

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2021

POTŮČKOVÁ ALŽBĚTA

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Řízení a realizace tréninkové přípravy v teamgymu
v ČR**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

Odborný konzultant: Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Vypracovala: Alžběta Potůčková

Praha, 2021

Čestné prohlášení

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

Poděkování

Tímto bych chtěla poděkovat doc. PhDr. Jiřímu Suchému za příjemnou spolupráci a celkové vedení práce, dále pak Mgr. Janu Chrudimskému za praktické rady, korekce a usměrnění práce. Také bych chtěla poděkovat Lence Rosenbaumové a Lence Bezstarosti za připomínky v rámci pilotního ověření otázek pro dotazníky. Mé díky patří i všem trenérům a závodnicím reprezentace teamgymu, kteří přispěli vyplněním dotazníků a trenérům z vedení reprezentace, kteří byli ochotni poskytnout rozhovor. V poslední řadě rodinným příslušníkům za přečtení, výpomoc s prací ve Wordu a s tiskem.

ABSTRAKT

NÁZEV PRÁCE:

Řízení a realizace tréninkové přípravy v teamgymu v ČR

CÍLE PRÁCE:

Cílem práce je prozkoumat reálné fungování a řízení tréninkového procesu během RTC v teamgymu na území ČR z různých úhlů pohledu. V návaznosti popsat přístup vedení reprezentace a jednotlivých trenérů reprezentačních závodnic k periodizaci a plánování v rámci RTC, podrobnější údaje o evidenci tréninku, fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikační vztahy v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi reprezentačního týmu.

METODIKA PRÁCE:

Diplomová práce je navazující prací na teoretickou bakalářskou práci. V této práci jde o smíšený typ výzkumu, kde jsou použity jak metody a techniky kvalitativního výzkumu, tak i kvantitativního výzkumu. V práci jsou použité dva nestandardizované dotazníky (jeden pro reprezentantky teamgymu a druhý pro jejich trenéry) a polostrukturovaný rozhovor pro vedení reprezentačního týmu teamgymu. Výsledná zjištění z praxe se porovnávají s teoretickými poznatky a s poznatky z bakalářské práce vycházející zejména ze záznamů a analýzy osobních dokumentů. Výzkumu se zúčastnilo 17 závodnic, 10 trenérů a 2 osoby z vedení reprezentace.

KLÍČOVÁ SLOVA:

teamgym, sportovní trénink, dotazník, rozhovor, plánování, evidence, trenérská činnost, reprezentace teamgymu ČR

ABSTRACT

TITLE:

Management and realization of training preparation in the teamgym in Czech Republic

THE AIM OF THE THESES:

The aim of the work is explore real functioning and management of training proces during the annual training plan in the teamgym in the Czech Republic from different perspectives. It include is to find out the approach of leadership national team and individual national team coaches to periodization and planning within the anual training cycle, more detailed data on training record of training, functioning and selection of the national team and mutual communication relation in the management systém between the individual levels of the national team.

METHODS:

The diploma thesis is a follow-up work to a theoretically processed of bacheolar's thesis. This work is a mixed type of research, where are used both methods and techniques of qualitative and quantitative research. In the work are used two non standardized questionnaires (one for the national team teamgym athletes and second for their coaches) and semi structured interview for leading the national team of teamgym. The resulting findings from practise are compared with theoretical knowledge and with knowledge from bachelor's thesis based mainly on records and analysis of personal documents. The research was attended by 17 competitors, 10 coaches and 2 chief of national team of teamgym.

KEY WORDS:

teamgym, sports training, questionnaire, interview, plainnig, records, coaching activity, teamgym representation of the Czech Republic

1. SEZNAM ZKRATEK	1
2. ÚVOD	3
3. TEORETICKÁ ČÁST	5
3. 1 CHARAKTERISTIKA TEAMGYMU	5
3. 2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA	5
3. 3 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA V GYMNASICKÝCH SPORTECH	5
3. 4 SPORTOVNÍ TRÉNINK	6
3. 4. 1 KONDIČNÍ SLOŽKY V TEAMGYMU	7
3. 4. 2 TECHNICKÉ FAKTORY V TEAMGYMU	9
3. 4. 3 TAKTICKÉ FAKTORY V TEAMGYMU.....	13
3. 4. 4 PSYCHICKÉ FAKTORY V TEAMGYMU	14
3. 4. 5 SOMATOTYP V TEAMGYMU.....	15
3. 4. 6 VNĚJŠÍ PODMÍNKY TEAMGYMU	16
3. 5 SRUKTURA A OBSAH TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY V TEAMGYMU	16
3. 6 ZATÍŽENÍ, ÚNAVA A ZOTAVENÍ.....	18
3. 6. 1 ZATÍŽENÍ.....	18
3. 6. 2 MÍRA ZATÍŽENÍ V TEAMGYMU	19
3. 6. 3 ÚNAVA.....	20
3. 6. 4 ÚRAZY A ZDRAVOTNÍ DOPADY V TEAMGYMU.....	21
3. 6. 5 ZOTAVENÍ A REGENERACE	23
3. 6. 6 REGENERACE	24
3. 7 SPORTOVNÍ VÝKON	25
3. 7. 1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU.....	26
3. 7. 2 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU V TEAMGYMU.....	28
3. 8 ŘÍZENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU.....	28
3. 8. 1 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU.....	30
3. 8. 2 EVIDENCE TRÉNINKU.....	35
3. 8. 3 KONTROLA TRÉNOVANOSTI.....	36
3. 8. 4 VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU.....	36
3. 8. 5 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU V TEAMGYMU.....	37
3. 8. 6 EVIDENCE TRÉNINKU V TEAMGYMU.....	39
3. 8. 7 KONTROLA TRÉNOVANOSTI V TEAMGYMU.....	45
3. 9 VÝBĚR A TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA REPREZENTAČNÍHO TÝMU	46
3. 10 KVALITATIVNÍ METODY VÝZKUMU	47
3. 10. 1 ROZHOVOR	47
3. 10. 2 DOTAZNÍK	49
4. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	52
5. METODIKA	53
5. 1 POSTUP PRÁCE	53
5. 2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	53
5. 3 VÝZKUMNÝ SOUBOR	53
5. 4 ZISK A ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ, ANALÝZA DAT.....	54
5. 5 OTÁZKY	54
5. 5. 1 OTÁZKY PRO DOTAZNÍKY.....	54
5. 5. 2 OTÁZKY PRO ROZHOVOR	55
5. 6 DOKUMENTY	56
5. 7 ZPŮSOB VYHODNOCENÍ	56
5. 8 PERSONÁLNÍ A TECHNICKÉ ZAJIŠTĚNÍ.....	57
5. 9 PŘÍNOS PRO VĚDU A PRAXI.....	58
6. VÝSLEDKOVÁ ČÁST	59
6. 1 VÝSLEKY DOTAZNÍKU TRENÉRŮ TEAMGYMU	59
6. 1. 1 VYHODNOCENÍ OBLASTI PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU	60

