

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**VÝBĚR TALENTŮ VE SPORTOVNÍ GYMNASITICE  
A JEJICH OVLIVŇOVÁNÍ SPORTOVNÍ PŘÍPRAVOU**

*Bakalářská práce*

Praha 2009

Autor práce: **Marie Blafková**

Vedoucí práce: **PhDr. Jaroslav Křištofič**

Datum obhajoby: **2009**

## **ABSTRAKT**

**Téma:** Výběr talentů ve sportovní gymnastice a jejich ovlivňování sportovní přípravou.

**Cíl:** Cílem práce je analýza procesu výběru talentů a sportovní přípravy adeptek pro ženskou sportovní gymnastiku. Z toho vyplývající úkoly jsou zaměřeny na popis stávajících přístupů a návrh konkrétní testové baterie včetně vyjádření priorit pro další sportovní přípravu vybraných jedinců.

**Metodika:** Práce vychází z literární rešerše přístupů k vyhledávání talentů pro ženskou sportovní gymnastiku a vymezení priorit další sportovní přípravy. Součástí navržené testové baterie k identifikaci talentů je vyhodnocovací klíč pro přepočítání dosažených výkonů na body. Při vyhodnocování testu byla nejvíce používána metoda měření (např. vzdáleností, času, úhlů) a metoda prostého součtu (počet shybů apod.).

**Výsledky práce:** Výsledkem práce je jednak návrh testové baterie pro identifikaci talentů v ženské sportovní gymnastice s vyhodnocovacím klíčem, jednak rámcový návrh pohybového programu sportovní přípravy pro jedince vybrané na základě testování.

**Klíčová slova:** Sportovní talent, vlohy, nadání, somatotyp, biologický věk.

## **ABSTRACT**

**Theme:** The Choice of Talent in Artistic Gymnastics and their Influence on Training in Sport.

**Objective:** The aim of this work is to analyse the process of selecting sporting talents and the training program of the potential team members for female artistic gymnastics. The resulting tasks are focused on a description of existing approaches and proposals for a specific testing battery, including the expression of priorities for further training program of selected sports candidates.

**Methodology:** The work is based on literary research of the talent search for female artistic gymnastics and definition of priorities for further sports training. Part of the proposed testing battery to identify talent evaluation is a key to adjust the achievement into points. In the test evaluation was the most used method of measurement (eg, distance, time, angles) and the method of the sum (number of pull-ups, etc.).

**The results of the work:** The result of the work is a proposal for a testing battery for the identification of talent in women's artistic gymnastics with the evaluation key, and the proposal draft of motor skills sports training for candidates selected on the basis of testing.

**Keywords:** Sporting talent, abilities, talent, body type, biological age.

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla umístěna v Ústřední knihovně UK a používána ke studijním účelům.

**V Plané nad Lužnicí dne 4. dubna 2009**

**Marie Blafková**

*Blafková Marie*

Děkuji vedoucímu bakalářské práce PhDr. Jaroslavu Křištofíčovi za odborné vedení při vypracování mé bakalářské práce a za cenné rady, které mi umožnily najít správný přístup k problematice úkolu.



## Obsah

1. ÚVOD.....	6
2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE.....	9
2.1. Výzkumné otázky.....	9
3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	10
3.1. Věkové zvláštnosti.....	10
3.1.1. Biologický věk.....	12
3.1.2. Vliv somatotypu na sport.....	13
3.1.3. Charakteristika dětí předškolního věku.....	15
3.2. Talent.....	16
3.3. Výběr talentů – obecně.....	17
3.3.1. Okruhy výběru.....	18
3.3.2. Etapy výběru.....	18
3.4. Výběr talentů – ve sportovní gymnastice žen.....	19
3.5. Sportovní příprava dětí .....	20
4. METODIKA PRÁCE.....	23
4.1. Použité metody.....	23
5. VÝSLEDKY PRÁCE.....	24
5.1. Návrh a vytvoření baterie testů pro výběr talentů do SG.....	24
5.2. Návrh vyhodnocovací tabulky.....	26
5.3. Návrh modelu sportovní přípravy v etapě sportovního tréninku.....	27
6. DISKUSE.....	33
7. ZÁVĚR.....	34
8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	35
9. INTERNETOVÉ ZDROJE.....	35

## 1. ÚVOD

Dnešní doba klade velký důraz na úspěšnost. Sportovec, který je úspěšný, má peníze, slávu, společenské postavení, obdiv okolí. Toto je ale vykoupeno velkou dřinou, zdravotními a psychickými riziky. Do oblasti vrcholných výkonů se dostanou pouze talentovaní jedinci, kteří mají na vysoké úrovni dispozice antropometrické, motorické, ale i psychické. Proto je nesnadným úkolem trenéra při výběru talentů tyto vlohy v jedinci objevit a dále s nimi pracovat a rozvíjet je. Složitou otázkou je i to, kde hledat pohybově talentované jedince a kdo bude vlastní vyhledávací činnost provádět. Je důležité, aby výběrem prošel co největší počet jedinců, ve kterém je větší šance k odhalení talentovaných dětí. Abychom zabránili tomu, že někteří skutečně talentovaní jedinci, jejichž talent se projeví déle, nebudou ukvapeně odmítnuti a jiní bez perspektiv přijímání, doporučuji výběr provádět víceetapově. Je to dlouhodobější proces, který prochází několika fázemi. Ti, kteří vybírají talentované děti, mají velkou zodpovědnost za celý další vývoj osobnosti tohoto jedince. Dosažení vrcholu sportovních výkonů je snem většiny mladých sportovců, ale jen malé procento z nich se tam opravdu dostane. Většina z nich zůstane pod tímto vrcholem a obdivně vzhlíží k těm jedincům, kterým se to přes ohromnou dřinu a odříkání povedlo. Každé sportovní odvětví má své specifické nároky na vlastnosti sportovce. Jde o endogenní a exogenní činitele. Endogenními činiteli jsou vrozené nebo dědičné dispozice a vlastnosti, které zahrnují:

### ➤ *Oblast zdravotní*

Která zahrnuje optimální stav cévního ústrojí, vnitřních orgánů, úroveň opěrného a pohybového aparátu (páteř, klouby apod.) a prognózu nemocnosti, čímž je zjištění nemocnosti v předcházejících dvou letech. Oblast zdravotní posuzuje lékař a jedinec by měl mít povolenou povinnou školní tělesnou výchovu bez omezení.

### ➤ *Oblast somatická*

Neboli tělesných předpokladů. Sem spadá vhodný somatotyp. U sportovní gymnastiky je to minimální endomorfní a zhruba ve stejném zastoupení ektomorfní a mezomorfní typ (ektomorfní mezomorf). Ideální je štíhlá, menší a souměrná postava, lehké, ale pevné dolní končetiny a patrný reliéf svalstva. O budoucí stavbě těla sportovce nám také hodně napoví somatotypy rodičů. Jestliže otec dítěte měří např. dva metry nebo jeli matka silné postavy, můžeme předvídat, že se tento typ v budoucnu u dítěte projeví. Dědičnost v tomto hraje velkou roli.

### ➤ *Oblast psychická*

Sportovní gymnastika se řadí mezi sporty individuální, které kladou velké nároky na psychické funkce. Mezi ně patří schopnost překonávat strach, vůle, motivace, koncentrace, pohybová paměť, schopnost vyniknout a dobrá intelektuální a tvořivá úroveň. Zde nastupuje i role trenéra, který vhodnou psychologickou přípravou ovlivňuje psychickou odolnost cvičence k zvládnutí všech vlivů, které přicházejí v podmínkách závodů a soutěží. Psychologická příprava se dělí na krátkodobou a dlouhodobou. Krátkodobá příprava směřuje k zvládnutí všech psychologických obtíží, jenž se mohou vyskytnout při závodě. Dlouhodobé přípravě se často dává menší význam, ale je stejně důležitá pro budoucí výkony. Na úrovni pohybového projevu se odráží i temperament,

( Perič, 2006), „ *Výběr sportovních talentů*“ ( Kodým a kol., 1978), „ *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*“ ( Libra a kol., 1971), „ *Nadané dítě a rozvoj jeho schopností*“ ( Fořtík, Fořtíková, 2007), „ *Gymnastika*“ ( Kolektiv autorů, 2005) , „ *Sportovní gymnastika*“ ( Zítka a kol., 1985), „ *Lexikon sportovního tréninku*“ (Dovalil a kol., 2008), „ *Sportovní příprava dětí* (Perič, 2004), „ *Pohybová příprava dětí*“ (Křištofič, 2006) a „ *Výkon a trénink ve sportu*“ (Dovalil a kol., 2002) . Mnohé informace jsem také čerpala z internetových stránek, kde je o této problematice hodně odborných článků.

