostorového hlediska, čtenářského určení a formy dokumentu. Slovní vyjádření obsahu dokumentu v přirozeném jazyce je transformováno do věcných selekčních údajů v procesu věcného pořádání nebo do vět v procesu sémantické redukce textu dokumentu“ (Balíková, 2003).

⁴⁵ V anglickém originále “supplied construct” - jedná se o konstrukt, kterým je možné definovat všechny elementy z celkového pohledu dotazovaného s názvem „celkové shrnutí - overall summary“.

⁴⁶ „Bootstrapping techniques“ je technikou, kdy se získané objekty rozdělí na skupiny opakovaným výběrem (Hendl, 2006).

- Některé konstrukty (okolo 5 %) nejsou zařaditelné do příslušných kategorií podle jejich významu a musí být vytvořena samostatná kategorie pro každý nezařazený konstrukt. Těmto konstruktům se říká „nezařazené“ a tvoří tak samostatnou kategorii.

Je nutné podotknout, že tato kategorizace je vlastním názorem examinatora. Nesmí se tedy opomenout zjištění reliability (Smith, 2000) kategorizace, reprodukovatelnost a přesnost rozdělení. Proto jsou pro reliability stanoveny následující kroky:

- Požádat spolupracovníka – spoluexaminátora, aby nezávisle na hlavním examinatorovi sám provedl výše uvedený postup kategorizace a vytvořil vlastní tabulku kategorií.
- Srovnat sestavené kategorie obou examinatorů, shodnout se na kategoriích a udělat samostatnou tabulku reliability z kategorií examinatora a spolupracovníka.
- Podle počtu konstruktů v tabulce reliability je dalším krokem spočítat index reliability - index A⁴⁷ a index B⁴⁸, který udává poměr mezi shodnými konstrukty ležícími na diagonále tabulky a konstrukty mimo diagonálu. Cílem je tedy dostat co nejvíce konstruktů na diagonální rozhraní kategorií examinatora a spolupracovníka tak, aby index B byl 90 % (koeficient reliability 0,9 a více).
- Postup je nutné prohlubovat, opakovat, kategorie předefinovat apod., dokud nebude dosaženo 90 % shodných konstruktů.
- Závěrem bude zjištění shodných kategorií, které představují 90 % shodných konstruktů charakterizujících elementy.

Honeyho obsahová analýza (dle autora Petra Honeyho z roku 1979)

Honeyho procedura vychází ze souhrnného konstruktů celkového hodnocení elementů.

Postup je následující:

- Získat hodnocení zastupujícího konstruktů „celkové shrnutí“.
- Zjistit difference mezi hodnoceními dílčích konstruktů a konstruktem „celkové shrnutí“. Opět je přihlédnuto k opačnému postavení konstruktů.

⁴⁷ Index A je procentuální vyjádření počtu shodných konstruktů vzhledem ke všem konstruktům ve všech kategoriích.

⁴⁸ Index B je procentuální vyjádření počtu shodných konstruktů vzhledem ke všem konstruktům ve shodných kategoriích.

- Uvést tzv. individuální osobní hodnocení pomocí H-I-L indexu⁴⁹, který označuje konstrukty dle procent diference jako vysoký (H), střední (I), nízký (L) index shody konstruktů.
- Označit každý konstrukt jeho procentuální shodou s celkovým konstruktem a indexem relativní důležitosti H-I-L (např. 92 % H). Konstrukty se takto rozdělí do tří skupin.
- Následuje kategorizace konstruktů.

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), Clarke (1996), Dowdell (2010).

⁴⁹ H-I-L index v anglickém originále – „High – Intermediate – Low“ index.

6 Výsledky a diskuse

Jak již bylo uvedeno, je zpracováno osm polostrukturovaných rozhovorů pomocí metody rep-grid. Rozhovory jsou ponechány v pořadí, v jakém byly pořízeny. Čtyři rozhovory představují názory expertů SCM a Sps, druhou čtveřici zastupují trenérky oddílů MG. Rozhovory jsou vybrány dle tabulky 50 v kapitole 6.11 Shrnutí diskuse. Druhých osm rozborů rozhovorů je uvedeno v přílohách 1 až 8. Analýza dat postupuje podle dostupné literatury o metodě repertoárových mřížek. Celkově je téma „základní sportovní příprava v moderní gymnastice“ charakterizováno osmi elementy. 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.

Aktuálnost tématu a záměr výzkumu byly vždy dotazovanému odůvodněny a vysvětleny před vlastním zahájením šetření. Stejně tak jednotlivé elementy byly detailně probrány pro jasnou představu o každém z nich.

Vzhledem k tomu, že nejnižší počet konstruktů v jedné mřížce činí 14, jejich analýza vychází z tohoto počtu i u všech ostatních rozhovorů. Konstrukty, které byly některými tazateli vytvořeny navíc (nad počet 14), z hlediska svého obsahu se jednalo o vyjádření okrajové či zopakované, byly po dohodě s dotazovaným vyškrtnuty (Jankowicz, 2004).

Každý ze šestnácti rozhovorů s experty obsahuje 8 předem stanovených elementů, které charakterizují téma a 14 získaných konstruktů (názorů). Poslední (čtrnáctý) konstrukt je tazatelem určen jako celkového shrnutí (souhrnný konstrukt), který je společný pro všechny dotazované. Hodnotí celkový pohled dotazovaného na jednotlivé elementy a je potřebný pro závěrečnou Honeyho analýzu.

Každý dílčí rozhovor (s expertkami č. 1, 2, 4, 5, 6, 7, 9 a 12) je analyzován pomocí analýzy pohledem, popsáním charakteristiky a vztahů elementů a konstruktů, využitím shlukové analýzy a metody PCA. Data jsou zpracována softwarem RepGrid IV. a pomocí

Microsoft Office Excel. Rozhovory jsou dále společně kategorizovány a sumarizovány pomocí Honeyho analýzy a prostřednictvím spolupracovníka (spoluřešitele experta zainteresovaného do rep-grid a tréninku MG) pro zajištění reliability výsledné tabulky s konečným vyjádřením všech konstruktů. Díky 16 rozhovorům je pomocí triád (komparací) osmi elementů zajištěno celkově 224 konstruktů (individuálních názorů a představ), resp. 208 různých konstruktů a 16 společných konstruktů (poslední konstrukt celkového shrnutí). První rozhovor je analyzován detailně, ostatní rozhovory jsou analyzovány dle potřeb výzkumu.

6.1 Rozhovor s expertkou č. 1

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.⁵⁰ je uvedena jako tabulka 7.

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 škále 1-5. Dva uvedené konstrukty si jsou velmi podobné – a to konstrukt „využití náčiní“⁵¹

⁵⁰Repertoárová mřížka zpracovaná oficiálním softwarem k metodě repertory grid je pro všechny rozhovory z hlediska formální úpravy stejná. Červeně a z hlediska tabulky dole jsou zapsány elementy, modrá označuje konstrukty, uprostřed tabulky je jejich hodnocení (zeleně).

⁵¹ Konstrukty jsou na rozdíl od elementů uvedeny v uvozovkách.

Tab. 7 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

(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.

Tab. 8 Četnost hodnocení jednotlivých elementů a konstruktů expertkou 1.

konstrukty					
	1	2	3	4	5
1	5	1	0	1	1
2	2	1	2	1	2
3	1	1	2	0	4
4	2	3	1	0	2
5	3	2	1	1	1
6	4	0	2	1	1
7	4	0	1	0	3
8	2	2	2	0	2
9	2	1	1	1	3
10	2	0	1	1	4
11	3	2	1	0	2
12	1	3	1	1	2
13	3	3	1	0	1
14	4	1	1	2	0
elementy					
	1	2	3	4	5
1	6	2	1	0	5
2	3	5	3	0	3
3	9	0	4	1	0
4	9	1	2	0	2
5	1	3	2	1	7
6	4	4	2	3	1
7	4	2	1	1	6
8	2	3	2	3	4

V tabulce 8 je vyjádřena další možnost práce s daty získanými z rozhovoru. Jedná se o četnost hodnocení jednotlivých elementů a jednotlivých konstruktů. V elementech převládá hodnocení jedna, v hodnocení konstruktů převládá také jedna, ale velmi těsně před hodnocením pět. V obou oblastech je nejméně využito hodnocení čtyři. V hodnocení konstruktů je ještě hodnocení číslem 2 použito vícekrát než hodnocení číslem 3. U elementů je tomu stejně. Značí to, že se expertka vždy více či méně přiklání k jednomu či druhému pólu konstruktů.

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

Z výpočtu a procentuálního vyjádření difference elementů (tab. 9 a 10) a difference konstruktů (tab. 12 a 13) lze usuzovat o jejich vzájemných vztazích v mřížce.

Tab. 9 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. 10 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle vzorce v kapitole 5.5.1.2.

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. 9) 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. 10) 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. 11 Vyjádření 25., 50. a 75. percentilu v hodnocení jednotlivých elementů.

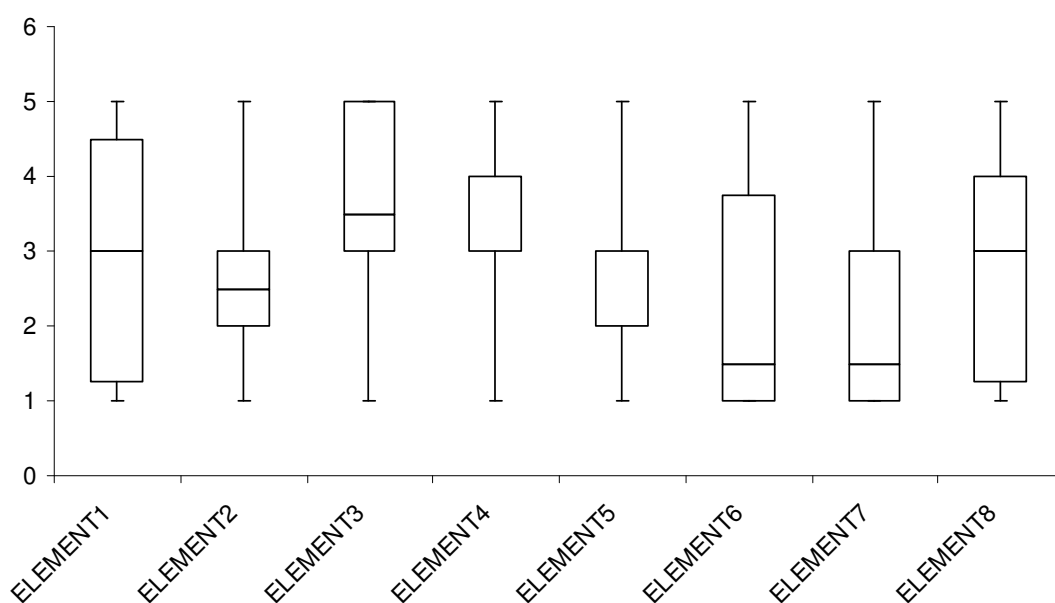
PERCENTILY	elementy							
	1	2	3	4	5	6	7	8
25	1,3	2,0	3,0	3,0	2,0	1,0	1,0	1,3
50	3,0	2,5	3,5	4,0	2,0	1,5	1,5	3,0
75	4,5	3,0	5,0	4,0	3,0	3,8	3,0	4,0

Následující graf 1 vychází z výpočtů v tabulce 11. Tento krabicový graf pojednává o rozmanitosti (distribuci) hodnocení jednotlivých elementů. Ač to není podmínkou metody, všechny elementy mají ve svém hodnocení zastoupeno hodnocení 1 až 5. U konstruktů se vyžaduje hodnocení na celé škále vzhledem k teorii rep-grid. Střední hodnota (medián) škály se ve většině případů pohybuje okolo čísla 3. Pouze u elementů soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení baletní přípravy je v rozmezí 1-2. Největší rozmanitost hodnocení lze

definovat u elementu 1 soubor cvičení pro držení těla. Nejčastějším hodnocením souboru cvičení pro nácvik lokomoce (element 2) je 2 a 3.

Pro vztahy mezi konstrukty je nutné jejich hodnocení expertkou 1 zaznamenat i opačně – tedy tak, že konstrukt z levé strany přejde na pravou stranu a naopak, kdy hodnocení vlevo 1 znamená hodnocení vpravo 5, 2 je protipólem 4 a hodnocení 3 vždy zůstává stejné (tab. 12).

Graf 1 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 1.



Tab. 12 Vyjádření opačného hodnocení konstruktů pro potřebu zjištění jejich difference.

OPAČNĚ POSTAVENÍ konstruktů	elementy							
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	5	4	5	3	3	3	4
2	3	2	2	1	5	5	5	3
3	5	3	3	4	4	5	5	1
4	3	4	3	1	5	4	4	2
5	1	2	4	3	1	5	5	2
6	5	4	1	2	3	5	5	4
7	4	4	2	2	1	5	3	5
8	4	5	1	3	4	2	5	2
9	5	4	3	1	5	4	5	3
10	1	3	1	5	4	2	5	1
11	3	3	3	2	3	1	1	5
12	3	3	3	2	4	2	1	5
13	1	1	1	2	4	5	2	2
14	5	5	1	3	3	5	4	5

Například konstrukt 6 „základní příprava“ hodnotí jednotlivé elementy takto: 1; 2; 5; 4; 3; 1; 1 a 2. V případě potřeby zjištění shody mezi konstrukty je z pravé strany na levou stranu mřížky

přesunut konstrukt „doplňková příprava“, který je protipólem „základní přípravy“. Hodnocení elementů je pak následující: 5; 4; 1; 2; 3; 5; 5; 4. Výsledné výpočty pro zjištění difference mezi konstrukty určenými expertkou 1 jsou uvedeny v tabulce 13 a vycházejí ze základní repertoárové mřížky. Tabulka 14 vyjadřuje shodu mezi konstrukty procentuálně, kdy se vychází ze vzorce v kapitole 5.5.1.2. V tabulce 13 jsou pro přehlednost zaznamenány rozdíly v hodnocení opačných konstruktů červeně.

Tab. 13 Diference hodnocení konstruktů dle expertky č. 1.

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	18	16	14	13	15	14	14	16	12	13	13	16	13
2	10	X	10	6	11	9	12	12	6	14	15	13	10	13
3	12	18	X	10	11	9	14	10	8	10	17	15	14	11
4	10	16	16	X	13	11	12	10	4	14	13	11	12	13
5	15	15	15	13	X	14	13	15	15	13	18	18	11	16
6	11	19	17	17	12	X	7	9	7	15	14	14	13	4
7	12	14	12	12	13	21	X	14	12	20	11	11	13	7
8	12	16	18	16	11	17	14	X	10	8	15	13	14	9
9	10	18	18	18	11	21	16	18	X	16	15	13	16	11
10	16	16	16	14	17	13	10	20	12	X	17	15	12	17
11	13	9	3	9	8	10	13	11	11	9	X	2	15	14
12	13	11	5	9	8	12	13	11	11	9	14	X	13	14
13	10	20	14	16	17	13	14	12	14	18	13	15	X	15
14	13	19	17	17	12	22	21	17	21	13	12	14	11	X

Tab. 14 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

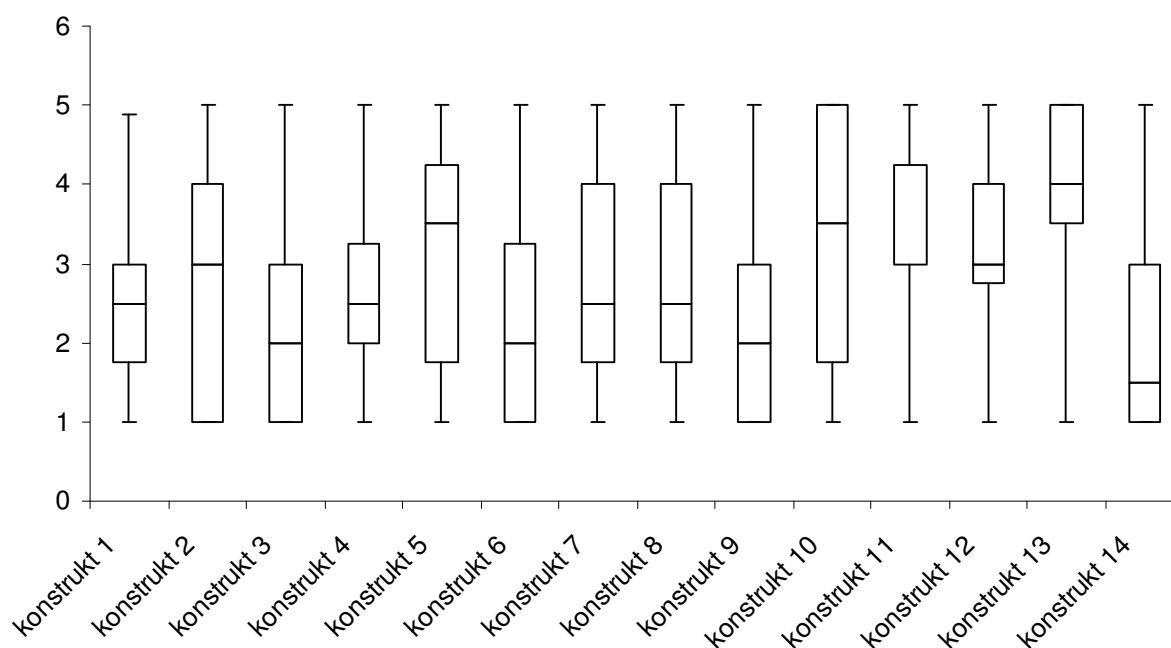
Obě výše uvedené tabulky hovoří o shodě 11 a 12 „s náčiním“ a „využití různých pomůcek“, shoda je 87,5 %. Velmi blízké hodnocení má také konstrukt 11 a 3, kdy konstrukt 3 pojednává o přesnosti cvičení. Je zřejmé, že bez uvědomělého a přesně vedeného pohybu těla nelze ovládat pohyb náčiní. Shoda těchto 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.

Tabulka 15 slouží k vyjádření rozmanitosti hodnocení konstruktů pomocí krabicového grafu (graf 2). Uvedené konstrukty jsou tvořeny jako opaky s hodnocením 1 až 5 pro dané elementy. Každý konstrukt má tedy ve své škále minimálně obě tyto hodnoty. Největší rozmanitost hodnocení lze vidět u konstruktu 10, kdy 50 % dat označených spodním prvním a horním třetím kvartilem se pohybuje v rozmezí 2 až 5. Podobně je tomu u konstruktu dva, kdy se hodnocení pohybuje od 1 do 4. U posledního souhrnného konstruktů je vidět, že škála je využita od 1 do 5, ale 50 % hodnocení se pohybuje v rozmezí hodnocení 1 až 3, tedy jednotlivé komponenty přípravy jsou více (až středně) potřebné. Mediány konstruktů se pohybují v rozmezí od 1,5 do 4 na pětibodové škále mřížky.

Tab. 15 Vyjádření 25., 50. a 75. percentilu v hodnocení jednotlivých konstruktů.

	PERCENTILY		
	25	50	75
1	1,75	2,5	3
2	1	3	4
3	1	2	3
4	2	2,5	3,25
5	1,75	3,5	4,25
6	1	2	3,25
7	1,75	2,5	4
8	1,75	2,5	4
9	1	2	3
10	1,75	3,5	5
11	3	3	4,25
12	2,75	3	4
13	3,5	4	5
14	1	1,5	3

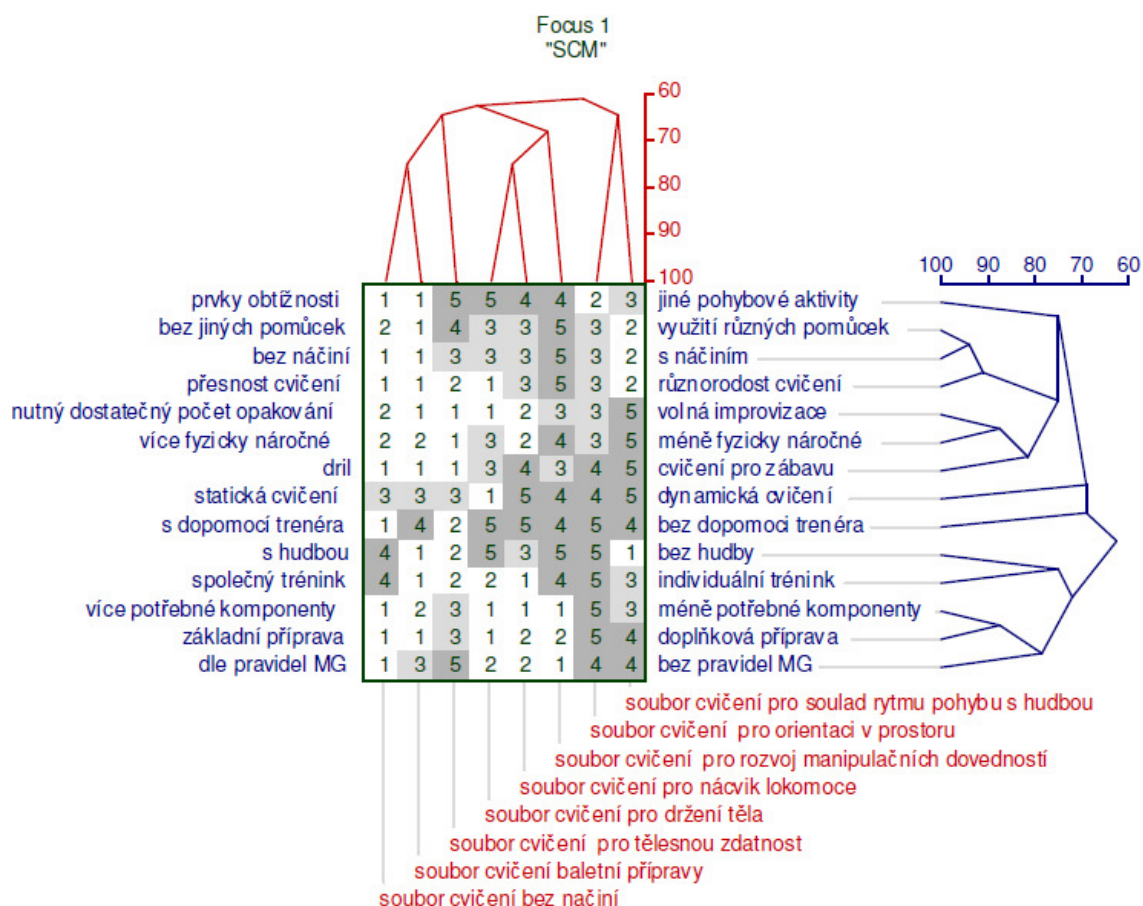
Graf 2 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 1.



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 3). 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 přílehlých konstruktů) vede na osu s procentuálním vyjádřením shody.

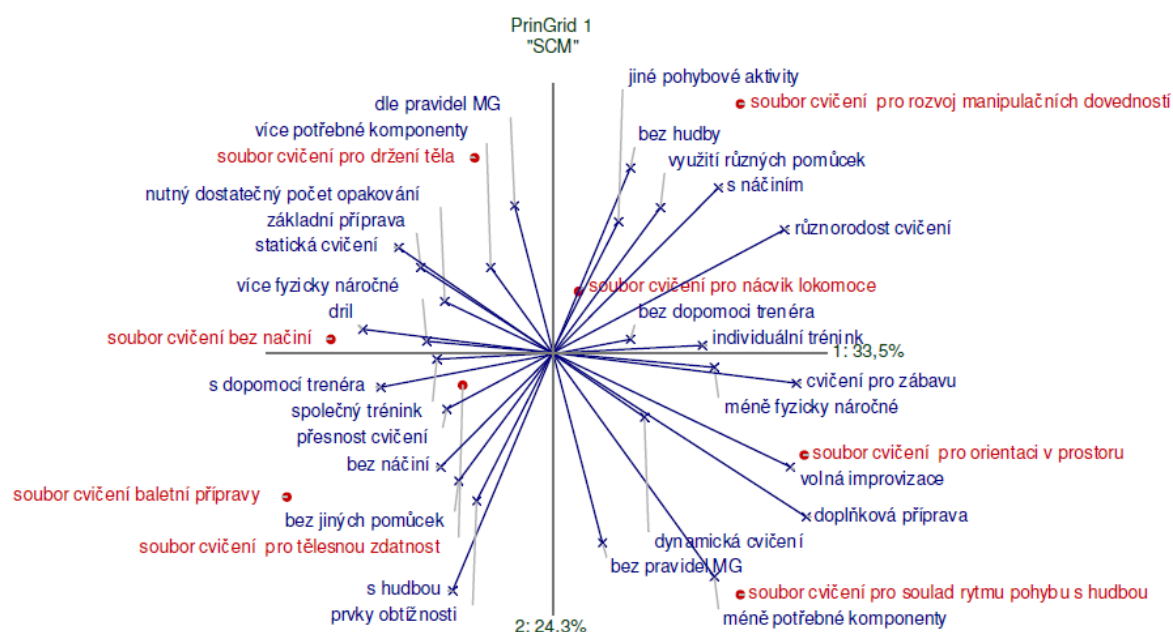
Graf 3 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 1.



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. Dendrogram konstruktů je stromovitě uspořádán, je složen z poměrně velkého množství menších shluků. Nejbližší si jsou konstrukty „bez náčiní“ a „bez využití pomůcek“. 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 4 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.

Graf 4 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou 1.



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“. 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 rozptýlu 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.

6.2 Rozhovor s expertkou č. 2

Charakteristika expertky č. 2 a průběh rozhovoru

Expertka č. 2 má vysokoškolské vzdělání, je trenérkou oddílu moderní gymnastiky. Tréninku mládeže se věnuje 20 let a svou trenérskou kariéru zahájila ve 22 letech po studiu na VŠ.

Rozhovor trval celkem 90 minut. Expertka č. 2 spolupracovala s tazatelem velmi ochotně. V oblasti trenérské praxe především zdůraznila nedostatek doškolování trenérů vzhledem k vývojovým trendům v choreografiích sestav a v nácviku obtížných pohybových tvarů. Naznačila také, že bez sebevzdělávání ustrnou trenéři na jednom místě a neudrží tak krok s vrcholovou gymnastikou v ČR, natož ve světě. Samotné vysvětlení elementů bylo pro dotazovanou zajímavým podnětem k diskusi a dle jejích slov k zamyšlení se. Taneční kroky zařazené v souboru cvičení pro nácvik lokomoce by expertka 2 zařadila dle pravidel MG do elementu soubor cvičení bez náčiní. Vzhledem k tématu základní sportovní příprava gymnastek ve věku 7-9 let považovala stanovené elementy za „ideální cestu přípravy“. Rep-grid metoda byla pro expertku nová a zajímavá oblast získání informací. Komparace triád elementů nepůsobila expertce potíže, více se ale zamýšlela nad přesným vyjádřením opaku stanoveného konstruktů.

Výsledná repertoárová mřížka expertky 2 je uvedena jako tabulka 16.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 2

Na první pohled v porovnání s expertkou 1 je vidět, že expertka 2 vytvářela víceslovná spojení pro definici konstruktů. Konstrukty hovoří o tématu z hlediska možnosti nácviku, pravidel MG či rytmizace pohybu. Z hlediska hodnocení jsou zastoupena čísla od 1 do 5, ale převažuje hodnocení 1 a 2, tedy hodnocení vzešlé ze společného znaku dvou elementů. Z pohledu expertky 2 je například „rytmizace pohybu“ potřebná pro soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou, baletní přípravu a soubor cvičení pro nácvik manipulačních dovedností. Dle jejích slov je vnímání hudby podstatnou součástí nejen základní přípravy, ale i sportovního výkonu v MG. Z hlediska obsahu závodní sestavy zařadila mezi nejpodstatnější soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou, soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Až na druhé místo hodnotila soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Co je ale překvapivé, že soubor cvičení baletní přípravy označila expertka 2 jako součást přípravy. Pravděpodobně se v tomto oddíle pracuje s klasickou přípravou pouze v rámci období letní přípravy – tedy na soustředění (dle komentáře trenérky). Hudbu využívají nejen v baletní přípravě, ale také v rozcvičení na

začátku tréninkové jednotky. Navíc se věnují tvorbě hudebně-pohybových kompozic na exhibiční vystoupení a v rámci přípravy tvoří pro malé gymnastky sestavy ve dvojicích.

Tab. 16 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou 2.

Display 2
"oddíl"

bez nutnosti hudebního doprovodu	1	2	2	5	1	3	4	1	požadavek hudby
nenáročnost na požadavek jemné motoriky	1	1	1	1	3	2	3	5	potřeba jemné motoriky
důraz na preciznost	5	5	4	3	1	4	5	4	důraz preciznost s estetikou provedení
bez použití náčiní, pomůcek	1	1	1	3	3	1	2	5	potřeba náčiní
volné pořadí cviků	2	2	1	2	1	3	5	3	přesné řazení cviků
možnost herní formy nácviku	3	4	1	1	2	4	5	4	dril
méně koordinačně náročné	1	2	3	4	1	3	5	5	vysoká náročnost na koordinaci
rytmizace pohybu	4	2	4	1	5	3	1	1	volná realizace pohybu v čase
koncentrace na řízený pohyb	1	4	5	3	2	1	4	5	koncentrace na okolní prostor
obsah závodní sestavy	2	2	3	1	4	1	5	1	obsah sportovní přípravy
zapojení posturálního svalstva	1	1	3	4	5	5	4	3	zapojení všech svalových skupin
pouze dílčí pohyby	3	1	5	4	5	3	5	4	komplexní pohyby
vnímání vnějších podnětů	5	4	1	1	5	4	5	1	vnímání sama sebe
více potřebné komponenty	1	2	5	1	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

Souhrnný konstrukt ukazuje, že nejméně potřebnou komponentou dle expertky 2 je taktéž soubor cvičení pro orientaci v prostoru.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 2

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 17 a 18) a difference konstruktů (tab. 19) lze usuzovat o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 2.

Tab. 17 Diference hodnocení elementů.

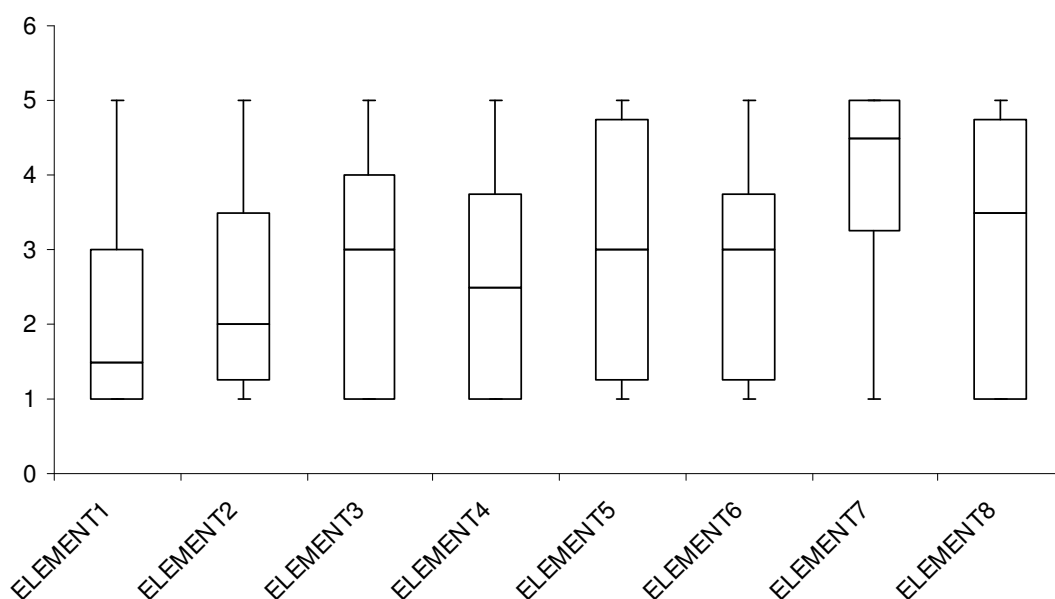
DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	12	24	27	22	15	30	30
2		X	22	25	30	17	24	26
3			X	21	24	25	30	26
4				X	29	20	25	19
5					X	25	28	34
6						X	23	23
7							X	24
8								X

Tab. 18 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle vzorce v kapitole 5.5.1.2.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	78,57	57,14	51,79	60,71	73,21	46,43	46,43
2		X	60,71	55,36	46,43	69,64	57,14	53,57
3			X	62,50	57,14	55,36	46,43	53,57
4				X	48,21	64,29	55,36	66,07
5					X	55,36	50,00	39,29
6						X	58,93	58,93
7							X	57,14
8								X

Podobnost elementů z hlediska jejich hodnocení dle stanovených konstruktů expertkou 2 je nalezena u souboru cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro nácvik lokomoce ve výši téměř 77 %. Ze 73 % mají souhlasné hodnocení elementy soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení bez náčiní, tento soubor (element 7) je ze 71 % shodný se souborem pro nácvik lokomoce. To potvrzuje myšlenku expertky 2 o zařazení tanečních kroků do souboru cvičení bez náčiní. V souhrnném konstruktu je soubor cvičení pro nácvik lokomoce hodnocen 2, držení těla 1 a cvičení bez náčiní také 1. Nejmenší shoda je expertkou stanovena u elementu 5 a 8 – soubor cvičení pro tělesnou zdatnost a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Shoda je těsně pod 40 %. Dále je k povšimnutí nízká shoda (velká diference) mezi držením těla a baletní přípravou, přesto je baletní příprava v celkovém konstruktu hodnocena dvojkou. Svědčí to o tom, že si trenérka uvědomuje potřebu baletní přípravy, ale její využití ve vlastním tréninku není často realizované.

Graf 5 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 2.



Graf 5 vypovídá o rozmanitosti hodnocení elementů. Vnitřních 50 % hodnocení je nejpestřejší u elementu 8 – soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Nejmenší rozmanitost nacházíme u souboru cvičení baletní přípravy, kde se hodnocení pohybují mezi 4-5. Nejvíce hodnocení 1 a 2 si lze všimnout u prvního elementu hovořícím o držení těla.

Tab. 19 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky 2.

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	14	15	14	8	15	7	16	14	12	11	15	17	13
2	14	X	19	4	10	11	11	16	12	12	13	15	17	11
3	11	11	X	19	11	8	10	17	11	17	16	12	12	20
4	16	22	8	X	12	15	11	18	10	14	13	15	21	11
5	18	20	14	18	X	7	7	16	14	10	13	13	13	15
6	13	17	19	15	17	X	12	17	13	13	16	14	8	18
7	17	19	15	19	17	16	X	19	9	13	10	10	16	16
8	8	14	10	14	8	9	5	X	20	10	15	13	11	9
9	14	16	16	14	14	15	19	10	X	14	15	13	21	11
10	16	18	12	16	18	13	13	16	14	X	13	13	11	7
11	17	17	9	15	13	14	16	15	13	15	X	8	16	16
12	13	15	13	15	9	10	16	13	17	17	20	X	16	16
13	11	13	17	11	15	20	8	17	9	19	16	14	X	18
14	15	15	11	15	15	10	14	21	15	21	14	16	12	X

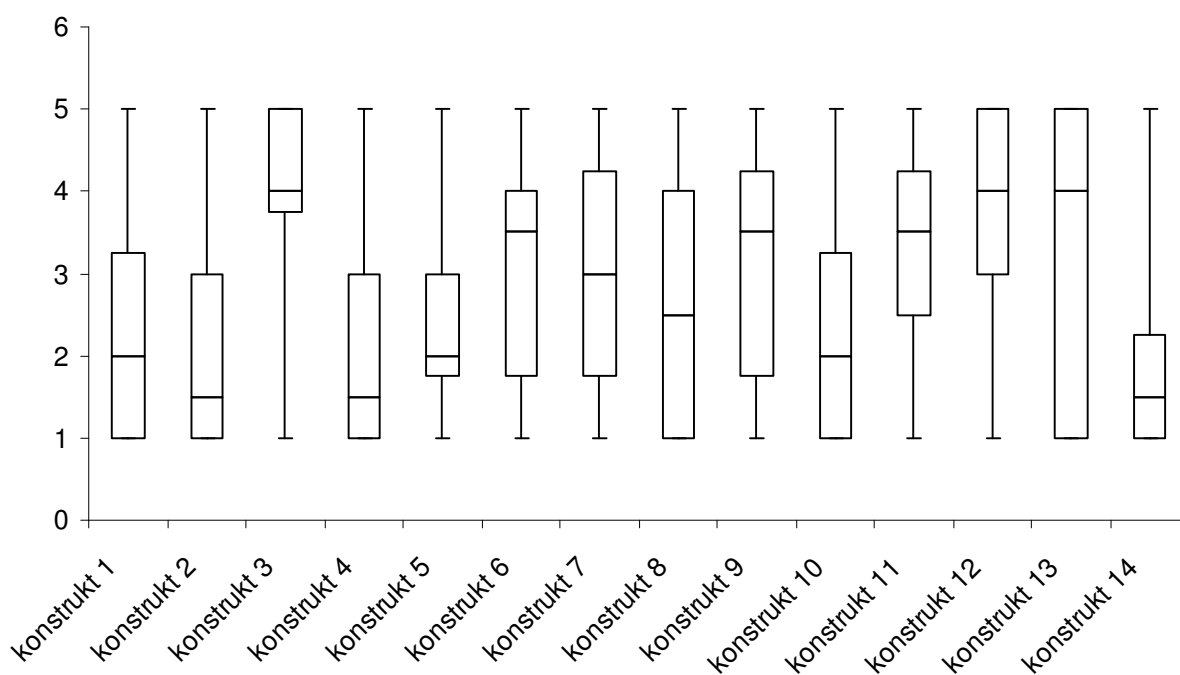
PROCENTA														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	12,50	6,25	12,50	50,00	6,25	56,25	0,00	12,50	25,00	31,25	6,25	-6,25	18,75
2	12,50	X	-18,75	75,00	37,50	31,25	31,25	0,00	25,00	25,00	18,75	6,25	-6,25	31,25
3	31,25	31,25	X	-18,75	31,25	50,00	37,50	-6,25	31,25	-6,25	0,00	25,00	25,00	-25,00
4	0,00	-37,50	50,00	X	25,00	6,25	31,25	-12,50	37,50	12,50	18,75	6,25	-31,25	31,25
5	-12,50	-25,00	12,50	-12,50	X	56,25	56,25	0,00	12,50	37,50	18,75	18,75	18,75	6,25
6	18,75	-6,25	-18,75	6,25	-6,25	X	25,00	-6,25	18,75	18,75	0,00	12,50	50,00	-12,50
7	-6,25	-18,75	6,25	-18,75	-6,25	0,00	X	-18,75	43,75	18,75	37,50	37,50	0,00	0,00
8	50,00	12,50	37,50	12,50	50,00	43,75	68,75	X	-25,00	37,50	6,25	18,75	31,25	43,75
9	12,50	0,00	0,00	12,50	12,50	6,25	-18,75	37,50	X	12,50	6,25	18,75	-31,25	31,25
10	0,00	-12,50	25,00	0,00	-12,50	18,75	18,75	0,00	12,50	X	18,75	18,75	31,25	56,25
11	-6,25	-6,25	43,75	6,25	18,75	12,50	0,00	6,25	18,75	6,25	X	50,00	0,00	0,00
12	18,75	6,25	18,75	6,25	43,75	37,50	0,00	18,75	-6,25	-6,25	-25,00	X	0,00	0,00
13	31,25	18,75	-6,25	31,25	6,25	-25,00	50,00	-6,25	43,75	-18,75	0,00	12,50	X	-12,50
14	6,25	6,25	31,25	6,25	6,25	37,50	12,50	-31,25	6,25	-31,25	12,50	0,00	25,00	X

Tabulka 20 ilustruje shodu mezi stanovenými konstrukty expertkou 2. Jedno z nejbližších hodnocení, ale pouze téměř shoda ze 70 %, mají konstrukty 7 a 8. Jedná se o konstrukt „méně koordináčně náročný“ a „rytmizace pohybu“. Shoda ale panuje pouze v případě, že je jeden z těchto dvou konstruktů obrácen, je tedy lepší definovat shodu mezi konstrukty „méně koordináčně náročný“ a „volná realizace pohybu v čase“ nebo „více koordináčně náročný“ a „rytmizace pohybu“. Mohlo by se zdát, že nejméně shodné a

podobné v hodnocení si jsou konstrukty 9 a 13, ale v případě obráceného hodnocení jednoho z nich, je shoda téměř 45 %. Například konstrukty 4 a 8 mají shodu pouhých 12,5 %. Jedná se o odlišné konstrukty, které charakterizují elementy z hlediska využití náčiní či pomůcek a z hlediska rytmizace pohybu.

Rozmanitost hodnocení konstruktů (graf 6) vzhledem k elementům je zajímavé u konstruktů číslo 13. Elementy jsou hodnoceny třemi 1, třemi 5 a dvěma 4. Znamená to, že tento konstrukt je velmi vyhraněný. Expertka se u elementů výrazně přiklání k „vnímání vnějších podnětů“ a „vnímání sama sebe“. Pouze elementy soubor cvičení pro nácvik lokomoce a soubor cvičení bez náčiní jsou hodnoceny 4 – spíše vnímání sama sebe. Soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností je hodnocen 1, tedy „vnímání vnějších podnětů“. Expertka pohlížela na tento element pravděpodobně z hlediska cvičení s náčiním. Pro optimální techniku cvičení s náčiním je nezbytně nutná poloha těla, tedy i vnímání sebe sama. Vhodnější by bylo hodnocení 3 – tedy střed mezi oběma póly konstruktů. Rep-grid ale pracuje s osobitými názory dotazovaných. Konstrukt 3 „důraz na preciznost“ má hodnocení především 4 a 5, dle expertky 2 je potřeba v přípravě klást důraz na preciznost pohybu s estetikou provedení. Expertka neopomněla zmínit nutnost plastického a plynulého pohybu. Konstrukt 5 „volné řazení cviků“ je charakterizován především hodnocením 2, které se vyskytuje třikrát. Hodnocení 1 i hodnocení 3 tohoto konstruktů je uvedeno pouze dvakrát. Expertka označila u souboru cvičení baletní přípravy nutnost „přesného řazení cviků“.

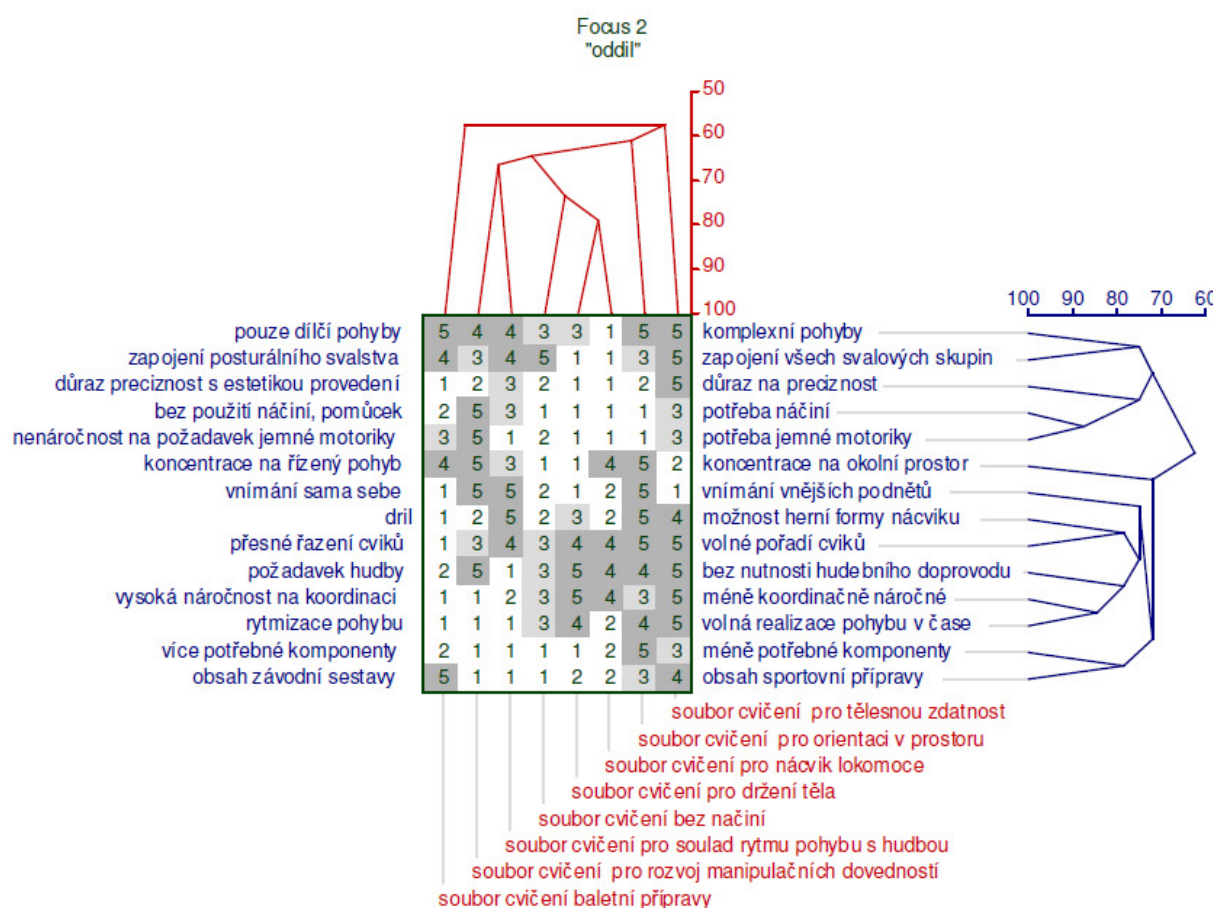
Graf 6 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 2.



Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 2

Z grafu 7 lze také vyčíst, že elementy jsou dle výpovědi expertky rozděleny do dvou hlavních shluků s největší shodou. Je vidět, že baletní příprava je téměř v grafu osamocena, shoda s některým z elementů je okolo 60 %. Hodnocení konstruktů rozděluje elementy na dva shluky pod 90 % a tři shluky pod 80 %. Výrazný shluk tvoří konstrukty 2 a 4 „potřeba náčiní“ a „potřeba jemné motoriky“. Oba konstrukty tak svým hodnocením definují element soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Téměř nezačleněn je konstrukt 9 hovořící o koncentraci na řízený pohyb a o koncentraci na okolní prostor. Konstrukt se z více než 40 % shoduje s konstruktem popisujícím vnímání prostoru a vnímání sama sebe. Je velmi zajímavé, že například element soubor cvičení pro nácvik lokomoce je hodnocen expertkou jako spíše se zaměřením se na vnímání sama sebe (taneční projev), ale přitom dává důraz na koncentraci na okolní prostor (využití cvičební plochy apod.).

Graf 7 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 2.

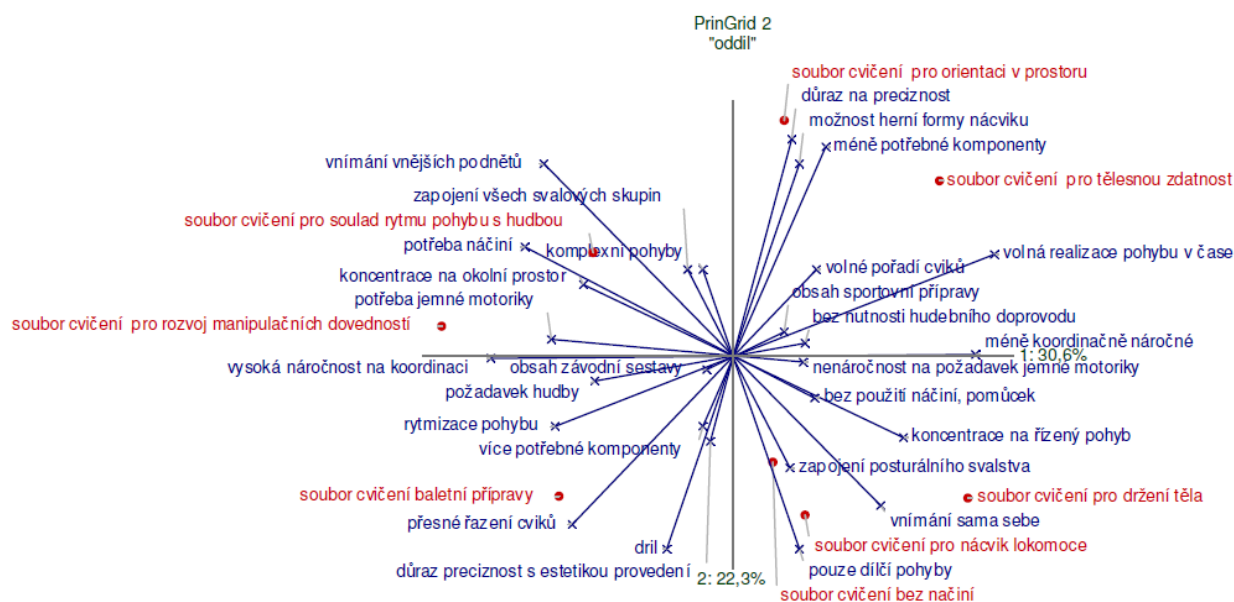


Dvě hlavní komponenty v metodě PCA v grafu 8 dávají dohromady necelých 53 % všech možností kolísání hodnocení jednotlivých konstruktů. Je to o 5 % méně než u expertky

1 a vypovídá to o velké různorodosti kolísání hodnocení konstruktů. První komponenta (horizontální) je téměř totožná s konstruktem „vysoká náročnost na koordinaci – méně koordinčně náročné“. Celkově 30,6 % všech konstruktů má takto podobné kolísání – vzrůstající a klesající. Pro druhou komponentu (vertikální) je nejvíce typická dvojice konstruktů „komplexní pohyby a pouze dílčí pohyby“ – klesající a vzrůstající kolísání. Graf 8 dále potvrzuje souvislost mezi elementy soubor cvičení pro držení těla, cvičení pro nácvik lokomoce a cvičení bez náčiní. Bod označující soubor cvičení baletní přípravy je v grafu zcela samostatně, což vypovídá o tom, že hodnocení tohoto souboru není blízké s jiným elementem.

