

**Univerzita Karlova v Praze**  
**Fakulta tělesné výchovy a sportu**  
Katedra gymnastiky

**Nábor a výběr talentů pro akrobatickou gymnastiku**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:  
Mgr. Jaroslav Marek

Vypracoval:  
Jiří Vostrovský

duben 2009

## **Abstrakt**

**Název:** Nábor a výběr talentů pro akrobatickou gymnastiku

Tato práce obsahuje zpracovaný postup při celkovém procesu výběru talentovaných jedinců včetně doporučených motorických testů, jenž by měl být jednotný pro všechny kluby akrobatické gymnastiky. Dále obsahuje konkrétní hlediska a z nich vyplývající požadavky na budoucí akrobatické gymnasty. Tyto hlediska, mohou přispět k širšímu pohledu na danou problematiku trenérem a tím by měl být částečně zajištěn správný postup při výběru talentů. Nedílnou součástí práce jsou přílohy, do nichž má být zaneseno prvotní a průběžné sledování každého sportovce. Díky vedení této dokumentace, lze posuzovat motorický i psychický vývoj jedince a vyvozovat z něj přesnější závěry. Práce dále obsahuje výsledky dotazů na zahraniční akrobatické kluby, vztahující se k náboru a výběru talentů.

**Klíčová slova:**

akrobatická gymnastika, sportovní příprava, talent, výběr



## **Abstract:**

**Title:** Recruitment and Selection of Talents in Acrobatic Gymnastics


This thesis contains the processed technique from general process of selection of talented individuals including recommended motoric tests, which should be unified for all acrobatic gymnastics clubs. This work also includes specific views followed by demands for future acrobatic gymnasts. These views can contribute to a broader perspective on the matter by trainers and this should partially ensure the right method for the selection of talents. Significant parts of the thesis are appendices where primary and continuous observations of individuals are registered. The motoric and mental evolution of an individual can be evaluated and accurate findings from this evaluation can be concluded thanks to this material. Furthermore, the thesis covers the outcome of enquiries relating to this topic made to international gymnastics clubs.

### **Key words:**

Acrobatic gymnastics, sport preparation, talent, selection

Prohlašuji, že jsem práci vypracoval samostatně za použití uvedené literatury a odborných konzultací s uvedenými odborníky.

V Praze 9. dubna 2009



.....  
Jiří Vostrovský

Děkuji Mgr. Jaroslavu Markovi za odborné vedení, konzultace, cenné rady a připomínky při vypracování diplomové práce. Dále děkuji všem ostatním, kteří mě podporovali při tvorbě této práce.



## Obsah

1. Úvod .....	9
2. Cíle a úkoly práce .....	11
3. Metodologie .....	12
3.1 Teoretická část .....	12
3.2 Praktická část .....	12
3.3 Zpracování a presentace výsledků .....	13
4. Stručně o akrobatické gymnastice .....	14
4.1 Historický vývoj akrobatické gymnastiky .....	14
4.2 Stručný přehled akrobatické gymnastiky (základní pojmy, pravidla) .....	15
5. Základní pojmy .....	23
5.1 Vlohy, nadání, talent .....	23
5.2 Schopnosti a dovednosti .....	28
5.3 Sportovní trénink .....	34
5.4 Sportovní výkonnost .....	35
5.5 Požadavky na osobnost akrobatického gymnasty .....	36
6. Přehled jednotlivých oblastí předpokladů pro úspěšný výcvik .....	39
6.1 Zdravotní hledisko .....	39
6.2 Motorické hledisko .....	41
6.3 Funkční hledisko .....	41
6.4 Somatické hledisko .....	44
6.5 Psychologické hledisko .....	47
7. Věkové zákonitosti dětí a dospívajících .....	50
7.1 Předškolní věk .....	51
7.2 Mladší školní věk .....	51
7.3 Starší školní věk .....	52
7.4 Zásady zatěžování dětského organismu .....	53
8. Sportovní příprava .....	55
8.1 Základní dělení .....	55
8.1.1 Kondiční příprava .....	55
8.1.2 Technická příprava .....	56
8.1.3 Psychologická příprava .....	56
8.1.4 Taktická příprava .....	56

8.2 Akrobatická příprava .....	56
8.2.1 Zpevňovací příprava .....	57
8.2.2 Odrazová příprava .....	57
8.2.3 Doskoková příprava .....	58
8.2.4 Rotační příprava .....	58
8.2.5 Podporová příprava .....	58
8.2.6 Pohyblivostní příprava .....	58
8.2.7 Rytmická příprava .....	58
8.2.8 Týmová (kontaktní) příprava .....	59
8.2.9 Trampolínová příprava .....	59
9. Objektivizace úrovně předpokladů v náborovém a výběrovém věku .....	60
9.1 Optimální věk pro nábor .....	60
9.2 Biologický, kalendářní a sportovní věk .....	62
10. Kontrolní kritéria .....	66
10.1 Genetické informace .....	66
10.2 Ukazatele sportovní způsobilosti .....	67
10.3 Úloha trenéra .....	68
11. Nábor a Výběr .....	72
11.1 Nábor .....	72
11.2 Výběr.....	74
11.3 Motorické testování .....	79
11.4 Doporučené baterie motorických testů .....	80
12. Výsledky dotazování zahraničních klubů .....	87
13. Závěr .....	91
14. Diskuse .....	93
15. Seznam použité literatury .....	96
16. Seznam příloh .....	100



# 1 Úvod

Výběr talentů je tématem, kterým se zabývají mnozí odborníci. Publikace týkající se této problematiky jsou poměrně snadno dostupné. Většinou se jedná o všeobecné pojetí výběru talentů, které zahrnuje podstatné složky tohoto procesu a které se v určité modifikaci dá použít na různé sporty. V současné době se v naší republice můžeme pochlubit několika jedinci v různých sportovních disciplínách, kteří vedou světové žebříčky v daném sportu. Dozvídáme se o nich spoustu věcí, jako např. jaké mají sponzory, kolikrát týdně trénují, jakou vedou životosprávu apod. Většinou se ale nedozvíme jakým způsobem byli vybráni do jejich sportu a jak vlastně začínala jejich sportovní kariéra v samém prvopočátku. Výběr talentů je v podstatě výběr jako každý jiný. Cílem je vybrat to nejlepší a investovat čas a trpělivost. V tomto případě však musíme zároveň hledět velmi daleko do budoucnosti a přistupovat tak k vybíraným jedincům podle správných zásad a velmi citlivě, jelikož člověk je tvor nevyzpytatelný a jak říkávají naše babičky a dědové, trpělivost přináší ovoce.

V této se zabývám výběrem talentů pro akrobatickou gymnastiku. Mnozí lidé ani netuší, o jaký sport se vlastně jedná, a z tohoto důvodu uvedu stručný souhrn historie tohoto sportovního odvětví, ve kterém se dozvíme, že tento sport se vyvíjel bok po boku s dnešní sportovní gymnastikou. V následujících kapitolách jsou popsány důležité složky, které by měl brát trenér na zřetel při výběru talentů. Výběr nadaných jedinců bude tím úspěšnější, čím bude trenér informovanější o této problematice. Velmi důležité je, aby trenér byl vzdělán a neustále se vzdělával v oblasti sportovního tréninku, fyziologie, biomechaniky, psychologie apod. V mé práci trenér nalezne doporučený souhrn a postup při výběru talentované mládeže pro krásný, těžký a rozkvétající sport.

Jsem toho názoru, že výběr talentů se nesmí podcenit. Zažil jsem trénink pod vedením ukrajinských trenérů a poznal rozdílný přístup k vedení tréninku s přístupem dnešním. V té době byl oddíl i mnoho jedinců na špičkové úrovni ve smyslu výkonnostním. Atmosféra oddílu byla podřízena pílí a poslušnosti všech svěřenců. V dnešní době již tito trenéři u nás nepůsobí a to má za následek i rozdílné výkony, ale i morálku a atmosféru při trénincích.

Děti by měli do oddílu chodit rády a těšit se, ale přesto s vědomím, že nejdou za zábavou, ale jdou pilně trénovat s cílem zlepšovat se a dosáhnout vysokých úspěchů.

Akrobatická gymnastika patří mezi gymnastické sporty. Řadí se mezi sporty koordinačně – estetické. Tento sport, ve světě velmi oblíbený, jenž má v určitých státech

(USA, Anglie, Rusko, Velké Británie, aj.) široké základny, si zatím v České republice stále hledá své místo. Na mezinárodní úrovni tento sport u nás funguje již přes 14 let. Jsou pořádány pravidelné vrcholné juniorské i seniorské soutěže na úrovni mistrovství světa. Cílem funkcionářů ze všech federací akrobatické gymnastiky je dosáhnout, aby tento sport byl zařazen do řádného soutěžního programu olympijských her. Zatím se tento sport objevil na olympijských hrách „pouze“ jako ukázkový sport v roce 1996 v Atlantě, v roce 2000 v Sydney a v roce 2004 v Aténách.

Součástí této práce budou zpracované výsledky z dotazování na zahraniční akrobatické kluby. Prostřednictvím tohoto dotazování se pokusím zdokumentovat, na kolik se jiné země odlišují v souvislosti s procesem náboru a výběru talentů.

Při sestavování struktury práce jsem vycházel především z uvedené odborné literatury průběžně získávané mimo jiné i z doporučení trenérů akrobatické gymnastiky i gymnastiky sportovní a některých učitelů z FTVS UK, kteří se zabývají nábořem a výběrem sportovních talentů.

Teoretická literatura týkající se akrobatické gymnastiky dosud postrádá práci, která se zabývá nábořem a výběrem talentů pro tento sport. Pokusím se v této práci vytvořit teoretický základ systému náboru a výběru talentovaných jedinců v akrobatické gymnastice.

Mnozí čtenáři by mohli podotknout, proč nevzít vypracovanou literaturu týkající se náboru a výběru z jiného sportu. Při shromažďování literatury jsem nenarazil na publikaci, ve které by bylo pojednáno skutečně o všech aspektech, které já osobně považuji za velmi podstatné. Případný čtenář by tak při procesu náboru a výběru musel pracovat s více publikacemi. Proto jsem se pokusil prostřednictvím této práce shrnout veškeré zásadní složky procesu výběru talentů do jedné práce. Jako další popud k vypracování dané práce mě vedlo přesvědčení, že akrobatická gymnastika si jako rozkvétající sport zaslouží mít navržený svůj vlastní postup při procesu náboru a výběru. A v neposlední řadě si myslím, že mnou zpracovaná diplomová práce je doslova „šitá na míru“ pro akrobatickou gymnastiku.



## 2 Cíle a úkoly práce

### **Cíl práce:**

Cílem diplomové práce je vytvořit teoretický základ systému náboru a výběru talentovaných jedinců v akrobatické gymnastice.

### **Na základě stanoveného cíle práce jsem určil úkoly:**

- a) Studiem literatury a teoretických podkladů stanovit obecně platné zásady pro nábor a výběr talentů v akrobatické gymnastice.
- b) Na základě zjištěných předpokladů doporučit vhodné metody predikce sportovní výkonnosti v akrobatické gymnastice.
- c) Specifikovat vztah mezi nábořem a výběrem talentů a navrhnout jejich možné organizační formy.
- d) Předložit vhodnou baterii motorických testů.
- e) Zpracovat a vyhodnotit otázky položené zahraničním akrobatickým klubům.

## **3 Metodologie**

V práci zpracovávám problematiku vyhledávání pohybově nadaných jedinců. Vzhledem ke stanovenému cíli práce a jejímu teoretickému zaměření budu primárně využívat literární zdroje, které se problematikou práce zabývají.

K dosažení cíle práce bude zásadní rozdělit obsah práce na dvě části, a to část teoretickou a praktickou.

### **3.1 Teoretická část**

Obsah teoretické části práce je základem pro definování východisek identifikace pohybově nadaných jedinců pro akrobatickou gymnastiku. V souvislosti s uvedeným považuji za nutné shromáždit poznatky z obecné teorie sportovního tréninku řešící problematiku výběru pohybově nadaných jedinců. Ve vztahu k akrobatické gymnastice popsat a vymezit specifika sportovního odvětví.

### **3.2 Praktická část**

Obsahem praktické části práce bude monitorování současného stavu výběru pohybově nadaných jedinců ve vybraných klubech akrobatické gymnastiky v České republice a v dalších vybraných zemích. Značným omezením, které může výrazně ovlivnit výsledky práce je skutečnost, že v České republice působí celkem tři kluby.

V letech 2006 – 2009 byly v rámci odborné praxe získávány poznatky metodou extrospekce. Pozorování bylo dlouhodobé a vztahovalo se k výběru talentů a jejich následnému sportovnímu vývoji. V tomto období také byly vedeny neformální rozhovory s odborníky na akrobatickou a sportovní gymnastiku. Pozorování bylo prováděno v pražském oddíle akrobatické gymnastiky v hale TJ Bohemians ve Slovenské ulici.

Další metodou je kvalitativní dotazování. Využiji nestandardizovaného dotazníku, který obsahuje pět otázek. Cílem dotazování je zjistit, jak k náboru a výběru talentů pro akrobatickou gymnastiku přistupují v zahraničních klubech. Dotazníky budou rozeslány prostřednictvím elektronické pošty do těchto zemí: Rusko, Ukrajina, USA, Anglie, Irsko, Skotsko, Maďarsko, Německo, Belgie, Nizozemí, Polsko, Švýcarsko, Austrálie, Itálie, Kazachstán, Rakousko, Bulharsko, Francie, Litva.

### **3.3 Zpracování dat a presentace výsledků**

Z odpovědí se bude zpracovávat četnost výskytu kladných nebo záporných odpovědí v jednotlivých položkách dotazníku. Výsledky budou prezentovány prostřednictvím grafů v programu Microsoft Office Excel 2003.

## 4 Stručně o akrobatické gymnastice

V této kapitole stručně přiblížím čtenáři historický vývoj tohoto sportu. Dále její zařazení coby sportovní disciplínu. Zmíním základní pravidla, aby si čtenář utvořil jakýsi přehled a seznámím ho s některými základními pojmy týkající se tohoto sportu.

### 4.1 Historický vývoj akrobatické gymnastiky

Téma práce je zaměřeno na nábor a výběr talentů v akrobatické gymnastice. Akrobatická gymnastika je sport, který si v České republice stále hledá své místo a lidé často s jistotou nevědí, o jakou sportovní disciplínu se jedná. Proto hned ze začátku stručně přiblížím historii této sportovní disciplíny, uvedu základní souhrn pravidel a nejdůležitější pojmy týkající se dané disciplíny, doplněné fotografiemi. Pro zainteresovaného čtenáře odkazuji na diplomovou práci Lukasové (2004), která se zabývá podrobným historickým vývojem akrobatické gymnastiky.

Kořeny akrobatických a gymnastických sportů sahají až do 3. tisíciletí před Kristem. Z tohoto období je dochovaná deseticentimetrová plastika nalezena na území staré Mezopotámie, která zobrazuje dva zápasící muže s vázami na hlavách, což je podle novodobé interpretace spíše akrobacie než zápas. Další důkazy o začátcích akrobacie byly objeveny v Egyptě a Řecku, kde lidé pořádali mnoho slavností k uctívání bohů. Na těchto slavnostech lidé vytvářeli pyramidy ze svých těl s cílem přiblížit se bohům. Akrobatické a gymnastické prvky byly i součástí sportovních her v Aténách a Římě.

Skvělé podmínky pro rozvoj akrobacie vytvořil středověk. Králové šlechta a jiné panstvo pořádali velkolepé slavnosti s jídlem, pitím a samozřejmě i zábavou pro své hosty, čímž bylo většinou divadlo nebo nějaké akrobatické představení.

V 19. a 19. století se gymnastika velice rozvinula a rozšířila do celé Evropy a USA. Ale zrod akrobacie jako opravdového sportu je spojen s cirkusy. Velmi oblíbené byly putovní ruské a bulharské cirkusy. Během času ale lidé potřebovali porovnávat jejich úroveň, a tak západní země Evropy začali okolo roku 1930 soutěžit. Ze sovětského svazu se akrobacie rozšířila do Německa, Polska, Bulharska a Číny. První mezinárodní závod se konal r. 1957 ve Varšavě, 1. mistrovství světa v r. 1974 v Moskvě a 1. mistrovství Evropy v r. 1978 v Rize. Vůbec první akrobatický klub v Československu vznikl v r. 1977. V r. 1990 se zúčastnili první českoslovenští akrobaté mistrovství světa v Německu. A od té doby se začala česká akrobacie rozvíjet. Česká republika se zúčastnila mnoha šampionátů,



a to ve všech disciplínách kromě mužské čtveřice a Tumblingu<sup>1</sup>. V r. 1999 se Tumbling odtrhl od sportovní akrobacie a stal se samostatnou součástí disciplíny skoky na trampolíně. V roce 2004 se nařídila komise FIG změnu názvu. Sportovní akrobacie se přejmenovala na Akrobatickou gymnastiku (Lukasová 2004).

## 4.2 Stručný přehled akrobatické gymnastiky

### *Akrobatická gymnastika*

Gymnastický sport, kde bez náradí sportovci cvičí ve dvojicích až čtveřicích ve vzájemné harmonii a důvěře. Na klasickém gymnastickém koberci předvádí akrobatické dovednosti, mezi které patří síla, ohebnost, pružnost, rovnováha, stoje na rukou, salta, přemety a pyramidy. Každý je odpovědný za svého partnera, popřípadě partnery.

### *Disciplíny akrobatické gymnastiky*

V akrobatické gymnastice máme pět disciplín: ženský, smíšený a mužský pár, ženská trojice a mužská čtveřice (viz obr. 1 až 10).

### *Základní pravidla akrobatické gymnastiky*

Každý „tým“ předvádí tři sestavy (statickou, dynamickou, smíšenou) na hudbu, na koberci stejném jako gymnastická prostná. Každá sestava má předepsané „zvláštní požadavky“. Musí obsahovat minimální počet prvků, které jsou jak společné, tak individuální. Jednotlivé prvky mají svou hodnotu, jejichž součet dává obtížnostní známku. Statická sestava musí obsahovat minimálně šest statických společných prvků (prvky jsou charakteristické kontaktem mezi partnery a musí být předvedeny s předepsanou výdrží) a dále tři až čtyři prvky individuální (přemety, piruety, stoje na rukou, bočné a čelné rozštěpy). To vše společně s choreografií se musí vejít do dvou a půl minuty. Dynamická sestava obsahuje prvky dynamické, tedy prvky s letovou fází. Opět jich musí být nejméně šest společných. Jsou to různá salta a opět tři až čtyři prvky individuální, což jsou klasické akrobatické skoky. Třetí sestavou je sestava smíšená, finálová. Obsahuje jak prvky dynamické, tak statické. Bývá vyvrcholením závodu.

---

<sup>1</sup> Tumbling je forma akrobatického cvičení; akrobatické skoky na dlouhém pružném pásu

### *Vrchní, střední, spodní*

„První“, neboli ten, co je nesen, je obvykle nazýván vrchní a ten, který nese vrchního, je spodní. U skupinových cvičení můžeme rozlišovat ještě střední. Jak název napovídá, střední je zároveň nesen a zároveň nese vrchního.

### *Způsob hodnocení*

Hodnotí se „technická stránka“ provedení, kde je maximální známka 10 bodů a také „stránka umělecká“, kde je maximální známka 5 bodů. Do technické známky patří hodnocení provedení, sportovní techniky a rozpětí letových prvků, jejich přesnost a úspěšné dokončení. Do umělecké známky patří hodnocení kompozice sestavy, její originalita, vystupování a prezentace soutěžících. K technické a umělecké známce se přičítá již zmíněná známka obtížnosti, která se určuje podle tabulek uvedených v pravidlech. Tato známka je neomezená, ale většinou dosahuje hodnot do 5 bodů. Celková známka za jednu sestavu bývá nejčastěji v rozmezí 15-20 bodů. Sestavu hodnotí dohromady 11 rozhodčích, každý má svou funkci. Výsledná známka je průměr ze známek technických a uměleckých plus známka za obtížnost.

Hercig, Havránek a kol. (1996) se ve své knize Repetitorium gymnastiky dotýkají pojmů, ze kterých je nutno vycházet i v akrobatické gymnastice. Jde o cvičení, které se člení do dílčích skupin. Záměrně uvedu všechny skupiny, o kterých jsem přesvědčen, že souvisí s akrobatickou gymnastikou, přestože některé z nich jsou doménou gymnastiky sportovní (například cvičení na gymnastickém nářadí je pro akrobaty důležité z hlediska různorodé průpravy, kterou poskytuje pevně ukotvené nářadí a do určité míry tak nahrazuje partnera/y z týmu).

**Cvičení (přirozená) užitá** – vycházejí z pohybových činností prováděných v běžném životě, jako chůze, běh, skok, lezení, šplhání, zvedání, přenášení předmětů, házení, chytání.

**Průpravná** – jsou tvořena pohyby a polohami s cíleným působením na pohybový aparát, a proto je zde požadována účelová přesnost. Může se jednat o cvičení působící na všeobecný rozvoj i cvičení zaměřená na specifický pohybový úkol.

**Prostná** – zahrnují polohy a pohyby částí těla i těla jako celku. Jejich základní charakteristikou je prostorová přesnost.

**Akrobatická** – polohy a pohyby jednotlivce i skupiny vyžadující vyšší úroveň pohybových schopností než cvičení prostná, v krajní poloze potom mimořádnou úroveň pohybových schopností a jejich specifickou souhru.

**Na nářadí** – polohy a pohyby konané ve spojení s uměle konstruovaným nářadím, které v důsledku vazby na nářadí vyžadují specifickou aktivizaci pohybového aparátu.

**S náčiním** – pohyby a polohy, při kterých dochází k manipulaci s předměty a tím se zvyšují nároky na projev pohybových schopností a zároveň je stimulován rozvoj pohybových schopností.

**Rytmická** – pohyby a zastavení pohybu v polohách sladěné s doprovodnou rytmickou předlohou (hudbou, slovem, jiným rytmickým nebo i optickým signálem).

**Výrazová** – pohyby a zastavení pohybu v polohách vyjadřující jevy, děje nebo pocity.



**Obr. 1** Ženský pár  
/statický prvek/  
(Zdroj: [http:// www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com))



**Obr. 2** Ženský pár  
/dynamický prvek/  
(Zdroj: [http:// www.sportsacrobatics.info](http://www.sportsacrobatics.info))

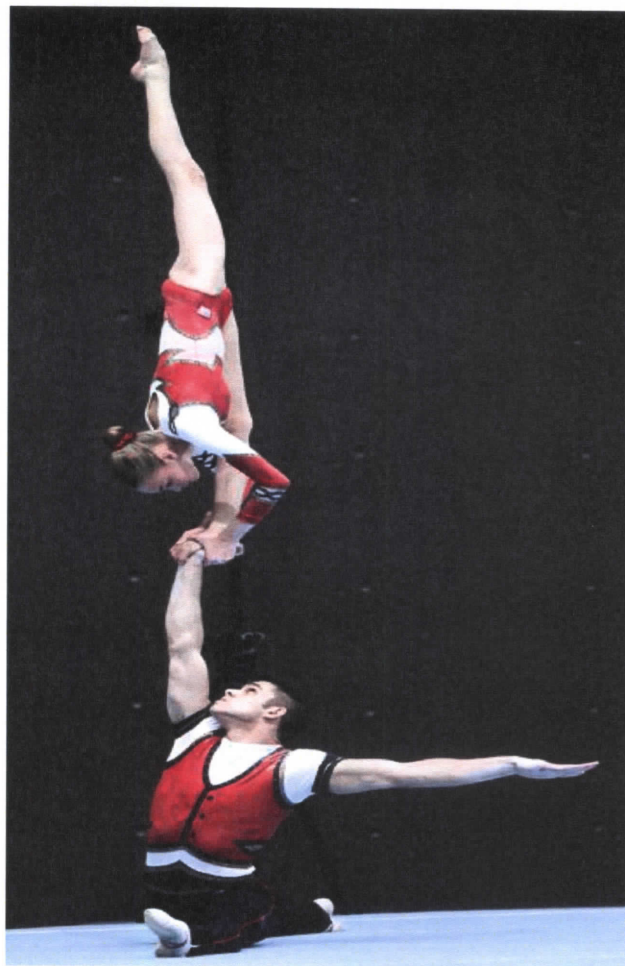




**Obr. 3** Smíšený pár

/statický prvek/

(Zdroj: [http:// www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com))



**Obr. 4** Smíšený pár

/dynamický prvek/

(Zdroj: [http:// www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com))



**Obr. 5.** Mužský pár

/statický prvek/

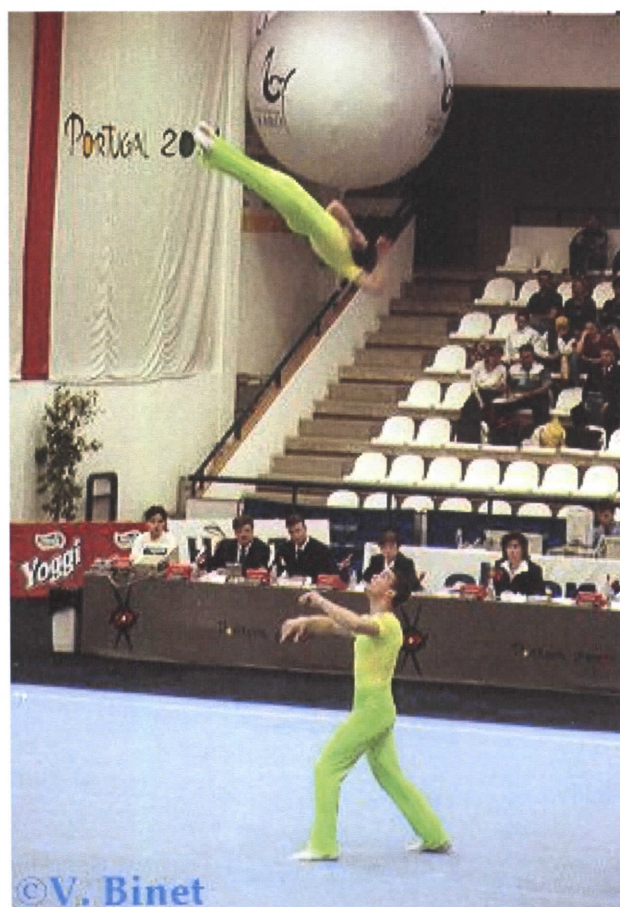
(Zdroj: [http:// www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com))



**Obr. 6** Mužský pár

/dynamický prvek/

(Zdroj:[http:// www.sportsacrobatics.info](http://www.sportsacrobatics.info))





**Obr. 7** Ženská trojice

/statický prvek/

(Zdroj: [http:// www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com))



**Obr. 8** Ženská trojice

/dynamický prvek/

(Zdroj: [http:// www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com))



**Obr. 9** Mužská čtveřice

/statický prvek/

(Zdroj: [http:// www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com))



**Obr. 10** Mužská čtveřice

/dynamický prvek/

(Zdroj: [http:// www.ueg-gymnastics.com](http://www.ueg-gymnastics.com))



## 5 Základní pojmy

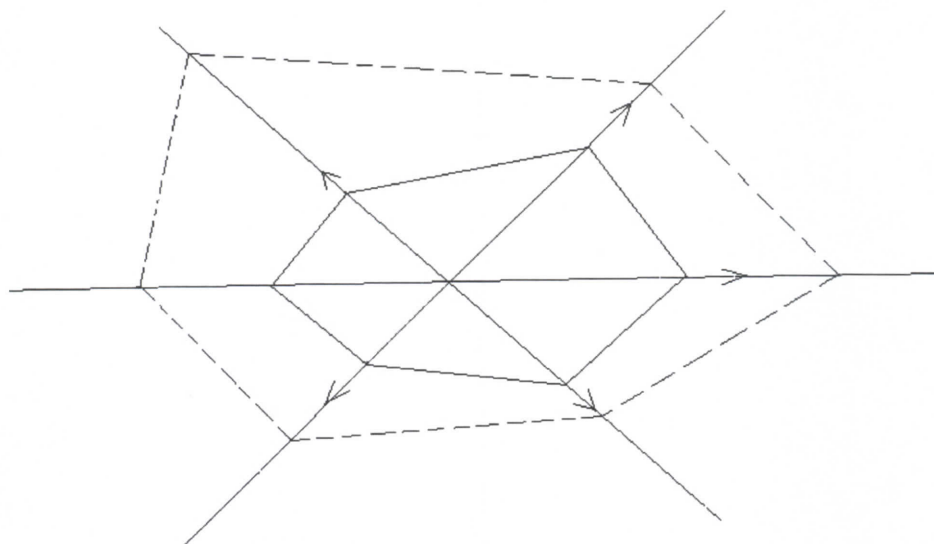
Jednotlivé pojmy, které zde budou definovány a vysvětleny, jsou nedílnou součástí sportovního programu každého sportovce, a to jak začínajícího, tak pokročilého. Tyto informace by měl trenér, ale i rodiče a pedagogové brát na zřetel po celou dobu působení na své svěřence. Jedná se o souhrn pojmů důležitých pro sportovní vývoj jednotlivce. Záměrně jsme vybrali pojmy a termíny, o kterých jsme přesvědčeni, že pomohou trenérům akrobatické gymnastiky ucelit si rámcový přehled o nedílných, důležitých souvislostech spojených nejen s nábořem a výběrem talentů, ale také s plynulým přechodem a začleněním do tréninkového procesu v oddílech akrobatické gymnastiky.