6. 1. 2	VYHODNOCENÍ OBLASTI EVIDENCE TRÉNINKU.....	61
6. 1. 3	VYHODNOCENÍ OBLASTI KONTROLY TRÉNOVANNOSTI A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI.....	62
6. 1. 4	VYHODNOCENÍ OBLASTI KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE MEZI DOTAZOVANÝMI SKUPINAMI	65
6. 1. 5	VYHODNOCENÍ OBLASTI ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI	65
6. 1. 6	VYHODNOCENÍ OBLASTI REGENERACE	66
6. 1. 7	SHRnutí DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ TRÉNÉRŮ.....	66
6. 2	VÝSLEDKY DOTAZNÍKU ZÁVODNIC REPREZENTACE TEAMGYMU	67
6. 2. 1	VYHODNOCENÍ OBLASTI EVIDENCE TRÉNINKU.....	68
6. 2. 2	VYHODNOCENÍ OBLASTI KONTROLY TRÉNOVANNOSTI A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI.....	70
6. 2. 3	VYHODNOCENÍ OBLASTI KOMUNIKACE A VZÁJEMNÝCH VTAHŮ	70
6. 2. 4	VYHODNOCENÍ OBLASTI ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI	71
6. 2. 5	VYHODNOCENÍ OBLASTI REGENERACE	72
6. 2. 6	SHRnutí DOTAZNÍKU PRO ZÁVODNICE Z REPREZENTACE TEAMGYMU.....	75
6. 3	VÝSLEDKY ROZHOVORU S VEDENÍM REPREZENTACE TEAMGYMU.....	76
6. 3. 1	ZPŮSOB VÝBĚRU REPREZENTAČNÍHO TÝMU.....	76
6. 3. 2	PLÁNOVÁNÍ A ZPŮSOB TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY RT.....	77
6. 3. 3	EVIDENCE TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI RT.....	78
6. 3. 4	KONTROLA TRÉNOVANNOSTI A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY RT.....	78
6. 3. 5	KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE VEDENÍ REPREZENTACE	78
6. 3. 6	ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY RT	79
6. 3. 7	AMBICE REPREZENTAČNÍCH TÝMU TG	80
6. 3. 8	POHLED NA VÝVOJ TEAMGYMU U NÁS	80
6. 3. 9	SHRnutí ROZHOVORU	81
7.	DISKUSE	82
8.	ZÁVĚR.....	85
9.	POUŽITÁ LITERATURA	88
9.1	KNÍŽNÍ PUBLIKACE.....	88
9.2	ODBORNÉ ČLÁNKY	89
9.3	INTERNETOVÉ ZDROJE	90
9.4	ZÁVĚREČNÉ PRÁCE	92
9.5	JINÉ	92
10.	SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ, GRAFŮ A PŘÍLOH.....	93
10.1	SEZNAM TABULEK.....	93
10.2	SEZNAM OBRÁZKŮ	94
10.3	SEZNAM GRAFŮ	94
10.4	SEZNAM PŘÍLOH	95
11.	PŘÍLOHY	96
11.1	SCHVÁLENÁ ŽÁDOST ETICKÉ KOMISE	96
11.2	INFORMOVANÝ SOUHLAS.....	99
11.3	ÚVOD K DOTAZNÍKŮM	101
11.4	DOTAZNÍK PRO TRÉNÉRY TEAMGYMU	102
11.5	DOTAZNÍK PRO ZÁVODNICE V REPREZENTACI TEAMGYMU	104
11.6	ZÁZNAMOVÝ ARCH A OTÁZKY PRO ROZHOVOR S VEDENÍM REPREZENTACE	105

1. SEZNAM ZKRATEK

Akr – cvičení na akrobacii

cm – centimetry

č. – číslo (v pořadí)

ČASPV – Česká asociace sportu pro všechny

ČGF – Česká gymnastická federace

ČOS – Česká obec sokolská

ČP – Český Pohár

ČR – Česká Republika

FIG – Mezinárodní gymnastická federace

h - hodiny

IZ – intenzita zatížení

Kg – kilogram

LTPD – koncepce dlouhodobého rozvoje výkonnosti

m – metry

MČR – Mistrovství České Republiky

MFP – motoricko-funkční příprava

MG – moderní gymnastika

ME – Mistrovství Evropy

min. - minuty

OTU – obecné tréninkové ukazatele

PS – pohybová skladba (disciplína)

RT – reprezentační tým

RTC – roční tréninkový cyklus

RTP – roční tréninkový plán

s – sekundy

SF – srdeční frekvence

SG – sportovní gymnastika

STU – speciální tréninkové ukazatele

SV - struktura výkonu

t - tepy

TF – tepová frekvence

TG – teamgym

TJ – tréninková jednotka

TRA – trampolína (disciplína)

TUM – tumbling (disciplína)

UEG – Evropská gymnastická unie

VAS – jeden z přístupů pro hodnocení míry zátěže, kde sportovec označuje míru námahy, kterou prožil s minimálním omezením

VT - výcvikový tábor otevřený pro všechny cvičence, pro mladší kategorie a nižší výkonnostní úroveň

VTR - výcvikový tábor reprezentace, již pro vybrané závodnice z testování

2. ÚVOD

Téma této práce jsem si zvolila na základě myšlenek a mnoha nezodpovězených otázek plynoucích ze zpracování mé bakalářské práce.

Tématem bakalářské práce byla Analýza rámcového tréninkového plánu teamgymu v kategorii Senior A, který jsme sestavovali na základě dlouhodobého pozorování a zaznamenávání údajů o tréninkovém procesu, a to pomocí OTU a STU. Zpočátku jsme se zabývali shromažďováním informací o tréninkové činnosti v teamgymu, jež bylo velmi problematické z důvodů omezeného počtu dohledaných literárních a jiných zdrojů. Z neuspokojivých nálezů informací o tréninkové přípravě a evidovaných tréninkových ukazatelích v tréninkové činnosti TG jsme se nakonec vydali cestou vlastní evidence. Z obecných tréninkových ukazatelů jsme zaznamenávali počet tréninkových dní, počet TJ, počet absolvovaných závodů během sezóny, počet TJ věnovaný jednotlivým nářadím, čas strávený na jednotlivém nářadí, čas věnovaný posilování. První tři zmíněné ukazatele jsme registrovali jak u závodnic oddílu, tak i pro závodnice, které jsou součástí reprezentačního výběru TG. Za speciální tréninkové ukazatele jsme určili prvky/vazby/řady, které byly nejčastěji trénovány, a které mají být součástí závodního programu. Z těchto všech zaznamenaných údajů v rámci celého RTC jsme dále dopočítávali konkrétní počty nástupů/pokusů opakování u jednotlivých dovedností a tyto hodnoty by měly vypovídat o tréninkovém zatížení během RTC v teamgymu pozorovaného jedince z týmu. Další součástí bakalářské práce bylo zjištění podílu a zastoupení jednotlivých tréninkových činností v TJ, které představují strukturu TJ v teamgymu. I tyto údaje byly zjištěny z rozboru zaznamenaných TJ teamgymu během roku.

Z výše uvedených záznamů o OTU, u nichž jsme zaznamenávali obecné a dohledatelné údaje, které platí jak pro závodnice, které závodí v oddíle, ale i závodnice, které jsou součástí reprezentačního výběru a na základě harmonogramu vypsaných soutěží v TG a tréninkových kempů reprezentace, jsme v bakalářské práci následně provedli rozvržení roční tréninkové přípravy. Zprvu znázorněné tréninkovými obdobími během roku, poté i detailnějšího rozpisu tréninkových mikrocyklů během celého roku.

Výsledky v podobě zpětně vytvořených plánů poukazují na skutečnost týkající se periodizace a plánování tréninkové přípravy v teamgymu, které by bylo možné vylepšit. Problém periodizace RTC konkrétně představuje slučování dvou odlišných tréninkových příprav s odlišnými cíli., a to závodnic teamgymu, které jsou závodnicemi z různých oddílů ČR a současně vybranými závodnicemi reprezentačního týmu a účastní se tak závodů rozličné úrovně (soutěže ČP a MČR vs. ME) a zároveň s odlišnými týmy.

Bakalářská práce (Potůčková, 2019) slouží jako jeden z hlavních výchozích materiálů k porovnání pro následný výzkum.