Největší rozptyl hodnocení je u konstruktů „rytmizace pohybu – volná realizace pohybu v čase“ a u konstruktů „dril – možnost herní formy nácviku“. Naopak nejmenší rozptyl lze z grafu stanovit u konstruktů „obsah závodní sestavy – obsah sportovní přípravy“. Zajímavostí grafu je vyznačení vztahu elementu soubor cvičení pro orientaci v prostoru a konstruktů „důraz na preciznost“, „možnost herní formy nácviku“ a „méně potřebné komponenty“. Konstrukty spolu tvoří skupinu téměř se shodující v kolísání hodnocení. V hodnocení uvedeného elementu těmito konstrukty převládá 5. Pro element soubor cvičení baletní přípravy je charakteristický element „přesné řazení cviků“, „rytmizace pohybu“ a „dril“.

Graf 8 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou 2.



6.3 Rozhovor s expertkou č. 4

Charakteristika expertky č. 4 a průběh rozhovoru

Expertka č. 4 má vysokoškolské vzdělání, je trenérkou oddílu moderní gymnastiky. Trenérské činnosti se věnuje 33 let. Ve svých 62 letech pracuje pravidelně s dětmi mladšího školního věku.

Rozhovor po předchozím vysvětlení podstaty výzkumu trval 90 minut. Expertka pochopila obsah pohybových činností v jednotlivých elementech vzhledem k teorii sportovní přípravy v MG a vzhledem k pravidlům MG. Expertka pouze podotkla, že nebyla proškolená mezinárodními pravidly a nikdy se nevěnovala tvorbě sestav a tvorbě oficiálních zápisů sestav. Upřesnění její kvalifikace nehraje ve výzkumu podstatnou roli. Tvorba konstruktů nečinila expertce potíže. Konstrukty byly expertkou definovány přesně a jasně (tab. 20).

Tab. 20 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou 4.

Display 4
"oddíl"

cit pro rovnováhu	1	1	5	5	3	1	1	2	není nutné rozvíjet balanční předpoklady
uvědomění si těla a jeho částí	1	4	5	1	5	1	1	2	neřízené zapojování svalů
specifická oblast sportovní přípravy (samostatná cvičení)	5	5	4	3	3	2	1	1	prostupuje všemi oblastmi sportovní přípravy
zapojení/využití trupu a DK	1	1	3	3	2	3	2	5	zapojení/využití trupu a HK
přesná technika provedení pohybu	1	3	5	4	2	1	1	1	spontánní reakce na změny pohybu
systematický postup nácviku	1	5	5	4	4	1	1	2	volný výběr postupu nácviku
není podmínka rozvíjet flexibilitu	4	1	1	1	4	5	5	1	je podmínka pro rozvoj flexibility
časoprostorový soulad	5	1	5	1	4	1	1	1	nemá časové členění
cyklické opakování struktury pohybu	5	1	5	1	3	5	2	2	necyklická, oddělená jednotlivá cvičení
potřebná míra úrovně (optimální) síly	1	2	5	5	1	3	1	5	není závislá na úrovni svalové síly
zaměřená na koordinaci práce DK	3	1	5	4	5	1	1	4	volný pohyb celého těla
vnímání rytmu pohybu	5	1	5	1	4	1	1	2	nerytmizovaná cvičení
zraková kontrola pohybu	5	3	1	5	5	5	3	1	bez zrakové kontroly pohybu
více potřebné komponenty	1	1	3	3	5	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

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 4

Expertka volila především konstrukty v oblasti pohybové přípravy. Výrazně se nevěnovala zábavnosti či hrám v průběhu tréninkové jednotky. Vzhledem ke svým dlouholetým zkušenostem přistupovala k formulaci konstruktů velmi erudovaně. V konstruktu „přesná technika provedení pohybu“ spolu velmi úzce souvisí soubor cvičení pro držení těla se soubory cvičení bez náčiní, baletní přípravy a cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Výrazně se v mřížce opakují hodnocení 1 a 2. Pouze čtrnáctkrát se v mřížce objevuje hodnocení 3. Dále hodnocení 5 výrazně převyšuje nad hodnocením 4. Je z toho zřejmé, že expertka hodnotila elementy pomocí konstruktů vyhraněně, v rozmezí 1 až 5, kdy

středová hodnota byla použita pouze z 12,5 %. Hodnocení 3 v mřížce značí střed mezi oběma póly konstruktů. Zajímavé je hodnocení elementů soubor cvičení pro tělesnou zdatnost, kde se objevuje 1 pouze jedenkrát. Pro tento element je výrazně charakteristický konstrukt „potřebná míra úrovně optimální síly“. Konstrukt „zraková kontrola pohybu“ hodnotí velmi odlišně dva elementy, a to soubor cvičení bez náčiní (hodnocení 5 – tedy bez zrakové kontroly) a soubor cvičení baletní přípravy (s hodnocením 3). Součástí baletní přípravy je nácvik principů točení pro obraty celého těla kolem vertikální osy těla, kde je jedním z hlavních podstatných bodů postavení hlavy a zaměření pohledu očí do jednoho statického místa pro udržení dynamické rovnováhy v průběhu rotace. Samozřejmě je nejprve podstatné nacvičovat rovnováhu těla ve statických polohách. O tom hovoří první konstrukt. Technika cvičení bez náčiní tento princip točení přejímá. Vzhledem k tomu, že je soubor cvičení baletní přípravy dle expertky nejen specifitější oblastí sportovní přípravy, ale také méně potřebnou komponentou ve věkové kategorii 7-9 let, lze považovat samostatný nácvik obrátů a rotací v této věkové kategorii ještě za předčasný. Shodu mezi souborem cvičení bez náčiní a souborem cvičení baletní přípravy lze také vyčíst z grafu 10.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 4

Největší shoda panuje mezi elementy soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení baletní přípravy (tab. 21). Shoda je 82,14 %. S velkým odstupem z 67,89 % se podobají elementy soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení bez náčiní. Shoda mezi souborem cvičení držení těla a souborem cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností je pouze 41,07 %, ale například z konstruktů „uvědomění si těla a jeho částí“ je zřejmé, že technice cvičení s náčiním předchází nácvik korektního držení těla dle pravidel MG. Z hlediska hodnocení spolu nesouvisejí elementy 3 a 7.

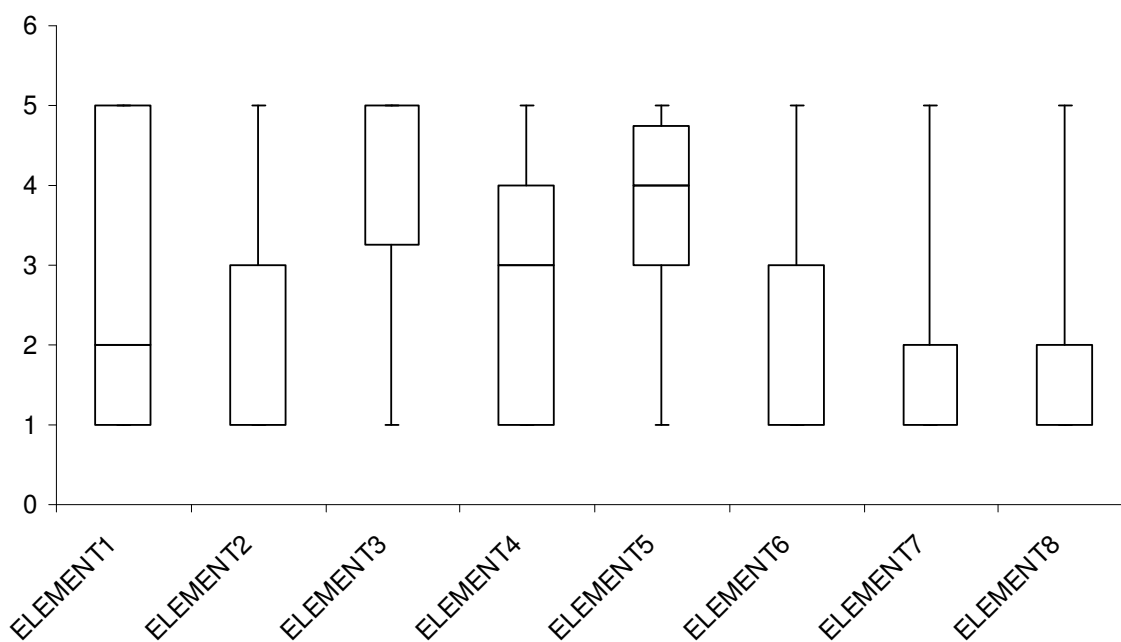
Tab. 21 Diference hodnocení elementů dle expertky č. 4

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	29	34	36	23	18	22	33
2		X	33	23	30	25	21	26
3			X	24	25	42	46	31
4				X	27	26	28	21
5					X	31	29	34
6						X	10	23
7							X	21
8								X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	48,21	39,29	35,71	58,93	67,86	60,71	41,07
2		X	41,07	58,93	46,43	55,36	62,50	53,57

3			X	57,14	55,36	25,00	17,86	44,64
4				X	51,79	53,57	50,00	62,50
5					X	44,64	48,21	39,29
6						X	82,14	58,93
7							X	62,50
8								X

Z grafu 9 lze vyčíst rozmanitost hodnocení vnitřních 50 % dat. Elementy 7 a 8 jsou z hlediska rozmanitosti totožné. I přesto, že hodnocení elementu 7 (soubor cvičení baletní přípravy) je 9 x 1; 3 x 2; 1 x 3 a 1 x 5 a elementu 8 (soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností) je 6 x 1; 5 x 2; 1 x 4 a 2 x 5, se distribuce hodnocení mezi 25. a 75. percentilem shoduje. Tento fakt ale nevypovídá o shodě konstruktů, ale pouze o jejich shodě v distribuci hodnocení. Diference mezi elementy 7 a 8 dle tabulky 21 je 62,5 %. V obou případech se jedná o specifické oblasti v přípravě MG. Podobně mají stejnou symetrii hodnocení elementy 2 a 6. Tyto dva elementy se shodují dle expertky v koordinaci dolních končetin, vnímání rytmu pohybu, časoprostorovém souladu a citu pro rovnováhu.

Graf 9 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 4



Tabulka 22 vyjadřuje vztahy mezi konstrukty stanovenými expertkou. Za stejné lze považovat konstrukty 8 a 12 („časoprostorový soulad“ a „vnímání rytmu pohybu“). Shoda je téměř 94 %. Rozdíl je pouze u hodnocení elementu hovořícím o rozvoji manipulačních dovedností. Rozdíl odůvodnila expertka tak, že vnímání pohybu je přednější než vnímání pohybu náčiní. Vzhledem ke koordinaci pohybu těla s náčiním dochází v jeho průběhu k jiné rytmizaci pohybu těla a k jiné rytmizaci kresby náčiní, kdy pohyb náčiní následuje (v případě stuhu či závoje dokresluje) pohyb těla. Shoda téměř 70 % se vyskytuje u konstruktů 1 a 5, 2 a

6, 5 a 6. Poslední dvojici konstruktů tvoří „přesná technika provedení pohybu“ a „systematický postup nácviku“.

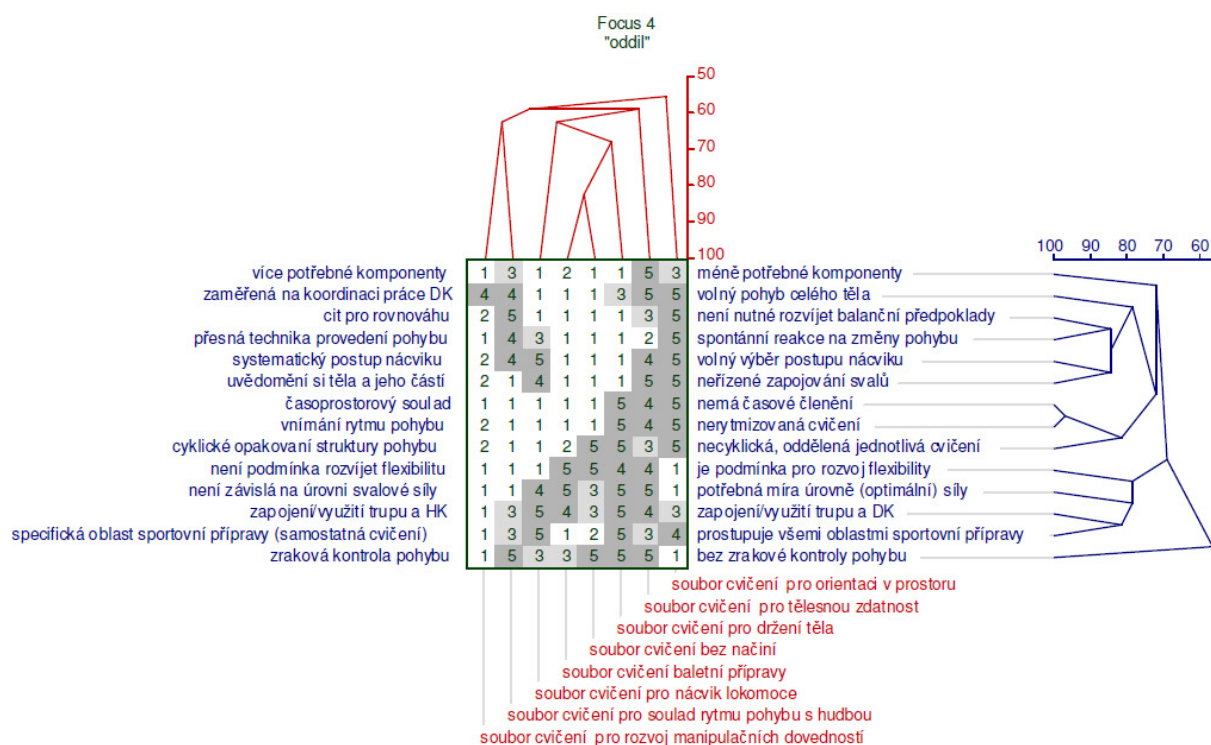
Tab. 22 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 4

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	9	13	11	5	6	21	10	13	8	7	9	19	8
2	21	X	12	16	8	5	20	9	14	15	10	8	20	9
3	15	20	X	16	10	9	18	9	12	17	14	10	14	13
4	19	16	6	X	12	15	18	17	14	7	12	16	20	9
5	25	22	18	16	X	5	22	11	16	9	10	12	18	9
6	22	25	19	13	23	X	23	12	17	12	9	11	19	10
7	9	12	12	12	8	7	X	13	10	25	20	14	18	15
8	20	23	21	13	19	18	17	X	7	18	9	1	17	10
9	13	16	16	14	14	11	20	23	X	17	14	6	14	15
10	24	15	13	21	21	20	7	14	15	X	11	17	21	16
11	23	20	16	18	20	19	10	23	16	21	X	8	18	9
12	19	22	20	14	18	17	16	29	22	15	22	X	18	11
13	13	10	18	10	10	13	22	15	16	9	14	14	X	15
14	24	23	13	13	21	20	17	22	15	16	21	21	15	X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	43,75	18,75	31,25	68,75	62,50	-31,25	37,50	18,75	50,00	56,25	43,75	-18,75	50,00
2	-31,25	X	25,00	0,00	50,00	68,75	-25,00	43,75	12,50	6,25	37,50	50,00	-25,00	43,75
3	6,25	-25,00	X	0,00	37,50	43,75	-12,50	43,75	25,00	-6,25	12,50	37,50	12,50	18,75
4	-18,75	0,00	62,50	X	25,00	6,25	-12,50	-6,25	12,50	56,25	25,00	0,00	-25,00	43,75
5	-56,25	-37,50	-12,50	0,00	X	68,75	-37,50	31,25	0,00	43,75	37,50	25,00	-12,50	43,75
6	-37,50	-56,25	-18,75	18,75	-43,75	X	-43,75	25,00	-6,25	25,00	43,75	31,25	-18,75	37,50
7	43,75	25,00	25,00	25,00	50,00	56,25	X	18,75	37,50	-56,25	-25,00	12,50	-12,50	6,25
8	-25,00	-43,75	-31,25	18,75	-18,75	-12,50	-6,25	X	56,25	-12,50	43,75	93,75	-6,25	37,50
9	18,75	0,00	0,00	12,50	12,50	31,25	-25,00	-43,75	X	-6,25	12,50	62,50	12,50	6,25
10	-50,00	6,25	18,75	-31,25	-31,25	-25,00	56,25	12,50	6,25	X	31,25	-6,25	-31,25	0,00
11	-43,75	-25,00	0,00	-12,50	-25,00	-18,75	37,50	-43,75	0,00	-31,25	X	50,00	-12,50	43,75
12	-18,75	-37,50	-25,00	12,50	-12,50	-6,25	0,00	-81,25	-37,50	6,25	-37,50	X	-12,50	31,25
13	18,75	37,50	-12,50	37,50	37,50	18,75	-37,50	6,25	0,00	43,75	12,50	12,50	X	6,25
14	-50,00	-43,75	18,75	18,75	-31,25	-25,00	-6,25	-37,50	6,25	0,00	-31,25	-31,25	6,25	X

Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 4

Dva níže uvedené grafy (graf 10 a graf 11) popisují vztahy mezi elementy a vztahy mezi konstrukty. Elementy vytvářejí hlavně dva shluky, na druhé straně konstrukty vytvářejí 4 hlavní shluky. Elementy i konstrukty jsou spíše více rozmanité. Zajímavá je shoda konstruktů (názorů) na 12. a 13. místě v grafu 10. Zapojení trupu a dolních končetin do pohybu dle expertky úzce souvisí a prostupuje všemi oblastmi sportovní přípravy.

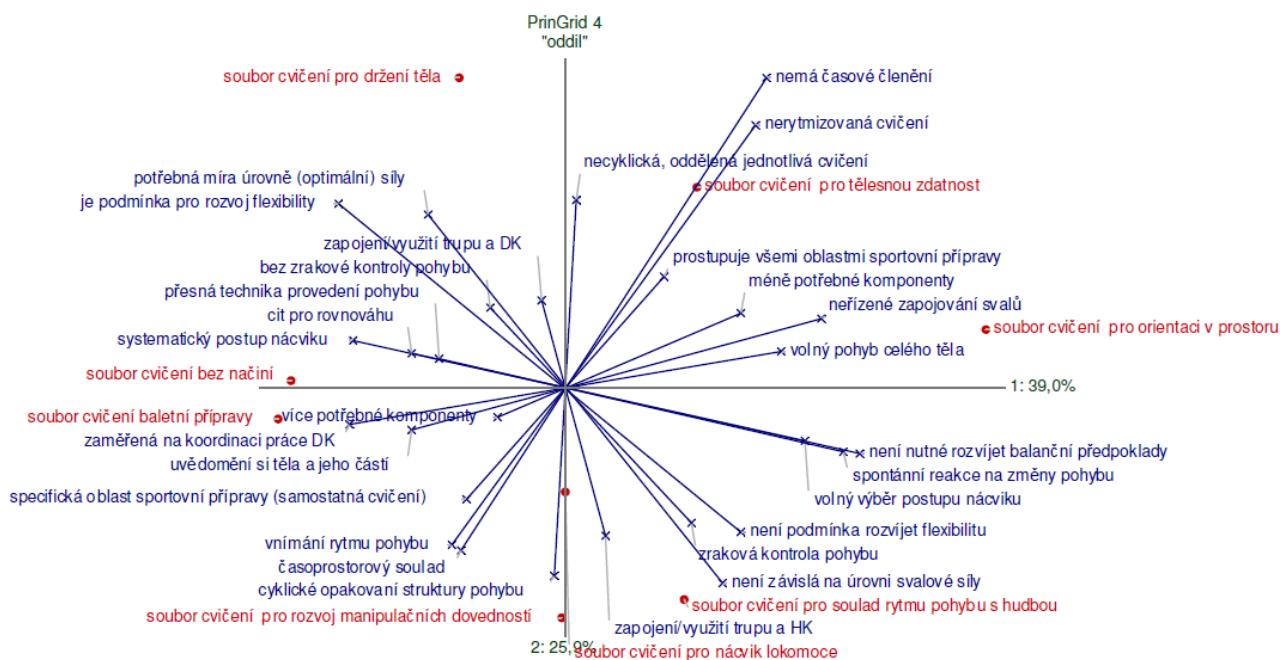
Graf 10 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 4.



Na druhé straně, tedy opakem, je „zapojení trupu a horních končetin“ ve shodě s hodnocením konstruktů „specifická oblast sportovní přípravy“. Nutno konstatovat, že pohyb paží a i pohyby hlavy dokreslují a dokončují pohyb v MG, vyjadřují emoční linku hudby a jsou výrazovým prostředkem pro ztvárnění charakteru a rytmické struktury hudebního doprovodu.

V grafu 11 se odhalila skupina konstruktů, které charakterizují první komponentu. Jsou to konstrukty „systematický postup nácviku“, „cit pro rovnováhu“ a „přesná technika provedení pohybu“. Druhou komponentu necharakterizuje skupina, ale samostatný konstrukt „cyklické opakování struktury pohybu“. Obě komponenty zastupují 64,9 % všech kolísání hodnocení konstruktů. Elementy jsou rozesety po celém grafu, kromě elementů souboru cvičení baletní přípravy a souboru cvičení bez náčiní nejsou elementy ve výrazné shodě. Soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou je nezávislý na úrovni svalové síly, soubor cvičení orientace v prostoru značí volný pohyb celého těla a v neposlední řadě je soubor cvičení baletní přípravy zaměřen na koordinaci práce dolních končetin. Soubor cvičení pro nácvik lokomoce má cyklickou strukturu pohybu. Vzhledem ke své výrazné distribuci hodnocení je element souboru cvičení pro držení těla samostatně v horním okraji grafu. Největší rozptyl hodnocení má konstrukt „časoprostorový soulad – nemá časové členění“. Nejmenší rozptyl je u konstruktů „zapojení trupu a dolních končetin – zapojení trupu a horních končetin“.

Graf 11 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou 4.



6.4 Rozhovor s expertkou č. 5

Charakteristika expertky č. 5 a průběh rozhovoru

Expertka č. 5 má vysokoškolské vzdělání a má za sebou 35 let praxe v tréninku vrcholové MG. Ve svých 55 letech se může chlubit mnoha úspěchy na mezinárodním poli, gymnastky z tohoto SCM se pravidelně účastní světových soutěží v sestavách jednotlivkyň i v sestavách společných skladeb. Sportovní centrum MG patří k neúspěšnějším v ČR.

Rozhovor v tomto případě trval 120 minut. Expertka nejen, že velmi živě diskutovala o elementech výzkumu, ale dále také o potřebě systematizace, organizace, podpory a sjednocení přípravy v české MG. Věková kategorie 7-9 je z pohledu expertky velmi důležitá pro získání pozornosti dětí pro MG, především cestou radosti z pohybu, krásy pohybu a hraní si na "vznešené princezny". Dále expertka považuje z hlediska pokračování v tréninku za podstatné období okolo 14 let. V případě, že jsou základy MG opomenuty v kategorii nadějí mladších (věkové období výzkumu), sama expertka konstatovala, že nelze pokračovat v dalším specializovaném tréninku a následně se právě tyto nedostatky objeví v potřebách zvládnutí techniky v kategorii juniorek či seniorek. Především v oblasti společných skladeb bývá nejednotnost přípravy zřetelná a stává se i problémem pro výběr prvků do skladby. Výsledná repertoárová mřížka expertky č. 5 je uvedena v tabulce 23.

Tab. 23 Repertoárová mřížka z rozhovoru s expertkou č. 5.

Display 5 "SCM"		
zajímavost a poutavost pro děti	5 3 1 1 4 3 2 1	nezábavné
možnost improvizace, předvádění se	3 2 1 1 5 3 4 2	přesně zadaná cvičení
přesnost nácviku, striktnost, správné provedení	1 1 4 3 2 2 3 5	rozvoj fantazie
krása pohybu, citění, estetika	2 5 3 1 4 2 3 4	dril bez emočního projevu
sebeúcta k pohybu, poslušnost, kázeň v pohybu	5 2 3 4 1 2 4 3	nedodržování parametrů gymnastického pohybu
nedílná součást výsledné práce	1 5 2 3 4 1 3 2	doplňková, průpravná cvičení
citění rytmu hudby, taktu	2 4 5 1 4 2 1 4	bez rytmizace, bez členění hudby
napodobování dokonalého pohybu "hvězd"	5 4 3 1 4 1 2 4	nepotřebný a nenapodobující estetický pohyb
úroveň učení dovedností, cílevědomost	4 3 2 4 5 1 2 3	nechť se učí, nezáživnost
vnímání pohybu, vnímání prostoru a okolí	3 4 1 1 4 1 5 5	vnímání sám sebe v prostoru
příprava, základní výkonnost	1 5 4 3 5 1 2 4	nad rámec základní přípravy
plnění plánu gymnastických dovedností	3 4 1 3 2 1 5 1	nadstavbová, estetická příprava
fyzické předpoklady	2 2 2 5 1 2 4 2	není potřeba fyzické síly, taneční provedení
více potřebné komponenty	1 3 3 5 3 2 4 3	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

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 5

Na první pohled je možné si povšimnout, že je v hodnocení využito celé škály od 1 do 5, a to vcelku vyváženě. První konstrukt potvrzuje, že expertka vnímá základní sportovní přípravu gymnastek především jako herní formu tréninku mladých gymnastek. Dále zastává názor, že se gymnastky v tomto věku rády předvádějí a napodobují chování a pohyby jejich vzorů – gymnastických hvězd. Zajímavé je hodnocení elementu 6 – soubor cvičení bez náčiní, kde se v případě všech konstruktů objevuje hodnocení 1 až 3. Konstruktem „nedílná součást výsledné práce“ expertka chtěla naznačit, že pro prvotní nácvik vazeb pohybů a kombinací pohybů do následných sestav je soubor cvičení pro držení těla, soubor cvičení bez náčiní, soubor cvičení pro orientaci v prostoru a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Tyto soubory následují soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou a soubor cvičení baletní přípravy. Mezi výjimečně pojmenované konstrukty v porovnání s ostatními rozhovory lze zařadit konstrukt „kázeň v pohybu“ a protipólem striktnosti a přesnosti provedení „rozvoj fantazie“, kdy tento pojem patří především k elementům soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností a soubor cvičení pro orientaci v prostoru. Soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou expertka zařadila přesně mezi póly tohoto konstruktu – „přesnost pohybu, striktnost, správné provedení a rozvoj fantazie“. Dalším zajímavým konstruktem je „cílevědomost a nechť se učí“. Mezi nezáživná cvičení expertka zařadila

soubor cvičení pro tělesnou zdatnost a soubor cvičení pro držení těla. I jako nezáživný soubor cvičení expertka označila soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a konstrukty dle expertky č. 5

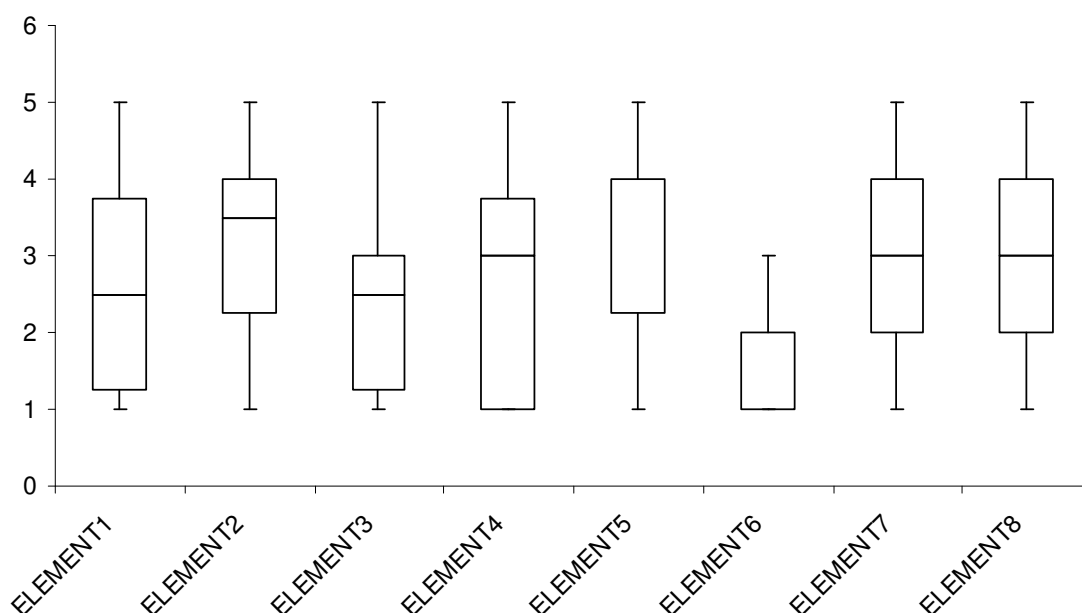
Procentuální vyjádření difference elementů je zaznamenáno v tabulce 24.

Tab. 24 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky 5.

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	25	29	28	26	18	26	27
2		X	22	31	13	27	25	16
3			X	21	25	19	25	10
4				X	34	24	18	27
5					X	28	28	19
6						X	24	25
7							X	23
8								X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	55,36	48,21	50,00	53,57	67,86	53,57	51,79
2		X	60,71	44,64	76,79	51,79	55,36	71,43
3			X	62,50	55,36	66,07	55,36	82,14
4				X	39,29	57,14	67,86	51,79
5					X	50,00	50,00	66,07
6						X	57,14	55,36
7							X	58,93
8								X

Nejvyšší hodnota činí 82,14 %. Objevuje se u elementů 3 a 8 – soubor cvičení pro orientaci v prostoru a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Vnímání sama sebe při pohybu a vnímání sama sebe v prostoru je pro ucelený sportovní výkon v moderně gymnastické sestavě podstatným hlediskem. Druhá nejvyšší hodnota podobnosti je u elementů 2 a 5. Jedná se o shodu mezi souborem cvičení pro nácvik lokomoce a souborem cvičení pro tělesnou zdatnost. Shoda je ale v necelých 77 % hodnocení. V obou případech není potřeba cítění hudby, soubory cvičení nepodporují estetický pohyb a jedná se především o vnímání sebe sama v prostoru. Expertka dále považuje oba soubory cvičení nad rámec základní přípravy a v souhrnném konstruktu je hodnotí jako středně potřebnou komponentu. Krabicový graf 12 jasně dokazuje, že v elementu 6 jsou krajní hodnoty 1 a 3, středních 50 % hodnot je mezi 1 a 2. Distribuce hodnocení je velmi obdobná mezi elementy 2, 5, 7 a 8. Největší rozmanitost hodnocení je u elementu 4.

Graf 12 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 5.



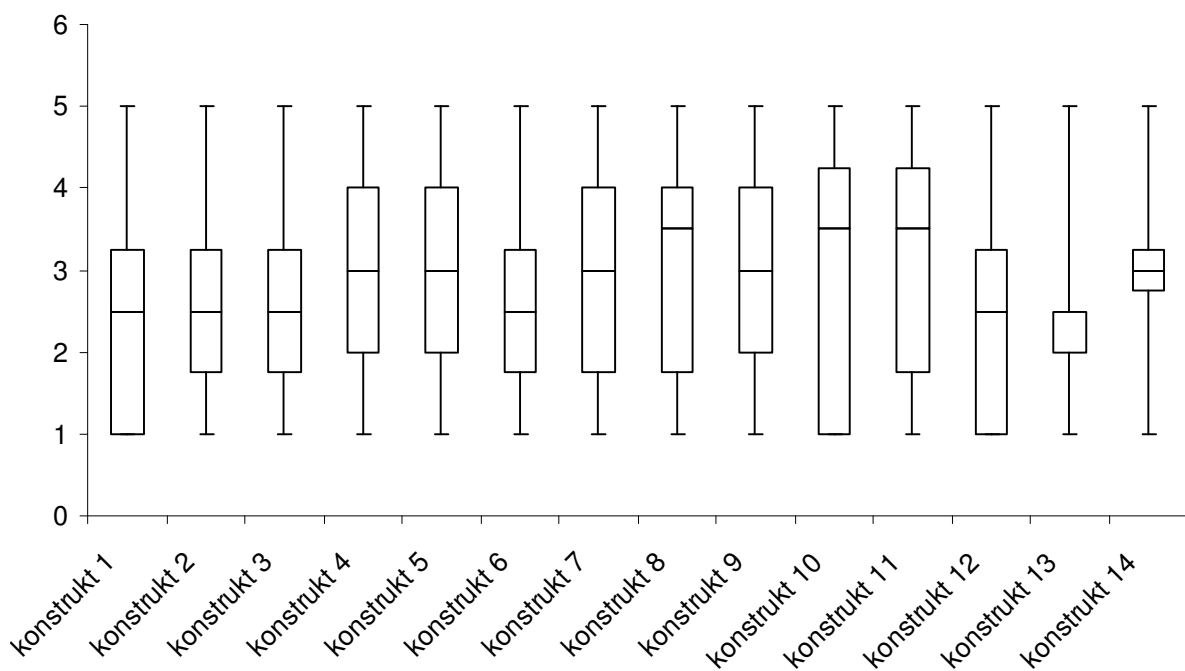
Shoda mezi konstrukty je vyjádřena v tabulce 25. Nejvíce jsou totožné konstrukty 4 a 7 s procentuálním vyjádřením 68,75% shody. Jedná se o tato vyjádření expertky: „krása pohybu, cítění, estetika“ a „cítění rytmu hudby a taktu“. Shodují se v hodnocení čtyř elementů z osmi, a to u souboru cvičení pro držení těla, kdy je souboru přiřknuto oběma konstrukty hodnocení 2. Stejné hodnocení se objevuje u souboru cvičení bez náčiní. Jinými slovy elegantní držení těla a zvládnuté prvky obtížnosti jsou základem estetického pohybu. Oba aspekty sportovního výkonu v MG jsou dány rytmizací pohybu i cítěním rytmu v hudbě jako předloze pro výslednou vazbu či sestavu.

Tab. 25 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky 5.

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	7	19	12	14	13	13	8	10	12	17	12	16	16
2	17	X	16	11	13	12	14	13	11	9	16	11	11	13
3	7	12	X	11	11	12	12	15	15	15	10	15	11	9
4	14	13	11	X	14	7	5	6	12	8	7	14	14	10
5	12	11	13	8	X	15	17	12	10	16	17	12	6	8
6	15	16	8	15	9	X	12	11	9	11	6	9	11	9
7	13	10	16	19	9	16	X	7	13	11	8	17	10	13
8	18	13	11	16	10	13	19	X	8	8	9	14	18	14
9	16	13	11	12	10	15	13	16	X	12	9	12	12	10
10	16	17	15	20	14	19	15	20	16	X	13	8	16	14
11	13	12	14	19	7	16	22	17	15	19	X	15	17	11
12	16	15	11	14	16	17	9	14	14	16	13	X	10	12
13	10	11	15	8	16	15	7	6	10	12	9	18	X	6
14	6	11	15	10	10	15	11	6	10	14	15	16	16	X

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

Graf 13 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 5.

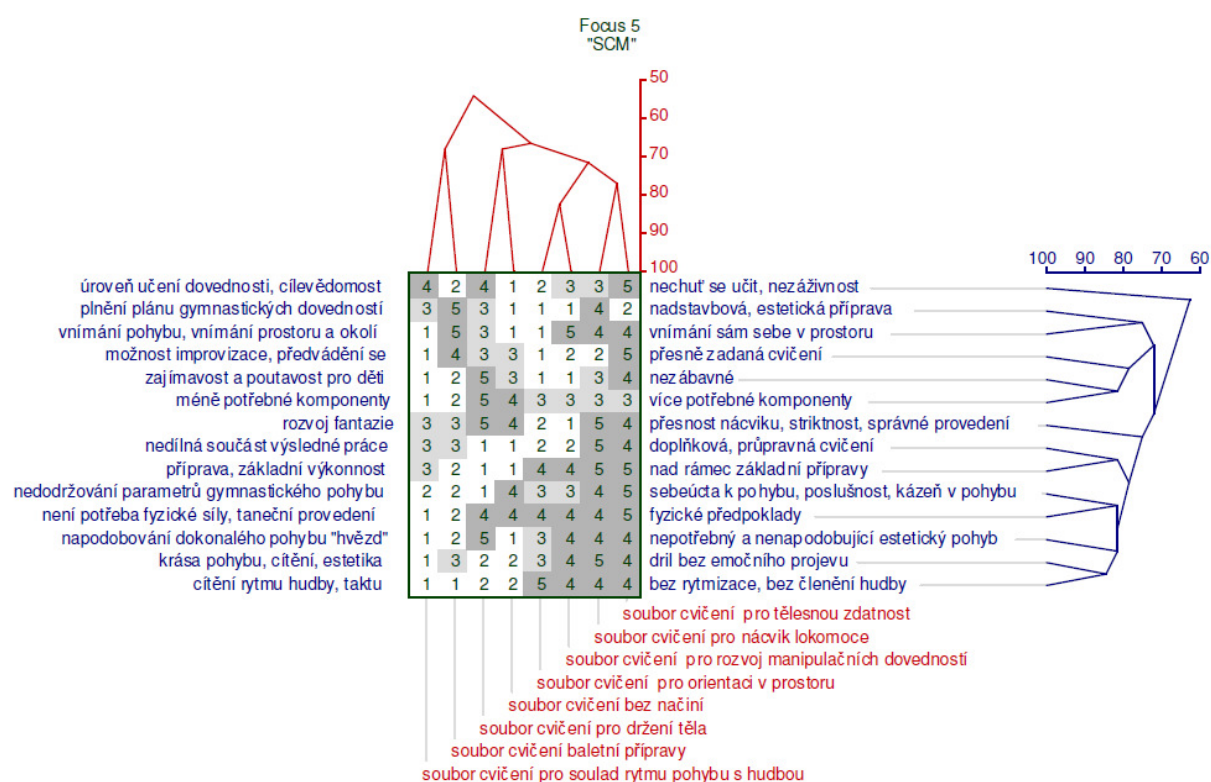


V distribuci hodnocení konstruktů se výrazně odlišují tři z nich (graf 13). Konstrukt 10 „vnímání pohybu, vnímání prostoru a vnímání okolí“ má nejrozmanitější hodnocení. Na druhé straně konstrukt 13 „fyzické předpoklady“ a konstrukt 14 „více potřebné komponenty – souhrnný konstrukt“ mají distribuci vnitřních 50 % hodnocení nejméně rozmanité. U konstruktů 13 je medián 2 a u konstruktů 14 je medián 3.

Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 5

Pomocí shlukové analýzy (graf 14) lze elementy rozdělit do velmi pravidelného grafu se čtyřmi shluky. Poslední shluk tvoří dvojice elementů soubor cvičení pro soulad pohybu s hudbou a soubor cvičení baletní přípravy. I přesto, že baletní příprava je neoddelitelně propojena s hudebním doprovodem, expertka využití hudby v baletu vysvětlila jako prostředek, který řídí tempo pohybu, ale nerozvíjí vnímání hudebně-pohybového souladu a emočního vyjádření, které je následně potřebné v MG. Téměř stejný shluk tvoří soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro držení těla. Jinými slovy technika cvičení bez náčiní vychází z optimálního držení těla. Soubor cvičení bez náčiní je především svým obsahem naplněn prvky obtížnosti dle pravidel, tanečními kroky a akrobacii.

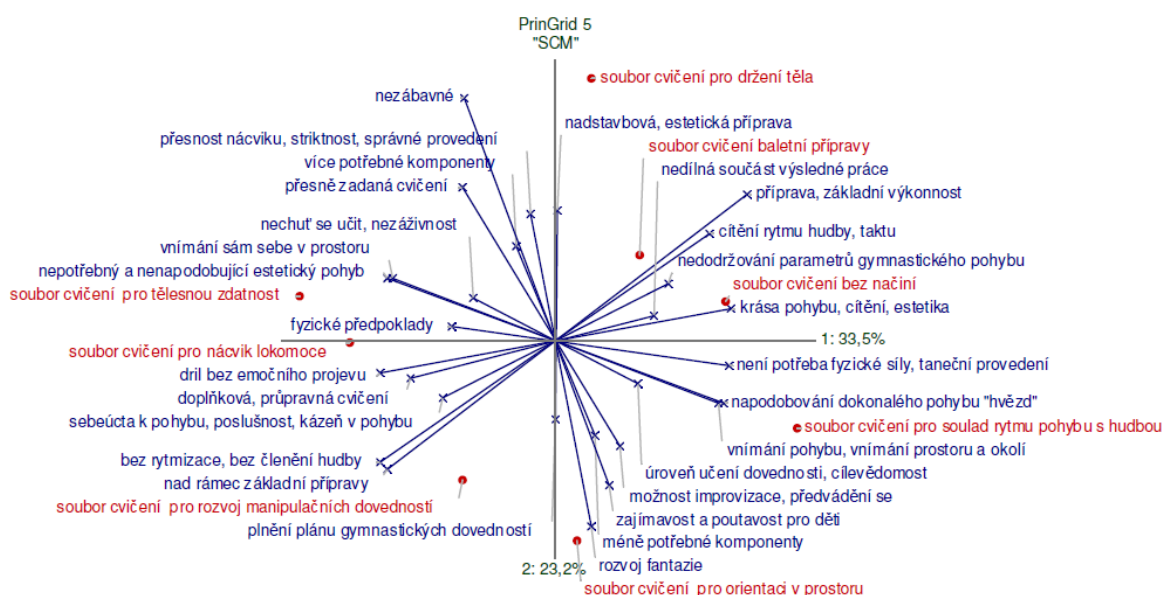
Graf 14 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 5.



Graf 15 označující PCA ukazuje na vztahy mezi elementy, konstrukty a dvěma hlavními komponentami. Komponenty představují celkem 56,7 % všech kolísání hodnocení v rozhovoru získaných konstruktů. Výrazná je druhá komponenta (vertikální), kterou charakterizuje konstrukt „plnění plánu gymnastických dovedností – nadstavbová, estetická příprava“. Dá se říci, že druhá komponenta je v tomto kolísání hodnocení: 3; 4; 1; 3; 2; 1; 5; 1. První komponenta, která označuje 33,5 % všech kolísání, je vyznačována především konstruktem „fyzické předpoklady – není potřeba fyzické síly, taneční provedení“. Totožné kolísání hodnocení mají konstrukty „napodobování dokonalého pohybu hvězd“ a „vnímání

pohybu, vnímání prostoru a okolí“. Druhou skupinu konstruktů tvoří „zajímavost a poutavost pro děti“ a „méně potřebné komponenty“. Další skupina je tvořena dvěma konstrukty – „příprava, základní výkonnost“ a „cítění rytmu hudby, taktu“. Největší rozptyl je u konstruktů „příprava, základní výkonnost“ a nejmenší rozptyl je zaznamenán u konstruktů „úroveň učení dovednosti, cílevědomost“. Je možné si všimnout, že dle expertky soubor cvičení pro orientaci v prostoru rozvíjí fantazii, soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou je označován jako napodobování dokonalého pohybu hvězd a ovlivňuje vnímání pohybu, vnímání prostoru a okolí. Velmi blízko u sebe v grafu stojí element soubor cvičení bez náčiní a konstrukt „krása pohybu, cítění a estetika“.

Graf 15 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 5



6.5 Rozhovor s expertkou č. 6

Charakteristika expertky č. 6 a průběh rozhovoru

Expertka č. 6, která prošla rozhovorem metodou rep-grid, má vysokoškolské vzdělání a deset let praxe. MG se věnuje na oddílové úrovni s účastí na MČR v jednotlivých věkových kategoriích.

Rozhovor byl velmi příjemný, expertka se k problému a metodě výzkumu vyjádřila pozitivně a po celý průběh rozhovoru panovala velmi vstřícná atmosféra. Problémem moderní gymnastiky v ČR nazvala především nesystematičnost v práci s talentovanou mládeží a bohužel velká míra subjektivity v posouzení nejen talentu a výkonnostní úrovně, ale také v rozhodování v soutěžích. Dle slov expertky je nezbytně nutné, aby se tento sport „očistil“ od

subjektivního až nespravedlivého hodnocení výkonu dle oddílové příslušnosti, případně dle „kamarádství“ a spolupráce s jinými družstvy vrcholové moderní gymnastiky. Rozhovor trval 105 minut, elementy pro metodu rep-grid byly expertce srozumitelné, tvoření konstruktů a formulace názorů proběhla bez větších komplikací.

Zápis konstruktů a jejich hodnocení v rozhovoru s expertkou č. 6 je v tabulce 26 oficiálně zapsán formou Repertory grid technigue.

Tab. 26 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 6.

		Display 6 "oddíl"								
	obecná příprava	1	2	5	2	3	2	3	4	další navazující příprava
	potřebné pro zvládnutí sestavy	1	2	2	1	5	1	3	1	potřebné pro tělesnou kondici
	soubor cvičení nutný pro vnímání těla	1	2	4	2	3	2	1	5	soubor cvičení nutný pro vnímání okolí
	základní gymnastické dovednosti	1	1	4	5	4	1	2	3	navazující dovednosti
	nezábavná část tréninku	2	3	5	5	1	3	2	5	zábavná část tréninku
	koordinace pouze těla	1	1	3	3	2	1	1	5	koordinace těla a náčiní
	vnímání hudby, přesná rytmizace pohybu	5	3	5	1	5	2	1	3	bez hudebního doprovodu
	bez vyjádření emocí	1	1	1	5	1	2	2	2	možnost vyjádřit emoce
	vnímání okolí	5	4	1	3	5	4	4	1	vnímání sám sebe
	upřednostňovaný soubor cvičení trenéry	1	2	5	4	4	1	2	2	opomíjený soubor cvičení trenéry
	souvisí s rovnovážnými schopnostmi	1	2	3	3	2	5	4	4	rovnovážné dovednosti - prvky obtížnosti
	je součástí většiny tréninkových jednotek	1	2	5	3	4	1	2	1	je součástí pouze vyjimečně tréninkových jednotek
	motivuje k další činnosti	4	3	4	1	5	2	3	2	nemotivuje k činnosti
	více potřebné komponenty	2	3	5	3	4	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

Analyza repertoárové mřížky expertky č. 6

Z mřížky lze jako první vyčíst, že hodnocení 4 a 5 se vyskytuje, ale v menší míře než hodnocení 1 a 2. Střední hodnocení (číslem 3) se vyskytuje pouze v devatenácti případech z celkového počtu 112 hodnocení (14 konstruktů hodnotí vždy 8 elementů). Nejvíce se hodnocení 1 vyskytuje u elementu soubor cvičení pro držení těla. Z mřížky rozhovoru je zřejmé, že expertka považuje tento soubor cvičení za obecnou přípravu, která je potřeba pro zvládnutí sestav. Patří tak mezi základní gymnastické dovednosti a přispívá k vnímání těla. Soubor cvičení pro držení těla zařazuje expertka do většiny tréninkových jednotek, pro nácvik nevyžaduje hudební doprovod, přesto ale držení těla patří k více potřebným komponentám základní přípravy moderních gymnastek. Naopak hodnocení 1 se u elementu soubor cvičení pro orientaci v prostoru vyskytuje pouze dvakrát. O tomto elementu lze říci, že patří mezi navazující dovednosti, jedná se o soubor cvičení k vnímání okolního prostoru a především

náčiní, jedná se o zábavnější část tréninku. Přesto se expertka domnívá, že je to trenéry opomíjená součást přípravy, gymnastky se s činností se zaměřením se na okolní prostor setkávají v tréninkových jednotkách pouze výjimečně a proto lze souhrnně konstatovat, že se jedná o méně potřebnou komponentu v tréninku. Z hlediska hodnocení konstruktů se pouze v případě „obecná příprava“, „zábavná část tréninku“ a „souvisí s rovnovážnými schopnostmi“ vykazuje jedenkrát hodnocení jedna.

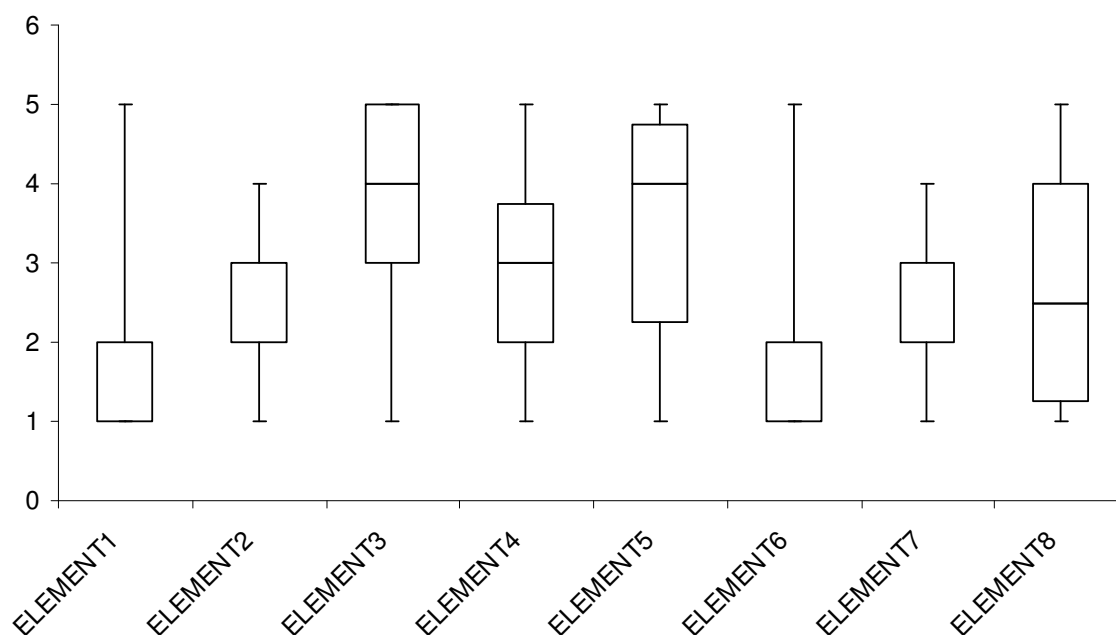
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a konstrukty dle expertky č. 6

Tabulka 27 a 28 jasně ukazují vyjádření shody mezi elementy a následně mezi konstrukty. Shodu 80 % v hodnocení elementů lze objevit u elementu 2 ve vztahu k elementům 6 a 7. Podobné hodnocení hovoří o shodě vyjádření konstruktů mezi souborem cvičení pro nácvik lokomoce, souborem cvičení bez náčiní (tato shoda vypovídá o začlenění tanečních kroků do prvků těla s obtížností dle pravidel MG) a souborem cvičení baletní přípravy. Další shodná hodnocení téměř ze 79 % jsou u elementů soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení baletní přípravy, v neposlední řadě se k podobnému hodnocení řadí soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Nejmenší shoda je mezi elementem soubor cvičení pro orientaci v prostoru a soubor cvičení baletní přípravy.

