

## Sportovní příprava moderních gymnastek v předškolním a mladším školním věku

### Sports training of rhythmic gymnasts in early childhood and prepubertal age

Iveta Šimůnková, Viléma Novotná

Fakulta tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy, Praha

#### Abstrakt:

*Systematická a přiměřená pohybová příprava dívek je důležitým východiskem pro dosažení pohybové gramotnosti ve sportovním odvětví moderní gymnastika. Bez osvojení si základních pohybových a sportovních dovedností se specifickou technikou cvičení bez náčiní a s náčiním nelze úspěšně pokračovat v další přípravě na vrcholové úrovni. Do obsahu kultivace pohybového základu vybíráme především: nácvik lokomočních a nelokomočních dovedností, hudebně- pohybovou výchovu, klasickou taneční techniku (balletní přípravu), rozvoj kloubní pohyblivosti, která je limitujícím faktorem výkonu, zvládnutí elementárních prvků obtížnosti dle mezinárodních pravidel moderní gymnastiky a základní manipulační dovednosti s typizovaným i netylizovaným náčiním. Gymnastický pohybový projev je charakterizován držením těla gymnastky, vedením těla a jeho částí v prostoru, rytmizací pohybu, plynulostí pohybu, spojením pohybu s hudbou a estetickým prožitkem cvičení. Na všestrannou pohybovou přípravu navazují specifické moderněgymnastické dovednosti spolu s psychosociálními aspekty tréninku. Systematickou přípravou závodnic moderní gymnastiky od předškolního věku, přizpůsobenou současným podmínkám a charakteristice sportovního odvětví, chceme podpořit sportovně talentovanou mládež v gymnastických oddílech s cílem navýšit členskou základnu, zvýšit zájem o tento sport a navrátit reprezentanty české gymnastické školy na přední příčky ve světových soutěžích.*

#### Abstract:

*The systematic and adequate physical preparation is an important basis for achieving physical literacy in sport branch rhythmic gymnastics. The further preparation at the top level can not successfully continue without the mastery of basic movements and sports skills with a specific technique of difficulties with and without hand apparatuses. In the area of the cultivation we choose fundamental movement patterns: training locomotors and non-locomotors skills, music and movement education, classical dance technique (ballet training), development of flexibility, which is a limiting factor in rhythmic gymnastics, mastery of basic difficulty elements according to the international rules and basic skills in handling of hand apparatuses and equipment. Gymnastics movements and exercises are characterized by gymnast's body posture, keeping the body and body parts in space, rhythm of movement, and fluidity of movement, combining performance with music and aesthetic experience during composition. Specifically rhythmic gymnastics skills along with psychosocial aspects of training are connected with general physical training. We would like to encourage gifted children and youth in the gymnastics sport clubs with the systematic rhythmic gymnastics training, which is adapted to current conditions and characteristics of the women sport. The main point is to increase membership and interest in the clubs, restore presentation of the Czech gymnastics school in the top positions at the world competitions.*

**Klíčová slova:** moderní gymnastika, předškolní věk, mladší školní věk, pohybová gramotnost  
**Key words:** rhythmic gymnastics, early childhood, pre-pubertal age, physical literacy

*Príspevek vznikl v rámci Specifického vysokoškolského výzkumu 2011-263601 a VZ UK FTVS, MSM 0021620864.*

## ÚVOD

Příspěvek se zabývá sportovní přípravou dívek v moderní gymnastice, od předškolního věku po mladší školní věk. Moderní gymnastika (MG) je sportovním odvětvím výhradně určeným dívkám a ženám. V oblasti sportu pro všechny se inventář gymnastických činností významně podílí na obecné kultivaci pohybového základu a na pohybové gramotnosti. V oblasti vrcholového sportu je MG charakterizována vysokými nároky na vrozené dispozice k rozvoji flexibility (prvky ohebnosti dle pravidel MG) a koordinace (Perič; Dovalil 2010), dále předpoklady zvládnout prvky obtížnosti techniky cvičení bez náčiní a s náčiním. Moderní gymnastika je označována jako sportovní odvětví s ranou specializací. Sportovní příprava začíná již v předškolním věku, a proto je důležité důsledně dodržovat zásady přiměřeného a postupného zatěžování dětského organismu. Na přípravě výkonu se od předškolního věku až do dospělosti podílí celý komplex faktorů, které ovlivňují úroveň dosaženého výsledku. Mezi nejdůležitější činitele patří základní pohybové kompetence a dovednosti, specifické dovednosti moderní gymnastiky a psychosociální aspekty a vědomosti. Systematický trénink je předpokladem, aby více i méně talentované dívky dosáhly optimální úrovně pohybové gramotnosti pro gymnastiku v předškolním a mladším školním věku (Šimůnková; Novotná; Vorálková 2010). Bez osvojení si základních dovedností a techniky pohybu nelze úspěšně pokračovat ve sportovní přípravě na výkonnostní a vrcholové úrovni.