### 5.1 Vlohy, nadání, talent

Talent obecně je výrazným projevem dispozic jedince pro cílenou a specializovanou činnost. Neexistuje univerzální talent na všechno (jednodimenzální), ale může zahrnovat dispozice pro několik specializovaných činností (např. sport, umění, studium). Pak se stává významným problémem rozhodování, kterou oblast dále preferovat a cíleně podporovat a ovlivňovat. Bohužel, zde vstupuje do popředí hodnotová orientace jedinců nebo prostředí, zejména rodiny, která může cíleně potlačit „nevhodné“ dimenze talentu dítěte (bude např. preferovat zpěv před sportem, ačkoli dítě má daleko větší předpoklady stát se vynikajícím sportovcem, než zpěvákem). Při řešení problému talentovanosti je potřeba respektovat to, že jeho plná realizace se může projevit až po určitém, někdy dosti dlouhém období patřičného rozvoje a že talentovaný musí dostat alespoň minimální podmínky pro svůj rozvoj. Ne každý je však natolik odolný, aby se projevil i přes „nevhodné“ prostředí, v němž se momentálně nachází. Perič (2006).

Ve vztahu ke sportovní činnosti hovoříme o talentu sportovním. Kodým (1978) popisuje, že se jedná o specifickou strukturu jedinečných vlastností morfologických, funkčních, psychických, sociologických a dalších. Sportovní výkon je výsledkem vzájemného působení těchto vlastností. Genetický základ, tj. struktura vloh a nadání, je mnohem větší, než úroveň schopností, které z něho vznikly. Snahou sportovní přípravy je maximálně rozvinout disponibilní faktory a přiblížit je faktorům potenciálním (obr. 11).





**Obr. 11** Vztah mezi potencionálními a disponibilními faktory (podle Kodýma kol. 1978)

- - - - úroveň potencionálních faktorů (geometrický základ)
- úroveň disponibilních faktorů (rozvinuté schopnosti)
- směr rozvoje disponibilních faktorů

Definicí talentu a s ním příbuznými pojmy se také zabývají různé encyklopedie, slovníky a jiné publikace. Mnozí rodiče, trenéři, učitelé i ostatní lidé používají fráze typu: „...ten kluk má talent“, „dcerka má skvělé vlohy pro...“, „můj syn má nadání“, apod. Ale znají lidé pravý význam těchto slov? Dle mého názoru lidé tato slova od sebe mnohdy nerozlišují nebo si pletou jejich významy. Jelikož se v této práci zabývám dětmi a jejich talentovaností, považuji za nutné vycházet z odborných definic, na kterých se shodli prakticky vědečtí pracovníci zabývající se touto tematikou. Pro vymezení pojmů použiji výklad Periče – odborníka na výběr talentované mládeže.

Perič (2006) tyto termíny formuloval na základě porovnání různých vysvětlení daných pojmů následovně:

**VLOHY:** Základní dispozice jednotlivce vyjadřující možnosti pro budoucí schopnosti. Tyto vlohy se nemusí po celý život projevit, protože jedinec nebyl v prostředí pro ně vhodném.

Příklad: Obyvatel rovníkové Afriky, který má vynikající vlohy pro lyžování, neuvidí za celý život sníh a vlohy se neprojeví.

**NADÁNÍ:** Spojení vloh s určitou oblastí činnosti. Jsou to vlohy, které se již projevily. Nadání chápeme pro určité typy činnosti – rychlostní, vytrvalostní a podobně.

Příklad: Jedinec má nadání pro basketbal (ovládání míče, pohyb, souhru apod.), ale jeho výška v dospělosti bude 155 cm.

**TALENT:** Příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chceme vykonávat. Ve sportu hovoříme o talentu tehdy, tvoří-li morfologické, fyziologické i psychologické dispozice optimální předpoklady pro provádění daného sportovního výkonu.

Příklad: Jedinec má všechny požadované znaky (morfologické, funkční, motorické, somatické, psychické, sociální, atd.) pro to, aby dosáhl maximální výkonnosti.

Z uvedeného vyplývá, že talent je celkovou sumou předpokladů, která pokrývá požadavky kladené na sportovce pro dosažení absolutně nejvyšší sportovní výkonnosti. Jednotlivec se k těmto požadavkům více či méně blíží a podle míry přiblížení hovoříme o tzv. **míře talentovanosti**. Tento pojem zahrnuje provázaný soubor složitého systému prvků, které jsou spolu propojeny, navzájem na sebe navazují a vzájemně se ovlivňují. Jde o kombinaci endogenních (vnitřních) a exogenních (vnějších) faktorů, které ovlivňují míru talentovanosti (Perič 2006).

ENDOGENNÍ činitele jako různé dispozice a vlastnosti, které tvoří vnitřní podstatu osobnosti jedince. Jsou reaktivní základnou chování. Mohou být vrozené i dědičné.

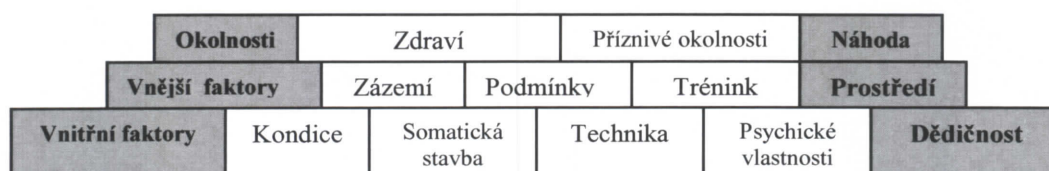
- a) předpoklady pro **optimální strukturální vlastnosti jednotlivce** (např. tělesné rozměry a tělesnou hmotnost – důležité např. pro skok vysoký, vzpírání, volejbal apod.);
- b) předpoklady pro **dodržení vysoké úrovně vlastností organismu** ve vztahu k pohybovým schopnostem (např. atletika, sprinty či vytrvalecké tratě, běh na lyžích, triatlon apod.);
- c) předpoklady pro vysokou **úroveň psychických funkčních vlastností** jedince jeho intelektuálních schopností. Jsou důležité např. pro sportovní hry (taktika) střelecké disciplíny (vysoký stupeň soustředění);

- d) předpoklady ke **schopnosti snadno, rychle a dobře zvládnout nové pohybové úkoly** (např. gymnastika, skoky do vody, krasobruslení).

EXOGENNÍ činitelé jsou vlastně veškeré vnější podmínky – prostředí a výchova, které umožňují existenci jedince a v níž se realizuje vývoj. Prostředí jedince tvoří okruh lidí, věcí a jevů okolního světa. Vlivem prostředí především sociálního, se rozvíjí dědičná výbava jedince, jeho psychický život, vytváří se jeho vědomí, formuje se jeho osobnost.

(Perič 2006) se snaží v návaznosti na tyto faktory poukázat na další úroveň, se kterou se ovšem v publikacích nesetkáváme, avšak v tréninkové praxi ji znají všichni trenéři. Tato úroveň bývá trenéry obvykle charakterizována jako „mít štěstí“, „pozitivní vliv náhody“ či „dostat šanci“. Bez toho je velmi obtížné projevit danou úroveň talentovanosti a prosadit se v absolutním měřítku.

Z výše uvedeného vyplývá, že potřebná míra předpokladů tvoří jen určitou malou část úrovně absolutní výkonnosti jedince, a proto je celý proces dosažení vrcholové výkonnosti možné chápat jako určitou pyramidu, která se skládá ze tří pater – viz obr. 12.



**Obr. 12** Předpoklady pro dosažení vrcholové výkonnosti (podle Periče 2006)

Při konferenci na téma Výběr talentované mládeže v prosinci 2008 došlo k zajímavé diskusi, kdy pojem talent byl částečně posunut do jiné úrovně, než se zde dočítáme. Perič (2008) zastával názor, že „... *talentem, může být označován až dospělý člověk, který ve své sportovní kariéře podává vynikající výsledky na vrcholné úrovni.*“. Dobrý příklad může být z oblasti ledního hokeje, kde je možno pozorovat vysokou míru talentovanosti např. u těch hráčů, kteří byli vybráni do zámořské NHL a tam podávají skvělé výkony. Toto tvrzení má značnou a jistou logiku. Otázkou ovšem zůstává, zda tedy klasické pojetí talentu, jak je předkládají odborníci (...příznivé seskupení vloh pro činnost, kterou chceme vykonávat), by nemělo být nějakým vhodným způsobem doplněno o tento poznatek, či zda by neměl být definován nový a přesnější pojem pro tuto problematiku. V naší práci se zaměřujeme na odhalení talentovanosti v co nejnižším možném věku. Proto



vycházíme z klasického pojetí termínu talent, avšak je možné tvrdit, že čas ukáže na akrobatovi, který prošel námi navrženým procesem výběru, zda bude podávat vrcholové výkony, a tím pádem o něm budeme moci říci, že je talentem ve smyslu nového tvrzení Periče (2008). Jinými slovy, podávání vrcholových výkonů v dospělém věku sportovní kariéry může být jakýmsi kontrolním indikátorem toho, že byly odhaleny vlohy a nadání zavčas a správným způsobem.

Kodým (1978, s. 24) definuje talent jako „...*příznivou strukturu aktuálně se projevujících schopností, která umožňuje dosahovat vysokých výkonů ve sportovní činnosti*“. Jak již bylo výše zmíněno, struktura talentu je složena ze souboru četných vlastností – morfologických, fyziologických, pohybových, psychických atd. Podle Kodýma (1978) jsou některé vedoucí, jiné opěrné. Některé mají jen pomocnou úlohu a tvoří pozadí. Všechny tyto vlastnosti a jejich dílčí faktory navzájem souvisejí a prolínají se, jedny ovlivňují druhé. Požadavky kladené na sportovce v různých sportech mohou být značně rozdílné, a to vede k tomu, že uvedený soubor požadavků na „sportovní talent“ v konkrétních případech specifikujeme, případně doplňujeme o další významné požadavky podle potřeb jednotlivých sportů nebo alespoň podle typů sportů.

#### **A. Vedoucí (dominantní) faktory:**

Senzomotorické schopnosti – jsou komplexem různých složek biochemických, fyziologických i psychických. Účast jednotlivých složek odlišuje druhy nebo typy sportovní činnosti na silové, rychlostní, vytrvalostní a koordinační.

Motivačně emoční faktory – dynamický činitel, hybná síla, umožňující realizaci ostatních faktorů. Ve struktuře talentu bývají nejvíce labilní, zejména u mladších jedinců.

Psychofyziologická odolnost – je dána zejména celkovým zdravotním stavem a vlastnostmi typu vyšší nervové soustavy. Reguluje odolnost vůči aktuálním psychickým stavům. Psychická odolnost spočívá ve schopnosti eliminovat záporné aktuální stavy v průběhu soutěže. Fyziologická odolnost zajišťuje plnohodnotnou funkci organismu narušenou vnějšími, ale i vnitřními vlivy při zátěži.

#### **B. Opěrné faktory:**

Senzomotorická docilita – schopnost osvojit si a rychle se učit novým pohybovým strukturám a měnit je se zřetelem k daným podmínkám a danému cíli.

Senzomotorická inteligence – zahrnuje především procesy anticipace, rozhodování, pohybové paměti a představivosti, faktory tvořivé pohybové činnosti (zpřesňování a rozvíjení pohybů).

Sociálně psychologické faktory – schopnost začlenit se do sportovního kolektivu, do společnosti, kooperovat, uznat hodnotu druhých, vytvořit si svou sociální roli, mít smysl pro fair play.

### **C. Pomocné faktory:**

Obecně psychologické faktory – zahrnují schopnosti vnímání, pozornosti, paměti, faktory obecné inteligence, estetické schopnosti, osobní vlastnosti atd.

Morfologické faktory – tvoří adekvátní tělesný rozvoj.

Fyziologické faktory – dobrý zdravotní stav a přiměřený funkční rozvoj.

## **5.2 Schopnosti a dovednosti**

Schopnosti jsou základním kamenem ve sportovním výkonu. S tímto pojmem úzce souvisí pojem dovednosti. V této práci hovoříme o schopnostech a dovednostech sportovních, což je velmi široký pojem, avšak nelze mluvit pouze o schopnostech pohybových. Se schopnostmi a dovednostmi totiž také souvisí mnoho psychologických a sociálních faktorů, které určitým způsobem ovlivňují sportovní výkon a o kterých se dočteme dále. V následujícím textu se budeme zabírat schopnostmi a dovednostmi pohybovými. Pro srovnání uvádím pojetí schopností a dovedností ze dvou různých pramenů, přičemž rozdíl ve výkladu prakticky žádný není, avšak považuji za účelné znát více pohledů na jednu problematiku.

Podle autorů zabývajících se fyziologií člověka a pohybové zátěže Havlíčková a kol. (2006) pohybové schopnosti představují soubor vnitřních předpokladů k pohybové činnosti určitého charakteru. Zevním projevem pohybových schopností je pohybová dovednost. V každé činnosti člověka se promítají pohybové schopnosti v určitém poměru zastoupení. Úroveň pohybových schopností je dána součinností dějů na různých úrovních (molekulární, buněčné, orgánové, systémové). Při posouzení kvality některé pohybové schopnosti vycházíme z hodnocení příslušné pohybové dovednosti. Podle převažujícího charakteru cvičení, podle uplatnění určité pohybové schopnosti při činnosti, rozlišujeme cvičení (pohybové či sportovní výkony) rychlostní, silové, vytrvalostní či obratnostní. Někdy je jako samostatná schopnost počítána ještě pohyblivost či flexibilita. V mnoha

druzích sportů se uplatňují zhruba stejným dílem dvě pohybové schopnosti jako je tomu v atletice, např. ve skocích či sprintech (rychlost a síla), v bězích na střední tratě (rychlost a vytrvalost), při veslování (síla a vytrvalost). Příkladem kombinace tří pohybových schopností je sportovní gymnastika (síla, obratnost, rychlost) a spoluúčast všech základních pohybových schopností předpokládá většina sportovních her.

Specialisté na sportovní trénink Dovalil a kol. (2005) popisují pohybové schopnosti jako relativně samostatné soubory vnitřních předpokladů k pohybové činnosti (zčásti vrozené), v pohybové činnosti se také projevují. Naproti tomu pohybová dovednost je učením osvojený předpoklad ke správnému provedení příslušného pohybového úkolu. Tzn., že u pohybových dovedností nehledáme genetický základ, naproti tomu u pohybových schopností ano.

Z uvedeného vyplývá, že pohybové schopnosti mají obecný základ, zatímco pohybové dovednosti jsou specifické pro konkrétní pohybovou činnost.

Dočetli jsme se, že v každém sportu jsou zastoupeny alespoň dvě, někdy i tři pohybové schopnosti na vysoké úrovni, pokud člověk chce dosahovat nadprůměrných výkonů. Přikláním se k názoru, že ať se jedná o jakýkoli sport, měl by sportovec určitou mírou rozvíjet všechny základní pohybové schopnosti. Ke schopnostem, které nehrají tak důležitou roli pro konkrétní sportovní výkon, by se mělo v tréninku přistoupit jako ke kompenzačnímu cvičení, které by mělo zaručit harmonický rozvoj organismu. Tak například pro vzpěrače, jehož výkon závisí především na staticko silové a explozivně-silové schopnosti, je vhodné zakomponovat do sportovní přípravy v určitých dávkách vytrvalostní činnost. Tato činnost příznivě působí na kardiorespirační systém, dále na procvičení tzv. pomalých svalových vláken, což jsou některé ze složek, které vzpěrač sice pro svůj výkon nepotřebuje, avšak pro zdravotní stav je to do jisté míry nutnost. Takových příkladů by se dalo uvést mnoho. Z tohoto důvodu v následujícím textu popíši všechny pohybové schopnosti, přestože se některé týkají akrobatické gymnastiky jen okrajově. V akrobatické gymnastice jsou významné především pohybové schopnosti silové, (staticko silové, dynamicko silové – především explozivně silová, silově vytrvalostní), koordinační a rychlostní.

V rámci širšího pohledu jsem se rozhodl popsat níže uvedené schopnosti z hlediska obecného a následně z pohledu zaměřeného na gymnastické sporty.



## ***Silové schopnosti***

Podle Čelíkovského a kol. (1979) lze silové schopnosti považovat za základní rozhodující schopnosti jedince, bez kterých se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit. Silovou schopnost chápeme jako schopnost překonávat vnější odpor nebo síly podle zadaného pohybového úkolu. Silové schopnosti dělíme na dva druhy a tyto jejich formy:

### *Statické silové schopnosti*

1. jednorázová forma
2. vytrvalostní forma

### *Dynamické silové schopnosti*

1. explozivně silová forma
2. rychlostně silová forma
3. vytrvalostně silová forma

➤ *Statická silová schopnost jednorázová* – je schopnost způsobit deformaci části těla nebo těchto objektů podle zadaného úkolu.

➤ *Statická silová schopnost vytrvalostní* – je schopnost udržet tělo nebo jeho části nebo různé objekty v různé poloze.

➤ *Dynamická schopnost* – spočívá ve dvou způsobech činnosti svalu, koncentrickém a excentrickém. Příkladem může být přechod ze svisu do shybu (koncentrická činnost) nebo ze shybu do svisu (excentrická činnost).

➤ *Explozivně silová dynamická schopnost* – je schopnost udělit tělu nebo jeho částem nebo různým předmětům i lidem zrychlení podle zadaného úkolu.

➤ *Rychlostně silová dynamická schopnost* – je schopnost překonávat odpor s vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu.

➤ *Vytrvalostně silová dynamická schopnost* – je schopnost udržet intenzitu motorické činnosti při silové činnosti.

V akrobatické gymnastice jde především o sílu. Výběr posilovacích cvičení musí být různorodý především u dětí. U vyspělých akrobatů bývá výběr posilovacích cvičení prováděn s ohledem na dynamickou strukturu nacvičovaného gymnastického tvaru (Kubička a kol. 1993).

Silové schopnosti, jak statické tak dynamické, mají veliký význam pro akrobatickou gymnastiku. Silové schopnosti jsou určovány geneticky zhruba z 65%. Více je ovlivnitelná síla statická, která je geneticky dána přibližně z 55%, méně je ovlivnitelná síla explozivní dynamická, která je dědičně určená asi ze 75% (Havlíčková a kol. 2006).

### ***Rychlostní schopnost***

Čelíkovský a kol. (1979) popisují rychlostní schopnost jako schopnost provést motorickou činnost nebo realizovat určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku (max 15 – 20s.). Rychlostní schopnosti dělíme na: 1) reakční rychlostní schopnost

2) akční rychlostní schopnost

➤ *Reakční rychlostní schopnost* – je schopnost odpovídat na daný podnět, či zahájit pohyb v co nejkratším úseku (např. reakce na začátek hudebního doprovodu v sestavách).

➤ *Akční rychlostní schopnost* – chápeme jako schopnost provést určitý pohybový úkol v co nejkratším časovém úseku od započetí pohybu, popřípadě maximální frekvenci.

Rychlost je dle Kubičky a kol. (1993) v akrobatické gymnastice chápána jako jedna ze základních pohybových schopností, která se pohybuje ve dvou odlišných kvalitách:

- a) Rychlost v opakovaném cyklickém pohybu, to znamená frekvenci kroků při rozběhu na určité prvky.
- b) Rychlost změny úhlů mezi jednotlivými články těla gymnasty, vyvolanou jednorázovou svalovou kontrakcí značného souboru svalových skupin. Specifická rychlost v jednorázové svalové kontrakci se nepřímo rozvíjí v technické složce tréninku.

V akrobatické gymnastice se více setkáváme s rychlostní schopností označenou pod bodem b). Někteří autoři o tomto druhu rychlostní schopnosti mluví jako o acyklické rychlostní schopnosti. Například pokud dělá vrchní „salto ze stoličky na stoličku“, je zapotřebí, aby se napjaté paže po předchozím pomalém přípravném pohybu dostaly rychle do vzpažení a následně rychle uchopily kolena atd. Rychlostní schopnosti považujeme za velmi důležité pro akrobatickou gymnastiku.

Rychlostní výkony musí být prováděny s maximálním úsilím rámcově několik sekund. Morfologicky je rychlost podmíněna velkým podílem rychlých glykolitických (bílých) svalových vláken v případě klasické rychlosti a velkým podílem rychlých oxidativně – glykolitických svalových vláken v případě rychlostní vytrvalosti. Rychlostní schopnosti jsou určovány geneticky zhruba z 65 – 80%. Nejvyšší rozvoj rychlosti je ve školním věku (Havlíčková a kol. 2006).

### ***Vytrvalostní schopnost***

Vytrvalost je pohybová schopnost umožňující déletrvající činnost střední až mírné intenzity bez poklesu výkonu. Funkčně je charakterizována vysokou ekonomizací práce nervosvalového i kardiorepiračního systému (Dovalil a kol. 2005). Ve fyziologii se na vytrvalostní schopnost nazírá jako na schopnost odolnosti proti únavě. A právě toto pojetí je velmi vhodné pro účelnost v akrobatické gymnastice. Vytrvalostní schopnost není tak významná pro vrcholové výkony akrobatů, avšak její pravidelné, nikoli však časté, zařazování v rámci sportovní přípravy má pro organismus díky trénované aerobní zdatnosti význam ve schopnosti udržení vyvážené homeostázy při namáhavé tělesné práci co nejtěsněji u klidového stavu a rychle obnovovat všechny porušené rovnováhy po skončení tělesného zatížení.

Kubička (1993) uvádí, že vytrvalost má vztah především ke schopnosti několikanásobně opakovat nacvičovaný výkon při stejné funkční kvalitě. U vyspělejších cvičenců se vytrvalost projevuje ve schopnosti realizovat celou gymnastickou sestavu v požadované dynamické i technické složce. Úroveň vytrvalosti určuje především kvalitní provedení závěrečných tvarů gymnastických sestav.

### ***Obratnostní schopnost***

Obratností rozumíme schopnost přesně realizovat složité časoprostorové struktury pohybu. Jedná se především o acyklickou strukturu pohybu. Ta je dána kvalitou koordinační a kontrolní regulace prováděných pohybů. Předpokladem rozvoje obratnosti je vysoká plasticita CNS, velká kloubní pohyblivost čili flexibilita a dokonalá práce všech analyzátorů. Projevem obratnostních schopností je koordinačně náročná složitá pohybová činnost. Obratnostní rozvoj podmiňuje malá tělesná hmotnost, optimální vzájemné poměry tělesných segmentů a tvar kloubních ploch, elasticita pouzder a vazů zaručující dostatečnou kloubní pohyblivost (Čelikovský a kol. 1979). Komplex obratnostních schopností zahrnuje tyto dílčí schopnosti:

- diferenciační schopnost,
- orientační schopnost,
- schopnost rovnováhy,
- schopnost reakce (rychlost, ale i vhodnost a správnost)
- schopnost rytmu,
- schopnost spojovací (spojování pohybů a jejich částí),
- schopnost přizpůsobování.



Obratnost je nejvýznamnější schopností v gymnastice. Rozvoj obratnosti chápeme jako způsob, trvalost a rychlost zvládnutí pohybových činností, které jsou obsahem specializovaného tréninku. Obratnost lze rozvíjet jedině ve spojení s nárůstem kvality ostatních pohybových schopností (Kubička a kol. 1993).

Součástí obratnostních schopností jsou i další dílčí schopnosti, které je třeba rozvíjet již v počáteční fázi přípravy a korigovat jejich rozvoj. Jedná se např. o drobnou motoriku (propínání prstů, špiček u nohou, složení rukou při obrazech apod.) a regulační mechanismy ovlivňující rytmus pohybu (rozběh), směr svalového úsilí (odraz) včetně svalového napětí (doskok).

### ***Pohyblivost***

Úroveň pohyblivosti jako schopnosti člověka vykonávat pohyby v kloubech ve velkém rozsahu má ve sportu přímý i nepřímý význam. Přímě se uplatňuje ve specifických požadavcích jednotlivých odvětví, v řadě z nich patří k limitujícím faktorům výkonu (v gymnastice, skocích do vody, v plavání, aj.). Nepřímě se uplatňuje při hodnocení ostatních pohybových schopností; ve vztahu k dovednostem se projevuje v ekonomii pohybu. Snížená pohyblivost, nejčastěji z důvodu tuhosti nebo zkrácení svalů (např. jednostranné intenzivní činnosti, nepromyšlené posilování), zvyšuje riziko zranění či bolestí (Dovalil a kol. 2005).

Dispozice k rozvíjení pohyblivosti má lidský organismus především v době mládí. V pohyblivosti rozlišujeme rozsah dolních a horních končetin, a to zejména v kyčelním a ramenním kloubu a pohyblivost páteřního spojení. Podle charakteru pohybu lze v kloubním spojení rozlišit pohyblivost statickou a dynamickou. V akrobaticko-gymnastickém výkonu se uplatňují obě složky. Dynamická pohyblivost se uplatňuje především u švihového cvičení, statická se projevuje u gymnastických výdrží (Kubička a kol. 1993).

Pohyblivost je neodmyslitelná pohybová vlastnost akrobata. Při výběru talentů je pro posuzování kloubní pohyblivosti nutné brát také v úvahu teplotu okolního prostředí (nízká teplota snižuje pohyblivost), pohlaví cvičence (dívky mají větší kloubní rozsah) a optimální rozcvičení vedoucí k aktivaci kloubního systému.