Zpracování diplomové práce se týká objasnění problematiky plánování a fungování tréninkové přípravy v teamgymu v ČR, kterým se pokusíme zodpovědět objevenou nejasnost z bakalářské práce. Dalším úkolem bude prověřit, do jaké míry se slučují či jsou v rozporu teoreticky zjištěná fakta z analýzy rámcového tréninkového plánu (viz bakalářská práce) v porovnání s názory a zkušenostmi přímých účastníků tréninkového procesu v teamgymu v ČR. Zjištěné poznatky o plánování a řízení tréninkového procesu v teamgymu během RTC bude třeba přehledně seskupit a provázat.

Struktura a členění diplomové práce je v logické návaznosti a vychází ze zjištěných poznatků bakalářské práce. Na začátku jsou stanovené cíle a úkoly práce, kterých se pokusíme výzkumem dosáhnout. Následuje metodika práce, kde je detailněji rozepsána vlastní příprava a plánované kroky našeho výzkumu. Poté je sepsána teoretická část, která je členěná do různých, tematicky společných kapitol vztahujících se k dané problematice. Jednotlivé kapitoly vždy začínají obecnými informacemi, které jsou vzápětí rozváděné a specifikované o poznatky týkající se teamgymu. Obecné informace pochází z literatury v oblasti sportovního tréninku a gymnastické sporty, zatímco specifické informace pro teamgym jsou sepsány z údajů jiných výzkumných či cizojazyčných studií a na základě výsledků bakalářské práce z procesu vlastního, dlouhodobého pozorování a evidence. Dále navazuje praktická výsledková část práce, ve které jsou postupně vyhodnocovány zjištěné informace z dotazníků pro jednotlivé skupiny dotazovaných. Jednotlivé otázky z dotazníků jsou seskupené do tematických celků (plánování tréninkové přípravy, evidence tréninkové činnosti, kontrola trénovanosti a vyhodnocování tréninkové přípravy, komunikace a spolupráce mezi závodnicemi, jejich trenéry a trenéry reprezentace v poslední řadě pak zaměření tréninkové činnosti v TG a zajišťování dostatečně regenerace), které jsou následně porovnávány se zmíněnými teoretickými poznatky. Otázky z rozhovoru s vedením reprezentace je diskutována samostatně. V závěru práce jsou souhrnná zhodnocení zjištěných tvrzení z jednotlivých skupin dotazovaných. Práce je doplněná přílohami, které obsahují použité dotazníky a jiné materiály.

Na základě výsledků a závěrů bakalářské práce jsme dospěli k tomu, že by bylo příhodné dané teoretické výstupy prozkoumat, zdali jsou v souladu s běžnou tréninkovou praxí, a to pomocí podrobněji získaných informací přímo od realizátorů a účastníků samotného tréninkového procesu v teamgymu. Tím se nadále řídíme pro stanovení následujících úkolů práce.

3. TEORETICKÁ ČÁST

3. 1 CHARAKTERISTIKA TEAMGYMU

Teamgym je týmový neolympijský gymnastický sport, v němž se každé družstvo snaží získat co největší počet bodů součtem za všechny tři absolvované disciplíny. Soutěžit lze podle buď podle pravidel UEG, podle kterých se i koná vrcholná soutěž ME nebo podle pravidel ČGF zejm. pro tuzemské soutěže, které pozměňují některé požadavky pro jednotlivé disciplíny a upravují i jednotlivé věkové kategorie. Tato pravidla umožňují účast většího počtu týmů s nižší výkonnostní úrovní.

Pro oba druhy pravidel platí, že se závodí ve třech disciplínách: 1. pohybová skladba, které se musí zúčastnit všichni přihlášení závodníci týmu. 2. Akrobacie na tumblingu a za 3. skoky z malé trampolinky, při kterých závodníci předvádí 3 různé série skoků. Do každé série je zapojeno pouze 6 vybraných členů z týmu, kteří se mohou střídát pro jednotlivé série. Týmy jsou složeny z 8 – 10 závodníků + 2 náhradníci (podle UEG) a mohou být buď ženská, mužská nebo smíšená, a to v různých věkových kategoriích. (ČGF, 2020, ČGF, 2019).

3. 2 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA

Sportovní příprava je dlouhodobý promyšlený proces týkající se tréninkové přípravy sportovce od započetí pravidelného sportování v klubu. Úkolem sportovní přípravy je vybudovat u dětí sportovní a pohybové základy a celkově dobrý vztah ke sportu, přiměřeným způsobem odpovídající dané věkové úrovni. Zaměření sportovní přípravy dětí je převážně na osvojování si širokého spektra dovedností zábavnou formou a na rozvoj pohybových schopností s využitím senzitivních období ve vhodné době. Hlavními zásadami sportovní přípravy dětí je, za prvé, aby trenér dítě nepoškodil, za druhé, aby se u jedince podařilo vytvořit celkový celoživotní pozitivní vztah ke sportování a na konec, aby se u jedince vytvořily dobré základy a předpoklady pro pozdější trénink. Významem sportovní přípravy je, „*aby jedinci zůstali a stali se zdravými, vychovanými, vzdělanými a výkonnými.*“ (Tůma, 2004). Úkoly sportovní přípravy v jednotlivých etapách jsou odlišné a liší se významem v různých složkách sportovní přípravy, kterými jsou soutěže, trénink, regenerace, rehabilitace a sociální rekuperace. (Perič, 2012)

3. 3 SPORTOVNÍ PŘÍPRAVA V GYMNASTICKÝCH SPORTECH

Jedním z faktorů, který ovlivňuje sportovní přípravu a pohybový rozvoj jedince je věk, ve kterém jedinec zahájí vstupem pravidelnou docházku do klubu konkrétního sportu. Pro gymnastické sporty je typický brzký věk zahájení sportovní přípravy. V moderní společnosti tíhnoucí po rychlém úspěchu se můžeme v tělocvičnách běžně setkat s dětmi již ve věku 4 let.

Za vhodný věk pro zahájení sportovní přípravy u většiny gymnastických sportů je považován u dívek 6 – 7 let a u chlapců 8 – 9 let. (Chrudimský, 2020).

Tabulka 1: Jednotlivé etapy dlouhodobého sportovního tréninku

Obecné členění etap sportovní přípravy (Perič, 2012)		Členění etap ve SG v ČR (Chrudimský, 2020)		Členění etap ve SG podle FIG, koncepce LTPD				
				Muži	Ženy			
etapa	Věk	Etapa	Věk	Etapa		Věk		
Seznamování se sportem	6 – 10	Sportovní předpříprava	4 – 6	Practice and learn to train	Practice and learn to train	3 - 4		
						4 - 5		
						5 - 6		
		Základní trénink	6 – 10		Basic training	6 – 7		
						7 - 8		
						8 – 9		
Základního tréninku	10 – 13	Specializovaný trénink	10 – 16	Preparotra training	Preparotra training	9 - 10		
						10 - 11		
						11 – 12		
Specializovaného tréninku	13 – 17			Advanced training	Advanced training	Advanced training	Advanced training	12 - 13
								13 – 14
								14 – 15
Vrcholového tréninku	17 +	Vrcholová příprava	16 +	Hight performance training	Hight performance training	15 – 16		
						16 – 17		
				17 – 18				
				18 – 19				
						19 – 20		
						20 +		

3. 4 SPORTOVNÍ TRÉNINK

Podle teoretických poznatků je sportovní trénink dovalilem vnímán za proces morfologicko-funkční adaptace, proces motorického učení a proces psychosociální interakce. Na druhou stranu lze také sportovní trénink chápat pomocí koncepce systémového pojetí, která se zabývá faktory a podmínkami, které ovlivňují tréninkový proces. „*Vlastní systém tréninku zahrnuje charakteristiku sportovního výkonu, charakteristiku jednotlivých složek tréninku, prostředky a*

metody tréninku, charakteristiku zatížení, zásady stavby tréninku, řízení tréninku.“ (Dovalil, 2012) Na základě praktických zkušeností lze sportovní trénink považovat za dlouhodobý způsob plánování veškerých tréninkových činností. „Sportovní trénink je specializovaný pedagogický proces, jehož cílem je dosahování individuálně nejvyšší sportovní výkonnosti ve vybraném sportovním odvětví na základě všestranného biologického rozvoje sportovce, přičemž plně respektuje zákonitosti biologického a psychického a sociálního vývoje sportovce.“ (Choutka, Dovalil, 1987)

Cílem sportovního tréninku je komplexní příprava sportovce pro nejvyšší možné dosahování individuálního sportovního výkonu. Hlavními úkoly sportovního tréninku jsou rozvoj kondičních předpokladů, osvojování technických a taktických dovedností, výchova a usměrňování osobnosti sportovce. Součástí trenérské činnosti jsou znalosti a respektování zásad sportovního tréninku, kterými jsou: zásada všestrannosti a specializované přípravy, zásada nepřetržitosti (dlouhodobého) tréninkového procesu, zásada postupného zvyšování zatížení, zásada vlnovitého průběhu zatížení, zásada variability, zásada specifčnosti, zásada individualizace a zásada reverzibility.