Do obsahu pohybové gramotnosti zařazujeme základní rozvoj pohybových schopností přiměřený věku a individuálním zvláštnostem, držení těla a vedení pohybu v prostoru přizpůsobené požadavkům na gymnastický pohybový projev zdůrazňující estetické prožívání, základní lokomoci, osvojování optimální rytmizace pohybu a základní manipulaci s náčiním a pomůckami. Do obsahu pohybové gramotnosti moderní gymnastiky zařazujeme činnosti zahrnuté pod pojem „cvičení bez náčiní“ nebo také „pohybové školení“ (Kostková 1990). Vybrané dovednosti jsou osvojovány prostřednictvím techniky gymnastického pohybu (dle pravidel MG), založené na uvědomělém řízeném pohybu těla a jeho částí. Patří sem chůze, běhy, taneční kroky, skoky, obraty, rovnovážné tvary a prvky ohebnosti, realizované s velkým rozsahem pohybu v kloubně-svalové jednotce. K základním manipulačním dovednostem s jednotlivými druhy náčiní patří především způsob jejich držení, předávání, vedení v prostoru (oblouky, kruhy, osmy), vyvažování (na dlani i na částech těla), komíhání, kroužení, kutálení po zemi i po těle, odbíjení (o zem, tělo, stěnu), přeskokování, házení a chytání (Šťastná; Mihule 1993). Zvláštním doplňkem přípravy jsou základy klasické taneční techniky (baletu).

Vzhledem k nízkému věku začínajících gymnastek musíme věnovat velkou pozornost psychosociálním aspektům přípravy. V dětském věku se prolíná skupinové cvičení a hry s individuálním zdokonalováním, s přirozeným přijímáním vědomostí o gymnastickém pohybu a odborném jazyku, názvosloví. Ve skupině jsou vytvářeny základy pozdější spolupráce a spoluzodpovědnosti potřebné pro soutěže ve společných skladbách. Tréninková kázeň, vzájemný respekt a vstřícná komunikace jsou základem budoucího chování fair play v soutěžích. Propojení gymnastického pohybu s hudbou podněcuje rozvoj pohybové tvořivosti. Zvláště v počátcích sportovní přípravy je zapotřebí vhodnou motivací vytvářet u dívek vztah k pohybu a posilovat přiměřeně jejich odolnost k zvládnání tréninkové zátěže.

Už delší dobu se moderní gymnastika v České republice nachází v krizi. Důvodů je více, a to jak organizačních a finančních, tak personálních, metodických a edukačních. Setkáváme se s neodborným působením trenérek, vedoucím k poklesu zájmu o tento sport či k úplnému odrazení talentované mládeže od tréninku na úrovni vrcholového sportu. V přípravě postrádáme nejen přiměřenost, ale také soustavnost a posloupnost v rozvoji a rozšiřování pohybových schopností a dovedností. Žádný stupeň nebo část nemůže být opomenuta či přeskočena (Šťastná; Mihule 1993). Nerespektování pohybových možností dívek v kterémkoliv věku vede ke ztrátě motivace nebo k přetížení organismu. Cítíme proto potřebu koncepčně řešit dlouhodobý proces sportovní přípravy v moderní gymnastice, a navázat tak na dobré zkušenosti systému péče o talentovanou mládež, provozovaného se státní podporou v osmdesátých letech minulého století.

V našem příspěvku se zaměřujeme na obnovu principů systematického a logického přístupu v průběhu přípravy k moderní gymnastice, přípravy přizpůsobené současným společenským podmínkám a podporované poznatky odborné literatury. Vymezením pojmu sportovní příprava dětí chceme přispět

k získání odpovídající pozice v tomto jedinečném ženském olympijském sportu a podpořit šance na návrat naší reprezentace na světovou úroveň.