### 5.3 Sportovní trénink

Trénink je cílevědomá činnost, jejímž úkolem je dosažení vysokých sportovních výkonů. V průběhu správného a úměrného tréninku se zvyšuje tělesná zdatnost a zdokonaluje pohybová činnost nebo se udržuje. Tréninkem se také zvyšuje energetická rezerva ve svalech i v ostatních částech těla. Pro výsledek tréninku můžeme použít pojmu *t r é n o v a n o s t*. Trénovanost neznamená jen stav jediného orgánu, nýbrž je to stav celého organismu (Appelt 1971).

Aby výcvik v akrobatické gymnastice byl správně veden, je třeba respektovat následující tréninkové principy :

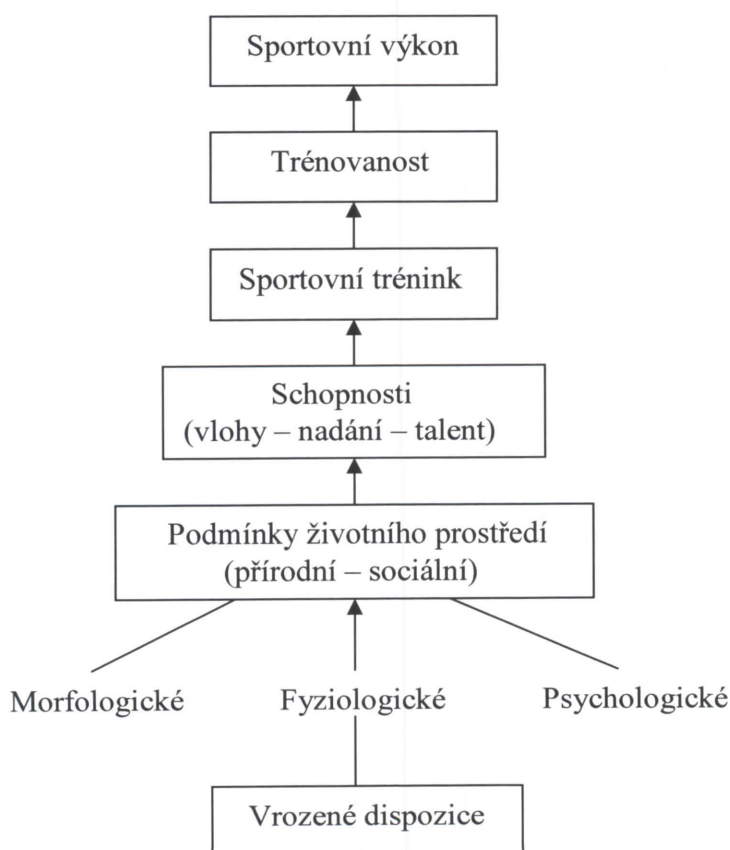
- a) **Princip opakování** - opakováním určitého pohybu či soustavy pohybů se v mozkové kůře vytvoří dočasné spoje mezi nervovými centry svalových skupin a centry ovládajícími funkce orgánů, které vytvářejí dobré podmínky pro činnost svalstva.
- b) **Princip soustavnosti** - svalová práce se musí opakovat nejen pravidelně, ale i podle druhu určitého systému. Pokud tomu tak není, může dojít k vyhasínání podmíněného reflexu a tím poklesu výkonnosti.
- c) **Princip postupného zvyšování zatížení** - začíná se lehkými, jednoduchými cviky a postupným zatěžováním a zvyšováním obtížnosti se organismus připravuje na vyšší svalovou práci. Tréninkové nároky musí mít mírně vzestupnou tendenci.
- d) **Princip všestranné přípravy organismu** - všestranná cvičení zlepšují funkce CNS a zmnožují fond cvičence. Všestranným cvičením se trénují svaly celého těla a tím se zabezpečuje i harmonický rozvoj těla.

Cílem sportovního tréninku v akrobatické gymnastice je dosažení vrcholové výkonnosti týmu lidí ve vzájemné součinnosti, vycházející z individuálních dovedností každého jedince, jenž je součástí konkrétního týmu.



## 5.4 Sportovní výkonnost

Sportovní výkon chápeme jako aktuální projev a míru trénovanosti sportovce, jehož obsahem je vědomá pohybová činnost, prováděná dle pravidel daného sportu. Výkonnost je schopnost opakovaně podávat výkon. Jde o jistou pohybovou činnost, která je záležitostí mnoha měsíců, let. Sportovní výkonnost se formuje postupně a dlouhodobě a je výsledkem přirozeného růstu a vývoje jedince, vlivů prostředí a vlastního sportovního tréninku. Zvyšování výkonnosti je proto třeba chápat v širších souvislostech - viz obr. 13. Působením vlivů, vrozených dispozic, prostředí a záměrného tréninku se postupně vytváří skladba psychofyzických předpokladů k různým typům sportovních činností. Z teoretického hlediska je možné tento komplex chápat jako celek složený z dílčích, vzájemně propojených částí (Dovalil a kol. 2005).



Obr. 13 Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil 2005)

Dále Dovalil a kol. (2005) k pojmu sportovní výkon přiřazují faktory, které jsou relativně samostatné a vytvářejí základ sportovního výkonu. Jde o faktory **somatické, kondiční, technické, taktické a psychologické**. Tyto faktory lze považovat za důležité

nejen v rámci optimálního sportovního výkonu, ale některé z nich je třeba respektovat již při náboru a výběru talentů.

Strukturu sportovního výkonu je třeba znát z těchto tří důvodů:

1. zaměření tréninku: obsah, prostředky
2. řízení tréninku: kontrola změn rozhodujících faktorů
3. výběr talentů: hledání jedinců, jejichž předpoklady (schopnosti, vlastnosti, somatické znaky aj.) odpovídají struktuře sportovního výkonu.

## **5.5 Požadavky na osobnost akrobatického gymnasty**

Akrobatická gymnastika se řadí mezi koordinačně estetické sporty. Základní charakteristikou činnosti v akrobatické gymnastice je zaměření pohybové aktivity na zvládnutí pohybových struktur, které jsou určeny druhem jednotlivého prvku a jeho estetickým provedením. Hlavní složky činnosti patří většinou mezi umělé pohyby, při nichž akrobat využívá vzájemné součinnosti s partnerem, popřípadě s partnery, dále některých gymnastických náradí, nebo i jiných prostředků. Tyto pohyby jsou formovány a realizovány v sestavách na hudbu. Často jsou připravovány s choreografem, baletním mistrem a dalšími odborníky. Při dokonale zvládnuté sestavě má výsledný výkon vysokou pohybovou kulturu a vyvolává estetické prožitky.

Z uvedené charakteristiky vyplývají požadavky na osobnost akrobatického gymnasty. Mezi dominující nároky ve všech stupních akrobatické přípravy, včetně základní výběrové etapy, patří estetické cítění spojené s uměleckými schopnostmi a kultura a rytmus pohybu. Umělecký pohybový projev sportovce vyžaduje smysl pro estetické skloubení jednotlivých prvků a dílčích pohybů do pohybových celků. V souvislosti s estetickým cítěním, potažmo estetickým projevem při provádění sestav, jsou kladeny značné nároky na výrazový projev, choreograficky a emocionálně spjatý s hudebním doprovodem. Estetický účinek pohybu je vázán na přesné provádění pohybů v daném rytmu a tempu, na souladu vnímání rytmu hudebního doprovodu s rytmem pohybu, na citu pohybu v prostoru. Je velkou výhodou, pokud akrobat disponuje s nadprůměrně rozvinutým hudebním sluchem.

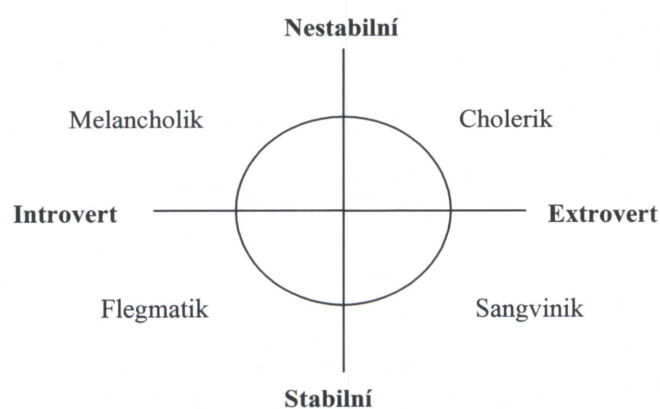
U mladších jedinců není motivační složka natolik spolehlivá jako u starších. Přesto jeden ze základních požadavků akrobatické gymnastiky je silná motivace, a to navzdory

všem nesnázím, se kterými mladý cvičenec v tomto sportovním odvětví setká. Potřeba dosažení kvalitního sportovního výkonu, zájem o tento sport, aspirační úroveň a další faktory motivace jsou důležité pro dosažení vrcholných výkonů i ke splnění postupových cílů.

Velká míra všestrannosti, obtížnost a namáhavost akrobatické gymnastiky vyžaduje od akrobata, aby byl tělesně i duševně vyspělý, zdravý a bez komplexů, čímž si vytváří předpoklad pro určitou rezistenci vůči nepříznivým vlivům a schopnost aklimatizace. V návaznosti na tuto oblast se zde setkáváme s biologickými předpoklady, kde se uplatňuje morfologické hledisko, s nárokem na převahu mezomorfního typu a vysoká úroveň procesů mezi pohybovými analyzátory a CNS.

Dále je nutno se zmínit o tom, že z fyziologických procesů je rozhodující adaptační regulace. Základem adaptační regulace je schopnost odolávat zátěži i v podmínkách fyziologických projevů aktuálních psychických stavů.

Další vlastnost, která do značné míry podmiňuje charakteristiky činnosti v tréninku i v soutěži ve smyslu extroverze a introverze (např. psychomotorickou výkonnost, pracovní tempo, kvalitu výkonu, odolnost vůči únavě, aj.), je temperament. Jinými slovy temperament ovlivňuje také emotivitu a obecnou zaměřenost sportovce. Dle Křištofiče a kol. (2003) se z hlediska gymnastických sportů jeví jako nejméně vhodný melancholik, nejhodnější je sangvinik. Základní temperamentovou typologii znázorňuje Eysenckovo schéma.



**Obr. 14.** Základní temperamentová typologie (podle Eysencka)

Výkon akrobata je dán hlavně jeho schopnostmi. Ze sensorických schopností jsou nejdůležitější především vlastnosti vnímání spojeného s pohybovým úkolem, a to zejména



kinestetická čivost a orientace v prostoru. Z vlastností pozornosti jsou nutné především soustředění, přenos, rozdělení a stálost. Zvládnutí pohybových struktur v akrobatické gymnastice vyžaduje dokonalý rozvoj senzomotorických schopností. Jedná se o senzomotorickou sílu, rychlost a tempo, smysl pro rytmus, kinestetickou citlivost, pohybovou přesnost, obratnost, jemnou diferenciaci pohybů, koordinaci. Prostorová orientace je jednou z rozhodujících složek výkonu v akrobatické gymnastice. Jedná se o schopnost přesného hodnocení prostorových vztahů, která se uplatňuje zprvopočátku při tvorbě pohybového stereotypu a po zvládnutí určitého prvku, jako reakce na změnu prostředí (jiné okolí, jiný druh podložky, jiné orientační body aj.) Rozvoj prostorové orientace je podmíněn trvalou kontrolou prostoru zrakem. Proto je nutné již při výběru talentů sledovat jedince, zda jsou schopni při provádění pohybového úkolu zapojit zrakový analyzátor.

Za jednu ze stěžejních vlastností se považuje vysoká úroveň regulačních mechanismů spojených s pohybovou činností, ve smyslu vzájemného propojování pohybů jednotlivých segmentů těla do estetického celku, což umožňují rozvinuté intelektuální schopnosti. Ve spojení se senzomotorickými schopnostmi vzniká tzv. senzomotorická inteligence, která v sobě zahrnuje pohybovou paměť a představivost, uplatnění myšlení v pohybovém projevu, obrazotvornost.

Intelektuální schopnosti mají velkou úlohu při vytváření postojů sportovce, zejména k tréninku a k soutěžení.

Akrobatická gymnastika se neřadí mezi kolektivní sporty, avšak cvičí se zde v týmech dvou až čtyř lidí. Z tohoto důvodu, ale i pro počáteční formu sportovní přípravy, kde cvičenec zatím není přiřazen ke konkrétní cvičební disciplíně, je potřebný vysoký stupeň sociability. Tento stupeň sociability umožňuje jedinci snadné začlenění do skupiny, přispívá k motivační složce a přímo ovlivňuje výkon.

Zvládnutí vysokých nároků akrobatické gymnastiky vyžaduje rozvinutí dalších osobnostních vlastností. Jedná se zejména o tyto charakterové rysy: sebekritičnost, sebedůvěra, sebevědomí, samostatnost, poctivost, svědomitost, cílevědomost aj.

K uvedené struktuře vlastností akrobatického gymnasty je nutno dodat, že každý konkrétní jedinec má takovouto strukturu vlastností odlišnou od ostatních, která se různě projevuje v různých situacích. Některé jsou zastoupeny ve větší míře, jiné nejsou tolik výrazné. Všechny tyto vlastnosti se postupně utvářejí vývojem jedince a jedním ze základních úkolů trenéra je tyto vlastnosti pozitivně rozvíjet.



## 6 Přehled jednotlivých oblastí předpokladů pro úspěšný výcvik

Při výběru talentů je nutné dodržovat pravidlo komplexnosti výběru, které hovoří o úplnosti všech stránek, vztahů a předpokládá plnou zainteresovanost všech příslušných odborníků. Při posuzování předpokladů je nutno brát v úvahu genetické dispozice, zdravotní, motorické, funkční, somatické i psychické faktory.

### 6.1 Zdravotní hledisko

Dobrá zdravotní stav je základním předpokladem pro začátek sportovní kariéry a její úspěšný vzestup. Cinglová (2005, s. 12) poukazuje na definici zdraví, kterou v roce 1948 stanovila Světová zdravotnická organizace: „*zdraví je stav úplné duševní, tělesné a sociální pohody*“. Zdraví tedy není pouze nepřítomnost nemoci. V tělovýchovném lékařství se setkáme s pojmem aktivní zdraví. Je to vyšší stupeň zdraví, podmíněný dobrou tělesnou zdatností, obecnou trénovaností. Takto trénovaný jedinec je schopen snáze a lépe snášet různé stresové situace, jako například různá onemocnění nebo vyšší tělesnou či duševní zátěž.

Při počátečním výběru nám pomůže posoudit zdravotní stav jedince rodinná anamnéza. Budeme se snažit vybírat takové jedince, kteří mají zdravé rodiče a kteří neprodělali žádná závažná onemocnění, která by mohla být neslučitelná s akrobatickou gymnastikou. Cílem je tedy vyřadit jedince nemocné, kterým by provozování akrobatické gymnastiky mohlo zhoršit zdravotní stav.

Hlavní pozornost věnujeme stavu páteře a pohyblivosti velkých kloubů. V akrobatické gymnastice jsou kontraindikací poruchy páteře typu hyperlordóza, zvýšená hrudní kyfóza, skolióza, Scheuermanova choroba a veškeré úrazy páteře. U velkých kloubů věnujeme pozornost rozsahu pohyblivosti. Jedná se zejména o hlezenní, kolenní, kyčelní a ramenní kloub a jejich pohybové omezení. V souvislosti se zmíněnými abnormálními ukazateli je lidské tělo náchylné na určité svalové disbalance (např. horní a dolní zkřížený syndrom). Drobné odchylky v držení těla lze korigovat správnou sportovní přípravou, přičemž včasné a pravidelné lékařské prohlídky jsou nezbytné pro prevenci bolestí způsobených úponovým onemocněním, např. entezopatií (Kuchen a kol. 1979). Libra a kol. (1973) poukazují na to, že nácvik nových dovedností, který je považován za interakci mezi organismem člověka a prostředím, závisí na výhodné stavbě a funkci organismu včetně dokonalosti struktury a funkcí mozku. Každý cvičenec je při nácviku nových

pohybů odkázán na funkční součinnost tří systémů organizace nervové soustavy, která ovládá hybný aparát. Jde o systém dostředivý, odstředivý a regulační.

**Dostředivý (afferentní) systém** – je tvořen tzv. analyzátory (zrakový, kinestetický, vestibulární apod.), které pomocí svých periferních částí, receptorů, analyzují vznikající podněty. Vyvolané vzruchy jsou vedeny dostředivými drahami do nervových analyzačních center mozku, kde se přijímaná informace registruje a hodnotí. V návaznosti na pohybovou činnost je nejdůležitější analyzátor kinestetický, který pomocí receptorů ve svalcích a kloubech zajišťuje časové a prostorové informace o vlastních pohybech. V akrobatické gymnastice má zvláštní význam analyzátor zrakový, neboť s jeho pomocí se cvičenec kontroluje a orientuje v prostoru (dohmaty, doskoky, chytání partnera). Neméně důležité jsou i analyzátory vestibulární a kožní, jejichž význam spočívá v čítí polohy těla v prostoru, v uchování rovnováhy, svalového tonusu a také potřebného pocitu náradí v rámci tréninku a samozřejmě pocitu kontaktu s partnerem. V akrobatické gymnastice se též značně uplatňuje analyzátor sluchový, jímž se přijímají informace nebo signály akustického rázu.

**Odstředivé (eferentní) systémy** – se skládají z odstředivých nervových drah a buněk motorických center, zajišťujících svými impulsy na kosterní svalstvo samotný pohybový akt. Vzhledem k tomu, že by pro mozkovou kůru bylo neekonomické řídit i velmi jednoduché pohyby, utváří se odstředivý nervový systém v hierarchii postupně podřízených nižších center, schopný řídit určité pohyby samostatně. Tím je mozková kůra ušetřena zbytečné námahy, i když nikdy neztrácí nejvyšší řídicí význam.

**Regulační systémy** – v nich se uskutečňuje horizontálním i vertikálním směrem registrace, hodnocení, analýza, syntéza, eliminace a zapamatování všech přijímaných dostředivých informací. Jedná se tedy o součást, kde dochází k uvědomění si pohybového úkolu a všech podstatných senzomotorických informací, jež umožňují vyvolat správnou efektorickou reakci.

Z výše uvedených faktů vyplývá, že čím více je vhodných a rozmanitých pohybů, tím lepší a rychlejší je rozvíjení funkční schopnosti nervové soustavy.

Dobrá a pravidelně kontrolovaná stav kardiorepiračního systému umožňuje plně tréninkové zatížení a zároveň do jisté míry vylučuje poruchy spojené se srdečním a cévním zásobováním v rámci sportovního zatížení.

V rámci zdravotního hlediska je dále třeba věnovat pozornost různým alergiím, především na prach, kterého je v gymnastických tělocvičnách více. Děti přijdou do styku

Rovněž výskyt chronických kožních onemocnění (ekzémy, plísně) musí být včas odhalen, aby bylo možno zabránit dalšímu přenosu, ať už přímého či nepřímého.

Některá onemocnění jsou dědičná a lze tudíž předpokládat jejich výskyt. Pokud se objeví závažná a dlouhodobá onemocnění v rodinné anamnéze (např. varixy, epilepsie atp.) je nutné sledovat jejich příznaky, pokud se objeví a spolupodílet se na řešení problému s rodiči. Při nábořech se můžeme setkat se snahou rodičů, vědomě zamlčet některá onemocnění či poruchy z obavy, aby jejich dítě nebylo vyřazeno již z náborového řízení. Je tedy důležité, aby vývoj dítěte byl pravidelně lékařsky monitorován a zjištěné závažné informace byly bezodkladně poskytnuty trenérům.

## 6.2 Motorické hledisko

Motorické předpoklady jsou jedním z významných hledisek výběru vzhledem



s prachem především v kontaktu s žíněnkami, duchnami, koberci a nácvičnými molitanovými jámami.

Rovněž výskyt chronických kožních onemocnění (ekzémy, plísně) musí být včas odhalen, aby bylo možno zabránit dalšímu přenosu, ať už přímého či nepřímého.

Některá onemocnění jsou dědičná a lze tudíž předpokládat jejich výskyt. Pokud se objeví závažná a dlouhodobá onemocnění v rodinné anamnéze (např. varixy, epilepsie atp.) je nutné sledovat jejich příznaky, pokud se objeví a spolupodílet se na řešení problému s rodiči. Při nábořech se můžeme setkat se snahou rodičů, vědomě zamlčet některá onemocnění či poruchy z obavy, aby jejich dítě nebylo vyřazeno již z náborového řízení. Je tedy důležité, aby vývoj dítěte byl pravidelně lékařsky monitorován a zjištěné závažné informace byly bezodkladně poskytnuty trenérům.

## **6.2 Motorické hledisko**

Motorické předpoklady jsou jedním z významných hledisek výběru vzhledem k tomu, že sportovní výkon představuje vědomou pohybovou činnost zaměřenou na řešení úlohy vymezené sportovními pravidly. Sportovní výkon vyžaduje dokonalé zvládnutí složitého komplexu pohybových operací. Společným znakem jakéhokoliv sportovního výkonu jsou pohybové činnosti, které mají svůj základ v pohybových možnostech. Pohybová činnost, rovněž i její předpoklady, jsou podmíněné úrovní funkční kapacity orgánů, systémů a dokonalostí souhry organismů jako celku. Na utváření motoriky člověka se podílí dědičnost, jako souhrn vnitřních, biologických předpokladů jedince a komplex činitelů a podmínek vnějšího prostředí Kodým (1978).

O jednotlivých pohybových schopnostech vztahujících se k akrobatické gymnastice včetně podílu faktoru dědičnosti je pojednáno v kapitole 2.2 Schopnosti a dovednosti.

## **6.3 Funkční hledisko**

V Akrobatické gymnastice přebírá dominantní úlohu při nácviku nových prvků CNS. Ve výběrové fázi posuzujeme mimo jiné i schopnost zvládnutí pohybového úkolu cvičencem za určitou dobu, kde právě CNS hraje velmi důležitou roli. Linc a Havlíčková (1989) uvádějí, že postupným dozríváním nervových struktur, zejména mozkové kůry, nastávají podmínky pro vznik kvalitativně nových, vyšších reakcí na podněty z měnícího se okolí jedince. Vytvářejí se reflexy podmíněné, při nichž funkčním prvkem je dočasné spojení centra nepodmíněného reflexu (zprostředkující části CNS jsou v některé

z podkorových oblastí) a centra podmíněného reflexu (v mozkové kůře). Při vzniku tohoto reflexu je důležité opakování (posilování). Vytvořený podmíněný reflex může zaniknout (vyhasnout) stane-li se neúčelným. Výkonovým orgánem řady reflexů je kosterní sval, takže reakcí na podráždění je pohyb. Při pohybové stále se opakující činnosti vzniká dynamický pohybový stereotyp, neboli složitá forma podmíněných pohybových reflexů, mezi něž patří i gymnastické prvky. Nervový systém dostatečně zdravý i pro složité, koordinačně náročné pohyby v mladším školním věku, tedy v období 6 – 10 let (Linc a Havlíčkové 1989).

V oblasti funkčních mechanismů týkajících se CNS ve spojitosti s kinestetickým aparátem je nutno se zmínit o tvorbě pohybových programů. Havlíčková (2006) popisuje nácvik nových pohybových programů, které rozděluje do několika stádií.

**První stádium – Generalizační:** Při něm dochází k irradiaci procesu podráždění v motorických centrech CNS. Odráží se v nekoordinovaném pohybu s množstvím nefunkčních pohybů.

**Druhé stádium – Diferenciační:** Je podmíněno diferenčním útlumem v příslušných motorických oblastech a projevuje se mizením nežádoucích souhybů. Pohyb se stává účelným, ekonomickým a koordinovaným.

**Třetí stádium – Stabilizační:** plynule přechází do stádia *Automatizačního*. Paměťové stopy již mají trvalejší charakter, mají morfológický podklad. Navenek se pohybový komplex při opakování stává stabilní, bez výkyvu, v kvalitě provedení až automatický, tj. bez zřejmé účasti myšlenkových procesů, bez volní kontroly.

**Čtvrté stádium – Variabilní tvořivost (Plasticita):** Toto stádium již Havlíčková nezmiňuje, avšak v různých literaturách se objevuje a je velmi důležité. O tomto stádiu se hovoří v případech, kdy si cvičenec osvojil daný pohybový prvek natolik, že jej může provádět kdykoli, kdekoli a za určitým způsobem změněných podmínek.

V návaznosti na dokonalé fungování CNS se Libra a kol. (1973) zmiňuje o tzv. přenosu (transferu) již dříve osvojených pohybových návyků nebo dovedností. Tato okolnost umožňuje, že cvičenec se nemusí každý jednotlivý pohyb nebo cvičební tvar učit úplně od začátku, nýbrž že k osvojení návyků a dovedností složitějších používá zkušeností a dovedností již dříve získaných.

Dílejší charakteristikou činnosti nervového systému je reflexní a reakční doba. Reflexní doba je relativně stálá, negativně ovlivněna pouze extrémní únavou. Reakční doba je závislá na ochotě testovaného ke spolupráci, na charakteru osobnosti



vyšetřovaného, na jeho aktuální aktivační úrovni CNS, na stavu trénovanosti a tréninku Havlíčková (2006).

Energetické zajištění v akrobatické gymnastice při nenáročném cvičení je zabezpečeno aerobními systémy bez nároků na oxidativní kapacitu organismu. Při náročnějších cvičeních se uplatňuje převážně anaerobní způsob krytí výdeje energie - alaktátový při intenzivní svalové práci cca do 10 sekund a anaerobně - laktátový při delším trvání výkonu (Hercig, Havránek a kol. 1996)

Bazální energetický metabolismus podle Havlíčkové a Lince (1989) stoupá s věkem dítěte. Je vyšší u chlapců než u dívek. V dospělosti dosáhne přes 6500 KJ/24 h u mužů a u žen kolem 5500 KJ/24 h. Ke stáří hodnota stále nepatrně klesá. Vyšší relativní hodnoty v dětství jsou dány vyšší úrovní metabolismu způsobenou intenzivním růstem a vývojem. Děti vydávají relativně stejné množství energie (kJ/kg hmotnosti) při práci relativně stejně jako dospělí, avšak pro dětský organismus je vhodnější rozdělit činnost do intenzivnějších úseků práce s přestávkami, než požadovat práci méně intenzivní nepřerušovanou. Dle uvedených příkladů od Havlíčkové a kol. (2006) se dá dovodit, že ve sportovní akrobacii, kde převládá především silový trénink, se energetická spotřeba pohybuje v průměru okolo 3500 KJ za 1h/TJ v případě, že tréninková jednotka trvá průměrně 3h. To odpovídá úrovni 13000% nál. BM. Metabolická křivka je nerovnoměrná a kopíruje náročnost jednotlivých fází během tréninkové jednotky. Střídání intenzity i druhů pohybové činnosti umožňuje splácet kyslíkový dluh již v průběhu tréninkové jednotky, přičemž ke stabilizaci dochází asi za 15 – 20 min. po jejím ukončení.

Vliv odstředivé síly při rotačních pohybech a při různých odrazech se podílí na vytlačování krve do periferních oblastí, při kterých jsou zatíženy regulační mechanismy krevního oběhu. Jedná se o krátkodobé a v průběhu jednotlivých pohybů měnící se působení. V tomto případě tedy nedochází k překrvení jednotlivých částí těla. Při provádění statických silových prvků se překrvení může objevit, avšak je omezeno dobou trvání a činností dechového ústrojí.