3. 4. 1 KONDIČNÍ SLOŽKY V TEAMGYMU

Mezi úkoly kondiční přípravy v teamgymu patří zdokonalování všestranného pohybového základu, dále rozvoj speciálních pohybových schopností a dovedností, které podporují techniku konkrétních činností.

Mezi nejvíce rozvíjené pohybové schopnosti kondiční složky patří: výbušná, rychlá, reaktivní síla, acyklická rychlost, statická síla, silová obratnost a mezi méně rozvíjené pak patří: rychlostní vytrvalost, krátkodobě pak anaerobní krátkodobá vytrvalost. (Potůčková, 2019)

Výbušná (explozivní) síla jedná se o pohyb s maximálním zrychlením se středním odporem zatížení (pro gymnastická cvičení se jedná o odpor vlastního těla) v krátkém čase. Tato schopnost je důležitá pro různé typy odrazů dolních i horních končetin, skoky, náskoky, akceleraci pro rozběh.

Rychlá síla je charakteristická maximálním opakováním pohybu o submaximálním zrychlení, s nízkým odporem po krátkou dobu trvání tzn. s malým počtem opakování (3 – 8x). Může se jednat o opakovaná švihová cvičení prováděná v různých polohách, rychlé výpony, rychle opakované kliky, apod.

Reaktivní síla se týká cvičení při excentricko – koncentrických činnostech svalu uplatněných zejm. při plyometrických odrazových cvičení.

Rychlostní schopnosti jsou schopnosti provádět daný pohyb v co nejkratším čase, tudíž maximální rychlostí. V teamgymu jsou důležité všechny tři druhy rychlostních schopností:

1. acyklická rychlost, která se uplatňuje v jednorázových pohybech jednotlivých akrobatických prvků či ve vazbách a kombinaci prvků v celých akrobatických řadách,
2. reakční rychlost, pomocí které reagujeme a vyhodnocujeme nenadále měnící se podmínky a rizikové situace např. cvičenka může použít v nečekané situaci jako instinkt pro padání a sebezáchranu.
3. cyklická rychlost, která např. ovlivňuje akcelerační rychlost rozběhů na trampolínu či akrobatickou řadu. Rychlost rozběhu je ovlivněná vzdáleností rozběhu, dle pravidel u trampolíny je omezená max. na 25 m a u tumblingu se rozběh nejlepších skokanů pohybuje max. okolo 15 – 18 m. (Potůčková, 2019)

Statická síla je svalová činnost, která nezpůsobuje pohyb těla ani dalších segmentů, jedná se o působení proti svalovému odporu či o výdrž ve statické poloze po dobu několika sekund. Statická síla je ovlivněna volným úsilím každého jedince. Statická síla v teamgymu je využitelná pro některé povinné prvky pódiové skladby, které jsou právě založeny na výdrži v určité poloze (v závodním provedení jde o výdrž 3 – 5s), často bývá spojována s nároky na rovnovážné schopnosti. Možností snížení nároků na míru použití silových schopností lze ovlivnit i způsobem provádění daného prvku a mírou flexibility. (Potůčková, 2019)

Silovou obratnost můžeme popsat jako způsobilost regulovat vedené pohyby, které kladou na cvičence jak silové, tak i koordinační nároky. Koordinační náročnost a zároveň technická znalost provedení zvyšuje tak obtížnost daného cvičení. Příkladem mohou být specifická gymnastická posilovací cvičení např. špicary, výmyky, přitažení z visu do vzporu, ...), balanční cvičení. (Křištofič, 2014)

Dále pak **rychlostní vytrvalost**, která stanovuje vykonávat pohybovou činnost maximální intenzitou co možná nejdéle. V případě teamgymu jde o schopnost opakovaně provádět daná cvičení maximální intenzitou, což je důležité především pro trénink a provádět tak opakované nástupy.

A na konec ještě zmíněná **anaerobní krátkodobá vytrvalost**, která se týká především charakteru zatížení pohybové skladby, a to pouze v závodním provedení. Její rozvoj v teamgymu je prováděn opakovanými úseky pohybové skladby v plném nasazení nebo prováděním celé skladby bez vykonávání akrobatických a silově náročných cviků především v předzávodním období. Nebo pomocí kondičního posilování. (Potůčková, 2019)

Pro rozvoj pohybových schopností důležitých pro gymnastické činnosti slouží tzv. **MFP (motoricko-funkční příprava)**, která jedince učí vnímat a ovládat své vlastní tělo a je předpokladem i pro rychlejší, snadnější a efektivnější nácvik gymnastických dovedností. Mezi složky MFP patří: zpevňovací příprava, odrazová a doskoková příprava, visová (která není důležitá pro TG), rozvoj reaktivity, rozvoj silové obratnosti (součástí balanční cvičení a kondičně-koordinační cvičení), rozvoj rytmických schopností a kloubní pohyblivosti. Příklady cvičení MFP viz (Křištofič, J., 2014).

K dalším využívaným metodám v tréninku teamgymu lze zmínit tyto posilovací metody: opakovaných úsilí, maximálních úsilí, rychlostní, izometrickou, plyometrickou a silově-vytrvalostní. Posilovací metody jsou aplikovány buď hromadnou formou, nebo jako cvičení na stanovištích či formou kruhového tréninku. Fáze připravenosti se liší u každého jedince a jsou důležitým předpokladem pro technickou přípravu (Dovalil, 2012).

3. 4. 2 TECHNICKÉ FAKTORY V TEAMGYMU

Využívané metody pro osvojení techniky speciálních dovedností - metoda po částech (analytická) i metoda v celku (syntetická). Nácviku konkrétní dovednosti předchází ukázka, vysvětlení průběhu pohybu a průpravná cvičení, která se snaží navodit co nejpodobnější pohybový průběh, imitační cvičení. Součástí nácviku nových dovedností je nutná záchrana, z hlediska bezpečnosti cvičenců. Dále je také využívána pomoc, jak přímá, tak především nepřímá s využitím různých pomůcek, která cvičencům usnadňuje nácvik a umožňuje vykonávat první pokusy samostatně, čímž také podporuje sebedůvěru cvičenců a dále podporuje rozvíjet a zdokonalovat samotnou techniku cvičení.

Složky sportovní techniky v gymnastických sportech:

- 1. biologická** – somatotyp, temperament, fyzická zdatnost a připravenost na tréninkové a soutěžní zatížení
- 2. fyzikální** – Newtonovy pohybové zákony, hybnost, těžiště, otáčivý pohyb, odstředivá síla, točivost, vlastnosti nářadí
- 3. právní** – pravidly stanovené požadované provedení jednotlivých prvků (Křištofič, 2014)

Z pohledu teamgymu se sportovní technika skládá ze tří částí. Míra naplňování jednotlivých složek se může lišit, i přesto, že jsou jednotlivé složky mezi sebou provázané. Následující výčet se promítá ke všem třem složkám sportovní techniky a je specifikován pro jednotlivé disciplíny teamgymu.