Z praktického hlediska mi pomohli mé trenérské zkušenosti s danou problematikou. V našem oddíle každoročně pořádáme výběry předškolních dětí do sportovní gymnastiky žen. Z důvodu rozšíření znalostí, získání více informací a poznatků o této oblasti, jsem si také zvolila téma mé práce.

## 2. CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem mé práce je analýza procesu výběru talentů a sportovní přípravy adeptek pro ženskou sportovní gymnastiku.

### Úkoly práce:

1. Zpracovat literární rešerši ve vztahu k tématu „výběr sportovních talentů“.
2. Zpracovat literární rešerši ve vztahu k tématu „sportovní příprava dětí“.
3. Navrhnout baterii testů s klíčem k jejich vyhodnocení zaměřenou na identifikaci talentů pro sportovní gymnastiku dívek ve věku 4 – 6 let.
4. Navrhnout model sportovní přípravy dětí ve sportovní gymnastice.

### 2.1. Výzkumné otázky

Hlavní výzkumné otázky vyplývající z cílů práce jsou následující:

- Jaké předpoklady pro sportovně talentovaného jedince jsou důležité.
- Jakým způsobem lze výběr talentů organizovat.
- Co charakterizuje jednotlivé etapy výběru.
- Jaké jsou optimální stimuly pro pozitivní ovlivnění sportovní přípravy dětí.



### 3. TEORETICKÁ VÝCHODISKA

V dnešní době je slovo talent velmi často používáno. Talent obecně je výrazným projevem dispozic jedince pro cílenou specializovanou činnost. Není obecně jednodimenzionální (tj. univerzální talent na všechno), ale může zahrnovat dispozice pro několik specializovaných činností (např. sport, umění či studium) (Perič, 2006). Pak nastupuje rozhodující role rodiny, kterou činnost u dítěte budou preferovat a podporovat. Rozhodnutí vždy nemusí být správné, závisí na tom také skutečnost, jaké činnosti rodiče v dětství provozovali a jejich časové a finanční možnosti.

#### 3.1. Věkové zvláštnosti

Vývoj jedince je nerovnoměrný. V každém období dochází ke změnám, kdy se nějaká dispozice projevuje lépe a naopak jiná hůře. Pochopením těchto poznatků můžeme lépe působit na ty komponenty, které se v daném věku mají rozvíjet. Jedná se o anatomicko-fyziologické a psycho-sociální zvláštnosti daného období vývoje jedince. Těmito obdobími jsou mladší školní věk, starší školní věk a dorostový věk. V každém úseku je tzv. senzitivní období, které je optimální pro akceleraci určité schopnosti. Pro mladší školní věk se jedná především o rozvoj reakční rychlosti, rychlosti frekvenčních pohybů a flexibility. Toto období je také často nazýváno „zlatým věkem motoriky“, které je charakteristické rychlým učením nových pohybů (Perič, 2004). Starší školní věk je považován za vrchol ve všeobecném vývoji. Pohyb je účelnější, přesnější a naučené pohyby v tomto věku jsou většinou pevnější než ty, které se člověk učí později v dospělosti (Perič, 2004). V tomto období rozvíjíme schopnosti rychlostní, silové, obratnostní a nastává zvýšený rozvoj vytrvalosti. Naproti tomu dochází ke zpomalování rozvoje kloubní pohyblivosti. V dorostovém období dochází především z důvodu biologických změn v organismu k rozvoji silových schopností.

Pro každou sportovní disciplínu existuje také věk, který je optimální pro dosahování absolutně nejvyšších výkonů. Toto období je nazýváno jako "vrcholový věk". Začátek a délka vrcholového věku je závislá na množství faktorů, proto je také v různých sportovních odvětvích různý. Například ve sportovní gymnastice, moderní gymnastice nebo krasobruslení je tato hranice velice nízká. Děti začínají s pozvolným tréninkem brzy ( již od 4 – 5 let věku ), ale jejich sportovní kariéra také brzy končí ( po 25 roce ). Na rozdíl od sportů, jako je například atletika, fotbal, hokej, ale i jiné, kde vrcholné období je o 10 i více let delší. Dětství je tedy pouze přípravnou etapou pro trénink v pozdějším věku. Sportovní příprava zahrnuje čtyři etapy, z nichž každá má svůj cíl a obsah vzhledem k dosažení vrcholové výkonnosti. Etapu sportovní předpřípravy, etapu základní přípravy, etapu specializované přípravy a etapu vrcholné přípravy. Tyto etapy jsou považovány za základní součást dlouhodobého sportovního vývoje. Prvořadým úkolem ve sportovní přípravě dětí je celkový harmonický rozvoj osobnosti a upevnění zdraví. Výkon v dané sportovní specializaci není záměrem, pokládáme ho za vzdálený, ale jistě perspektivní cíl ( Perič, 2004 ).

➤ *Etapa sportovní předpřípravy*

Je to prvotní fáze sportovního tréninku. Zde je nejdůležitější seznámení dítěte s daným sportem, s prostředím, ve kterém se bude velice často pohybovat při trénincích. Hlavními cíli této etapy je optimální tělesný a psychický rozvoj, upevnění zdraví a všestranný pohybový rozvoj. V tréninku jde o zvládnutí základních pohybových dovedností v odpovídající kvalitě a vytvořit tak stabilní základy pro pozdější efektivní osvojování pohybových dovedností. Velký důraz se také dává hravosti a soutěživosti. Dalším cílem této etapy je také naučit rodiče a děti pravidelnosti a poctivosti v docházení na tréninkové jednotky. Děti se učí komunikaci, spolupráci a sounáležitosti s touto sociální skupinou.

➤ *Etapa základní přípravy*

Nejdůležitější podmínkou tohoto období je všestranné rozvíjení pohybových schopností, osvojení si co největšího množství pohybových dovedností a zvládnutí základní techniky a taktiky. Je důležité, aby si děti vytvořili kladný vztah k systematickému tréninku a získali vědomosti o zvoleném sportovním odvětví. V této etapě vytváříme nejen u dětí, ale i u jejich rodičů, návyk na pravidelný trénink a snažíme se o vypěstování kladného vztahu k tréninku. Trénink musí být všestranný, co nejpestřejší, protože o stereotypní tréninkové jednotky děti ztrácejí zájem, na trénink se netěší a nebaví je. V tomto období již tréninkové zatížení může být větší, tak prodlužujeme dobu trvání tréninku a zvyšujeme frekvenci zatížení. Trénink však prokládáme dostatečnými intervaly odpočinku a odpovídající regenerací, kterou může být plavání v bazénu nebo návštěva sauny. Neméně důležitá u takto malých dětí je i motivace. Děti se snažíme chválit i za sebemenší pokroky a povzbuzujeme je v jejich úsilí. Děti si potřebují hrát a soutěžit, proto pokud to je jen trochu možné, zařazujeme do tréninku nejrůznější soutěže a hry. Tímto se učí obratnosti, reakční rychlosti, frekvenci pohybu, ale mohou tím i velice účinně posilovat (tzv. přirozené posilování). Uvedu některé činnosti, které by měli být zařazovány do tréninku této etapy:

- šplh na tyči nebo na provaze,
- shyby na kruzích,
- ručkování na žebřinách,
- odhody plnými míči,
- skoky přes švihadlo,
- různé člunkové běhy,
- překážkové dráhy,
- atletická abeceda,
- honičky.

Při posilování se zaměřujeme především na velké svalové partie, jako jsou zádové a břišní svaly, ale i svaly pletence kyčelního a ramenního. U dětí nám nejde o nárůst svalové hmoty, ale o upevnění přirozeného vývoje kostry a svalů.



Je to velice důležité pro správné držení těla, na které je nejen v gymnastice kladen velký důraz, ale i ke správnému vedení pohybu a k fyzické kondici. K tomuto využíváme posilování vahou svého těla, které je šetrnější a přirozeně podporuje rozvoj síly. Vedle nespecifických prostředků již zařazujeme i specifické, protože v tomto období se již mladí sportovci účastní výkonnostních soutěží. V průběhu celé etapy je důležité dbát na harmonický rozvoj osobnosti a upevnění zdraví. Trenér by měl pravidelně hodnotit dynamiku růstu všeobecné a speciální pohybové výkonnosti.