## 1. POHYBOVÁ AKTIVITA V PŘEDŠKOLNÍM VĚKU

Předškolní věk, nazývaný také jako druhé dětství (tři až šest roků), je charakterizován rozvojem celostních pohybů a prvních kombinací pohybů. Období mezi třetím a čtvrtým rokem je charakteristické zdokonalováním koordinace, rytmických pohybů a řízením pohybu (Langmeier; Krejčířová 2006). Dítě ve čtyřech letech dokáže spojit běh se skokem a v šesti letech házení a chytání předmětů.

Předškolní věk je důležitým obdobím pro vytvoření předpokladů pro rozvoj pohybové gramotnosti. Sportovní přípravu chápeme jako počátky vědomého řízení pohybů vlastního těla. Pohybová gramotnost se podílí na připravenosti jedince k pohybu, který přináší jednotlivci uspokojení, naplňuje jeho biologické potřeby, podporuje zdravý způsob života a vytváří podmínky pro pěstování celoživotního kladného vztahu k pohybu. Do jejího obsahu patří elementární pohybové a sportovní dovednosti, které tvoří základ každého sportovního odvětví (Stafford 2005).

S ohledem na harmonický tělesný a duševní vývoj dítěte by měl mít trenér neustále na vědomí, že ovlivňuje nejen tělesný rozvoj dítěte, ale také komplexně jeho osobnost. Je nezbytné, aby respektoval dané věkové, individuální zvláštnosti a pohybové úkoly přizpůsoboval stavbě a proporcím dětské postavy. Například délka dolních i horních končetin a tělesná váha mohou ovlivnit rovnováhu, rychlost a nácvik požadovaných dovedností. Rychlou pomůckou pro zjištění proporcionality těla může být vzdálenost lokte (loktů) od temene hlavy při vzpažení. Předškolní děti mají vzhledem k velikosti hlavy kratší paže, lokty dítěte se nacházejí pod temenem hlavy. Poměr mezi velikostí hlavy a tělem a délkou dolních končetin způsobuje disproporcionalitu těla (Dworetzky 1990, in: Federation International de Gymnastique – FIG 2005). Nácvik některých dovedností je tedy v tomto období zcela nevhodný (např. kotoul vzad). Dvojesovité prohnutí páteře se postupně tvoří v prvním roce života, spolu se vzpřimováním dítěte. Optimální zakřivení páteře se fixuje v šesti až sedmi letech, bederní lordóza až v pubertě. Proto je nutno správný vývoj sledovat a podporovat ho výběrem vhodných cviků. V současnosti už děti v předškolním věku tráví hodně času u televize a u počítače, ubývá spontánní pohybové aktivity a začínají se projevovat svalové dysbalance ovlivňující držení těla ve stoji i v sedu. Literatura uvádí především kulatá záda, odstálé lopatky a skoliotické držení páteře (Machová 2002).

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

### 1.1 Sportovní příprava moderních gymnastek v předškolním věku

V rámci sportovní přípravy v moderní gymnastice hraje všestrannost důležitou roli pro pozdější nejvyšší osobní výkon. Pro rozvoj pohybových i sportovních dovedností je vhodné poskytovat dostatečné možnosti podnětů v různých situacích, pro vývoj manipulace využívat rozmanitou nabídku netypizovaného náčiní a pomůcek. Používáme je v gymnastických hrách a dalších pohybových aktivitách, jako jsou napodobivé hry, hry pro uvědomování si vlastního těla a orientaci v prostoru (se zavřenýma očima), hry na barvy, hry na rozvoj paměti, hry s hudbou, hry se základními polohami těla apod. (Dvořáková 2006, Kofátková 2008). Neméně důležitý je odpovídající výběr cvičení a her vzhledem k věku začínajících gymnastek. Zvládnutí vybrané dovednosti motivuje děti k nácviku dalších prvků a vazeb. Individualizací požadavků respektujeme zvláštnosti malých gymnastek a využíváme jejich přednosti k pochvale navozující kladný vztah k tréninku.