Za technické dovednosti a předpoklady v pohybové skladbě můžeme považovat:

1. Speciální dovednosti (konkrétní povinné prvky různé obtížnosti v tabulce podle pravidel teamgymu)
2. Vysoké nároky na komplex koordinačních schopností
 - a) kinesteticko-diferenciační schopnosti - cítění a vnímání pohybu, vynaložení optimálního úsilí do pohybů a prvků
 - b) rovnovážné schopnosti – rovnovážné polohy
 - c) orientační – odhad na vzdálenost a rozmístění na ploše, skoky s obraty, piruety
 - d) reakční – schopnost rychle reagovat na náhlé změny, včas zahájit sestavu, rychle se přizpůsobit ostatním členům při výpadku
 - e) rytmické – vyjádřit pohyb v souladu s hudbou, hudební cítění
 - f) schopnosti sdružování – plynulé cvičení, spojování prvků, vazby
 - g) schopnost přestavby – schopnost přizpůsobit činnost vnějším podmínkám např. jiný koberec, osvětlení v hale, jiné okolí, ... nebo schopnost korigovat pohyb při změně zadání
 - h) učenlivost – schopnost rychle si osvojovat nové prvky a choreografické pohyby
3. Schopnost synchronizace pohybů s ostatními členy
4. Pohybová paměť (pamatování pohybů a postavení v různých formacích, ...)
5. Pohybový projev/výraz
6. Vnímání hudebního doprovodu, cit pro vyjádření pohybu v souladu s hudebním doprovodem

Mezi technické dovednosti pro akrobatické řady na tumblingu lze zařadit:

1. Speciální dovednosti (konkrétní prvky různé obtížnosti).
2. Vysoké nároky na komplex koordinačních schopností:
 - a) kinesteticko-diferenciační schopnosti - cítění a vnímání pohybu (vědět, kde mám ruce/nohy/hlavu během provádění dané akrobacie), vynaložení optimálního úsilí do pohybů a prvků
 - c) orientační – vědomí o prostoru a čase během pohybů, vnímání výšky skoku, načasování rozbalování a obrátů
 - d) reakční – schopnost rychle reagovat na náhlé změny,
 - e) rytmické – vnímání rychlosti pohybu a jeho rytmu
 - f) schopnosti sdružování – plynule spojovat prvky v akrobatických řadách
 - g) schopnost přestavby – schopnost přizpůsobit činnost vnějším podmínkám např. jiný tumbling, osvětlení v hale, jiné okolí, ... nebo schopnost korigovat pohyb při změně zadání
 - h) učenlivost – schopnost rychle si osvojovat nové prvky a nové vazby prvků

3. Načasování zahájení rozběhu s ohledem na předcházejícího cvičence.
4. Optimální rychlost umožňující provádění konkrétních akrobatických činností.
5. doba rozběhu/délka rozběhu je individuální podle výkonnosti jedince. U dětí se pohybuje okolo 6 – 12m, kdy pro rozběh často využívají i samotný tumbling. Zatímco u dospělých cvičenců rozběh činí 12 – 18m, kdy jedinci využívají spíše možnosti rozběhového pásu.

Technické dovednosti pro skoky z trampolínky:

1. Speciální dovednosti (konkrétní prvky různé obtížnosti).
2. Vysoké nároky na komplex koordinačních schopností.
3. Doba rozběhu, která se u dětí = 2,4 – 3,0 s, děti využívají spíše kratšího rozběhu cca 15 – 20m, zatímco u žen se pohybuje okolo 3,3 – 3,8 s a u mužů mezi 3,0 – 3,5s. Tyto informace o době trvání rozběhu byly zpracovány na základě pozorování a měření z videozáznamů ze soutěží ME v teamgymu 2016 a 2018.
4. Přesnost rozběhu.
5. Optimální rychlost rozběhu tak, aby byl jedinec schopný provést požadovaný skok.
6. Načasování vhodné doby pro zahájení rozběhu, dodržovat optimální rozestupy mezi cvičenci, podle pravidel 2 cvičenci musí být v pohybu.
7. Samotná technika náskoku na trampolínu. Ta je velmi klíčová pro výsledné provedení skoku. Ovlivňuje zejména výšku skoku a vzdálenost následného doskoku. Části náskoku na trampolínu tvoří: vzdálenost odrazu cvičence před trampolínu, postavení jednotlivých částí těla při dopadu na trampolínu, postavení jednotlivých částí těla při odrazu z trampolínky. Podle (Šindeláře, 2018) úhel v kyčelním kloubu cvičence v pozici na trampolíně je 151° u jednoduchých saltových skoků a 171° u dvojných saltových skoků. Dalšími faktory, jež mohou ovlivňovat dosaženou výšku skoku cvičence jsou: již zmíněná rychlost a vzdálenost rozběhu, nastavený sklon trampolínky, který lze nastavit zvednutím zadního rámu trampolínky mezi 65 – 80 cm, přední rám trampolínky je ve výšce 25cm (čím větší je sklon trampolínky, tím je ale zapotřebí větší rychlosti a důsledkem jsou pak vyšší skoky a větší obtížnost), pružnost/tvrdość trampolínky, kterou lze ovlivnit počtem pružin (měkkí varianta trampolínky = 36 pružin, tvrdší varianta trampolínky = 40 pružin). (Teamgym directives for equipment, 2020)
8. Doba letové fáze může být ovlivněná (obtížností – výškou skoků, pohlavím, věkovou kategorií). Data v tabulce 2 byly zpracovány na základě pozorování a měření doby letové fáze z videozáznamů ze soutěží ME v teamgymu 2016 a 2018.

Tabulka 2: Doba letové fáze skoků z trampolínky

	Skoky z trampolínky		Skoky z trampolínky přes stůl	
Děti	jednoduchá salta	0,8 – 1,1 s	přemety	0,95 – 1,15 s
Ženy	dvojná salta	1,1 – 1,2 s	tsukahary, přemety se saltem	1,1 – 1,3 s
Muži	dvojná salta trojná salta	1,2 – 1,5s 1,5 – 1,6 s	Přemety se saltem a více obraty	1,2 – 1,45 s

9. Čistý doskok. Znamenající patřičnou orientaci v prostoru, tzv.,,timing“ pro správné načasování rozbalování salt, který lze získat dlouhodobou pohybovou zkušeností.

Již zmiňovaný **komplex koordinačních dovedností** je rozvíjen také pomocí motoricko-funkční přípravy a dále samostatným procvičováním konkrétních povinných prvků, jak ve standartních, tak i proměnných podmínkách či změnou způsobu provedení (změna rytmu, obměna kombinované vazby, ...).

Součástí teamgymu jako i jiných gymnastických sportů je potřebná **úroveň flexibility**, která ovlivňuje provedení a techniku cvičení, zejména v pohybové skladbě. Největší nároky z hlediska kloubní pohyblivosti jsou kladeny na páteř, rozsah v ramenních a kyčelních kloubech, dále je dobré se také zaměřit na pohyblivost velmi namáhaných kotníků a zápěstí v rámci relaxace, dále pak svalová pružnost. V teamgymu se využívá pro rozvoj pohyblivosti kombinace posilovacích, uvolňovacích a protahovacích cvičení (dynamických a statických) jak je podrobněji uváděno v publikaci od Dovalil a kol., 2012.