Tab. 27 Diference hodnocení elementů vyjádřena procenty v rozhovoru s expertkou 6.

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	12	33	32	23	15	17	30
2		X	27	22	21	11	11	24
3			X	25	20	36	32	23
4				X	29	23	23	24
5					X	32	24	35
6						X	12	19
7							X	23
8								X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	78,57	41,07	42,86	58,93	73,21	69,64	46,43
2		X	51,79	60,71	62,50	80,36	80,36	57,14
3			X	55,36	64,29	35,71	42,86	58,93
4				X	48,21	58,93	58,93	57,14
5					X	42,86	57,14	37,50
6						X	78,57	66,07
7							X	58,93
8								X

Graf 16 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 6



Graf 16 ukazuje na zajímavé zjištění, že expertka u dvou elementů nehodnotí pětiku, jakožto krajní hodnotou ve škále. Dva elementy (1 a 6) mají 50 % distribuce hodnocení v rozmezí 1-2, druhé dva elementy (2 a 7) jsou hodnoceny v rozmezí 2-3. Distribuce hodnocení konstruktů je velmi různorodá, ale ne neobvyklá. Pouze konstrukt 9 má střední hodnotu 4. Jedná se o konstrukt „vnímání okolí - vnímání sám sebe“. Pouze u elementů soubor cvičení pro orientaci v prostoru a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností dosahuje hodnocení 1, tedy „vnímání okolí“. Ostatní elementy jsou hodnoceny převážně jako „vnímání sám sebe“. Pouze element soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou je hodnocen 3 – tedy mezi vnímáním sám sebe a vnímáním okolí.

Tab. 28 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 6

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	10	4	9	10	9	11	13	19	7	8	7	10	9
2	16	X	12	11	20	13	13	13	13	9	14	7	8	9
3	18	16	X	9	10	5	11	13	21	9	10	9	12	11
4	17	17	19	X	11	8	14	8	20	4	13	6	13	8
5	16	8	18	19	X	11	15	11	21	11	12	13	16	11
6	19	17	21	20	21	X	16	10	22	10	9	10	17	12
7	15	17	17	14	11	16	X	20	14	12	19	12	11	10
8	13	17	17	20	17	22	8	X	18	10	13	12	17	14
9	5	15	5	10	5	6	14	10	X	18	15	16	11	14
10	15	19	17	22	17	18	16	18	8	X	13	2	11	4
11	14	12	14	11	16	13	9	15	9	9	X	13	16	15
12	17	21	17	22	15	16	18	18	8	22	9	X	11	2
13	12	16	14	13	6	13	19	9	15	15	8	17	X	9

14	15	19	15	20	13	14	18	16	10	20	7	20	15	X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	37,50	75,00	43,75	37,50	43,75	31,25	18,75	-18,75	56,25	50,00	56,25	37,50	43,75
2	0,00	X	25,00	31,25	-25,00	18,75	18,75	18,75	18,75	43,75	12,50	56,25	50,00	43,75
3	-12,50	0,00	X	43,75	37,50	68,75	31,25	18,75	-31,25	43,75	37,50	43,75	25,00	31,25
4	-6,25	-6,25	-18,75	X	31,25	50,00	12,50	50,00	-25,00	75,00	18,75	62,50	18,75	50,00
5	0,00	50,00	-12,50	-18,75	X	31,25	6,25	31,25	-31,25	31,25	25,00	18,75	0,00	31,25
6	-18,75	-6,25	-31,25	-25,00	-31,25	X	0,00	37,50	-37,50	37,50	43,75	37,50	-6,25	25,00
7	6,25	-6,25	-6,25	12,50	31,25	0,00	X	-25,00	12,50	25,00	-18,75	25,00	31,25	37,50
8	18,75	-6,25	-6,25	-25,00	-6,25	-37,50	50,00	X	-12,50	37,50	18,75	25,00	-6,25	12,50
9	68,75	6,25	68,75	37,50	68,75	62,50	12,50	37,50	X	-12,50	6,25	0,00	31,25	12,50
10	6,25	-18,75	-6,25	-37,50	-6,25	-12,50	0,00	-12,50	50,00	X	18,75	87,50	31,25	75,00
11	12,50	25,00	12,50	31,25	0,00	18,75	43,75	6,25	43,75	43,75	X	18,75	0,00	6,25
12	-6,25	-31,25	-6,25	-37,50	6,25	0,00	-12,50	-12,50	50,00	-37,50	43,75	X	31,25	87,50
13	25,00	0,00	12,50	18,75	62,50	18,75	-18,75	43,75	6,25	6,25	50,00	-6,25	X	43,75
14	6,25	-18,75	6,25	-25,00	18,75	12,50	-12,50	0,00	37,50	-25,00	56,25	-25,00	6,25	X

U konstruktů (tab. 28) lze stanovit největší shodu mezi konstrukty 10 a 12

(„upřednostňovaný soubor cvičení trenéry“ a „součást většiny tréninkových jednotek“). Je jasné, že hlavním aktérem tvorby tréninkových plánů je trenér, který čerpá nejen z odbornosti, ale také ze zkušeností získaných praxí v oblasti tréninku v MG. Otázkou však zůstává, do jaké míry jsou soubory cvičení trenéry opomíjeny vědomě či z neznalosti nebo případně vědomého nezařazení z nedostatečné odbornosti (například v případě nezařazení baletní přípravy z důvodu chybějícího baletního mistra – specialisty klasického tance v trenérském kolektivu).

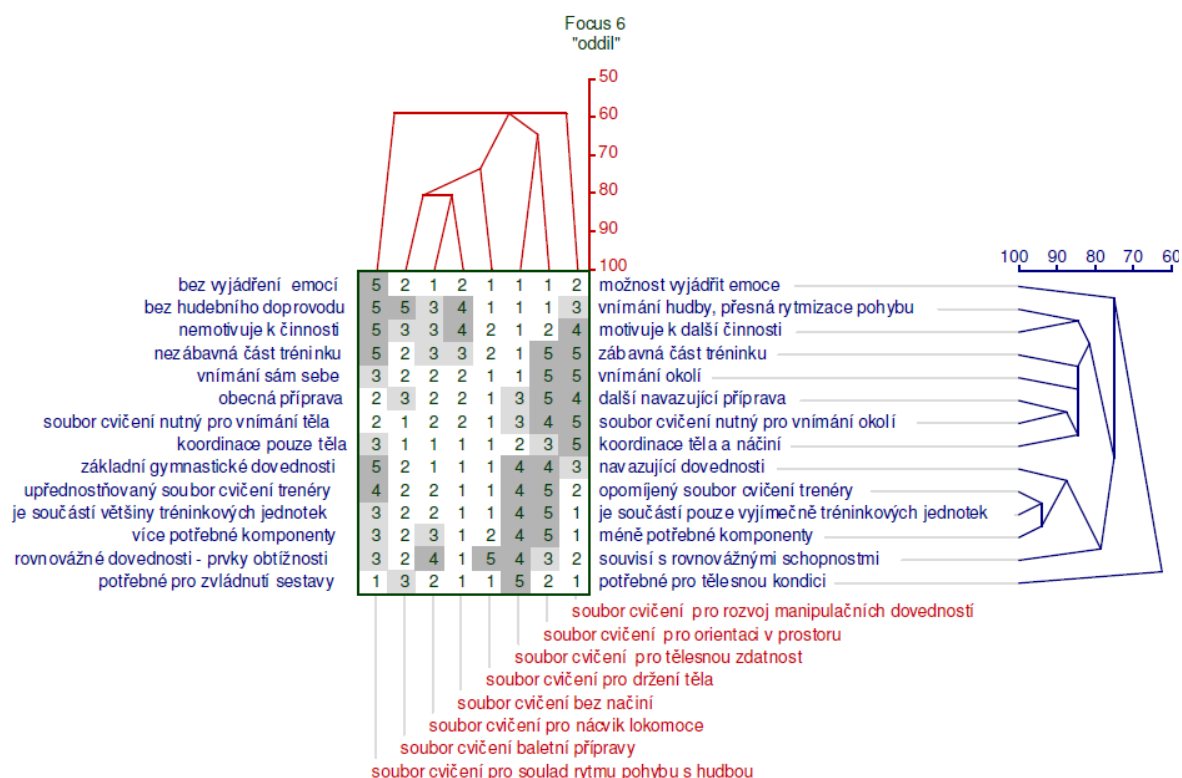
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 6

Je nezbytně nutné připomenout, že pro potřeby zpracování shlukové analýzy pracuje program s konstrukty a jejich hodnocením i v opačném (převráceném) postavení. Proto je možné si všimnout odlišností mezi základní mřížkou a hodnocením v grafu shlukové analýzy (graf 17). Analýza repertoárové mřížky vychází z hodnocení a postavení konstruktů dle expertů, shluková analýza vychází z výhodnějšího postavení konstruktů vzhledem k jejich míře difference. Shluková analýza grafu 17 utváří dva hlavní shluky – soubor cvičení pro nácvik lokomoce a soubor cvičení bez náčiní. Druhým shlukem je soubor cvičení pro tělesnou zdatnost a soubor cvičení pro orientaci v prostoru. První shluk charakterizuje názor, že se jedná o koordinaci těla a o základní gymnastické dovednosti. Oba elementy mají dále společný konstrukt a jeho hodnocení „vnímání sám sebe“ a „bez vyjádření emocí“.

Druhý shluk má společné hodnocení konstruktem cvičení „bez hudebního doprovodu“ a oba elementy jsou chápány expertkou jako navazující dovednosti. Do prvního shluku by šlo počítat i s elementem soubor cvičení baletní přípravy. Dále se k uvedeným elementům blíží soubor cvičení pro držení těla. Tyto všechny elementy hodnotí pouze jeden konstrukt stejným hodnocením jedna, a to konstrukt „koordinace pouze těla“. Dále převažuje hodnocení jedna u

konstruktů „základní gymnastické dovednosti“. Shluková analýza udává shodu všech elementů na úrovni 60 %. Největší rozdíl v hodnocení těchto elementů je u konstruktů „rovnovážné dovednosti jako prvky obtížnosti“. Z hlediska potřeby komponent v tréninku MG se mohou tyto čtyři elementy seřadit od více potřebných takto: soubor cvičení bez náčiní, soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení baletní přípravy, soubor cvičení pro nácvik lokomoce s hodnocením 3.

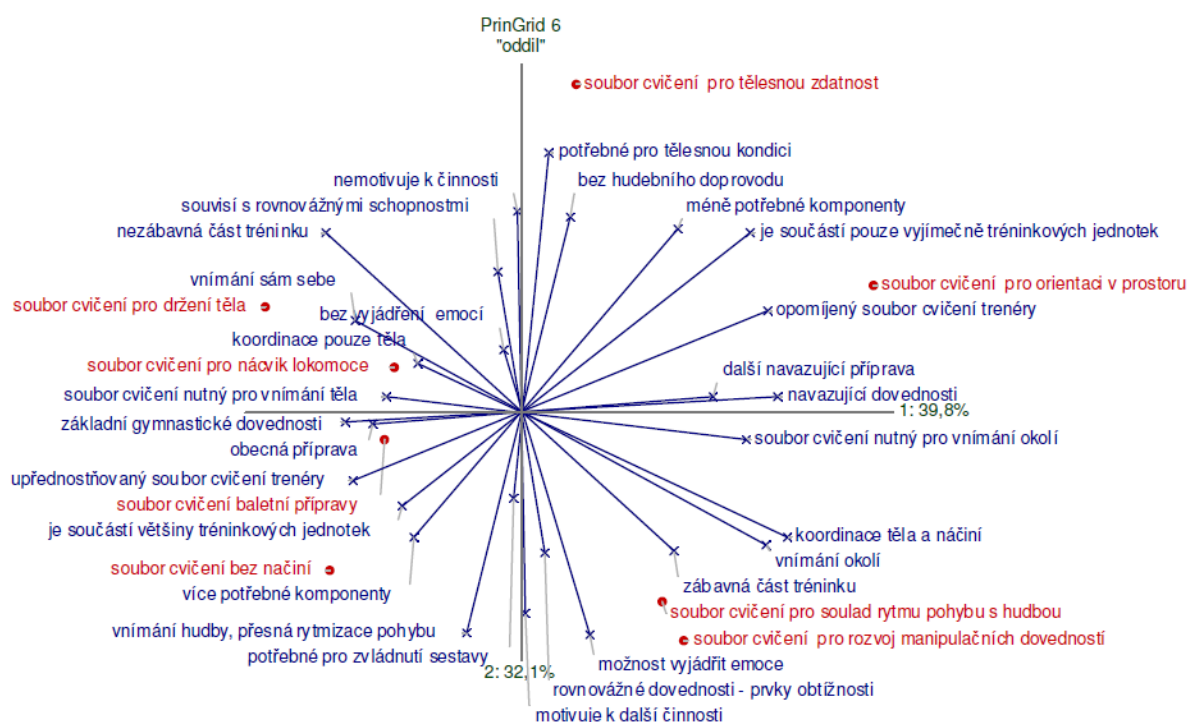
Graf 17 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 6.



Dvě hlavní komponenty v metodě PCA udávají 71,9 % kolísání hodnocení všech konstruktů (graf 18). První hlavní komponentě se nejvíce blíží skupina dvou konstruktů „navazující dovednosti“ a „další navazující dovednosti“. Druhou komponentu charakterizuje především dosud nezmíněný konstrukt „motivuje k další činnosti“. Jako motivaci expertka chápe především soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou, dále soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Soubor cvičení pro tělesnou zdatnost a soubor cvičení pro držení těla dle vyjádření expertky nemotivují k další činnosti. Překvapivě je stejně hodnocen i soubor cvičení pro orientaci v prostoru. Tento názor potvrzuje i hodnocení tohoto souboru číslem 5 souhrnným konstruktem „více potřebná komponenta“, tedy při hodnocení 5 „méně potřebná komponenta“. Z grafu je patrné výrazné odsunutí souboru cvičení pro tělesnou zdatnost, který je jasně chápán jako „potřebný pro

tělesnou kondici“. S ostatními elementy není příliš shodný. Nejbližší k sobě mají elementy na levé straně grafu a v pravé spodní části grafu. Kdy oba elementy charakterizuje konstrukt „zábavná část tréninku“. Největší rozptyl je nalezen u konstruktu „nezábavná a zábavná část tréninku“. Naopak nejmenší rozptyl má konstrukt „rovnovážné dovednosti jako prvky obtížnosti“. Celkově lze říci, že konstrukty v tomto grafu jsou rozmanité.

Graf 18 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 6.



6.6 Rozhovor s expertkou č. 7

Charakteristika expertky č. 7 a průběh rozhovoru

Expertka č. 7 má vysokoškolské vzdělání a má za sebou teprve 4 roky trenérské praxe. Ve svých 24 letech se stala spolupracující trenérkou Sps. Věnuje se především tréninku dětí mladšího školního věku.

Rozhovor, po předchozí diskusi o elementech a tréninkovém procesu v MG, trval 90 minut. Expertka byla mnoho let reprezentantkou ČR a zná tak prostředí MG ze strany závodnice a ze strany současného pojetí pravidel. Tyto zkušenosti vedly k velmi živé diskusi o elementech výzkumu, ale také o potřebě centralizace přípravy v české MG. Věková kategorie 7-9 je z jejího pohledu velmi důležitá pro následný sportovní rozvoj a možnou návaznost nácviku složitých prvků obtížnosti. Spíše se expertka pozastavovala nad povinností gymnastek tohoto věku zařazovat do svých volných sestav povinné prvky obtížnosti bez

náčiní. Situaci vzhledem ke sjednocení tréninkových plánů a systémů v jednotlivých oddílech či střediscích toto omezení nezmění. Naopak, volná sestava gymnastek by dle slov trenérky měla podtrhnout dovednosti gymnastek než sjednotit tak přípravu, počet a zastoupení některých prvků. Tento problém by mělo vyřešit centrálně řízené testování gymnastek v daných věkových kategoriích.

Výsledná repertoárová mřížka expertky č. 7 je uvedena v tabulce 29.

Tab. 29 Repertoárová mřížka z rozhovoru s expertkou č. 7.

Display 7 "Sps"		
nezábavné cvičení	1 2 5 4 3 3 3 4	zábava, radost
přesně daná pohybová struktura, vazba	1 5 4 5 1 2 2 3	tvůrčí činnost, seberealizace po hybem
základní dovednosti	1 3 3 4 3 2 1 5	navazující dovednosti
není často zařazené v TRJ	5 2 3 1 3 5 4 5	je zařazeno v každé TRJ
myšlení, uvědomělé řízení pohybu těla	2 2 1 3 5 1 2 1	méně náročné na přemýšlení o pohybu těla
koordinace pouze těla, vlastní pohyb těla	3 3 4 2 2 1 1 5	pohyb těla s náčiním
rozvoj dovedností	1 2 4 3 5 1 1 1	rozvoj schopností
kreativita, improvizace	5 4 5 1 4 5 5 2	bez vlastního nápadu pohybu
vymezeno pravidly MG	1 4 5 4 5 1 5 3	vymezeno, dáno trenérem
nutný dostatečný/přesný počet opakování pro rozvoj	3 5 4 5 1 1 1 1	volnější průběh nácviku
není potřeba hudební doprovod	1 2 2 5 2 1 5 1	hudba je nedílnou součástí v přípravě
technika bez náčiní	1 2 4 3 3 1 1 5	technika s náčiním
odbornost trenéra	3 5 5 2 2 1 1 1	zdravý rozum, bez potřeby hlubšího vzdělávání
více potřebná komponenta	1 3 2 5 5 1 2 1	méně potřebná komponenta

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

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 7

Jak již bylo stanoveno metodou rep-grid, tento rozhovor je postaven na osmi elementech a čtrnácti konstruktech. Na první pohled je zřejmé, že všechny konstrukty jsou v rozmezí 1-5. Zajímavé je hodnocení elementu 6 – soubor cvičení bez náčiní, kde se v hodnocení vyskytuje především číslo jedna a pět, a to v poměru 9:2. Ostatní hodnocení charakterizují dvě dvojky a jedna střední hodnota (3). Tento element je charakterizován pravidly MG, patří mezi více potřebné komponenty a požadavkem pro něj je odbornost trenéra. Soubor cvičení bez náčiní ale nepodporuje kreativitu a improvizaci v této věkové kategorii. Druhý element, který lze analýzou pohledem ohodnotit, je číslo 2 – soubor cvičení pro nácvik lokomoce. V tomto elementu nefiguruje hodnocení jedna, v elementu převládá hodnocení 2.

Z hlediska obsahu, resp. definování konstruktů lze předpokládat, že se konstrukty „základní dovednosti“ a „více potřebné komponenty“ částečně podobají. Shodují se přesně pouze ve

dvou elementech, a to soubor cvičení pro držení těla a souboru cvičení pro nácvik lokomoce. Poslední element soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností je hodnocen úplně opačně, tedy konstruktem „základní dovednosti“ jako navazující dovednost (hodnocením 5) a konstruktem „více potřebná komponenta“ hodnocením 1. Ostatní elementy jsou těmito konstrukty hodnoceny vcelku podobně.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a konstrukty dle expertky č. 7

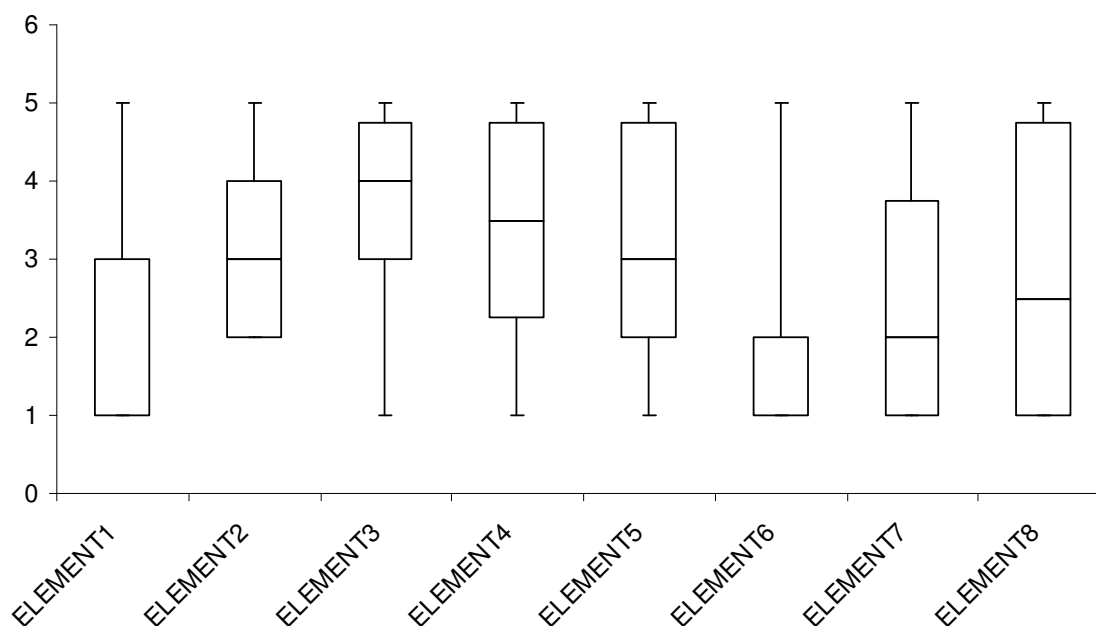
Základní výpočty pro stanovení difference jsou spolu s procentuálním vyjádřením difference elementů uvedeny v tabulce 30.

Tab. 30 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky 7.

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	23	28	38	29	11	19	25
2		X	15	19	24	28	26	30
3			X	26	23	29	27	25
4				X	23	37	29	31
5					X	26	22	30
6						X	12	18
7							X	26
8								X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	58,93	50,00	32,14	48,21	80,36	66,07	55,36
2		X	73,21	66,07	57,14	50,00	53,57	46,43
3			X	53,57	58,93	48,21	51,79	55,36
4				X	58,93	33,93	48,21	44,64
5					X	53,57	60,71	46,43
6						X	78,57	67,86
7							X	53,57
8								X

Velkou shodu lze vyčíst u dvou dvojic elementů – 1 a 6; 6 a 7. Elementy se podobají z 80 % a 79 %. Jmenovitě se jedná o element soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení bez náčiní, soubor cvičení bez náčiní a soubor baletní přípravy. Jsou to opravdu soubory cvičení, které utvářejí techniku pohybu v moderní gymnastice, ale stále je nutné mít na paměti, že se jedná o kategorii 7-9 let. Technika ještě stále odpovídá dětskému zvládnutí pohybu. Dle rozboru literatury by měla převládat herní forma nácviku, radost z pohybu a všestranná příprava v dané sportovní specializaci.

Graf 19 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 7.



Graf 19 vypovídá o rozmanitosti hodnocení jednotlivých elementů. V grafu je velmi zajímavé porovnání elementu 2 a elementu 6. Hodnocení bylo již popsáno formou analýzy pohledem, ale z grafu 19 je distribuce hodnocení přehlednější. U elementu 2 převládá hodnocení 2, expertka se spíše přiklání ke shodným konstruktům z triád. Soubor cvičení pro nácvik lokomoce je podle expertky téměř nezábavné cvičení. Cvičení se zaměřuje především na estetiku lokomoce, pochodové reje a různé typy chůze. Taneční kroky, které jsou požadavkem pravidel MG, mají zajímavější a pro malé gymnastky poutavější obsah. Tento soubor je ve stejném konstruktě hodnocen trojkou – střed mezi póly. Za zábavnější cvičení považuje dotazovaná trenérka soubor cvičení pro orientaci v prostoru před souborem cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou. Rozmanitost v hodnocení konstruktů je bez výraznějších znaků.

Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 7

O konstruktech a jejich vztazích lze hovořit dle tabulky 31. V hodnocení se velmi podobají dvojice konstruktů 3 a 12 („základní dovednosti“ a „technika bez náčiní“) a 4 a 14 („není často zařazené v TRJ“ a „více potřebná komponenta“). Oba tyto konstrukty se podobají ze 75 %. Konstrukty 5 a 14 („uvědomělé řízení pohybů těla“ a „více potřebná komponenta“), 6 a 12 („koordinace těla“ a „technika bez náčiní“) a 10 a 13 („nutný dostatečný přesný pohyb opakování pro rozvoj“ a „odbornost trenéra“) se podobají z 68,75 %. Málo zařazovaným názorem expertů z rozhovorů je konstrukt „odbornost trenéra“ a jeho protipól „zdravý rozum, bez potřeby hlubšího vzdělávání“. Expertka č. 7 považuje za nutnost erudovanost trenéra

v oblasti baletní přípravy, v oblasti rozvoje manipulačních dovedností a v oblasti cvičení bez náčiní. Vedení tréninkové jednotky se „zdravým rozumem“ se týká souborů cvičení pro orientaci v prostoru a cvičení pro nácvik lokomoce. Jediné hodnocení 3 se v tomto případě vyskytuje u souboru cvičení pro držení těla.

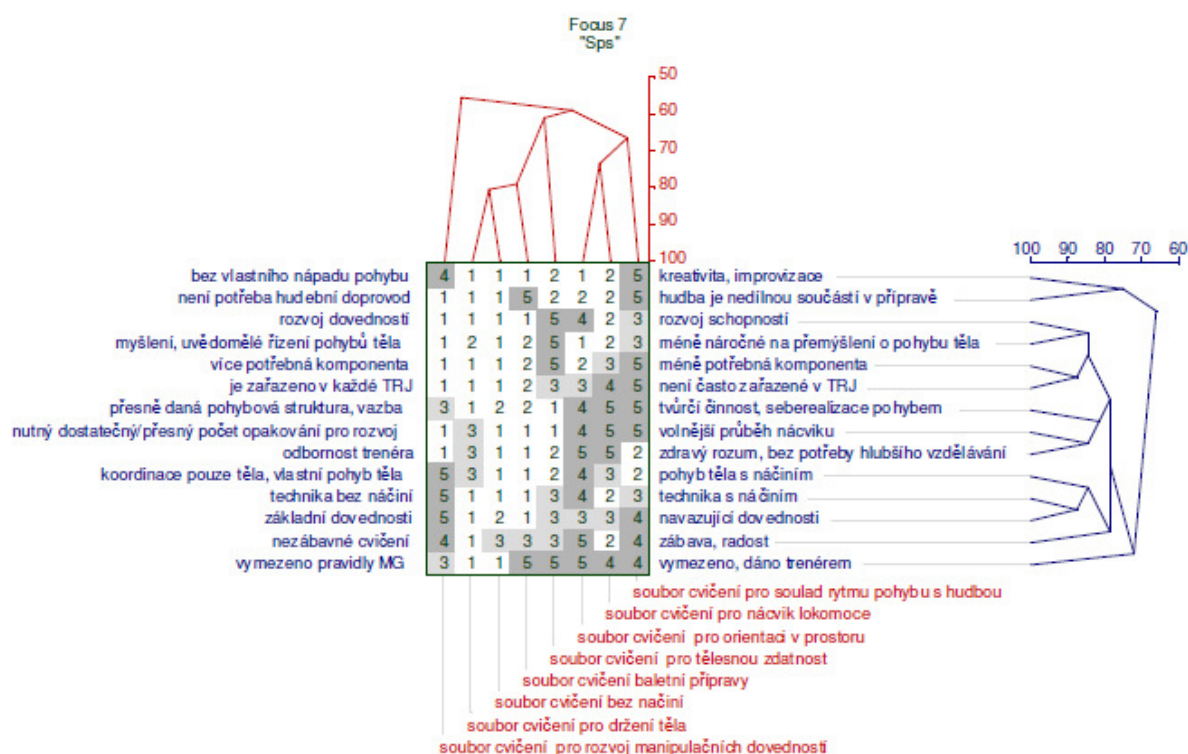
Tab. 31 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky 7.

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	10	7	13	14	12	11	16	9	16	12	7	15	13
2	16	X	9	21	16	12	13	20	11	6	12	11	11	11
3	15	19	X	14	13	7	10	21	12	13	13	4	14	10
4	11	7	8	X	19	13	20	9	20	23	19	14	20	22
5	12	14	15	9	X	14	5	20	13	14	10	11	13	5
6	14	18	15	13	12	X	11	18	15	10	16	5	7	15
7	17	17	16	8	21	15	X	19	10	11	11	6	12	6
8	10	10	7	19	10	10	11	X	13	20	20	21	15	21
9	17	17	16	10	15	13	18	15	X	15	11	12	14	10
10	16	24	17	7	16	16	19	12	17	X	12	13	5	11
11	16	18	13	7	20	10	17	8	19	18	X	13	15	7
12	17	19	18	10	15	19	18	7	16	17	13	X	12	12
13	13	21	14	10	15	17	20	15	16	23	15	16	X	14
14	15	17	16	4	23	11	22	9	20	19	21	16	18	X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	37,50	56,25	18,75	12,50	25,00	31,25	0,00	43,75	0,00	25,00	56,25	6,25	18,75
2	0,00	X	43,75	-31,25	0,00	25,00	18,75	-25,00	31,25	62,50	25,00	31,25	31,25	31,25
3	6,25	-18,75	X	12,50	18,75	56,25	37,50	-31,25	25,00	18,75	18,75	75,00	12,50	37,50
4	31,25	56,25	50,00	X	-18,75	18,75	-25,00	43,75	-25,00	-43,75	-18,75	12,50	-25,00	-37,50
5	25,00	12,50	6,25	43,75	X	12,50	68,75	-25,00	18,75	12,50	37,50	31,25	18,75	68,75
6	12,50	-12,50	6,25	18,75	25,00	X	31,25	-12,50	6,25	37,50	0,00	68,75	56,25	6,25
7	-6,25	-6,25	0,00	50,00	-31,25	6,25	X	-18,75	37,50	31,25	31,25	62,50	25,00	62,50
8	37,50	37,50	56,25	-18,75	37,50	37,50	31,25	X	18,75	-25,00	-25,00	-31,25	6,25	-31,25
9	-6,25	-6,25	0,00	37,50	6,25	18,75	-12,50	6,25	X	6,25	31,25	25,00	12,50	37,50
10	0,00	-50,00	-6,25	56,25	0,00	0,00	-18,75	25,00	-6,25	X	25,00	18,75	68,75	31,25
11	0,00	-12,50	18,75	56,25	-25,00	37,50	-6,25	50,00	-18,75	-12,50	X	18,75	6,25	56,25
12	-6,25	-18,75	-12,50	37,50	6,25	-18,75	-12,50	56,25	0,00	-6,25	18,75	X	25,00	25,00
13	18,75	-31,25	12,50	37,50	6,25	-6,25	-25,00	6,25	0,00	-43,75	6,25	0,00	X	12,50
14	6,25	-6,25	0,00	75,00	-43,75	31,25	-37,50	43,75	-25,00	-18,75	-31,25	0,00	-12,50	X

Graf 20 je výsledkem shrnutí hodnocení elementů a tvorby konstruktů expertkou 7.

Shluky elementů a konstruktů vycházejí z jejich přílehlého postavení a podobného hodnocení (dle expertky či opačného hodnocení s přesunutými póly konstruktů).

Graf 20 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 7.

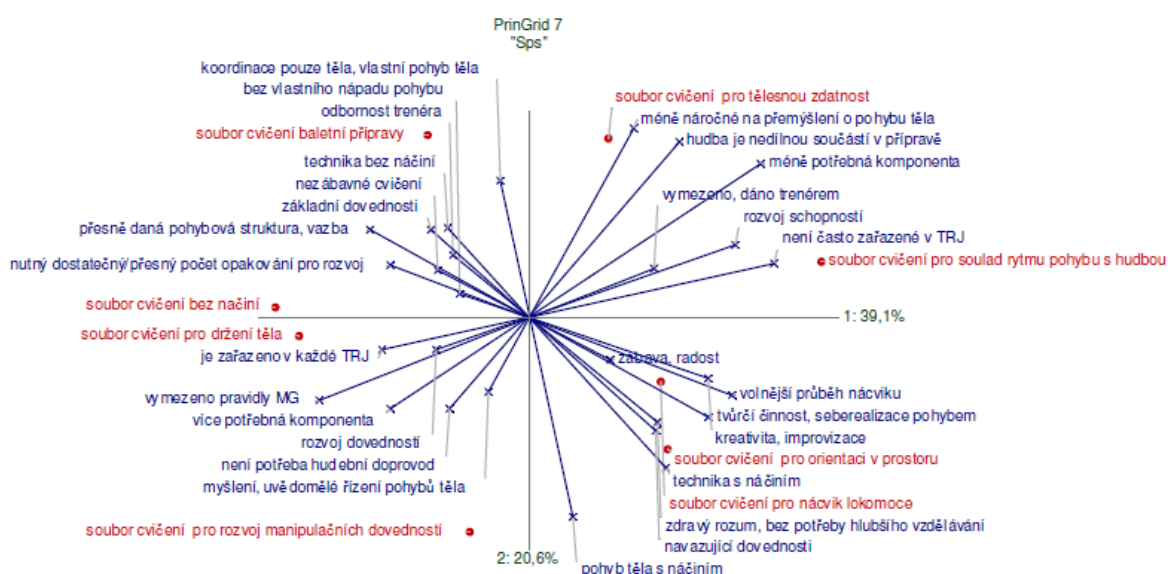


Elementy jsou uspořádány do dvou hlavních shluků a konstrukty se dělí do 5 hlavních shluků. Nejmenší shodu z nich mají konstrukty „kreativita, improvizace“ a „není potřeba hudebního doprovodu“. Je i zajímavé postavení tohoto shluku vzhledem k ostatním konstruktům. Shluk stojí v grafu téměř samostatně, až v oblasti 65 % se shoduje s ostatními konstrukty. Ke shluku elementů 1 a 6 je velmi blízko element soubor cvičení baletní přípravy. Nejvzdálenějším elementem od všech je soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. V případě shlukové analýzy expertky č. 7 lze hovořit o opačném postavení pouze dvou konstruktů, a to „kreativita, improvizace“ a „není často zařazené v TRJ“. Opačné postavení konstruktů a opačné hodnocení tak lépe koresponduje s ostatními hodnoceními všech konstruktů.

Metoda hlavních komponent (graf 21) prozradila, že konstrukt „koordinace pouze těla – pohyb těla s náčiním“ stojí samostatně mezi dvěma skupinami konstruktů. Tento konstrukt je blíže a charakterizuje především druhou vertikální komponentu, která představuje 20,6 % zbývajících kolísání hodnocení. První komponenta označuje 39,1 % ze všech kolísání. Celkově lze konstatovat, že obě hlavní komponenty představují necelých 60 % hodnocení. Konstrukty se rozdělují do dvou skupin, kdy skupina s konstrukty „nutný dostatečný přesný

počet opakování”, „přesně daná pohybová struktura, vazba” jsou více souměrné. Elementy jsou rozestaveny po celém grafu, nejbližší si jsou soubor cvičení bez náčiní a pro držení těla. Soubor cvičení pro tělesnou zdatnost je v těsné blízkosti (podobnosti) s konstruktem “méně náročné na přemýšlení o pohybu těla”. Soubor cvičení pro soulad pohybu s hudbou není, dle grafu, často zařazován v tréninkových jednotkách.

Graf 21 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 7.



6.7 Rozhovor s expertkou č. 9

Charakteristika expertky č. 9 a průběh rozhovoru

Expertka č. 9 je trenérkou ve sportovním středisku a má vysokoškolské vzdělání. Ve svých 55 letech má za sebou 22 let praxe. Velmi úzce spolupracuje s trenéry (baletními mistry) pro přípravu gymnastek klasickou technikou, s kondičním trenérem a s trenérem zaměřujícím se na taneční výchovu mladých gymnastek. Sama trenérka se věnuje především vlastnímu tréninku moderní gymnastiky – tedy technice cvičení bez náčiní a technice cvičení s náčiním.

Rozhovor trval 105 minut, tedy necelé dvě hodiny. Výzkumná metoda a cíl šetření byl expertce zcela jasný. Ale přesto jí překvapila složitost tvorby konstruktů z triád, hledání společných znaků elementů a tvorba kontrastních konstruktů. Expertka se dotazovala, z jaké oblasti je pohlíženo na shodu elementů v triádách, zda z pohledu trenéra, gymnastky apod. Po prvních stanovených konstruktech byla pro ni práce již jednodušší. Elementy považovala za jednoznačné a dobře stanovené. Výsledná repertoárová mřížka expertky č. 9 je uvedena jako tabulka 32.

Tab. 32 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou 9.

Display 9
"Sps"

zábavnější	3	1	5	2	5	3	4	3	méně zábavné
více obsažené v TRJ	3	2	4	5	2	1	3	1	méně obsažené v TRJ
přínos pro všeobecnou přípravu	1	3	3	4	3	5	2	5	nepatří pod všeobecnou přípravu
časté zařazení v tréninku	3	5	3	3	4	1	2	2	častější je nezařazení v tréninku
základní příprava, priorita v posloupnosti	2	2	3	3	1	4	3	5	pozdější nácvik, konkrétní dovednost
hlavní část přípravného období	2	3	3	5	2	1	3	3	nejmenší pozornost v přípravném období
hlavní část předzávodního období	4	3	4	2	5	1	1	1	nejmenší pozornost v předzávodním období
je opravdu v praxi zařazováno	2	4	5	3	5	1	2	1	není opravdu v praxi zařazováno
více energeticky náročné	1	4	5	2	4	5	2	4	méně energeticky náročné
hlavní část pozávodního období	2	2	3	4	1	5	3	4	nejmenší pozornost v pozávodním období
volba dětí, priorita dětí	5	3	3	1	5	3	4	2	nutnost, povinnost, děti by si to nevybraly
nejvíce ovlivní výkon v TRJ	2	5	4	4	5	1	2	1	nejméně ovlivní výkon v TRJ
větší podpora zdraví	2	2	5	5	1	5	3	3	menší ovlivnění zdraví
více potřebné komponenty	3	3	5	4	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

Na první pohled se expertka zaměřuje na využití souboru cvičení v ročním tréninkovém cyklu i v tréninkové jednotce. Dva konstrukty se věnují zábavnosti a výběru obsahu tréninku dětmi. Velmi zajímavý a ojedinělý je konstrukt „větší (menší) podpora zdraví“. Soubor pro tělesnou zdatnost je jako jediný expertkou považován za podporující zdraví. V druhé řadě se jedná o soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Soubor baletní přípravy a soubor pro rozvoj manipulačních dovedností expertka charakterizuje hodnocením 3, jako střed mezi oběma póly konstruktů. Poslední tři soubory cvičení (pro orientaci v prostoru, pro soulad pohybu rytmu s hudbou a cvičení bez náčiní) mají hodnocení 5 „menší ovlivnění zdraví“. Respektive dle slov expertky první dva jmenované soubory neovlivňují zdraví, ale třetí soubor cvičení bez náčiní naopak přispívá ke svalovým dysbalancím a přetěžování kloubně svalových jednotek. Mnoho trenérů pravidelně nestřídá zatížení obou dolních končetin ve smyslu držení nohou a těla v prostoru. Trenéři nutí gymnastky nacvičovat prvky obtížnosti pouze na dominantní končetinu (včetně manipulace s náčiním) a bez následné kompenzace zatížení.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a konstrukty dle expertky č. 9

Vztahy lze sledovat v tabulkách 33 a 34. Tabulka 33 uvádí vztahy mezi elementy.

Tab. 33 Diference hodnocení elementů dle expertky č. 9.

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	19	24	26	19	30	13	27
2		X	19	23	14	31	22	26
3			X	18	19	28	21	29
4				X	33	28	21	25
5					X	37	26	34
6						X	21	9
7							X	16
8								X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE KONSTRUKTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	66,07	57,14	53,57	66,07	46,43	76,79	51,79
2		X	66,07	58,93	75,00	44,64	60,71	53,57
3			X	67,86	66,07	50,00	62,50	48,21
4				X	41,07	50,00	62,50	55,36
5					X	33,93	53,57	39,29
6						X	62,50	83,93
7							X	71,43
8								X

Největší shodu uvádí tabulka mezi elementy 6 a 8, kterými jsou soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Shoda převyšuje 80 %. Ostatní elementy mají výrazně větší rozdíl v hodnocení stanovenými konstrukty. Nejmenší shoda panuje mezi elementem soubor cvičení pro tělesnou zdatnost a souborem cvičení bez náčiní. Shodu elementů podporují konstrukty „více obsažené v tréninkové jednotce“, „hlavní část předzávodního období“, „je opravdu v praxi zařizován“, „nejvíce ovlivní výkon v tréninkové jednotce“ a „více potřebné komponenty“. Oba elementy jsou dle hodnocení expertky více potřebné elementy, ale je vhodný pozdější nácvik. Jedná se již o konkrétní dovednosti. Za základní přípravu expertka zahrnuje soubor cvičení pro tělesnou zdatnost, soubor cvičení pro držení těla a pro nácvik lokomoce. Soubory cvičení pro orientaci v prostoru, pro soulad rytmu pohybu s hudbou a soubor baletní přípravy ohodnotila v rámci konstruktu „základní příprava – pozdější nácvik“ trojkou, to znamená, že by měly předcházet konkrétnímu nácviku dovedností bez náčiní a s náčiním. Vztahy mezi konstrukty lze vyčíst z tabulky 34. Největší shoda je mezi konstrukty 10 a 13 (jedná se o rozdíl v hodnocení 4), 5 a 10 (rozdíl v hodnocení 3), stejně jako u konstruktů 8 a 12. Jmenovitě se jedná o následující konstrukty „hlavní část pozávodního období a větší podpora zdraví“, „základní příprava, priorita v posloupnosti a hlavní část pozávodního období“ a „v praxi je opravdu zařazováno a nejvíce ovlivní výkon v tréninkové jednotce“, které jsou díky hodnocení ve shodě.

Konstrukty jsou dobře definovány, jejich shoda a myšlenka je z mřížky dobře čitelná.

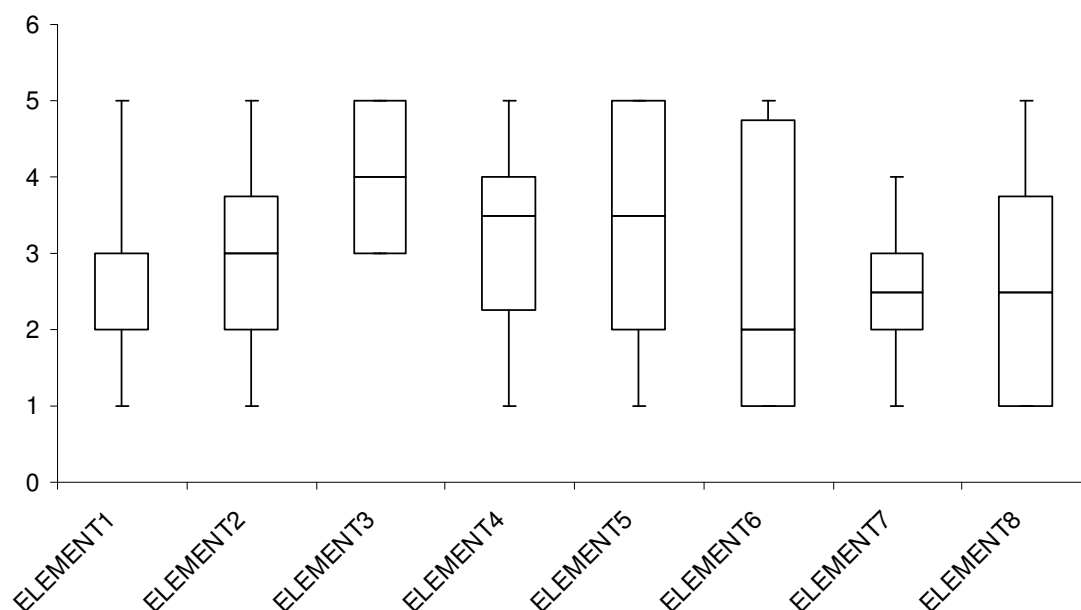
Tab. 34 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 9.

DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	13	16	13	13	14	11	11	11	14	8	14	12	12
2	13	X	15	10	12	5	10	10	18	11	15	9	9	5
3	12	9	X	13	7	10	17	15	7	6	16	14	10	12
4	9	12	9	X	14	9	8	6	12	15	11	5	17	7
5	11	10	15	6	X	9	18	16	12	3	15	17	7	15
6	10	15	10	11	11	X	13	11	15	8	14	10	8	8
7	17	16	7	18	6	11	X	6	14	19	9	7	16	7
8	15	16	11	18	6	15	20	X	10	17	13	3	15	5
9	15	8	17	12	14	9	14	16	X	11	15	13	11	13
10	10	11	16	5	15	10	5	7	13	X	16	16	4	14
11	16	11	6	13	7	6	17	15	11	6	X	14	18	14
12	12	17	12	19	7	16	19	23	15	8	14	X	16	6
13	12	15	18	9	17	12	9	11	15	18	8	12	X	12
14	12	17	8	15	9	14	17	19	11	10	12	20	14	X

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

Formou krabicového grafu je zajímavě zdůrazněna distribuce hodnocení elementů (graf 22). Hodnocení konstruktů je v této mřížce vyvážené, žádný konstrukt nedosahuje výjimečné distribuce hodnocení.

Graf 22 Krabicový graf rozmanitosti hodnocení elementů expertkou č. 9.



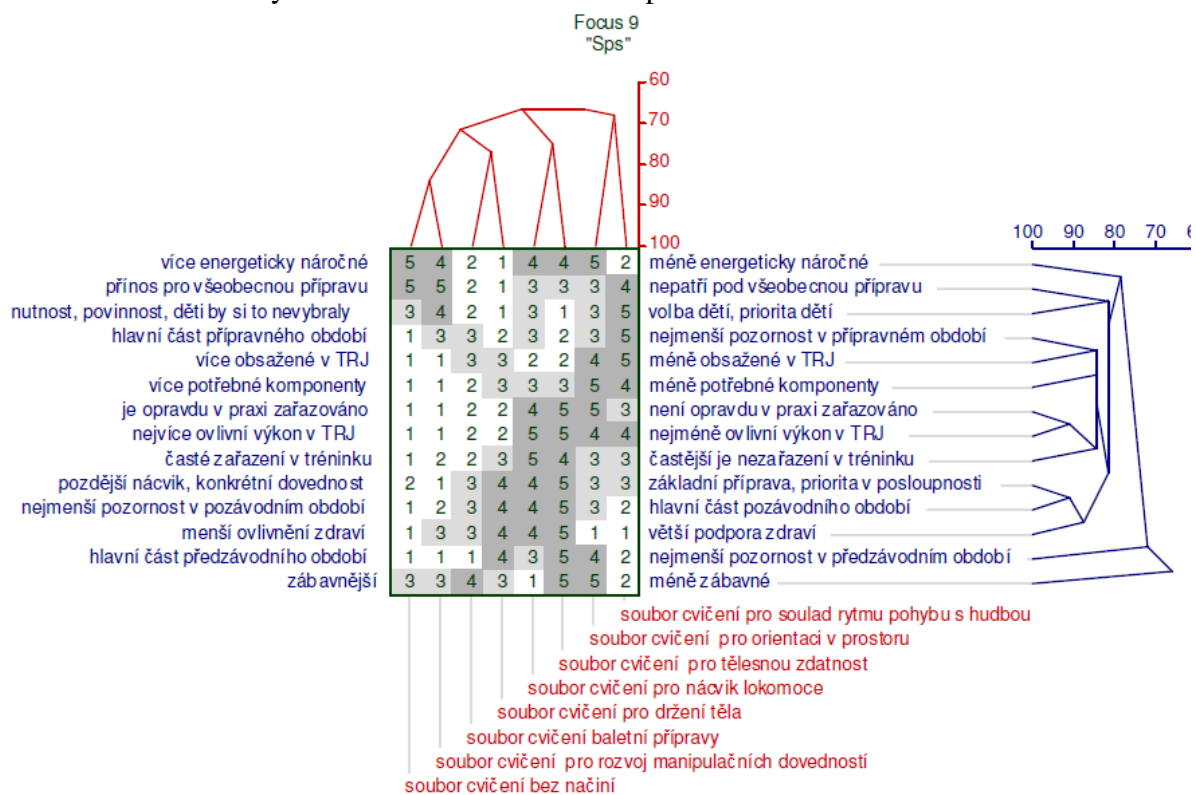
Výrazně se odlišuje element 3 (soubor cvičení pro orientaci v prostoru) a element 7 (soubor baletní přípravy). Element 3 není ani jednou hodnocen jedničkou, medián hodnocení je 4 a rozmezí je od 3 do 5. V celkovém souhrnném hodnocení je orientace v prostoru hodnocena také pětkou. Expertka považuje tento soubor cvičení za málo zařazovaný v tréninkové jednotce, za soubor málo zábavný, méně energeticky náročný a především jako méně potřebnou komponentu základní přípravy moderních gymnastek. Soubor baletní přípravy nedosáhl na hodnocení 5, hodnocení se pohybuje od 1 do 4. Vnitřních 50 % hodnocení se pohybuje mezi 2 a 3. To znamená, že baletní přípravu expertka definuje svými konstrukty v rámci shodných momentů v triádách a případně jako střední hodnotu mezi oběma konci konstruktů.

Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 9

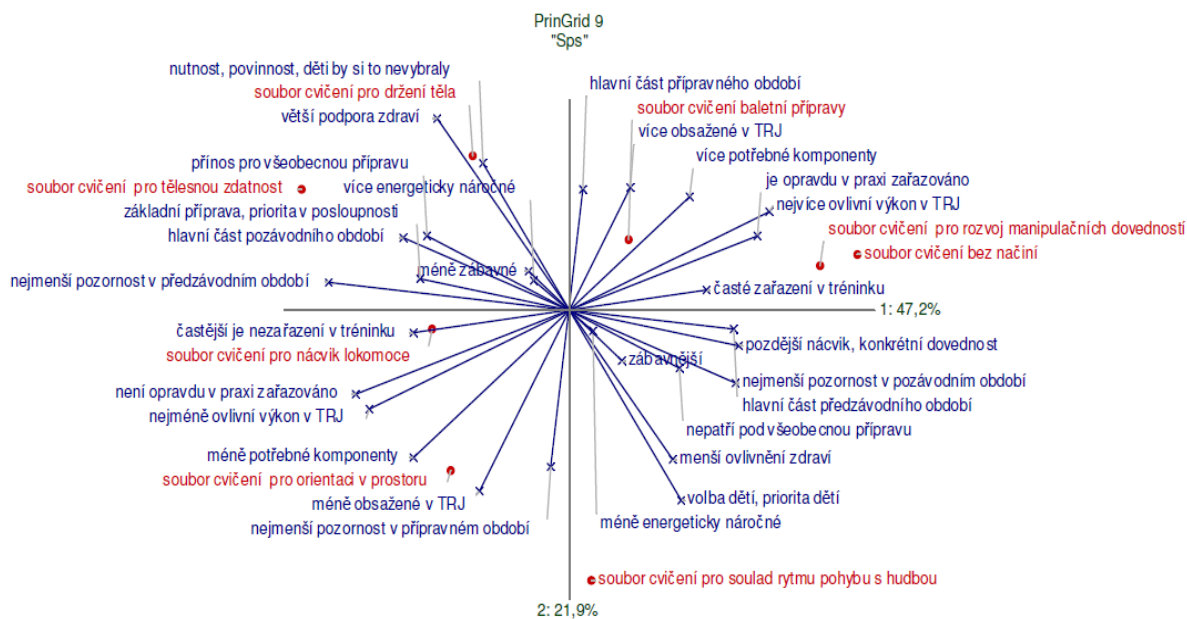
Z pohledu elementů udává shluková analýza čtyři shluky (graf 23). Dendogram je pravidelný a shodné shluky jsou jednoznačně zřetelné. Konstrukty jsou více rozmanité vzhledem ke svému způsobu hodnocení. Výrazně se odlišuje a vybočuje konstrukt „zábavnější a méně zábavné“. Zajímavý je shluk konstruktů „priorita dětí“ a „přínos pro všeobecnou přípravu“. Vztahy mezi elementy a konstrukty lze objevit v grafu hlavních komponent (graf 24). Postavení elementů potvrzuje předešlý rozbor, elementy jsou různorodé a netvoří výraznější skupiny vzhledem k oběma hlavním komponentám. První komponenta představuje 47 % hodnocení všech konstruktů. Druhá komponenta téměř 22 % zbývajících kolísání hodnocení. Jasnou skupinu tvoří dva konstrukty „zábavnější“ a „více energeticky

náročné“. Metoda hlavních komponent v tuto chvíli pracuje s opačnými konstrukty, kde je jejich podobnost v hodnocení jasnější.

Graf 23 Shluková analýza elementů a konstruktů expertkou č. 9.



Graf 24 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou 9.



6.8 Rozhovor s expertkou č. 12

Charakteristika expertky č. 12 a průběh rozhovoru

Expertka č. 12 má absolvovanou vysokou školu a ve výzkumu reprezentuje oddíl moderní gymnastky. Moderní gymnastice se věnuje 23 let a ve svých padesáti letech má i mnoho praktických zkušeností ze sportovní přípravy dětí.

Rozhovor po předchozí diskusi ohledně stanovených elementů a průběhu získávání konstruktů probíhal 90 minut. Expertka se velmi zajímala o metodu repertory grid, o které se poprvé dozvěděla díky tomuto šetření, a průběh výzkumu ji velmi zajímal. Vzhledem k odbornosti trenérky byla diskuse o elementech velmi erudovaná a přístup trenérky byl opravdu vstřícný. Atmosféra celého rozhovoru byla pozitivní a ve shodě pomoci moderní gymnastice v ČR. Asi největším problémem, který expertka označila, není nedostatek talentů, ale nesystémová práce a organizace. Vzhledem k subjektivitě rozhodování se expertka stále setkává s nesportovním chováním rozhodčích a tuší, že se u nás nedočká následného hodnocení rozhodování a případného vyloučení provinivších se rozhodčích. Tento zásadní problém vede k demotivaci trenérů, gymnastek, rodičů a diváků.

Tabulka 35 předkládá výslednou repertoárovou mřížku rozhovoru s expertkou č. 12.

Tab. 35 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 12

Display 12 "oddíl"		
podmínečně nutná hudba pro cvičení	2 1 3 1 5 2 1 2	není nutná hudba
zábavnější cvičení	4 2 2 1 5 3 4 2	méně zábavná cvičení
základní technika cvičení	1 3 3 1 4 1 1 5	specifické dovednosti
více tvořivé, volné	5 1 3 1 2 5 4 1	dané pravidly MG
více používaná cvičení	1 1 1 5 5 1 2 1	méně používaná cvičení
cvičení specificky zaměřená na náčiní	5 3 3 1 5 5 5 1	cvičení specificky zaměřená bez náčiní
koordinace náročnější	5 2 2 1 5 3 2 1	koordinace jednodušší
nutný systematický přístup	1 5 3 2 5 1 1 3	libovolný přirozený postup
nutnost dohledu trenéra	1 5 3 1 4 1 1 3	samostatná příprava
cvičení zabraňující svalovým dysbalancím	1 3 3 3 1 5 4 4	jednostranná cvičení
cvičení volně v prostoru	3 1 1 3 4 3 5 1	cvičení omezené pro storem
podmíněná kreativitou dětí	5 2 2 1 3 5 5 1	podmíněná kreativitou trenéra
více fyzicky náročné	5 3 4 4 1 2 1 3	méně fyzicky náročné
více potřebné komponenty	1 2 5 3 3 1 1 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

Z tabulky je viditelné, že první konstrukt, první názor, vede k hudebně-pohybové výchově. Trenérka ve svých cvičebních jednotkách velmi často využívá hudbu pro rytmizaci pohybu, pro rozvoj kreativity a pro motivaci gymnastek. Z hodnocení tímto konstruktem lze konstatovat, že je hudební doprovod potřebný u 6 z 8 elementů. U souboru cvičení pro orientaci v prostoru je využití hudebního doprovodu hodnoceno trojkou, pouze u souboru cvičení pro tělesnou zdatnost není potřeba hudební doprovod. Pro předcházení zdravotním problémům je podstatné zařazovat cvičení zabraňující svalovým dysbalancím. Jedná se především o soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení pro tělesnou zdatnost. Soubor cvičení bez náčiní, baletní přípravy a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností považuje expertka za spíše jednostranně zatěžující cvičení. Všechny elementy a všechny zvolené konstrukty mají ve svém hodnocení celou škálu od 1 do 5.

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 12

Vztahy mezi elementy jsou zaznamenány v tabulce 36 a vztahy mezi konstrukty uvádí tabulka 37.

Tab. 36 Diference hodnocení elementů expertkou č. 12

DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	32	28	30	30	10	15	33
2		X	12	22	28	28	29	13
3			X	22	30	26	29	15
4				X	34	28	27	19
5					X	34	31	35
6						X	9	27
7							X	30
8								X
PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	42,86	50,00	46,43	46,43	82,14	73,21	41,07
2		X	78,57	60,71	50,00	50,00	48,21	76,79
3			X	60,71	46,43	53,57	48,21	73,21
4				X	39,29	50,00	51,79	66,07
5					X	39,29	44,64	37,50
6						X	83,93	51,79
7							X	46,43
8								X

Obě tabulky uvádějí diference mezi jednotlivými daty i v procentuálním vyjádření.

Tab. 37 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 12

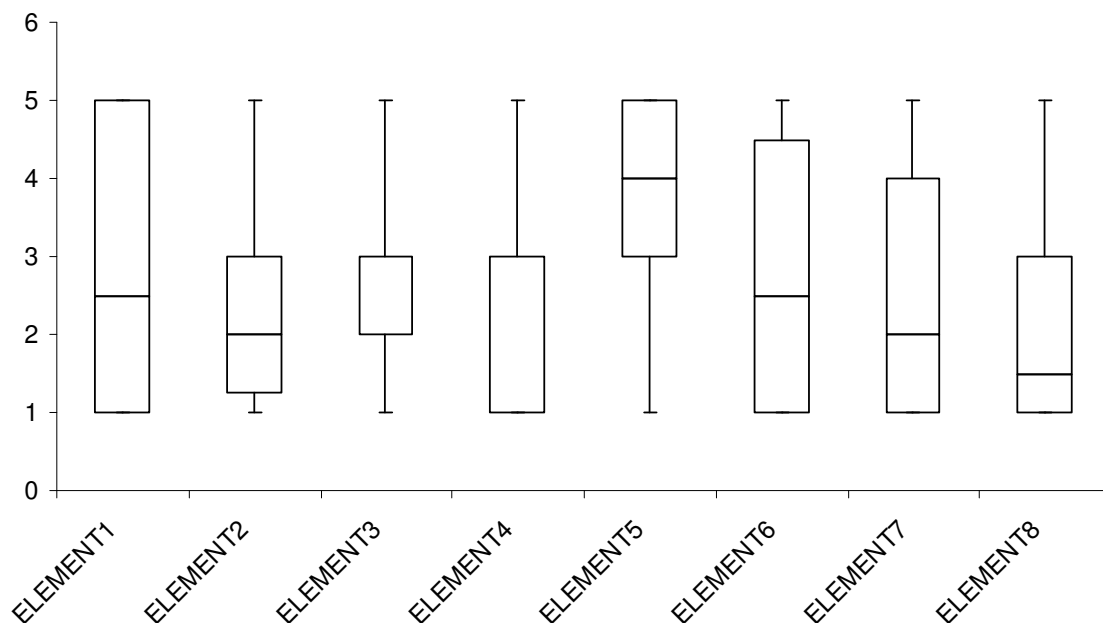
DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	8	8	13	10	13	8	8	8	17	12	15	14	10
2	16	X	14	9	14	7	4	14	14	15	8	7	16	16
3	20	14	X	19	14	17	14	6	4	13	18	19	14	10
4	15	19	7	X	19	6	9	21	19	12	11	4	15	17
5	22	16	18	11	X	19	12	12	14	19	10	19	18	10
6	15	21	7	22	13	X	7	17	17	14	11	4	17	19
7	20	18	14	19	18	21	X	14	14	19	10	7	17	14
8	18	14	22	7	20	11	16	X	2	15	18	21	14	10
9	18	14	22	7	18	11	16	22	X	15	18	19	14	10
10	9	9	11	14	11	10	7	9	11	X	15	14	13	15
11	16	18	12	19	22	21	18	12	12	13	X	9	18	14
12	15	21	7	24	13	24	21	9	9	14	21	X	17	17
13	12	8	12	15	14	9	12	10	12	9	10	11	X	12
14	22	14	18	13	22	11	16	20	20	11	12	9	16	X

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

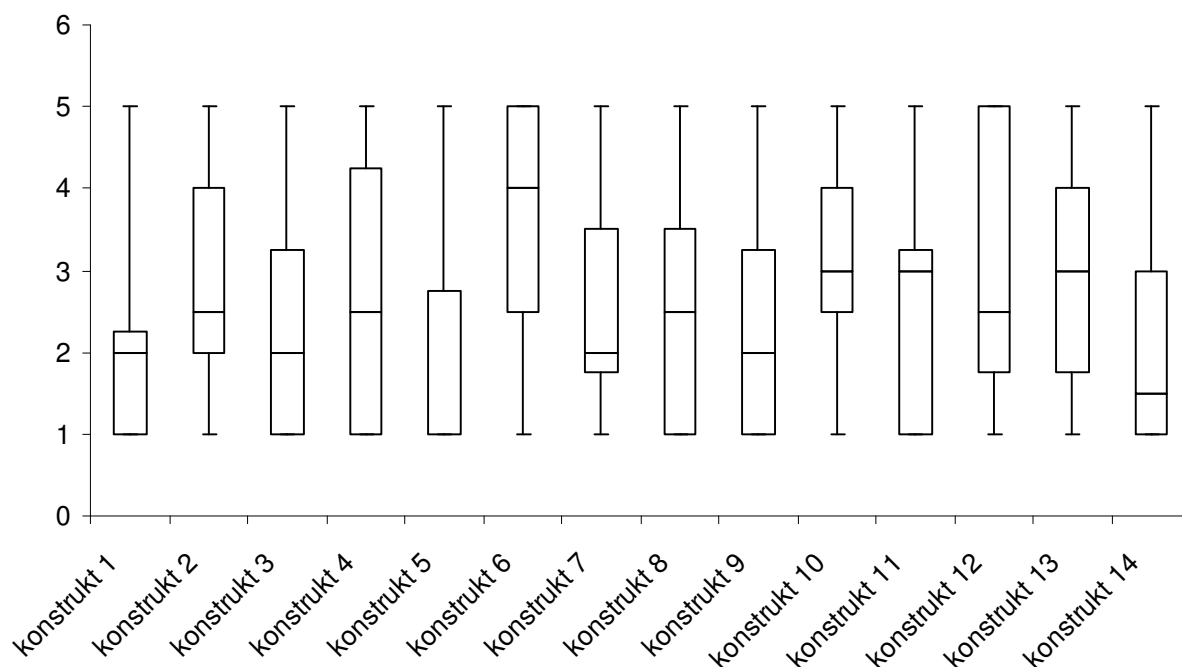
Největší shoda je viditelná v tabulce 36 mezi elementy 6 a 7 (soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností), a to necelých 84 %. Ostatní elementy mají výrazně vyšší diferenci. V tabulce shrnující rozdíly mezi konstrukty lze objevit více shodných konstruktů, a to 2 a 7; 4 a 12; 6 a 12, kdy diference je pouze 4, tedy shoda 75 %. Rozdíly 7, 8 a 9 se v tabulce vyskytuje vcelku často, ale jedná se o shodu 56,2 % až 43,75 %. Nejvyšší shoda je jmenovitě mezi konstrukty „zábavnější“ a „koordinačně náročnější“; „více tvořivé, volné“ a „podmíněné kreativitou dětí“ a poslední shodující se dvojicí je „cvičení specificky zaměřená na náčiní“ a „podmíněné kreativitou dětí“.

Z obou grafů distribuce hodnocení lze vyčíst vnitřních 50 % dat hodnocení elementů (graf 25) a konstruktů (graf 26).

Graf 25 Krabicový graf difference hodnocení elementů expertkou č. 12



Graf 26 Krabicový graf difference hodnocení konstruktů expertkou č. 12



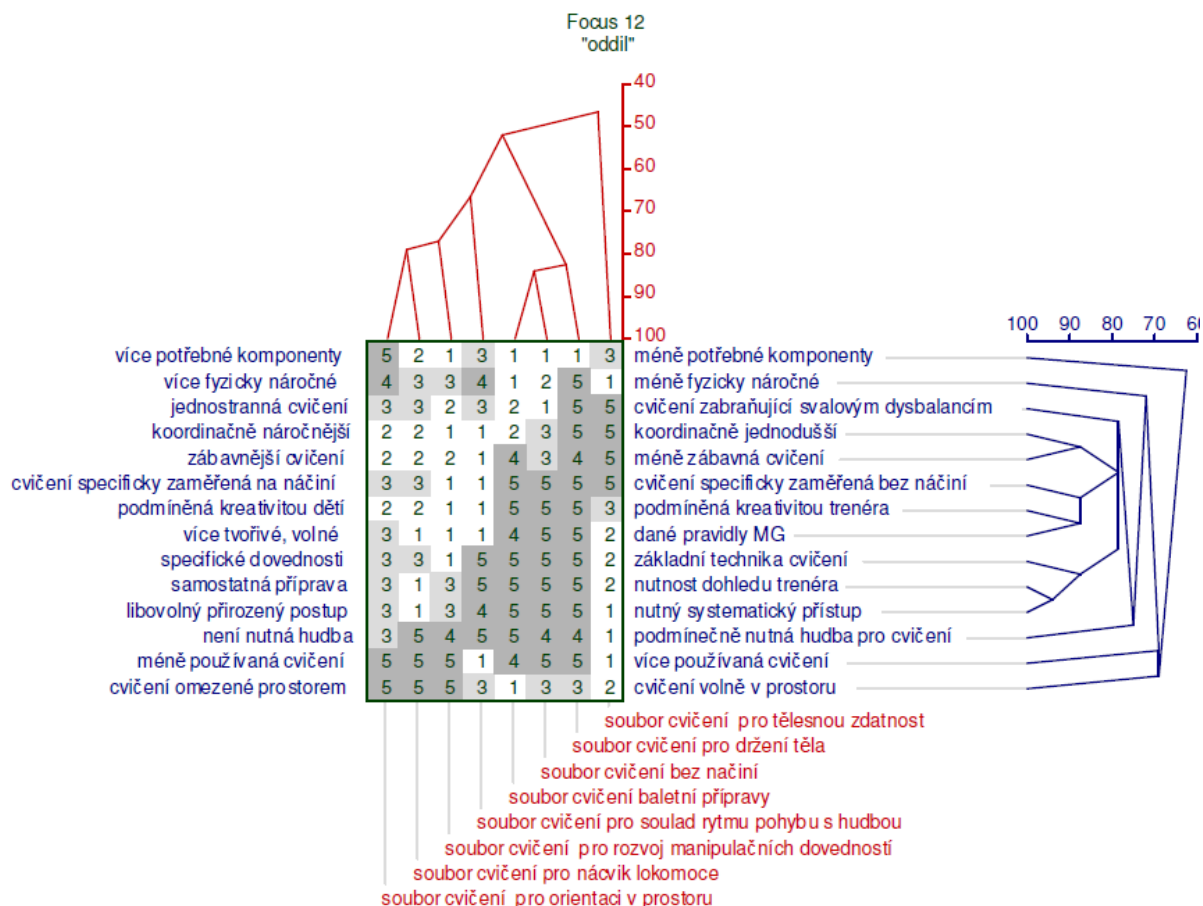
V obou případech se nejedná o výjimečné hodnocení a zjištění. Velký rozdíl hodnocení je u elementu 1 a elementu 3. Soubor cvičení pro držení těla je hodnocen od 1 do 5, ale soubor cvičení pro orientaci v prostoru je hodnocen mezi 2 až 3. Hodnocení se přiklání

především ke shodnému konstruktu vzešlému z triád, případně je na rozmezí definice konstruktů a jeho kontrastu. V hodnocení tohoto souboru je nejčastější hodnota 3.

V souhrnném konstruktě celkového shrnutí je soubor cvičení pro orientaci v prostoru hodnocen jako 5 – méně potřebná komponenta. Jedná se o jediné takové hodnocení v posledním konstruktě. Nejmenší distribuce v hodnocení konstruktů je u „podmínečně nutná hudba pro cvičení“. Hodnocení se pohybuje mezi 1 a 2, medián hodnocení je 2. Největší distribuce hodnocení se objevuje u dvou konstruktů „více tvořivé, volné“ a „podmíněně kreativitou dětí“. U prvního uvedeného je hodnocení 1 až 4 a u druhého uvedeného 2 až 5. Nejnižší střední hodnota v hodnocení je u posledního konstruktů, a to 1,5.

V grafu 27 tmavěji označená plocha hovoří sice o největším zastoupení hodnocení 5 v celé mřížce. Nesmíme ale opomenout, že se ve shlukové analýze objevují opačná hodnocení (opačně postavené konstrukty) oproti původnímu stanovenému určení expertkou. Mezi elementy se nacházejí dva hlavní shluky s největší podobností. A to již zmiňovaný soubor cvičení bez náčiní a soubor baletní přípravy. Blízko k této množině elementů je také soubor cvičení pro držení těla, který je základem jak pro baletní přípravu, pro cvičení bez náčiní, ale také pro manipulační dovednosti. Všechny tři elementy považuje expertka za více potřebné.

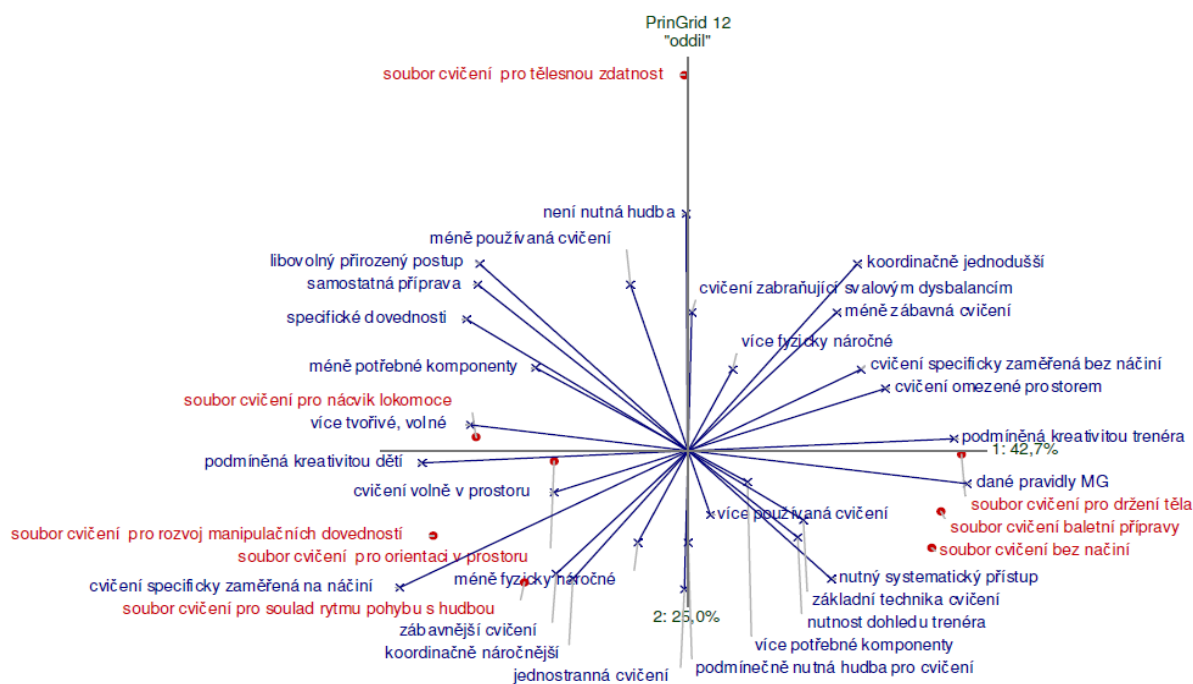
Graf 27 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 12



Druhá množina je tvořena souborem cvičení pro nácvik lokomoce a souborem cvičení pro orientaci v prostoru. Velmi blízko má k tomuto shluku i soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností. Všechny tři soubory cvičení jsou považovány expertkou za více používaná cvičení ve věkové kategorii mladšího školního věku a jedná se o cvičení probíhající volně v prostoru.

Graf 28 vypovídá o vzájemných vztazích mezi hodnocením elementů, hodnocením konstruktů a hlavními komponentami. Horizontální a vertikální komponenta dohromady představuje 67,7 % kolísání hodnocení. První komponentu představuje hodnocení konstruktů „podmíněné kreativitou dítěte“, tento konstrukt má zároveň i největší rozptyl hodnocení. Druhou komponentu charakterizuje skupina konstruktů „podmínečně nutná hudba pro cvičení“ a „cvičení zabraňující svalovým dysbalancím“. Elementy se dělí do dvou hlavních množin na levé a pravé straně grafu. Pouze element soubor cvičení pro tělesnou zdatnost je samostatně v horní části grafu. Soubor cvičení pro soulad pohybu s hudbou je dle expertky zábavnější a méně fyzicky náročné cvičení. Soubor cvičení pro nácvik lokomoce patří mezi více tvořivé činnosti.

Graf 28 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 12.



6.9 Kategorizace konstruktů

Pro potřebu tvorby kategorizace a vzhledem k teorii rep-grid byla požádána o účast na výzkumu spolupracovnice – spoluexaminátorka. Jednalo se o vysokoškolsky vzdělanou trenérku moderní gymnastiky, s kvalifikací trenérky I. třídy, se kterou nebyla tvořena repertoárová mřížka (řešitelka 2). Cílem kategorizace bylo ze všech zjištěných konstruktů od všech dotazovaných (v šestnácti rozhovorech se ustanovilo 208 různých konstruktů a 16 stejných konstruktů „více potřebné komponenty“) sestavit kategorie a začlenit do nich jednotlivé konstrukty.

První kategorizace (viz příloha 10) měla nedostatečný výsledek. Tazatelka (řešitelka 1) vytvořila 10 samostatných kategorií a k tomu jednu kategorii nezařazených konstruktů. Spoluexaminátorka (řešitelka 2) nezávisle na řešitelce (1) vytvořila 11 samostatných kategorií a jednu kategorii nezařazených konstruktů. Při srovnání obou tabulek s kategoriemi a při tvorbě výsledné tabulky reliability byl index A 48,5 % a index B 77,7 %. Výsledek indexu B byl nedostatečný. Druhá kategorizace již splňovala požadavek získání indexu B minimálně 90 %. Jednotlivé kategorie sestavené řešitelkou 1 i řešitelkou 2 byly pro tyto potřeby opraveny. Tabulka 38 pojednává o finálních kategoriích řešitelky 1. U každé kategorie jsou uvedeny konstrukty pod určeným kódem (číslo rozhovoru s expertem_číslo konstruktů; 6_10 znamená konstrukt 10 z rozhovoru 6) a jejich celkový počet. Navíc jsou žlutě označeny konstrukty zařazené z rozhovorů s experty SCM a Sps. Konstrukty bez barvy (bílé, resp. modré) jsou vybrány z rozhovorů s trenéry oddílů MG. Názvy kategorií jsou stanoveny řešitelkou 1. K jednotlivým kategoriím jsou vybrány ukázkové konstrukty pro jasnější představu o obsahu kategorie. Nejvíce početnou kategorií z hlediska zařazení konstruktů je rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční projev pohybu, která obsahuje 32 konstruktů z celkového počtu 208. Jedná se o zařazení 15,4 % všech konstruktů. Z toho řešitelka zařadila 15 konstruktů od expertů SCM a Sps, tedy 14,4 % z celkového počtu 104 konstruktů sestavených z rozhovorů s experty „profesionály“. V této kategorii mírně převládají konstrukty oddílových trenérů. Řešitelka 1 zařadila 17 takových konstruktů, což činí 16,3 % z celkového počtu 104 konstruktů oddílových trenérů. Nezařazených konstruktů je celkově 8, což je 3,8 %, maximální možný počet nezařazených konstruktů je 10 % ze všech konstruktů (Jankowicz, 2004). Řešitelka 2 po úpravě sestavila 10 kategorií a jednu kategorii s nezařazenými konstrukty (tab. 39). Největší kategorií je Rozvoj pohybových schopností, která obsahuje 37 konstruktů. Větší měrou přispívají konstrukty oddílových trenérů. Nezařazených konstruktů je dohromady 10, necelých 5 % všech konstruktů.

Tab. 38 Kategorizace druhá provedená řešitelkou J.

kategorie	příklady	konstrukty																celkem suma %	SCM a SpS suma %	oddily suma %		
		1_10	2_1	2_3	2_8	3_10	3_11	4_8	4_12	5_4	5_2	5_4	5_2	5_4	5_2	5_4	5_2				5_4	
rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční projev pohybu	vnímání rytmu a struktury pohybu, kreativita	1_10	2_1	2_3	2_8	3_10	3_11	4_8	4_12	5_4	5_2	5_4	5_2	5_4	5_2	5_4	5_2	5_4	32	15	17	
	možnost improvizace, předvádění se	5_7	5_8	6_7	6_8	7_8	7_11	8_4	8_8	10_7	10_8	10_7	10_8	10_7	10_8	10_7	10_8	10_7	15,40%	14,40%	16,30%	
	vnímání přesného rytmu, rytmiizace, tempa	11_5	11_10	12_1	12_12	13_4	13_9	13_12	14_6	14_9	15_3	14_9	15_3	14_9	15_3	14_9	15_3	14_9				
	podmínečně nutná hudba pro cvičení	15_9	16_12																			
fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností	koordinace pouze těla	1_4	2_2	2_7	2_11	2_12	3_2	3_5	3_9	4_1	4_4	3_9	4_1	4_4	3_9	4_1	4_4	31	9	22		
	souvisí s rovnovážnými schopnostmi	4_7	4_10	4_11	5_13	6_6	6_11	7_6	9_9	10_11	11_1	7_6	9_9	10_11	11_1	7_6	9_9	14,90%	8,70%	21,10%		
	více energeticky náročné	11_8	11_13	12_7	12_13	13_2	13_8	14_2	14_13	16_8	16_6	14_2	14_13	16_8	16_6	14_2	14_13					
	spíše statická cvičení	16_13																				
specifické dovednosti MG dle pravidel	nácvik dovedností	1_3	1_5	1_7	2_10	4_3	4_5	4_6	5_3	5_5	5_12	4_6	5_3	5_5	5_12	4_6	5_3	31	18	13		
	systematický postup nácviku	6_2	6_4	7_2	7_7	7_9	7_12	8_2	8_6	10_3	10_5	7_12	8_2	8_6	10_3	10_5	7_12	14,90%	17,30%	12,50%		
	prvky obtížnosti	10_9	10_13	12_3	12_4	12_6	14_3	14_4	14_5	14_7	14_8	14_4	14_5	14_7	14_8	14_4	14_5					
	charakter sportu, charakter MG	14_11																				
cvičení herní formou	záživnější	1_1	1_2	2_6	3_3	3_7	3_8	5_1	5_9	6_5	6_13	3_8	5_1	5_9	6_5	6_13	3_8	28	17	11		
	pesnější a zajímavější cvičení	7_1	8_1	8_10	9_1	9_11	10_10	10_12	11_4	12_2	13_1	10_10	10_12	11_4	12_2	13_1	10_10	13,50%	16,30%	10,50%		
	volba dětí, priorita dětí	13_10	14_1	15_11	15_2	15_4	15_5	16_1	16_5			15_5	16_1	16_5			16_1					
	časté zařazení v tréninku	1_6	1_11	1_12	2_4	3_1	3_6	3_13	5_11	6_1	7_3	3_1	3_6	3_13	5_11	6_1	7_3	24	16	8		
základní pohybová příprava, všestranná cvičení	příprava, základní výkonnost	8_13	9_3	9_5	11_2	11_3	11_12	13_6	13_13	15_7	15_10	11_12	13_6	13_13	15_7	15_10	11_12	11,50%	15,40%	7,70%		
	základní příprava, priorita v posloupnosti	15_6	15_12	15_13	16_3																	
	společná příprava	1_8	1_9	6_12	7_4	7_10	8_5	8_11	9_2	9_4	9_12	7_4	7_10	8_5	8_11	9_2	9_4	18	10	8		
	není často zatavené v TRJ	10_1	11_7	12_9	12_11	13_7	14_12	16_4	16_10			12_11	13_7	14_12	16_4	16_10		8,70%	9,70%	7,70%		
vnímání	vnímání pohybu, vnímání prostoru a okolí	2_9	2_13	4_2	4_13	5_10	6_3	6_9	8_3	8_7	11_11	4_2	4_13	5_10	6_3	6_9	8_3	13	4	9		
	prožitek, vnímání sama sebe	13_3	13_5	15_1								13_3	13_5	15_1				6,30%	3,80%	8,60%		
	upřednostňovaný soubor cvičení trenéry	1_13	2_5	6_10	7_13	8_9	9_8	11_6	12_5	12_8	14_10	2_5	6_10	7_13	8_9	9_8	11_6	12	5	7		
	odbornost trenéra	16_7	16_11									16_7	16_11					5,80%	4,80%	6,70%		
motivace a soutěžení	viditelná součást výkonu - sestavy a hodnocení	5_6	8_12	9_10	10_2	10_4	11_9	15_8										7	4	4		
	viditelné v závodní sestavě																	3,40%	3,80%	3,80%		
	větší podpora zdraví	9_13	10_6	12_10	13_11							10_6	12_10	13_11				4	1	3		
	cvičení zabírající svalovým disbalancím	3_4	3_12	4_9	7_5	9_6	9_7	16_2	16_9			3_4	3_12	4_9	7_5	9_6	9_7	8	5	3		
nezatřené konstrukty	základní technická vybavenost haly																	3,80%	4,80%	2,90%		
	různorodé využití prostoru																	208	104	104		
																		100%	100%	100%		

Tab. 39 Kategorizace druhá provedená řešitelkou 2.

kategorie	příklady	konstrukty												celkem		SCM a Sps		oddfy	
		1_11	1_4	2_4	2_11	2_12	3_2	3_9	4_7	4_9	4_10	suma	%	suma	%	suma	%		
rozvoj pohybových schopností	jakákoliv pozice těla	5_13	6_2	6_11	9_9	10_11	11_1	11_8	11_12	12_13	13_2								
	zapojení všech svalových skupin	13_8	14_2	15_2	16_4	16_8	16_13					37				11		26	
	fyzilogie, kondiční cvičení	1_12	2_2	2_7	4_4	4_11	6_6	7_6	11_13	12_7	14_13	17,80%				10,60%		25,00%	
	koordinace pouze těla, vlastní pohyb těla	16_6																	
	řizový, uvědomělý pohyb	1_10	2_1	2_3	2_8	3_10	3_8	4_12	5_4	5_7	6_7								
	taneční pohybový projev	7_11	8_4	10_8	11_5	11_10	12_1	13_4	14_6	14_9		33				16		17	
využití hudby, rozvoj kreativity	časoprostorová struktura pohybu, rytmus	3_11	5_2	5_8	6_8	7_8	8_8	10_7	12_4	12_12	13_10	15,80%				15,40%		16,30%	
	kreativita a variabilita cvičení	13_12	15_3	15_9	16_12														
	tvorba, tvořivost, kreativita, improvizace	1_3	1_5	1_7	1_9	2_10	3_5	4_3	4_5	4_6	5_3	29				17		12	
	rozvíjející, specifická cvičení MG	5_6	5_12	6_4	7_2	7_7	7_9	7_12	8_2	8_6	10_3	13,90%				16,30%		11,50%	
	přesnost cvičení	10_5	10_9	10_13	12_3	12_6	14_3	14_4	14_8	14_11									
	základ specializované techniky	1_1	1_2	2_6	3_3	3_4	3_7	3_8	5_1	6_5	6_13	26				16		10	
rigidně přesně daný pohyb	atraktivní pro děti	7_1	8_1	8_13	9_1	9_11	10_10	10_12	11_4	12_2	13_1	12,50%				15,30%		9,60%	
	zábnavější	14_1	15_4	15_5	15_11	16_1	16_5												
	radost z vlastního pohybu	2_9	2_13	4_1	4_2	4_13	5_10	6_3	6_9	7_5	8_3	17				5		12	
	koncentrace na řízený pohyb	8_7	11_11	12_11	13_3	13_5	15_1	16_2				8,20%				4,80%		11,50%	
	vnímání okolního prostředí	1_6	3_1	3_6	3_13	5_11	6_1	7_3	9_3	9_5	11_2	17				11		6	
	základní příprava	11_3	13_13	13_6	15_6	15_7	15_10	16_3				8,20%				10,60%		5,70%	
všestranná příprava	využití v tréninku začátečníků	1_13	2_5	6_10	7_13	8_9	9_8	9_10	11_6	12_5	12_8	17				8		9	
	více potřebné pro sedmileté	12_9	13_9	14_10	15_12	15_13	16_7	16_11				8,20%				7,70%		8,70%	
	více potřebné pro devítileté	1_8	6_12	7_4	7_10	8_5	8_11	9_2	9_4	9_12	10_1	14				9		5	
	je součástí většiny tréninkových jednotek	11_7	13_7	14_12	16_10							6,70%				8,70%		4,80%	
	z časového hlediska dotace hodin TRJ potřebné	9_13	10_6	12_10	13_11							4				1		3	
	převažuje jednostranné zatížení											1,90%				1,00%		2,90%	
zdravotní aspekty přípravy	výběr cvičení s ohledem na aktuální zdravotní stav	5_5	5_9	8_10	10_4							4				3		1	
	úroveň učení dovednosti, cítěvdomost											1,90%				2,90%		1,00%	
	vytrvalost, přáceschopnost, se zapřením																		
	závodní období	3_12	8_12	9_6	9_7	10_2	11_9	14_5	14_7	15_8	16_9	10				7		3	
	základní technická vybavenost haly											4,90%				6,70%		2,90%	
	nezahržené konstrukty											208				104		104	
											100%				100%		100%		

Tab. 40 Tabulka reliability tvořená konstrukty druhé kategorizace.

	zdravotní aspekty přípravy	záživná forma přípravy	endovanost trenéra	vnímání sám sebe a okolí	sloučení kategorie rozvoj kreativity, improvizace u dětí + využití hudby, taneční příprava	sloučení kategorie rozvoj pohybových schopností + rozvoj koordinace pohybu	rigidně přenesené daný pohyb	tréninková jednotka	nová kategorie všestranná příprava	nezávislé konstrukty	rozvoj morálně volných vlastností	
podpora zdraví	9,13,10,6,12,10,13,11										4	
cvičení herní formou		1,1,2,2,6,3,3,3,7,3,8,5,1; 6,5,6,18,7,1,8,1,9,1,9,1,1; 10,10,10,12,11,4,12,2,13,1; 14,1,1,6,4,15,5,13,11,16,1; 16,5			13,10	15,2				5,9,8,10	28	
nutné vzdělání trenérů			1,13,2,5,6,10,7,13,8,9,9,8; 11,6,12,5,12,8,14,10,16,7; 16,11								12	
vnímání				2,9,2,15,4,2,4,15,5,10,6,3; 6,9,8,3,8,7,11,11,13,3; 13,5,15,1							13	
rozvoj kreativity, rytmu a tanečního projevu pohybu			13,9	1,10,2,1,2,3,2,8,3,10,3,11; 4,8,4,13,5,2,3,4,7,5,8 6,7,6,8,7,8,7,11,8,4,8,8, 10,7,10,8,11,5,11,10,12,1; 12,12,13,4,13,12,14,6,14,9, 15,3,15,9,16,12								23
fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností				4,1;		1,4,2,2,2,2,11,2,12,3,2; 3,9,4,4,4,3,4,10,4,11,5,13; 6,6,11,7,6,9,9,10,11,11,1; 11,8,11,13,12,7,12,13,13,2, 13,8,14,2,14,13,16,6,16,8, 16,13	3,5				31	
specifické dovednosti MG dle pravidel				12,4		6,2	1,3,1,5,1,7,2,10,4,3,4,5,4,6; 5,3,3,12,6,4,7,7,7,7,9, 7,12,8,2,8,6,10,3,10,5,10,9, 10,13,13,12,6,14,3,14,4, 14,8,14,11	14,3;14,7	5,5		31	
organizace a obsah TRJ			12,9	12,11		16,4	1,9	1,8,6,12,7,4,7,10,8,5,6,11; 9,2,9,4,9,12,10,11,13,13,7; 14,12,16,10			18	
základní pohybová příprava, všestranná cvičení		8,13	15,12,15,13			1,11,1,12,2,4,11,12		1,6,3,11,3,6,3,13,5,11,6,1; 7,3,9,3,9,5,11,2,11,3,13,6; 13,13,15,6,15,7,13,10,16,3			24	
nezávislé konstrukty		3,4		7,5,16,2		4,9			3,12,9,6,9,7,16,9		8	
motivace a součtení			9,10				5,6		8,12,10,2,11,9,15,8	10,4	7	
	4	26	17	17	33	37	29	14	17	10	4	
	208										208	

Tab. 41 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 schopností				1		29	1				31
specifické dovednosti MG dle pravidel					1	1	26			2	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	7
	4	26	17	17	33	37	29	14	17	10	208

Tabulka 40 při svém zpracování předchází tabulce 41. První z nich (tabulka reliability) je dána shodou mezi kategoriemi řešitelky 1 a řešitelky 2. 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. Tabulka 41 odpovídá tabulce 40, ale všechna zařazená data jsou uvedena v souhrnných číslech.

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:

- 1) rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční pohybový projev;
- 2) fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností;
- 3) specifické dovednosti MG dle pravidel;
- 4) cvičení herní formou;
- 5) základní pohybová příprava, všestranná cvičení;
- 6) organizace a obsah TRJ;
- 7) vnímání sama sebe a okolí;
- 8) nutné vzdělání trenérů;
- 9) 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. 42).

Tab. 42 Výsledky druhé kategorizace v číslech.

konstrukty na diagonále	$4 + 24 + 12 + 13 + 31 + 29 + 26 + 14 + 17 = 170$
konstrukty ve shodných kategoriích	$170 + 18 = 188$
nezařazené konstrukty	20
index A	$100 \times 170/208 = 81,7 \%$
index B	$100 \times 170/188 = 90,4 \%$
celkový počet konstruktů	208

6.9.1 Honeyho obsahová analýza

Souhrnná tabulka (tab. 43) uvádí celkový počet konstruktů v jednotlivých kategoriích. Je zřejmé, že pouze 20 konstruktů nebylo řešitelkami zahrnuto do souhlasných kategorií a navíc 18 konstruktů bylo sice shodných, ale v jiných kategoriích.

Honeyho obsahová analýza zpracovává výsledky sledování vzhledem k souhrnnému konstruktů (celkovému konstruktů) „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 konstruktů (ve vztahu k souhrnnému konstruktů) je stanoven H-I-L index. H-I-L index je stanoven v každém rozhovoru samostatně vzhledem k výsledkům v posouzení diference každého konstruktů a celkového konstruktů dané výpovědi. Výsledek Honeyho analýzy je zaznamenán v obsáhlé tabulce 44. Jednotlivé kategorie jsou označeny barevně pro větší přehlednost. Konstrukty získané od oddílových trenérek na rozdíl od expertů SCM a Sps jsou zapsány kurzívou. Na konci každé kategorie je vždy uveden celkový počet zařazených konstruktů. Každý konstrukt ve svém řádku má uveden svůj kód, použitý v tabulce reliability, hodnotu diference se souhrnným konstruktem a její vyjádření procenty. Na konci je zaznamenán H-I-L index.

Tab. 43 Přehled o počtech konstruktů v jednotlivých kategoriích.

číslo	kategorie	konstrukty	
		počet	%
1	rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční projev pohybu	31	18,2
2	fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností	29	17,1
3	specifické dovednosti MG dle pravidel	26	15,3
4	cvičení herní formou	24	14,1
5	základní pohybová příprava, všestranná cvičení	17	10
6	organizace a obsah TRJ	14	8,2
7	vnímání sama sebe a okolí	13	7,6
8	nutné vzdělání trenérů	12	7,1
9	podpora zdraví	4	2,4
celkový počet shodných konstruktů ve shodných kategoriích		170	
počet shodných konstruktů v jiných kategoriích		18	
počet nezařazených konstruktů		20	
celkový počet konstruktů v 16 rozhovorech		208	
počet souhrnných konstruktů		16	
celkem konstruktů ve všech rozhovorech		224	

Tab. 44 Honeyho obsahová analýza jako součást kategorizace konstruktů

číslo	kategorie	konstrukty trenérů SCM; Sps - konstrukty oddílových trenérů	kód	dif.	%	H-I-L
1	rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční pohybový projev	1 s hudbou - bez hudby	1_10	13	19	L
		2 bez nutnosti hudebního doprovodu - požadavek hudby	2_1	13	19	L
		3 důraz na preciznost, estetiku provedení - bez nutnosti estetického provedení	2_3	10	38	H
		4 rytmizace pohybu - volná realizace pohybu v čase	2_8	9	44	H
		5 taneční pohybový projev - dril, přesnost	3_10	12	25	I
		6 kreativita a variabilita cvičení - neobměnitelné, přesně dané vazby cvičení	3_11	13	19	L
		7 časoprostorový soulad - nemá časové členění	4_8	10	38	I
		8 vnímání rytmu pohybu - nerytmizovaná cvičení	4_12	11	31	I
		9 možnost improvizace, předvádění se - přesně zadaná cvičení	5_2	11	31	I
		10 krása pohybu, cítění, estetika - dril bez emočního projevu	5_4	10	38	I
		11 cítění rytmu hudby, taktu - bez rytmizace, bez členění hudby	5_7	11	31	I
		12 napodobování dokonalého pohybu "hvězd" - nepotřebný a nenapodobující estetický pohyb	5_8	6	63	H
		13 vnímání hudby, přesná rytmizace pohybu - bez hudebního doprovodu	6_7	10	38	I
		14 bez vyjádření emocí - možnost vyjádřit emoce	6_8	14	13	L
		15 kreativita, improvizace - bez vlastního nápadu pohybu	7_8	9	44	I
		16 není potřeba hudební doprovod - hudba je nedílnou součástí v přípravě	7_11	7	56	H
		17 vnímání přesného rytmu, rytmizace, tempa - libovolné členění pohybu	8_4	10	38	L
		18 kreativita, tvůrčí činnost - předem známá cvičení v tréninku	8_8	8	50	I
		19 rozvíjí tvořivost dětí - nerozvíjí tvořivost dětí	10_7	15	6	L
		20 využití emoční linky hudby - bez hudby	10_8	12	25	I
		21 vnímání rytmu a struktury pohybu, kreativita - dril, přesnost, vymezenost	11_5	8	50	I
		22 netaneční stránka pohybu - taneční stránka pohybu	11_10	12	25	L
		23 podmíněně nutná hudba pro cvičení - není nutná hudba	12_1	10	38	H
		24 podmíněně kreativitou dětí - podmíněně kreativitou trenéra	12_12	9	44	H
		25 cít pro vnímání hudby a pro rytmus - není potřeba vnímat hudební doprovod	13_4	12	25	I
		26 vede k improvizaci - nevede k improvizaci	13_12	13	19	L
		27 časoprostorová struktura pohybu, rytmus - objem a intenzita pohybu	14_6	14	13	L
		28 řízení pohybu z vnějšku, hudba ovlivňuje průběh pohybu - vnitřní řízení pohybu	14_9	8	50	H
		29 tvorba, tvořivost, kreativita, improvizace - přesnost, záměrná cvičení, síla	15_3	9	44	I
		30 taneční projev, tanečnost - strohost pohybu	15_9	12	25	L
		31 rozvoj kreativity dětí - daný, přesný pohyb	16_12	9	44	H
16 SCM; Sps + 15 oddíly = 31 konstruktů						
2	fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností	1 více fyzicky náročné - méně fyzicky náročné	1_4	13	19	L
		2 méně náročnost na požadavek jemné motoriky - potřeba jemné motoriky	2_2	11	31	I
		3 méně koordinačně náročné - vysoká náročnost na koordinaci	2_7	14	13	L
		4 zapojení posturálního svalstva - zapojení všech svalových skupin	2_11	14	13	L
		5 pouze dílčí pohyby - komplexní pohyby	2_12	16	0	L
		6 méně fyzicky náročné - více fyzicky náročné	3_2	11	31	H
		7 zapojení všech svalových skupin - vybrané svalové skupiny	3_9	11	31	H
		8 zapojení/využití trupu a DK - zapojení/využití trupu a HK	4_4	9	44	H
		9 není podmínka rozvíjet flexibilitu - je podmínka pro rozvoj flexibilitu	4_7	15	6	L
		10 potřebná míra úrovně (optimální) síly - není závislá na úrovni svalové síly	4_10	16	0	L
		11 zaměřená na koordinaci práce DK - volný pohyb celého těla	4_11	9	44	H
		12 fyzické předpoklady - není potřeba fyzické síly, taneční provedení	5_13	6	63	H
		13 koordinace pouze těla - koordinace těla a náčiní	6_6	12	25	L
		14 souvisí s rovnovážnými schopnostmi - rovnovážné dovednosti - prvky obtížnosti	6_11	7	56	H
		15 koordinace pouze těla, vlastní pohyb těla - pohyb těla s náčiním	7_6	11	31	I
		16 více energeticky náročné - méně energeticky náročné	9_9	11	31	L
		17 fyzicky více náročné - fyzicky méně náročné	10_11	9	44	I
		18 pohyb po prostoru, přemísťování po prostoru - statické cvičení (zem)	11_1	10	38	L
		19 fyzicky, silově náročné - fyzicky, silově méně náročné	11_8	9	44	I
		20 hrubá motorika - jemná motorika	11_13	7	56	H
		21 koordinačně náročnější - koordinačně jednodušší	12_7	14	13	L
		22 více fyzicky náročné - méně fyzicky náročné	12_13	12	25	I
		23 méně fyzicky náročné - více fyzicky náročné	13_2	8	50	H
		24 nutná dostatečná silová připravenost - není nutná silová připravenost	13_8	10	38	I
		25 fyziologie, kondiční cvičení - důraz na techniku a průběh pohybu	14_2	13	19	L
		26 komplexní pohyby - izolované pohyby	14_13	10	38	I
		27 nevyžaduje důraz na rovnováhu - vyžaduje důraz na rovnováhu	16_6	7	56	H
		28 méně fyzicky náročné - více fyzicky náročné	16_8	11	31	I
		29 nutně vrozené dispozice - možnost ovlivnění - vypracování tréninkem	16_13	8	50	H
10 SCM; Sps + 19 oddíly = 29 konstruktů						

Tab. 44 Honeyho obsahová analýza jako součást kategorizace konstruktů - pokračování