➤ *Etapa specializované přípravy*

Tato etapa je charakteristická přechodem od všeobecného ke speciálnímu rozvoji pohybových dovedností. V přípravě psychologické musíme respektovat psychomotorický vývoj jedince a rozvíjet u něj morálně volní vlastnosti, kterými jsou čestnost, cílevědomost, kolektivnost a odvaha. Sportovec si musí prohloubit znalosti v technické a taktické přípravě, aby pochopil mechanismus pohybových vzorců, a tím zaměřil pohybovou regulaci k důležitým složkám nacvičovaného pohybu.

➤ *Etapa vrcholné přípravy*

Na této úrovni je důležitý individuální přístup trenéra, trénink se vyznačuje vysokým objemem a intenzitou, sportovec by měl již dokonale ovládat taktiku a techniku a podřídít svůj způsob života požadavkům tréninků a závodů. Cílem této etapy je dosahování individuálně maximálního výkonu a úspěšná reprezentace naší vlasti. Do tohoto výběru se dostane jen malá část sportovců, kteří se mohou stát profesionály. Jsou sporty, jako např. fotbal, hokej, tenis, atletika, kde sportovců na této úrovni je více a podpora státu i soukromých sponzorů je veliká. Naproti tomu sport, jakým je sportovní gymnastika, má vrcholových sportovců velice málo a podpora tohoto odvětví je zanedbatelná.

### **3.1.1. Biologický věk**

Ve sportu rozeznáváme tzv. kalendářní a biologický věk. Kalendářní věk je dán dnem narození a počtem let sportovce. Ten je každému znám a je pevně stanoven. Oproti tomu věk biologický je dán určitým stupněm biologického vývoje jedince, především jsou to jeho tělesné a psychické předpoklady. Nemusí se s kalendářním věkem shodovat. Mezi stejně starými jedinci mohou být v biologickém věku rozdíly i více let. Rozeznáváme dva druhy, tzv. biologickou akceleraci (zrychlení), kdy je jedinec biologicky vyspělý více, než je jeho kalendářní věk. A opakem je tzv. biologická retardace (zpomalení), kdy je biologický vývoj jedince opožděn za jeho kalendářním věkem. Těmto znalostem musí trenér přizpůsobit složení tréninkové jednotky, protože vhodnou stavbou tréninku můžeme tzv. biologickou retardaci ovlivnit. Znalost biologického věku je také důležitá pro stanovení míry talentovanosti. K určení biologického věku se používá různých způsobů měření a vyšetření:

- porovnání tělesné výšky a hmotnosti vzhledem ke grafu populace,
- stupeň osifikace kostí – jedná se o tzv. kostní věk, kdy se pořizují rentgenové snímky konců kostí (ruky a zápěstí),
- stav prořezání druhých zubů – tzv. zubní věk, při kterém se zjišťuje poměr těch druhů zubů, které ještě nejsou prořezány a těch, které se již kompletně prořezaly,
- zhodnocení stupně pohlavní zralosti – tzv. pohlavní věk, při kterém se určuje míra rozvoje sekundárních pohlavních znaků,
- vyšetření psychologické – tzv. mentální věk.

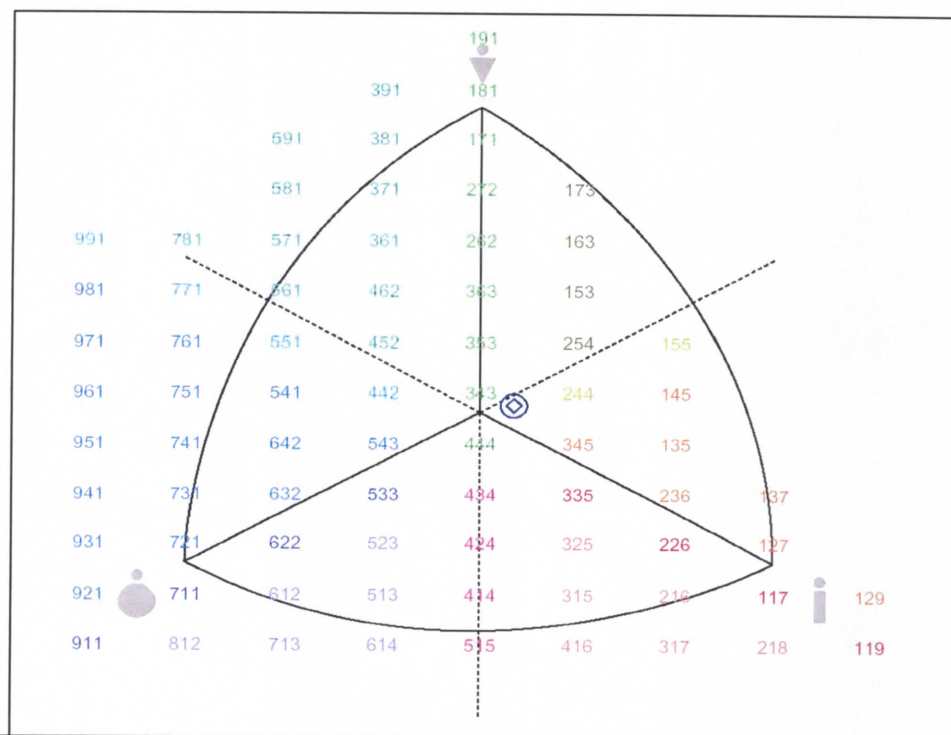
### 3.1.2. Vliv somatotypu na sport

Termín somatotyp určuje přesný popis stavby těla. Typologii somatotypu jako první vytvořil Sheldon, kdy stanovil tři základní somatotypy:

- endomorf
- ektomorf
- mesomorf

Tyto jednotlivé typy se u každého jedince vzájemně kombinují. V každé sportovní oblasti se setkáváme s vyhraněnými somatotypy, kdy tento somatotyp ovlivňuje i psychiku a chování jedince. Endomorfní typy, např. vzpěrači, vrhači nebo zápasníci, jsou spíše veselí, kamarádští a dobrosrdeční. Jejich stavba těla je rozložitá s tendencí k nadváze. Dobře nabírají svalovou hmotu, ale obtížně se zbavují podkožního tuku. Mohou být ohroženi kardiovaskulárními nemocemi, vysokým krevním tlakem a cukrovkou. Oproti tomu u ektomorfních typů, např. vytrvalostních běžců nebo basketbalistů, se může častěji projevovat schizotýmie, což je psychický stav jedince s typickým zužováním vnějších zájmů se sklony k introverzi. Mají štíhlou postavu s málo vyvinutým svalstvem a slabou kostru. Obtížně nabírají svalovou hmotu a mají málo tukových buněk. Mezomorfní typy mohou mít sklony ke zvýšené agresivitě. Tento typ je svalnatý se silnou kostrou, širokými rameny a úzkými boky. Svalovou hmotu nabírá velice rychle (Kodým a kol., 1978). Somatotyp se vyjadřuje pomocí tří čísel (nejčastěji od 1 po 7), kdy první číslo označuje stupeň endomorfní komponenty, jejíž významnou složkou je množství podkožního tuku. Druhé číslo určuje mezomorfní komponentu, která vyjadřuje stupeň rozvoje svalstva a kostry. A třetí ektomorfní komponenta představuje křehkost, útlost a gracilitu.