Testování úrovně technických dovedností lze provádět v rámci tréninku na začátku a konci tréninkového období. Hodnocení progresu stanovených dovedností vztahujících se k dané disciplíně. V teamgymu se jedná především o povinné prvky pódiové skladby (akrobatické prvky, silově-rovnovážné, skoky, piruety, ...) a o obtížnost, kvalitu a stabilitu provedení jednotlivých akrobatických řad a skoků z trampolínky podle pravidel teamgymu. Stanovení požadavků pro testování dovedností závisí na věku, výkonnosti skupiny či účelu pro konkrétní výběr. Obecné testy koordinace lze provádět pomocí motorického testu docility Iowa Brace test. Příkladem hodnocení úrovně technických dovedností je tabulka 3.

Tabulka 3: Kontrola a hodnocení technických dovedností v bodovém ohodnocení podle (Arkajev, J. L., 2009)

Celkový odpočet	Hodnota	Bodové ohodnocení
0	1	5 (vynikající)
až do - 0,1	2	4 (dobré)
- 0,2	3	3 (uspokojivé)
- 0,3	4	2 (neuspokojivé)
-0,4 a více	5	1 (špatné)

Hodnocení techniky prvků je objektivní a vychází ze základních biomechanických parametrů. Zaměřuje se na celkový pohybový průběh, jednotlivé pohybové fáze (zahájení, zrychlení, let, příprava na dopad, závěrečná pozice) a kritická místa (držení těla, orientace). V první řadě hodnocení sleduje obecné chyby, a za druhé základní parametry letové fáze (délku (m), výšku (m), čas rotace (s)). Následující příklad v tabulce 4 se vztahuje k hodnocení techniky přeskoku ve SG.

Tabulka 4: Příklad hodnocení techniky odpovídající modelové technice podle (Arkajev, J. L., 2009)

příklad	Základní parametry letu	Modelová charakteristika (5 bodů)	Optimální výkon (4 body)	Povolená míra (3 body)	Nepřípustné hodnoty (2 body)
Přeskok ve SG	Délka letu (m)	2,5 (Ž), 3,0 (M)	2,5 – 3,5	2,0 – 4,0	< 2 a > 4
	Výška letu (m)	1,4	1,25 – 1,35	1,15 – 1,25	< 1,25
	Čas rotace (s)	1,1	0,9 – 1,05	0,8 – 0,9	< 0,8

3. 4. 3 TAKTICKÉ FAKTORY V TEAMGYMU

Taktika se rozlišuje podle počtu zúčastněných osob, v teamgymu se uplatňuje týmová taktika díky spolupráci všech členů družstva. Z hlediska závodní strategie je důležité brát ohled na účast a významnost soutěží, z toho se poté odvíjí volba obtížnosti a nasazení jednotlivých závodníků do skokových řad. Strategický plán je převážně ovlivněn trenéry, ale závodníci mají možnost jej prodiskutovat a shodnout se na vhodném řešení. To se

týká především **pohybové skladby**, kde je stěžejní zvolit vhodný výběr povinných prvků tak, aby je byli všichni cvičenci schopni splnit v požadovaném provedení. Zároveň je snahou dosáhnout co největší obtížnosti zvolených prvků, které na druhou stranu nesmí být natolik obtížné, aby na nich cvičenci spíše nestrádali větším množstvím srážek za špatné provedení. Dalším taktickým faktorem pro PS může být určení preference pozic/postavení, stranová preference provádění některých prvků např. směr točení piruet, skoků s obratem, váha na pravé či levé noze apod. Pro závodní řady na **tumbling a trampolínu** je třeba dlouhodobě dopředu promyslet volbu společné povinné řady v závislosti na úrovni výkonnosti cvičenců. Pro společné řady je důležitá především stabilita provedení a také je třeba zajistit, aby i v případě náhlého výpadku některého člena týmu bylo možné danou řadu provádět. Jinak taktickou částí pro tumbling a trampolínu můžeme považovat určení skokanského pořadí cvičenců, výběr pořadí provádění jednotlivých druhů řad.

Dále je nutno počítat s náhlými změnami např.: při zranění sportovce i více sportovců během rozcvičení či přímo v průběhu závodu (zvláště pak dobrého spolehlivého skokana, který má provádět všechny řady) nebo předem hlášená neúčast sportovce v daném závodě. Tyto události mohou významně ovlivnit celý průběh závodu či poslední přípravy na soutěž. V těchto případech pak nastávají podstatné změny právě ve volbě obtížnosti zejm. akrobatických řad či skoků. Tato situace náhle umožní aktivní zkušenost sportovcům horší výkonnostní úrovně či menší spolehlivosti, čímž opět podpoří jejich individuální rozvoj z hlediska závodních zkušeností.

Improvizace v teamgymu není na místě, při závodech teamgymu se nejedná o představení, ale o závod jako v každém jiném sportu s cílem být co nejuspěšnější s nejmenším počtem chyb. Improvizace jakožto intuitivní řešení, náhlá změna při neočekávané situaci se snahou zamaskovat chybu, lze akceptovat pouze v nevyhnutelných situacích např. vyhnutí se pádu i za cenu snížené obtížnosti či zkažené společné řady s cílem předcházet úrazu či vážnému zranění, seknutí hudby při skladbě, a jiným karambolům.

3. 4. 4 PSYCHICKÉ FAKTORY V TEAMGYMU

Pro rozvoj psychické přípravy je využíván **modelový trénink**, který v teamgymu spočívá ve vykonávání předem stanovených akrobatických řad v daném pořadí na závodní hudbu a na běžný tvrdý doskok a provádění pohybové skladby v celé její délce se všemi povinnými prvky.

Regulace aktuálních psychických stavů před 1. disciplínou a během závodu, probíhá formou sdružování týmu se snahou izolovat se od závodního prostředí (do šatny či chodby) a nezajímat se/ nesledovat průběh závodů a úspěšnost ostatních týmů, koncentrovat se pouze na svoje a

týmové představení. Odvedení pozornosti, hromadná motivace, komunikace, vtípky, ideomotorický trénink.

Závody kladou značné nároky na neustálou připravenost cvičence k podání nenarušeného optimálního a natrénovaného výkonu z tréninku. Je velmi obtížné správně vše načasovat a zbavit mysl od okolních vlivů prostředí či významu závodu a předvést koncentrovaný výkon bez narušených známek techniky. Mezi časté psychické potíže patří právě strach z neúspěchu na závodech příčinou pádu či dokonce samotného zranění, nízké sebevědomí, bázlivost z nových náročných cviků. (Rybářová, 2013)

3. 4. 5 SOMATOTYP V TEAMGYMU

„Somatotyp sportovce se vyvíjí už od dětského věku, kdy se začíná jedinec některému sportu věnovat.“ (Pavlík, 1999). „Jedním z mnoha projevů změn, ke kterým dochází vlivem dlouhodobého působení sportovního tréninku, jsou také změny v tělesné stavbě. Na základě biologických genetických předpokladů jedinců se vlivem sportovního tréninku vyvíjí určitý morfofenotyp, jako výsledek účelově specifické adaptace morfologické struktury člověka k provádění určitých motorických činností (daného sportovního odvětví).“ (Pavlík, 1999)

Tabulka 5: Zveřejněné tělesné údaje o sportovkyních TG v Itálii podle studie (Minganti, Capranica, 2010):

	ženy
Věk (roky)	21,7 ± 1,2
Tělesná výška (cm)	164,9 ± 6,6
Tělesná hmotnost (kg)	54,6 ± 5,4

Tabulka 6: Tělesné údaje o sportovcích TG v Dánsku podle studie (Hansen, Hvid, 2019):

	ženy	muži
Věk (roky)	20,0 +/- 2,3	22,2 +/- 2,3
Tělesná výška (cm)	163,0 +/- 5,7	175,8 +/- 5,5
Tělesná hmotnost (kg)	61,4 +/- 5,8	73,3 +/- 8,3

Podle studie (Hansen, Hvid, 2019) u sportovců teamgymu není limitujícím faktorem tělesná výška a hmotnost ve srovnání se sportovní gymnastikou. Sportovci teamgymu vykazují i vyšší % tělesného tuku, jejich somatotyp je více srovnatelný se sportovci z trampolínových sportů. Během vývoje několika let lze pozorovat určité rozdíly. Tyto rozdíly mohou být dány celkovým rozvojem teamgymu jako sportu v posledních letech. Během posledních 10 let můžeme pozorovat rapidně zvyšující se úroveň závodníků účastnících se ME. Narůstá obtížnost skoků

a tím jsou kladené i větší nároky na fyzickou připravenost závodníků. Dalším faktorem, který může hrát roli, je samotný vývoj používaného vybavení.