V systému dlouhodobé sportovní přípravy v moderní gymnastice by měly dívky v předškolním věku rozvíjet své pohybové schopnosti a nacvičovat základní sportovní dovednosti, pohybovou gramotnost (Gymnastics Canada Gymnastique – GCG 2008). Mezi tyto dovednosti řadíme lokomoční dovednosti v prostoru (běh, chůze, poskoky a skoky, lezení, zvládnání nerovného terénu, chůze do a ze schodů apod.), nelokomoční dovednosti (základní polohy a pohyby celého těla, částí těla, pohyby vlnou, vedené a švihové pohyby a kombinace pohybů), manipulační dovednosti (držení, vedení náčiní v prostoru, házení, chytání). Schopnost vnímat pohyb náčiní (let náčiní) či jiné pomůcky a reakce na tento pohyb je náležitě rozvinuta až u dvanáctiletých dětí (Williams 1983, in FIG 2005). Základní manipulační dovednosti rozvíjíme od počátku využíváním různých pomůcek, které usnadňují osvojení si techniky cvičení s náčiním. Vhodný je tenisový míček (případně v síťce se šňůrkou nebo v podkolence), nafukovací balónek, šátek, polštářek, oblíbená hračka apod. Pro všechny dovednosti je potřebná optimální intenzita provedení pohybu, zvládnutí změny rychlosti pohybu, síly pohybu, vnímání vlastního těla v průběhu pohybu a odpovídající síla při vyhození předmětu (Dvořáková 2006). Pro potřeby moderní gymnastiky jsou nezbytné základy gymnastického držení těla v polohách na místě a v pohybu z místa a dále při manipulaci s náčiním.

Nesmíme opomenout výuku základů hudebně-pohybové výchovy, která motivuje a pomáhá řídit pohyb, učí dívky chápat a reprodukovat rytmus, rytmizaci a dynamiku pohybu, vede k celistvému a estetickému provedení pohybu. Do hudebně-pohybové výchovy patří rozlišování jevů obsažených v hudbě, spojených v praxi s nácvičkem rytmických a tanečních kroků a dalších rytmických cvičení, jako je tleskání, dupání a různé údery (Novotná 1983). Osvojení si pohybu s hudbou podporuje nejen pohybový projev gymnastek, ale také podněcuje k improvizaci a přispívá k rozvoji pohybové tvořivosti. Hudba v tréninku moderní gymnastiky slouží nejen jako pozadí pro navození nálady a motivace, ale především reguluje rytmizaci a dynamiku cvičení. V současné době se většina gymnastek dopouští rytmických chyb a nepropojuje pohyb s hudbou. Hudba je často používána pouze při tréninku sestav, jako impuls k začátku a ukončení cvičení.

Další nedílnou součástí předškolní přípravy v moderní gymnastice je klasická taneční technika. Zvládnutí základů klasické techniky je jedním z podstatných stavebních kamenů pro pozdější výkon v moderní gymnastice. V tomto období a systému tréninku začínáme především elementárním cvičením v poloze na zemi dle metody Borise Kneiseffa, pod vedením baletního pedagoga nebo kvalifikované trenérky (Severn 1978, Šimůnková; Panská 2007).

Ve sportovní přípravě malých gymnastek je doporučováno minimalizovat zařazování soutěží a gymnastických závodů. Dále je trenérkám připomínáno, aby v tréninku nadměrně cviky neopakovaly, nezaměřovaly přípravu pouze na nácvičk specializovaných gymnastických prvků obtížnosti, omezovaly náročné polohy a pohyby těla (např. překážkový sed, most, stoj na rukou, stoj na hrudníku, kotoul vzad apod.). V přípravě moderních gymnastek by neměl převládat důraz na nepřiměřený rozsah pohyblivosti v kloubech. Z hlediska vedení cvičební jednotky je nevhodný direktivní způsob a drill, vedoucí v mnoha případech k přetrérování dětí (GCG 2008). Snaha uspět a vyhrát potlačuje všechny zásady harmonického rozvoje budoucích závodnic.