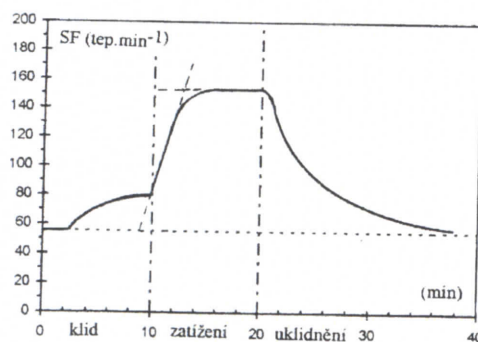
Srdeční frekvence (SF), na periférii tepová frekvence (TF) se nemění pouze při vlastním výkonu. Dynamiku změn lze pozorovat již před výkonem a po výkonu, jak dokládá Havlíčková a kol. (2006) - viz obr. 15. Z tohoto hlediska hodnotíme tři fáze:

**Fáze úvodní** – Jedná se o zvýšení SF před výkonem vlivem podmíněných reflexů a emocí. O těchto a i dalších změnách hovoříme jako o předstartovních a startovních stavech. U osob netrénovaných převládají spíše emoce, u osob trénovaných více

podmíněné reflexy, spojené se svalovou činností, vznikající na podkladě předchozí zkušenosti. Při závodech je emotivní složka neodmyslitelná u všech.

**Fáze průvodní** – SF zprvu stoupá rychle (část iniciální), později se zpomaluje, až se ustálí na hodnotách odpovídajících podávanému výkonu (část homeostatická). Zde se jedná o setrvalý stav – steady state.

**Fáze následná** – Jde o návrat SF k výchozím hodnotám, přičemž křivka návratu je nejdříve strmá, později pozvolnější (Havlíčková a kol. 2006).



**Graf 1** Změny srdeční frekvence před, při a po zatížení

Důležité je zapojovat v pravidelných intervalech vytrvalostní trénink. Tento trénink pozitivně ovlivňuje hlavně rozšíření srdečních komorových dutin, snížení TF, snížení spotřeby kyslíku, dále lepší prokrvení kosterního svalstva, pokles krevního tlaku v klidu, ekonomičtější práci srdce, zvýšení plicních funkcí (Vilikus a kol. 2004). U dětí se vytrvalostní trénink musí provádět s maximálním dozorem, protože děti nedokáží odhadnout své schopnosti (například nesprávně rozložené tempo běhu na delší vzdálenost), špatně odbourávají laktát a mohlo by dojít k přetížení, či úrazu.

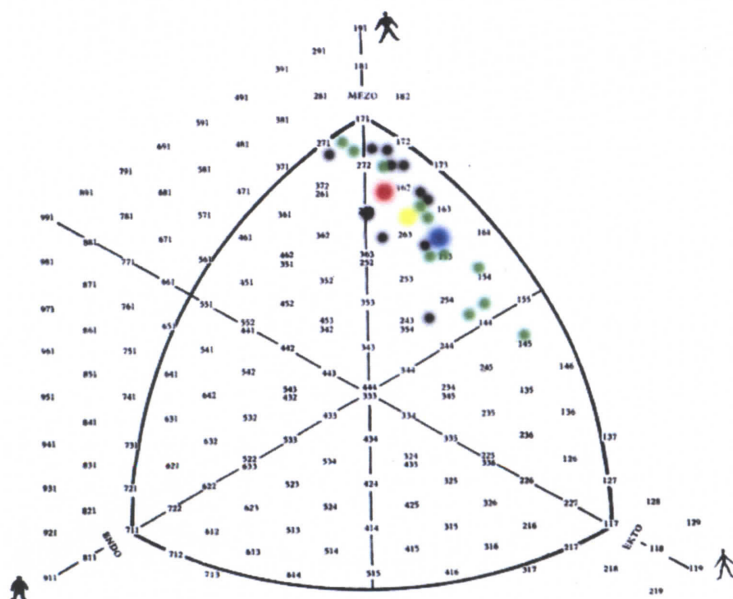
## 6.4 Somatické hledisko

Pro každé sportovní odvětví je vhodný určitý tělesný typ. Čelíkovský a kol. (1979, s. 54) v souvislosti se somatotypy doslova uvádí „...Neznamená to, že jedinec s vhodnými morfologickými předpoklady, musí být vždy výkonný, avšak vrcholový sportovec má mít příslušné somatické předpoklady“. V některých sportech se tento předpoklad projevuje více (např. sportovní gymnastika, vzpírání, lední hokej), v jiných méně (např. v kopané, házené, aj.).

Každý typ reaguje na tělesnou zátěž jinak a na každý typ cvičení a trénink jinak působí. Znalost jednotlivých tělesných typů (somatotypů) je důležitá pro dávkování tréninků, pro úpravy programů tělesné výchovy a pro výběr vhodných adeptů pro určitý sport.

Pro hodnocení vhodných typů se nejčastěji používá metoda Heath – Carter (1971), která je založena na původní Sheldonově metodě. Výsledek hodnocení podle Heath – Carter metody je vyjádřen třemi číslicemi ve škále od 1 do 7 (u extrémních typů přesahující číslo 7) a znázorněn v grafu v určité úrovni podle toho, která ze tří složek (endomorfni, mezomorfni, ektomorfni) převládá (Čelikovský a kol. 1979). V příloze č. 1 uvádím postup a tabulku pro zanesení hodnot při měření somatotypu jedince, jak jej uvádí Riegerová a kol. (1993).

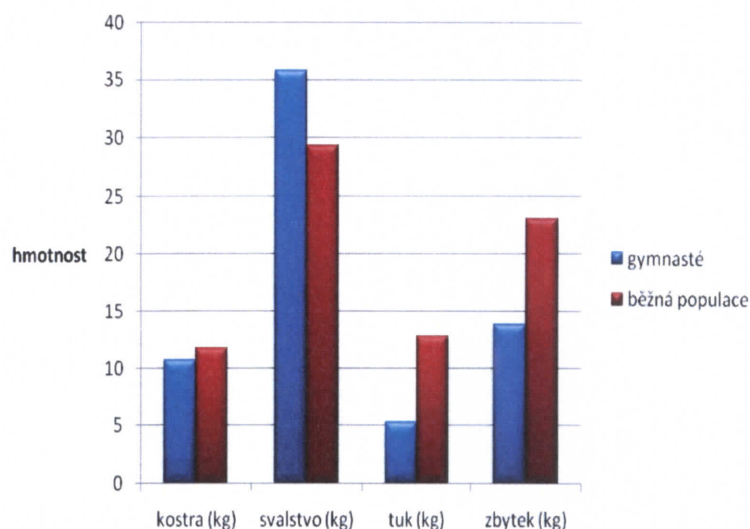
V akrobatické gymnastice je rozhodující nervosvalová koordinace, výbušnost, dynamická i statická síla. Jedinci, kteří disponují těmito požadavky se řadí do kategorie s převahou mezomorfni složky. U těchto jedinců je předpoklad vrcholových úspěchů. Růžička (2007) dokládá výsledek měření somatotypů českých sportovních gymnastů (mužů i juniorů) a v následujícím obrázku porovnává složení těla gymnastů juniorů a běžné populace (podle Matiegky).



**Obr. 15** Tělesný typ 23 současných českých reprezentantů - 12 mužů, 11 juniorů (podle Růžičky 2007)  
 černá - somatotypy mužů  
 zelená - somatotypy juniorů  
 červená - průměr somatotypů mužů  
 modrá - průměr somatotypů juniorů  
 žlutá - průměr všech somatotypů



**Graf 2** Porovnání složení těla gymnastů juniorů a běžné populace (zdroj: Matiegka 1991 in Růžička 2007)



Pro srovnání uvádím také měření Československých gymnastů podle Štěpničky z roku 1979 (příloha č. 2). Tato měření nám ukazují značně převažující aktivní svalovou hmotu, bez které není možné dosahovat větších výkonů. Vzhledem k vysoké podobnosti akrobatické a sportovní gymnastiky lze v obou případech vycházet ze stejných somatotypů. Tedy somatotyp 1 – 6 – 2 až 2 – 6 – 3.

Při zvyšování hmotnosti v průběhu pravidelného sportovního zatížení gymnastického charakteru klesá množství tuku (Kuchen 1979). Somatotyp u dětské populace v souvislosti s náborem v mladším školním věku neměříme, jelikož organismus není zdaleka vyvinutý, proto měření nemůže být považováno za spolehlivé a platné. Přesto bychom měli vybírat jedince s minimální endomorfní a vyváženou mezomorfní a ektomorfní komponentou. Jedince štíhlé, menší a souměrné postavy, s útlými boky, lehkými a pevnými dolními končetinami a s patrným reliéfem svalstva. V každém případě je nutné brát v úvahu somatotypy obou rodičů.

V akrobatické gymnastice je limitujícím předpokladem výška závodníků a závodnic, která je geneticky podmíněná. Pohybově náročný obsah akrobatické gymnastiky zvyhodňuje především z hlediska mechanického pohybu sportovce menších postav a větším procentuálním podílem aktivní tělesné hmoty (dále jen ATH). U špičkových dospělých akrobatů se setkáváme s výškou cca od 170 do 178 cm u mužů a u žen cca do 175 cm.

Pro odhad tělesné výšky můžeme použít několik metod. Perič (2006) uvádí jednu z rovnic, na základě které lze předpovědět výšku dítěte v dospělosti. K výpočtu



potřebujeme znát výšku otce a matky a dva různé koeficienty zvlášť pro chlapce a pro děvčata. Rovnice pak vypadá takto:

$$\text{Chlapci} = [(v\acute{y}\text{ška otce} + (v\acute{y}\text{ška matky} \times 1,08))] : 2$$

$$\text{Děvčata} = [(v\acute{y}\text{ška otce} \times 0,923) + v\acute{y}\text{ška matky}] : 2$$

Další příklad jak stanovit predikci výšky, může být stanovení podle růstových grafů zpracovaných Lhotskou et. al., (1993) viz příloha č. 3, 4.

Ze somatického hlediska je pro akrobatickou gymnastiku důležité rovněž složení těla. Jedná se o poměr mezi ATH (svalovina) a neaktivní tělesnou hmotou (tuk). V AG je žádoucí mít procento tuku do 12% celkové hmotnosti, u vrchních, kteří při statických prvcích pracují více s vlastní hmotností, je žádoucí mít procento ještě menší, tedy do cca 8% celkové hmotnosti. U dětí jsou tyto údaje velmi proměnlivé a moc často se neměří. Avšak alespoň orientačně nám mnohé prozradí údaje o ATH obou rodičů.

## 6.5 Psychologické hledisko

Psychologické hledisko se projevuje ve všech částech sportovního vývoje. Často dochází k náhlým změnám a výkyvům zapříčiňujícím pokles či vzestup výkonnosti ve vztahu k psychice sportovce. Velmi často se v souvislosti se sportovním výkonem hovoří o motivaci. (Slepička, Hošek, Hátlová 2006) uvádí, že „... každý sportovec je ovlivňován řadou motivačních seskupení, hlavních, vedlejších, navzájem se překrývajících i často vzájemně protichůdných. Tak je tvořena složitá a proměnlivá motivační struktura každého sportovce, související s jeho osobností a podléhající určitému vývoji. Hlavním vlivem, určujícím vývoj motivační struktury je kromě věku i výkonnost sportovce.“

Slepička, Hošek, Hátlová (2006) poukazují na to, že v rámci motivace ve vztahu sportovce ke sportu existují tři stádia. První stádium nazvané *Generalizace motivační struktury* se týká začínajících sportovců. Projevuje se menší výběrovostí při volbě sportovní činnosti, rozptýlení sportovních zájmů a častým kolísáním mezi sporty. Mladému sportovci ani příliš nezáleží na tom, jaký sport provozuje, řídí se vnějšími podněty (např. parta) a libostí prožitků. Mají zde často vliv nahodilé okolnosti (sportoviště blízko bydliště, četba, vliv blízkých lidí, školní TV aj.). Podle anamnéz sportovních hvězd často nebývá v tomto stádiu zastoupen sport, ve kterém sportovec později vynikne.

Je tedy žádoucí, aby dítě bylo vhodným způsobem motivováno a ne přesvědčováno k výběru sportovního odvětví rodiči. Lze tvrdit, že základní motivační tendencí ve sportu je potřeba pohybu a výkonu. Z toho vyplývá, že sportovec chce dosáhnout úspěchu a vyhnout se neúspěchu. Otázky motivačních tendencí se tedy můžeme dotknout již při základním výběru, kdy se pokusíme zjistit vnitřní motivaci dítěte (chtění uspět a vyniknout) a její zaměřenost (sport – salta, váhovky – cvičení v týmu). U dětí předškolního věku se logicky projevuje motivace v jednodušším pojetí jako např. „udělat to sám“, „radost z činu“ apod.

Význam akrobatické gymnastiky spočívá také v možnostech výchovného působení na cvičence. Některé cvičební tvary vyžadují určitou dávku odvahy. Při těchto cvičeních vystupuje do popředí brzdící vliv obranného reflexu, který se cvičenec postupně učí překonávat (např. přetáčivé pohyby směrem vzad). Překonávání strachu, který je vnějším výrazem obranného reflexu, vede k výchově pevné vůle, odvahy a sebeovládání. Při cvičení, do kterého je zapojeno více cvičenců, záleží zdar na souhře mezi nimi. Každý plní svůj speciální úkol. Spodní cvičenec musí nejen zachovat stabilní postoj, ale je nucen často překonat obtíže spojené s nezvyklým zatížením, případně nepříjemné pocity při nesprávném provedení výstupu (tlak na ramena způsobující bolest). Vedeme-li cvičence k tomu, aby bezpodmínečně splnil daný úkol i za cenu nepříjemných a bolestivých pocitů, vychováváme v něm smysl pro spolupráci, obětavost a sebezapření (Petr 1962).

Pokud mluvíme o akrobatické gymnastice jako o koordinačně estetickém sportu, je třeba, aby již začínající sportovec měl v sobě vlastnosti spojené s estetickým projevem, smyslem pro rytmus, hudební sluch apod. Dále hrají velkou roli faktory významné v procesu učení. Jedná se zejména o vnímání (pohybu vlastního těla, pohybové ukázky, slovního vysvětlení) a o pozornost, která se uplatňuje při myšlení, představách pohybů, pohybové paměti. V akrobatické gymnastice se často sportovec (především vrchní) ocitá ve velkých výškách, kde provádí složité prvky náročné na prostorovou orientaci, což vyžaduje schopnost překonávat strach. V tomto ohledu je potřeba už v začátcích pěstovat u sportovců schopnost a hlavně vůli za každou cenu (i za cenu bolesti) zamezit pádu svého partnera či partnerů na tvrdou podložku a následnému zranění. Spodní členové týmu musejí mít skvělý postřeh, který si v průběhu kariéry stále zdokonalují a díky němuž mohou v pravý čas chytit nebo alespoň usměrnit pád vrchního, zasáhnout a předejít zranění a tím určitým způsobem zastoupit roli trenéra v otázce dopomoci. Je však nutné mít v sobě jakési vnitřní přesvědčení a odhodlanost spojenou s vysokým stupněm soustředění a takový zásah okamžitě provést a nenechat nikdy svého partnera nekontrolovaně spadnout,

aniž by byla snaha o jeho záchranu. V takových případech dostává vrchní strach a ztrácí důvěru ve svého partnera.

Na závěr této kapitoly bych rád dodal základní psychologickou myšlenku ve sportu. Prožívání radosti je nezbytnou podmínkou sportování, nejen zájmového, ale i profesionálního, které se psychologicky (motivačně) dostává na úroveň práce, nebo zdravotního, které může mít povahu doplňku léčby. Čistě drilový, výdělečný nebo rozumový sport bez prvků radostného zaujetí, není vlastně v psychologickém slova smyslu sportem, právě pro absenci radostné hravosti. Neradostný sport zpravidla nemá dlouhé trvání (Slepička, Hošek, Hátlová 2006).



## 7 Věkové zákonitosti dětí a dospívajících

O doporučeném věku pro nábor, potažmo pro začátek sportovní kariéry v akrobatické gymnastice bude podrobněji pojednáno v jedné z následujících kapitol. V této kapitole uvádím charakteristiky jednotlivých vývojových období z důvodu objektivního pohledu na dětský a dospívající organismus. Do oddílů akrobatické gymnastiky se provádějí nábor i mezi staršími cvičenci, a to především z řad gymnastů a gymnastek, kteří o své gymnastické kariéře z nějakého důvodu pochybují, nebo jejich úsilí nedoznává žádných větších úspěchů a jejich potencionální výkon by mohl být lépe zužitkován právě v akrobatické gymnastice. Tudíž zde uvádím i charakteristiku období staršího školního věku. Je v zájmu trenérů a cvičitelů, kteří nábor a výběr talentů provádějí, znát určitá specifika, týkající se právě zmiňovaného vývoje a částečně o ně opírat svůj postup při výběrových řízeních. Charakteristika období předškolního věku je zde záměrně uvedena z důvodu některých důležitých rozdílů od pozdějšího věku, na které je třeba brát při náboru a výběru zřetel.

Podle různých autorů hraje ve vývoji člověka určitou roli působení faktorů sociálního prostředí, zejména výchovy. Na utváření fenotypu člověka se podílejí tři základní faktory:

1. Genetický základ
2. Vliv prostředí a výchovy
3. Vlastní aktivita subjektu

Edukabilní období je období, ve kterém dítě roste, dospívá, mění se fyzicky, psychicky i sociálně. Toto období se člení na kratší etapy, ve kterých jsou tělesné i psychické rysy jedinců i jejich reakce podobné. Proto o nich hovoříme jako o věkových zákonitostech. Naopak rozdíly v tělesných a psychických znacích, reakcích mezi jedinci stejného věku nazýváme individuálními zvláštnostmi. Pochopení vývojových zákonitostí má význam pro výběr talentů, umožňuje vyvarovat se zbytečných škod nevhodným zatěžováním rostoucího organismu. Současně umožní adekvátně stimulovat rozvoj těch kvalit, které se v daném věku mohou a mají rozvíjet (Dovalil 1998).



## **7.1 Charakteristika předškolního věku (3 – 6 let)**

Předškolní věk je klasickou dobou pohádek. Děti mají rády tajemství a tajemno a chtějí se tak trochu dobrovolně bát, i když takříkajíc v náručí maminek nebo babiček. O svém světě nám však děti říkají mnoho i svými bezprostředními výtvy. Tím co kreslí, malují, modelují – zkrátka tím, co vychází z jejich rukou. Vývoj pohybové koordinace a vzájemné souhry pohybových a smyslových orgánů postoupil tak daleko, že dítě je schopno užívat nástrojů (nůžky, kartáček na zuby, pastelky, štětec aj.). Stává se tedy tvorem kulturním a civilizovaným. Současně dochází k pokroku ve vnímání. Dítě si nevšímá jen celých věcí, ale i jejich částí a detailů (Matějček 1986).

Základní charakteristické údaje podle Dovalila (1998):

- bouřlivý tělesný vývoj, kostra je měkká a poddajná
- mění se proporce hlavy, trupu a končetin
- jistá lokomoce, zvýšení přesnosti a jistoty pohybů
- vytváření a upevňování základních a pro život nezbytných pohybových dovedností
- vysoká intenzita spontánní pohybové aktivity, střídání činností
- pohybová aktivita má charakter převážně obratnostní
- dítě je ovládáno city, první vztahy ke kamarádům
- dítě si rádo hraje – hravost
- vysoká plasticita CNS, pozornost je roztěkaná

## **7.2 Charakteristika mladšího školního věku (6 - 11 let)**

Když dítě vstupuje do školy, má už podstatnou část svého tělesného a duševního vývoje za sebou. Zvládlo základní pohybové dovednosti, osvojilo si návyky, které z něho činí kulturního tvora, naučilo se dobře mluvit, dovede přijímat úkoly a dovede i spolupracovat na společném díle. Ovládá velmi bohatou škálu citových projevů, od soucitu až po sebevědomí. Chlapci a dívky jsou v této době zpravidla ve velmi dobré kondici. Dosahují také velké výkonnosti. Je překvapivé co tyto děti dokáží a vydrží. Utahají své rodiče na lyžích, jsou rychlejší v běhu a obratnější v pohybových hrách, ve vodě jsou ve svém živlu... Je to ovšem i doba, kdy mají sklon k přehánění, a proto pozor, abychom v jejich výkonnosti udržovali zdravou míru (Matějček 1986).

### Základní charakteristické údaje podle Dovalila (1998):

- stejnoměrný a klidný vývoj
- poddajná a nevyvinutá kostra
- malá výkonnost svalstva, růst pohybové výkonnosti
- vývoj vnitřních orgánů je proporcionální k výšce i váze
- plasticita CNS, rozvoj dynamiky nervových procesů
- rozdíly v motorice chlapců a dívek
- malá dynamicko-silová schopnost, rychlý rozvoj zejména rychlosti a obratnosti
- živelná, krátkodobě zaměřená pozornost
- silné citové procesy
- období konkrétního; abstraktní chápání je malé
- lavinovité osvojování nových vědomostí a dovedností
- rozvoj paměti a představivosti
- malá schopnost sebekritiky
- přechod od fantazie k realitě
- optimismus, aktivita, sugestibilita, zájem

### **7.3 Charakteristika staršího školního věku (11 - 15 let)**

Dítě nyní více než kdy dříve dbá na to, aby si před druhými nezahládalo, aby bylo druhými respektováno a ne, aby je ještě někdo pokládal za „maminčina miláčka“. A představa, že by se mu druhé děti pro něco smály, má v rozhodování dítěte nesmírnou moc (Matějček 1986).

Není žádným tajemstvím, že mnoho malých chlapců nechce vstoupit do gymnastických a akrobatických oddílů jen kvůli pocitu, že by na něj jeho vrstevníci pohlíželi jako na kluka, který dělá holčičí sport a byl by proto předmětem posměchu.

Dále Matějček (1986) uvádí, že toto období je zpravidla obdobím vyrovnanosti a harmonie. Problémů a obtíží je za normálních okolností poměrně málo, takže i ve vzpomínkách vnímáme tuto dobu jako zlatý věk. Tělesná zdatnost má v tomto období mimořádnou společenskou hodnotu. Dopomáhá dítěti k uznání ve skupině, kde převažujícími činnostmi jsou nejrůznější soutěživé hry.

### Základní charakteristické údaje podle Dovalila (1998):

- tělesné a duševní dozrávání
- růstové zrychlení, nerovnoměrný vývoj
- vznik disproporcí
- rozvoj gonád a sekundárních pohlavních znaků
- dýchací a oběhový aparát při zvýšených nárocích pracuje neekonomicky
- nejbouřlivější fáze vývoje motoriky, vzestup výkonnosti
- nové pohybové dovednosti jsou osvojovány velmi rychle
- individuální a sexuální rozdíly v motorice jsou značné
- možná diskoordinace, disharmonie, neohrabaná pohybová činnost
- lepší soustředěnost
- labilita a tvárnost v CNS
- znaky logického a abstraktního myšlení
- vznik hlubokých intelektuálních zájmů
- snaha o samostatnost, vlastní názor
- účast na společenském životě
- rozpor mezi tělesnou a sociální dospělostí
- silná potřeba napodobovat dospělé mimo okruh své rodiny
- snaha o kritické hodnocení

### **7.4 Zásady při zatěžování dětského organismu**

- Zajistit a přizpůsobit úpravu náradí, náčiní, pravidla, prostor a čas pro cvičení v návaznosti na respektování limitů dětských možností.
- Nezaměřovat se na specializované a určité cviky, ale rozvíjet spíše širší úsek pohybových zkušeností.
- Volit cvičení krátká a jednoduchá a tím předcházet negativním jevům spojených s rychle klesající pozorností a soustředěním, zejména u žáků mladšího školního věku.
- Trpělivost, oprava chyb, poskytování naděje na úspěch jsou základními aspekty při nácviu nových dovedností, přičemž očekáváme jen to, co je reálné. Ve spojitosti s určitou aktivitou dítěte je dětský postoj založen spíše na emotivním prožívání, než na rozumových důvodech. Zpětnou vazbu užíváme kritickou, ale pozitivně orientovanou formou.

- V praktickém nácviku jasně a srozumitelně vysvětlit požadavek. Nejdříve nacvičujeme jednoduché pohyby, později složitě.
- Při různých soutěžích vybírat vždy vyrovnané skupiny a dbát na to, aby soutěž dětem přinášela radost.
- Kontrolovat příznaky reakcí organismu na určitou zátěž (zrudnutí, teplota hlavy, srdeční frekvence apod.)



## 8 Sportovní příprava

Z dosavadních studií a zkušeností lze tvrdit, že sportovní trénink dětí a mládeže je počáteční etapou dlouhodobého tréninkového procesu, jehož vrchol s ohledem na individuální výkonnost spadá do období dospělosti. Tréninkový proces v akrobatické gymnastice je tedy dlouhodobá záležitost a dělí se od začátečníků až po vrcholové akrobaty na tři základní etapy:

1. Etapa základního tréninku včetně výběru talentů
2. Etapa specializovaného tréninku
3. Etapa vrcholového tréninku

Ve všech etapách sportovního tréninku rozeznáváme jednotlivé složky, které jsou nedílnou součástí sportovní přípravy:

- a) Kondiční
- b) Technická
- c) Psychologická
- d) Taktická

Pokusím se stručně charakterizovat jednotlivé složky, o kterých se podrobně rozepisuje Kubička a kol. (1993) a Dovalil a kol. (2005)

### 8.1 Základní dělení

V každém sportu je nutno vycházet ze základních složek sportovní přípravy. Při nerespektování důležitosti jednotlivých složek by mohlo vážně narušit průběh a rozvoj tréninkového procesu. Následně uvádím stručnou charakteristiku jednotlivých základních složek, z nichž vychází každé sportovní odvětví.

#### 8.1.1 Kondiční

Tvoří základ sportovní přípravy a je východiskem pro technickou přípravu. Jedná se o rozvoj jednotlivých pohybových schopností, které jsou popsány výše.

### 8.1.2 Technická příprava

Kubička (1993, s. 23) uvádí definici sportovní techniky: „...*Sportovní technika je způsob řešení daného pohybového úkolu člověkem na základě všeobecných anatomicko-fyziologických předpokladů lidí v soulase s mechanickými zákony platnými v průběhu pohybu a v soulase s mezinárodními pravidly závodění*“.

Technická příprava vede k co nejúčelnějšímu zvládnutí pohybového obsahu a obsahuje tři fáze: NÁCVIK – ZDOKONALOVÁNÍ – STABILIZACE – PLASTICITA.

### 8.1.3 Psychologická příprava

Cílevědomé využití psychologických poznatků je v dnešní době neodlučitelnou součástí sportovní přípravy, která prohlubuje efektivnost tréninkového procesu. Trenér akrobatické gymnastiky pracuje převážně s dětmi a v té souvislosti se ukazuje jako nejlepší metodou psychické přípravy metoda povzbuzení a pochvaly. Opakem je metoda trestu, kterou používáme jen v případě, že ostatní metody selhaly.

### 8.1.4 Taktická příprava

Taktika je způsob vedení boje, jehož cílem je vítězství v soutěži. Jde o soubor poznatků a zkušeností, znalost pravidel i návodů jednání, jichž se využívá k tvorbě taktického plánu. V akrobatické gymnastice se může jednat např. o znalost svých a soupeřových možností, o volbu obtížností sestav, zakrývání slabín a zvýraznění předností akrobatů, sebedůvěru, odvahu aj.