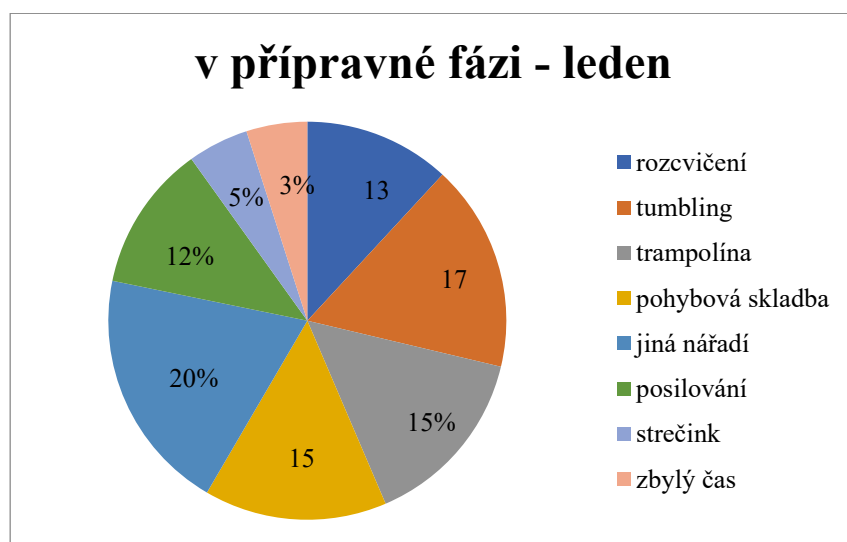
3. 4. 6 VNĚJŠÍ PODMÍNKY TEAMGYMU

Mezi vnější faktory, které mohou ovlivňovat tréninkový proces lze řadit osobní přístup jak cvičenců, tak trenérů. V pozici cvičenců je potřeba dbát na pravidelné účasti na tréninku, snažit se dodržovat zdravý životní styl (vyvážená strava, dostatečný spánek, pravidelný pitný režim, péče o vlastní zdraví). U trenérů má vliv odbornost, zkušenosti s danou činností a s vedením tréninku, přístup k organizaci tréninku a ke svěřencům, ... Dalším faktorem, který může hrát roli je dostupnost a vybavení tělocvičny, osvětlení, teplota, dostatečný prostor a časové možnosti využívání tělocvičny. Efektivitu tréninku může též ovlivnit aktuální stav jedince, to jak se daný jedinec daný den cítí a zdali se u něj neprojevují nadměrné známky únavy. Únava je jedním z rizikových faktorů vzniku zranění. Navíc během únavy je zhoršená potřebná úroveň rychlostních a koordinačních schopností (zejména rovnovážná, reakční a prostorově-orientační), což narušuje kvalitu provádění činností a mají negativní dopad na techniku provedení či její nácvik. Jiným vlivem, který působí na progres jedince v tréninkovém procesu je jedinec sám (vlohy, nadání až talent) a jeho sportovní vývoj od dětství.

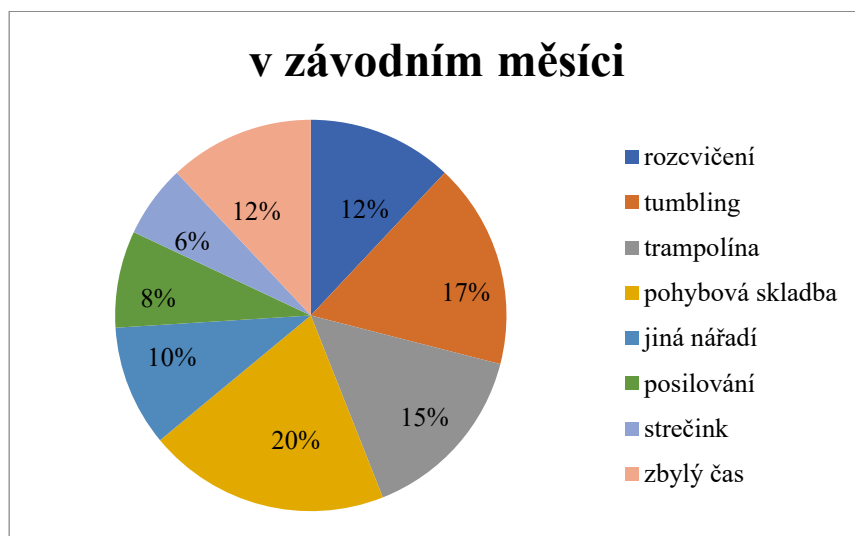
3. 5 SRUKTURA A OBSAH TRÉNINKOVÉ JEDNOTKY V TEAMGYMU

Struktura TJ v TG je členěná jako každá běžná TJ v jiném sportu, taktéž obsahuje 3 části – úvodní, hlavní a závěrečnou. Na základě rozboru tabulky o OTU z bakalářské práce jsme vytvořili koláčové grafy, které zobrazují % zastoupení jednotlivých tréninkových činností realizovaných v TG, a to ve srovnání v přípravném a závodním období.

Graf 1: Poměr zastoupení tréninkových činností v přípravné fázi (Potůčková, 2019)



Graf 2.: Poměr zastoupení tréninkových činností v předzávodní fázi (Potůčková, 2019)



Grafická znázornění přehledně vypovídají o tom, k jakým změnám a rozdílům docházelo během tréninkové přípravy v jednotlivých obdobích. Rozcvičení a strečink zaujímají stejný podíl stráveného času v každém období tréninkové přípravy, tento časový úsek zaujímá, průměrně 18% v každé TJ. Díky pozorování se dozvídáme, že čas věnovaný PS během závodního období narůstá, zatímco čas strávený posilováním a na doplňkových nářadích klesá. Jinak i přes tyto změny v různých obdobích je patrné, že nedocházelo k časovým změnám a nárůstu času v závodním období věnovaného dalším závodním disciplínám TUM a TRA. Proč tomu tak bylo? Větší nárůst zbylého času lze přiřadit delším pauzám mezi jednotlivými nástupy celých řad a možná i častější manipulaci s nářadím.

Úvodní část je zahájena všeobecným rozcvičením, které obsahuje rozběhání zahrnující klus, různé formy běhu (vpřed/vzad/zkřížmo), různé poskoky, cvaly, přísuny, prvky atletické abecedy. V mobilizační části se provádí krouživé pohyby, vlnění, oblouky končetinami, rotace trupem. Protahovací část cvičení se provádí cvičení od hlavy k nohám a zahrnuje cca 10 - 15 cviků. Aktivační část rozcvičení slouží k přípravě na nadcházející pohybovou činnost, při které dochází k zvýšení SF. Jde o dynamická cvičení např. švihy, angličáky, výskoky,... Tato část rozcvičení v TG z praxe trvá cca 15 – 30 min.

Dále následuje speciální rozcvičení, které zahrnuje jednoduché prvky a skoky v nadcházející disciplíně nebo prvky základní gymnastické akrobacie. Speciální rozcvičení v závislosti na nadcházejícím typu disciplíny a zaměření tréninku v TG může probíhat v rozmezí cca 5 – 15 min, nebo době shodné jako před závodem. V této části TJ mohou být taktéž zahrnuta posilovací cvičení zaměřená na speciální sílu.