Moderní gymnastika na vyšší úrovni je prokazatelně jednostranným sportem, protože závodnice do svých sestav zařazují prvky obtížnosti (skoky, rovnovážné tvary, obraty a prvky maximální ohebnosti) na dominantní stranu těla. Velmi často pozorujeme rozdílnost v úrovni rozsahu kyčelního kloubu, kdy pohyblivost na jedné straně je maximální a na druhé straně průměrná. Proto je nezbytně nutné, aby trenérka již v začátcích sportovní přípravy dbala na návyk správného rozcvičení, na bilaterální nácvičk dovedností a na zařazování kompenzačních cvičení. Lateralita se vyhraňuje průměrně již ve čtyřech letech dítěte (Sinclair 1971, in: FIG, 2005, Zelinková 2000). Na bilaterální aktivity (skoky a poskoky snožmo) potom navazují unilaterální (jednostranné) aktivity mnohem lépe (skoky odrazem jednož). U prvků s rotací (obraty jednož nebo obouž a akrobatické tvary) si děti na počátku tohoto období nejsou jisty svou vymezeností, zda se mají točit vpravo nebo vlevo.

Délka tréninkových lekcí moderních gymnastek do čtyř let je doporučována okolo 30 až 45 minut jedenkrát týdně, a to 10 až 36 týdnů v roce. Od čtyř do šesti let by měla tréninková jednotka trvat do 60 minut jedenkrát až dvakrát týdně po dobu 10 až 36 týdnů v roce (GCG 2008).

## 2. POHYBOVÁ AKTIVITA V MLADŠÍM ŠKOLNÍM VĚKU

Mladší školní věk je období mezi šestým a sedmým rokem až do jedenácti nebo dvanácti let, tedy do prvních známek dospívání. Začátek školní docházky v šesti letech je velkou životní změnou, dětem začínají každodenní povinnosti. Dítě se musí soustředit i na věci méně přitažlivé a podřídit se danému časovému rozvrhu dne. „Zralost“ pro školní docházku je charakteristická snížením zájmu o hru a zvýšením zájmu o okolí a dalšími aktivitami. Tělesná zralost je dána tělesnými proporcemi. Období mladšího školního věku chápeme jako období latence, ve kterém dochází k trvalému a plynulému vývoji dítěte a je dosaženo obecně výrazných pokroků (Langmeier; Krejčířová 2006). Vzhledem k rychlému učení se novým pohybům je období mezi deseti a dvanácti roky nevhodnějším obdobím pro motorický vývoj a bývá nazýváno „zlatým věkem motoriky“ (Perič 2008).

Tělesný růst prochází harmonickým vývojem. Charakteristické je prodloužení celé postavy a končetin, relativní zmenšení hlavy v poměru k tělu, zúžení a oploštění trupu. Zdokonaluje se hrubá i jemná motorika a koordinace pohybu. Zvyšuje se zájem o pohybové hry a sportovní výkony. Pokud je tělesný vývoj setrvalý a postupný, tréninkové zatížení musí odpovídat biologickému věku tak, aby nedocházelo k přetřénování, případným zraněním, dyskomfortu, negativním zkušenostem z pohybu apod. (Portmann 1993, in: FIG 2005). Předčasný intenzivní nácvik gymnastických prvků obtížnosti s vysokými nároky na rozsah pohybu, na rovnováhu (často při zmenšené opoře při výponu) a technická náročnost manipulace s náčiním mohou snadno vést k přetížení organismu a následným zdravotním potížím. Pro motorický vývoj dítěte je velmi podstatná motivace k činnosti a samozřejmě emoční stabilita dítěte. Povzbuzení v činnosti zvyšuje zájem o pohybovou aktivitu, kritika snižuje zájem o sportovní přípravu. Dlouhé a únavné každodenní tréninky mohou, nejen v moderní gymnastice, vyústit v nevhodné změny chování a mít negativní vliv na motorické učení (Schmidt 1991, in: FIG 2005).

### 2.1 Sportovní příprava moderních gymnastek mladšího školního věku

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

Z hlediska obsahu a inventáře činností pohybové gramotnosti v moderní gymnastice věnujeme pozornost optimálnímu vzpřímenému držení těla, postavení a vedení dolních končetin a pohyblivosti trupu. Kompenzační cvičení na posílení ochablých svalových skupin, které nejsou ve specializovaném tréninku přiměřeně zatěžovány, a soubory cviků podporující držení těla jsou v tomto období nezbytné a nepostradatelné (Portmann 1993, in: FIG 2005). Svalová síla a svalová vytrvalost stoupá lineárně vzhledem k věku, a to do třinácti až čtrnácti let (Malina; Bouchard 1991, in: FIG 2005). Činnosti zaměřené na přiměřený rozvoj svalové síly a vytrvalosti by měly být zařazovány do tréninkových jednotek, nejlépe formou gymnastických her. Doplnkové sporty (např. běh, jízda na kole, plavání) by měly v přechodném období přispívat ke zvyšování úrovně tělesné zdatnosti (Skopová; Zítka 2005).