Jejich rozložení zaznamenává tzv. somatograf:



Obr. 1 – somatograf

Somatotyp se stanovuje na základě specifických antropometrických měření, která zahrnují těchto 10 parametrů:

1. tělesná výška
2. tělesná hmotnost
3. obvod bicepsu
4. obvod lýtky
5. bipikondylární rozměr kosti pažní
6. bipikondylární rozměr kosti lýtkové
7. tloušťka kožních řas nad tricepsem
8. tloušťka kožních řas pod lopatkou
9. tloušťka kožních řas nad trnem kyčelním
10. tloušťka kožních řas na lýtku

Tato data vyhodnotí programová počítačová analýza a přiřadí se do somatografu s určením, která složka somatotypu převažuje. Odborné publikace udávají pro dané sporty tato čísla:



**Tabulka1. – typické somatotypy v jednotlivých sportech**

<i><b>Muži</b></i>	<i><b>Somatotyp</b></i>
Sportovní gymnastika	1,5-6,9-2,1
Vzpírání	3,4-7,2-1,3
Orientační běh	1,9-4,6-3,3
Lyžování -běh	1,7-6,3-2,0
Kulturistika	1,8-7,9-1,4
Fotbal	2,3-5,8-2,8
Volejbal	2,5-5,5-2,6
Basketbal	2,0-5,5-3,1
Házená	2,4-5,6-2,6
Lední hokej	2,3-6,0-1,7
Atletika - sprint	1,8-5,3-3,0
Skok vysoký	1,6-5,5-2,8
Skok daleký	2,1-5,7-2,8
Vrh koulí	3,6-7,3-1,0
Cyklistika	1,5-5,5-2,4
<i><b>Ženy</b></i>	<i><b>Somatotyp</b></i>
Moderní gymnastika	3,5-4,3-2,6
Házená	3,3-4,1-2,5

Somatotyp patří k hlavním předpokladům sportovního výkonu a ovlivňuje ho až ze 70 % dědičnost (Chytráčková, 1996).

### **3.1.3. Charakteristika dětí předškolního věku**

Děti předškolního věku, na které se zaměřujeme ve výběru talentů ve sportovní gymnastice jsou ve věku 4 – 6 let. Pro každou věkovou skupinu jsou charakteristické určité psycho-sociální a anatomicko-fyziologické odlišnosti. Pro trenéra je nezbytné tyto zákonitosti znát, aby nepoškodil své svěřence.

Nejvíce viditelnými změnami v dětství je tělesný vývoj. Děti v tomto období rychle rostou do výšky, přičemž se v závislosti na tom zvyšuje i jejich hmotnost. V důsledku tohoto růstu dochází k plynulému růstu všech vnitřních orgánů (Perič, 2004). Trenér musí dbát při volbě vhodného zatěžování na to, že kosti mohou být růstem křehčí a kloubní spojení jsou měkká. Změny nastávají i v psychickém vývoji, kdy dítě musí zvládnout osvojení si mnoha nových dovedností, rozvíjí se paměť a představitost. V myšlení a učení se dítě soustřeďuje na jednotlivé úkony a souvislosti mu unikají. V tomto období převládá období reálného nazírání nad abstraktním myšlením. Dítě potřebuje ke zvládnutí nové pohybové dovednosti nejen slovní, ale hlavně názornou ukázkou, nejrychleji se učí tzv. nápodobou. To, co vidí, si lépe představí a zapamatuje.

Děti v tomto období svou činnost více citově prožívají, rychle se střídají pocity radosti a smutku, jsou málo sebekritičtí a jejich vůle je prozatím slabě vyvinuta. Také doba koncentrace na jednotlivou činnost je krátká, po které dochází k roztěkanosti a nesoustředěnosti. Malé děti si rychle osvojují nové dovednosti, ale při nesoustavném opakování je rychle zapomínají. Problém jim však činí koordinace složitějších pohybů.

Velkou změnou pro takto malé děti je fungování v určité formální skupině, jakou je sportovní družstvo. Dítě bylo zvyklé na péči rodičů a nyní je součástí skupiny, kde všichni mají stejné postavení a musí zvládnout své zapojení do kolektivu. Toto není pro mnohé snadné, kdy se musí přizpůsobit daným pravidlům a řádům a vybudovat si své postavení mezi vrstevníky. Jejich přirozenou vlastností je soutěživost a velice často soutěží mezi sebou při trénincích. Toto může také ovlivnit jejich postavení ve skupině, kdy určitý jedinec je více oblíben a jiný méně. Na kolektivu velice záleží. Pokud se utvoří kolem dítěte dobrá parta nebo pokud dítě vede zkušený a nadšený trenér, je pravděpodobnost, že se sport pro něj stane součástí života. V opačném případě děti nechtějí docházet na tréninky a mnohdy čelí nátlaku rodičů. Přirozenou potřebou dětí je soutěživost a hravost, proto by trenéři měli koncipovat tréninkovou jednotku v tomto duchu. Radost z pohybu, hravost, snadné ovlivňování a nadchnutí pro danou činnost je malým dětem vlastní.

Základní podmínkou je všeobecný rozvoj, nikoliv specializovaný, při kterém se rozvíjí pouze určitá oblast. Děti by měli vykonávat především přirozené druhy pohybu. Pohyb je pro ně naprosto nezbytný a je žádoucí, aby dítě pravidelně sportovalo a sport se stal přirozenou součástí jeho života. Trenér je pro malé sportovce autoritou, proto má velkou odpovědnost v dalším vývoji jedince, nejen v tom fyzickém, ale i psychickém. Působí na ně i v oblasti výchovné, kdy dbá na pravidelnost a soustavnost tréninkových jednotek, dále ovlivňuje hygienu i životosprávu dítěte. Trenér by měl mít vždy na paměti to, že ze všeho nejdůležitější je nepoškodit dítě, jeho šťastné dětství a radost z pohybu. Výkon a vítězství není na prvním místě, je to pouze jakýsi bonus za odvedenou práci. Trenér musí v dětském období vytvořit určitý základ, ze kterého pak bude daný jedinec čerpat ve vrcholném období.

### **3.2. Talent**

Pojem talent chápeme jako příznivě seskupené a vzájemně se ovlivňující vlastnosti a schopnosti (Kodým, 1978). Je úzce spjat s pojmy, jako jsou vlohy, nadání, dispozice, vědomosti, genialita, znalosti a dovednosti. Je tím myšlena osoba, která vykazuje vysoké výkony v určitém oboru činnosti. Záleží na cílové oblasti, např. umělecký talent, literární talent, hudební talent, matematický talent nebo sportovní talent. Dříve byl talent chápán pouze jako vnitřní, vrozený faktor, se kterým se jedinec narodí a nemusí se nikterak přičinit. Bylo to hodnotou pouze některých, výjimečných osob, které takto obdarovala příroda. Dnes již víme, že to nejsou pouze vnitřní dispozice, ale závisí to i na jiných faktorech, jakými jsou vnější podmínky, sociální prostředí a výchova. Sportovní talent je spjat s vysokou mírou předpokladů pro daný sport. Mezi tyto předpoklady patří morfologické, fyziologické a psychické dispozice. Sportovní talent utváří tři druhy faktorů (Kodým, 1978):



- *Spontánní výběr (nábor)*  
Měl by obsáhnout co největší počet jedinců, většinou se nabírají všechny děti, které projeví zájem o tento sport. Hlavním úkolem je výběr celkově motoricky nadaných dětí. V samotném počátku vlivem sociálního prostředí ještě nelze odhalit talent dítěte.
- *Základní výběr*  
Probíhá ve dvou etapách a ověřují se zde předpoklady jedince k danému sportu. Děti prošli základní tréninkovou přípravou a začínají se projevovat pohybové schopnosti pro daný sport, ale i motivace, koncentrace, pozornost a zájem o sportování. V této fázi se vyřazují jedinci, kteří nevykazují nadání pro danou oblast sportu.
- *Specializovaný výběr*  
Je uskutečňován ve dvou etapách a trvá několik let. Činnost trenéra je dlouhodobá, výkonnost sportovců vysoká a stupeň nadání je značný. Tato etapa většinou probíhá při výběru do Sportovních center mládeže, kdy se sportovci dostávají do reprezentačních družstev a rozhoduje se o jejich sportovní budoucnosti.
- *Výběr pro vrcholový sport*  
Zde jsou jedinci, kteří dosahují absolutní výkonnosti. Výběr se provádí pouze pozitivní metodou a talentovaný jedinec působí v reprezentačních družstvech často jako profesionální sportovec. Z daných etap je v této nejmenší počet sportovců, ale s vysokou pravděpodobností dosažení maximální výkonnosti. Talentovaný jedinec musí celý svůj životní styl přizpůsobit danému sportu (Perič, 2006).