## 8.2 Akrobatická příprava

Každý sport má své specifické složky přípravy, které již charakterizují daný sport. V akrobatické gymnastice hovoříme o tzv. akrobatické přípravě, která má rovněž své podstatné složky. Složky všech zmíněných příprav je nutno zahrnovat již ve výběrové (základní) etapě sportovního tréninku. K realizování pohybových aktů vycházejících z jednotlivých složek, je nutné znát vymezení základních poloh a pohybů:

**Statické polohy** - účinky svalových sil a vnějších sil (gravitace) jsou vyrovnané, časové a prostorové vztahy vůči základně a jednotlivé segmenty vůči sobě jsou konstantní (např. silové výdrže – rychlost je nulová). U statických cvičení je důležitá poloha těžiště vůči opoře, která určuje míru stability či lability.

**Vedené pohyby** – účinky svalových sil převládají nad silami vnějšími, důsledkem jsou plynulé změny polohy těla vůči zemi a polohy mezi jednotlivými segmenty, rychlost pohybu je rovnoměrná, svalová síla v každém okamžiku kontroluje pohybový průběh.

**Švihové pohyby** – jedná se o střídavé převládání sil vnějších a vnitřních, v důsledku toho dochází k dynamickým změnám v rychlosti pohybu a v prostorovém uspořádání tělesných segmentů. S tímto druhem cvičení se setkáváme v gymnastických sportech nejčastěji.

**Brzdivé pohyby** – brzdivými pohyby rozumíme takové pohyby, kdy převládají vnější síly, ale svalovým úsilím se snažíme zbrzdit a popřípadě zastavit tělo v určité statické poloze, kdy před tím byla tělu udána hybnost. (např. Mexikánka<sup>2</sup>).

V následující stručné charakteristice jednotlivých složek vycházím částečně ze zpracovaných postupů autorů Křištofiče a kol. (2003) a Zítka (1998). Následně k již zažitým a v gymnastickém prostředí používaným přípravám přiřadím dvě další formy příprav (trampolínová a týmová), o kterých jsem přesvědčen, že jsou pro akrobatickou gymnastiku nezbytné.

### **8.2.1 Zpevňovací příprava**

Jejím úkolem je zvýšení schopnosti zpevněného držení těla tak, aby se co nejdříve přiblížilo mechanickému modelu. Jedná se o funkce celostní nikoliv jen segmentové. Zpevněné držení těla zlepšuje kinestézii – vnímání pohybu a zabraňuje nežádoucím souhybům (např. prohýbání ve stoji na ruku).

### **8.2.2 Odrazová příprava**

Odraz je výbušnou extenzí v kyčelních, koleních a hlezenních kloubech v přímé souvislosti se sebranou prací svalů dolních končetin, ale i např. vzpřimovače trupu či čtyřhlavého svalu bederního. Účinnost odrazu se zvětšuje koordinovaným pohybem paží a dovedností využít pružné podlahy.

---

<sup>2</sup> Statický prvek prováděný vrchním – viz. obr. 7



### **8.2.3 Doskoková příprava**

Při doskocích je nutno ztlumit kinetickou energii letícího těla. Hlavní roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti. Začátečníci často doskakují do hlubokého podřepu nebo v horším případě na napjaté nohy. Často je tato forma přípravy podceňována a mnohými považována za zbytečnou.

### **8.2.4 Rotační příprava**

Jedná se o rozvoj orientace v prostoru spolu s nácvikem technik, kterými se tělo uvádí do do otáčivého pohybu kolem různých os. U začátečníků jsou součástí testy laterality, kdy zjišťujeme, na kterou stranu je otáčení pro daného jedince přirozenější.

### **8.2.5 Podporová příprava**

Připravit svaly pletence ramenního a svalové smyčky s tím související tak, aby byl zajištěn podpor a vzpor v obtížných polohách a pohybech. U dětí a začátečníků zatěžujeme oblast pletence ramenního a paží nejprve ve smíšených podporech.

### **8.2.6 Pohyblivostní příprava**

Cílem je zajistit dostatečný rozsah pohybu v jednotlivých kloubních spojeních. Bez odpovídající kloubně svalové pohyblivosti je provedení cviků nejen málo estetické (pokrčené nohy, „fajfky“ apod.), ale často i obtížněji proveditelné – kotoul vpřed roznožmo, kotoul vpřed schylmo, apod.

### **8.2.7 Rytmická příprava**

Rytmickou přípravou rozumíme pohyb vykonávaný v určitém tempu a rytmu, které je možné v průběhu cvičení měnit a které je většinou zprostředkováno hudebním doprovodem, tleskáním apod. Dokonale zvládnuté rytmičné pohyby při sestavách jsou důležitou zárukou úspěchu v akrobatické gymnastice. Rozvíjíme-li u dětí rytmičné schopnosti, je vhodné začínat hravou formou, při které dítě musí vykonávat přesně definované pohyby podle hudební předlohy. Zpočátku jen rukama, pak jen nohama (např. skoky 2x levá – 2x pravá – L-P-L-P- opakovat), následně lze spojovat současně pohyby paží a nohou (nejdříve stejné pohyby – upažit, unožit, postupně je vhodné cvičení ztěžovat rozdílnými pohyby paží a nohou). Další vhodnou formou je vytleskávání rytmu dle měnící se hudební

předlohy nebo zadání - např. tleskněte na každou druhou dobu, na každou čtvrtou dobu apod.

### **8.2.8 Týmová (kontaktní) příprava**

V rámci této přípravy učíme již vzájemné kooperaci mezi cvičenci v dané závodní disciplíně (páry, trojice, čtveřice) podléhající přesně stanoveným postupům. Jedná se o statické a dynamické prvky, které obvykle zahrnují různé nástupy na pyramidy, výdrže, náskoky, výskoky, seskoky. Děti a začátečníci se zároveň učí dávat dopomoc partnerovi při seskocích a při nezdařených prvcích.

### **8.2.9 Trampolínová příprava**

Úkolem je rozvoj pohybových kompetencí nutných pro realizaci koordinačně náročných dovedností převratového charakteru prvků později realizovaných v sestavách s partnerem/partnery. U malých dětí jde pouze o jakési „seznámení se s trampolínou“, kdy je zapotřebí, aby si dítě zvykalo na pružnou podložku a umělo se z ní technicky správně odrážet a následně provádět zadaný úkol. U malých dětí nejprve oddělujeme rozběh a odraz zvlášť, provádíme tzv. pérování (s dopomocí) seskoky na trampolínu ze zvýšené podložky, dbáme na podpurný a správný pohyb paží atd. Pokud je to možné používáme jak velkou tak malou trampolínu. Tato forma přípravy je u dětí velice žádaná a je to jedno z lákadel tohoto sportu.

Všechny složky přípravy je nutno zahrnout již z počátku výběrové fáze. Na konci výběrové fáze bude stupeň osvojení daných cviků z jednotlivých složek ukazatelem pro posouzení míry talentovanosti stejně jako např. výsledky motorických testů.

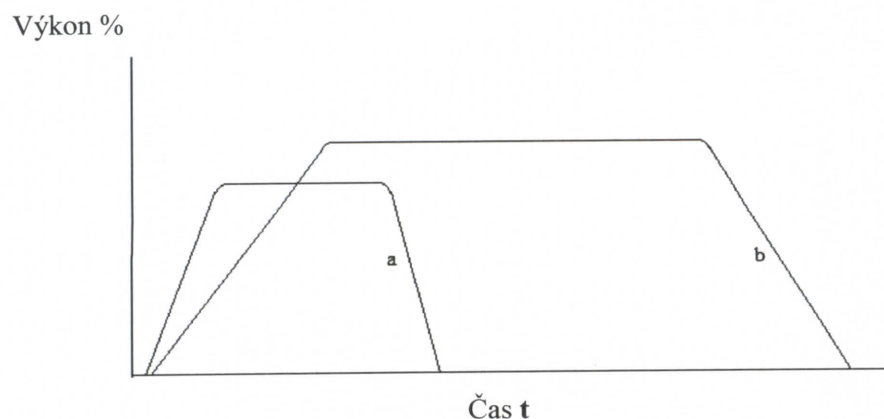
## 9 Objektivizace úrovně předpokladů v náborovém a výběrovém Věku

Následně uvádím, objektivní pohled na systém náboru a výběru talentů.

### 9.1 Optimální věk pro nábor

Ve vztahu k nízkému věku dětí a vysoké sportovní výkonnosti se dnes často mluví o rané specializaci. Křištofič (2006), který se tímto tématem zabývá hlouběji, poukazuje na to, že biologické dospívání má své zákonitosti, které je třeba respektovat. Snahy urychlit tento proces nebo jiným způsobem ho obejít hraničí s poškozením zdraví. Snahy některých ambiciózních trenérů (někdy i netrpělivých rodičů), kteří chtějí po dítěti maximální výkon co nejdříve, bez ohledu na stupeň fyzické a psychické připravenosti dětí, představují veliké nebezpečí. Děje se tak z neznalosti, nebo dokonce jde o vědomé riskování a zahrávání si s tím, jakou zátěž je dětský organismus schopen unést. Křištofič (2006) uvádí, že „...Odbornou veřejností je přijímána teze, podle které je specifická výkonnost až nadstavbou obecné výkonnosti a připravenosti (při respektování věkových zvláštností).“

Postup trenérů, který je zaměřen na specifickou a ranou specializaci, tedy není vhodný ani po zdravotní stránce, ale ani po výkonnostní. Je prokázáno, že ranná specializace vede sice k velmi akcelerovanému brzkému vzestupu výkonnosti, ale jednak nedosáhne takových hodnot, za druhé výkonnost takto získaná nemá dlouhé trvání a za třetí výkonnost klesá rychleji, než jak je tomu u výkonnosti dosažené tréninkem odpovídajícím vývoji - viz graf č. 3.



a – raná specializace, b – všestranná příprava

Graf 3 Vztah rané specializace a všestranné přípravy (podle Křištofiče 2006)



Dovalil a Choutková (1988) vystihují rozdíly mezi ranou specializací a tréninkem odpovídajícím vývoji takto:

### RANÁ SPECIALIZACE

### TRÉNINK ODPOVÍDAJÍCÍ VÝVOJI

#### Strategie

Vysoká výkonnost co nejdříve, plánovitý trénink si klade za cíl co nejrychleji dosáhnout úspěchu

Výkonnost přiměřená věku, nejvyšší výkon jako perspektivní cíl, dětství a mládí je přípravnou etapou

#### Trénink

Cenu má jen to, co směřuje rychle k cíli, úzké zaměření na specializaci vede k jednostrannosti

Odpovídající podíl všestrannosti

#### Zatížení

Jít až na hranici únosnosti, neúměrné nároky na ještě nevyzrálé jedince

Zřetel na stupeň individuálního vývoje, postupné a pozvolné stupňování nároků

#### Psychologické rysy

Tvrdost, cílevědomost, v tréninku vystupují psychické momenty charakteristické pro práci dospělých: napětí, vážnost, vyhraněná racionalizace, tlak na výkon

Trénink odpovídající mentalitě věkového stupně, omezování tlaku na výkon, aktuální výkonnostní cíle a požadavky nejsou výlučné, radost, hravost, uvolněnost, bohatství prožitků, přiměřené ocenění

Dítěti, které se připravuje na závodní dráhu v akrobatické gymnastice, je nutné zajistit optimální podmínky pro rozvoj nejen všech pohybových schopností, ale i ostatních předpokladů spojených s tímto sportem. U dětí ve věku 7 – 8 let se můžeme setkat s nedostatečným pohybovým fondem a vůbec s celkovým nedostatkem spontánního pohybu. Předškolní děti jsou, jak již bylo zmíněno, zvyklé na hravý způsob života, v němž se projevuje přesnost a jistota pohybu. Je tedy více než vhodné navázat na tuto etapu života a nábor pro akrobatickou gymnastiku provádět ve věku 6 – 7 let. K tomuto náborovému věku se přiklání i většina autorů z oblasti sportovní gymnastiky i jiných koordinačně estetických sportů. V uvedeném věku jsou děti již schopny komunikovat se svými

vrstevníky, sdružovat se ve skupině stejného zájmu, ale zároveň jsou schopny realizovat pokyny trenéra a řídit se jimi.

U dětí zařazených do výběru talentů je potřeba postupně vytvářet předpoklady pro systematickou sportovní přípravu a přitom respektovat, že je pro ně přirozená činnost ve formě her. Obsah sportovní přípravy je nutno zaměřit na získání všeobecných základů pro pozdější specializovaný trénink. Při rozvoji pohybových schopností i psychických dispozic, jež jsou základním stavebním kamenem pro pozdější výkon v akrobatické gymnastice (např. síla, pohyblivost, koordinace, strachová zábrana apod.), je nutné zajistit takový obsah a formy výcviku, které rozvíjejí tyto předpoklady jako součást všeobecného, nikoli speciálního zaměření (Dovalil a Choutková 1988).

Ve výběrové etapě řadíme jedince do koedukovaných skupin. Mezi dětmi mladšího školního věku nejsou v podstatě žádné rozdíly mezi motorikou chlapců a děvčat. Jedinci vybraní pro tento sport jsou postupem času po pečlivém uvážení ze stran trenérů přiřazeni do konkrétní disciplíny, ve které se dopracovávají k vrcholným výkonům. Často se ovšem stává, že vlivem různých okolností je jedinec přeřazen do jiné disciplíny a například chlapec si musí zvykat cvičit s dívkou atp. Takto tvořené oddíly fungují po celém světě a trenéři se věnují všem disciplínám.

V Čechách, ale hlavně ve světových velkoklubech není žádným tajemstvím, když vrcholová gymnastka nebo gymnasta po aktivní činnosti přestoupí na akrobacii, kde dále vrcholově závodí a účastní se světových závodů. Ve světě je velice praktikována blízká spolupráce mezi těmito podobnými sporty (Šimůnek 2001). Při přestupu těchto jedinců je nutné respektovat jejich předchozí přípravu a vytvořit jim podmínky vhodné pro jejich plynule navazující rozvoj.

Předsportovní fáze přípravy, může mít značný vliv pro další rozvoj. V této fázi si jedinec postupně vytváří základní orientaci k některému sportu na základě spontánního prosazování vrozených dispozic i příznivých vnějších vlivů a podmínek. Probíhá v normální školní, mateřské i mimoškolní tělovýchovné činnosti, včetně neorganizované (Kodým 1978).

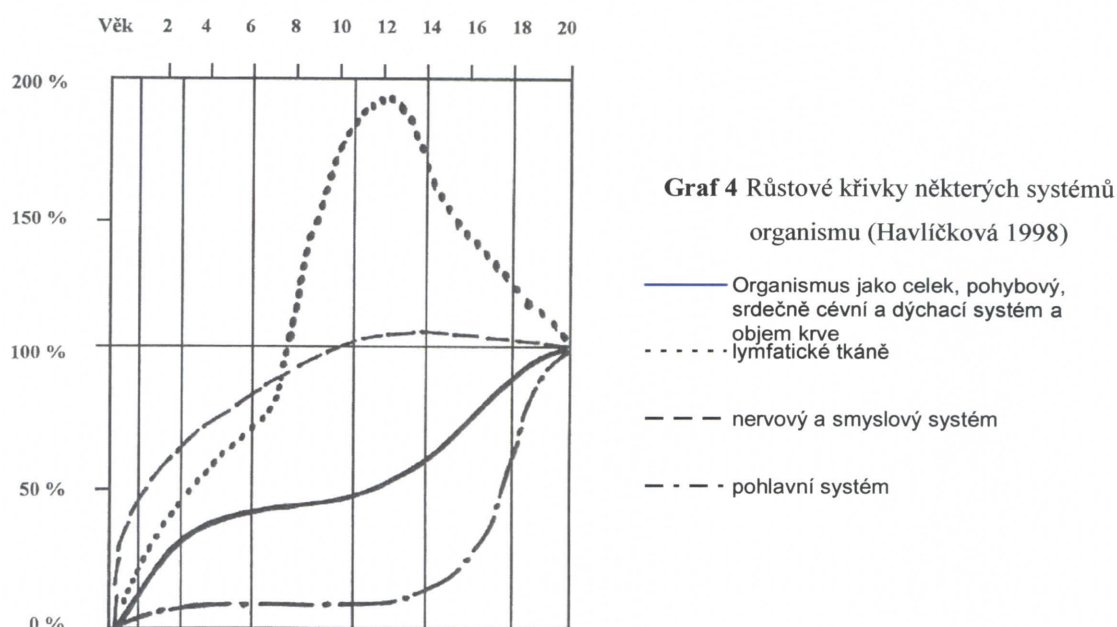
## **9.2 Biologický, kalendářní a sportovní věk**

Při tréninku dětí a mládeže musíme dodržovat jednu z hlavních zásad – přizpůsobovat ho věku dítěte. Abychom tuto zásadu respektovali, je nutné znát vývojové změny v organismu mladého člověka, zejména v oblasti somatické, motorické, funkční,

psychické a sociální. Konkrétní věkové zvláštnosti dětí a dospívajících jsem již popsal. Obecně víme, že v dětství a dospívajícím věku se dají charakterizovat hlavně tyto znaky:

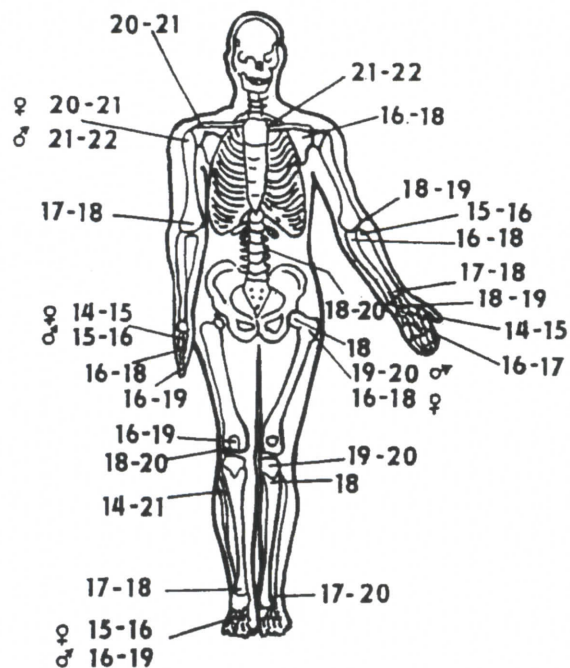
- intenzivní růst,
- vývoj a dozrávání různých tělesných orgánů a jejich funkcí,
- psychický vývoj,
- pohybový rozvoj projevující se mimo jiné i v tom, že výkonnost v pohybových činnostech se přirozeně zvyšuje.

Pohled na růstové a vývojové křivky (obr. 16) naznačuje, že tyto pochody neprobíhají rovnoměrně, přímočaře a ve všech případech stejně rychle.



Kromě prvních let života dochází k větším změnám v období puberty, a to nejen co do výšky těla, ale např. i šířky ramen a pánve. Nejde přitom jen o růst do délky, ale také o stavbu kostí, složitý biologický proces kostnatění (osifikaci), při němž je původní chrupavčitý základ postupně nahrazován kostní tkání. U žen se definitivně kostnatění ukončuje v 18-ti letech, u mužů v několika dalších letech (Štílec 1989). V následujícím obrázku je přehled ukončení osifikace kostí.





**Obr. 16** Věk ukončení osifikace kostí (podle Kučery 1986)

V individuálních případech se mohou objevovat větší nebo menší odchylky a u stejně starých dětí můžeme pozorovat někdy až nápadné rozdíly ve stavbě těla, schopnostech pohybové výkonnosti atd. Kromě kalendářního věku, který je dán datem narození, se ve sportu zajímáme o tzv. věk biologický. Rozumí se jím skutečně dosažený stupeň růstu a vývoje. Tělovýchovné lékařství používá ke stanovení biologického věku několik metod. Jedná se o:

- stanovení úrovně vývoje výšky a hmotnosti těla podle jednotlivých let,
- stanovení stupně osifikace kostí „kostní věk“ - využívá se RTG snímků hlavně ruky a zápěstí,
- stanovení prořezávání druhých zubů,
- stupeň rozvoje sekundárních pohlavních znaků.

V případě odlišností se může jednat v zásadě o dva případy individuálně různého tempa vývoje:

- **vývojové zrychlení** (akcelerace) = biologický věk je vyšší než kalendářní
- **vývojové zpomalení** (retardace) = kalendářní věk převyšuje věk biologický.



Pro trénink dětí je velmi důležité znát hodnoty biologického věku, protože na základě toho je možné využít v tréninku princip přiměřenosti. Obr. 17 nám ukazuje rozdílnost ve vývoji dvou stejně starých 12-ti letých chlapců). Ze strany trenéra je možné využít znalosti o biologické akceleraci jedince k tomu, aby např. začal s cíleným silovým tréninkem oproti jedinci, který je retardovaný a není pro rozvoj síly v největším rozsahu dostatečně zralý. Často se stává, že vyvinutí jedinci dosahují díky své tělesné převaze, poměrně dobrých výkonů. Souvisí to mimo jiné i s vyšším tréninkovým zatížením, které akcelerovaní jedinci snesou. Často jsou také tito jedinci označováni za talenty, ale později však bývají dostiženi i předstiženi.

Sportovní věk je doba, po kterou se daný jedinec věnuje sportovní přípravě. To znamená, jak dlouho se již věnuje nějakému sportu. Tento věk hraje určitou roli při posuzování dosažené výkonnosti dětí. Jedinci, kteří jsou stejně staří, ale mají výrazně různou délku sportovního věku, budou mít pravděpodobně i různou výkonnost. Ve výhodě bude většinou ten, kdo trénuje a závodí déle (Perič 2006). Při náboru a výběru talentů pro akrobatickou gymnastiku z řad mladých sportovců a sportovců již obohacených zkušenostmi z některých sportů se rovněž zohledňuje nejen sportovní věk, ale i druh dřívějšího sportu, který dotyčný provozoval.



**Obr. 17** Rozdíly v tělesném vývoji u dvou stejně starých chlapců ve věku 12 let (zdroj: Perič 2006)

## 10 Kontrolní kritéria

Kontrolními kritérii rozumíme možnosti, kdy můžeme sledovat růst svěřence, na základě dostupných údajů. Díky těmto kritériím pak můžeme posuzovat svěřence mimo jiné v návaznosti na stanovený způsob a objem zatížení.

### 10.1 Genetické informace

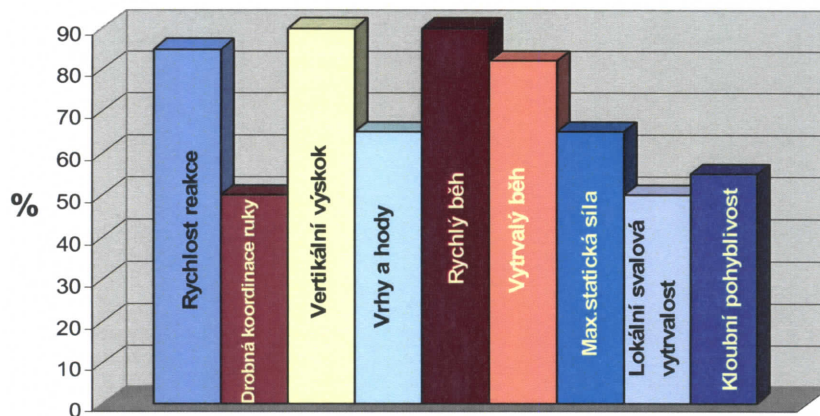
Výkony cvičenců ze stejného oddílu se mohou značně lišit. Tyto rozdíly jsou dány:

- různými dědičnými vlohami;
- vlivem prostředí, ve kterém se daný jedinec vyvíjel (zdravotní stav matky v průběhu prenatálního vývoje, výživa, životní podmínky, především různé formy tělovýchovného procesu a sportovního tréninku atd.).

Dědičné vlivy jsou nesporné. Dědičnost se týká zejména morfologických znaků, jako je tělesná výška, konstituce atd., kde je vliv genetických faktorů dostatečně znám. Pro posouzení dědičných vlivů existují studie, o kterých se blíže zmiňuje (Čelíkovský a kol. 1979). V této práci nastíním dvě základní studie, které jsou poměrně směrodatné.

- Přístup genealogický (rodový). Poměrně často se děti nadaných rodičů stanou také vynikajícími sportovci eventuálně i v průběhu několika generací. Z výzkumů vyplývá, že v průměru u 50% dětí vynikajících sportovců je možno očekávat výrazné sportovní úspěchy (Přitom ne vždy v tom samém sportu, v němž vynikali rodiče).
- Přístup založený na studiu dvojčat. Jednovaječná (monozygotní) dvojčata mají dědičný základ (genotyp) totožný, dvojvaječná (dizygotní) nikoli. Shoda nebo neshoda různých znaků u jednovaječných a dvojvaječných dvojčat pomáhá určit některé podmíněné vlastnosti.

V literatuře domácí i zahraniční jsou uváděny jako nejvíce geneticky determinované somatické (tělesná výška, tělesné rozměry) a rychlostní (reakční i lokomoční rychlost) předpoklady. Naopak nejméně jsou geneticky určovány koordinační schopnosti a psychické vlastnosti. Příklad některých ukazatelů a pravděpodobnost jejich dědičnosti je uvedena v grafu č. 5.



**Graf 5.** Příklad některých ukazatelů a procentuální pravděpodobnost jejich dědičnosti  
(Zdroj: Perič 2006)

V rámci náboru a výběru talentů hodnotíme dědičné vlivy na základě získaných údajů z rodinné anamnézy. Z těchto údajů můžeme predikovat zejména morfologické znaky (vývoj tělesné výšky, hmotnosti a stavby těla), dále zjišťujeme výskyt dědičných onemocnění, vad páteře a kloubů aj. Tyto údaje, které vyplní rodiče a lékař do dotazníků (příloha č. 6,7) evidujeme v evidenční složce.

## 10.2 Ukazatelé sportovní způsobilosti

Pokud chceme posuzovat vývoj růstu nebo naopak stagnaci či snižování výkonnosti, je nutné si stanovit, v jakých proměnných chceme daný vývoj sledovat. Kodým (1978) se přiklání k pojmu tempo a stabilizace výkonnosti. Pod tímto pojmem rozumíme adaptaci organismu na zatížení kladené v pravidelných tréninkových jednotkách. Zatížení by se v období mezi nábořem a výběrem talentů mělo přiměřeně zvyšovat a posunovat tak „funkční stropy“ jednotlivých orgánů a systémů. Všichni cvičenci v tomto období musí mít stejné podmínky pro rozvoj pohybových schopností. Tím se rozumí zejména stejný čas trvání tréninkové jednotky a stejný obsah. O obsahu tréninkové jednotky bude řeč v následujících kapitolách.

Délka tréninkové jednotky by měla být 2 – 3 x týdně v délce 90 - 120 min. Úvodní etapa sportovní přípravy by měla být zajištěna jako kontinuální pravidelný proces v délce 3 měsíců. Abychom spolehlivě zachytili tempo výkonnosti, je vhodné uskutečňovat standardizované motorické testy nejen na počátku sportovní přípravy (nábor), ale i v celém průběhu úvodu základní etapy, tedy v délce 3 měsíců a dále v průběhu celé základní etapy,



trvající 2 – 3 roky. První rok základní etapy postačí testování ve frekvenci 1x za měsíc. Tím získáme soubor 12-ti testových výsledků, které umožní postihnout dynamiku růstu výkonnosti i dominanci určité pohybové schopnosti. V následujícím období je vhodné taktéž provádět motorické testy, avšak do hry již vstupuje i skutečnost, zda je celkový výkonnostní růst daného jedince perspektivní v širším slova smyslu (Zítka, Vacková a kol. 1982).