Neopominutelnou součástí tréninku moderních gymnastek je akrobatická nebo motoricko-funkční příprava a základy akrobacie (Křištofič 2004). Mezi akrobatické tvary, zařazované do sestav, patří vzpory a podpory, převaly, kotouly a přemety. K obohacení obsahu přípravy využíváme i náradí, nejčastěji jako součást her a překážkových drah.

V daném věku je velmi podstatné rozvíjet flexibilitu (aktivní i pasivní), která je limitujícím faktorem výkonu v moderní gymnastice. Přírozený rozsah pohybu je větší v předpubertálním období než v postpubertálním období. Flexibilita pohybu klesá bez tréninku dokonce i v dětském věku (Haywood 1993, in: FIG 2005). Ovlivňování pohyblivosti prostupuje celou tréninkovou jednotku. Je součástí dobrého a bezpečného rozcvičení, podílí se na nácviku většiny prvků obtížnosti v sestavách a na závěr tréninku je zařazeno v části uklidnění jako některá z forem strečinku, pro dívky připraveného jako „zábavný“ strečink. Při předcházení úrazu natažení svalu hraje důležitou roli zpětná vazba od gymnastky, která sděluje své pocity při protahování.

Na rozvoji pohyblivosti se významně podílí i klasická taneční technika. Zahrnuje v moderní gymnastice rozvíjení aktivní maximální kloubní pohyblivosti pomocí na sebe navazujících cvičení s násobným opakováním švihů a s výdrží v krajních polohách. Vedle ovlivňování pohyblivosti je základní taneční příprava a technika klasického tance využívána pro nácvik techniky cvičení bez náčiní, plasticity pohybu a vedení pohybu v prostoru. Všechny prvky obtížnosti „těla“ dle mezinárodních pravidel MG vycházejí z klasické taneční techniky a jsou podle náročnosti hodnoceny. V tréninku „klasiky“ přecházíme postupně od cvičení na zemi ke cvičení u opory a posléze na volnosti.

Specializované gymnastické dovednosti se začínají rozvíjet od šesti let a jejich vývoj pokračuje až do jedenácti let (Gallahue 1987, in: FIG 2005). Proto je zapotřebí už od zahájení přípravy vyžadovat od dětí přesné provádění pohybů a důkladné osvojování si základních dovedností. Zvládnutí základní manipulace umožňuje pokračovat v dovednostech s typizovaným náčiním moderní gymnastiky, nejdříve se švihadlem a obručí, po jednom nebo dvou letech přípravy přidáváme míč, kužele a stuhu (Jastržembskaia; Titov 1998). Ke zlepšení vnímání náčiní v prostoru dochází až na konci mladšího školního věku. V období do jedenácti let se zdokonaluje koordinace oko-ruka, oko-noha, potřebná pro rozmanitou manipulaci s náčiním (Gallahue 1987, in: FIG 2005). Vedle ovládnutí náčiní horními končetinami je postupně v tréninku a následně v závodních sestavách zařazován kontakt a dovednosti realizované dalšími částmi těla, např. namotávání a kroužení náčiním na jiné části těla, vyhazování a chytání dolní končetinou (Čížková 1986). Nácvik prvků, které vyžadují zrakovou kontrolu a rozpoznávání bezprostředních změn (např. směru, tvaru), je nezbytnou součástí rozvoje koordinačních schopností gymnastky.

Základní dovednosti získané v tomto období jsou potřebným východiskem pro další sportovní růst. Bez zvládnutí elementárních prvků obtížnosti těla s nejnižší možnou hodnotou stanovenou pravidly MG nelze pokračovat s výukou obtížnějších tvarů. Je úkolem trenéra připravit gymnastku tak, aby měla chuť dále trénovat, zájem učit se novým dovednostem, a být tak platnou součástí kolektivu. Pocit sounáležitosti se skupinou a se svým sportem musí být pěstován už od předškolních let dítěte.