### 3.4. Výběr talentů – ve sportovní gymnastice žen

Sportovní gymnastika patří mezi esteticko-koordinační sporty. Pohybové činnosti v tomto sportu jsou zaměřeny na zvládnutí pohybových struktur, které jsou předem dány a nacvičovány pro maximálně technicky korektní a estetický projev. Při výběru talentů pro sportovní gymnastiku hodnotíme potřebnou míru dispozic pro úspěšnou sportovní činnost. Jsou kladeny velké požadavky na osobnost sportovní gymnastky, kde se musí projevovat umělecké schopnosti, estetické citění a rytmus pohybu. Důležitá je úroveň psychických dispozic. Tento sport se vyznačuje velkou všestranností, obtížností a namáhavostí, proto gymnastka musí být silně motivována k překonávání všech nesnází, musí být zdravá, všestranně fyzicky i psychicky vospělá, aby dokázala odolávat velké zátěži. Svou roli sehrává i somatotyp a temperament osobnosti, který ovlivňuje nejen samotné trénování, ale i průběh soutěží. Je to biologicky podmíněná vlastnost jedince, která ovlivňuje emotivitu. Gymnastka by měla být emočně stabilní, aby dokázala zvládnout tréninky, ale zejména závody s maximálním úsilím, bez větších depresí a strachu. Sportovní gymnastika je sálovým sportem, chybí zde vliv fyzikálních faktorů, jako je slunce, voda a vzduch, proto je důležité zařazovat alespoň při déletrvajících přípravě (letní a zimní soustředění) pohyb v přírodě pro upevnění zdraví. Velká péče se musí věnovat hygieně, výživě, regeneraci sil a dodržování režimu dne.



Výkon ve sportovní gymnastice klade velké nároky na senzorní schopnosti, jakými jsou např. kinestetická diferenciací, orientace v prostoru, dále na vlastnosti týkající se pozornosti a soustředění. Pro zvládnutí pohybu jsou důležité senzomotorické schopnosti, tj. senzomotorická síla, rychlost, tempo, citění rytmu, pohybová přesnost a jistota, koordinace, obratnost a pohyblivost. Velice důležitá se také jeví inteligence. Gymnastka musí mít dobrou paměť, představivost a obrazotvornost pro tvorbu sestav a osobitý projev. Pro úspěšnost v oblasti sportovní gymnastiky je důležité, aby všechny tyto vlastnosti byly stabilní a vyvážené.

### 3.5. Sportovní příprava dětí

Pohyb a sport hraje v životě dětí významnou roli. Dětem je vlastní hravost a soutěživost, kdy rády vyhrávají a poměřují se se svými vrstevníky. Dnešní sport ale tuto stránku kvůli stále narůstající obtížnosti vytlačuje a děti jsou nuceny velmi tvrdě trénovat, aby podávaly co nejlepší výkony. Mnohdy ani daný sport dítě nebaví a je k němu nuceno rodiči. V současné době, kdy vrcholový sport přináší možnosti ohromných finančních výdělků, se u některých rodičů sport stává prostředkem, jak do budoucna existenčně zajistit své dítě. Rodiče mnohdy pokládají drobné úspěchy za skutečný talent a zaměňují reálné předpoklady za své sny (Perič, 2004). Sportování dětí je dlouhodobá cesta, na které působí nejen rodiče, ale důležitou pozici tu hrají trenéři. Ti utvářejí mladého sportovce nejen po stránce fyzické, ale působí i výchovně. Mnohdy tráví více času se sportovcem než jeho rodiče. Trenér by měl mít znalosti o specifikách daného věku, co a kdy s dětmi rozvíjet, aby je nepoškodil. Dětství je pouze přípravou pro budoucí výkony v dospělosti a tuto zásadu by měl mít na paměti. Trénink dětí by měl být všestranný se zapojením her a soutěží. Neměl by být jednotvárný, protože stereotypní tréninkové jednotky děti nebaví a na tréninky se netěší. Odborná literatura uvádí tři základní priority trenéra (Perič, 2004):

**1. Nepoškodit děti** – často se ve sportu můžeme setkat s tím, že trenéři přespříliš zatěžují své svěřence, bez ohledu na následky, jaké to může mít. Poškození mohou být jak fyzická (př. únavové zlomeniny, skoliózy, předčasná osifikace kostí, kostní výrůstky), tak i psychická (př. frustrace, úzkostnost, vlastní podceňování), která mohou vést až k depresím. Výjimkou nejsou ani pozitivní dopingové testy u dětí v některých zemích.

**2. Vytvořit u dětí vztah ke sportu jako k celoživotní aktivitě.** Je důležité, aby děti chápaly sport jako jednu z důležitých součástí svého života. Jen málo vyvolených se v dospělosti prosadí ve vrcholném sportu, ale i pro ostatní pravidelně sportující je to smysluplnou náplní volného času, který netráví na ulici mezi panelovými domy.

**3. Vytvořit základy pro pozdější trénink.** Trénink v dětství by měl být především zaměřen na základní požadavky v technice pohybu, které je již dítě schopno zvládat. Toho se dá dosáhnout pouze mnohonásobným opakováním, které vyžaduje určitý čas.

Na organismus i osobnost sportovce může trenér působit vhodně zvoleným tréninkem. Trénink je dlouhodobý, cílevědomý, plánovitý a odborně vedený pedagogický proces, který směřuje k rozvoji všech pohybových schopností, a tím i k vysoké výkonnosti v trénovaném sportovním odvětví (Libra, 1971). Úkoly sportovního tréninku jsou všeobecné i speciální. Hlavním kritériem gymnastické trénovanosti je technická kvalita a estetický vzhled prováděných prvků. Je třeba sledovat nejen kvantitativní ukazatele tréninku, ale i kvalitativní, jak uvádí Libra (1971):

- technická dokonalost a rozsah provedených cvičení,
- technicky správné a estetické držení těla i jeho částí,
- rytmičnost, ladnost a lehkost provedení,
- počet úspěšných a neúspěšných pokusů,
- počet pokusů nutných k nácvičku nových cvičebních tvarů,
- kvalitativní zlepšení cvičebních tvarů a jejich vazeb, pokud byly nacvičeny s různými vadami,
- rychlost tvorby technicky správných pohybových návyků,
- rychlost automatizace správných pohybových návyků,
- stupeň přetváření vadných pohybových návyků.

U sportovní gymnastiky jde o typ sportovní přípravy s převahou technické složky a v tréninkové jednotce je nutná individualizace tréninkových metod a použitých prostředků. Pro věkovou hranici, kterou se zabývám, je důležitá všeobecná průprava. Nyní provedu rozbor nejdůležitějších oblastí sportovní přípravy malých gymnastek. V tréninkových jednotkách hodně času věnujeme cvikům **zpevňovacím**. Zpevněné držení těla umožňuje maximálně využít fyzikální mechanismy, které se uplatňují v průběhu pohybu a současně chrání náš pohybový systém před poškozením. Tato způsobnost se rozvíjí tradičními gymnastickými zpevňovacími cviky. (Křištofič, 2006).

Dále rozvíjíme **flexibilitu**, což je schopnost dosáhnout úrovně, která umožní efektivní a technicky korektní provádění pohybů s ohledem na estetiku pohybového projevu a zdravotní dispozice jedince (zmenšený rozsah, normobilita, hypermobilita) (Křištofič, 2006).

Rozvíjíme **senzorické schopnosti**, vnímání poloh a pohybů. Opakovaným procvičováním zkvalitňujeme funkci analyzátorů. Tím zlepšujeme zpětnovazební kontrolu pohybu, kdy na základě informací z receptorů korigujeme polohy a průběh pohybu. Současně tímto rozvíjíme anticipaci. Omezením vjemů (př. zavření očí) a zmenšením plochy opory (balancováním) při provádění cvičení navozujeme situaci, ve které jsou více vytěžovány činné orgány smyslového vnímání (Křištofič, 2006).

Důležitá je také **podporová příprava**, která slouží jednak k vytvoření předpokladů pro odraz paží a jednak pro všechny pohybové činnosti prováděné podporem. Vlastní odraz je dán explozivní silou svalových skupin, které ovládají klouby loketní, ramenní, zápěstní a články prstů. U dětí zatěžujeme oblast pletence ramenního a paží nejprve ve smíšených podporech (Skopová, Zítka, 2005).



Dále zařazujeme **odrazovou přípravu**. Odraz je výbušnou extenzí v kyčelních, kolenních a hlezenních kloubech. Funkčním předpokladem odrazu je dokonalá koordinace odrazové svalové smyčky: trojhlavý sval lýtkový, svaly kloubu kolenního s dominancí čtyřhlavého svalu stehenního a skupina hýžďových svalů. Kromě těchto svalových skupin se odrazu účastní i svaly se stabilizační funkcí. Účinnost odrazu se zvětšuje koordinovaným pohybem paží a dovedností využít vlastností odrazové pružné plochy (Skopová, Zítko, 2005).