3	specifické dovednosti MG dle pravidel	1 přesnost cvičení - různorodost cvičení	1_3	11	31	I
		2 prvky obtížnosti - jiné pohybové aktivity	1_5	12	25	L
		3 dle pravidel MG - bez pravidel MG	1_7	7	56	H
		4 obsah závodní sestavy - obsah sportovní přípravy	2_10	7	56	H
		5 specifická oblast sportovní přípravy (samostatná cvičení) - prostupuje všemi oblastmi sportovní přípravy	4_3	13	19	I
		6 přesná technika provedení pohybu - spontánní reakce na změny pohybu	4_5	9	44	H
		7 systematický postup nácviku - volný výběr postupu nácviku	4_6	10	38	I
		8 přesnost nácviku, striktnost, správné provedení - rozvoj fantazie	5_3	9	44	H
		9 plnění plánu gymnastických dovedností - nastavbová, estetická příprava	5_12	12	25	L
		10 základní gymnastické dovednosti - navazující dovednosti	6_4	8	50	H
		11 přesně daná pohybová struktura, vazba - tvůrčí činnost, seberealizace pohybem	7_2	11	31	I
		12 nácvik dovedností - rozvoj schopností	7_7	6	63	H
		13 vymezeno pravidly MG - vymezeno, dáno trenérem	7_9	10	38	I
		14 technika bez náčiní - technika s náčiním	7_12	12	25	L
		15 přesně daná pohybová struktura - uvolněný pohyb	8_2	2	88	H
		16 základ specializované techniky - obecný základ přípravy	8_6	11	31	L
		17 společně pro gymnastické sporty - specifické pro moderní gymnastiku	10_3	14	13	L
		18 přesně daný řád a průběh pohybu - libovolný obsah cvičení	10_5	6	63	H
		19 dle pravidel moderní gymnastiky - obecně platná cvičení, gymnastická technika obecně	10_9	3	81	H
		20 nácvik vlastních gymnastických dovedností - rozvoj schopností	10_13	10	38	I
		21 základní technika cvičení - specifické dovednosti	12_3	10	38	H
		22 cvičení specificky zaměřená na náčiní - cvičení specificky zaměřená bez náčiní	12_6	11	31	I
		23 přesnost pohybu vlastního těla - pohyb náčiní	14_3	6	63	H
		24 pohyb omezují pravidla - pohyb a průběh dává výsledný efekt	14_4	13	19	L
		25 charakteristický, specifický pohyb - obecný pohyb	14_8	12	25	I
		26 rozvíjející, specifická cvičení MG - všeobecná, základní cvičení	14_11	9	44	H
15 SCM; Sps + 11 oddíly = 26 konstruktů						
4	cvičení herní formou	1 dynamická cvičení - statická cvičení	1_1	13	19	L
		2 dril - cvičení pro zábavu	1_2	13	19	L
		3 možnost herní formy nácviku - dril	2_6	10	38	H
		4 pestřejší a zajímavější cvičení - suché, nudné cvičení	3_3	10	38	H
		5 různorodé, záživné - jednotvárné, nezáživné, ale výživné	3_7	11	31	H
		6 dynamická cvičení - statická cvičení	3_8	13	19	L
		7 zajímavost a poutavost pro děti - nezábavné	5_1	6	63	H
		8 nezábavná část tréninku - zábavná část tréninku	6_5	11	31	L
		9 motivuje k další činnosti - nemotivuje k činnosti	6_13	9	44	I
		10 nezábavné cvičení - zábava, radost	7_1	13	19	L
		11 povinnost - zábava	8_1	6	63	H
		12 zábavnější - méně zábavné	9_1	12	25	L
		13 volba dětí, priorita dětí - nutnost, povinnost, děti by si to nevybraly	9_11	12	25	L
		14 výuka hravou formou - výuka drilem	10_10	8	50	H
		15 poutavé - nezáživné	10_12	13	19	L
		16 nezábavné - zábavné	11_4	10	38	L
		17 zábavnější cvičení - méně zábavná cvičení	12_2	14	13	L
		18 zábavnější - nudnější	13_1	8	50	H
		19 dynamické, zábavné, hra - statická nuda, nevhodné pro děti	14_1	10	38	I
		20 zábava - nuda	15_4	12	25	L
		21 radost z vlastního pohybu - technická nutnost	15_5	14	13	L
		22 spíše statická cvičení - spíše dynamická cvičení	15_11	7	56	H
		23 cvičení na místě - cvičení z místa	16_1	7	56	H
		24 atraktivní pro děti - neatraktivní pro děti	16_5	12	25	I
10 SCM; Sps + 14 oddíly = 24 konstruktů						

Tab. 44 Honeyho obsahová analýza jako součást kategorizace konstruktů - pokračování

5	základní pohybová příprava, všestranná cvičení	1 základní příprava - doplňková příprava	1_6	4	75	H
		2 jakákoliv pozice těla - pouze ve stoji	3_1	11	31	H
		3 základní stupeň přípravy - vyšší stupeň přípravy	3_6	10	38	H
		4 využití v tréninku začátečníků - využití v tréninku pokročilých	3_13	12	25	I
		5 příprava, základní výkonnost - nad rámec základní přípravy	5_11	11	31	I
		6 obecná příprava - další navazující příprava	6_1	9	44	I
		7 základní dovednosti - navazující dovednosti	7_3	10	38	I
		8 přínos pro všeobecnou přípravu - nepatří pod všeobecnou přípravu	9_3	8	50	H
		9 základní příprava, priorita v posloupnosti - pozdější nácvik, konkrétní dovednost	9_5	9	44	I
		10 příprava těla/pohybu - vnímání hudby	11_2	7	56	H
		11 základní příprava - vedlejší příprava	11_3	7	56	H
		12 nezbytný základ - doplňkové, následné dovednosti	13_6	7	56	H
		13 všestranná příprava - příprava do sestav	13_13	13	19	L
		14 řízený, uvědomělý pohyb - libovolný, volný pohyb	15_6	7	56	H
		15 základní úroveň pohybových dovedností - nadstavba	15_7	12	25	L
		16 priorita, první místo - na druhém místě, posléze	15_10	8	50	H
		17 nevyžaduje využití náčiní - vyžaduje náčiní	16_3	11	31	I
10 SCM; Sps + 7 oddíly = 17 konstruktů						
6	organizace a obsah TRJ	1 společný trénink - individuální trénink	1_8	9	44	H
		2 je součástí většiny tréninkových jednotek - je součástí pouze vyjimečně tréninkových jednotek	6_12	2	88	H
		3 není často zařazené v TRJ - je zařazeno v každé TRJ	7_4	4	75	H
		4 nutný dostatečný/přesný počet opakování pro rozvoj - volnější průběh nácviku	7_10	11	31	I
		5 přesnost provedení, počty opakování v tréninku - hra	8_5	5	69	H
		6 stále se opakující obsah, málo obměňující - různorodý pohybový obsah	8_11	7	56	H
		7 více obsažené v TRJ - méně obsažené v TRJ	9_2	5	69	H
		8 časté zařazení v tréninku - častější je nezařazení v tréninku	9_4	7	56	H
		9 nejvíce ovlivní výkon v TRJ - nejméně ovlivní výkon v TRJ	9_12	6	63	H
		10 zařazení v každé TRJ - vyjimečně zařazované v TRJ	10_1	8	50	H
		11 z časového hlediska dotace hodin TRJ potřebné - z časového hlediska dotace hodin TRJ nepotřebné	11_7	8	50	I
		12 společná příprava - individuální trénink	13_7	13	19	L
		13 vyšší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ - nižší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ	14_12	13	19	L
		14 skupinový nácvik - individuální trénink	16_10	10	38	I
10 SCM; Sps + 14 oddíly = 14 konstruktů						
7	vnímání sama sebe a okolí	1 koncentrace na řízený pohyb - koncentrace na okolní prostor	2_9	11	31	I
		2 vnímání vnějších podnětů - vnímání sama sebe	2_13	12	25	I
		3 uvědomění si těla a jeho částí - neřízené zapojování svalů	4_2	9	44	H
		4 zraková kontrola pohybu - bez zrakové kontroly pohybu	4_13	15	6	L
		5 vnímání pohybu, vnímání prostoru a okolí - vnímání sám sebe v prostoru	5_10	14	13	L
		6 soubor cvičení nutný pro vnímání těla - soubor cvičení nutný pro vnímání okolí	6_3	11	31	L
		7 vnímání okolí - vnímání sám sebe	6_9	10	38	I
		8 prožitek, vnímání sama sebe - bez prožitku pohybu	8_3	9	44	I
		9 vnímání přesnosti polohy končetin v prostoru - vnímání náčiní v prostoru a okolí	8_7	10	31	L
		10 vnímání okolí a těla - vnímání pouze těla	11_11	8	50	I
		11 nutné soustředění pro správné provedení - méně nutné vnímání pohybu	13_3	11	31	I
		12 vnímání sám sebe a okolního prostoru - vnímání sám sebe	13_5	13	19	L
		13 vnímání okolního prostředí - vnímání sám sebe	15_1	10	38	I
5 SCM; Sps + 8 oddíly = 13 konstruktů						
8	nutné vzdělání trenérů	1 s dopomocí trenéra - bez dopomoci trenéra	1_13	11	31	I
		2 volné pořadí cviků - přesné řazení cviků	2_5	15	6	L
		3 upřednostňovaný soubor cvičení trenéry - opomíjený soubor cvičení trenéry	6_10	4	75	H
		4 odbornost trenéra - zdravý rozum, bez potřeby hlubšího vzdělávání	7_13	14	13	L
		5 upozaděná část tréninku dětí - upřednostňovaná část tréninku dětí	8_9	9	44	I
		6 je opravdu v praxi zařazováno - není v praxi zařazováno	9_8	5	69	H
		7 pravidelnost, trvalost, dlouhodobost - občasné zařazení	11_6	3	81	H
		8 více používaná cvičení - méně používaná cvičení	12_5	10	38	H
		9 nutný systematický přístup - libovolný přirozený postup	12_8	10	38	H
		10 znalost oboru MG - obecné TV vzdělání "kondiční specialista"	14_10	15	6	L
		11 nutné základní vzdělání trenéra - další specifické vzdělání trenéra	16_7	14	13	L
		12 s dohledem a korekcí trenéra - bez dohledu trenéra	16_11	12	25	I
5 SCM; Sps + 7 oddíly = 12 konstruktů						
9	podpora zdraví	1 větší podpora zdraví - menší ovlivnění zdraví	9_13	12	25	L
		2 převažuje jednostranné zatížení - všestranné cvičení	10_6	15	6	L
		3 cvičení zabraňující svalovým disbalancím - jednostranná cvičení	12_10	11	31	I
		4 výběr cvičení s ohledem na aktuální zdravotní stav - cvičení bez ohledu na zdravotní stav	13_11	11	31	I
1 SCM; Sps + 3 oddíly = 4 konstrukty						
celkem 170 konstruktů						
82 SCM; Sps + 88 oddíly = 170						

Index byl zpracován po diskusi obou řešitelů. Pro úplnost je v následující tabulce 45 uvedeno celkové zastoupení H-I-L indexu ve všech kategoriích. Honeyho analýza (Jankowicz, 2004) ukládá, že konstrukty musí být v každé kategorii rovnoměrně rozděleny do tří skupin dle výše diference se souhrnným konstruktem (skupina H, skupina I a skupina L). Počet konstruktů s označením H-I-L se pohybuje od 54 do 59.

Tab. 45 Zastoupení konstruktů s indexem H-I-L v jednotlivých kategoriích. Nejvíce je zastoupeno konstruktů s indexem H – vysoká důležitost.

		KATEGORIE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	Σ
INDEX	HIGH (VYSOKÝ)	9 H	10 H	11 H	9 H	9 H	9 H	1 H	5 H	0 H	59
	INTERMEDIATE (STŘEDNÍ)	12 I	8 I	9 I	3 I	6 I	3 I	7 I	3 I	2 I	57
	LOW (NÍZKÝ)	10 L	11 L	6 L	12 L	2 L	2 L	5 L	4 L	2 L	54
											170

6.10 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. V případě disertační práce se jedná o názory na využití (zařazení) jednotlivých částí sportovní přípravy v tréninku moderních gymnastek ve věku 7-9 let. Celkově o souhrnném konstruktů vypovídá tabulka 46.

Tab. 46 Konstrukt „celkové shrnutí“ v posouzení všemi experty.

		konstrukt 14 - celkové shrnutí																		
elementy		1 SCM	2 oddíl	3 Sps	4 oddíl	5 SCM	6 oddíl	7 Sps	8 SCM	9 Sps	10 oddíl	11 oddíl	12 oddíl	13 oddíl	14 Sps	15 Sps	16 oddíl	průměr	SD	median
soubor cvičení pro držení těla		1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1,31	0,68	1,00
soubor cvičení pro nácvik lokomoce		1	2	3	1	3	3	3	3	3	4	2	2	4	1	3	1	2,44	1,00	3,00
soubor cvičení pro orientaci v prostoru		5	5	1	3	3	5	2	3	5	5	5	5	5	1	5	4	3,88	1,45	5,00
soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou		3	1	1	3	5	3	5	5	4	1	2	3	2	3	3	4	3,00	1,32	3,00
soubor cvičení pro tělesnou zdatnost		3	3	2	5	3	4	5	1	3	3	1	3	2	3	4	5	3,13	1,22	3,00
soubor cvičení bez náčiní		1	1	4	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1,38	0,78	1,00
soubor cvičení baletní přípravy		2	2	1	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	3	3	1	1,94	0,83	2,00
soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností		1	1	4	1	3	1	1	2	1	1	2	1	3	5	1	2	1,88	1,22	1,00
průměr		2,13	2,00	2,13	2,13	3,00	2,63	2,50	2,25	2,75	2,13	2,00	2,13	2,38	2,63	2,63	2,50			
SD		1,36	1,32	1,27	1,36	1,12	1,32	1,58	1,30	1,30	1,54	1,22	1,36	1,41	1,22	1,41	1,50			
median		1,50	1,50	1,50	1,50	3,00	2,50	2,00	2,00	3,00	1,00	2,00	1,50	2,00	3,00	3,00	2,00			

V průměru lze konstatovat, že všichni experti hodnotili elementy posledním konstruktem hodnocením 2. Pouze v jednom případě se objevilo hodnocení 3, a to u expertky č. 5. Z toho by se dalo usuzovat, že všechny elementy jsou považovány za více potřebné komponenty sportovní přípravy. Tedy, existuje shoda mezi teoretickými poznatky z tréninku

MG a postoji a názory trenérů (expertů) v oblasti sportovní přípravy moderních gymnastek (Jasterjamskaia & Titov, 1998; Novotná, et al., 1986).

Tabulka 47 uvádí celkové hodnocení souhrnného konstruktů. Dle výzkumu lze konstatovat, že experti považují za nejvíce potřebnou komponentu soubor cvičení držení těla. Tento element byl třináctkrát ohodnocen hodnocením 1 z celkových 16 hodnocení. Druhá v pořadí nejvíce potřebná komponenta v tréninku MG mladšího školního věku je soubor cvičení bez náčiní a soubor 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 4 bylo využito nejméně. Hodnocení 5 převládalo u souboru cvičení pro orientaci v prostoru. Lze konstatovat, že tento soubor cvičení je většinou expertů považován za nejméně potřebnou komponentu.

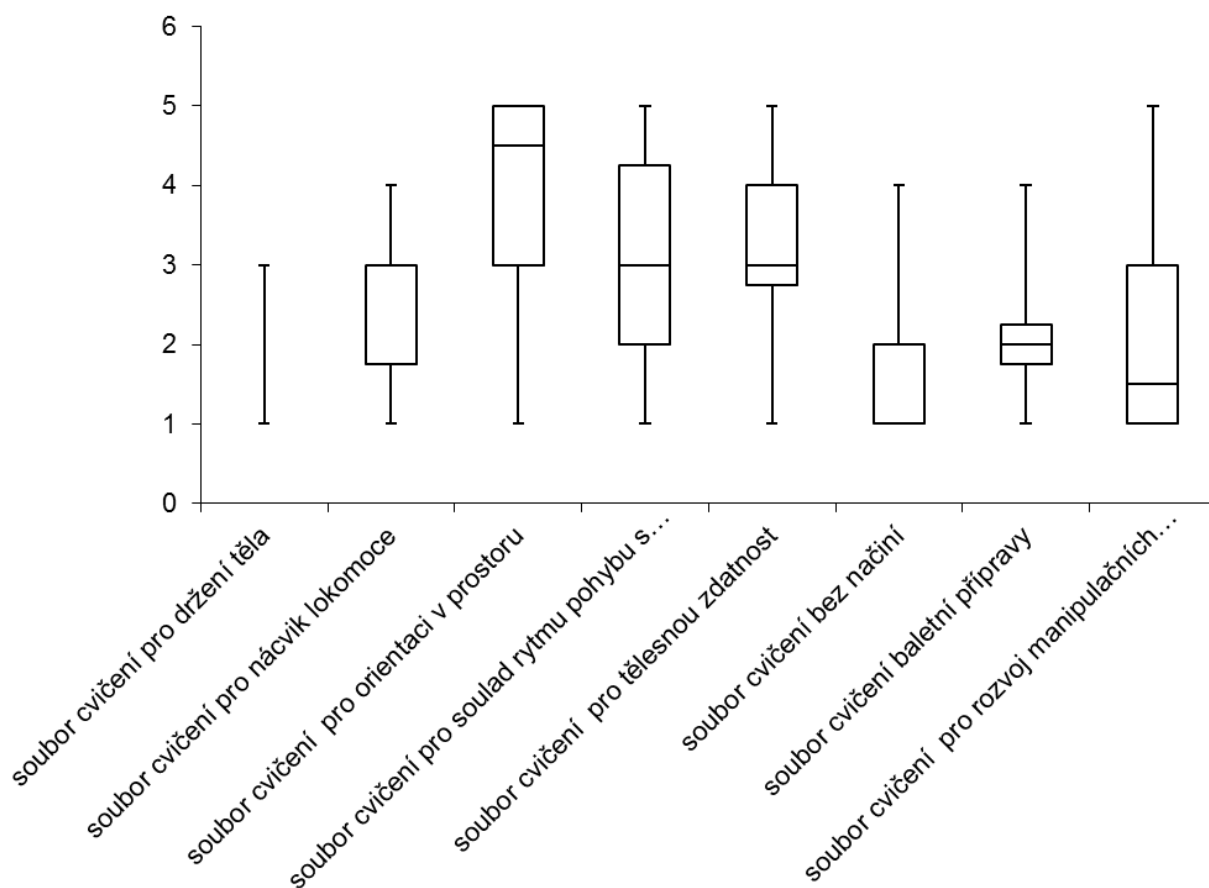
Tab. 47 Četnost hodnocení souhrnného konstruktů „více potřebné komponenty“.

		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

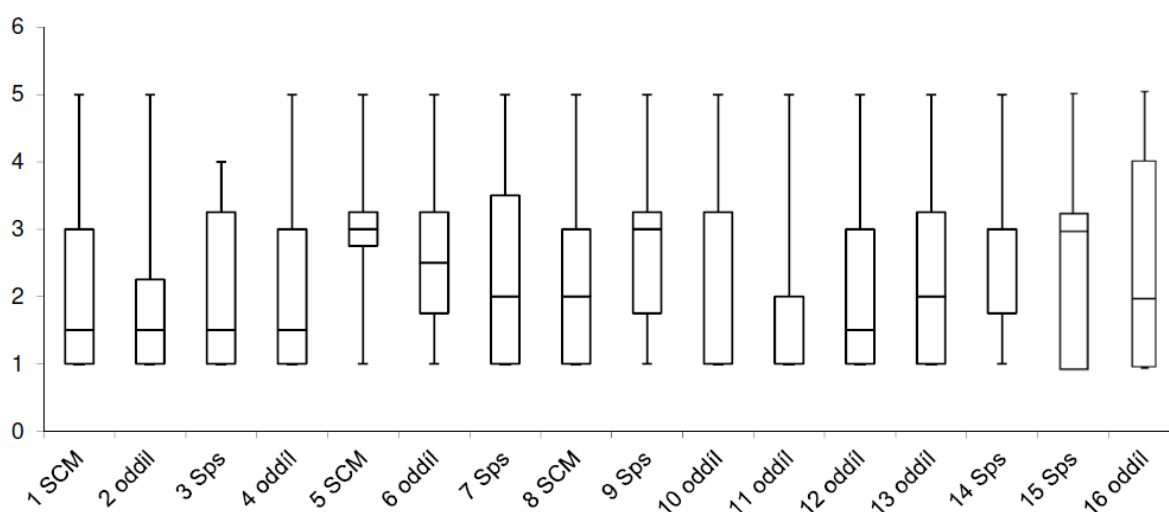
Níže uvedené grafy 29 a 30 představují distribuci hodnocení na škále od 1 do 5. V grafu 29 se jedná o hodnocení jednotlivých elementů konstruktem celkové shrnutí. Element 1 je zřetelně hodnocen převážně jako 1, element soubor cvičení pro orientaci v prostoru je hodnocen mezi 3 až 5. Je zajímavé, že elementy soubor cvičení pro držení těla, soubor cvičení pro nácvik lokomoce, soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností nemají ani jednu zařazené hodnocení 5. Ostatní elementy mají mimo jiné ohodnocení jako méně potřebné komponenty sportovní přípravy gymnastek, tedy hodnocení

5. Všechny elementy mají minimálně dvakrát hodnocení jako více potřebné komponenty, tedy hodnocení 1. Toto hodnocení je v souhrnném konstruktů nejčastěji používané. Je zřejmé, že i element soubor cvičení pro orientaci v prostoru je dvěma experty hodnocen jako „více potřebná komponenta“ i přesto, že v celkových výsledcích převládá u tohoto elementu názor „méně potřebná komponenta“. Je potřeba ale konstatovat, že méně potřebná komponenta neznamená nepotřebná komponenta (toto tvrzení bylo několikrát zmíněno experty). V grafu 30 je viditelné, že kromě experta 3 byly všechny konstrukty hodnoceny na škále 1 až 5. většina konstruktů byla hodnocena od 1 do 3. Medián hodnocení konstruktů se pohybuje od 1,5 do 3. Stejně tomu je i u hodnocení elementů. Z grafů 29 i 30 lze usuzovat o interpersonálních rozdílech v chápání jednotlivých částí sportovní přípravy v MG.

Graf 29 Krabicový graf distribuce hodnocení jednotlivých elementů konstruktem celkové shrnutí.



Graf 30 Krabicový graf distribuce hodnocení souhrnného konstruktů všemi experty v šestnácti rozhovorech.



6.11 Shrnutí diskuse

Všichni experti ve sportovní přípravě moderních gymnastek ve věku 7-9 let byli podrobeni 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; Lisickaja et al., 1989 a další) v tréninku MG a postoji či zkušenostmi trenérů v základní sportovní přípravě. Míra shody vyplývá z následující tabulky 48.

Tab. 48 Procentuální vyjádření více a méně potřebných komponent v tréninku MG dle výpovědí expertů.

		více potřebná komponenta		střed	méně potřebná komponenta		
		hodnocení [%]					
		1	2	3	4	5	
elementy	1	soubor cvičení pro držení těla	13	1	2	-	-
			87,50		12,50		-
	2	soubor cvičení pro nácvik lokomoce	4	3	7	2	-
			43,75		43,75		12,50
	3	soubor cvičení pro orientaci v prostoru	2	1	3	1	9
			18,75		18,75		62,50
	4	soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou	3	2	6	2	3

		31,25	37,50	31,25	
5	soubor cvičení pro tělesnou zdatnost	2	2	7	3
		25,00	43,75	31,25	
6	soubor cvičení bez náčiní	12	3	-	-
		93,75	-	6,25	
7	soubor cvičení baletní přípravy	5	8	2	-
		81,25	12,50	6,25	
8	soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností	9	3	2	1
		75,00	12,50	12,50	

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 přemísťování. 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 přiřknuto hodnocení tři. Problém hudebně-pohybové výchovy v současné moderní gymnastice je převážně zaměřen pouze na zvládnutí volné sestavy bez hlubšího emočního a pohybově 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.

Je nutné podotknout, že metoda rep-grid vyžadovala ohodnocení elementů od 1 do 5 (minimálně jeden element byl označen jako méně potřebná komponenta). Přesto lze říci, že se teorie a praxe shoduje v daných oblastech, ale praxe upřednostňuje pohybové dovednosti specifické pro moderní gymnastiku už u dívek ve věku 7-9 let. Z tohoto pohledu se jako ideální hodnocení posledního konstruktů zdá být u expertky č. 5 a č. 15. Ani jedna z expertek neupřednostňuje soubor cvičení bez náčiní nad jinou pohybovou aktivitu, soubor cvičení pro držení těla, nácvik lokomoce a orientace v prostoru považují za podstatnější. Nejen z výsledků v soutěžích mohu konstatovat, že obě trenérky dlouhodobě patřily a patří k velmi zkušeným odbornicím vychovávajícím dobře technicky připravené gymnastky do reprezentačních družstev v ČR v kategoriích juniorek a seniorek. Právem se věnovaly a věnují mladým gymnastkám na profesionální úrovni. Obdobný výzkum a porovnání se světovými trendy v tréninku MG by měl následovat i pro vyšší kategorie juniorek a seniorek.

Odpovědi na 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)?

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. Uvedené více potřebné elementy se shodovaly ze 75-93,75 %. 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 (viz tab. 48). 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.

Spojitosť mezi rozhovory lze nalézt v grafech shlukové analýzy, která odkryla také souvislosti mezi jednotlivými elementy. Nejčastěji se objevoval shluk soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností spolu se souborem cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou (celkem 5krát). Shoda se objevila vysoká i přes to, že experti dali každému z nich jinou důležitost v celkovém konstruktě. Velmi blízké si jsou díky hodnocení elementy soubor cvičení baletní přípravy a soubor cvičení bez náčiní. Tento shluk vypovídá o tom, že obojí je potřebné pro trénink moderní gymnastiky a o té skutečnosti, že technika bez náčiní vychází z klasické baletní techniky, je její modifikací (Freyová et al., 1987; Švédová, 2005). Podobně se opakujícím shlukem je soubor cvičení bez náčiní a soubor cvičení pro držení těla a v neposlední řadě vidí experti spojitost mezi souborem cvičení pro orientaci v prostoru a soubor cvičení pro nácvik lokomoce. Z hlediska diference byla zaznamenána největší shoda mezi elementy soubor cvičení pro držení těla a soubor cvičení bez náčiní, a to 87,5 %. Jedná se o tvrzení expertky č. 11.

Tabulka 49 představuje souhrn zjištěných poznatků formou konstruktů v jednotlivých rozhovorech. Kategorizace tvořená dvěma řešitelkami rozřídila konstrukty do 9 kategorií, na kterých se obě řešitelky shodly. Pro každou kategorii vybraly 6 konstruktů, které mají nejen nejvyšší index H-I-L, ale také obsahově vystihují danou kategorii. Pouze poslední kategorie má zaznamenány 3 konstrukty z celkově nižšího počtu zařazených konstruktů.

Kategorii nazvanou Rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční pohybový projev nejvíce charakterizuje konstrukt „řízení pohybu z vnějšku, hudba ovlivňuje průběh pohybu“. Jedná se o konstrukt v rozhovoru 14_9, s 50% shodou s hodnocením souhrnného konstruktů a označením H v rámci stanovení indexu H-I-L. Tato kategorie je nejobsáhlejší kategorií, ve které je zahrnuto 31 konstruktů z šestnácti rozhovorů (18,2 % konstruktů). Zajímavý je konstrukt 12_12 „podmíněno kreativitou dětí“. Vybrané elementy podporují a vycházejí z tvůrčí činnosti dítěte, ale na druhou stranu je v moderní gymnastice nutné si uvědomit, že mnoho pohybových činností a nácvik, rozvoj a tvorba sestav je podmíněna kreativitou trenéra. Kategorie Fyzická připravenost – rozvoj pohybových schopností je charakterizována

konstruktem 5_13, s indexem H „fyzické předpoklady - není potřeba fyzické síly, taneční provedení“. Konstrukt „komplexní pohyby – izolované pohyby“ má sice index I, ale pro trénink v MG a pro techniku pohybu je tento bod velmi podstatný. Jedná se o využití izolovaných pohybů ve vyjádření hudby a ve vyjádření emocí. Důležité jsou ale pro obecnou přípravu dětí především komplexní pohyby působící na celé tělo.

Tab. 49 Vybrané konstrukty s vysokým H-I-L indexem v každé kategorii.

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, posléze</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 zařazeno 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>prožitky, 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

„Přesně daná pohybová struktura“ charakterizuje kategorii Specifické dovednosti MG dle pravidel. Tento konstrukt se shoduje se souhrnným konstruktem v 88 % hodnocení. Je jasné, že právě mezinárodně platná pravidla přesně stanovují a charakterizují pohybový obsah sestav gymnastek. Nutno podotknout, že pravidla MG jsou velmi obtížná z hlediska jejich znalosti obsahu a způsobů interpretace, ale také z hlediska formálního požadavku zápisu sestavy dle pravidel (příloha 12). Zábava, radost z pohybu a motivace je jedním z hlavních momentů základní přípravy MG. Velmi podstatným konstruktem je „zajímavost a poutavost pro děti – nezábavné“ s kódem 5_1 a indexem H. Dril a nezábavná forma cvičení není v tréninku dětí v MG výjimkou. Důvodem bývá nepřiměřená touha po úspěchu trenéra či rodičů. Velmi podstatný moment v tréninku zajišťuje také radost z vlastního pohybu, určité zvládnutí dovednosti a různorodost cvičení, které je podmíněné kreativitou a odborností trenéra. To souvisí s kategorií Cvičení herní formou. Další kategorii Základní pohybová příprava - všestranná cvičení tvoří 17 konstruktů (10 %). Z nich lze uvést konstrukt 9_5 „základní příprava, priorita v posloupnosti - pozdější nácvik, konkrétní dovednost“, který má index I, ale vystihuje obsah stanovené kategorie velmi výstižně. Stejně tak lze upozornit na konstrukt „nezbytný základ - doplňkové, následné dovednosti“. V souvislosti s tímto hodnocením lze navíc diskutovat 2 konstrukty z rozhovoru 15, a to „více potřebná cvičení pro sedmileté“ s kódem 15_12 (shoda 50 %, index H) a „více potřebná cvičení pro devítileté“ s kódem 15_13 (shoda 50 %, index H). V kontextu kategorizace byly tyto konstrukty řešitelkou 1 zařazeny do kategorie základní příprava a řešitelkou 2 do kategorie erudovanost trenéra. Oba konstrukty se jako jediné zabývají potřebným obsahem sportovní přípravy vzhledem k věkovým zákonitostem. Pro potřeby sedmiletých gymnastek považuje expertka za nejdůležitější soubor cvičení pro držení těla, soubor cvičení pro nácvik lokomoce a soubor cvičení bez náčiní. Mezi méně potřebné komponenty řadí expertka soubor cvičení pro orientaci v prostoru, soubor cvičení pro soulad rytmu pohybu s hudbou a soubor cvičení baletní přípravy. Soubor cvičení pro tělesnou zdatnost hodnotí trenérka u sedmiletých gymnastek jako nejméně potřebnou komponentu. Soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností má hodnocení 3. Na rozdíl od sportovní přípravy devítiletých, kde je tento soubor hodnocen jako více potřebná komponenta spolu se souborem cvičení s náčiním. Tento rozdíl v přístupu vzhledem k věku ve vybrané problematice základní přípravy lze považovat za velmi důležitý a svědčí o odbornosti trenérky. Úspěšnost tréninkové jednotky udává kategorie Obsah a organizace. Experti se dotkli této problematiky celkově 14 konstrukty, kde mezi nejzajímavějšími konstrukty patří „společný trénink“, „je součástí většiny TRJ“, „více obsažené v TRJ“, „není

často zařazené v TRJ“ a „přesnost provedení, počty opakování v tréninku“. Druhý jmenovaný konstrukt má vysokou shodu s celkovým konstruktem, a to 88 %. Sedmá kategorie Vnímání sama sebe a okolí je charakterizována konstruktem „vnímání vnějších podnětů - vnímání sama sebe“ a také „vnímání přesnosti polohy končetin v prostoru - vnímání náčiní v prostoru a okolí“. Sebeidentifikace, sebepoznání a sebe prezentace a vnímání pohybu jsou nejen podstatné v oblasti tělesné výchovy a sportu, ale také v současné společnosti s cílem uplatnění se v různých životních etapách. Experti přisuzují v další kategorii důležitost trenérské odbornosti. Proto byla ustanovena kategorie Nutné vzdělávání trenérů. Pět konstruktů stanovili trenéři SCM a Sps a sedm konstruktů trenérky oddílů MG. Pro ukázkou lze vybrat konstrukty „nutný systematický přístup - libovolný přirozený postup“, „znalost oboru MG - obecně TV vzdělání = kondiční specialista“ a „nutné základní vzdělání trenéra - další specifické vzdělání trenéra“. V současné době se setkáváme především se semináři týkajícími se změn pravidel. Se vzděláváním se v oblasti nových trendů kompenzačních pomůcek, nových didaktických postupů či teoretických výzkumů se setkáváme ojediněle. Poslední kategorie Podpora zdraví má nejméně konstruktů (4, celkem 2,4 %), ale řešitelky se shodly na jejím zařazení mezi společné kategorie z důvodu její důležitosti. Konstrukty mají hodnocení indexem Honeyho analýzy dvakrát I a dvakrát L. Dva vypovídající konstrukty jsou „cvičení zabraňující svalovým dysbalancím - jednostranná cvičení“ a „výběr cvičení s ohledem na aktuální zdravotní stav - cvičení bez ohledu na zdravotní stav“. Jedná se o konstrukty 12_10 a 13_11.

Celkově je v tabulce 49 (vybrané konstrukty s vysokým H-I-L indexem v každé kategorii) vybráno a zaznamenáno řešitelkami 51 podstatných či zajímavých konstruktů v 9 kategoriích. Tento výběr (resp. počet vybraných konstruktů z každého rozhovoru) poskytl podklad pro výběr rozhovorů, které byly rozebrány dle rep-grid. V kapitole Výsledky a diskuse byly analyzovány dva rozhovory s expertkami SCM, dva rozhovory s expertkami Sps a 4 rozhovory s trenérkami z oddílů (tab. 50), které byly vybrány dle počtu zařazených konstruktů v kategorii. Ostatní data získaná z rozhovorů jsou uvedena v příloze 1-8.

Tab. 50 Počet vybraných konstruktů v kategoriích z jednotlivých rozhovorů.

rozhovor		kategorie									Σ
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
1	SCM					1	1				2
2	oddíl	2		1	1			2			6
3	Sps	1	1		1						3
4	oddíl		1					1			2
5	SCM	1	1		1				1		4
6	oddíl			1	1		1				3
7	Sps						1				1
8	SCM			1			1	2			4
9	Sps					1	2		1	1	5
10	oddíl			1						1	2
11	oddíl					1			1		2
12	oddíl	1							2	1	4
13	oddíl		1			1		1			3
14	Sps	1	1	2							4
15	Sps				1	2					3
16	oddíl		1		1				1		3
		6	6	6	6	6	6	6	6	3	51

Kromě hlavních devíti kategorií stanovila řešitelka 1 ještě kategorii Motivace a soutěžení, řešitelka 2 ustanovila kategorii Rozvoj morálně volných vlastností. Tyto dvě kategorie se shodly jen v jednom konstruktě, proto nebyly zařazeny do výsledné tabulky reliability. Jako posledním bodem diskuse je třeba zmínit kategorii Nezařazené konstrukty, tedy takové konstrukty, které nejsou v žádné z uvedených kategorií. Obě řešitelky na základě teorie repertoárové mřížky tuto kategorii naplnily maximálně 10 % konstruktů. Do nezařazených konstruktů shodně přesunuly konstrukty 3_12, 9_6, 9_7 a 16_9. Jedná se například o konstrukt „základní technická vybavenost haly“. I u těchto konstruktů byl stanoven index H-I-L a lze z něj usuzovat na relativně vysokou důležitost. Všechny nezařazené konstrukty dostaly výpočtem indexu označení I až H.

Vzhledem k tématu práce není potřebné hledat souvislosti mezi jednotlivými konstrukty. Přesto bylo několik podstatných konstruktů z hlediska ojedinělosti a zajímavosti popsáno. Celkově lze konstrukty ohodnotit jako zajímavě a jedinečně vyřčené názory a představy expertů o základní sportovní přípravě v MG. Žádný element nezpůsobil problémy s definicí konstruktů nebo jeho kontrastu. Konstrukty označily elementy nejen slovním spojením, ale také hodnocením na škále 1 až 5.

Výsledky každého rozhovoru byly samostatně oznámeny a diskutovány s jednotlivými experty (dotazovanými). Celkové hodnocení souhrnným konstruktem (tab. 47) bylo taktéž sděleno všem expertům. Výsledek byl přijat velmi vstřícně a následně komentován každým

dotazovaným ve smyslu porovnání zjištěného se svým hodnocením posledního konstruktů či ve vztahu ke zlepšení sportovní přípravy u nás. Je zajímavé a ukazuje to na „strach z odhalení chyb v tréninku“. Část trenérů především hledala sama sebe ve vztahu k názorům ostatních expertů. Otázkou zůstává, do jaké míry si trenéři nevěří, do jaké míry si chtějí své názory potvrdit či jak hluboce jsou přesvědčeni o svých trenérských metodách a kvalitách. Každý trenér vychází z vlastních zkušeností získaných na různých úrovních sportovní přípravy a v různých etapách svého profesního vývoje. Z rozhovorů bylo patrné, že „dravé mládí“ začínajících trenérek je potřeba obohatit praktickými radami „těch starších“. Naopak mladé trenérky svou vitalitou a průbojností udržují starší generaci trenérů ve vodách současné moderní gymnastiky, ať již výběrem hudebních doprovodů, návrhem závodních úborů, jiným přístupem k dětem či snahou se zdokonalovat. V neposlední řadě je mužský element důležitým faktorem ryze ženského sportu. Setkáváme se s trenéry – muži v rolích manažerů, baletních mistrů, psychologů, kondičních trenérů, rozhodčích či opravdu specializovaných trenérů moderní gymnastiky. Zatím je souhrnné číslo mužského faktoru výrazně nízké, ale právě z hlediska (pře)feminizované moderně gymnastické společnosti by bylo dobré do budoucna počítat s větším počtem expertů z řad mužů.

7 Závěr

Moderní gymnastika stále ještě jako jediný sport dívek a žen (příloha 13) 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. Přílišný drill a traumatizování mladých gymnastek v honbě za předčasným výsledkem, často vedený ctižádostí a seberealizací trenéra, vyvolávají úzkostné stavy, snížení motivace a nevedou k úspěšnému průběhu tréninkového procesu. Naopak mohou vést k předčasnému ukončení sportovní kariéry z důvodu vyhoření nebo vlivem zdravotních komplikací způsobených nepřiměřenou zátěží dětského organismu. Tak jako každý jiný sport nebo odvětví má základní příprava v MG své zákonitosti, pravidla a doporučení. I přes vzdělání trenérů a specializovaných expertů není dáno, že jejich tréninkový řád povede k ověnění mnoha titulů a že je ten optimální. Jedním z ukazatelů může být, dle zkušeností, výchova gymnastek zkušeným trenérským týmem až do dospělosti. Sportovních klubů, které vychovávají pravidelně závodnice nad 20 let, je v ČR velmi málo. Proto by mělo být cílem dlouhodobé koncepce sportovní přípravy nejen dosažení individuální výkonnosti s ohledem na vývojová období organismu, ale také udržení aktivního způsobu života včetně pohybových aktivit v pozdějším věku.

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 upozadřovat radost a zábavu před drilem a nesčítným 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. V praxi mnohdy osobní prestiž trenérek vede k situaci, ve které se svěřené dítě stává spíš „materiálem“ pro dosažení trenérských ambicí. Prozatím nejsou k dispozici konkrétní výsledky takto zaměřeného šetření, ale počet dívek, které předčasně ukončují svou sportovní kariéru pravděpodobně z příliš velkých nároků a neadekvátních očekávání, je příliš vysoký. Dokládají to pouze stále klesající počty aktivních juniorských a seniorských gymnastek v seznamech závodnic MG.

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

- Ahlquist, S. M., Russell, K., & Fink, H. (2010). *Foundation of Gymnastics*. Saskatoon, Canada: Ruschkin.
- Antualpa, K. F., & Paes, R. R. (2013). Structure of rhythmic gymnastics trainings center in Brazil. *Science of Gymnastics Journal*, 5(1), 71-79.
- Avila-Carvalho, L., Klentrou, P., & Lebre, E. (2012). Handling, throws, catches and collaborations in elite group rhythmic gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 4(3), 37-47.
- Avila-Carvalho, L., da Luz Palomero, M., & Lebre, E. (2010). Apparatus difficulty in groups routines of elite rhythmic gymnastics at the Portimao 2009 World Cup Series. *Science of Gymnastics Journal*, 2(3), 29-42.
- Balíková, M. (2003). *Obsahová analýza*. KTD: Česká terminologická databáze knihovnictví a informační vědy (TDKIV) [online]. Praha: Národní knihovna ČR. Dostupné z http://aleph.nkp.cz/F/?func=direct&doc_number=000001586&local_base=KTD
- Balsdon, A. J., & Clift, S. (1990). Research article assessing gymnastics performance: an exploration using repertory grid technique. *Physical Education Review*, 13(1), 48-59.
- Balyi, I., & Hamilton, A. (2004). *Long-term athlete developement: trainability in childhood and adolescence. Windows of opportunity, optimal trainability*. Victoria: National coaching institute British Columbia and advanced Training and Performance Ltd.
- Bašná, V. (1974). *Rozbor kritérií pro výběr talentované mládeže v moderní (umělecké) gymnastice*. Diplomová práce. Praha: UK FTVS.
- Bašná, V. et al. (1977). *Moderní gymnastika – učební text pro trenéry III. třídy*. Praha: Olympia.
- Beighton, P., Grahame, R., & Bird, H. (1983). *Hypermobility of Joints*. Berlin: Springer – Verlag, Berlin Heidelberg.
- Berdychová, J. (1954). *Pohybové hry dětí čtyřletých až šestiletých*. Praha: STN.
- Berdychová, J. et al. (1980). *Metodický dopis o cvičení dětí předškolního věku v oddílech MG*. Praha: ÚV ČSTV.

- Bilokopytova, Ž. A. (1999). *Chudožna gymnastyka. Navčalna programa dlja dytjačo-junackych sportovnyh škil, specializovanyh dytjačo-junackych škil olimpijskogo rezervy, škil vyščoj sportovoj masternosti*. Kijev: Respublikanskyj naukovo-metodyčnyj kabinet.
- Birjuk, E. V., & Ovčinnikova, N. A. (1991). *Osobennosti fizičeskoj podgotovki v chudožestvennoj gimnastike*. Kijev: KGIFK.
- 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.
- Brtníková, M. (2008). *Modernizace hudebně pohybové výchovy*. Disertační práce. Vedoucí práce: Novotná, V. Praha: UK FTVS.
- Bukač, L., & Dobrý, L. (2008). Dlouhodobý sportovní vývoj mládeže. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 74(4), 6-18.
- Bukač, L. (2007). *Dlouhodobý trénink mládeže*. Praha: ČSLH.
- 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.
- Caldarone, G., Leglise, M., Giampietro, M. G., & Berlutti, G. (1986). Anthropometric measurements, body composition, biological maturation and growth predictions in young female gymnasts of high agonistic level. *Journal Sports Medicine*, 26, 263-273.
- Clarke, P. T. (1996) The use of repertory grid technique to investigate athletic stress. In Marconnet, P. et al. (Eds.), *First annual congress? Frontiers in sport science, the European perspective* (s. 800-801). Nice: European College of Sport Science.
- Côté, J., Baker, J., & Abernethy, B. (2007). Practice and play in the development 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 Development (Gymnastics – the ultimate human movement experience)*. Vancouver: GCG.

- Čechovská, I., & Dobrý, L. (2010). Význam a místo pohybové gramotnosti v životě člověka. *Tělesná výchova a sport mládeže*, 76(3), 2-5.
- Čechovská, I., Chrudimský, J., Novotná, V., & Vindušková, J. (2011). Povědomí uchazečů o studium na FTVS UK o pohybové gramotnosti. *Česká Kinantropologie*, 15(3), 47-54.
- Čížková, M., & Novotná, V. (1978). *Program sportovní přípravy v TSM v MG*. Praha: ÚV ČSTV.
- Čížková, M., & Novotná, V. (1982). *Program sportovní přípravy v moderní gymnastice*. Praha: ČSTV.
- Čížková, M. (1986). *Vrcholový sport – moderní gymnastika*. Praha: ÚV ČSTV.
- Čížková, M. et al. (1978). *Jednotný tréninkový systém moderní gymnastiky – metodický dopis*. Praha: Sportpropag.
- ČSMG - Český svaz moderní gymnastiky. (2013). *Pravidla moderní gymnastiky*. Praha: ČSMG.
- ČSMG - Český svaz moderní gymnastiky. (2014). *Program soutěží moderní gymnastiky pro rok 2014*. Praha: ČSMG.
- Di Cagno A. et al. (2008). Leaping ability and body composition in rhythmic gymnasts for talent identification. *Sports Med. Phys. Fitness*, 48, 341-6.
- Di Cagno A., Baldari C., Battaglia C., & Monteiro M. D. (2009). Factors influencing performance of competitive and amateur rhythmic gymnastics—Gender differences. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 411–416.
- Dočkal, V. (2005). *Zaměřeno na talenty*. Praha: Lidové noviny.
- Donti, O. et al. (2012). Self-esteem and trait anxiety in girls practicing competitive and recreational gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 33-43.
- Douda, H., Avloniti, A., Kasabalis, A., Smilios, I., & Tokmakidis, S. P. (2006). Application of Ratings of Perceived Exertion and Physiological Responses to Maximal Effort in Rhythmic Gymnasts. *International Journal of Applied Sports Science*, 18(2), 78-88.

- Douda, H., Lapidis, K., & Tokmakidis, S. P. (2002). Long-term training induces specific adaptations on the physique of rhythmic sports and female artistic gymnasts. *European Journal of Sport Science*, 2(3), 1-14.
- 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). Characteristics of effective gymnastics coaching. *Science of Gymnastics Journal*, 2(1), 15-24.
- Dvořáková, H. (2006). *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha: Raabe.
- Dvořáková, H. (2009). *Sportujeme s nejmenšími dětmi*. Praha: TeMi.
- 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.
- Fürlová, D., Livorová, H., & Petrová, B. (1972). *Základy moderní gymnastiky*. Praha: Olympia.
- Galloway, J. (2007). *Děti v kondici*. Praha: Grada Publishing.
- Georgopoulos, N. A., Markou, K. B, Theodoropoulou, A., Benardot, D., Leglise, M., & Vagenakis, A. G. (2002). Growth retardation in artistic compared with rhythmic elite female gymnasts. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 87(7), 169-173.
- Georgopoulos, N. A. et al. (2010). The influence of intense physical training of growth and pubertal development in athletes. *Annals of the New York Academy of Science*, iss. Women's Health and Disease, 39-44.

- Gordon, S., Gucciardi, D., & Chambers, T. (2007). A personal construct psychology perspective on sport and exercise psychology research: The example of mental toughness. In T. Morris, P. Terry, & S. Gordon (Eds.), *Sport psychology and exercise psychology: International perspectives* (s. 43–55). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.
- Haas, J. G. (2010). *Dance anatomy*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hájek, J. (2001). *Antropomotorika*. Praha: Univerzita Karlova.
- Hátlová, B. (1976). *Problematika psychologie moderní gymnastiky. Metodický dopis*. Praha: ČÚV ČSTV.
- Hendl, J. (1997). *Úvod do kvalitativního výzkumu*. Praha: Karolinum.
- Hendl, J. (2006). *Přehled statistických metod zpracování dat*. Praha: Portál.
- Hendl, J. (2008). *Kvalitativní výzkum*. Praha: Portál.
- Holbová, S., Válková, H., & Hyklová, V. (2012). *Metodická příručka pro trenéry rytmické gymnastiky v Českém hnutí speciálních olympiád*. Olomouc: UP.
- Hošek, V. (1997). Pohyb a kvalita života. *Tělesná výchova mládeže*, 7, 7-9.
- Choutka, M. (1981). *Sportovní výkon*. Praha: Olympia.
- Chrástka, M. (2007). *Metody pedagogického výzkumu*. Praha: Grada Publishing.
- Chrudimský, J. et al. (2012). *Gymnastika v obrazech. Multimediální učební text*. Praha: UK FTVS
- 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.

- Kleplová, V. (1982). *Cvičení dětí předškolní věku v moderní gymnastice*. Praha: ČÚV ČSTV, Sportpropag.
- Kocianová, R. (2010). *Personální činnosti a metody personální práce*. Praha: Grada Publishing.
- Kolektiv autorů. (2009). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kostková, J., Mihule, J., Šťastná, D., & Wálová, Z. (1990). *Rytmická gymnastika*. Praha: Olympia.
- Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Kröschlová, J. (2002). *Výrazový tanec*. Praha: IPOS-ARTAMA.
- Kulhánková, E. (2010). *Hudebně pohybová výchova – metodická příručka pro hudební výchovu ve škole*. Praha: Portál.
- Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Lisickaja, T. S. (1982). *Chudožestvennaja gimnastika*. Moskva: Fizkultura i sport.
- 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.
- Lukas, J., & Šerek, J. (2007). Aplikace techniky repertoárové mřížky na zkoumání utváření dojmů o politicích. *Československá psychologie*, LI(6), 622-634.
- Machová, J. (2002). *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum.
- Malina, R. (1988). *Young athletes: biological, psychological, and educational perspectives*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Marsden, D., & Litter, D. (2000). Repertory grid technique – an interpretive research framework. *European Journal of Marketing*, 34(7), 816-834.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.

- Mihule, J., & Šťastná, D. (1993). *Rytmická gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Milanese C., Bortolami O., Bertucco M., Verlato G., & Zancanaro C. (2010). Anthropometry and motor fitness in children aged 6-12 years. *Journal of Human Sport & Exercise*, 5(2), 265-279.
- Mitchell, D., Davis, B., & Lopey, R. (2002). *Teaching FUNdamental gymnastics skills*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Morrov, J. R., Jackson, A. W., Disch, J. G., & Mood, D. P. (2011). *Measurement and evaluation in Human performnace*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- NCCA. (2010). *Primary school curriculum*. [online]. Dublin: NCCA. Dostupné z http://www.curriculumonline.ie/en/Primary_School_Curriculum/Physical_Education/Physical_Education_Curriculum/First_and_second_classes/Content/
- 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.
- Novotná, V., Chrudimský, J., & Šimůnková, I. (2013). Gymnastika v programech pohybových aktivit Sportu pro všechny. *Česká kinantropologie*. 17(1), 47-57.
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmická gymnastika a pohybová skladba – programy cvičení s hudbou. Multimediální učební text DVD*. Praha: UK FTVS.
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2009). Modely intervenčních programů gymnastiky. In Matošková, P., & Jonášová, D. (Eds.), *Intervenční pohybové programy* (s. 126-137). Praha: UK v Praze, FTVS.
- Olešovská, D. et al. (1981). *Moderní gymnastika – učební texty pro trenéry II. třídy*. Praha: Olympia.
- Palmer, H. C. (2003). *Teaching rhythmic gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics.