Ve věku deset let se již mohou závodnice účastnit mistrovských soutěží. Tomu se přizpůsobuje i organizace tréninku. Dívčím od šesti do devíti let zařazujeme na úrovni gymnastiky pro všechny trénink jedenkrát týdně, a to 90 minut. Výběrová skupina gymnastek má tréninkovou jednotku dvakrát až třikrát týdně 90 až 180 minut. Rozsah tréninku by neměl přesáhnout 6 až 8 hodin týdně. Závodnice směřující k vrcholové úrovni sportu se mají věnovat přípravě maximálně 9 hodin týdně. Počet týdnů tréninku je 36 až 40 v roce. Ve zbylých týdnech nahrazují přípravu na soutěže veřejné hodiny a vystoupení, tematické tréninkové jednotky, dívky se zapojují do dalších aktivit pořádaných sportovním klubem.

## 2.2 Psychosociální aspekty moderní gymnastiky

Příprava v moderní gymnastice akcentuje vnímání sebe sama prostřednictvím pohybu vlastního těla. Své tělesné schéma a sebezpojetí si děti uvědomují již od šesti let (Leglise 1996, in: FIG 2005). V moderní gymnastice je tělesný vzhled důležitou součástí hodnocení. Způsob vnímání sebe sama ovlivňuje vztah k sobě, kladné sebezpojetí posiluje sebedůvěru. Pro zdravé sebevědomí je také důležité být v souladu se svou rolí ve skupině.

Vliv sportu na začlenění dětí do skupiny je přímo úměrný intenzitě sportování (Výrost; Slaměník 2008). V moderní gymnastice je vytváření sociálních skupin velmi důležité. Na jedné straně, tedy v jedné části závodního období, se gymnastky věnují individuálním soutěžím v dané věkové kategorii. Soutěží mezi sebou, konkurují si, vznikají a zanikají krátkodobá přátelství ovlivněná úspěchem závodnice. „Neúspěšné“ závodnice jsou vyřazovány na okraj, úspěšnější gymnastky se spojují a vytvářejí jádro skupiny, výrazně úspěšné talentované závodnice bývají také vydělovány mimo skupinu. Přesto se v druhé části závodního období musí všechny individuality spojit do jednoho kompaktního celku, připravovat se na soutěž ve společné skladbě, musí spolupracovat, vzájemně se respektovat a přijmout spoluodpovědnost za výsledek. V nově vzniklých podmínkách má každá závodnice svou důležitou roli při snaze o společný úspěch. V tu chvíli dochází ke vzájemné podpoře a pomoci, k umocňování společného prožívání.

V kolektivu nesmíme opomíjet zdůrazňování sounáležitosti, unikátnosti a důstojnosti dětí (Hošek et al. 2009). Děti jsou v předškolním i mladším školním věku často stydlivé, nesmělé a plaché. Důvodem

bývá strach z nových situací, oddálení od rodiny, ze známého prostředí, a tím ztráta pocitu bezpečí (Gallahue 1987, in: FIG 2005). Menší skupiny dětí v tréninku mohou být vhodnou alternativou pro řešení problémů s egocentrismem jednotlivců. Děti začínají mezi sebou spolupracovat a tvořit první přátelství právě v tomto období. Tato kamarádství se v průběhu času mění, což může výrazně ovlivnit i celý tréninkový proces. Svůj význam má v moderní gymnastice skutečnost, že jde o ryze dívčí skupinu, kde převládá feminita nad maskulinitou (Hátlová et al. 2009). Dívky mají silnější prožívání než chlapci, zvýšenou senzibilitu a emocionalitu. Celkově přijímají citlivěji a mnohem intenzivněji štěstí i prohru. Sportovní zápolení se vyvíjelo jako mužská záležitost. I když převzaly pojetí sportu a soutěžení, přesto se očekávání žen do určité míry liší. Z potřeby estetického prožívání pohybu a uplatnění předpokladů k manipulaci s náčiním vzniklo i výhradně ženské sportovní odvětví moderní gymnastika.