**Doskoková příprava.** Při každém doskoku je nutno ztlumit kinestetickou energii letícího těla. Hlavní roli hraje koordinovaná síla dolních končetin, orientace v prostoru a rovnovážné schopnosti (Skopová, Zítko, 2005).

**Rotační příprava.** Převážná část pohybových struktur je vázána s rotací okolo různých os. Při otáčivých pohybech se uplatňuje polysenzorický charakter prostorově orientačních informací. Nejvíce je zatěžována centrální nervová soustava a smyslové orgány (vestibulární, zrakový, proprioceptivní, taktilní apod.) (Skopová, Zítko, 2005).

**Rovnovážná příprava.** Schopnost zajištění rovnováhy je komplexní záležitostí mnoha analyzátorů a funkcí, individuálních předpokladů a pohybového učení. Mezi hlavní fyzikální faktory, které ovlivňují stabilitu nebo labilitu, řadíme velikost účinné plochy opory a vertikální vzdálenost těžiště od opory (Skopová, Zítko, 2005).

S malými gymnastkami již začínáme i s **cvičením na nářadí** (bradla, kladina, přeskokový stůl a akrobatická podlaha), kde se učí nejzákladnější prvky. Osvědčilo se nám i zapojení **baletní přípravy** již v tomto věku.

Pro sestavení baterie cviků sportovní přípravy jsem čerpala hlavně ze své praxe, ale z teoretického hlediska mi pomohla literatura: „*Pohybová příprava dětí*“ (Křištofič, 2006), „*Sportovní příprava dětí*“ (Perič, 2004), „*Výběr sportovních talentů*“ (Kodým a kol., 1978), „*Teorie a metodika sportovní gymnastiky*“ (Libra a kol., 1971), „*Základní gymnastika*“ (Skopová, Zítko, 2005) a „*Sportovní gymnastika*“ (Zítko ml., 1985). Soubor cvičení sportovní přípravy jsem popsala v kapitole 5.3.

## 4. METODIKA PRÁCE

### 4.1. Použité metody

Provedla jsem sekundární analýzu knih, výzkumů, metodických prací a webových stránek zabývajících se tematikou výběru talentů pro sportovní gymnastiku. V odborné literatuře se v dnešní době tomuto tématu věnuje mnoho autorů. První publikace se začínají objevovat již v šedesátých letech a největší rozmach nastal v osmdesátých letech minulého století. Identifikace talentu je primární záležitostí, ale pro jeho budoucí výkonnost je podstatný způsob vedení sportovní přípravy. K tomuto tématu se vztahuje kapitola 5.3., jejímž výsledkem je vyjádření priorit ve sportovní přípravě dětí. Dalším úkolem byl návrh baterie testů pro výběr talentů do sportovní gymnastiky pro dívky ve věku 4 - 6 let. Pro tyto účely jsem použila baterii standardizovaných testů (Zítko, 1985). Tyto testy využíváme již řadu let, velice se nám osvědčily, proto jsem je převzala jako celek bez další úpravy. U každého testu je uveden vyhodnocovací klíč pro přepočítání výkonů na body. Při vyhodnocování testu byla nejvíce používána metoda měření (např. vzdáleností, času, úhlů) a metoda prostého součtu (počet shybů apod.). Při měření času používáme cvičení na povel a měříme stopkami. K měření vzdáleností narýsujeme na zem čáru, která je výchozí a využíváme pásmo. Abychom nemuseli odhadovat velikost úhlu a hodnocení bylo přesnější, narýsujeme si předem dané úhly na zeď, kde budeme testování provádět. Protože každý talent se musí rozvíjet vhodným tréninkem, byl dalším úkolem této práce návrh sportovní přípravy sportovních gymnastek vycházející z teoretických poznatků na základě literární rešerše a z vlastní trenérské praxe.

## 5. VÝSLEDKY PRÁCE

### 5.1. Návrh baterie testů pro výběr talentů do sportovní gymnastiky v prvním stupni výběrového řízení

Při výběru talentovaných dětí hodnotíme potřebnou míru dispozic pro úspěšnou sportovní činnost. Výběrové řízení probíhá dlouhodobě, od náboru až po etapu specializovaného tréninku. Zaměřila jsem se na oblast prvotního výběru. Použila jsem baterii testů, kterou jsem převzala z odborné literatury (Zítko, 1985).

#### Úroveň síly

1. Testování dynamické síly ohybačů paží v loketním kloubu na doskočné hrazdě, cvičenka provádí ze svisu tahem shyby.

Hodnocení: 5 bodů - 8 shybů a více

4 body - 6 - 7 shybů

3 body - 4 - 5 shybů

2 body - 2 - 3 shyby

1 bod - 1 shyb

2. Testování statické síly ohybačů paží v loketním kloubu na doskočných kruzích, cvičenka provádí výdrž ve shybu.

Hodnocení : 5 bodů - 20 sekund a více

4 body - 15 - 19 s

3 body - 10 - 14 s

2 body - 5 - 9 s

1 bod - 1 - 4 s

3. Testování statické síly bedrokyčlostehenního a břišního svalstva na doskočných kruzích, cvičenka provádí přednožení ve svisu s výdrží.

Hodnocení: 5 bodů - 10 sekund a více

4 body - 7 - 9 s

3 body - 4 - 6 s

2 body - 2 - 3 s

1 bod - 1 s

4. Testování výbušné síly dolních končetin. Provádí se skok daleký z místa, odrazem snožmo. Cvičenky mají tři pokusy, nejlepší se přepočítává na index podle vzorce:

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

Hodnocení: 5 bodů -  $I = 1,4$  a více

4 body -  $I = 1,3 - 1,39$

3 body -  $I = 1,2 - 1,29$



2 body - I = 1,1 - 1,19

1 bod - I = 1,0 - 1,09

### **Úroveň pohyblivosti**

1. Testování pohyblivosti v ramenních kloubech. Sed snožný, vzpažit vzad, kdy se hodnotí úhlový vztah osy pažní a podélné osy trupu.

Hodnocení: 5 bodů - vzpažení až 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 mírně před osu trupu

1 bod - viditelně omezená pohyblivost daného kloubu

2. Testování flexe páteře. Ve stoji na lavičce se provádí hluboký předklon a rukama se cvičenka snaží dosáhnout co nejnižše pod úroveň základní desky s výdrží dvou sekund. Na lavičce je připevněná stupnice, nulová hodnota je na její hraně.

Hodnocení: 5 bodů - 10 a více cm

4 body - 5 - 9 cm

3 body - 3 - 4 cm

2 body - 1 - 2 cm

1 bod - prsty pouze na hraně lavičky

3. Testování pohyblivosti v kyčelních kloubech. Cvičenka stojí bočně u stěny, s oporou o paži a přednoží. Druhá osoba dopomáhá k dosažení individuálního maxima. Hodnotí se úhel mezi osami dolních končetin v maximální poloze u více pohyblivé končetiny.

Hodnocení: 5 bodů - více než 135 stupňů

4 body - 135 stupňů

3 body - 120 stupňů

2 body - 90 stupňů

1 bod - méně než 90 stupňů

### **Úroveň běžecké rychlosti**

Testuje se člunkovým během 4 x 10 metrů. cvičenec běží čtyřikrát desetimetrový úsek, který je vyznačen čarami na zemi. Vybíhá z polovysokého startu a po každé otočce se musí alespoň jednou nohou dotknout čáry. Čas se měří stopkami.

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

### **Úroveň obratnostních schopností**



Překračování tyče. Cvičenka drží tyč dole rovně před tělem na šířku ramen, provede mírný předklon a na povel překračuje tyč, nejprve pravou a levou vpřed, poté pravou a levou vzad. Toto provede celkem pětkrát, měří se čas stopkami.

Hodnocení: 5 bodů - méně než deset 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

Podle počtu získaných bodů vypracujeme tabulku úspěšnosti cvičenek od nejvíce po nejméně dosažených bodů a podle kapacity daného oddílu přijmeme počet dívek. V našem oddíle sportovní gymnastiky přijímáme 10 dívek s nejvyšším počtem těchto bodů. Tato tabulka nám poslouží jako přehled k vyřazení neúspěšných adeptek a také pro srovnání s budoucími testy. Získání nejvíce bodů však nutně nemusí znamenat míru talentovanosti pro daný sport, ta se utváří v průběhu několika let.