V návaznosti na časový horizont tréninkových jednotek doporučuji vést evidenci docházky (příloha č. 7). Mezery v přípravě vzniklé ať účastí na školách v přírodě a jiných školních akcích, nemocemi, či vlivem rodičů mohou velmi výrazně ovlivnit tempo výkonnosti.

### 10.3 Úloha trenéra

Trenér provádí v rámci tréninkového procesu řídicí činnost. Trenér je určitá sociální role a s ní je spojeno očekávané chování. V této souvislosti bylo identifikováno šest dimenzí role trenéra Svoboda (1974 in Dovalil a kol. 2005): **informační, důvěrník, motivační, referentská a výchovná**. Tyto dimenze se promítají do typologie trenérské činnosti, která se v souvislosti se stoupajícími nároky diferencuje podle výkonnostních úrovní.

**Trenér – pedagog:** optimální typ pro trénink dětí a mládeže. Ve své práci musí důsledně respektovat vývojové zvláštnosti, nesmí opomíjet všestranný rozvoj svých svěřenců, měl by být vzorem, být trpělivý, práci zaměřovat perspektivně do budoucnosti. Měl by mít hluboké znalosti v rozpoznávání talentu a umět trénink přizpůsobit v maximální míře věkovým zvláštnostem (Dovalil a kol. 2005). Dalšími na sebe navazujícími typy trenérů jsou trenér – organizátor (výkonnostní sport) a trenér specialista (vrcholový sport). Vzhledem k zaměření této práce nebudu blíže specifikovat rámec působnosti těchto dvou typologií trenéra.

Štilec a kol. (1989) shrnuli obecnější doporučení, ze kterých lze v sociálněpsychologickém smyslu vycházet při řídicí činnosti trenéra:

1. Trenér má být modelem, vzorem pro svoje svěřence. Být přísný, ale chápající, schopný sebepoznání a seberegulace.
2. Vyžadovat plné odevzdání se a prožívání sportu, ale dávat též najevo, že v životě mohou být i důležitější věci.
3. Usilovat o spravedlivost, pokud jde o pozornost i sympatie.



4. Budovat u sportovců sebedůvěru, ale i sebekontrolu.
5. Učit umění koncentrace a relaxace.
6. Komunikovat s rozhodností, ale přátelsky s dobrou náladou.
7. Korigovat krátce, nejprve pochválit to dobré a pak opravovat.
8. Hněv má být pozitivní. Negativní odsouzení působí destruktivně.
9. Pochválit co je dobré, ale nechválit neustále.
10. Sledovat, s jakým příčinami sportovci spojují výsledek v soutěži.
11. Vytvářet atmosféru, v níž má sportovec právo se vyjádřit.
12. Nepřehánět v ničem, ani v povzbuzení, ani v kritice.
13. Po neúspěchu najít způsob, jak sportovce z této situace dostat.
14. Klást odpovědnost na jedince i ostatní členy týmu.
15. Rozlišovat nechuť od únavy fyzické či psychické.

Pokud považujeme talent jako souhrn potřebných vlastností a schopností, je to právě pedagog (trenér), který má rozhodující slovo při výběru talentů. Porovnává výsledky lékařských, funkčních, psychologických a pohybových šetření a hlavně musí rozhodnout, zda nedostatky v jedněch předpokladech dostatečně kompenzuje nadprůměrný stav druhých dispozic. Například v akrobatické gymnastice morfologický nedostatek (podsaditá postava) může být u některých jedinců kompenzován motorickou schopností (výbušností) při dobré úrovni ostatních předpokladů. Velmi složité je také rozhodnout, co je důležitější, zda pohybové dispozice, nebo ctižádost a silná vůle. Jen zřídka při výběru najdeme jedince, který ve všech oblastech prokazuje výrazně nadprůměrnou úroveň.

Plnohodnotné řízení sportovní přípravy v akrobatické gymnastice zahrnuje složky, o kterých se blíže rozepisuje (Libra a kol. 1971):

- **Plánování sportovní přípravy** (plán perspektivní – víceletý, plán běžný – jednoroční, plán operativní – krátkodobý)
- **Organizování sportovní přípravy** (jedná se o proces, jenž je členěn do již zmíněných etap – 1. Etapa základního výcviku včetně výběru talentů, 2. Etapa specializovaného výcviku, 3. Etapa vrcholového tréninku)
- **Provádění sportovní přípravy** (každou etapu, jak již také bylo výše uvedeno, můžeme členit na složku: Motoricko-funkční, Technickou, Psychologickou, Taktickou)
- **Dokumentace a vyhodnocování sportovní přípravy** (Písemné či jinak evidované záznamy o provádění tréninku, průběžné vyhodnocování práce celoročního cyklu).

Součástí systémového přístupu ve všech etapách sportovní přípravy je použití didaktických a technických pomůcek, které trenér musí zajistit (Kubička 1993). Jedná se o:

- a) Vhodné oblečení cvičence, bandáže,
- b) Pomocné nářadí (kladinky, hříbky, stálky, lanč atd.)
- c) Bezpečnostní jámy, bezpečnostní pomůcky (duchny, žíněny, atd.)
- d) Audiovizuální přístroje
- e) Přístroje lékařské a funkční kontroly (stopky, sportestry, dynamometry atd.)
- f) Přístroje na zpracování informací (počítače, tužka, papír)

V souhrnu lze říci, že pro racionální didaktické přístupy k pohybovému učení v akrobatické gymnastice jsou nutné znalosti specifických zásad, metod, forem a stylů, které zainteresovaný čtenář nalezne v příslušné literatuře. Je důležitá spolupráce trenéra se školou. Umožnit dítěti plnohodnotný rozvoj svých schopností a zároveň si vyměňovat informace o školním prospěchu a sportovním vývoji. Velmi kladně se hodnotí, pokud trenér má schopnost názorně provést ukázkou požadovaných cvičebních tvarů. Trenér se mnohdy stává určující osobností, převažující v dětském věku autoritu rodičů. Proto je vhodné dodržovat výše zmíněná doporučení.

Na závěr této kapitoly bych rád poukázal na nutnost, která je zásadní pro udržení nadaného jedince v oddíle. Nutností rozumím motivování, povzbuzování a vytváření přátelské atmosféry ze strany trenéra. Uvedené aspekty obsahují širší a obsáhlejší výklad. Zde bych jen rád poukázal na možnosti, jak zpestřit nejen dítěti, ale i dospělému sportovci jeho působení v oddíle. Může jím být:

- V pravidelných cyklech návštěva sauny a dalších regeneračních zařízení.
- Návštěvy aquaparku, či jiných zařízení, kde sportovci mohou vykonávat dobrovolnou pohybovou činnost, která se liší od jejich sportovního zaměření.
- Pořádání kontrolních závodů před rodiči i ostatními diváky.
- Vystoupení na různých firemních, výročních, či svátečních akcích.
- Pořádání letních i zimních soustředění v atraktivních lokalitách se zajištěním jak tréninkového, tak zábavného programu, kde se členové více sblíží a tzv. „stmelí kolektiv“.
- Zajištění publikování o výsledcích a výkonech v různých veřejně dostupných periodikách a na internetu.

Takto odměňování sportovci mohou mít pocit, že jejich snažení má odměňující charakter a jejich úsilí se proměňuje v úspěch ohodnocený diváky apod.

Jednou z dalších velmi důležitých úloh trenéra je kontrola stavu únavy svěřence. K tomu je zapotřebí, aby trenér věděl, jakým způsobem se únava projevuje a aby rozpoznal, kdy danou činnost ukončit, či regulovat. Fyzické zatížení se projevuje rychlým a prohloubeným dýcháním ústy, zčervenáním obličeje a pocením. Tyto projevy jsou běžně spojené s pohybovou aktivitou a neznamenaají žádné přetížení, ani potřebu aktivitu přerušit. Větší fyzická únava, případně přetížení se začnou projevovat spíše zblednutím a ztrátou koordinace. Dítěti se nedaří pohybové úkoly, které běžně zvládá např. zakopává, pletou se mu nohy apod. Dvořáková (2002). Můžeme se setkat i s tzv. předstíranou únavou, o níž se dá říci, že se spíše jedná o nechuť plnit zadaný úkol. Pak je již zcela na trenérovi, aby našel odpovídající nabídku činností a zároveň si o dítěti udělal jakýsi obrázek, který přetransformuje do evidenční karty v podobě stručné charakteristiky dítěte.



## 11 Nábor a výběr

Základní rozdíl mezi nábořem a výběřem je v časovém rozmezí. Nábor je událost jednorázová, kdy dítě prostřednictvím určitého způsobu oslovíme a nabídneme mu možnost zúčastnit se výběřového řízení. Zatímco Výběř je událost dlouhodobá s pevně stanovenými postupy.

### 11.1 Nábor

Cílem náboru potažmo výběřu talentů pro akrobatickou gymnastiku je nalézt ty jedince, u kterých je možné předpokládat budoucí vysokou výkonnost. Při výběřu talentů se proto opíráme o praxi a získané zkušenosti ze systému přípravy vrcholových akrobatických gymnastů, a to převážně ze světa, vzhledem k velmi nízkému počtu akrobatických klubů v ČR, ale i o zkušenosti sousedního a velmi podobného sportu, a sice ve sportovní gymnastice.

Úkolem náboru je výběř celkově motoricky talentovaných dětí a odhalení jejich psychomotorického stavu. V této etapě ještě nedochází k výběřu v pravém slova smyslu, protože je zde vysoká míra nebezpečí chybného rozhodnutí z důvodu silného vlivu sociálního prostředí. Slovo nábor je použito záměrně, neboť v této fázi se neprovádí výběř, ale do sportovních oddílů se přijímají (nabírají) všechny děti, které projeví zájem. Především u sportů, kde se začíná s cílenou sportovní přípravou v relativně brzkém věku dětí, je velmi obtížné rozpoznat projevy nadání od naučeného, tj. daného vlivem sociálního prostředí. Z tohoto důvodu by trenéři neměli mít ambice vybírat děti na základě nejasných indikátorů, které jsou ještě velmi často spjaté s pohybovými dovednostmi (a tedy motorickým učením, které je zásadně ovlivněno sociálním prostředím). Tato etapa by měla trvat nejméně půl roku, ale vhodnější je v délce několika let (3 roky) (Perič 2006).

Počet jedinců přijatých do náborového stupně by měl být maximální. Jak již bylo řečeno, při výběřu talentované mládeže hodnotíme potřebnou míru dispozic pro úspěšnou sportovní činnost. Výběřové řízení probíhá v podstatě od náboru až po etapu specializovaného tréninku. Anna Lukasová, bývalá reprezentantka v akrobatické gymnastice a současná reprezentační trenérka, působí na mezinárodní úrovni i jako rozhodčí I. tř. a zároveň se svými svěřenci účastní mnoha mezinárodních závodů. V návaznosti na tyto zkušenosti Lukasová (2009) sděluje, že „... *akrobatická gymnastika se ve světě těší veliké oblibě. V mnoha Evropských městech je zastoupeno více akrobatických klubů než gymnastických.*“ Pro vytvoření představy o nejpoblárnějších sportech mezi mládeží v ČR, bych rád poukázal na výsledky výzkumu Rychteckého

(příloha č. 8) provedeného v r. 2006, který dokládá oblíbenost různých sportů mezi mládeží od 9 do 19 let. Bohužel u chlapců se sportovní gymnastika natož akrobatická gymnastika nevyskytuje vůbec a u dívek jen v malém procentu gymnastika sportovní. Dá se říci, že česká mládež jen velmi zřídka inklinuje ke koordinačně estetickým sportům. Na druhou stranu ze sdělení Křištofiče (2008) vyplývá, jakási potřeba gymnastické přípravy pro ostatní sporty. „... trenéři z různých sportovních odvětví za námi trenéry gymnastických sportů chodí a říkají, kdybyste věděli o nějakém dítěti, které již nechce cvičit gymnastiku, pošlete ho za nám, i my ho rádi přijmeme“ nebo „pojdte naše sportovce seznámit s gymnastickou přípravou“. Dotyční trenéři se totiž domnívají, a to zcela oprávněně, že gymnastická příprava se hodí pro jakýkoli sport, neboli sportovec disponující touto přípravou podává lepší výsledky ve smyslu koordinace pohybů svého těla.

V České republice má zatím akrobatická gymnastika málo oddílů. Můžeme však tvrdit, že počet oddílů se rozrůstá, i když velmi pomalu a nikoli značně co do počtu. Tento sport není v očích veřejnosti až tak populární. V médiích se takřka nevyskytuje. A proto se často při nábořech setkáváme s otázkou „o jaký sport se to vlastně jedná?“.

Při nábořech do akrobatické gymnastiky bychom měli vycházet z pestré palety promyšlených nápadů a pokud možno viditelným způsobem již při prvním kontaktu s potencionálními členy oddílů odkrýt přednosti a krásu tohoto sportu. Je na místě použít osvědčené náborové metody a postupy, ale rovněž racionálně přistupovat k nestandardním i experimentálním metodám, které by mohly přilákat nové členy. Těmito metodami mohou být dosavadní letáky a plakáty doplněné fotografiemi velmi obtížných prvků, dále fotografie vypracovaných těl sportovců, fotografie závodních nebo tréninkových hal. Takto vedená propagace by měla být doplněna odbornými heslovitými doporučeními, pročež provozovat právě tento sport. Takto zpracovaný materiál by měl být jasný, zřetelný, pestrý a měl by vzbuzovat zájem a údiv hned na první pohled. Dlužno podotknout, že v dnešním světě plném jak ekonomických tak zdravotních a hodnotných zájmů by se trenér měl na výrobě takovýchto propagačních materiálů spolupodílet s marketingovým odborníkem, jehož rady mohou být velmi cenné.

Dalším hodnotným náborovým způsobem by mohl být videozáznam s ukázkami nejen ze soutěží, ale také z tréninků či ze soustředění i jiných oddílových akcí, kde nejde jen o sport, ale v první řadě o radost a prožití. Samozřejmě ukázky prvků a sestav „naživo“ v různých školách, školkách, či u příležitostí různých výročí a jiných akcí, by se mohly setkat také s očekávaným ohlasem.



Takovéto akce si samozřejmě vyžadují hlubší propracovanost, je nutné mít připravené telefonní čísla, e-maily, webové stránky na vizitkách, které se po náborové akci rozdají rodičům, učitelům apod., dále je vhodné se opírat pod záštitu velkých organizací jako ČSTV a podporu obcí a měst atd. Pokud navštívíme základní školy např. při hodině TV (se souhlasem učitele) vytipujeme děti, u nichž usoudíme možný potenciál a následně jim předáme oznámení o zařazení dítěte do náborové skupiny (příloha č. 9), které by měly předat svým rodičům, a ve kterém je seznámíme s informacemi o uskutečnění náboru a zařazení dítěte do výběrového řízení a tím do základní etapy sportovního tréninku. Po zajištění dostatečného počtu dětí zorganizujeme první společnou schůzku rodičů a trenéra, popř. trenérů k vyjasnění podmínek sportovní přípravy. Na této první schůzce předáme další dokumenty, jež je nutné vyplnit. Jedná se o již zmíněný dotazník pro rodiče (příloha č. 5), dotazník pro lékaře (příloha č. 6) a dále dotazník pro třídního učitele (příloha č. 10) vyžadující potřebné údaje o dítěti.

Jak vyplývá z dosavadních zkušeností a také z odpovědí na otázky kladené zástupcům mnoha klubů po celém světě, potýká se většina oddílů s nepoměrným počtem děvčat a chlapců. Chlapců a mužů se v tomto sportu pohybuje málo a v některých oddílech není mužské pohlaví zastoupeno vůbec. Je to škoda, jelikož muži mají větší potencionální výkonnostní schopnosti než ženy a v tomto sportu, kde muži i ženy trénují dohromady, se mohou vzájemně inspirovat svými výkony. Chlapci v mladém věku jsou většinou nepřístupní jakékoliv podobnosti s jakoukoliv ženskostí v tomto případě se sportem, kterému se věnují převážně dívky a ženy. Proto v zájmu rostoucího počtu chlapců a mužů v tomto sportovním odvětví, musíme již v náborové propagaci poukázat potřebu mužské síly, ukázat, že i muž se umí koordinovaně ladně pohybovat. Ukázat mladým lidem, že odvalu a sílu, kterou má muž, zde může poměřit s ostatními muži. V ukázce smíšených párů můžeme navíc poukázat na odvěkou roli muže jako ochránce ženy apod.

## **11.2 Výběr**

Výběr talentů neboli vhodných adeptů pro akrobatickou gymnastiku probíhá již v úvodní fázi základní etapy sportovní přípravy. Trenér na základě zkušeností, znalostí a vědomostí sleduje průběžný vývoj a eviduje jej v evidenční kartě (příloha č. 13), do které rovněž zaznamenává výsledky průběžného testování. Trenér sleduje nejen motorický vývoj jedince, ale i psychologický, pedagogický a sociální.

Různí autoři, kteří se zabývají výběrem talentů (obecně) se shodují na tom, že v našich podmínkách se uplatňují tři typy výběrových forem. Jedná se o:

- a) **Spontánní výběr** – Vyplývá z přirozeného zájmu dětí o daný sport (v našem případě akrobatickou gymnastiku). Spočívá v tom, že v příznivém prostředí se uplatňují vrozené předpoklady, které vedou k zaměření na konkrétní pohybovou činnost. Disponovaný jedinec má spontánní zájem o určitou pohybovou činnost a postupně v ní dosahuje mimořádných výsledků. Méně disponovaný jedinec po neúspěších ztrácí zájem. Spontánní výběr je jakýmsi doplňkem pro ostatní formy organizovaných výběrů, avšak bývá dosti úspěšný.
- b) **Empirický výběr** – Provádí jej na základě svých znalostí a zkušeností trenér prostřednictvím cvičencova výkonu. K tomu mu slouží mimo jiné i motorické testy většinou nestandardizované. Kodým (1978) doplňuje, že výběr probíhá většinou na úrovni jednoduchého pedagogického pozorování s použitím všeobecně známých empirických kritérií pohybové talentovanosti, jako např.:
  - jedinec snadno a rychle zvládá jednoduché i náročné pohybové struktury,
  - je způsobilý snášet větší tréninkovou zátěž,
  - zvládá i větší úkoly (technické a taktické) a dodává jim vlastní originalitu,
  - po zvládnutí úkolů projevuje zájem postupovat dále,
  - výsledky odpovídají tréninku.

Nedostatkem empirických kritérií je, že nezjišťují předpoklady výkonu, nýbrž pouze aktuální výkon.

Nevýhodou empirického výběru bývá subjektivismus posuzovatele. Je proto vhodné, aby posuzovatelů i výběrových situací (zkoušek, testů, závodů) bylo co nejvíce. Již v tomto stupni je vhodné přihlížet k některým psychologickým rysům, zejména k motivaci. Kodým (1978).

- c) **Odborný výběr** – Odborný výběr provádějí ve vzájemné návaznosti odborníci (tělovýchovný pedagog, lékař, psycholog), kteří jsou k této práci vyzbrojeni vědeckými poznatky a vyšetřovacími metodami. Tato kompletnost odborného výběru zajišťuje objektivní postižení všech hlavních faktorů (morfologických, fyziologických, psychologických apod.) Odborný výběr je tedy třeba chápat jako vícestupňové hodnocení, které zahajuje základní etapu tréninku a zaručuje objektivní posouzení a následné vyhodnocení, takže mohou být vysloveny velice validní závěry. Je známo, že struktura vrozených vloh, z nichž se pohybové



schopnosti rozvíjí, zůstává z větší části skryta, pokud nemá možnost se projevit v přímé činnosti.

Výběr vhodných adeptů nemůže být jednorázovou akcí, ale je dlouhodobým víceetapovým hodnocením, které časově do značné míry odpovídá jednotlivým fázím sportovní přípravy. Výběr doporučujeme provádět opakovaně a vždy po určité době intenzivního výcviku spojeného se sportovními soutěžemi.

Otázkou zůstává, jak minimalizovat chyby špatného výběru, tj. jak zabezpečit, aby jedinci s vysokou perspektivou, kteří z jakýchkoliv důvodů nebyli za perspektivní považováni, měli možnost se opětovně projevit. A obdobně naopak, kdy jedinci s malou perspektivou setrvávají ve výběrových etapách.

Pokud jsme již přistoupili k testování jedinců a máme k dispozici výsledky testování, můžeme podle Periče (2006) provést výběr, který vyplývá ze dvou pohledů na vybírané jedince:

- **Pozitivní výběr** - vybírání jsou pouze jedinci s nejlepšími výsledky;
- **Negativní výběr** - do výběru se nedostanou pouze jedinci s nejhoršími výsledky.

Z dosavadních zkušeností v oddílech akrobatické gymnastiky vyplývá, že organizace náboru a výběru má zužující se charakter. Tzn., že vychází z filozofie co největšího počtu nabraňých dětí, který se následnými tréninkovými roky zužuje na stabilní počet jedinců, u kterých můžeme s velkou jistotou predikovat špičkové dosažení výkonnosti.

Při výběru talentů bychom se měli opírat o čtyři základní principy, na nichž se shodují všichni autoři zabývající se tímto tématem (tab. 1).

**Tab. 1** Základní principy výběru podle talentů (podle Periče 2006)

<b>Princip</b>	<b>podstata</b>
<b>demokratičnost</b>	Všichni jednotlivci by měli mít stejné šance dostat se do výběru; výběr by měl být proveden pouze na základě odborných charakteristik a neměl by být ovlivněn žádnými jinými okolnostmi (např. známosti, finanční situací, apod.)
<b>stupňovitost</b>	Výběr by měl být prováděn opakovaně, přičemž do dalších kol by se měli dostat všichni, kdo mají alespoň základní předpoklady pro výkonnostní rozvoj.
<b>komplexnost</b>	Výběr by měl být proveden nikoli podle jednoho kritéria, ale podle všech hlavních a nejvýznamnějších parametrů.
<b>vědeckost</b>	Výběr kritérií by neměl být náhodný či založený na subjektivnosti.

Výběrové řízení probíhá v podstatě od náboru až po etapu specializovaného tréninku. V následujícím textu, uvádím souhrn průběhu výběrového řízení včetně časového rozpětí, rozděleného do tří stupňů. Do značné míry vycházím z metodických pokynů pro sportovní gymnastiku od Zítka, Vackové a kol. (1982). Toto zpracování se jeví jako optimální i pro akrobatickou gymnastiku a probíhá každým rokem.

*Při optimálních podmínkách výběrové řízení dělíme takto:*

**1. stupeň** - probíhá ve dvou jednorázových podstupeňích.

**I. podstupeň**

postihuje co největší možnou část populace dané oblasti; jedná se o vytipování menších štíhlejších dětí ve spolupráci s učitelkami základních škol, propagací formou náborových letáků, plakátů, propagací v tisku, na internetu apod.

Dalším zdrojem je vytipování starších jedinců cvičících v ostatních koordinačně estetických sportech a nabídnout jim přestup do akrobatické gymnastiky (především sportovní gymnastika, ale i skoky do vody, krasobruslení, skoky na trampolíně, balet aj.); v těchto případech musíme vhodnou formou (informace od stávajícího trenéra, rodičů, cvičence samotného) zjistit, zda jeho úsilí má vzestupnou tendenci a zda je přijatelné přestoupit do disciplíny, kde může dále závodit a dosahovat úspěchů.

## **II. podstupeň**

zjištění pohybového nadání formou testů,

termín únor/březen.

Rozhodnout o schopnostech dítěte na základě jednorázového výběru /otestování/ může být velmi chybné. Proto vyřazujeme pouze ty jedince, kteří zcela evidentně nesplňují základní předpoklady pro další výcvik v akrobatické gymnastice. Ostatní jsou zařazeni do 2. stupně výběru.

- 2. stupeň**
- délka trvání cca 3 měsíce /duben až červen/,
  - nutný písemný souhlas rodičů a lékaře,
  - doporučuje se cvičení 2 – 3 týdně po dobu 60 – 90 min.
  - úkol: posoudit ve spolupráci s lékařem, učitelem a rodiči jednotlivé oblasti předpokladů a zjistit dynamiku změn úrovně pohybových schopností,
  - je ukončen dalším orientačním testováním, doplněným o odborný posudek trenéra.
- 3. stupeň**
- délka trvání 2 až 3 roky,
  - v případě úspěšného absolvování a při perspektivě dalšího výkonnostního růstu přecházejí adepti do etapy specializovaného tréninku.

V průběhu výběrového řízení sledujeme nejen vývoj motorických schopností, jež ověříme motorickými testy, ale i celkový přístup, chování, reagování na různé podněty (např. na vnímání pokynů trenéra), aktivitu. Zajímavý je poznatek z výzkumu provedeného Peričem (2008), který se zabývá talentovaností v ledním hokeji. Na dotazování trenérů ledního hokeje „Jaké oblasti schopností a dovedností považují za základní, kterými by měl hráč disponovat?“ byly očekávaně odpovězeny dvě oblasti (smysl pro hru a psychická odolnost) a jako třetí oblast neočekávaně uvedli „pracovitost“. Domnívám se, že pojem pracovitost, o kterém Perič (2008) tvrdí, že není zanesen v žádné odborné literatuře týkající se sportovní talentovanosti mládeže, by se mohl uplatnit i při výběru akrobatických gymnastů. Trenér provádějící výběr by měl pozorováním zjistit „míru“ pracovitosti a v podobě stručné charakteristiky ji zanést do evidenční karty (příloha č. 11) a sledovat její průběh (pokles, vzestup, stagnaci).



### 11.3 Motorické testování

Slovo test (testování) má v našem případě stejný význam jako zkouška. Užitím odborného výrazu vyjadřujeme, že se jedná o zkoušku vědecky podloženou, jejímž cílem je dosáhnout kvantitativního vyjádření výsledku. Hovoříme-li o motorických testech, rozumíme tím standardizovaný postup (zkoušku), jehož obsahem je pohybová činnost a výsledkem číselné vyjádření průběhu či výsledku této činnosti (Měkota, Blahuš 1983). V našich podmínkách přistoupíme k doporučovaným terénním částečně standardizovaným testům. Od jiných zkoušek se testy odlišují standardizací, statistickým přístupem k vyjádření a vyhodnocení výsledků, které nazýváme testové skóre.

Ne všechna měření a zkoušky mohou být použity jako unifikované a standardní testy, k tomu účelu musí mít určité vlastnosti a musí vyhovovat určitým speciálním požadavkům.

K nim podle Zaciorského (1981) patří:

1. Spolehlivost (reliabilita) testu.
2. Platnost (validita) testu.
3. Vypracovaný systém hodnocení.
4. Standardní podmínky a postup ve všech případech, kdy test používáme.

➤ **Spolehlivost testu** – v ideálním případě musí tentýž test u stejných osob a ve stejných podmínkách dát naprosto shodné výsledky (za předpokladu, že se stav sledovaných osob nezměnil). Ve skutečnosti se však i při přísně standardních podmínkách a přesných přístrojích výsledky případ od případu do určité míry odlišují. Např. jedinec, který naměří na dynamometru 55 kp, může za několik minut dosáhnout pouze 50 kp.

➤ **Platnost testu** - určitý stupeň platnosti udávající, jak přesně měří test to, co chceme měřit. Zde se užívá termínu „kriterium“, které označuje výsledné měření dané pohybové schopnosti či dovednosti. Např. budeme-li chtít zjistit úroveň rychlostních schopností pro běh na 100 m, nejpravděpodobněji zvolíme testový běh na 60 m. Méně validní by již byl test na letmých 30 m a ještě méně validní by byl slalom na 50 m.