## ZÁVĚR

Pro sportovní přípravu mládeže je nutné vytvářet vhodné podmínky zajišťující klidnou optimistickou atmosféru pro náročný trénink. Přílišný dril a traumatizování dítěte v honbě za výsledkem vyvolávají úzkostné stavy a nevedou k úspěšnému tréninku. Stejně tak není vhodné zdůrazňovat významu výsledku oproti pozitivnímu prožitku pohybu. Při vedení dětí je nezbytné dodržovat zásadu přiměřenosti nároků kladených na mladé sportovkyně, uvědomovat si a respektovat zvláštnosti věku dítěte a pracovat více s pochvalou než se zdůrazňováním chyb a nedostatků. Sportem, kde jsou často nevhodnými metodami děti přetěžovány, je i moderní gymnastika. V praxi mnohdy neznalost či osobní prestiž trenérek uspět a dokázat okolí svou jedinečnost vede k problému, ve kterém se svěřené dítě stává „materiálem“ pro dosažení trenérských ambicí. Nejsou k dispozici konkrétní výsledky takto zaměřeného šetření, ale počet dívek, které předčasně ukončují svou sportovní kariéru, je příliš vysoký. Předpokládáme, že uvedené přístupy k tvorbě odpovídajícího obsahu tréninkového procesu a sportovní přípravy mládeže v moderní gymnastice povedou ke zvýšení zájmu o náš krásný sport, že se stanou prostředkem kultivace estetického pohybového projevu dívek, budoucích žen.

## Literatura

- ČÍŽKOVÁ, M. *Vrcholový sport – moderní gymnastika*. Praha : ÚV ČSTV, 1986.
- DVOŘÁKOVÁ, H. *Pohybové činnosti pro předškolní vzdělávání*. Praha : Raabe, 2006. ISBN 80-86307-27-1.
- FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). *Age Group Development Program*. Lausanne : FIG, 2005.
- GYMNASTICS CANADA GYMNASTIQUE (GCG). *Long Term Athlete Development (Gymnastics – the ultimate human movement experience)*. Vancouver : Canadian Sport Centres, 2008. ISBN 978-0-920611-31-9.
- JASTRŽEMBSKAIA, N.; TITOV, Y. *Rhythmic gymnastics*. Champaign : Human Kinetics, 1998. ISBN 0-88011-710-9.
- KOSTKOVÁ, J.; MIHULE, J.; ŠTASTNÁ, D.; WÁLOVÁ, Z. *Rytmičká gymnastika*. Praha : Olympia, 1990. ISBN 80-7033-030-9.
- KOŤÁTKOVÁ, S. *Dítě a mateřská škola*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN: 978-80-247-1568-1
- KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastická příprava sportovce*. Praha : Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
- LANGMEIER, J.; KREJČÍŘOVÁ, D. *Vývojová psychologie*. Praha : Grada Publishing, 2006. ISBN 978-80-247-1284-0.
- MACHOVÁ, J. *Biologie člověka pro učitele*. Praha : Karolinum, 2002. ISBN 80-7184-867-0.
- NOVOTNÁ, V. in: kol. autorů. *Celoroční program sportovní přípravy žactva v oddílech MG*. Praha : ÚV ČSTV, 1983.
- PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2643-4.
- PERIČ, T., DOVALIL, J. *Sportovní trénink*. Praha : Grada Publishing, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.
- SEVERN, G. *Teach your child ballet (based on Boris Kniazeff's new systém)*. London : Heineman, 1978.
- SKOPOVÁ, M.; ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha : Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0973-8.

SLEPIČKA, P.; HOŠEK, V.; HÁTLOVÁ, B. *Psychologie sportu*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1602-5.

STAFFORD, I. *Coaching for longterm athlete development*. Coachwise : Sports coach UK, 2005. ISBN 978-1-902523-70-9

ŠIMŮNKOVÁ, I.; PANSKÁ, Š. *Baletní příprava pro gymnastické sporty podle metody Borise Kneiseffa*. Praha : ČSMG, 2007.

ŠIMŮNKOVÁ, I.; NOVOTNÁ V.; VORÁLKOVÁ, J. Struktura složek pohybové gramotnosti pro sportovní odvětví moderní gymnastika. *Studia Kinanthropologica*, 2010, roč. 11, č. 2, s. 110-119. ISSN – 1213-2101.

ŠŤASTNÁ, D.; MIHULE, J. *Rytmická gymnastika*. Praha : Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-728-1.

VÝROST, J.; SLAMĚNÍK, I. *Sociální psychologie*. Praha : Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1428-8.

ZELINKOVÁ, O. *Poruchy učení*. Praha : Portál, 2000. ISBN 80-7178-481-8.