## 5.2. Návrh vyhodnocovací tabulky

**Tabulka 2 – součty dosažených bodů**

<i>Jméno cvičenky</i>	<i>Počet dosažených bodů</i>
1. A. B.	45
2. B. C.	41
3. C. D.	39
4. D. E.	37
5. E. F.	35
6. F. G.	30
7. G. H.	28
8. H. I.	26
9. I. J.	26
10. J. K.	24
11. K. L.	22
12. L. M.	21
13. M. N.	20
14. N. O.	19
15. O. P.	17
16. P. R.	16
17. R. S.	10
18. S. T.	9
19. T. U.	7
20. U. V.	5
21. V. W.	3

### 5.3. Návrh modelu sportovní přípravy v etapě sportovního tréninku

#### 1. Pohybové hry

Jsou důležitou složkou této etapy. Děti získávají kladnou motivaci ke sportování a provádějí je s maximálním nasazením. Většina her rozvíjí více pohybových schopností, proto je dělíme na:

- hry obratnostně – pohyblivostní,
- hry obratnostně – silové,
- hry pohyblivostně – silové.

Příklady:

- honička po jedné noze,
- štafetové hry s přeskokováním překážek,
- štafetový závod v ručkování,
- štafetový závod na kladinách,
- štafetový závod v ručkování ve vzporu na bradlech,
- co nejrychleji provedený leh – sed,
- opičí dráhy.

#### 2. Pohybové gymnastické průpravy

##### 1. Zpevňování celého těla

Toto je jeden z nejdůležitějších požadavků na gymnasticky prováděný pohyb. Provedení cviků se zpevněným držením těla je nejen estetičtější, ale i výhodnější z mechanického hlediska. Důležité je zvládnout zpevnění těla nejen ve statických polohách, ale i dynamických pohybech.

Příklady zpevňovacích cvičení:

- Leh na zádech, na břiše, izometrická kontrakce 4 – 6 s, obměny: možno položit chodidla na vyvýšenou podložku, trenér zvedá dolní končetiny, trenér zvedá zpevněné tělo za ramena.
- Vzpor ležmo, zvedání cvičenky za dolní končetiny, zvětšování úhlu paže – trup.
- Stoj, vychýlení toporného těla ze stoje vpřed, vzad i stranou, kdy cvičenku zachycuje trenér.
- Zvedání zpevněného těla ze vzporu ležmo za dolní končetiny do stoje na ruku, za dopomoci trenéra.

##### 2. Procvičování a zatěžování kloubů zápěstí

Příklady:

- Masáže hřbetní strany zápěstí.
- Krouživé pohyby zápěstím.
- Statické zatížení zápěstí oporem o stěnu v předpažení.

- Opakované dynamické odrazy paží od stěny.
- Ručkování ve svisu na hrazdě.

### 3. Zvětšování pohyblivosti ramenních kloubů

Příklady:

- Bočné kruhy pažemi vpřed a vzad.
- Výkruty s tyčí.
- Svis vzadu na hrazdě.
- Stoj na rukou proti žebřinám, pokrčit dolní končetiny, zachytit se nártý o příčku, protlačit ramena vzad.
- Stoj čelem k žebřinám, předklon, vzpažit a uchopit příčku, trenér protlačuje ramena v oblasti lopatek dolů.

### 4. Zvětšování pohyblivosti trupu

Příklady:

- Hluboké předklony, záklony a úklony ve stoji.
- Leh na břicho, vzpažit, ohýbání trupu vzad za dopomoci trenéra, který zvedá cvičence úchopem za lokty.
- Mosty.

### 5. Zvětšování pohyblivosti kyčelního kloubu

Příklady:

- Hluboké dřepy ve stoji rozkročném.
- Široký sed roznožný, hmity předklonmo.
- Stoj u žebřin, opakované švihy do přednožení, unožení a zanožení.
- V lehu na zádech přednožit, unožit, trenér protahuje dolní končetinu bez aktivní práce cvičenky nebo postizometrickou metodou.

### 6. Zvětšování pohyblivosti hlezenního kloubu

Příklady:

- Ohýbání a natahování špiček nohou.
- Kroužení špiček nohou na obě strany.
- Klek sedmo s propnutými špičkami.
- Ve stoji snožném proti stěně, protlačování boků vpřed, paty jsou na zemi.

### 7. Cvičení rovnováhy

Příklady:

- Přebíhání kladiny.
- Obraty snožmo a jednož o 180° na kladině.
- Skoky: přímý, dálkový, střižný na kladině.
- Udržování rovnováhy na plném míči ( v sedě, dolní končetiny zvednuté od podložky).
- Různé poskoky i s obraty do rovnovážných postojů na obou i jedné noze.

#### 8. Stojková příprava

Ta je velice důležitá, stoj na rukou je třeba zvládnout z různých poloh s uchováním stability.

Příklady:

- Stoj na rukou s dopomocí.
- Stoj na rukou bez dopomoci s výdrží.
- Stoj na rukou s roznožením a výdrží.
- Stoj na rukou ze dřepu, dolní končetiny skrčmo, kolena přitáhnout k hrudníku.
- Stoj na rukou při změně náradí (př. na kladině, hrazdičce) s dopomocí.

#### 9. Odrazová příprava

Odraz je výbušnou extenzí kyčelního, hlezenního a kolenního kloubu. Předpokladem kvalitního odrazu je dostatečná úroveň výbušné síly dolních končetin a jejich koordinace s pohybem horních končetin při zachování zpevněného držení těla.

Příklady:

- Výpony ve zpevnění.
- Výpony s pohybem paží.
- Poskoky odrazem snožmo.
- Skoky z můstku na můstek.
- Seskok z bedny (výška cca 20 cm) s následným odrazem a výskokem na bednu stejné výšky.
- Z několika kroků náskok na můstek a odraz s doskokem na žíněnku.

#### 10. Rotační příprava

Mnoho pohybů ve sportovní gymnastice je spojeno s rotací okolo různých os. Zde musí mít cvičenka velmi dobrou prostorovou orientaci. Důležitá je i zraková kontrola. Dalším důležitým úkolem rotační přípravy je naučit se používat mechanismy spojené se vznikem a regulací rychlosti otáčivého pohybu.



Příklady:

- Akrobatická cvičení (kotouly, i s výskoky, opakované přemety stranou).
- Cvičení na trampolíně (přímé skoky, skoky do lehu a sedu).
- Cvičení na nářadí (opakované rychlé výmyky, opakované toče, točení ve svisu na jednom kruhu, vrutový trenažér).
- Rotace založené na přenášení a přehazování v ruce trenéra (tzv. házená akrobacie).

### 11. Doskoková příprava

Této oblasti je důležité se věnovat, protože nepřesné doskoky a seskoky z nářadí jsou trestány srážkami. Při doskoku je nutné utlumit kinetickou energii letícího těla. Významnou roli zde hraje připravenost dolních končetin, orientace v prostoru a cit pro rovnováhu. Hlavním úkolem této přípravy je pružný a přesný doskok.

Příklady:

- Opakované poskoky odrazem snožmo na místě.
- Poskoky s přesně určeným počtem obrátů.
- Seskoky ze zvýšené plochy.
- Přesný doskok po rozběhu a odrazu.

## 3. Cvičení na nářadí

### 1. Přeskok

Hlavním úkolem v této fázi je zvládnutí techniky běhu, náskoku a odrazu z můstku se zvládnutím koordinace horních a dolních končetin.

Příklady:

- technika běhu,
- běžecká abeceda (liftink, skipping, předkopávání, zakopávání, poskoky),
- náskok na můstek a odraz s pohybem paží,
- náskok na můstek a odrazem skok do dřepu na bednu,
- náskok na můstek a odrazem skok do lehu na ruce trenéra,
- náskok na můstek a odrazem rovný výskok, trenér chytá cvičenku ve výskoku za boky,
- kotoul letmo přes vyvýšené žíněnky.

### 2. Bradla

Nejprve zvládnutí svisu, komíhání a poté se přistupuje k nácviku základních prvků.

Příklady:

- svis,
- komíhání ve svisu,
- komíhání ve svisu po náskoku z vyvýšené podložky, např. bedna,
- komíhání ve svisu vznesmo,
- vzpor,
- zákmih ve vzporu (důležité vytažení z ramen a propnuté paže),
- výmyk tahem z visu,
- nácvik toče vzad.