- Panská, Š., & Šimůnková, I. (2008). *Za vším hledej elegantní ženu - Cesty československé moderní gymnastiky 1953-2003*. Praha: ČSMG, 1-6.
- Panská, Š., & Šimůnková, I. (2007). *Baletní příprava pro gymnastické sporty podle metody Borise Kneiseffa*. Praha: ČSMG.
- Panská, Š., et al. (2004). *Základní program moderní gymnastiky*. Praha: ČSMG.
- Panská, Š., et al. (2012). *Kombinovaný program moderní gymnastiky*. Praha: ČSMG.
- Pavlica, K. et al. (2000). *Sociální výzkum, podnik a management*. Praha: Ekopress.
- Perič, T., & Dovalil, J. (2010). *Sportovní trénink*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2008). *Hry ve sportovní přípravě dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Platanov, V. N. (1997). *Obščaja teorija podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte*. Kijev: Olimpijskaja literatura.
- Polishchuk, T., & Broda, D. (2010). Somatic constitution and the ability to maintain dynamic body equilibrium in girls practicing rhythmic gymnastics. *Pediatric Endocrinology, Diabetes and Metabolism*, 16(2), 94-99.
- Polishchuk, T., & Mosakowska, M. (2007). The balance and jumping ability of artistic gymnastics competitors of different ages. *Research Yearbook*, 13(1), 100-103.
- Popović, R. (2000). International bias detected in judging rhythmic gymnastics competition at Sydney 2000 Olympic games. *Facta Universitatis. Physical Education and Sport*, 1(7), 1-13.
- Pullmannová-Švédová, M. (2010a). Kritéria výberu v etape športovej predprípravy pre modernú gymnastiku. In *Pohybová aktivita v živote človeka, pohyb detí* (s. 199-205). Prešov: Prešovská Univerzita.
- Pullmannová-Švédová, M. (2010b). Výkonnostné štandardy pre modernú gymnastiku vo vybraných vekových kategóriách. In *Športový tréning*. Medzinárodná vedecká konferencia (s. 132-140). Bratislava: P. Mačura PEEM.

- Purenović, T., Bubanj, S., Popović, R., Stanković, R., & Bubanj, R. (2010) Comparative kinematics analysis of different split front leaps. *Sport Science* 3(1), 13-20.
- Ritomský, A., & Bachratý, J. (2008). *Metóda repertoárovej mriežky v sociálnych vedách*. Bratislava: Ústav aplikovanej psychológie FSEV UK.
- RVP- Rámcový vzdelávací program pro gymnázia. (2007). Praha: VÚP.
- RVP- Rámcový vzdelávací program pro předškolní vzdělávání. (2004). Praha: VÚP.
- RVP- Rámcový vzdelávací program pro základní vzdělávání. (2013). Praha: MŠMT ČR.
- Sands, W. A. (1994). Physical abilities profiles – 1993 National TOPs testing. *Technique*, 14(8), 15-20.
- Selinger, V., Vinařický, R., & Trefný, Z. (1980). *Fyziologie tělesných cvičení*. Praha: Avicenum.
- Severn, G. (1978). *Teach your child ballet (based on Boris Kniazeff's new system)*. London: Heineman.
- Skopová, M., Zítka, M., & kolektiv (2013). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Slavík, L. (1989). *Specifický program vyhodnocování tréninkového procesu ve vrcholové moderní gymnastice*. Praha: Olympia, ÚV ČSTV.
- Slavík, L. et al. (1986). *Moderní gymnastika*. Praha: Sportpropag, ÚV ČSTV.
- Slepička, P., Hošek, V., & Hátlová, B. (2009). *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum.
- Smith, H. J. (2000). The reliability and validity of structural measures derived from repertory grids. *The Journal of Constructivist Psychology*, 13, 221-230.
- Stafford, I., & Balyi, I. (2005). *Coaching for longterm athlete development*. Coachwise, UK: Sports coach.
- Süss, V. et al. (2008). Kultivace pohybového základu. In Mužík, V., Dobrý, L., & Süss, V. (Eds.), *Tělesná výchova a sport mládeže v biologickém, psychologickém, sociálním a didaktickém kontextu* (s. 119-126). Brno: Katedra tělesné výchovy Pedagogické fakulty MU.

- Šimůnková, I., & Novotná, V. (2011). Sportovní příprava moderních gymnastek v předškolním a mladším školním věku. *Studia sportiva*, 5(2), 133-140.
- Šimůnková, I., & Novotná, V. (2012). Porovnání obsahu sestav českých a zahraničních závodnic moderní gymnastiky. *Studia sportiva*, 6(2), 132-139.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Panská, Š. (2010). Základní etapa kultivace pohybové gramotnosti pro trénink v gymnastických sportech. In *Vedecké poznatky zo športového tréningu v gymnastických športoch, tancoch, úpoloch, kulturistike a fitness*. Sborník z Medzinárodnej vedeckej konferencie. Bratislava: Katedra gymnastiky, Fakulta Telesnej výchovy Univerzity Komenského.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Vorálková, J. (2010). Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, 11(2), 110-119.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2013). Vztah gymnastických činností k pohybové gramotnosti. In Matošková, P. (Ed.), *Hlediska kvality v tělesné výchově a sportu*. Praha: UK v Praze, FTVS.
- Šimůnková, I., Novotná, V., & Chrudimský, J. (2012). Vztah výsledků motorických testů a výsledků hodnocení profilujících dovedností v tréninku moderních gymnastek. In Suchý, J. (Ed.) *Scientia Movens. Sborník příspěvků studentské vědecké konference konané dne 27.3. 2012* (s. 46-49). Praha: UK FTVS.
- Švaříček, R., & Šed'ová, K. (2007). *Kvalitativní výzkum v pedagogických vědách*. Praha: Portál.
- Švédová, M. (2003). *50. výročie založenia modernej gymnastiky v Československu*. Prešov: PU.
- Švédová, M. (2005). Charakteristika, aplikácia a využitie cvičení klasického tanca v modernej a športovej gymnastike. In *Sport ve vědě - věda ve sportu*. Soubor referátů z mezinárodní konference konané 17. a 18.2. 2005 na Fakultě sportovních studií MU v Brně. Brno: Masarykova univerzita.
- Švédová, M. (2013). *Moderná gymnastika na Slovenku*. Prešov: Bookman.

- 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.
- Temple, A. T., & O'Connor, J. P. (1996). *Healthy Opportunities for Preschoolers* [on line]. Victoria, Canada: University of Victoria. Dostupné z <http://www.educ.uvic.ca/faculty/temple/pages/hop.htm>
- Theodoropoulou, A., Markou, K. B., Vagenakis, G. A., Benardot, D., & Leglise, M. (2005). Delayed but normally progressed puberty is more pronounced in artistic compared with rhythmic elite gymnasts due to the intensity of training. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(11), 6022–6027.
- Tsopani, D. et al. (2012). The effect of different teaching system in learning rhythmic gymnastics apparatus motor skills. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 55-62.
- Van de Kerkhof, M. (2004). *Debating climate change*. Utrecht: Lemma Publishers.
- Velínská, E. (1999). *Lidový tanec*. Praha: Ústřední škola ČOS.
- Vissicaro, P. (2004). *Studying Dance Cultures around the World. An Introduction to Multicultural Dance Education*. Iowa: Kendall/Hunt Publishing Company.
- Výrost, J., & Slaměník, I. (2008). *Sociální psychologie*. Praha: Grada Publishing.
- Werner, H. P. (2004). *Teaching children gymnastics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Whitehead, M., & Murdoch, E. (2006). Physical Literacy and Physical Education: Conceptual Mapping. *PE Matters*, 1(1), 6-9.
- Whitehead, M. (1993). *Physical activity and intrinsic motivation*. PCPFS Research Digest, 2.
- Whitehead, M. (2001). The concept of physical literacy. *PE and Sport Pedagogy. European Journal of Physical Education*, 6(2), 127-138.
- Whitehead, M. (2010). *Physical literacy: throughout the lifecourse*. London: Routledge.
- 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.

Zítko, M., & Chrudimský, J. (2006). *Akrobacie*. Praha: ČASPV.

Zítko, M., & Vacková, R. (1985). *Sportovní gymnastika – program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ*. Praha: ČÚV ČSTV.

Živčič Marković, K., Čavar, I., & Sporiš, G. (2012). Changes in gymnasts motor abilities during the nine month training process of female gymnasts 5-6 years of age. *Science of Gymnastics Journal*, 4(1), 45-54.

Seznam tabulek

- Tab. 1 Náplň volných sestav moderních gymnastek ve věku 7-9 let v ČR.
- Tab. 2 Povinné prvky obtížnosti ve volných sestavách gymnastek ve věku 7-9 let.
- Tab. 3 Začlenění souborů činností z jednotlivých vzdělávacích programů.
- Tab. 4 Testovací baterie moderních gymnastek.
- Tab. 5 Charakteristika výzkumného souboru.
- Tab. 6 Repertoárová mřížka pro polostrukturovaný rozhovor v metodě RGT.
- Tab. 7 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 1.
- Tab. 8 Četnost hodnocení jednotlivých elementů a konstruktů expertkou č. 1.
- Tab. 9 Diference hodnocení elementů dle expertky č. 1.
- Tab. 10 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle vzorce v kapitole 5.5.1.2.
- Tab. 11 Vyjádření 25., 50. a 75. percentilu v hodnocení jednotlivých elementů.
- Tab. 12 Vyjádření opačného hodnocení konstruktů pro potřebu zjištění jejich diference.
- Tab. 13 Diference hodnocení konstruktů dle expertky č. 1.
- Tab. 14 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 1.
- Tab. 15 Vyjádření 25., 50. a 75. percentilu v hodnocení jednotlivých konstruktů.
- Tab. 16 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 2.
- Tab. 17 Diference hodnocení elementů.
- Tab. 18 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle vzorce v kapitole 5.5.1.2.
- Tab. 19 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 2.
- Tab. 20 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 4.
- Tab. 21 Diference hodnocení elementů dle expertky č. 4
- Tab. 22 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 4

- Tab. 23 Repertoárová mřížka z rozhovoru s expertkou č. 5.
- Tab. 24 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 5.
- Tab. 25 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 5.
- Tab. 26 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 6.
- Tab. 27 Diference hodnocení elementů vyjádřena procenty v rozhovoru s expertkou č. 6.
- Tab. 28 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 6
- Tab. 29 Repertoárová mřížka z rozhovoru s expertkou č. 7.
- Tab. 30 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 7.
- Tab. 31 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 7.
- Tab. 32 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 9.
- Tab. 33 Diference hodnocení elementů dle expertky č. 9.
- Tab. 34 Diference hodnocení konstruktů vyjádřená procenty dle expertky č. 9.
- Tab. 35 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 12
- Tab. 36 Diference hodnocení elementů expertkou č. 12
- Tab. 37 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 12
- Tab. 38 Kategorizace druhá provedená řešitelkou č. 1.
- Tab. 39 Kategorizace druhá provedená řešitelkou č. 2.
- Tab. 40 Tabulka reliability tvořená konstrukty druhé kategorizace.
- Tab. 41 Výsledná tabulka reliability druhé kategorizace.
- Tab. 42 Výsledky druhé kategorizace v číslech.
- Tab. 43 Přehled o počtech konstruktů v jednotlivých kategoriích.
- Tab. 44 Honeyho obsahová analýza jako součást kategorizace konstruktů.
- Tab. 45 Zastoupení konstruktů s indexem H-I-L v jednotlivých kategoriích.

Tab. 46 Konstrukt „celkové shrnutí“ v posouzení všemi experty.

Tab. 47 Četnost hodnocení souhrnného konstruktů „více potřebné komponenty“.

Tab. 48 Procentuální vyjádření více a méně potřebných komponent v tréninku MG dle výpovědí expertů.

Tab. 49 Vybrané konstrukty s vysokým H-I-L indexem v každé kategorii.

Tab. 50 Počet vybraných konstruktů v kategoriích z jednotlivých rozhovorů.

Přílohy

Tab. 1 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertem č. 3.

Tab. 2 Diference hodnocení elementů dle experta č. 3.

Tab. 3 Diference hodnocení konstruktů expertem č. 3.

Tab. 4 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 8.

Tab. 5 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 8.

Tab. 6 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 8 vyjádřená procenty.

Tab. 7 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 10.

Tab. 8 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 10.

Tab. 9 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 10 vyjádřená procenty.

Tab. 10 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 11.

Tab. 11 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 11.

Tab. 12 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 11 vyjádřená procenty.

Tab. 13 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 13.

Tab. 14 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 13.

Tab. 15 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 13 vyjádřená procenty.

Tab. 16 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 14.

- Tab. 17 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 14.
- Tab. 18 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 14 vyjádřená procenty.
- Tab. 19 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 15.
- Tab. 20 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 15.
- Tab. 21 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 15 vyjádřená procenty.
- Tab. 22 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 16.
- Tab. 23 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 16.
- Tab. 24 Diference hodnocení konstruktů expertkou č. 16 vyjádřená procenty.
- Tab. 25 Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid a s jejich kódem.
- Tab. 26 První kategorizace provedená řešitelkou 1.
- Tab. 27 První kategorizace provedená řešitelkou 2.
- Tab. 28 Tabulka reliability tvořená konstrukty první kategorizace řešitelkou 1 a 2.
- Tab. 29 Výsledná tabulka reliability první kategorizace.
- Tab. 30 Výsledky první kategorizace v číslech.
- Tab. 31 Vznik repertoárové mřížky z rozhovoru s expertkou č. 14.
- Tab. 32 Příklad zápisu volné sestavy dle pravidel MG.

Seznam grafů

- Graf 1 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 1.
- Graf 2 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 1.
- Graf 3 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 1.
- Graf 4 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 1.
- Graf 5 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 2.
- Graf 6 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 2.
- Graf 7 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 2.
- Graf 8 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 2.
- Graf 9 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 4.
- Graf 10 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 4.
- Graf 11 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 4.
- Graf 12 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 5.
- Graf 13 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 5.
- Graf 14 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 5.
- Graf 15 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 5.
- Graf 16 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 6.
- Graf 17 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 6.
- Graf 18 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 6.
- Graf 19 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 7.
- Graf 20 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 7.
- Graf 21 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 7.
- Graf 22 Krabicový graf rozmanitosti hodnocení elementů expertkou č. 9.

- Graf 23 Shluková analýza elementů a konstruktů expertkou č. 9.
- Graf 24 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 9.
- Graf 25 Krabicový graf difference hodnocení elementů expertkou č. 12.
- Graf 26 Krabicový graf difference hodnocení konstruktů expertkou č. 12.
- Graf 27 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 12.
- Graf 28 Metoda hlavních komponent pro hodnocení expertkou č. 12.
- Graf 29 Krabicový graf distribuce hodnocení jednotlivých elementů konstruktem celkové shrnutí.
- Graf 30 Krabicový graf distribuce hodnocení souhrnného konstruktů všemi experty v šestnácti rozhovorech.

Přílohy

- Graf 1 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů experta č. 3.
- Graf 2 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů experta č. 3.
- Graf 3 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertem č. 3.
- Graf 4 Metoda hlavních komponent dle hodnocení experta č. 3.
- Graf 5 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 8.
- Graf 7 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 8.
- Graf 8 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 8.
- Graf 9 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 10.
- Graf 10 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 10.
- Graf 11 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 10.
- Graf 12 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 10.
- Graf 13 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 11.

Graf 14 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 13.

Graf 15 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 11.

Graf 16 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 11.

Graf 17 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 13.

Graf 18 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 13.

Graf 19 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 13.

Graf 20 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 13.

Graf 21 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 14.

Graf 22 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 14.

Graf 23 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 14.

Graf 24 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 14.

Graf 25 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 15.

Graf 26 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 15.

Graf 27 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 15.

Graf 28 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 15.

Graf 29 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 16.

Graf 30 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 16.

Graf 31 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou č. 16.

Graf 32 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou č. 16.

Seznam obrázků

Přílohy

Obr. 1 Moderní gymnastky pražského oddílu MG (9 současných či bývalých reprezentantek České republiky, které prošly přípravou Sps a SCM při tomto oddíle).

Přílohy

Seznam příloh

Příloha 1- Rozhovor s expertem č. 3

Příloha 2 - Rozhovor s expertem č. 8

Příloha 3 - Rozhovor s expertem č. 10

Příloha 4 - Rozhovor s expertem č. 11

Příloha 5 - Rozhovor s expertem č. 13

Příloha 6 - Rozhovor s expertem č. 14

Příloha 7 - Rozhovor s expertem č. 15

Příloha 8 - Rozhovor s expertem č. 16

Příloha 9 - Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid

Příloha 10 - První kategorizace

Příloha 11 - Příklad repertoárové mřížky z rozhovoru s expertkou č. 14

Příloha 12 - Zápis volné sestavy gymnastky v kategorii naděje mladší.

Příloha 13 - Moderní gymnastky – reprezentantky ČR.

Příloha 1

Rozhovor s expertem č. 3

Charakteristika experta č. 3 a délka rozhovoru

Expert č. 3 dosáhl středoškolského vzdělání a následně vyššího odborného vzdělání. Vzhledem k své 20leté praxi a vzdělání se stal trenérem Sportovního střediska moderní gymnastiky. Nutno podotknout, že mužský element v ženském sportovním odvětví hraje výjimečnou roli. Jedná se o jediného muže v tomto výzkumu.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 105 minut.

Analýza repertoárové mřížky experta č. 3

Výsledná repertoárová mřížka experta 3 je uvedena v tabulce 1.

Tab. 1 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertem 3.

	Display 3 "Sps"								
jakákoliv pozice těla	1	5	1	1	2	1	4	1	pouze ve stoji
méně fyzicky náročné	3	2	1	1	5	4	5	3	více fyzicky náročné
pestřejší a zajímavější cvičení	5	5	3	1	5	3	5	2	suché, nudné cvičení
různorodé využití prostoru	5	5	1	1	3	2	2	2	přímochárý pohyb
strogá fyzická příprava	1	2	3	5	1	2	1	4	rozvinutá fyzická příprava
základní stupeň přípravy	1	1	3	3	2	1	1	5	vyšší stupeň přípravy
různorodé, záživné	5	3	1	1	5	1	5	1	jednotvárné, nezáživné, ale výživné
dyn amická cvičení	5	1	3	1	2	2	3	5	statická cvičení
zapojení všech svalových skupin	1	2	4	5	3	5	1	5	vybrané svalové skupiny
taneční pohybový projev	5	3	1	1	5	4	5	5	dril, přesnost
kreativita a variabilita cvičení	2	2	1	1	5	1	5	3	neobměnitelné, přesně dané vazby cvičení
závodní období	2	2	1	2	5	3	5	4	přípravné období
využití v tréninku začátečnicků	1	1	1	3	5	2	2	2	využití v tréninku pokročilých
více potřebné komponenty	1	3	1	1	2	4	1	4	méně potřebné komponenty

soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností
soubor cvičení baletní přípravy
soubor cvičení bez načíní
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

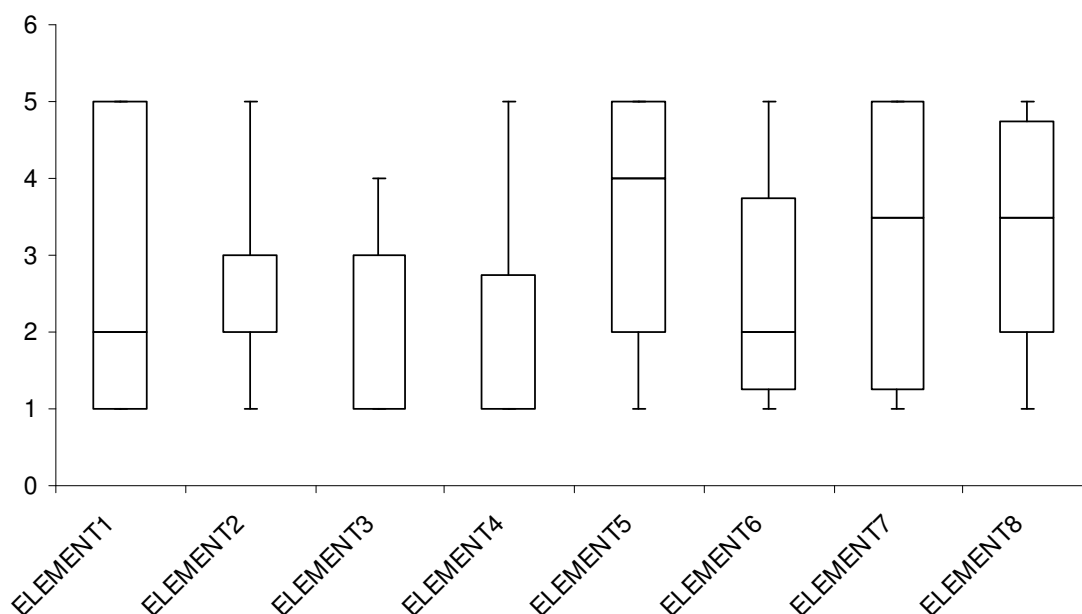
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle experta č. 3

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 2) a difference konstruktů (tab. 3) lze hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce experta 3.

Tab. 2 Diference hodnocení elementů dle experta č. 3.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	69,64	51,79	37,50	60,71	55,36	69,64	50,00
2		X	53,57	46,43	51,79	60,71	57,14	41,07
3			X	82,14	37,50	67,86	39,29	58,93
4				X	33,93	64,29	28,57	58,93
5					X	55,36	80,36	46,43
6						X	53,57	73,21
7							X	44,64
8								X

Graf 1 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů experta č. 3.



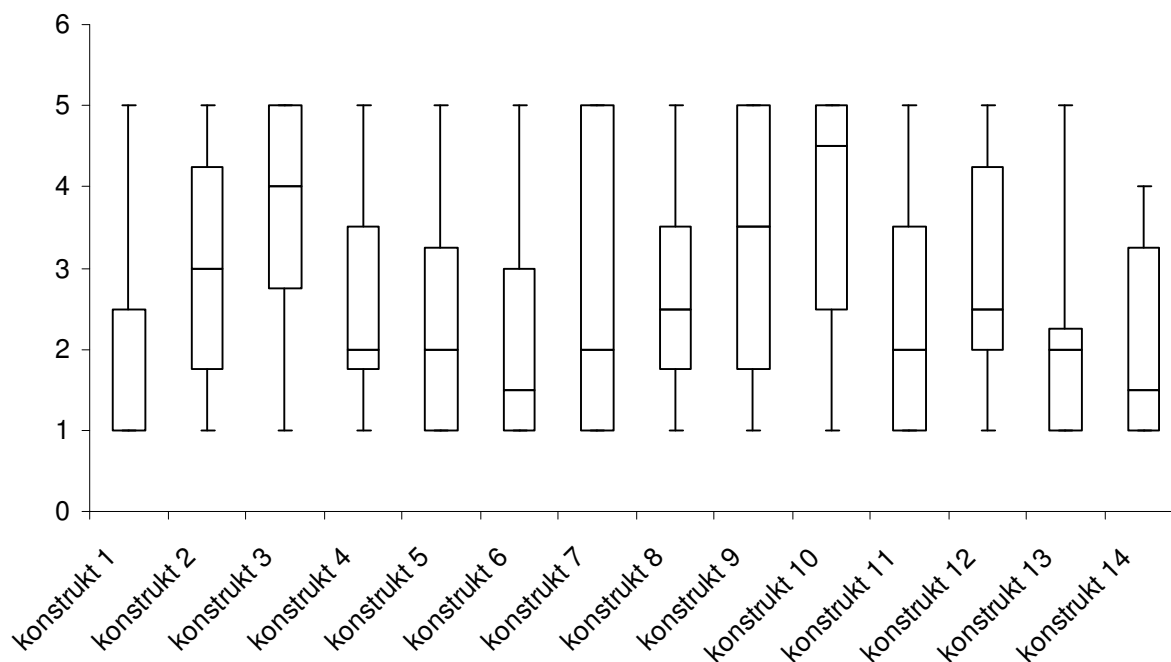
Graf 1 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 2 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertem 3.

Tab. 3 Diference hodnocení konstruktů expertem 3.

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

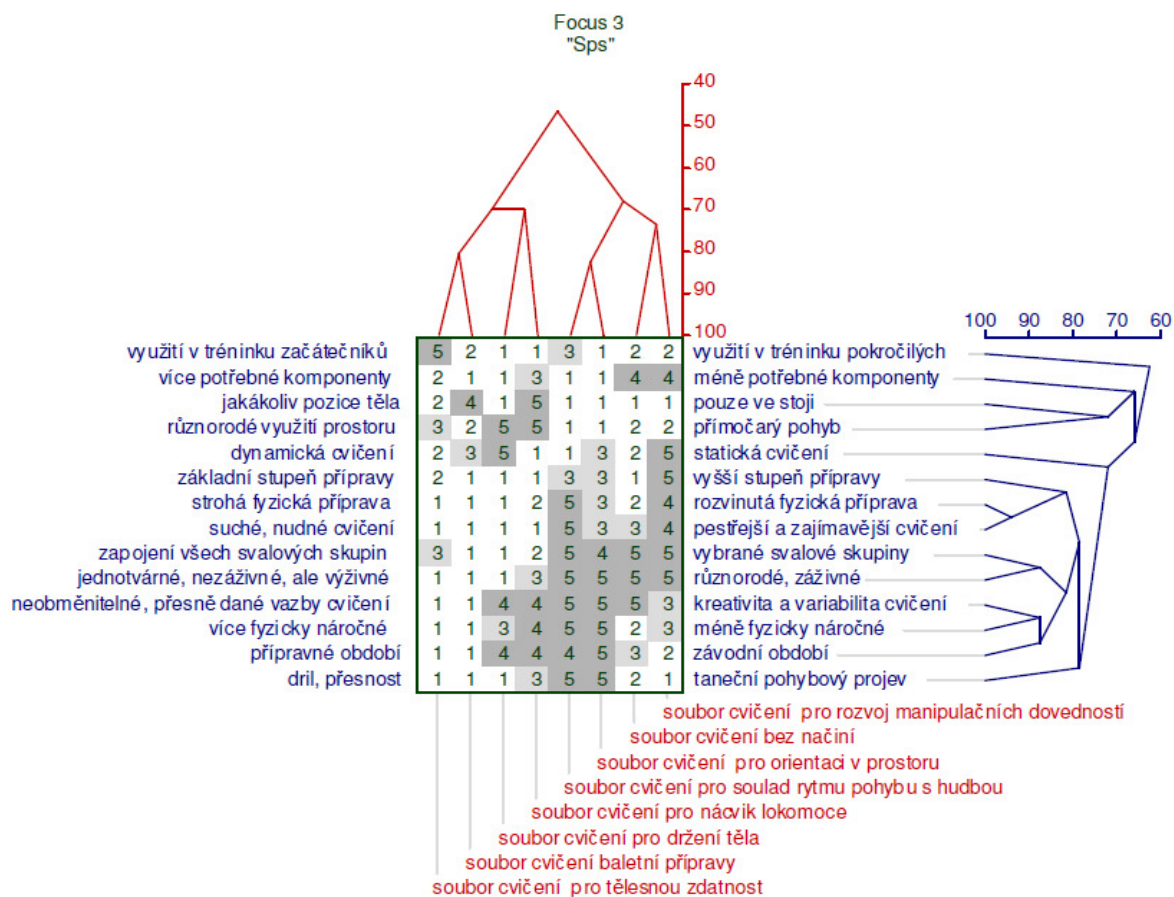
14	-18,75	6,25	37,50	12,50	0,00	-25,00	31,25	6,25	-6,25	12,50	6,25	6,25	0,00	X
----	--------	------	-------	-------	------	--------	-------	------	-------	-------	------	------	------	---

Graf 2 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů experta č. 3.



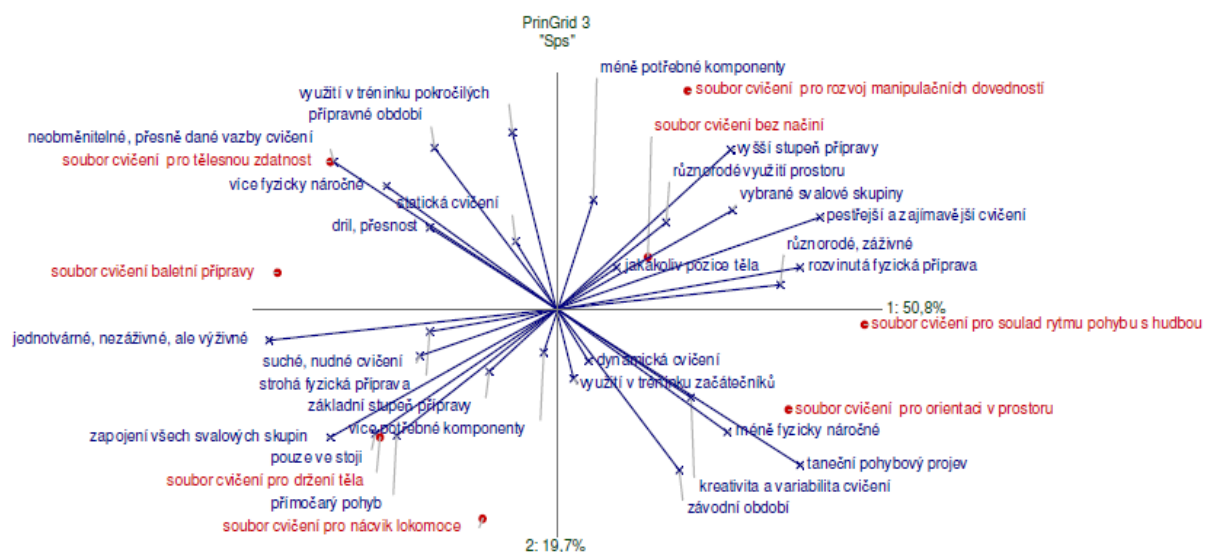
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertem č. 3

Graf 3 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertem 3.



Z grafu 3 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 4 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 4 Metoda hlavních komponent dle hodnocení experta 3.



Příloha 2

Rozhovor s expertkou č. 8

Charakteristika expertky č. 8 a délka rozhovoru

Expertka č. 8 dosáhla vysokoškolského vzdělání. Ve svém věku 52 let je trenérkou moderní gymnastiky již 30 let a zároveň je spolupracující trenérkou SCM.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 75 minut.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 8

Výsledná repertoárová mřížka expertky 8 je uvedena v tabulce 4.

Tab. 4 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 8.

Display 8
"SCM"

povinnost	1	3	5	5	1	2	2	5	zábava
přesně daná pohybová struktura	1	3	4	5	1	1	1	2	uvolněný pohyb
prožitok, vnímání sama sebe	4	4	1	1	5	4	2	2	bez prožitku pohybu
vnímání přesného rytmu, rytmizace, tempa	1	2	5	1	2	1	1	1	libovolné členění pohybu
přesnost provedení, počty opakování v tréninku	2	4	4	5	1	1	1	3	hra
základ specializované techniky	4	4	3	2	5	1	2	2	obecný základ přípravy
vnímání přesnosti polohy končetin v prostoru	2	1	3	3	2	1	1	5	vnímání náčiní v prostoru a okolí
kreativita, tvůrčí činnost	5	2	1	1	4	4	3	2	předem známá cvičení v tréninku
upozaděná část tréninku dětí	3	3	2	1	1	5	3	3	upřednostřovaná část tréninku dětí
vytvalost, práce schopnost, se z apřením	2	4	4	5	2	1	2	4	flow - radost
stále se opakující obsah, málo obměňující	1	4	3	5	2	2	1	5	různorodý pohybový obsah
hodnocení rozhodčími v soutěži jako součást výkonu	2	5	5	2	4	1	3	1	hodnocení trenérem jako součást přípravy
všestranná cvičení	1	3	2	4	1	5	5	4	specializovaná cvičení
více potřebné komponenty	1	3	3	5	1	1	2	2	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

Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 8

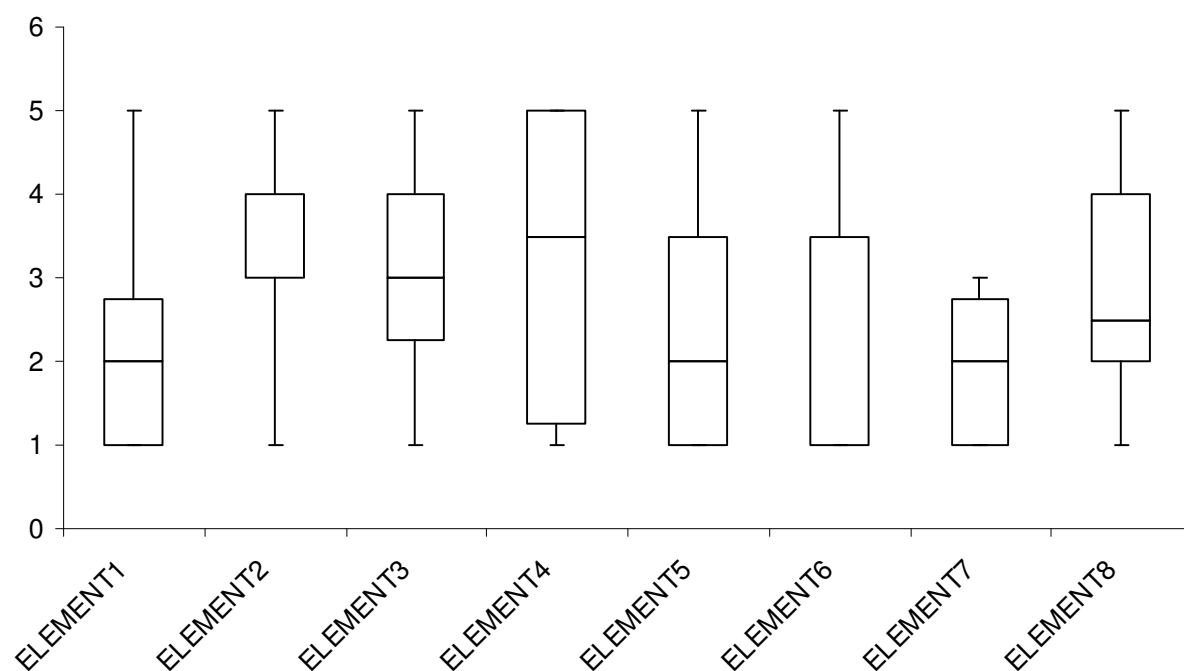
Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 5) a difference konstruktů (tab. 6)

Ize hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 8.

Tab. 5 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 8.

PROCENTUÁLVÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	58,93	41,07	33,93	82,14	71,43	73,21	51,79
2		X	71,43	57,14	58,93	51,79	60,71	64,29
3			X	67,86	44,64	30,36	46,43	60,71
4				X	30,36	33,93	46,43	71,43
5					X	64,29	66,07	41,07
6						X	80,36	55,36
7							X	64,29
8								X

Graf 5 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 8.

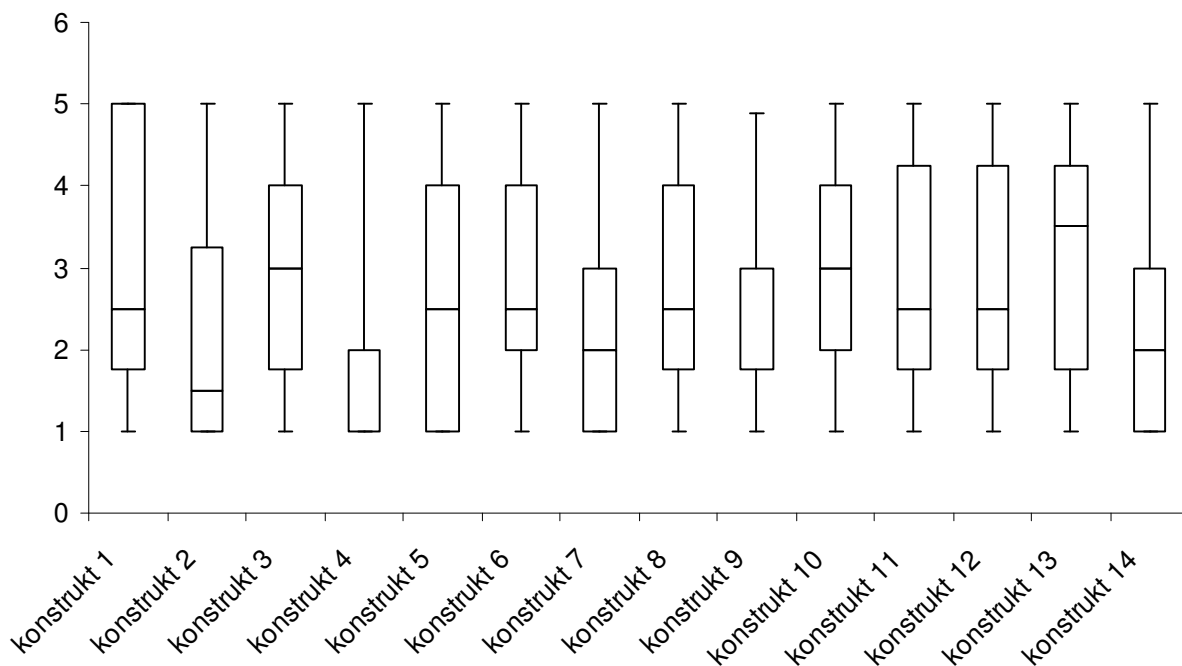


Graf 5 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 6 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 8.

Tab. 6 Diference hodnocení konstruktů expertkou 8 vyjádřená procenty.

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

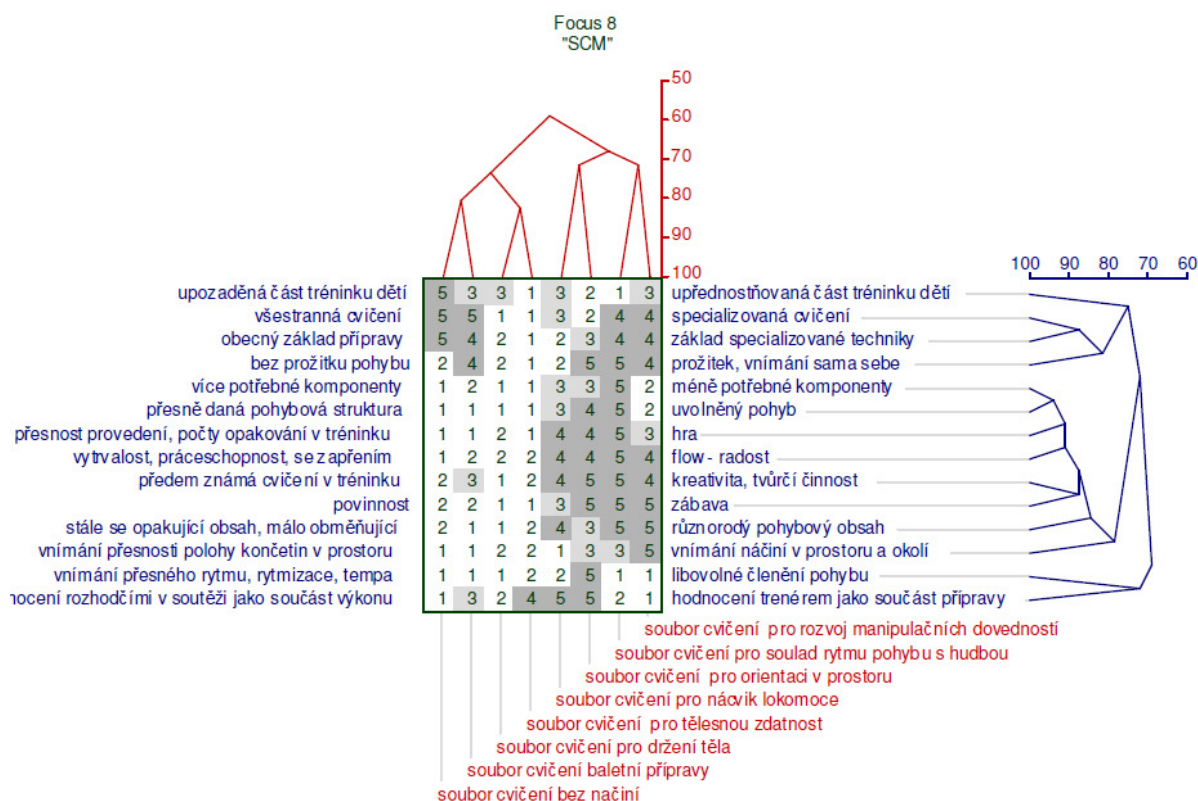
Graf 6 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 8.



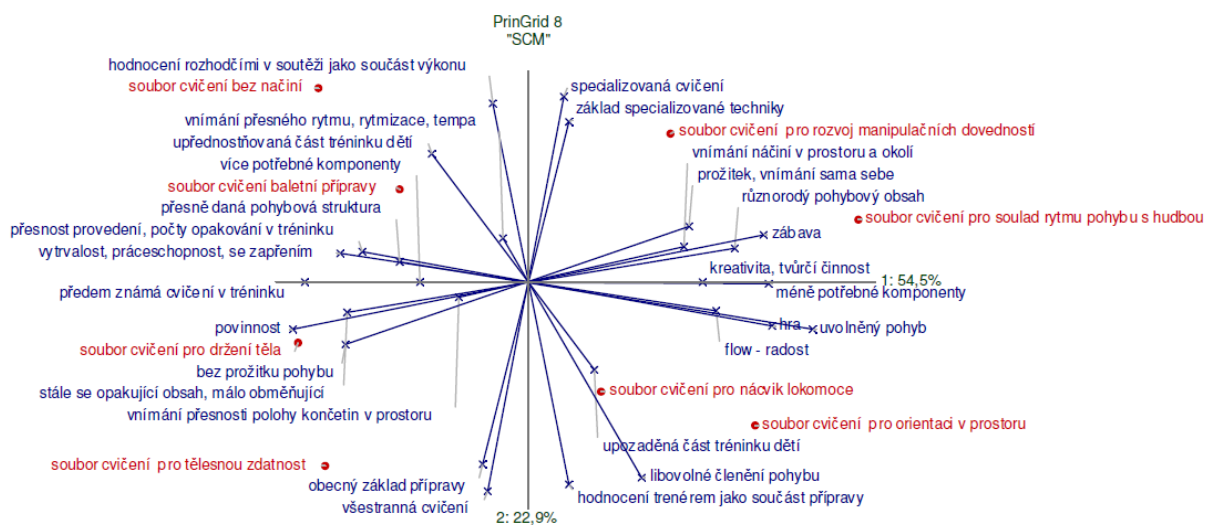
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 8

Z grafu 7 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 8 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 7 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 8.



Graf 8 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 8.



Příloha 3

Rozhovor s expertkou č. 10

Charakteristika expertky č. 10 a délka rozhovoru

Expertka č. 10 dosáhla vysokoškolského vzdělání. Ve svých 30 letech má za sebou již 10 let praxe jako trenérka v oddíle MG.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 90 minut.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 10

Výsledná repertoárová mřížka expertky 10 je uvedena v tabulce 7.

Tab. 7 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 10.

	Display 10 "oddíl"	
zařazení v každé TRJ	2 1 5 3 4 1 2 1	vyjimečně zařazované v TRJ
viditelná součást výkonu - sestavy a hodnocení	1 1 4 2 5 1 3 1	není vidět na první pohled v sestavě
společně pro gymnastické sporty	1 1 3 2 1 3 1 5	specifické pro moderní gymnastiku
vnitřní motivace	1 2 4 5 2 1 3 4	vnější motivace
přesně daný řád a průběh pohybu	1 4 5 5 2 1 1 2	libovolný obsah cvičení
převažuje jednostranné zatížení	5 5 5 5 5 1 5 1	všestranné cvičení
rozvíjí tvořivost dětí	5 1 2 1 5 2 3 1	nerozvíjí tvořivost dětí
využití emoční linky hudby	5 2 5 1 5 5 1 1	bez hudby
dle pravidel moderní gymnastiky	1 3 5 1 5 1 1 1	obecně platná cvičení, gymnastická technika obecně
výuka hravou formou	5 2 1 2 5 4 5 3	výuka drilem
fyzicky více náročné	1 4 5 4 1 3 1 3	fyzicky méně náročné
poutavé	5 2 2 1 5 4 4 1	nezáživné
nácvik vlastních gymnastických dovedností	2 2 5 4 5 1 3 1	rozvoj schopností
více potřebné komponenty	1 4 5 1 3 1 1 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

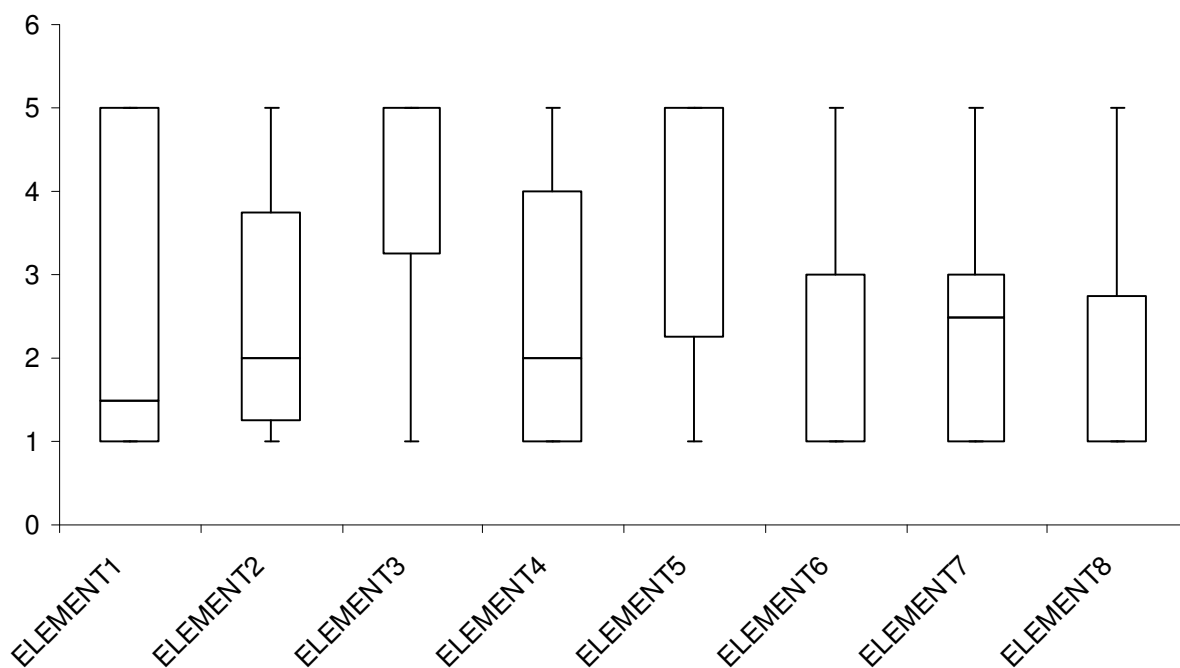
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 10

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 8) a difference konstruktů (tab. 9) lze hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 10.

Tab. 8 Difference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 10.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	53,57	28,57	44,64	69,64	73,21	78,57	46,43
2		X	57,14	69,64	44,64	55,36	57,14	60,71
3			X	58,93	55,36	33,93	35,71	32,14
4				X	35,71	46,43	62,50	66,07
5					X	42,86	62,50	23,21
6						X	62,50	73,21
7							X	57,14
8								X

Graf 9 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 10.

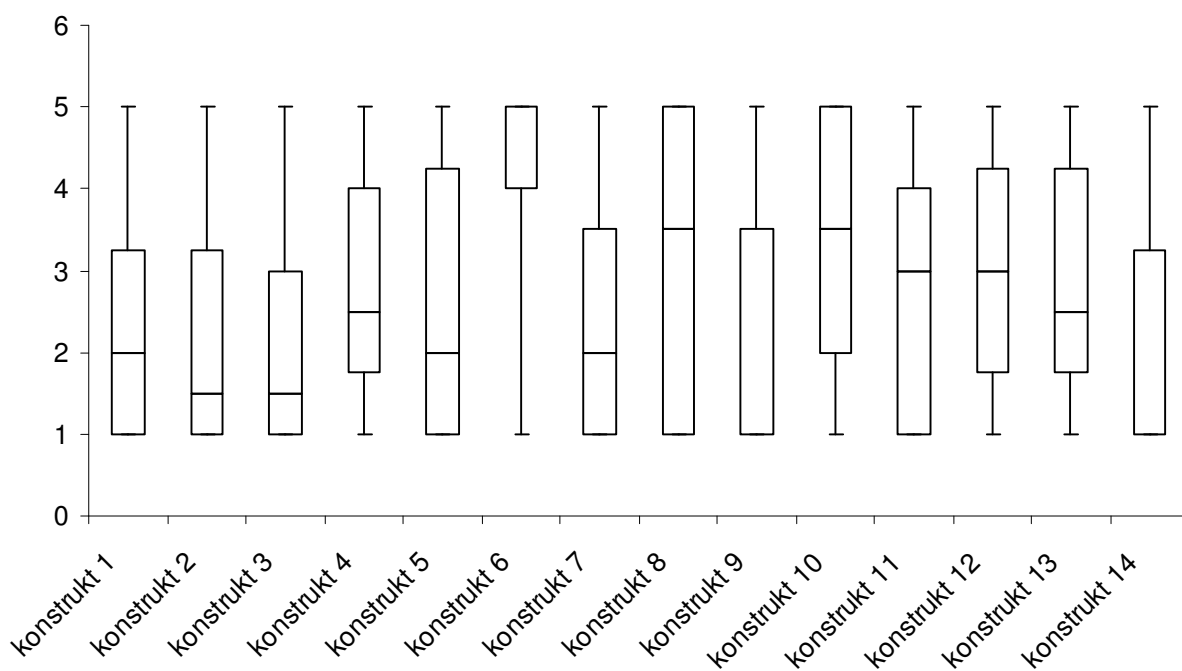


Graf 9 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 10 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 10.