➤ **Vypracovaný systém hodnocení** - nám dává možnosti, jakým způsobem můžeme získané výsledky z testů interpretovat a vzájemně je porovnat. Těchto možností je několik.

V našem případě použijeme stupnici hodnocení, kterou doporučuje Zítka, Vacková (1983).

➤ **Standardizace** - znamená zaručenou míru reprodukovatelnosti testu: testové zadání, examinátor (zkoušející) a prostředí (pomůcky, přístroje atd.) vytvářejí testovou situaci, která má být opakovatelná, např. na jiném místě, v jiném čase, jiným examinátorem. Vlivy prostředí a examinátora musíme minimalizovat, jelikož se do výsledku testování promítají jako chyby. Měli bychom tedy použít standardizovaných pomůcek (převážené náčiní, ocejchované přístroje atd.), přesné a pro všechny testované osoby stejné instrukce (Měkota, Blahuš 1983).

## 11.4 Doporučené baterie motorických testů

Na základě konzultací s trenéry sportovní gymnastiky, akrobatické gymnastiky a výše uvedených teoretických východisek jsem vybral následující baterie testů. Testové baterie doporučují někteří odborníci zabývající se sportovní gymnastikou ve svých publikacích a zároveň podle nich postupují i některé kluby sportovní gymnastiky.

### Úroveň síly

#### DYNAMICKÁ SÍLA OHYBAČŮ PAŽÍ V KLOUBU LOKETNÍM

Kruhy doskočné

- ze svisu, shyb – provádí se maximální počet opakování

Hodnocení: 5 bodů – 8 a více shybů

4 body – 6 – 7 shybů

3 body – 4 – 5 shybů

2 body – 2 – 3 shyby

1 bod – 1 shyb

#### STATICKÁ SÍLA OHYBAČŮ PAŽÍ V KLOUBU LOKETNÍM

Kruhy doskočné

- výdrž ve shybu

Hodnocení: 5 bodů – 20 a více sekund

4 body – 15 – 19 s

3 body – 10 – 14 s

2 body – 5 – 9 s

1 bod – 1 – 4 s

## STATICÁ SÍLA BEDROKYČLOSTEHENNÍHO SVALSTVA

### Kruhy doskočné

- svis, výdrž v přednosu

Hodnocení: 5 bodů – 10 a více sekund

4 body – 7 – 9 s

3 body – 4 – 6 s

2 body – 2 – 3 s

1 bod – 1 s

## VÝBUŠNÁ SÍLA DOLNÍCH KONČETIN

- z místa, odrazem snožmo, skok daleký

Hodnocení: nejlepší ze tří pokusů se přepočítá na index dle vzorce

$$I = \frac{\text{délka skoku}}{\text{tělesná výška}}$$

5 bodů –  $I = 1,4$  a více

4 body – 1,3 – 1,39

3 body – 1,2 – 1,29

2 body – 1,1 – 1,19

1 bod – 1,0 – 1,09

## **Úroveň pohyblivosti**

### POHYBLIVOST V KLOUBECH RAMENNÍCH

- sed, vzpažit vzad

Hodnocení: hodnotí se úhlový vztah osy paží a podílné osy trupu

5 bodů – vzpažení za osu trupu

4 body – vzpažení za osu trupu s mírnou dopomocí

3 body – úhel mezi osou trupu a osou paží je přímý

2 body – vzpažení mírné před osu trupu

1 bod – viditelně omezená pohyblivost kloubu



## FLEXE PÁTEŘE

Provádí se na lavičce a připevněnou stupnicí tak, aby nulová hodnota byla identická s horní hranou lavičky, Cvičenec proved hluboký předklon a snaží se rukama dosáhnout co nejnižše. V konečné poloze je výdrž minimálně dvě sekundy. Hodnoty jsou udány v centimetrech.

Hodnocení: 5 bodů – 10 a více cm

4 body – 5 – 9 cm

3 body – 3 – 4 cm

2 body – 1 – 2 cm

1 bod – dosažení úrovně lavičky

## POHYBLIVOST V KLOUBECH KYČELNÍCH

- ve stoji u stěny pasivní přednožení /dopomocí examinátora / levé /pravé/ nohy

Hodnocení: hodnotí se úhel mezi osami dolních končetin v maximální poloze u pohyblivější končetiny

5 bodů – 150 a více stupňů

4 body – 135 – 149 stupňů

3 body – 120 – 134 stupňů

2 body – 105 – 110 stupňů

1 bod – 90 – 104 stupňů

## **Úroveň běžecké rychlosti a akcelerace**

### ČLUNKOVÝ BĚH 4 X 10 METRŮ

Na zemi jsou vyznačeny dvě čáry 10 metrů od sebe. Cvičenec vybíhá z polovysokého startu a běží 4 x desetimetrový úsek. Vždy se musí alespoň jednou nohou dotknout země za čarou. Čas se měří stopkami s přesností 0,1 s.

Hodnocení: 5 bodů – 11,5 s a méně

4 body – 11,6 – 11,8 s

3 body – 11,9 – 12,1 s

2 body – 12,2 – 12,4 s

1 bod – 12,5 a více s.

## Úroveň obratnostních schopností

### PŘEKRAČOVÁNÍ TYČE

Cvičenec drží oběma rukama, úchop v šíři ramen, předklon – tyč ve výši kolen přibližně 20 cm před koleny. Na povel začíná překračovat tyč takto: překrok pravou vpřed – překrok levou vpřed – překrok pravou vzad – překrok levou vzad. Toto čtyřnásobné překročení vykoná co nejrychleji celkem 5 x. Stopky se zastaví s posledním dokrokem, měří se s přesností na 0,1 s. Povoleny 2 – 3 pokusné překroky.

Hodnocení: 5 bodů – méně než 10 sekund

4 body – 10,1 – 11,5 s

3 body – 11,6 – 13,0 s

2 body – 13,1 – 14,5 s

1 bod – 14,6 a více s.

Uvedené testy je vhodné na konci druhého stupně výběru doplnit testem pohybového nadání, nazývaného Brace test /hodnotí především schopnost učít se novým pohybovým dovednostem/. Pro tento test není povolen žádný zácvik, proto jej provádíme v malých skupinách. Poučíme děti, že se smějí cviky zkoušet. Potom demonstrátor /trenér/ předvede jeden cvik a cvičenci jej postupně provádějí.

Hodnocení: 2 body – splnění na první pokus

1 bod – splnění na druhý pokus

## Brace test

### Test 1

Provést polohu: dřep spatný - paže provléknout zevnitř pod kolena a sepnout ruce před bérce /proplést prsty/ - výdrž 5 s /obr. 18/.

N e s p l n ě n í: výdrž kratší než 5 s, přepadnutí na stranu, nesepnutí rukou



Obr. 18

### Test 2

Provést polohu: klek na pravé /levé/ - zanožit levou /pravou/ - předklon - upažit /váha předklonmo v kleku/ - výdrž 5 s /obr. 19/.

N e s p l n ě n í: ztráta rovnováhy /dotyk země nohou nebo rukama/



Obr. 19

### Test 3

Provést polohu: stoj na levé /pravé/ - chodidlo druhé nohy opřít o vnitřní část kolena stojící nohy, ruce v bok, zavřít oči - výdrž 10 s /obr. 20/.

N e s p l n ě n í: ztráta rovnováhy, otevření očí, neudržení předepsané polohy



Obr. 20

### Test 4

Stoj snožný zkřížmo - skrčit připažmo, předloktí zkřížit na prsou - zvolna dřepem sed skrčmo zkřížený - zvolna vztyk /obr. 21/.

N e s p l n ě n í: neprovedení sedu a vztyku, ztráta rovnováhy, změna polohy paží



Obr. 21



### Test 5

Mírný stoj rozkročný – skokem dvojný obrat vlevo /vpravo/, paže pomáhají pohybu, po doskoku výdrž 2 s /obr. 22/.

N e s p l n ě n í: nedotočení obratu o 360°, ztráta rovnováhy



Obr. 22

### Test 6

Stoj na levé /pravé/ - poskokem obrat o 180 stupňů vlevo /vpravo/, po doskoku výdrž 2 s /obr. 23/.

N e s p l n ě n í: ztráta rovnováhy, neprovedení celého obratu o 180°



Obr. 23

### Test 7

Klek skrčmo, nártý opřeny o zem – skokem podřep spojný, paže napomáhají pohybu /obr. 24/.

N e s p l n ě n í: neprovedení skoku, pád, ztráta rovnováhy, špičky nejsou v kleku napjaty



Obr. 24

### Test 8

Dřep přednožný pravou – poskokem dřep přednožný levou, paže volně /- kozáček/, opakovat každou nohu dvakrát, tj. čtyři přeskoky /obr. 25/.

N e s p l n ě n í: ztráta rovnováhy a rytmu, neprovedení čtyř přeskoků



Obr. 25

### Test 9

Sed roznožný pokrčmo, předklon, paže provléknout zevnitř pod koleny a uchopit z vnější strany za kotníky – pádem vpravo a převalem přes záda a levý bok – sed roznožný pokrčmo /postupně se země dotýká pravé stehno a pravý bok, pravé rameno, záda, levé rameno, levý bok, levé stehno/. Potom totéž opakovat opačným směrem /obr. 26/.

N e s p l n ě n í: nedokončení převalu na obě strany, puštění kotníků



Obr. 26

### Test 10

Stoj na pravé – levou pokrčit přednožmo – bécce dolů dovnitř – pravou rukou uchopit špičku – proskočit okénkem vytvořeným nohou a paží. Možno provádět i druhou nohou /obr. 27/.

N e s p l n ě n í: neproskočení, puštění špičky nohy.



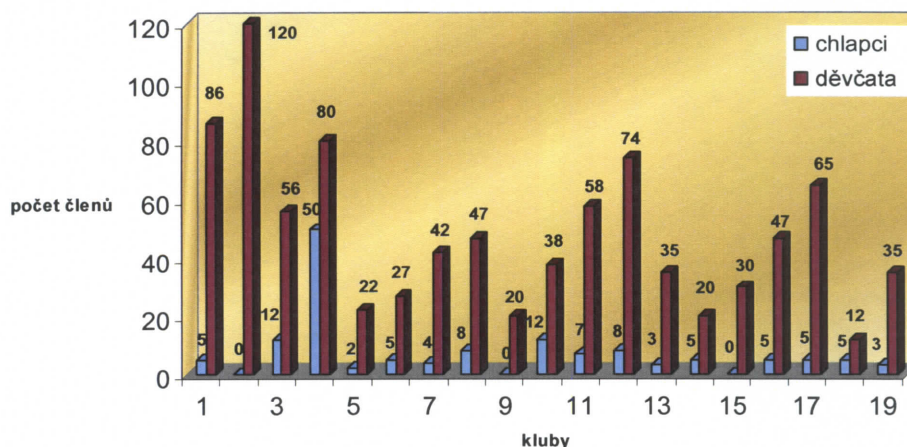
Obr. 27

## 12 Výsledky dotazování zahraničních klubů

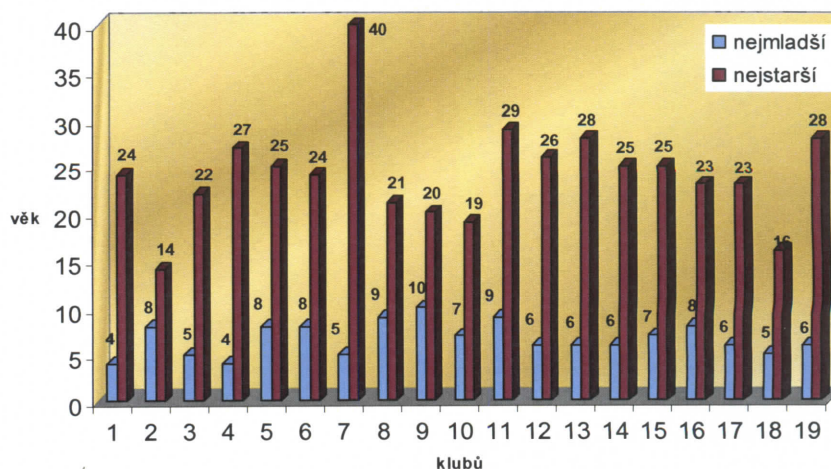
V České republice je akrobatická gymnastika v závodní formě provozována bohužel jen ve třech oddílech. Nejúspěšnější oddíl je v Praze, další oddíly jsou v Jihlavě a v Pelhřimově. Pražský oddíl je považován za nejúspěšnější proto, že se jako jediný zúčastňuje mezinárodních závodů a od roku 1995 dokonce i ME a MS.

Při tvorbě této práce vystaly otázky, které jsem chtěl položit zahraničním oddílům akrobatické gymnastiky s cílem dovědět se alespoň okrajově, zda mají podobný či zcela rozdílný přístup k náboru a výběru talentů. Stanovil jsem pět základních otázek a s průvodním dopisem (příloha č. 12) je rozeslal na 64 emailových adres světových klubů. Očekával jsem mnohem větší zájem, ale zpět se mi vrátilo pouze 19 odpovědí. Následně uvádím položené otázky a graficky zpracované odpovědi.

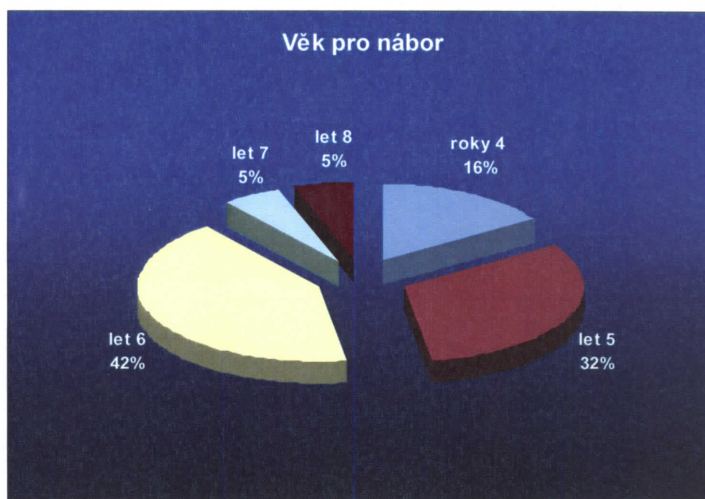
**Graf 6** Kolik je ve Vašem klubu chlapců a kolik děvčat?



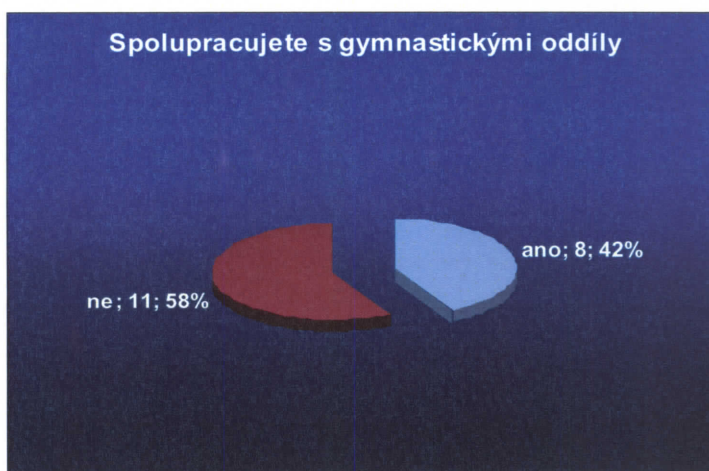
**Graf 7** Jak starý je nejmladší a nejstarší akrobat ve vašem klubu?



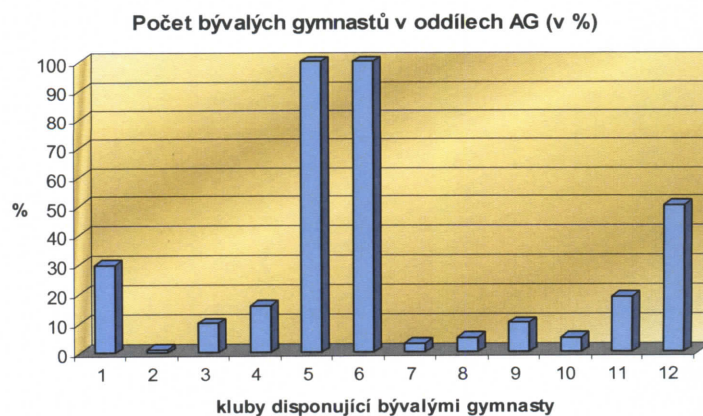
**Graf 8** Od jakého věku dítěte provádíte nábor do svého klubu?



**Graf 9** Spolupracujete s gymnastickými kluby? Kolik procent Vašich akrobatů je bývalými sportovními gymnasty?

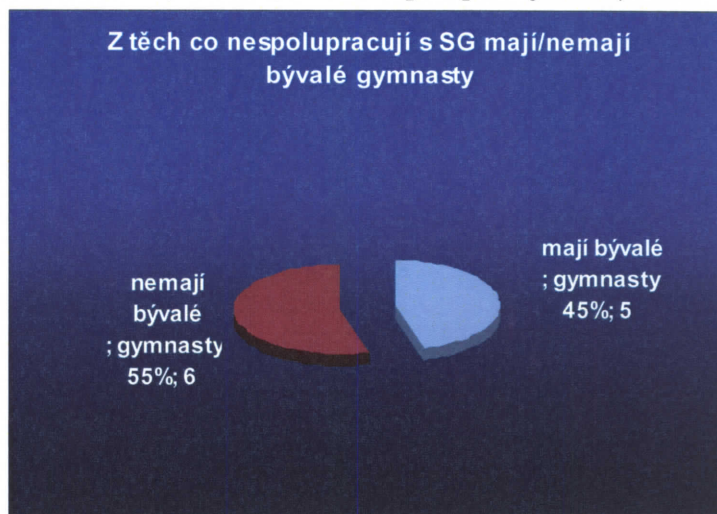


**Graf 10** Počet bývalých gymnastů v oddílech AG





**Graf 11** Bývalý gymnasté v oddílech AG (z oddílů, které nespolupracují s SG)



**Graf 12** Používáte striktní pravidla pro nábor a výběr talentů? (ano/ne)



K otázce počtu členů je třeba uvést, že v ČR se pohybuje počet členů v jednom oddíle okolo 17 cvičenců. Nejstarší členové jsou ve věku 21 – 23 let. Nejmladším členům je okolo 8 let. To jsou určité, i když malé rozdíly mezi Českými a zahraničními kluby. V zahraničí se setkáváme s nejmladšími členy, kterým je 4 a 5 let a nejstaršími, kterým je mezi 25-28 let.

Dalším ukazatelem vyplývajícím z grafu č. 6 je velmi malý počet chlapců v oddílech akrobatické gymnastiky. Tento jev můžeme pozorovat i v oddílech v ČR.

Graf č. 8 ukazuje na to, že většina klubů provádí nábor 5-ti a 6-ti letých dětí. Objevují se ale i případy, kdy se nabírají děti mladší (4 leté).

Ke grafu č. 9 je třeba doplnit důvody „nespolupráce“ s gymnastickými oddíly. Důvody byly tři:

- 1) Sportovní gymnastika není v daném regionu.
- 2) Mezi akrobatickou a sportovní gymnastikou je značný boj o členy.
- 3) Akrobatická gymnastika preferuje samostatnou nezávislou přípravu.

Naše kluby spolupracují s oddíly sportovní gymnastiky všechny.

U grafu č. 10 můžeme zaznamenat ve dvou případech 100% -ní počet bývalých sportovních gymnastů/gymnastek v oddílech akrobatické gymnastiky. V obou případech se (oba případy jsou ze Švýcarska) je dle odpovědi dotazovaných obvyklé, že všechny vybrané děti začínají se sportovní gymnastikou a teprve po zhruba 3-4 letech tréninkového procesu se zařazují do oddílů akrobatické gymnastiky nebo zůstávají u gymnastiky sportovní.

U grafu č. 11 můžeme hovořit o určité dobrovolnosti a vlastního rozhodování, či rozhodování rodičů při výběru sportovního odvětví. Z grafu vyplývá, že nábor je ve většině případů realizován bez striktních postupů.

## 13 Závěr

Cílem diplomové práce bylo vytvoření teoretického základu systému náboru a výběru talentovaných jedinců v akrobatické gymnastice včetně doporučení testové baterie. Tuto formu práce jsem zvolil proto, že v ČR tento sport dosud postrádá ucelenou publikaci týkající se postupu při náboru a výběru talentů. Mou snahou bylo sumarizovat podklady pro trenéry a cvičitele a pokusit se ujednotit zorný úhel na danou problematiku, který by však měl zahrnovat všechny zde zmíněné aspekty. Jedná se zejména o seznámení s hledisky, která jsou pro tento sport stěžejní. Nejprve jsem se snažil shromáždit dostupné materiály týkající se tématu výběru talentů a obecně seznámit čtenáře s tematikou výběru talentů. Následně byla práce směřována konkrétně na požadavky akrobatické gymnastiky, se kterými by měl počítat trenér při základní etapě tréninku včetně výběru talentů, ale i rodiče, pokud by se o tomto sportu chtěli dovědět něco více. Okrajově jsem také nastínil jednotlivé složky sportovní přípravy, které by měl trenér s dětmi provádět již v prvopočátcích, avšak pořád ještě formou všestranné přípravy. K etapě základního tréninku lze říci, že k samotnému akrobatickému cvičení má velmi daleko, ale přesto je velmi důležitá a stěžejní pro následnou přípravu talentů. V závěrečné fázi doporučuji dvě testové baterie. První z nich je zaměřena na jednotlivé úrovně, jako jsou úroveň síly, rychlosti a obratnosti. Soubor těchto testů využívám záměrně kvůli blízké podobnosti sportovní gymnastiky a akrobatické gymnastiky a také na doporučení různých trenérů z reprezentačních klubů v ČR jako např. SG Sokol Vršovice, SG SK Hradčany, či SG TJ Bohemians Praha. Jako druhý test jsem zvolil Brace test, který, jak uvádí literatura, byl vypracován v USA v r. 1927. Tento test byl konstruován pro posouzení tzv. pohybové inteligence a jeho výhodou je, že k němu není zapotřebí žádné náčiní ani náradí. Cviky z tohoto testu postihují několik psychomotorických faktorů, jako např. obratnost, síla, rovnováha a jejich kombinace.

Dále zprostředkovávám hrubý nástin toho, jak se systémem náboru a výběru potýkají ve světě. V průběhu práce vzniklo několik otázek, z nichž jsem vybral základní a položil je formou dotazníku světovým akrobatickým klubům. V ČR se bohužel setkáme pouze s třemi kluby akrobatické gymnastiky a proto dotazování do těchto Českých klubů by postrádalo informační hodnotu.

Tato práce je směřována pro všechny kluby akrobatické gymnastiky v ČR, které o ni projeví zájem. O akrobatické gymnastice jsou v ČR publikovány pouze dílčí informace v podobě článků v různých periodikách. V r. 2004 se akrobatickou gymnastikou (tehdy

ještě sportovní akrobacií) zabývala jedna ze studentek FTVS UK, a to konkrétně jejím historickým vývojem. Má práce je jakési navázání na práci zmíněné spolužačky. S myšlenkou, že historický vývoj byl již zpracován, má práce doporučuje postup, jak vybírat mladé talenty a přispět k jejich sportovnímu rozvoji spojeným s rostoucí výkonností v akrobatické gymnastice.



## 14 Diskuse

Tato práce by měla být kvalitním přínosem pro kluby akrobatické gymnastiky v ČR. Obsah je založen na shromáždění dat, která by měl trenér brát na zřetel při výběru talentů. Ne každý trenér má patřičné vzdělání v oboru tělesné výchovy a sportu, ale přesto se dobrovolně věnuje záslužné činnosti, kterou jest trénování dětí. Proto předkládám tuto práci, jako pomůcku při realizování procesu náboru a výběru talentů pro akrobatickou gymnastiku. Tato práce je však i jakýmsi doporučením a návodem pro postup zmíněného procesu výběru talentů. Bohužel v dnešní době finanční situace oddílů akrobatické gymnastiky nutí přijímat i děti s velmi nízkou predikcí kvalitních výkonů a to mnohdy bez jakýchkoliv výběrových procesů či motorických testů. Naproti tomu si myslím, že při přísnějším a propracovanějším postupu při výběru talentů, ve smyslu toho, že se nebude přijímat „jen tak každý“, aby bylo na zaplacení nájmu, by mohl tento sport tzv. stoupnout v ceně. Mezi lidmi se rozšíří zprávy, že dostat své dítě do oddílu akrobatické gymnastiky není věc samozřejmá. Rodiče si postupně budou muset zvykat na to, že tento sport mohou provozovat opravdu jen talentovaní jedinci. Myslím si, že takové povědomí o tomto sportu přispěje k nahlížení na tento sport s velkým respektem.

Další věcí týkající se výběru talentů je vyřazení dítěte z výběrové fáze až po určité době. Bez ohledu na důvod vyřazení můžeme s klidem tvrdit, že vyřazenému dítěti se trenérem poskytnutá akrobaticko-gymnastická příprava rozhodně neztratí, naopak se mu může hodit v hledání dalšího a vhodnějšího sportu.

Otázka predikce sportovní talentovanosti je složitý problém. Setkáváme se se dvěma základními rozporuplnými jevy. Na jednu stranu jsou tu děti, které se neperspektivně vyvíjejí a věnování se jim okrádá o čas trenéry, kteří by se tak mohli věnovat perspektivním jedincům, ale na druhou stranu se stane jev, který je velmi diskutovanou problematikou tématu výběru talentů. Tím jevem je prvotní posouzení cvičence jako neperspektivního jedince, avšak někdy se z takového jedince stane „dřič“, který se postupně proměňuje ve velmi kvalitního závodníka. Je tedy zapotřebí aby trenér pohlížel na každého začínajícího sportovce individuálně a citlivě posuzoval jeho vývoj a to ze širšího pohledu. K evidování poznatků o každém sportovci jsou v této práci navrženy evidenční karty (viz přílohy). Tyto evidenční karty se dle mých informací v oddílech nevedou, o čemž jsem přesvědčen, že je chyba. Trenér vybavený takovým materiálem, může velice zpřesnit své odhady v otázce predikce vývoje svého svěřence. V neposlední řadě je to i určité hodnotné vodítko pro samotné svěřence, kteří budou vědět časovou

periodu několikanásobného motorického testování, jež by je mělo vyburcovat k podání lepších výkonů a setrvání tak v oddíle.

Velkým problémem nejen v ČR je nedostatek chlapců v oddílech. Nabízí se otázka, jakým způsobem nalákat k tomuto sportu více chlapců. Jeden ze způsobů může být promyšlenější nábor. Svěrázně poukázat na to, že se nejedná jen o ženský sport a upozornit na potřebu mužské síly a schopností potřebných pro ty nejobtížnější prvky. Dalším možným řešením situace by mohlo být najmutí trenéra mužského pohlaví. Například v Pražském oddíle akrobatické gymnastiky působí dvě trenérky. Také pod sebou mají nyní již pouze svěřenkyně. Jsem si téměř jist, že v budoucnu přijatým chlapcům, by se lépe trénovalo pod mužským vedením než pod ženským. Tím se znovu dotýkáme otázky, která se týká financí. Trenéři v Českých klubech svou trenérskou praxi vykonávají dobrovolně nikoli jako výdělečnou činnost. Při najmutí každého nového trenéra se tedy musí počítat s tím, že trenér musí mít své hlavní zaměstnání a trenérskou činnost bude vykonávat takřka dobrovolně, což v sobě zahrnuje určité zalíbení a obrovský vztah k tomuto sportu. Jak ale najdeme trenéra akrobatické gymnastiky, když např. v Pražském oddíle není již ani jeden cvičenec mužského pohlaví? O této otázce se hodně diskutuje. Většinou se dospěje k názoru, že práci trenéra by měl vykonávat nějaký bývalý akrobat.