### 3. Kladina

Základním předpokladem cvičení na kladině je zvládnutí koordinace a rovnováhy. Proto v začátku volíme obměny chůze a běhu, aby cvičenky odbourávaly strach z výšky (vhodné jsou různé hry).

Příklady:

- chůze (ve výponu, vzad, bočná, s přednožováním, zanožováním),
- běh (vpřed, vzad),
- obrat ve výponu (snožmo, jednož),
- předskok do dřepu,
- obrat ve dřepu,
- rovnovážné prvky (váha předklonmo, váha bočná),
- kotoul vpřed s přehmatem pod kladinu.

### 4. Akrobacie

V prvních letech sportovního tréninku se nacvičují základní gymnastické prvky.

Příklady:

- přísunné poskoky,
- skoky (dálkový, střižný),
- obraty s výskokem, piruety (180° a 360°),
- kotouly vpřed (roznožmo, naskočený) a vzad (roznožmo, schylmo, přes napjaté paže),
- stoj na ruce,
- přemet stranou (vlevo i vpravo),
- přednosy s výdrží,
- most z lehu na zádech i ze stoje,
- „špicar“ ze vzporu stojmo roznožmo i snožmo.

## 4. Pohybová výchova

Klasická baletní příprava



V této etapě jde především o návyk správného držení těla, o nácvik základních poloh nohou a rukou. Gymnastky se naučí základní cviky klasické lekce, jakými jsou: Battement tendu, Demi-plié, Grand plié a Relevé-abaisé.

#### Rytmická a taneční výchova

Tato část je velmi důležitá, přesto se jí trenéři věnují málo. Ve starších kategoriích gymnastky cvičí volné sestavy s hudebním doprovodem, proto se musí od malička učit poslouchat, vnímat hudbu a spojovat pohyb s hudbou.

## 6. DISKUSE

Vývoj společnosti je do značné míry ovlivňován lidským faktorem, zejména talentovanými jedinci. Talentů je mnoho, ale ne všichni jsou včas objeveni a podchyceni. K tomuto má posloužit koncepce dlouhodobého výběru, jehož důležitou částí je etapa náboru, která má podchytit co možná nejvíce jedinců. V praxi to znamená, že sportovní oddíl připraví letáky s informacemi, které rozmístí v mateřských školách a centrech. Na smlouvanou hodinu se ve sportovním oddíle sejdou rodiče s dětmi a dochází k první etapě výběru talentů. Zde již děti plní specifické úkoly, které by měly odhalit jejich dispozice k dané sportovní specializaci.

Testy, které již několik let používáme a osvědčili se nám, jsou převzaty bez úpravy z odborné literatury (Zítka, 1985). Testy, jako je skok do dálky z místa, člunkový běh, předklon ve stoji na lavičce a shyby, jsou používány jako standardizované testy i v ostatních oblastech sportu. Setkala jsem se s nimi např. v atletice, basketbalu, volejbalu, ale i při výběru sportující mládeže do sportovních tříd. Naproti tomu využíváme i specifické testy, jenž testují flexibilitu (př. páteře, ramenního kloubu a kyčelního kloubu). Tyto testy se méně využívají ve sportech, kde není kladen velký důraz na flexibilitu. Některé testy jsou ale sporné a méně objektivní. Např. testování pohyblivosti v kyčelních kloubech, kdy k dosažení maxima přednožení dolní končetiny napomáhá druhá osoba. Tato osoba u některého jedince může působit větší silou, u jiného menší silou. Nemusí to však být úmyslem. Raději bych tuto flexibilitu otestovala čelnými a bočními provazy, kde si mohou sami děti zvolit hranici dosaženého maxima. Zde však může být výsledek ovlivněn prahem bolestivosti, který je také individuálně rozdílný. Také u testování úrovně obratnostních schopností, kterým je překračování tyče, si nejsem jistá, zda toto nejmenší děti zvládnou. Tento test se mi zdá poněkud obratnostně složitý pro tak malé děti. Je tedy na trenérech, kteří výběr talentů provádí, zda ho do výběru zařadí, či nikoliv, ale tento druh testování obratnostních schopností je i v ostatních sportech běžně používán.

Po tomto kole se začíná s těmito malými vybranými dětmi pracovat, rozvíjí se jejich pohybové dovednosti a schopnosti vhodně zvoleným tréninkem. V kapitole 5.3. jsem navrhla model sportovní přípravy pro nejmenší děti, tzv. sportovní přípravku. Při sestavování navržených cviků jsem vycházela z teoretických poznatků odborné literatury i z vlastní praxe. Snažila jsem se obsáhnout nejdůležitější oblasti sportovní přípravy. Tento přístup vychází z přesvědčení, že pro budoucí výkonnost je podstatný obecný rozvoj „pohybové inteligence“, který později umožní efektivní osvojování pohybových dovedností bez přílišných zdravotních rizik.

## 7. ZÁVĚR

Výběr sportovních talentů je velmi složité a citlivé téma. Je to dlouhodobý proces, o jehož správnosti se můžeme přesvědčit až za dlouhou dobu. Důležitou úlohu zde hraje trenér, který musí u testovaného jedince správně posoudit pohybové schopnosti a dovednosti. Právě na něm záleží, zda odhalí talent u daného jedince a vhodným tréninkovým působením ho rozvine, či nikoliv. Cesta, která vede k vrcholným výkonům, je složitá a velký podíl na tom mají i rodiče. Musejí podrobit veškeré své dění tréninkům a soutěžím dítěte. Ne však všichni rodiče jsou ochotni obětovat svůj čas, peníze a dítě v nich nemá potřebnou oporu. Měli by si ale uvědomit, že mladý sportovec, který tráví svůj volný čas sportováním, je tím obohacen na celý život a ve většině případů se v dospívání vyhne civilizačním problémům, jakými jsou drogy. Sport se stane smyslem života a často zde vznikají přátelství na celý život.

Cílem této práce bylo přiblížit problematiku výběru sportovních talentů. Popsala jsem jednotlivé etapy a navrhla baterii testů pro etapu základního výběru talentů. Při sestavování této baterie testů jsem vycházela jak ze své praxe, tak mi byla také nápomocna odborná literatura (Zítka, 1985). Další část práce jsem zaměřila na popis jednotlivých cvičení sportovní přípravy dětí nejmladšího věku, pro které je nejdůležitější všeobecná příprava. V závěrečné části baterie cviků jsou navrženy i cviky specifické na jednotlivém gymnastickém nářadí.

V úplném závěru bych chtěla shrnout mé teoretické poznatky. Při prostudování dostupné literatury týkající se tohoto problému jsem zjistila, že se postupem doby změnilo nazírání na obecně používaný pojem „talent“. Dříve byl talent chápán jako něco nadpřirozeného, jako jakýsi „boží dar“, kterým jedince obdaruje příroda na celý život. On se nemusí nikterak přičinit. Oproti tomu současné názory již poukazují na souvislost talentu s dalšími vlastnostmi člověka a s vnějšími podmínkami pro jeho rozvoj.



## 8. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002  
DOVALIL, J. a kol. *Lexikon sportovního tréninku*. Praha: Karolinum, 2008  
FOŘTÍK, V., FOŘTÍKOVÁ, J. *Nadané dítě a rozvoj jeho schopností*. Praha: Portál, 2007  
CHOUTKA, M. *Teorie a didaktika sportu*. Praha: SPN, 1983  
KODÝM, M. a kol. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Olympia, 1978  
KOLEKTIV AUTORŮ. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005  
KRÍŠTOFIČ, J. *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2006  
LIBRA, J. a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky*. Praha: SPN, 1971  
PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, 2004  
PERIČ, T. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing, 2006  
SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, 2005  
SLEPIČKA, P., HOŠEK, V., HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha: Karolinum, 2006  
ZÍTKO, M. ml. a kol. *Sportovní gymnastika*. Praha: ČSTV, 1985

## 9. INTERNETOVÉ ZDROJE

- <http://home.pf.jcu/rvobr/somatotyp.htm>  
<http://pf.ujep.cz/ktv/RPS/obratnost.htm>  
<http://eamos.cz/antropomotorika.htm>  
<http://sportvital.cz/diagnostika/c257-urceni.somatotypu.htm>  
<http://sportvital.cz/fyzicke-testy.htm>