Tab. 9 Diference hodnocení konstruktů expertkou 10 vyjádřená procenty.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCÍ KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	68,75	12,50	31,25	37,50	18,75	31,25	25,00	56,25	-12,50	18,75	6,25	75,00	50,00
2	-43,75	X	18,75	37,50	18,75	12,50	50,00	18,75	62,50	6,25	0,00	25,00	68,75	43,75
3	0,00	6,25	X	31,25	12,50	-68,75	-6,25	-12,50	6,25	-12,50	43,75	-18,75	-12,50	12,50
4	-6,25	0,00	-18,75	X	56,25	0,00	-12,50	-31,25	12,50	-18,75	37,50	-25,00	43,75	18,75
5	-25,00	-18,75	-12,50	-18,75	X	18,75	-31,25	-12,50	43,75	-50,00	68,75	-43,75	37,50	62,50
6	-18,75	-12,50	68,75	0,00	-18,75	X	12,50	6,25	12,50	6,25	-12,50	12,50	43,75	6,25
7	-18,75	-12,50	31,25	50,00	31,25	-12,50	X	43,75	25,00	43,75	-37,50	75,00	18,75	6,25
8	-25,00	-18,75	12,50	43,75	25,00	-6,25	-43,75	X	43,75	25,00	-6,25	56,25	25,00	25,00
9	-56,25	-62,50	-6,25	0,00	-31,25	-12,50	-25,00	-31,25	X	-18,75	25,00	12,50	56,25	81,25
10	25,00	6,25	37,50	43,75	75,00	-6,25	-31,25	-12,50	31,25	X	-31,25	68,75	0,00	-37,50
11	-6,25	12,50	-6,25	-12,50	-43,75	12,50	50,00	18,75	-12,50	93,75	X	-37,50	18,75	43,75
12	6,25	0,00	43,75	62,50	56,25	-12,50	-37,50	-43,75	0,00	-43,75	62,50	X	18,75	-6,25
13	-37,50	-31,25	25,00	-6,25	-25,00	-43,75	-6,25	-12,50	-43,75	25,00	6,25	6,25	X	37,50
14	-37,50	-43,75	-12,50	6,25	-37,50	-6,25	-6,25	-12,50	-68,75	50,00	-31,25	18,75	-25,00	X

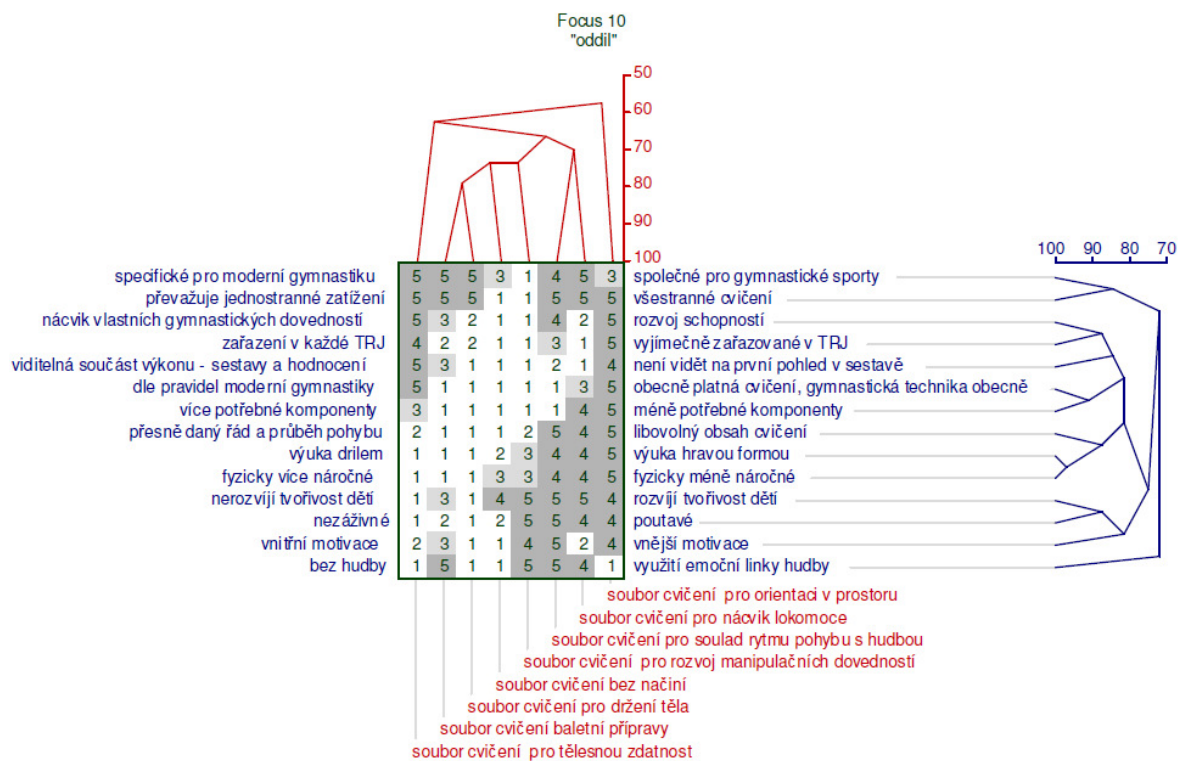
Graf 10 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 10.



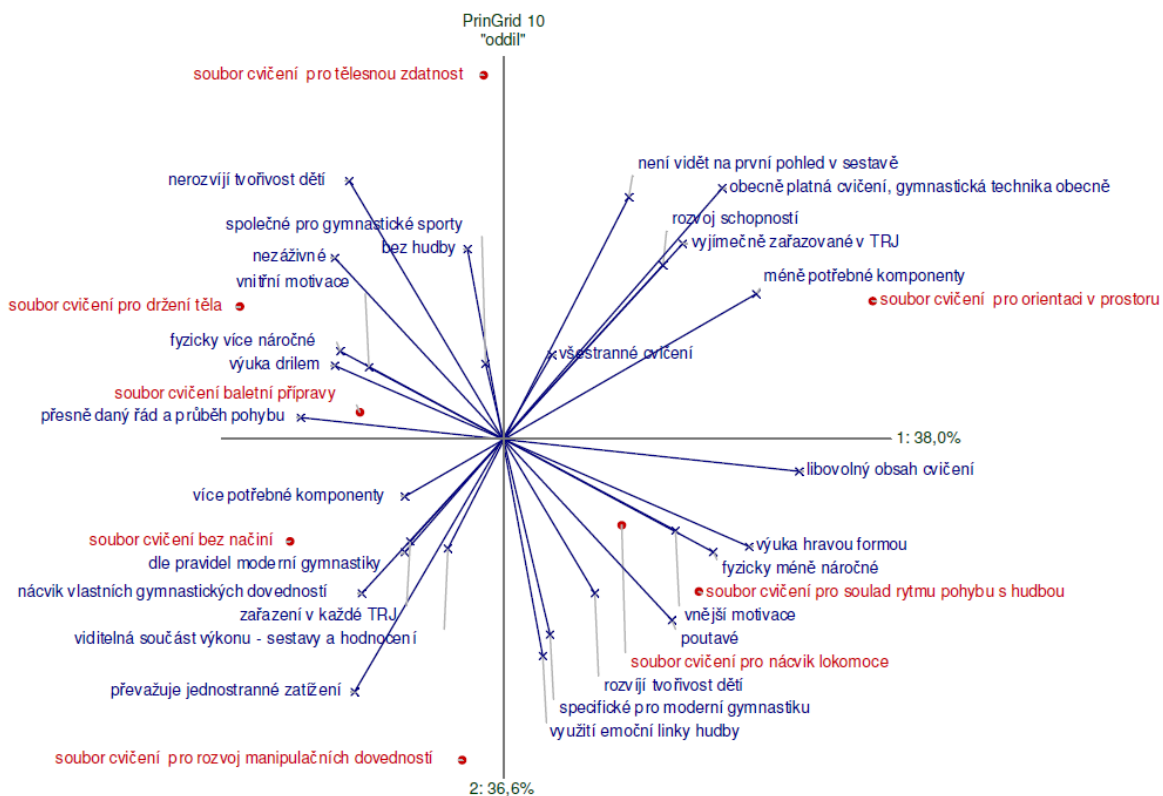
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 10

Z grafu 11 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 12 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 11 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 10.



Graf 12 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 10.



Příloha 4

Rozhovor s expertkou č. 11

Charakteristika expertky č. 11 a délka rozhovoru

Expertka č. 11 dosáhla také vysokoškolského vzdělání. Ve svých 39 letech má za sebou 18 let praxe jako trenérka v oddíle MG.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 90 minut.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 11

Výsledná repertoárová mřížka expertky 11 je uvedena v tabulce 10.

Tab. 10 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 11.

		Display 11 "oddíl"								
pohyb po prostoru, přemístování po prostoru		5	1	2	2	4	3	3	4	statické cvičení (zem)
příprava těla/pohybu		1	3	4	5	1	1	3	3	vnímání hudby
základní příprava		1	2	5	3	2	2	1	5	vedlejší příprava
nezábavné		1	4	4	5	1	2	2	5	zábavné
vnímání rytmu a struktury pohybu, kreativita		5	1	3	1	5	5	4	4	dril, přesnost, vymezenost
pravidelnost, trvalost, dlouhodobost		1	2	5	4	1	1	1	2	občasné zařazení
z časového hlediska dotace hodin TRJ potřebné		1	2	5	5	3	1	4	1	z časového hlediska dotace hodin TRJ nepotřebné
fyzicky, silově náročné		1	5	5	5	1	2	2	4	fyzicky, silově méně náročné
pro diváky viditelná krása gymnastiky		3	2	5	1	5	2	2	1	pro diváky nezajímavé, skryté, nezjevné v sestavě
netaneční stránka pohybu		1	4	1	4	1	1	5	3	taneční stránka pohybu
vnímání okolí a těla		5	1	1	1	5	4	3	4	vnímání pouze těla
bez využití pomůcek		1	3	3	3	3	1	2	5	s využitím pomůcek
hrubá motorika		1	1	3	3	1	1	2	5	jemná motorika
více potřebné komponenty		1	2	5	2	1	1	2	2	méně potřebné komponenty
										soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností
										soubor cvičení baletní přípravy
										soubor cvičení bez načiní
										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

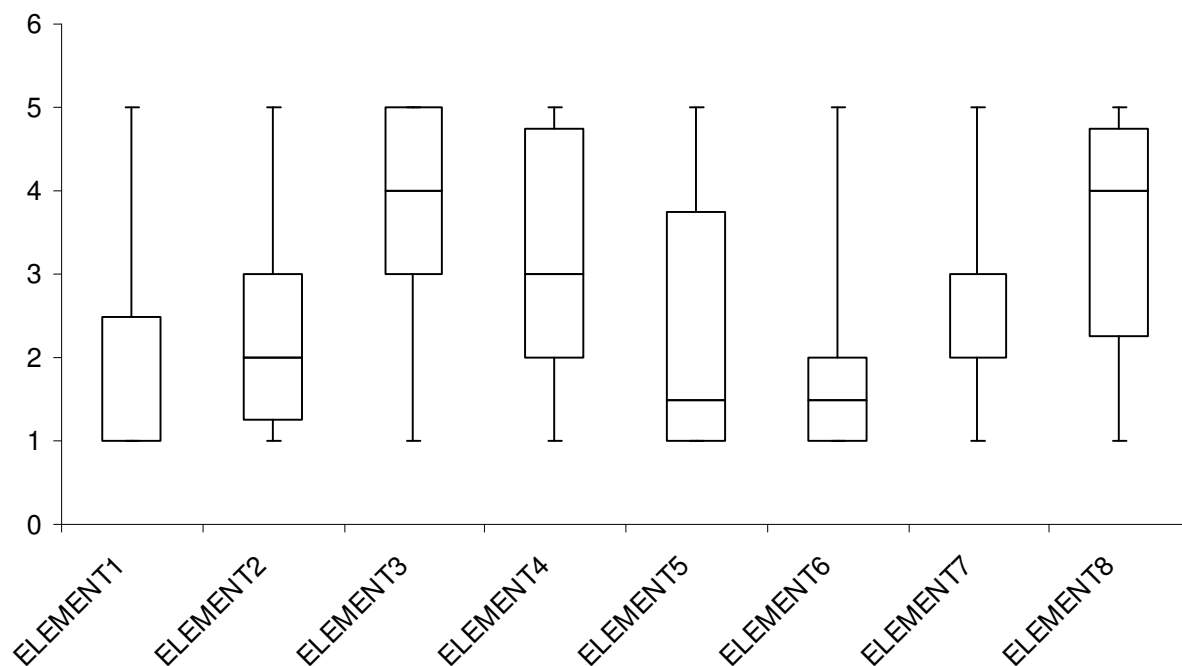
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 11

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 11) a difference konstruktů (tab. 12) lze hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 11.

Tab. 11 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 11.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDRĚNÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	44,64	26,79	25,00	85,71	87,50	64,29	46,43
2		X	57,14	76,79	48,21	57,14	66,07	58,93
3			X	69,64	41,07	35,71	44,64	48,21
4				X	32,14	37,50	57,14	57,14
5					X	80,36	64,29	46,43
6						X	73,21	55,36
7							X	57,14
8								X

Graf 13 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 11.

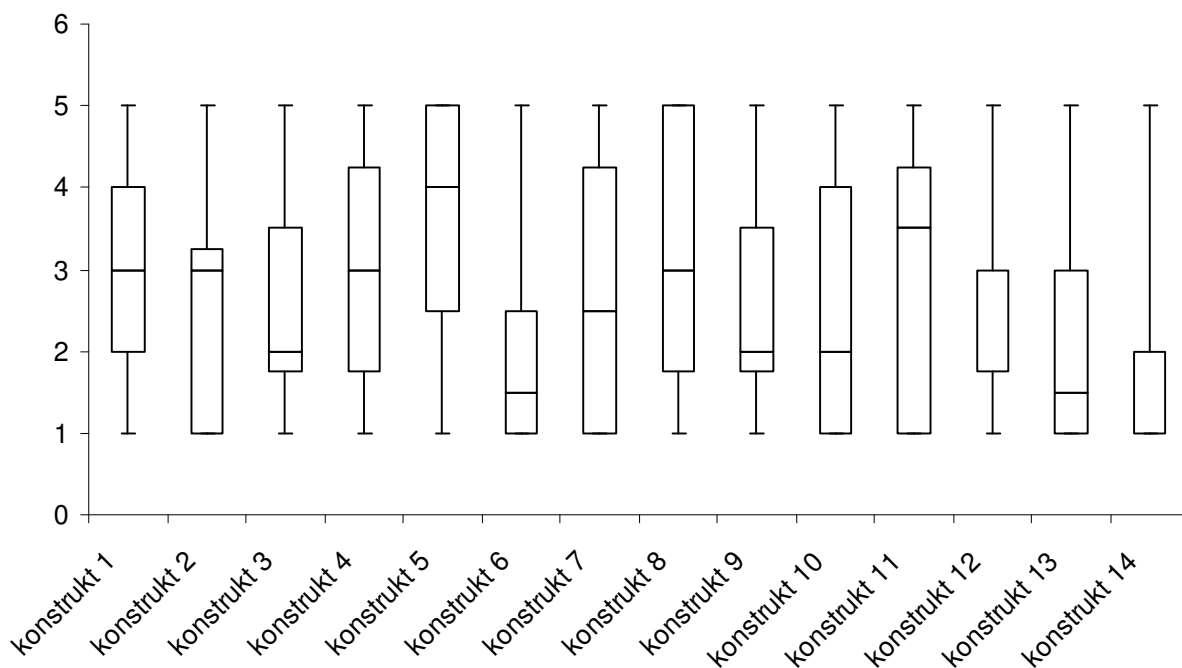


Graf 13 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 14 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 11.

Tab. 12 Diference hodnocení konstruktů expertkou 11 vyjádřená procenty.

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

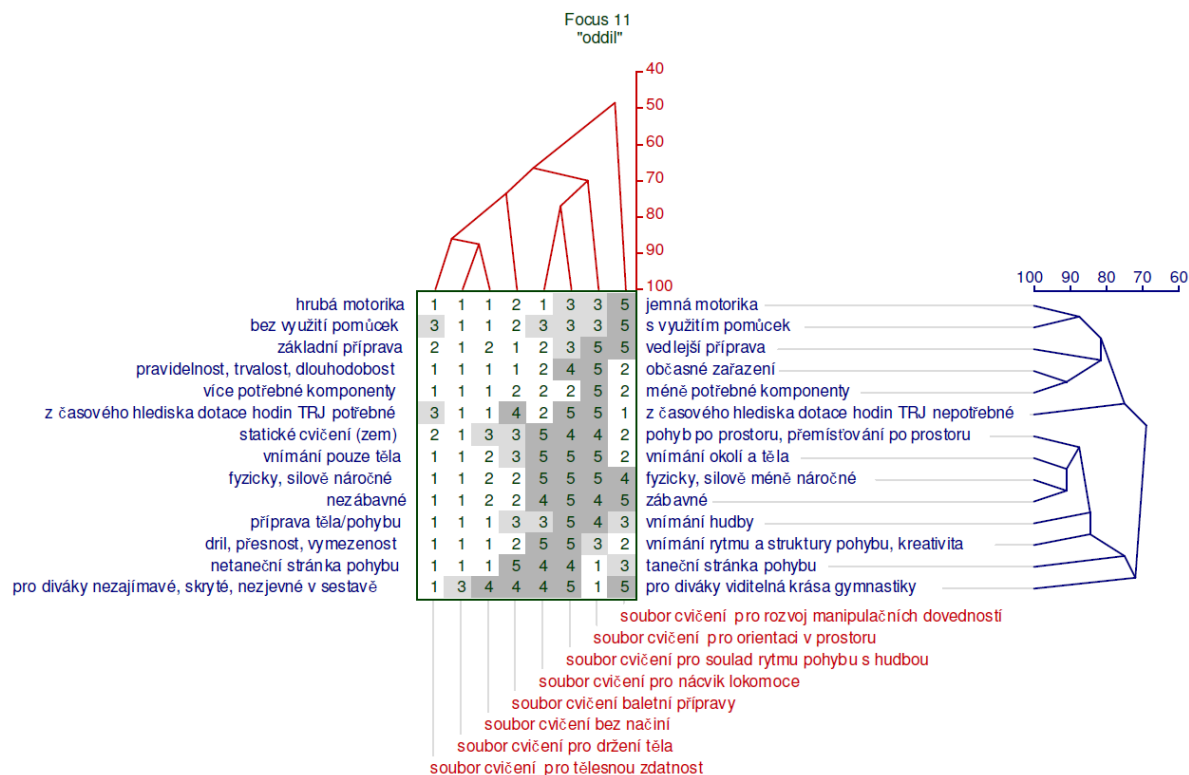
Graf 14 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 13.



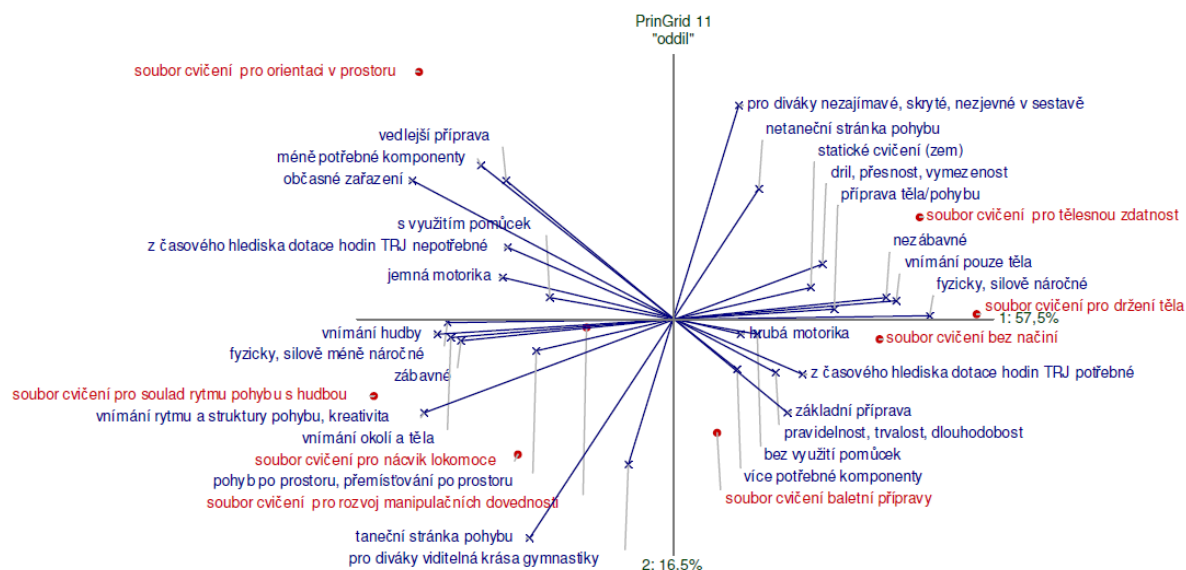
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 11

Z grafu 15 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 16 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 15 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 11.



Graf 16 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 11.



Příloha 5

Rozhovor s expertkou č. 13

Charakteristika expertky č. 13 a délka rozhovoru

Expertka č. 13 dosáhla vysokoškolského vzdělání. V 25 letech je trenérkou MG pracující v oddíle po dobu 5 let.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 75 minut.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 13

Výsledná repertoárová mřížka expertky 13 je uvedena v tabulce 13.

Tab. 13 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 13.

Display 13 "oddíl"		
zábavnější	5 1 3 3 4 3 4 2	nudnější
méně fyzicky náročné	4 2 1 1 5 3 5 2	více fyzicky náročné
nutné soustředění pro správné provedení	1 4 2 4 4 3 1 5	méně nutné vnímání pohybu
cit pro vnímání hudby a pro rytmus	5 1 5 1 5 5 2 3	není potřeba vnímat hudební doprovod
vnímání sám sebe a okolního prostoru	5 1 1 2 5 2 1 1	vnímání sám sebe
nezbytný základ	1 3 5 4 1 2 1 5	doplňkové, následné dovednosti
společná příprava	1 1 2 3 1 5 1 4	individuální trénink
nutná dostatečná silová připravenost	1 4 4 5 1 3 2 5	není nutná silová připravenost
přístup a kreativita trenéra	1 1 1 5 2 3 2 4	kreativita dítěte
výběr obsahu tréninku dítětem	5 1 5 3 5 3 5 1	výběr obsahu trenérem
výběr cvičení s ohledem na aktuální zdravotní stav	5 3 5 5 3 1 1 5	cvičení bez ohledu na zdravotní stav
vede k improvizaci	5 2 5 1 5 3 4 1	nevede k improvizaci
všestranná příprava	1 1 1 1 1 5 3 3	příprava do sestav
více potřebné komponenty	1 4 5 2 2 1 1 3	méně potřebné komponenty
		soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností
		soubor cvičení baletní přípravy
		soubor cvičení bez načiní
		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

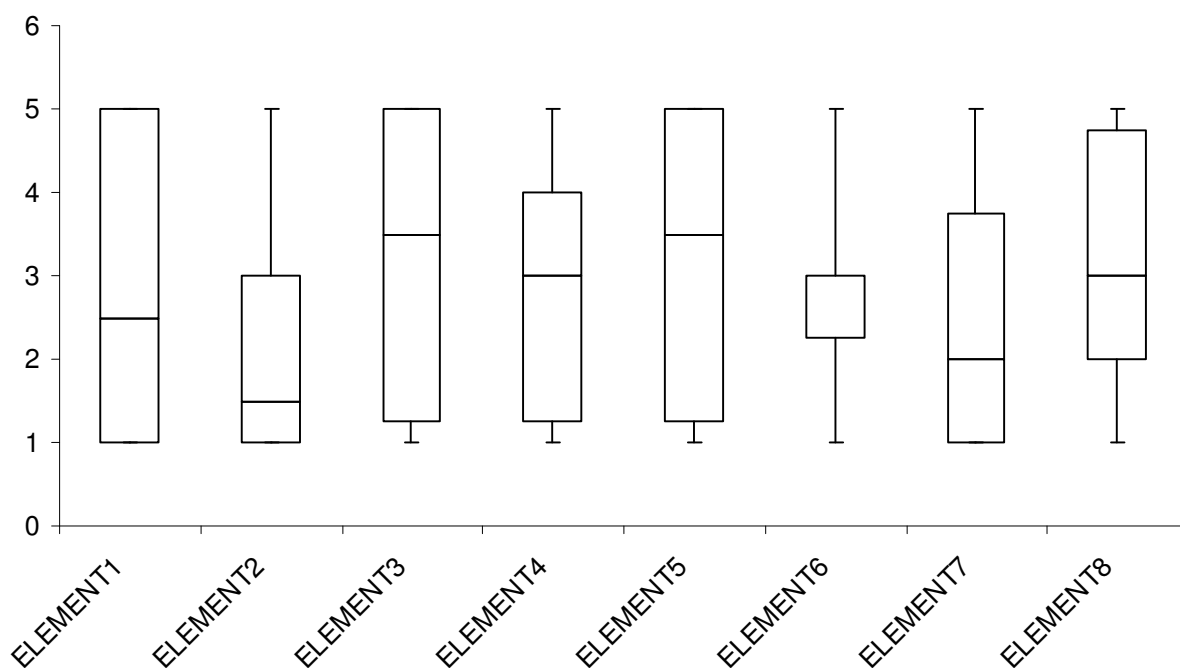
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 13

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 14) a difference konstruktů (tab. 15) lze hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 13.

Tab. 14 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 13.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	39,29	60,71	37,50	83,93	48,21	67,86	26,79
2		X	60,71	66,07	48,21	48,21	50,00	66,07
3			X	58,93	55,36	48,21	50,00	55,36
4				X	42,86	53,57	41,07	75,00
5					X	53,57	69,64	32,14
6						X	62,50	53,57
7							X	37,50
8								X

Graf 17 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 13.

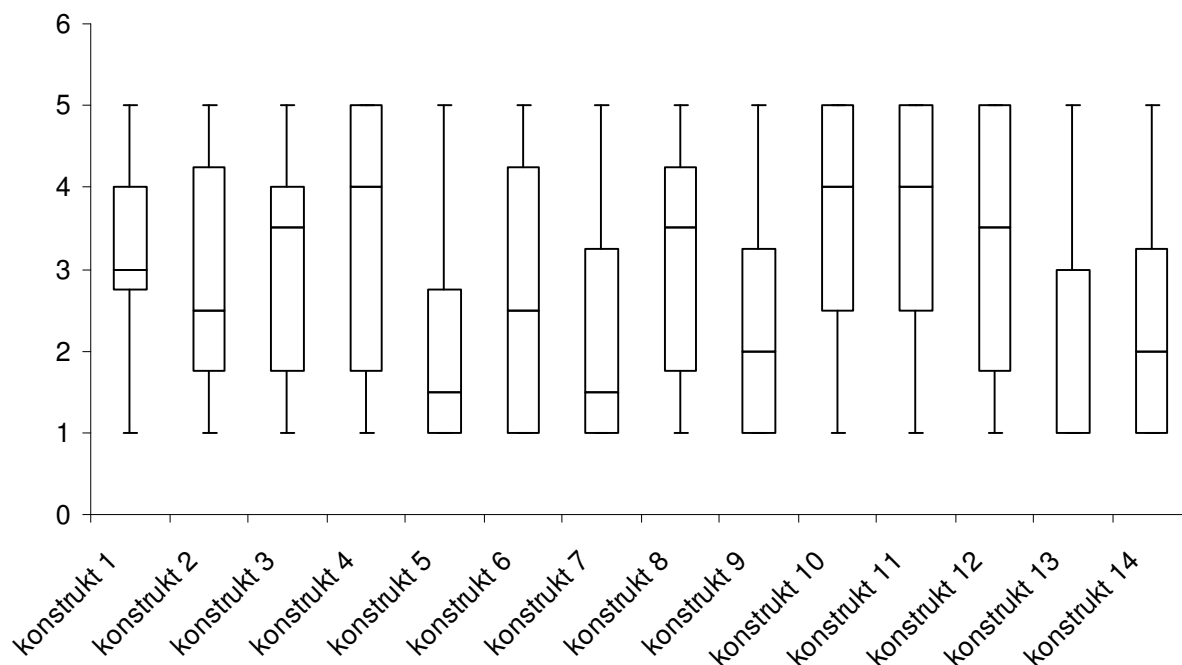


Graf 17 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 18 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 13.

Tab. 15 Diference hodnocení konstruktů expertkou 13 vyjádřená procenty.

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

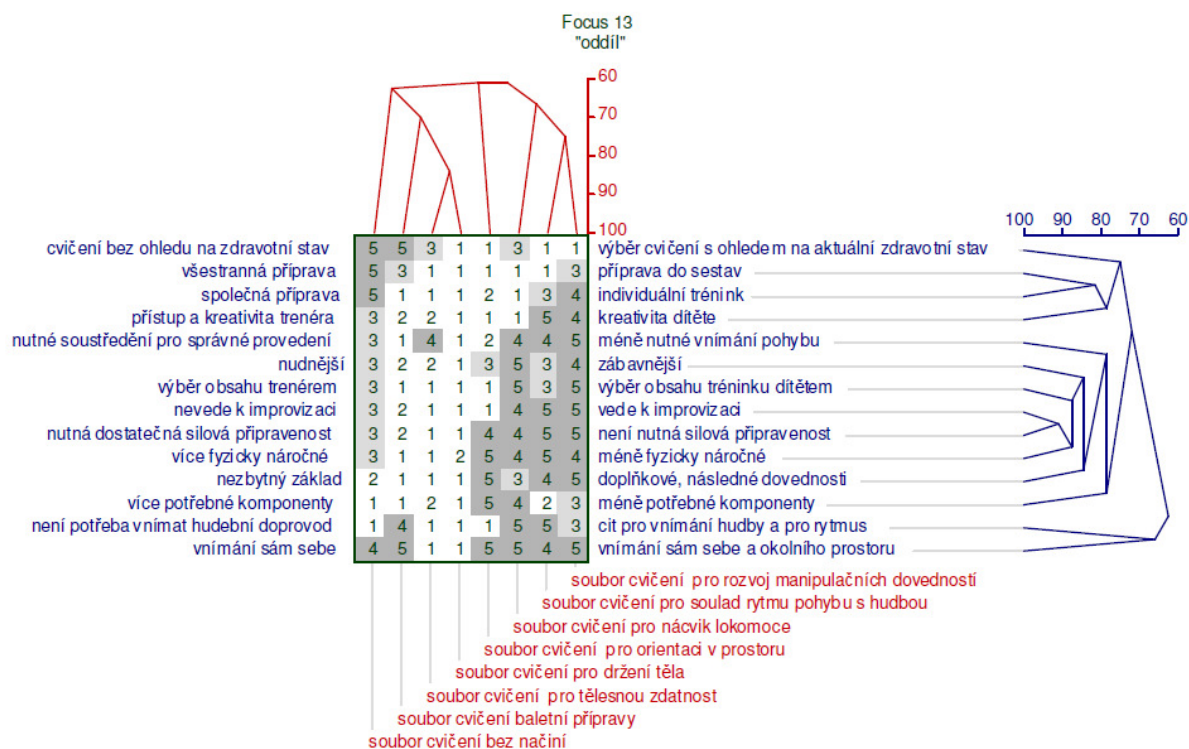
Graf 18 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 13.



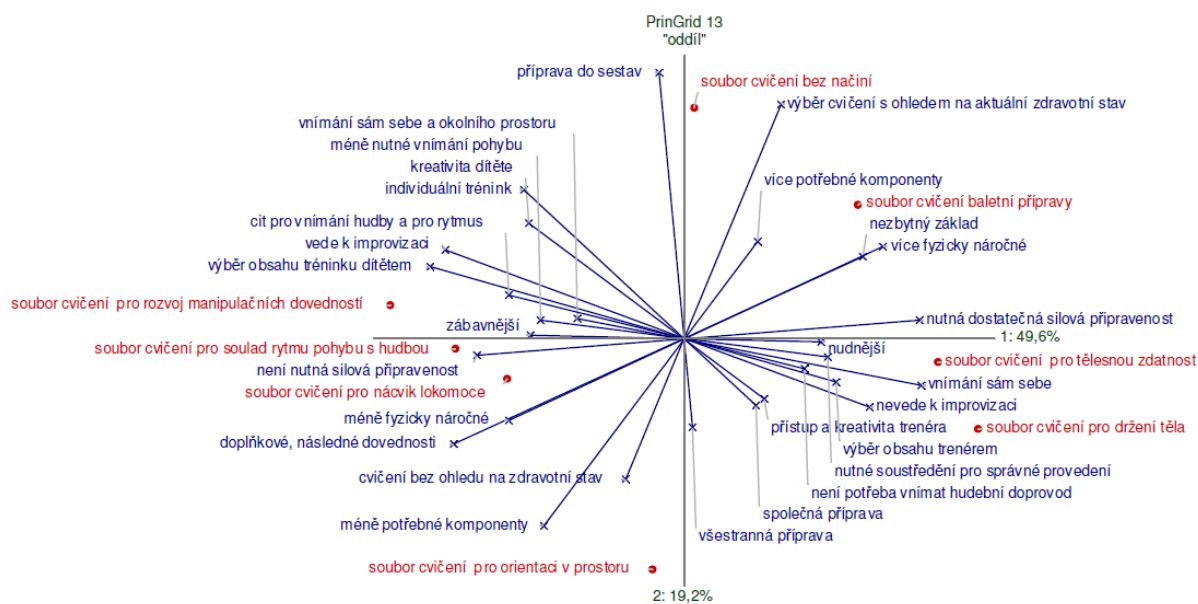
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 13

Z grafu 19 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 20 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 19 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 13.



Graf 20 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 13.



Příloha 6

Rozhovor s expertkou 14

Charakteristika expertky č. 14 a délka rozhovoru

Expertka č. 14 dosáhla vysokoškolského vzdělání. V 38 letech je spolupracující trenérkou Sps MG s praxí 13 let v oboru.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 90 minut.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 14

Výsledná repertoárová mřížka expertky 14 je uvedena v tabulce 16.

Tab. 16 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 14.

Display 14
"Sps "

dyn amické, zábavné, hra	5	1	1	1	1	3	3	2	statická nuda, nevhodné pro děti
fyzilogie, kondiční cvičení	1	1	3	5	1	1	5	3	důraz na techniku a průběh pohybu
přesnost pohybu vlastního těla	1	2	1	3	3	1	1	5	pohyb náčiní
pohyb omezují pravidla	1	1	3	2	5	1	4	1	pohyb a průběh dává výsledný efekt
charakterizuje a utváří výkon v MG	2	1	1	1	5	1	1	3	nutný předpoklad výkonu
časoprostorová struktura pohybu, rytmus	5	3	1	1	5	3	2	1	objem a intenzita pohybu
charakter sportu, charakter MG	1	1	3	2	4	1	5	1	jiný obor, převzatý prostředek, modifikace
charakteristický, specifický pohyb	1	1	3	2	5	1	4	2	obecný pohyb
řízení pohybů z vnějšku, hudba ovlivňuje průběh pohybu	3	4	5	1	3	2	1	2	vnitřní řízení pohybu
znalost oboru MG	1	1	3	1	5	1	1	1	obecně TV vzdělání "kondiční specialista"
rozvíjející, specifická cvičení MG	5	5	5	2	4	1	1	1	všeobecná, základní cvičení
vyšší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ	5	3	3	1	5	3	5	1	nížší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ
komplexní pohyby	5	1	1	1	4	1	3	1	izolované pohyby
více potřebné komponenty	3	1	1	3	3	2	3	5	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

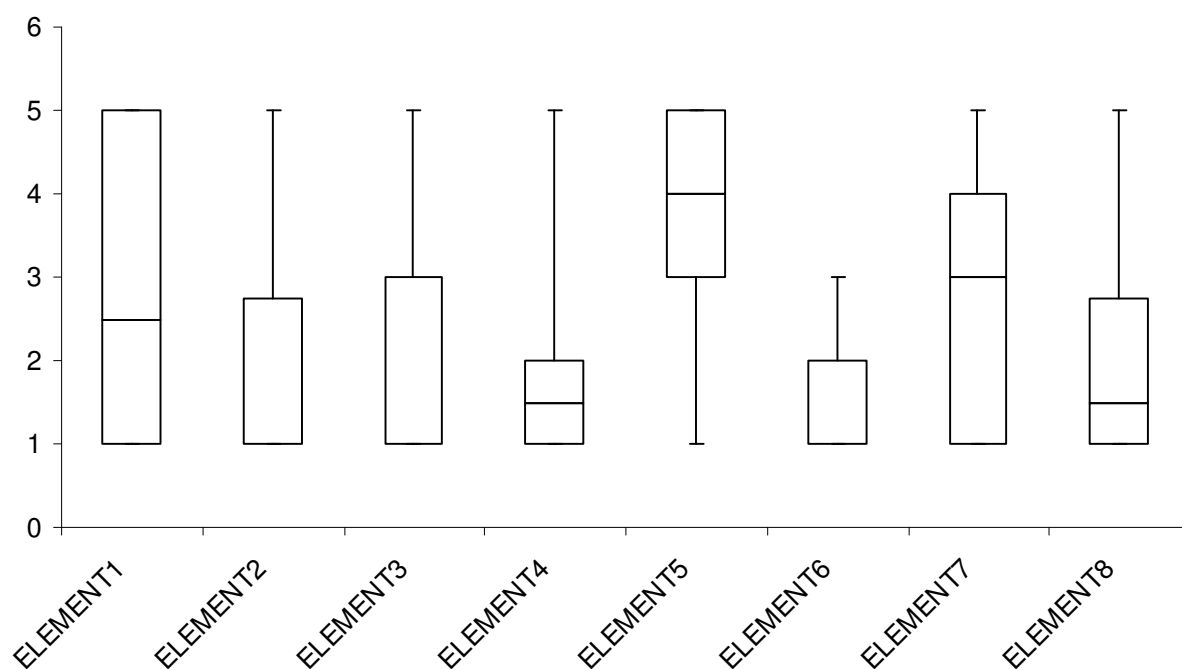
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 14

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 17) a difference konstruktů (tab. 18) lze hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 14.

Tab. 17 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 14.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	69,64	48,21	44,64	53,57	69,64	50,00	46,43
2		X	75,00	64,29	44,64	82,14	44,64	58,93
3			X	64,29	48,21	60,71	55,36	51,79
4				X	37,50	67,86	66,07	76,79
5					X	37,50	50,00	32,14
6						X	62,50	69,64
7							X	50,00
8								X

Graf 21 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 14.

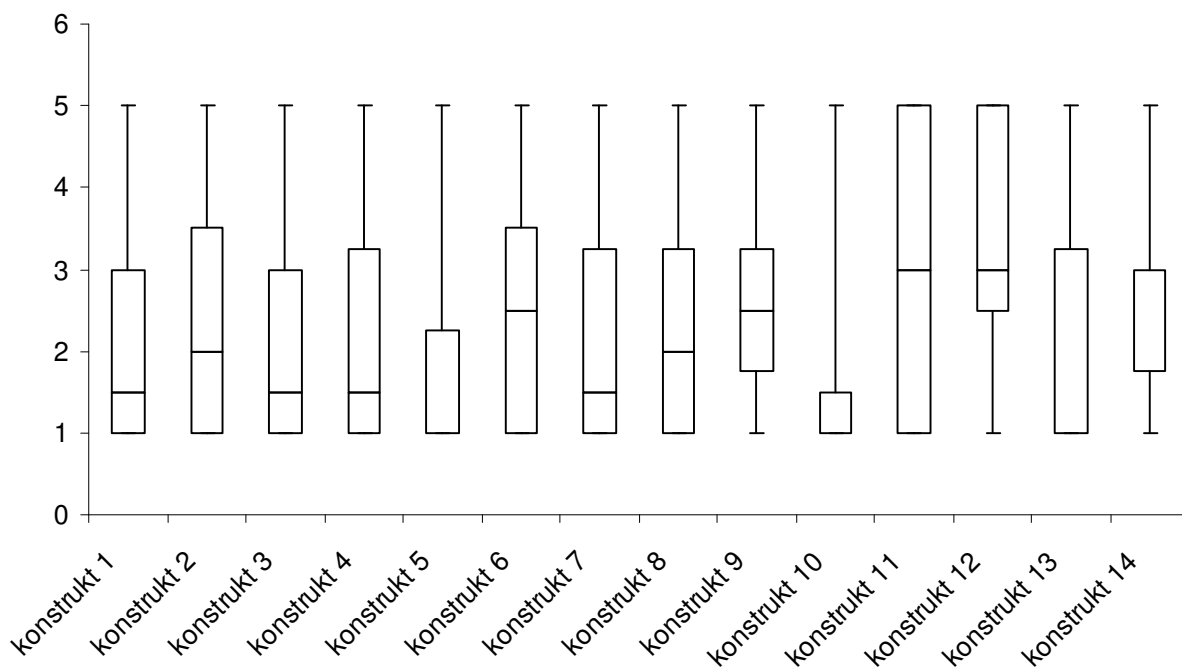


Graf 21 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 22 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 14.

Tab. 18 Diference hodnocení konstruktů expertkou 14 vyjádřená procenty.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ DIFERENCE KONSTRUKTŮ														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	X	6,25	0,00	6,25	25,00	50,00	6,25	12,50	12,50	6,25	-6,25	31,25	62,50	37,50
2	6,25	X	18,75	37,50	6,25	-43,75	50,00	43,75	-18,75	12,50	-37,50	-12,50	-6,25	18,75
3	0,00	-18,75	X	18,75	50,00	0,00	18,75	25,00	12,50	31,25	-6,25	-31,25	12,50	62,50
4	6,25	-12,50	-6,25	X	43,75	18,75	87,50	93,75	6,25	75,00	12,50	37,50	43,75	18,75
5	-12,50	18,75	-50,00	-43,75	X	37,50	31,25	50,00	25,00	68,75	6,25	6,25	50,00	37,50
6	-12,50	43,75	12,50	-6,25	-37,50	X	6,25	12,50	25,00	31,25	31,25	68,75	62,50	12,50
7	-6,25	-25,00	6,25	-50,00	-31,25	-6,25	X	81,25	6,25	62,50	12,50	37,50	43,75	18,75
8	12,50	-6,25	-12,50	-43,75	-37,50	0,00	-43,75	X	12,50	68,75	6,25	31,25	37,50	25,00
9	12,50	31,25	25,00	-6,25	0,00	0,00	6,25	0,00	X	31,25	56,25	18,75	12,50	12,50
10	-6,25	12,50	-31,25	-50,00	-68,75	-31,25	-37,50	-43,75	-31,25	X	25,00	25,00	43,75	6,25
11	6,25	37,50	31,25	0,00	-6,25	-31,25	12,50	6,25	-43,75	-25,00	X	25,00	31,25	-18,75
12	-6,25	37,50	43,75	-12,50	-6,25	-18,75	-12,50	-6,25	6,25	0,00	-25,00	X	43,75	-6,25
13	-37,50	6,25	0,00	-31,25	-50,00	-50,00	-31,25	-25,00	0,00	-43,75	-18,75	-43,75	X	37,50
14	0,00	-18,75	-12,50	6,25	-25,00	12,50	6,25	0,00	50,00	-6,25	43,75	18,75	0,00	X

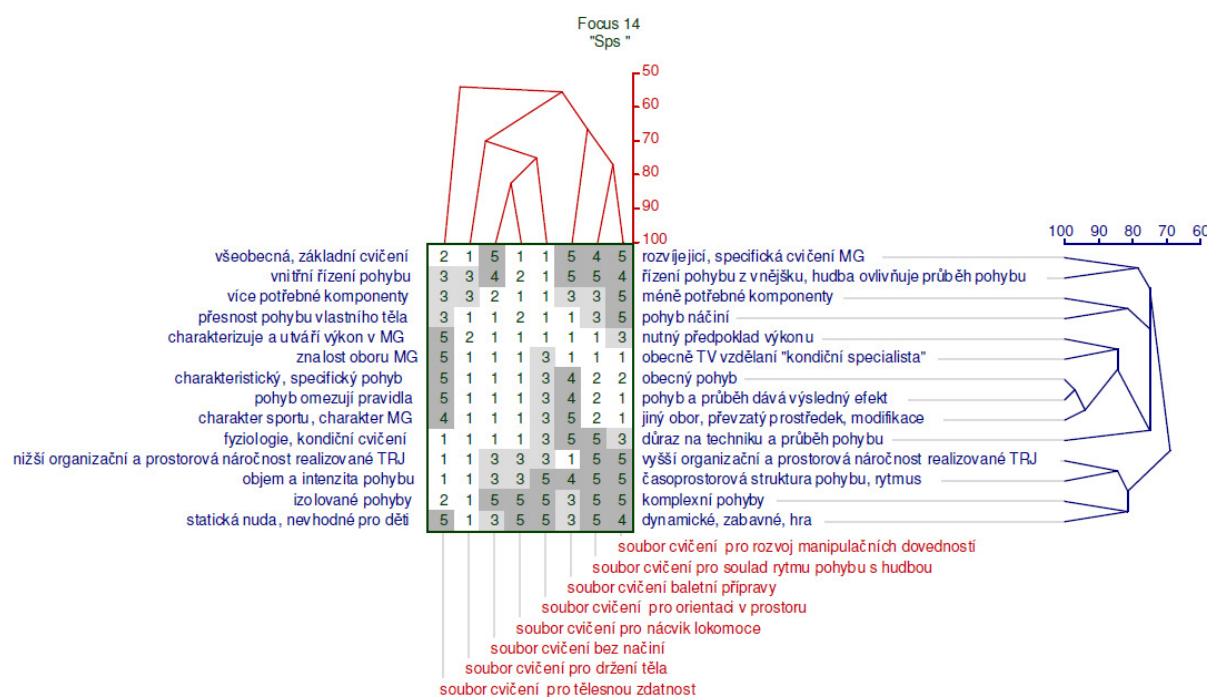
Graf 22 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 14.



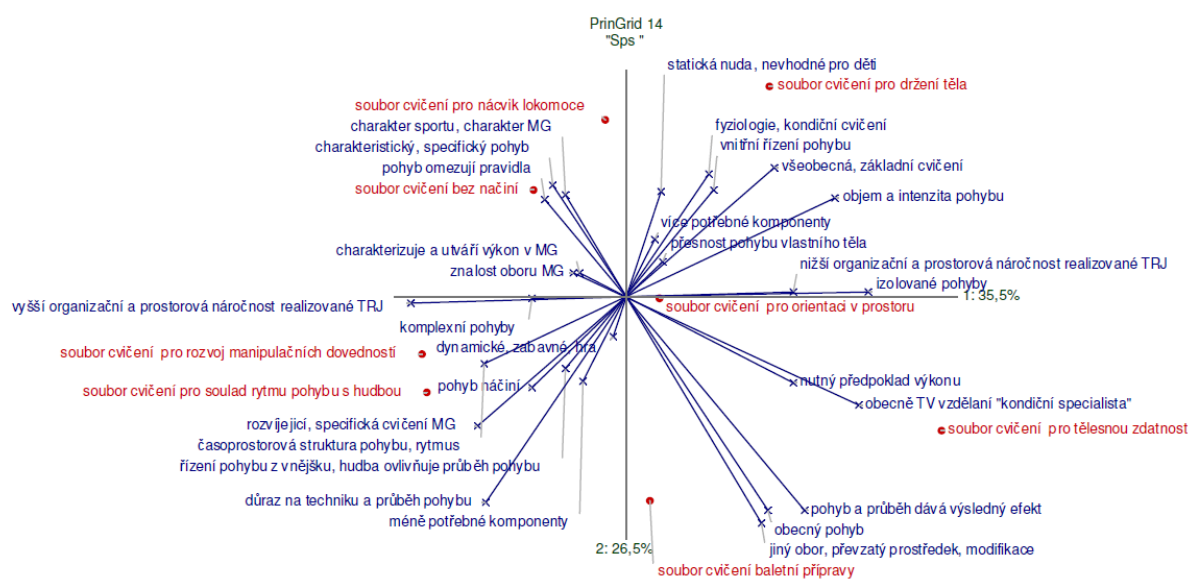
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 14

Z grafu 23 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 24 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 23 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 14.



Graf 24 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 14.



Příloha 7

Rozhovor s expertkou č. 15

Charakteristika expertky č. 15 a délka rozhovoru

Expertka č. 15 dosáhla středoškolského vzdělání. Do svých 59 let byla trenérkou Sps MG s praxí 40 let v oboru. Nyní je pomocnou expertkou v oddíle při Sps.

Po předchozí diskusi a rozboru jednotlivých elementů a pravidel metody rep-grid trval vlastní polostrukturovaný rozhovor celkem 120 minut.

Analýza repertoárové mřížky expertky č. 15

Výsledná repertoárová mřížka expertky 15 je uvedena v tabulce 19.

Tab. 19 Repertoárová mřížka jako výsledek rozhovoru s expertkou č. 15.

Display 15
"Sps"

vnímání okolního prostředí	5	1	1	4	5	5	5	3	vnímání sám sebe
přirozená cvičení	5	3	5	3	1	4	5	3	nepřirozená cvičení
tvorba, tvořivost, kreativita, improvizace	2	2	4	1	5	2	4	2	přesnost, záměrná cvičení, síla
zábava	2	1	1	1	3	1	5	1	nuda
radost z vlastního pohybu	3	1	2	1	4	5	5	2	technická nutnost
řízení, uvědomělý pohyb	1	3	5	4	2	1	1	3	libovolný, volný pohyb
základní úroveň pohybových dovedností	1	2	2	1	2	2	4	5	nadstavba
viditelné v závodní sestavě	1	1	2	3	5	2	3	3	skryté v závodní sestavě
taneční projev, tanečnost	1	2	2	1	5	4	3	5	strohost pohybu
priorita, první místo	1	2	2	3	3	5	2	5	na druhém místě, posléze
spíše statická cvičení	1	5	5	3	3	2	4	3	spíše dynamická cvičení
více potřebné pro sedmileté	1	2	4	4	5	2	4	3	méně potřebné pro sedmileté
více potřebné pro devítileté	1	5	2	2	3	1	2	1	méně potřebné pro devítileté
více potřebné komponenty	1	3	5	3	4	1	3	1	méně potřebné komponenty

soubor cvičení pro rozvoj manipulačních dovedností
 soubor cvičení baletní přípravy
 soubor cvičení bez načíni
 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

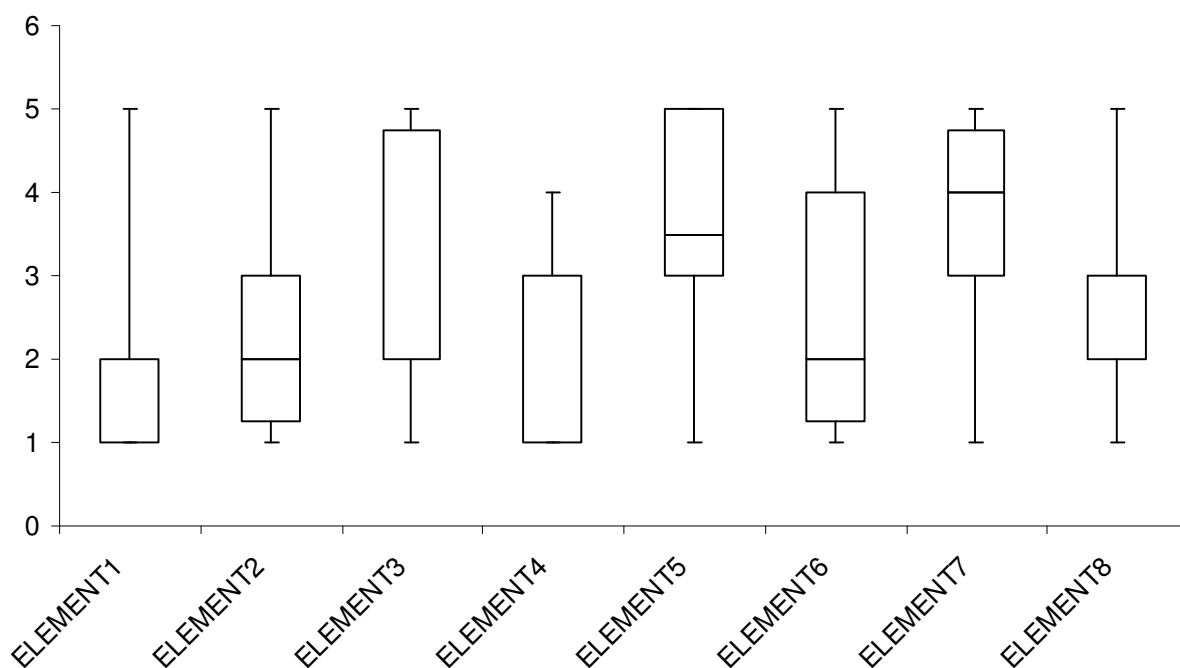
Vztahy v mřížce mezi jednotlivými elementy a mezi konstrukty dle expertky č. 15

Z procentuálního výpočtu difference elementů (tab. 20) a difference konstruktů (tab. 21) lze hovořit o vzájemných vztazích v repertoárové mřížce expertky 15.