Značnou nevýhodu spatřuji v minimálním množství oddílů akrobatické gymnastiky v ČR. Například pro pražské děti, které by mohl tento sport oslovit, by tak mohlo být rozhodujícím, složité dojíždění skrze celé město. Rodiče mnohdy raději zvolí sport, jež má základnu poblíž vlastního bydliště, aby tak ušetřili čas a starosti spojené s cestováním na trénink a ve večerních hodinách z tréninku. Je proto v zájmu tohoto sportu u nás, aby vznikly další oddíly, a to nejen z tohoto výše zmíněného důvodu, ale i z důvodu větší a potřebné konkurence a rivality mezi oddíly. Nápad vytvořit další konkurenční oddíl je již ve fázi hrubého náčrtu, kdy se shromažďují a vyhodnocují různé poznatky. (Například sehnat tělocvičnu s odpruženým kobercem 12 x 12 m s možností instalovat lanč<sup>3</sup> pro dopomoc atd.).

Kopii této práce hodlám zanechat v pražském oddíle TJ Bohemians s tím, že bude k dispozici všem, kteří projeví zájem od tento sport. Na závěr bych chtěl apelovat na vytváření dalších prací zaměřených na akrobatickou gymnastiku. Tento sport si to zaslouží a bohužel zhotovených prací o tomto sportu v ČR je velmi málo. V současné době je k dispozici pouze práce zaměřená na historii akrobatické gymnastiky, dále tato práce

---

<sup>3</sup> Zařízení na dopomoc

zaměřená na výběr talentů a pak už jen určité články v gymnastických časopisech. Proto bych byl velmi potěšen, kdyby se někdo ze současných i budoucích akrobatů připojil a navrhl další téma, které by mohlo být přínosem pro tento sport.

RYCHECKÝ, A. *Monitorování účasti mládeže ve sportu a pohybové aktivitě v České republice*. Praha: FTVS UK 2006. ISBN 80-86317-44-7.

RŮŽIČKA, M. *Optimalizace somatických předpokladů ve sportovní gymnastice*. Praha: Diplomová práce FTVS UK 2007.

SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum 2006 ISBN 80-246-1290-9.

ŠIMŮNEK, M. *Sportovní akrobacie – co to vlastně je?:* článek: Časopis gymnastických sportů 1/1998 s. 24, Praha: Jaroslav Rejnart Sport - time 1998 .

ŠTILEC a kol. *Sportovní příprava dětí a mládeže*. Praha: SPN 1989. ISBN 80-7066-026-0.

VILIKUS a kol. *Tělovýchovné lékařství*. Praha: Karolinum 2004. ISBN 80-246-0821-9.

ZACIORSKIJ, V. M. *Základy testování a hodnocení v tělesné výchově a sportu*. Praha: Univerzita Karlova 1981.

ZÍTKO, M. *Akrobacie*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny 1998. ISBN 80-902509-0-4.

ZÍTKO, M., VACKOVÁ, R. *Program sportovní přípravy žactva v oddílech TJ – Sportovní gymnastika*. Praha: ČUV ČSTV 1982.

PERIČ, T. *Kvantitativní analýza talentovanosti – aneb co je určující pro hráče ledního hokeje?:* článek: Česká kinatropologie 3/2008 s. 34-46, Praha: Česká kinantropologická společnost 2008. ISSN 1211-9261.

**Jiná sdělení:**

KRIŠTOFIČ, J. ústní sdělení – IV. ročník vědecká konference, Praha UK FTVS ze dne 2.12.2008 – téma: Identifikace sportovních talentů. ISBN 978-80-86317-66-3.



LUKASOVÁ, A. ústní sdělení - tréninková jednotka akrobatické gymnastiky, Praha 15.1.2009

PERIČ, T. ústní sdělení – IV. ročník vědecká konference, Praha UK FTVS ze dne 2.12.2008 – téma: Identifikace sportovních talentů, ISBN 978-80-86317-66-3

**Internetové zdroje:**

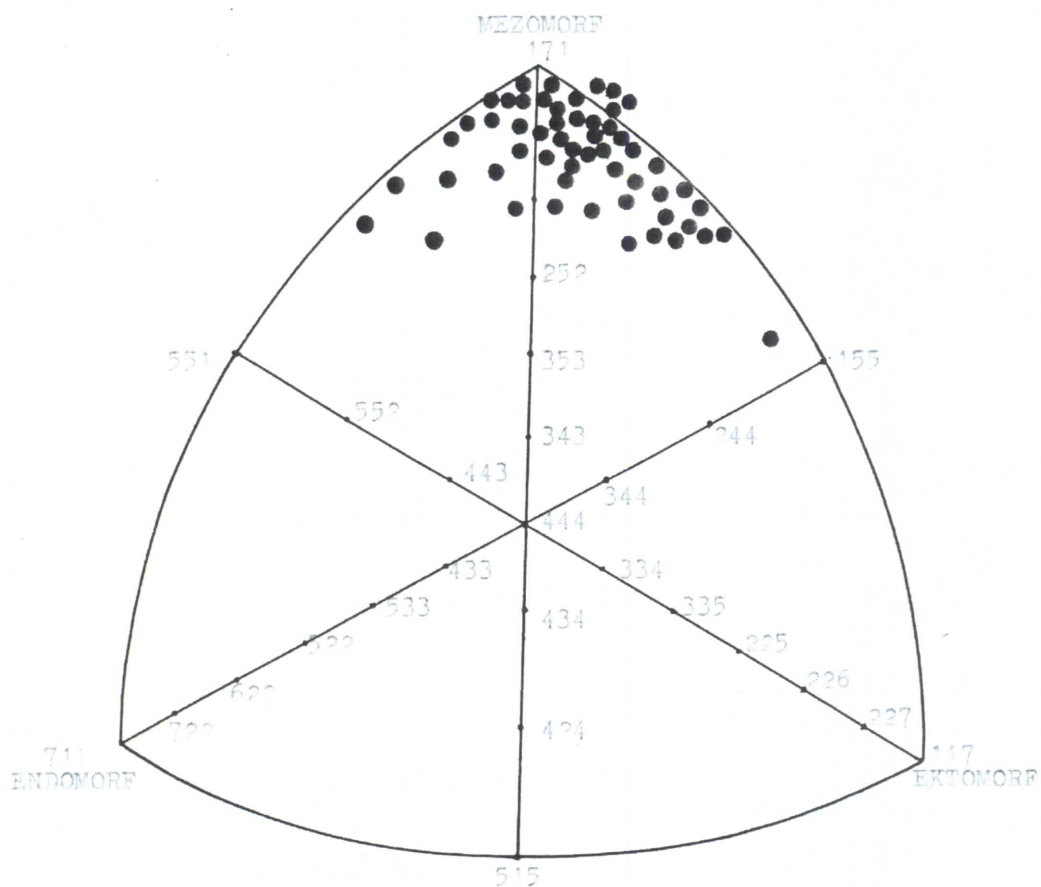
[http:// www.sportsacrobatics.info](http://www.sportsacrobatics.info) (on-line: 15.2.2009)

<http://www.ueg-gymnastics.com> (on-line: 15.2.2009)

[http:// www.fig-gymnastics.com](http://www.fig-gymnastics.com) (on-line: 15.2.2009)



GRAFICKÉ VYJÁDŘENÍ SOMATOTYPŮ METODOU HEATH – CARTER

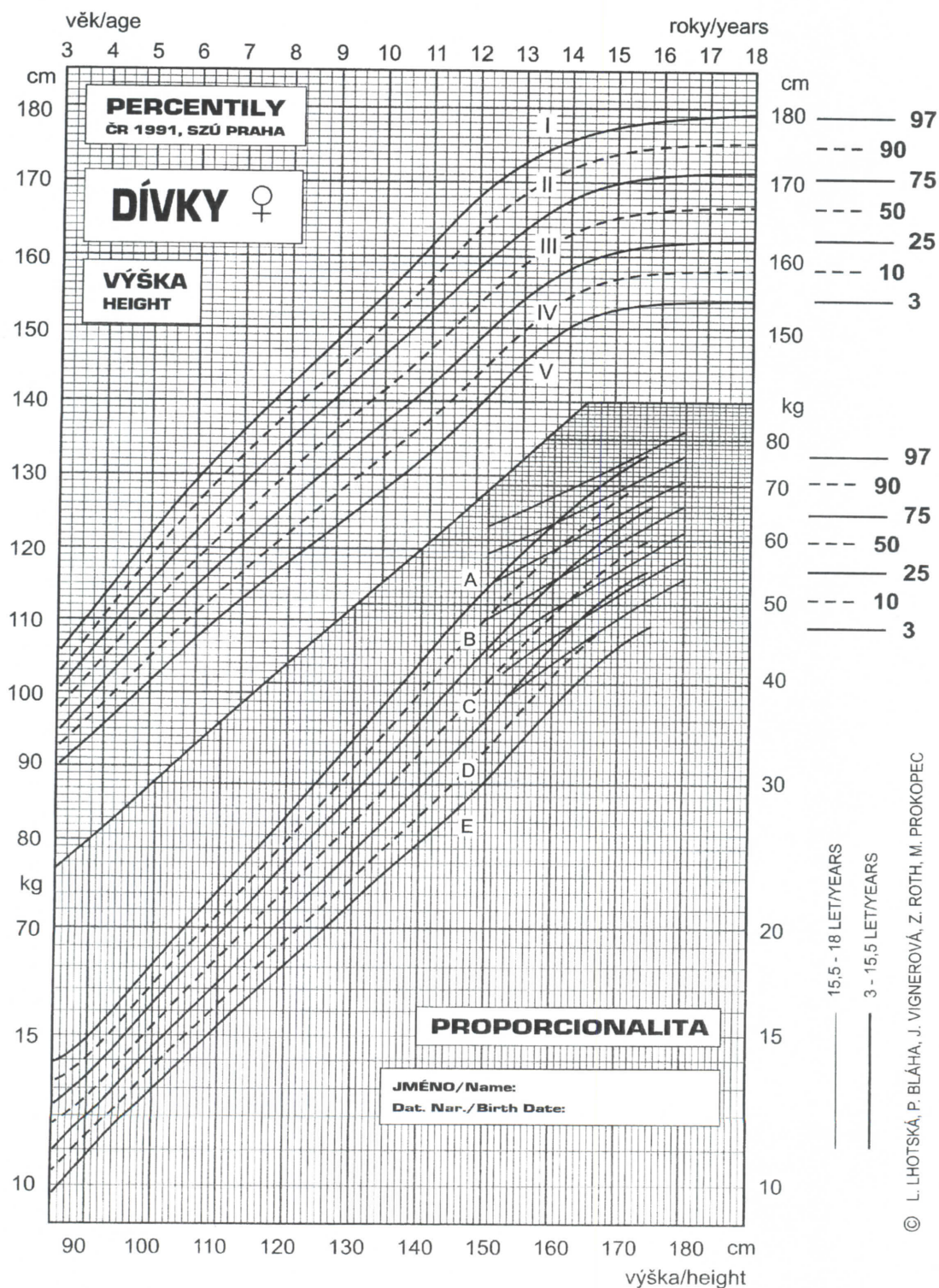


Rozmístění somatotypů československých vrcholových sportovních gymnastů.

Zdroj: Čelikovský (1979)



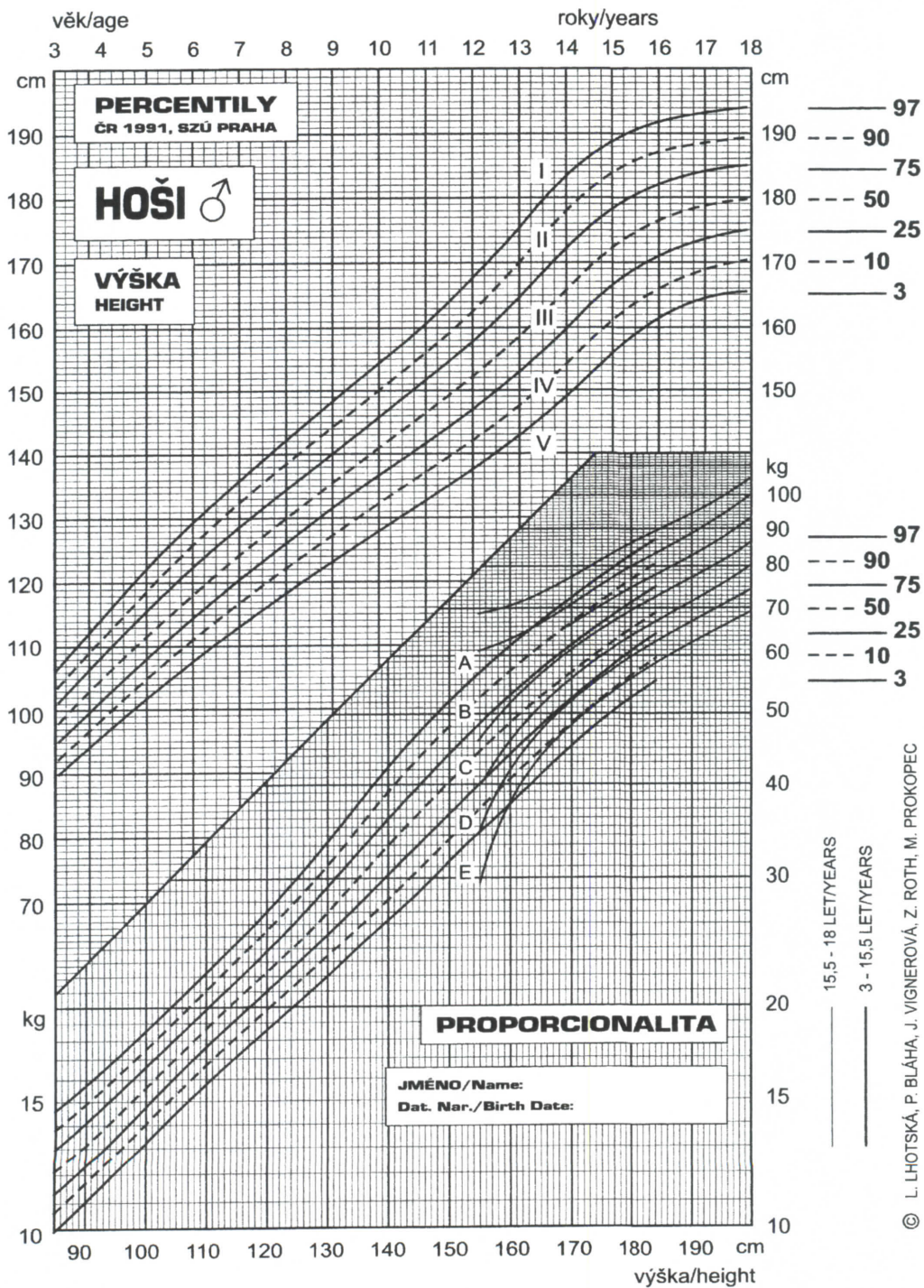
### RŮSTOVÝ GRAF PRO DÍVKY (ČR 1991)



Zdroj: Riegerová a kol. (2006)



RŮSTOVÝ GRAF PRO CHLAPCE(ČR 1991)



Zdroj: Riegerová (2006)

DOTAZNÍK PRO RODIČE – PŘEDNÍ STRANA

Jméno a příjmení uchazeče

.....

Datum narození ..... Bydliště

.....

Otec – výška ..... váha ve 20 letech ..... nyní .....

Matka – výška ..... váha ve 20 letech ..... nyní .....

Výška starších sourozenců

.....

Výška prarodičů:

a) nad 180      b) 170 – 180      c) 160 – 170      d) pod 160

z otcovy strany děd a b c d babička a b c dz matčiny strany děd a b c d babička a b c d

Byli rodiče v mládí aktivní sportovci ?

otec

matka

Jaký sport

Jaká výkonnost

Sportují sourozenci ?

(druh a výkonnost)

Sportuje již uchazeč ?

(druh sportu, jak dlouho, kolikrát týdně)

Kdo ho přivedl ke sportu ?

S kým doma žije ?

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| a) s oběma rodiči                           | c) pouze s jedním z rodičů |
| b) s jedním z rodičů a jeho novým partnerem | d) žije jinde než u rodičů |

DOTAZNÍK PRO RODIČE – ZADNÍ STRANA

Zaměstnání rodičů:

otec :

matka :

Vámi plánovaná perspektiva dítěte (studium a jaké) :

V ..... dne .....

.....

podpisy obou rodičů

ZDRAVOTNÍ CHARAKTERISTIKA UCHAZEČE – PŘEDNÍ STRANA

Výběrová komise žádá odpovědného lékaře o vyplnění tohoto dotazníku údaji o žákovi, který se účastní výběrového řízení do oddílu akrobatické gymnastiky při TJ Bohemians. Vyplněný dotazník prosím předejte vedoucímu výběrového řízení.

Jméno a příjmení .....

Datum narození ..... Bydliště .....

1. Rodinná anamnéza :

2. Osobní anamnéza :

2.1 Infekční onemocnění :

2.2 Alergická onemocnění (dosavadní léčba) :

2.3 Záchvatovitá onemocnění :

2.4 Úrazy (dg, kdy, trvalé následky) :

2.5 Operace (druh, kdy, komplikace, trvalé následky) :

2.6 Ostatní onemocnění a jiné důležité anamnestické údaje :

3. Tělesné výšky v různých obdobích vývoje (dle zdravot. dokumentace)

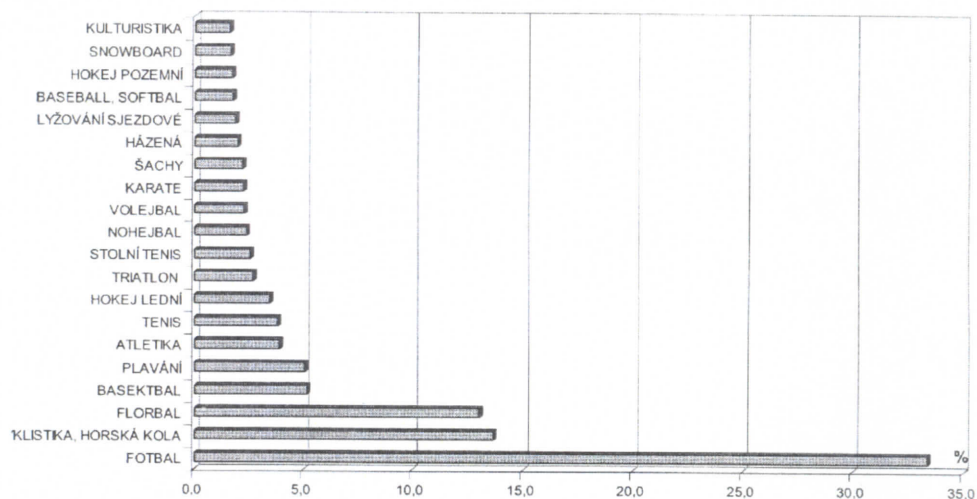
věk	cm	věk	cm
4 roky		7	
5		8	
6		9	



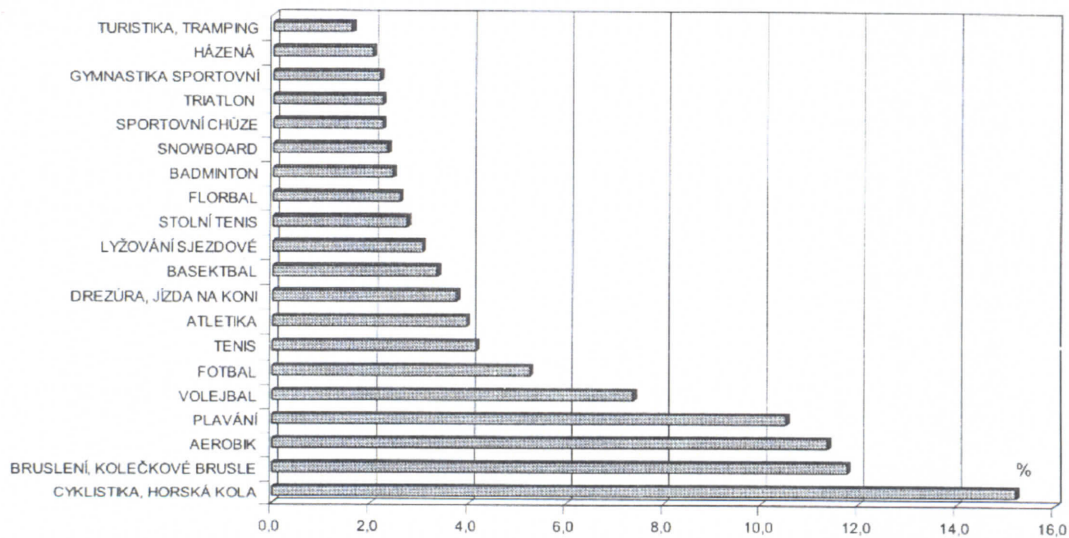




ÚČAST VE 20 NEJPOPULÁRNĚJŠÍCH SPORTECH MEZI MLÁDEŽÍ ČR 9 – 19 LET



hoši 9 – 19 let



dívky 9 – 19 let

Zdroj: Rychtecký (2006)

OZNÁMENÍ RODIČŮM O ZAŘAZENÍ DÍTĚTE DO NÁBOROVÉ SKUPINY

Vážení rodiče,

Vaše dítě bylo zařazeno do náborové skupiny oddílu akrobatické gymnastiky v TJ Bohemians Praha.

Všeobecné pohybové příprava dětí je zabezpečena ve sportovní hale TJ Bohemians Praha v Praze 2, Slovenská 2. v pravidelných tréninkových hodinách

pondělí	od .....	do .....
úterý	od .....	do .....
středa	od .....	do .....
čtvrtek	od .....	do .....
pátek	od .....	do .....

Celková doba trvání výcviku je ..... měsíců. Po ukončení základní etapy bude proveden výběr nadaných dětí pro oddíl akrobatické gymnastiky.

V případě Vašeho souhlasu se dostavte dne ..... v ..... hod.

do ....., kde budete informováni o činnosti oddílu a seznámeni s organizací základní etapy výcviku.

Za výběrovou komisi

.....



ŠKOLNÍ CHARAKTERISTIKA UCHAZEČE – PŘEDNÍ STRANA

Výběrová komise žádá třídního učitele o vyplnění tohoto dotazníku údajů o žákovi, který se účastní výběrového řízení do oddílu akrobatické gymnastiky při TJ Bohemians.

Vyplněný dotazník Ø předejte vedoucímu výběrového řízení.

Jméno a příjmení .....

Datum narození ..... je žákem základní školy v

.....

Ø prospěch za poslední pololetí:

Známka z chování:

Počet zameškaných hodin:

Osobní tempo:

- a) rychlý a přesný
- c) pomalý a přesný

- b) rychlý a nepřesný
- d) pomalý a nepřesný

Myšlení:

- a) pohotový a bystrý
- c) nesamostatný

- b) uvažuje samostatně

Paměť:

s obtížemi

- a) pamatuje si snadno a dobře
- c) paměť průměrná

- b) pamatuje si

Postoje:

- a) družný, aktivní
- c) pohodlný líný

- b) uzavřený samotář
- c) neoblíbený v kolekt.

Chování:

- a) organizuje, vede
- c) organizuje v případě nutnosti
- e) prosazuje se

- b) nechá se vést
- d) potřebuje vedení
- f) prosazuje se za každou cenu

Volní úsilí:

povzbuzován

- a) houževnatý
- c) houževnatý jen v oblasti zájmů

- b) pilný, je-li
- d) potř. dohled a povzb.

ŠKOLNÍ CHARAKTERISTIKA UHAZEČE – ZADNÍ STRANA

Vztahy ke škole:           a) uvědomělý a ochotný  
                                  b) snaha vyhovět  
                                  c) pasivní, netečný

Osobní vlastnosti:       a) úzkostlivý, pečlivý  
                                  b) lajdák  
                                  c) má sebedůvěru  
                                  d) má snahu podceňovat svoje schopnosti  
                                  e) podceňuje se

Postoj k neúspěchům:    a) s neúspěchem se smíří  
                                  b) neúspěch ho mobilizuje k činnosti  
                                  c) neúspěch ho odradí  
                                  d) neúspěchu je lhostejný

Postoj k tělesné výchově: a) má aktivní zájem  
                                  b) pasivní  
                                  c) snaží se dělat více  
                                  d) ulejšák se

Bývá často nemocen?    a) ano                      b) ne

Další charakteristika, poznámka:

.....  
.....  
.....

V ..... dne .....

.....

podpis třídního učitele

VZOR EVIDENČNÍ KARTY – PŘEDNÍ STRANA

EVIDENČNÍ KARTA – nábor		TJ BOHEMIANS PRAHA: Akrobatická gymnastika
Jméno:	Datum nar.:	Bydliště: Tel:
Adresa školy:	Výška:	Predikce výšky:
	Hmotnost:	
Úrazy a operace pohybového aparátu:		
Prodělaná onemocnění:		
Účast na závodech:		
Pedagogicko - psychologické sledování:		

VZOR EVIDENČNÍ KARTY – ZADNÍ STRANA

## Záznam výsledků testování

JMÉNO:	datum:		datum:		datum:		datum:		datum:		datum:	
	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body	výkon	body
Shyby (kruhy)												
Výdrž ve shybu (kruhy)												
Svis, výdrž v přednosu (kruhy)												
Skok daleký z místa												
Sed, vzpažit vzad												
Předklon (ve stoji)												
Přednožení (ve stoji)												
Čl. běh 4 x 10 m.												
Přeskakování tyče												

**Brace test**

Jméno:						
datum:						
	body	body	body	body	body	body
Test 1						
Test 2						
Test 3						
Test 4						
Test 5						
Test 6						
Test 7						
Test 8						
Test 9						
Test 10						



## PRŮVODNÍ DOPIS K DOTAZOVÁNÍ

Vážení akrobatičtí přátelé,

V zastoupení mého přítele a bývalého akrobata Jiřího Vostrovského bych Vás ráda požádala o laskavost. Jirka je student Karlovy university – Fakulty tělesné výchovy a sportu a v současné době píše diplomovou práci na téma nábor a výběr talentů v akrobatické gymnastice.

Prosím buďte tak laskavý a odpovězte mě nebo přímo Jirkovi ([jiri.vostrovsky@email.cz](mailto:jiri.vostrovsky@email.cz)) na tyto otázky:

- 1) Kolik je ve Vašem klubu chlapců a kolik děvčat?
- 2) Jak starý je nejmladší a nejstarší akrobat ve vašem klubu?
- 3) Od jakého věku dítěte provádíte nábor do svého klubu?
- 4) Spolupracujete s gymnastickými kluby? Kolik procent Vašich akrobatů je bývalými sportovními gymnasty?
- 5) Používáte striktní pravidla pro nábor a výběr talentů? (ano/ne)

Mnohokrát děkujeme za Váš čas. Pokud budete znát někoho dalšího, kdo by mohl odpovědět na tyto otázky, buďte tak laskaví a pošlete mi na něj mail.

Těšíme se na Vaše odpovědi a uctivě děkujeme

Anna Lukasová a Jiří Vostrovský

Acrobatics gymnastics

TJ Bohemians Praha

Czech republic