Tab. 20 Diference hodnocení elementů vyjádřená procenty dle expertky č. 15.

PROCENTUÁLNÍ VYJÁDŘENÍ ELEMENTŮ								
	1	2	3	4	5	6	7	8
1	X	55,36	50,00	60,71	42,86	73,21	57,14	53,57
2		X	73,21	69,64	44,64	53,57	48,21	58,93
3			X	67,86	50,00	48,21	60,71	53,57
4				X	57,14	58,93	57,14	67,86
5					X	55,36	64,29	53,57
6						X	62,50	73,21
7							X	53,57
8								X

Graf 25 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 15.

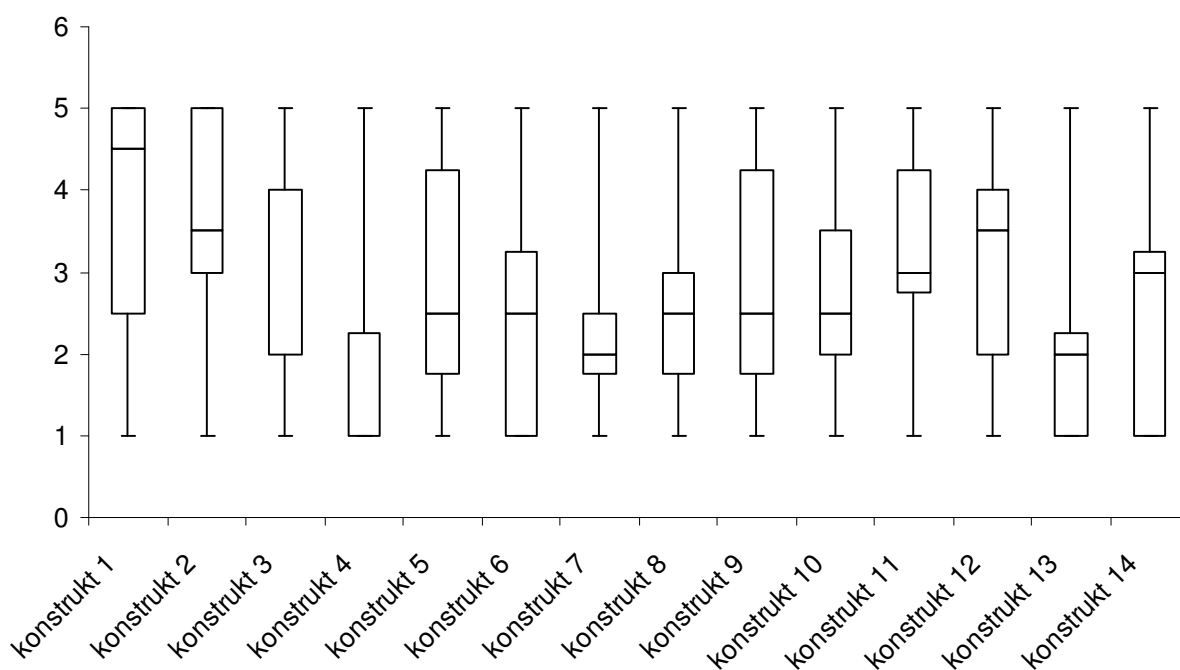


Graf 25 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 26 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 15.

Tab. 21 Diference hodnocení konstruktů expertkou 15 vyjádřená procenty.

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

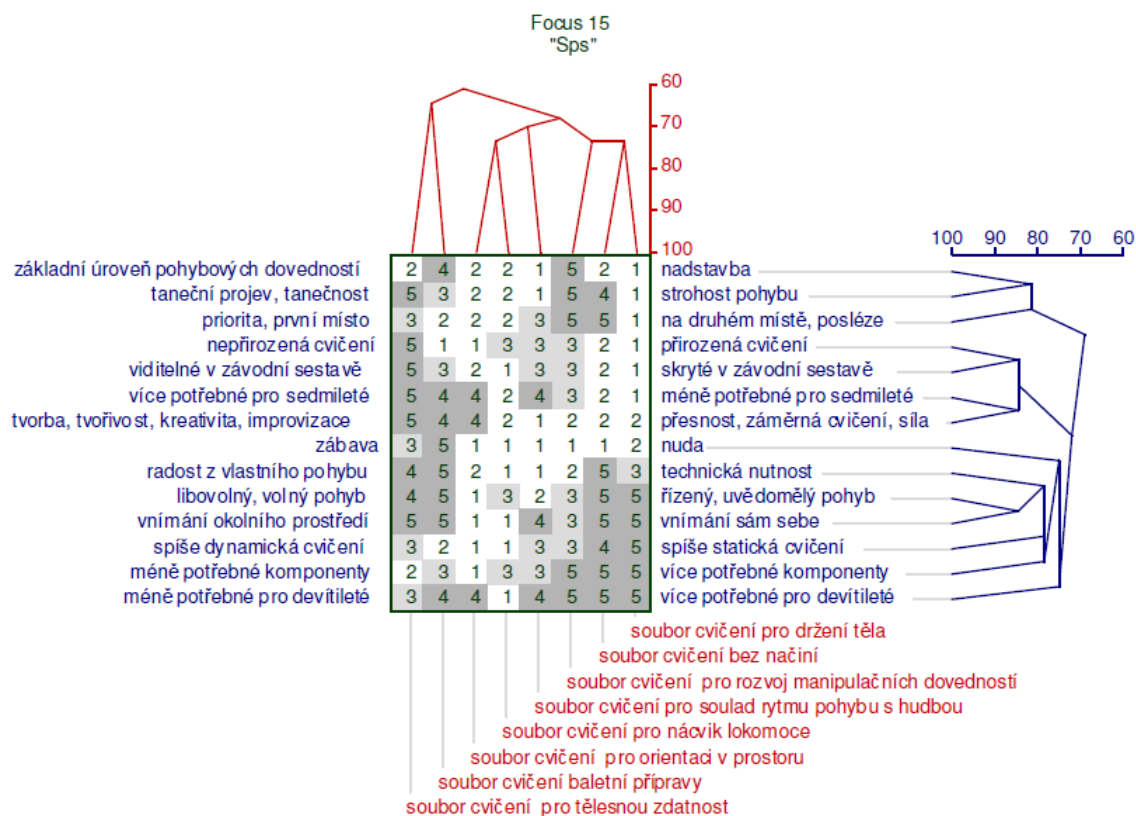
Graf 26 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 15.



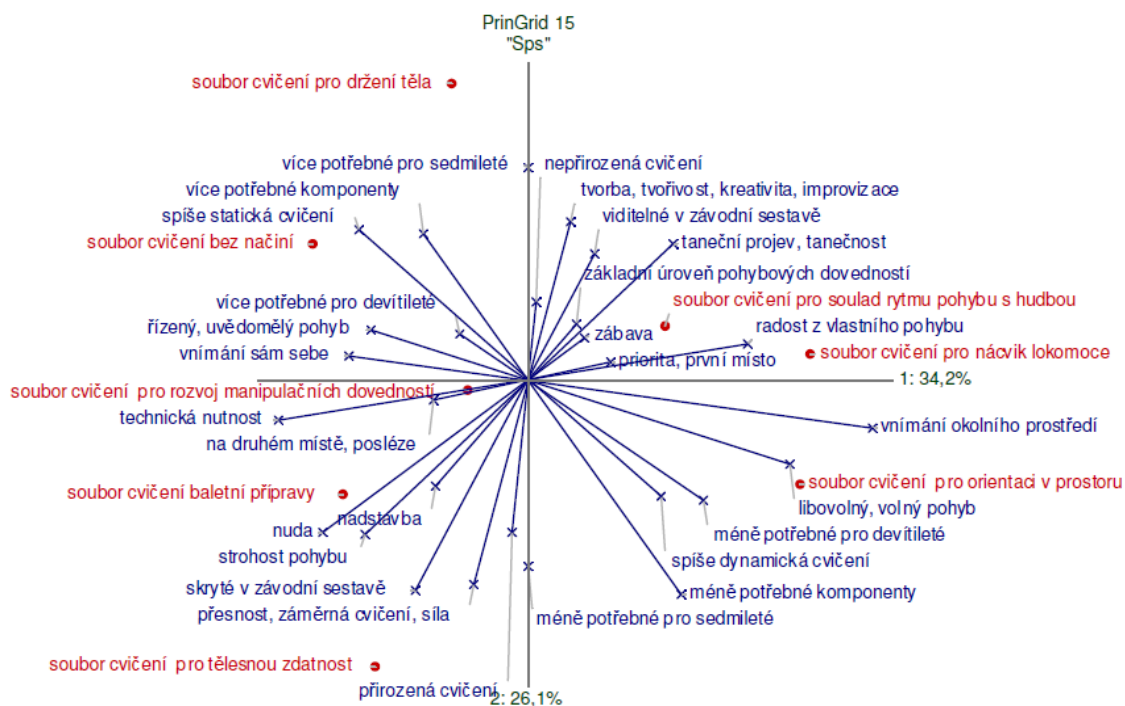
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 15

Z grafu 27 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 28 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 27 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 15.

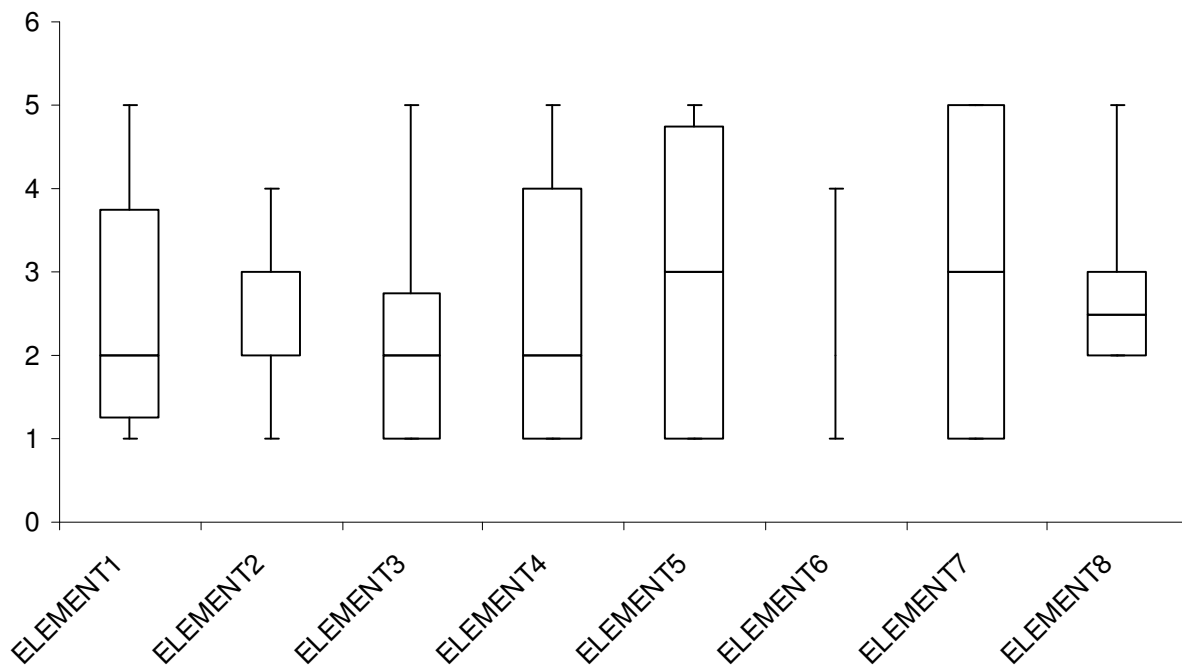


Graf 28 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 15.



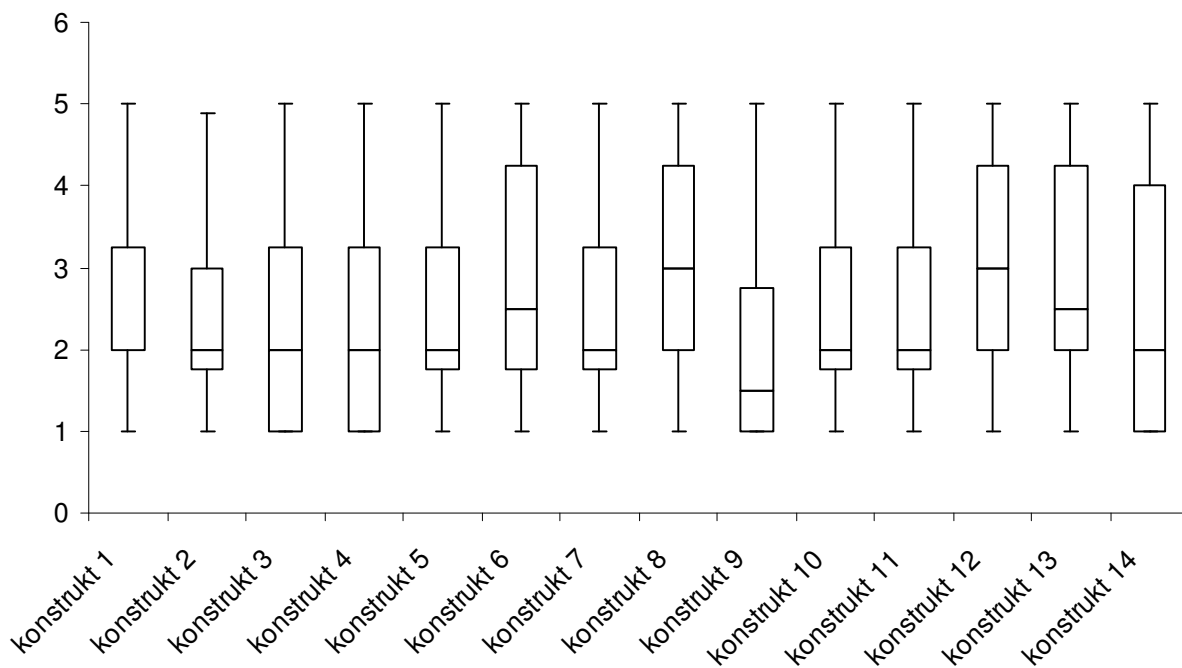
7							X	57,14
8								X

Graf 29 Krabicový graf distribuce hodnocení elementů expertkou č. 16.



Graf 29 upozorňuje na distribuci hodnocení konstrukty, graf 30 prezentuje distribuci hodnocení konstruktů expertkou 16.

Graf 30 Krabicový graf distribuce hodnocení konstruktů expertkou č. 16.



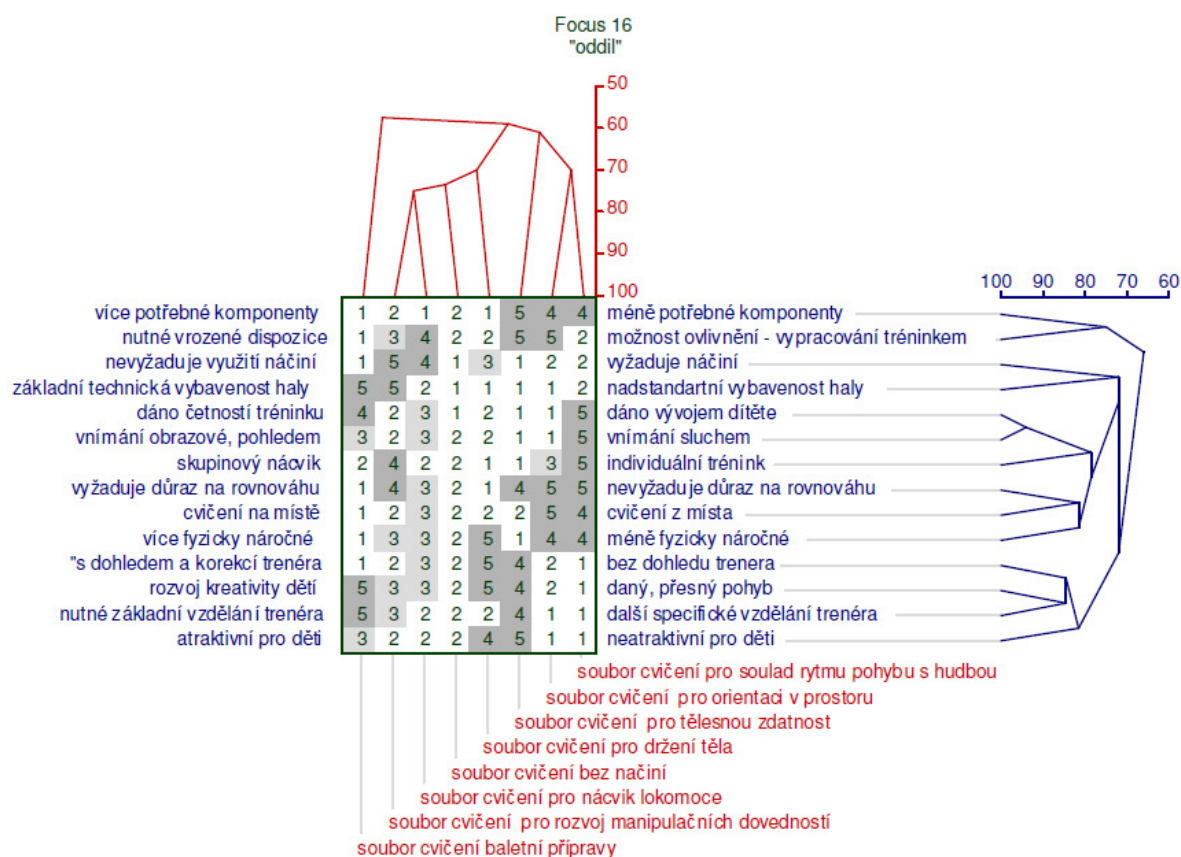
Tab. 24 Diference hodnocení konstruktů expertkou 16 vyjádřená procenty.

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

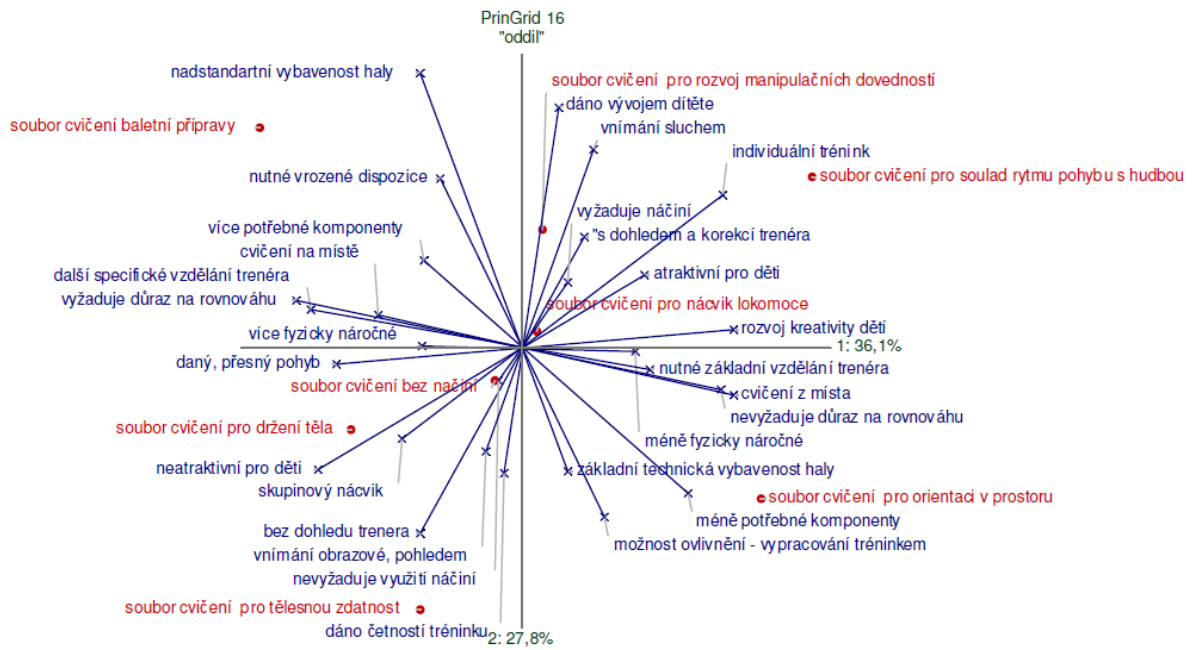
Shluková analýza a metoda hlavních komponent rozhovoru s expertkou č. 16

Z grafu 31 lze vypovídat o shlukové analýze a z grafu 32 lze vyčíst vztahy v mřížce pomocí metody hlavních komponent.

Graf 31 Shluková analýza elementů a konstruktů dle hodnocení expertkou 16.



Graf 32 Metoda hlavních komponent dle hodnocení expertkou 16.



Příloha 9 Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid

Tab. 25 Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid a s jejich kódem.

1	VŠ, SCM, 34 let, 16 let praxe, žena, rozhovor 90 minut		1
1	dynamická cvičení	statická cvičení	1_1
2	dríl	cvičení pro zábavu	1_2
3	přesnost cvičení	různorodost cvičení	1_3
4	více fyzicky náročné	méně fyzicky náročné	1_4
5	prvky obtížnosti	jiné pohybové aktivity	1_5
6	základní příprava	doplňková příprava	1_6
7	dle pravidel MG	bez pravidel MG	1_7
8	společný trénink	individuální trénink	1_8
9	nutný dostatečný počet opakování	volná improvizace	1_9
10	s hudbou	bez hudby	1_10
11	s náčiním	bez náčiní	1_11
12	využití různých pomůcek	bez jiných pomůcek	1_12
13	s dopomocí trenéra	bez dopomoci trenéra	1_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	1_14
2	VŠ, oddíl, 42 let, 20 let praxe, žena, rozhovor 90 minut		2
1	bez nutnosti hudebního doprovodu	požadavek hudby	2_1
2	nenáročnost na požadavek jemné motoriky	potřeba jemné motoriky	2_2
3	důraz na preciznost, estetiku provedení	bez nutnosti estetického provedení	2_3
4	bez použití náčiní, pomůcek	potřeba náčiní	2_4
5	volné pořadí cviků	přesné řazení cviků	2_5
6	možnost herní formy nácviku	dríl	2_6
7	méně koordinačně náročné	vysoká náročnost na koordinaci	2_7
8	rytmizace pohybu	volná realizace pohybu v čase	2_8
9	koncentrace na řízený pohyb	koncentrace na okolní prostor	2_9
10	obsah závodní sestavy	obsah sportovní přípravy	2_10
11	zapojení posturálního svalstva	zapojení všech svalových skupin	2_11
12	pouze dílejší pohyby	komplexní pohyby	2_12
13	vnímání vnějších podnětů	vnímání sama sebe	2_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	2_14
3	SŠ, Sps, 54 let, 20 let praxe, muž, rozhovor 105 minut		3
1	jakákoliv pozice těla	pouze ve stoji	3_1
2	méně fyzicky náročné	více fyzicky náročné	3_2
3	pestřejší a zajímavější cvičení	suché, nudné cvičení	3_3
4	různorodé využití prostoru	přímocharý pohyb	3_4
5	strohá fyzická příprava	rozvinutá fyzická příprava	3_5
6	základní stupeň přípravy	vyšší stupeň přípravy	3_6
7	různorodé, záživné	jednotvárné, nezáživné, ale výživné	3_7
8	dynamická cvičení	statická cvičení	3_8
9	zapojení všech svalových skupin	vybrané svalové skupiny	3_9
10	taneční pohybový projev	dríl, přesnost	3_10
11	kreativita a variabilita cvičení	neobměnitelné, přesně dané vazby cvičení	3_11
12	závodní období	přípravné období	3_12
13	využití v tréninku začátečníků	využití v tréninku pokročilých	3_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	3_14
4	VŠ, oddíl, 62 let, 33 let praxe, žena, rozhovor 90 minut		4
1	cit pro rovnováhu	není nutné rozvíjet balanční předpoklady	4_1
2	uvědomění si těla a jeho částí	neřízené zapojování svalů	4_2
3	specifická oblast sportovní přípravy (samostatná cvičení)	prostupuje všemi oblastmi sportovní přípravy	4_3
4	zapojení/využití trupu a DK	zapojení/využití trupu a HK	4_4
5	přesná technika provedení pohybu	spontánní reakce na změny pohybu	4_5
6	systematický postup nácviku	volný výběr postupu nácviku	4_6
7	není podmínka rozvoje flexibility	je podmínka pro rozvoj flexibility	4_7
8	časoprostorový soulad	nená časové členění	4_8
9	cyklické opakování struktury pohybu	necyklická, oddělená jednotlivá cvičení	4_9
10	potřebná míra úrovně (optimální) síly	není závislá na úrovni svalové síly	4_10
11	zaměřená na koordinaci práce DK	volný pohyb celého těla	4_11
12	vnímání rytmu pohybu	nerytmizovaná cvičení	4_12
13	zraková kontrola pohybu	bez zrakové kontroly pohybu	4_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	4_14

Tab. 25 Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid a s jejich kódem - pokračování.

5	VŠ, SCM, 55 let, 35 let praxe, žena, rozhovor 120 minut		5
1	zajímavost a poutavost pro děti	nezábavné	5_1
2	možnost improvizace, předvádění se	přesně zadaná cvičení	5_2
3	přesnost nácviku, striktnost, správné provedení	rozvoj fantazie	5_3
4	krása pohybu, citění, estetika	dríl bez emočního projevu	5_4
5	sebeúcta k pohybu, poslušnost, kázeň v pohybu	nedodržování parametrů gymnastického pohybu	5_5
6	nedílná součást výsledné práce	doplňková, průpravná cvičení	5_6
7	citění rytmu hudby, taktu	bez rytmizace, bez členění hudby	5_7
8	napodobování dokonalého pohybu "hvězd"	nepotřebný a nenapodobující estetický pohyb	5_8
9	úroveň učení dovednosti, cílevědomost	nechuť se učit, nezáživnost	5_9
10	vnímání pohybu, vnímání prostoru a okolí	vnímání sám sebe v prostoru	5_10
11	příprava, základní výkonnost	nad rámec základní přípravy	5_11
12	plnění plánu gymnastických dovedností	nadstavbová, estetická příprava	5_12
13	fyzické předpoklady	není potřeba fyzické síly, taneční provedení	5_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	5_14
6	VŠ, oddíl, 30 let, 10 let praxe, žena, rozhovor 105 minut		6
1	obecná příprava	další navazující příprava	6_1
2	potřebné pro zvládnutí sestavy	potřebné pro tělesnou kondici	6_2
3	soubor cvičení nutný pro vnímání těla	soubor cvičení nutný pro vnímání okolí	6_3
4	základní gymnastické dovednosti	navazující dovednosti	6_4
5	nezábavná část tréninku	zábavná část tréninku	6_5
6	koordinace pouze těla	koordinace těla a náčiní	6_6
7	vnímání hudby, přesná rytmizace pohybu	bez hudebního doprovodu	6_7
8	bez vyjádření emocí	možnost vyjádřit emoce	6_8
9	vnímání okolí	vnímání sám sebe	6_9
10	upřednostňovaný soubor cvičení trenéry	opomíjený soubor cvičení trenéry	6_10
11	souvisí s rovnovážnými schopnostmi	rovnovážné dovednosti - prvky obtížnosti	6_11
12	je součástí většiny tréninkových jednotek	je součástí pouze výjimečně tréninkových jednotek	6_12
13	motivuje k další činnosti	nemotivuje k činnosti	6_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	6_14
7	VŠ, Sps, 24 let, 4 roky praxe, žena, rozhovor 90 minut		7
1	nezábavné cvičení	zábava, radost	7_1
2	přesně daná pohybová struktura, vazba	tvůrčí činnost, seberealizace pohybem	7_2
3	základní dovednosti	navazující dovednosti	7_3
4	není často zařazené v TRJ	je zařazené v každé TRJ	7_4
5	myšlení, uvědomělé řízení pohybů těla	méně náročné na přemýšlení o pohybu těla	7_5
6	koordinace pouze těla, vlastní pohyb těla	pohyb těla s náčiním	7_6
7	nácvik dovedností	rozvoj schopností	7_7
8	kreativita, improvizace	bez vlastního nápadu pohybu	7_8
9	vymezeno pravidly MG	vymezeno, dáno trenérem	7_9
10	nutný dostatečný/přesný počet opakování pro rozvoj	volnější průběh nácviku	7_10
11	není potřeba hudební doprovod	hudba je nedílnou součástí v přípravě	7_11
12	technika bez náčiní	technika s náčiním	7_12
13	odbornost trenéra	zdravý rozum, bez potřeby hlubšího vzdělávání	7_13
14	více potřebná komponenta	méně potřebná komponenta	7_14
8	VŠ, SCM, 52 let, 30 let praxe, žena, rozhovor 90 minut		8
1	povinnost	zábava	8_1
2	přesně daná pohybová struktura	uvolněný pohyb	8_2
3	prožitky, vnímání sama sebe	bez prožitku pohybu	8_3
4	vnímání přesného rytmu, rytmizace, tempa	libovolné členění pohybu	8_4
5	přesnost provedení, počty opakování v tréninku	hra	8_5
6	základ specializované techniky	obecný základ přípravy	8_6
7	vnímání přesnosti polohy končetin v prostoru	vnímání náčiní v prostoru a okolí	8_7
8	kreativita, tvůrčí činnost	předem známá cvičení v tréninku	8_8
9	upozaděná část tréninku dětí	upřednostňovaná část tréninku dětí	8_9
10	vytrvalost, práceschopnost, se zapřením	řow - radost	8_10
11	stále se opakující obsah, málo obměňující	různorodý pohybový obsah	8_11
12	hodnocení rozhodčími v soutěži jako součást výkonu	hodnocení trenérem jako součást přípravy	8_12
13	všestranná cvičení	specializovaná cvičení	8_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	8_14

Tab. 25 Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid a s jejich kódem - pokračování.

9	VŠ, Sps, 55 let, 22 let praxe, žena, rozhovor 105 minut		9
1	zábavnější	méně zábavné	9_1
2	více obsažené v TRJ	méně obsažené v TRJ	9_2
3	přínos pro všeobecnou přípravu	nepatří pod všeobecnou přípravu	9_3
4	časté zařazení v tréninku	častější je nezařazení v tréninku	9_4
5	základní příprava, priorita v posloupnosti	pozdější nácvik, konkrétní dovednost	9_5
6	hlavní část přípravného období	nejmenší pozornost v přípravném období	9_6
7	hlavní část předzávodního období	nejmenší pozornost v předzávodním období	9_7
8	je opravdu v praxi zařazováno	není opravdu v praxi zařazováno	9_8
9	více energeticky náročné	méně energeticky náročné	9_9
10	hlavní část pozávodního období	nejmenší pozornost v pozávodním období	9_10
11	volba dětí, priorita dětí	nutnost, povinnost, děti by si to nevybraly	9_11
12	nejvíce ovlivní výkon v TRJ	nejméně ovlivní výkon v TRJ	9_12
13	větší podpora zdraví	menší ovlivnění zdraví	9_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	9_14
10	VŠ, oddíl, 30 let, praxe 10 let, žena, rozhovor 90 minut		10
1	zařazení v každé TRJ	vyjíměčně zařazované v TRJ	10_1
2	viditelná součást výkonu - sestavy a hodnocení	není vidět na první pohled v sestavě	10_2
3	společné pro gymnastické sporty	specifické pro moderní gymnastiku	10_3
4	vnitřní motivace	vnější motivace	10_4
5	přesně daný řád a průběh pohybu	libovolný obsah cvičení	10_5
6	převažuje jednostranné zatížení	všestranné cvičení	10_6
7	rozvíjí tvořivost dětí	nerozvíjí tvořivost dětí	10_7
8	využití emoční linky hudby	bez hudby	10_8
9	dle pravidel moderní gymnastiky	obecně platná cvičení, gymnastická technika obecně	10_9
10	výuka hravou formou	výuka drilem	10_10
11	fyzicky více náročné	fyzicky méně náročné	10_11
12	poutavé	nezáživné	10_12
13	nácvik vlastních gymnastických dovedností	rozvoj schopností	10_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	10_14
11	VŠ, oddíl, 39 let, praxe 18 let, žena, rozhovor 90 minut		11
1	pohyb po prostoru, přemísťování po prostoru	statické cvičení (zem)	11_1
2	příprava těla/pohybu	vnímání hudby	11_2
3	základní příprava	vedlejší příprava	11_3
4	nezábavné	zábavné	11_4
5	vnímání rytmu a struktury pohybu, kreativita	dril, přesnost, vymezenost	11_5
6	pravidelnost, trvalost, dlouhodobost	občasné zařazení	11_6
7	z časového hlediska dotace hodin TRJ potřebné	z časového hlediska dotace hodin TRJ nepotřebné	11_7
8	fyzicky, silově náročné	fyzicky, silově méně náročné	11_8
9	pro diváky viditelná krása gymnastiky	pro diváky nezajímavé, skryté, nezjevné v sestavě	11_9
10	netaneční stránka pohybu	taneční stránka pohybu	11_10
11	vnímání okolí a těla	vnímání pouze těla	11_11
12	bez využití pomůcek	s využitím pomůcek	11_12
13	hrubá motorika	jemná motorika	11_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	11_14
12	VŠ, oddíl, 50 let, 23 let praxe, žena, rozhovor 90 minut		12
1	podmínečně nutná hudba pro cvičení	není nutná hudba	12_1
2	zábavnější cvičení	méně zábavná cvičení	12_2
3	základní technika cvičení	specifické dovednosti	12_3
4	více tvořivé, volné	dané pravidly MG	12_4
5	více používaná cvičení	méně používaná cvičení	12_5
6	cvičení specificky zaměřená na náčiní	cvičení specificky zaměřená bez náčiní	12_6
7	koordinačně náročnější	koordinačně jednodušší	12_7
8	nutný systematický přístup	libovolný přirozený postup	12_8
9	nutnost dohledu trenéra	samostatná příprava	12_9
10	cvičení zabraňující svalovým disbalancím	jednostranná cvičení	12_10
11	cvičení volně v prostoru	cvičení omezené prostorem	12_11
12	podmíněná kreativitou dětí	podmíněná kreativitou trenéra	12_12
13	více fyzicky náročné	méně fyzicky náročné	12_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	12_14

Tab. 25 Konstrukty získané ze šestnácti rozhovorů metodou rep-grid a s jejich kódem - pokračování.

13	VŠ, oddíl, 25 let, 5 let praxe, žena, rozhovor 75 minut		13
1	zábavnější	nudnější	13_1
2	méně fyzicky náročné	více fyzicky náročné	13_2
3	nutné soustředění pro správné provedení	méně nutné vnímání pohybu	13_3
4	cít pro vnímání hudby a pro rytmus	není potřeba vnímat hudební doprovod	13_4
5	vnímání sám sebe a okolního prostoru	vnímání sám sebe	13_5
6	nezbytný základ	doplňkové, následné dovednosti	13_6
7	společná příprava	individuální trénink	13_7
8	nutná dostatečná silová připravenost	není nutná silová připravenost	13_8
9	přístup a kreativita trenéra	kreativita dítěte	13_9
10	výběr obsahu tréninku dítětem	výběr obsahu trenérem	13_10
11	výběr cvičení s ohledem na aktuální zdravotní stav	cvičení bez ohledu na zdravotní stav	13_11
12	vede k improvizaci	nevede k improvizaci	13_12
13	všestranná příprava	příprava do sestav	13_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	13_14
14	VŠ, Sps, 38 let, 13 let praxe, žena, rozhovor 90 minut		14
1	dynamické, zábavné, hra	statická nuda, nevhodné pro děti	14_1
2	fyzilogie, kondiční cvičení	důraz na techniku a průběh pohybu	14_2
3	přesnost pohybu vlastního těla	pohyb náčiní	14_3
4	pohyb omezují pravidla	pohyb a průběh dává výsledný efekt	14_4
5	charakterizuje a utváří výkon v MG	nutný předpoklad výkonu	14_5
6	časoprostorová struktura pohybu, rytmus	objem a intenzita pohybu	14_6
7	charakter sportu, charakter MG	jiný obor, převzatý prostředek, modifikace	14_7
8	charakteristický, specifický pohyb	obecný pohyb	14_8
9	řízení pohybu z vnějšku, hudba ovlivňuje průběh pohybu	vnitřní řízení pohybu	14_9
10	znalost oboru MG	obecně TV vzdělání "kondiční specialista"	14_10
11	rozvíjející, specifická cvičení MG	všeobecná, základní cvičení	14_11
12	vyšší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ	nižší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ	14_12
13	komplexní pohyby	izolované pohyby	14_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	14_14
15	SŠ, Sps, 61 let, 42 let praxe, žena, rozhovor 120 minut		15
1	vnímání okolního prostředí	vnímání sám sebe	15_1
2	přirozená cvičení	nepřirozená cvičení	15_2
3	tvorba, tvořivost, kreativita, improvizace	přesnost, záměrná cvičení, síla	15_3
4	zábava	nuda	15_4
5	radost z vlastního pohybu	technická nutnost	15_5
6	řízený, uvědomělý pohyb	libovolný, volný pohyb	15_6
7	základní úroveň pohybových dovedností	nadstavba	15_7
8	viditelné v závodní sestavě	skryté v závodní sestavě	15_8
9	taneční projev, tanečnost	strohost pohybu	15_9
10	priorita, první místo	na druhém místě, posléze	15_10
11	spíše statická cvičení	spíše dynamická cvičení	15_11
12	více potřebné pro sedmileté	méně potřebné pro sedmileté	15_12
13	více potřebné pro devítileté	méně potřebné pro devítileté	15_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	15_14
16	VŠ, oddíl, 27 let, 11 let praxe, žena, rozhovor 75 minut		16
1	cvičení na místě	cvičení z místa	16_1
2	vnímání obrazové, pohledem	vnímání sluchem	16_2
3	nevyžaduje využití náčiní	vyžaduje náčiní	16_3
4	dáno četností tréninku	dáno vývojem dítěte	16_4
5	atraktivní pro děti	neatraktivní pro děti	16_5
6	nevyžaduje důraz na rovnováhu	vyžaduje důraz na rovnováhu	16_6
7	nutné základní vzdělání trenéra	další specifické vzdělání trenéra	16_7
8	méně fyzicky náročné	více fyzicky náročné	16_8
9	základní technická vybavenost haly	nadstandardní vybavenost haly	16_9
10	skupinový nácvik	individuální trénink	16_10
11	s dohledem a korekcí trenéra	bez dohledu trenéra	16_11
12	rozvoj kreativity dětí	daný, přesný pohyb	16_12
13	nutné vrozené dispozice	možnost ovlivnění - vypracování tréninkem	16_13
14	více potřebné komponenty	méně potřebné komponenty	16_14

Příloha 10 První kategorizace.

Tab. 26 První kategorizace provedená řešitelkou I.

kategorie	příklady	konstrukty												celkem		SCM a Sps		oddíly	
		1_1	1_4	2_2	2_7	2_11	2_12	3_2	3_5	3_8	3_9	34	12	suma	%	suma	%		
fyzická připravenost - rozvoj pohybových schopností	koordinace pouze těla	4_1	4_4	4_7	4_10	4_11	5_3	6_6	6_11	7_6	9_9	16,30%	11,50%	21%					
	souvisí s rovnovážnými schopnostmi	10_11	11_1	11_8	11_13	12_7	12_13	13_2	13_8	14_2	14_13								
	více energeticky náročné	15_11	16_1	16_6	16_8														
	spíše statická cvičení	1_10	2_1	2_3	2_8	3_10	3_11	4_8	4_12	5_2	5_4	33	15	18					
rozvoj kreativity, vnímání rytmu a taneční projev	možnost improvizace, předvádění se	5_7	5_8	6_7	6_8	7_8	7_11	8_4	8_8	10_7	10_8	15,90%	14,40%	17,30%					
	vnímání přesného rytmu, rytmizace, tempa	11_2	11_5	11_10	12_1	12_12	13_4	13_9	13_12	14_6	14_9								
	podmínečně nutná hudba pro cvičení	15_3	15_9	16_12															
	nácvik dovedností	1_3	1_5	1_7	2_10	4_3	4_5	5_3	5_5	5_12	6_2	30	18	12					
specifické dovednosti MG dle pravidel	prvky obtížnosti	6_4	7_2	7_7	7_9	7_12	8_2	8_6	10_3	10_5	10_9								
	charakter sportu, charakter MG	10_13	12_3	12_4	12_6	14_3	14_4	14_5	14_7	14_8	14_11	14,50%	17,30%	11,50%					
	zába vnější	1_2	2_6	3_3	3_7	5_1	5_9	6_5	7_1	8_1	8_5	24	16	8					
	pestejší a zajímavější cvičení	8_10	9_1	9_11	10_10	10_12	11_4	12_2	13_1	13_10	14_1	11,50%	15,40%	7,70%					
cvičení herní formou	volba dětí, priorita dětí	15_2	15_4	15_5	16_5														
	časté zařazení v tréninku	1_6	1_11	1_12	2_4	3_1	3_6	3_13	5_11	6_1	7_3	24	15	9					
	příprava, základní výkonnost	8_13	9_3	9_5	10_6	11_3	11_12	13_6	13_13	15_7	15_10								
	základní příprava, priorita v posloupnosti	15_6	15_12	15_13	16_3							11,50%	14,40%	8,70%					
organizace a obsah TRJ	společná příprava	1_8	1_9	6_12	7_4	7_10	8_11	9_2	9_4	9_8	9_12	21	10	11					
	není často zařazené v TRJ	10_1	11_6	11_7	12_9	12_11	13_7	14_12	16_4	16_10	16_11								
	výšší organizační a prostorová náročnost realizované TRJ	16_13										10%	9,60%	10,60%					
	vnímání pohybu, vnímání prostoru a okolí	2_9	2_13	4_2	5_10	6_3	6_9	8_3	8_7	11_11	13_3	12	4	8					
nutné vzdělání trenérů	prožitek, vnímání sama sebe	13_5	15_1									5,80%	3,80%	7,70%					
	upřednostňovaný soubor cvičení trenéry	1_13	2_5	4_6	6_10	7_13	12_5	12_8	14_10	16_7	9	3	6						
	odbornost trenéra											4,30%	2,90%	5,80%					
	větší podpora zdraví	9_13	12_10	13_11								3	1	2					
motivace a soutěžení	cvičení zabraňující svalovým disbalancím											1,50%	1,00%	2,00%					
	viditelná součást výkonu - sestavy a hodnocení	5_6	6_13	8_12	9_10	10_2	10_4	11_9	15_8			8	4	4					
	viditelné v závodní sestavě											3,80%	3,80%	3,80%					
	základní technická vybavenost haly	3_4	3_12	4_9	4_13	7_5	8_9	9_6	9_7	16_2	16_9	10	6	4					
nezářazené konstrukty	různorodé využití prostoru										4,90%	5,80%	3,80%						
											suma	208	104	104					
											%	100%	100%	100%					

Tab. 30 Výsledky první kategorizace v číslech.

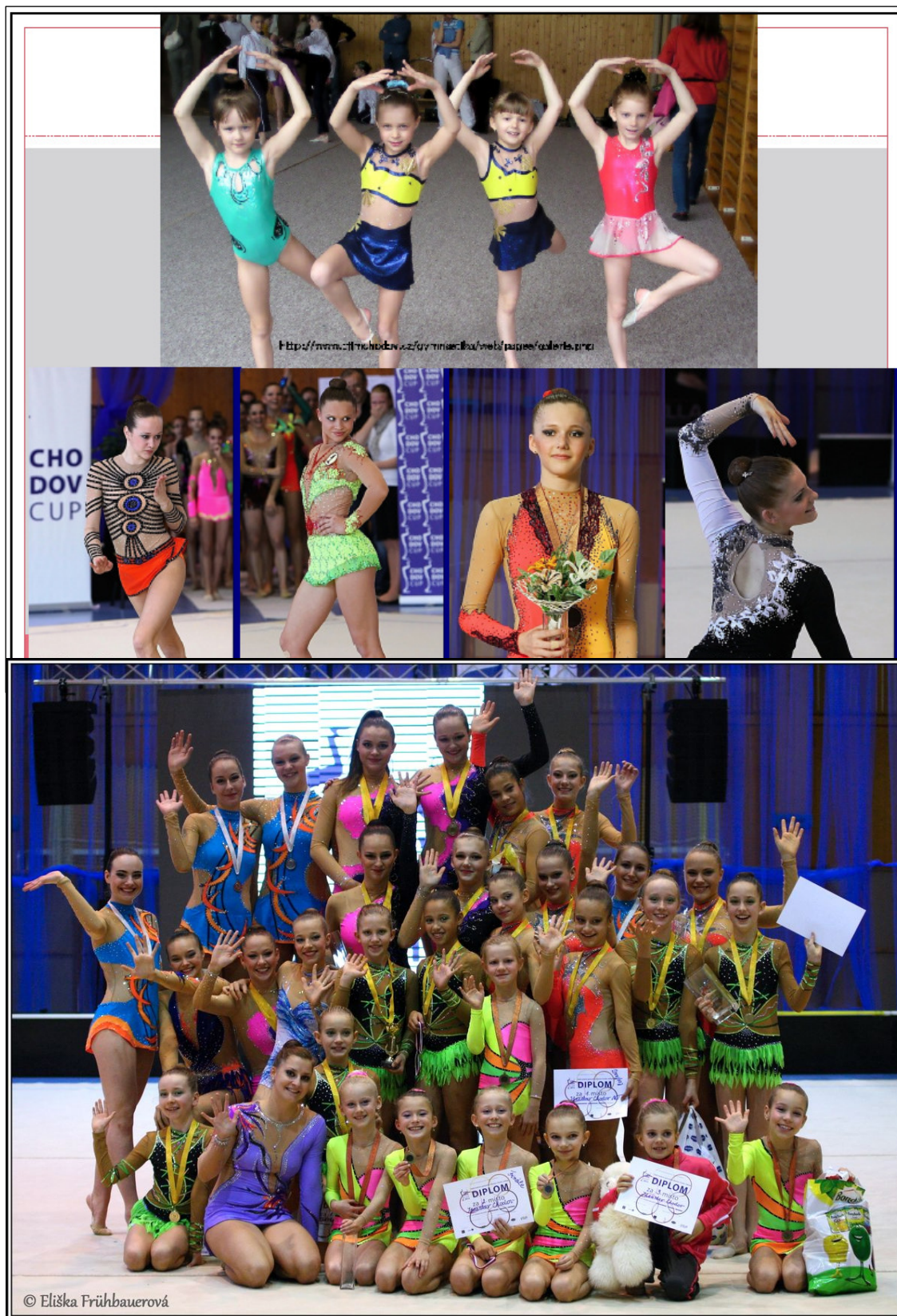
konstrukty na diagonále	$3 + 19 + 6 + 11 + 12 + 16 + 25 + 9 = 101$
konstrukty ve shodných kategoriích	$101 + 29 = 130$
nezařazené konstrukty	78
index A	$100 \times 101/208 = 48,5 \%$
index B	$100 \times 101/130 = 77,7 \%$
celkový počet konstruktů	208

Příloha 12 Zápis volné sestavy gymnastky v kategorii naděje mladší.

Tab. 32 Příklad zápisu volné sestavy dle pravidel MG.

Individual Exercise		JUDGE		Judge №°	
Difficulty (D)					
Country CZE № gymnast					
Value	0,2	JUDGE	Difficulty	JUDGE	Difficulty
			0,4 + 0,3 = 0,7		
	$M \circ \rightarrow (\neq)$		$\circ \rightarrow (\uparrow_2 \uparrow_3)$		
Value	0,1 + 0,3 = 0,6				
	$\leftrightarrow \uparrow$				
Value	0,5				
	$\infty \underline{0}$				
Value	0,3				
	$\circ \rightarrow \circ \rightarrow \circ \rightarrow S \rightarrow$				
Value	0,5 + 0,3 + 0,1 = 0,9				
	$\uparrow R_3 \text{ } \text{ } \text{ } \text{ } S$				
Value	0,2				
	$M \rightarrow \leftrightarrow (\neq)$				
Value	0,9				
	$\uparrow R_3 \text{ } \text{ } \text{ } \neq \rightarrow$				
Value	0,7				
	$\circ \infty \uparrow 111112$				
Value	0,3				
	$\circ \rightarrow \circ \rightarrow \circ \rightarrow S \rightarrow$				
Value	0,9				
	$\circ \uparrow_3$				
Value	0,8				
	$\otimes \neq \ominus \uparrow R_3 \rightarrow \neq$				
Value	0,2				
	$M \rightarrow (\neq \otimes)$				
Use music with voice and words YES				TOTAL 7,00	
Incorrect calculation of: <ul style="list-style-type: none"> Total value of all the Difficulties Value of each Difficulty component: D, $\uparrow R$, $S \rightarrow$, M		<ul style="list-style-type: none"> More than 9 Difficulties declared Less than 2/ more than 4 Difficulties of each Body Group Min. 1 $S \rightarrow$ Max. 3 $\uparrow R$ 		Penalty	
<ul style="list-style-type: none"> For absence of Fundamental groups predominance (less than 50%) 				FINAL SCORE JUDGE	

Příloha 13 Moderní gymnastky – reprezentantky ČR.



Obr. 1 Moderní gymnastky pražského oddílu MG (9 současných či bývalých reprezentantek České republiky, které prošly přípravou Sps a SCM při tomto oddíle).

Dostupné z <http://www.tjmchodov.cz/gymnastika/web/pages/galerie.php>