„V hlavní části TJ v TG cvičenci zaměřují na 1 i více disciplín během jednoho tréninku, v závislosti na typu tréninkového období a cíle TJ. Doba procvičování jedné disciplíny nejčastěji zaujímá okolo 60 min. na jednu disciplínu za TJ.“ (informace získané z dotazníku pro trenéry TG). Hlavní náplní této části jsou tedy cvičení na jednotlivých disciplínách, též zahrnující patřičné průpravné cvičení a stanoviště k danému nacvičovanému prvku. Dále pak cvičení rozvíjející příslušné kondiční předpoklady, zejm. jde o silovou přípravu formou hromadného posilování nebo kruhového provozu, také pak jde i o odrazová cvičení. V případě dobrého materiálního zabezpečení tělocvičny je možné zbylý čas využívat na jiných doplňkových gymnastických nářadích, sloužících pro rozvoj pohybové všestrannosti a pohybovým schopnostem.

Závěrečná část tréninku v TG zahrnuje protahovací a uvolňovací cvičení. Tuto část běžně vykonávají starší závodnice individuálně podle svých vlastních potřeb a probíhá v časovém úseku 5 – 12 min, někdy však tato část bývá závodnicemi opomíjená a zanedbávaná. (Potůčková, 2019)

Podle studie (Hansen, Hvid, 2019) se doporučuje, aby se sportovci TG v tréninku zaměřily na vysoké vertikální výskoky doprovázené akcelerací a sprinty. Dále pak je vhodné zařazovat plyometrický trénink a trénink s vysokými odpory.

3. 6 ZATÍŽENÍ, ÚNAVA A ZOTAVENÍ

3. 6. 1 ZATÍŽENÍ

Dlouhodobé opakované zatížení je nutnou podmínkou výkonnostního růstu sportovce, během kterého sportovec pravidelně provádí tréninkovou činnost, jejich důsledkem jsou patřičné specifické adaptační změny. Přizpůsobení jedince na trénink a dosažení změn trénovanosti lze docílit pomocí dlouhodobého tréninkového procesu. Výsledný účinek zatížení je závislý na:

- Volbě druhu cvičení, které je určeno mírou specifičnosti na všeobecně rozvíjející cvičení, speciální cvičení a závodní cvičení.
- Intenzitě zatížení, jež je vyjádřeno mírou úsilí sportovce projevující se rychlostí prováděné činnosti
- Objemem zatížení, což znamená celkovým počtem opakování konkrétního cvičení, celkovým počtem cvičení v TJ a frekvencí jednotlivých TJ/týden.

Obecně platí, čím vyšší je míra speciálních cvičení a pohybová činnost se podobá či částečně kopíruje závodní provedení, o to víc je potřeba uplatňovat vyšší míru úsilí pro vykonávání konkrétního cvičení. Plánování míry a druhu zatížení v rámci RTC či kratších tréninkových fází

je třeba optimálně nastavit tak, aby zatížení respektovalo obecné principy zatěžování a superkompenzace.

Arkajev, 2009 za faktory tréninkového zatížení uvádí: tréninkové dny, tréninkové jednotky, tréninkový čas, počet provedených prvků, sestav a jejich intenzita, intenzita tréninkové zátěže, celkový počet pokusů, počet prvků speciální fyzické přípravy, počet opakování cviků ze speciální fyzické přípravy, intenzita speciální fyzické přípravy, počet prvků a pokusů technického tréninku, počet nejtěžších cviků, počet prvků a pokusů prováděných na trampolíně.

Vyjádření míry zatížení podle Lehnerta (2014):

- a) *Nízké zatížení – trénink techniky, koordinace, lehký rychlostní nebo vytrvalostní (aerobní) trénink, silový trénink zaměřený na malé svalové skupiny.*
- b) *Střední zatížení – trénink síly, rychlostní vytrvalosti, trénink techniky v diskomfortu.*
- c) *Vysoké zatížení – náročný trénink rychlosti, vytrvalosti, síly (maximální síla, svalová hypertrofie).*

Zóny IZ v technické přípravě SG podle Arkajev (2009):

1. *„Malá zátěž – trénink jednotlivých prvků*
2. *Střední zátěž – trénink spojovaných prvků, řad*
3. *Velká zátěž – trénink sestav*
4. *Submaximální zátěž – trénink sestav v soutěžním režimu*
5. *Maximální zátěž – trénink sestav v režimu převyšující soutěžního režimu“*

3. 6. 2 MÍRA ZATÍŽENÍ V TEAMGYMU

Z výsledků zahraničního výzkumu, který se zabýval hodnocením vnímání námahy pro kvantifikaci vnitřního tréninkového zatížení (na TUM, TRA, PS) v TG, byly zjištěny následující údaje o míře zatížení během tréninku teamgymu.

Tabulka 7: Hodnocení zatížení během cvičení v teamgymu při různých disciplínách (Minganti, Capranica, 2010)

	průměrná SF	maximální SF
TUM	136 +-20 t/min.	188 +- 22 t/min.
TRA	136+-19 t/min.	188 +- 4 t/min.
PS	118 +- 22 t/min.	175 +- 11 t/min.

Mezi metodami Borgovi škály a VAS, pomocí kterých docházelo ke sledování a hodnocení míry fyzické zátěže při cvičení v TG, nedošlo k rozdílům (vysoká korelace 0,92 – 0,95). Dále byla zaznamenána vysoká korelace (0,72 – 0,92) mezi zónami SF Edwarda a Borgovou škálou, což je zajímavé, protože se jedná o porovnání objektivní a subjektivní metody. (cvičenec je sám schopen hodnotit a odhadovat své zatížení pro další nástup).

Celková IZ tréninku v TG se ukázala jako nízká 63 – 68 % SF max. A to díky plnému zotavení během jednotlivých nástupů u TUM a TRA. Autoři výzkumu však tvrdí, že výsledky jsou zkreslené kvůli vysokým individuálním rozdílům ve výkonnosti v dovednostech jednotlivých sportovkyň. Dále uvádí, že by je ještě mohli odlišovat v souvislosti s různými tréninkovými obdobími a doporučují provést výzkum u sportovců s nižší výkonností. (Minganti, Capranice 2010)

3. 6. 3 ÚNAVA

Únava je obecně definovaná za stav snížené výkonnosti. Únava je přirozená odezva organismu na zátěž, čímž chrání organismus před poškozením dalším zatížením. Bartůňková, 2006 rozlišuje různé druhy únavy: fyzickou nebo psychickou, celkovou nebo místní, akutní nebo chronickou a fyziologickou nebo patologickou.

„Fyziologická únava je nezbytným stimulem pro rozvoj adaptačních mechanismů. Podmínkou progresivity v jejím nárůstu je dostatečný odpočinek.“ (Bartůňková, 2013). Příchod fyziologické únavy závisí na typu tréninkové činnosti (*„Statická zátěž vyvolá únavu dříve než zátěž dynamická. Po anaerobní zátěži nastává únava dříve než po zátěži aerobní. Čím je zátěž intenzivnější, tím nastává únava dříve, doba zotavení bývá ale kratší.“ (Bartůňková, 2013)*), záleží na trénovanosti jedince pro určitý typ zatížení, na aktuálním stavu jedince a dále mohou mít vliv i podmínky prostředí či narušení biorytmů.

Obecnými příčinami únavy jsou: snížení energetických rezerv organismu, narušení vnitřního prostředí organismu, vznik odpadních produktů metabolismu, což má za následek narušení koordinačních a regulačních funkcí.

Projevy únavy sportovce lze rozlišovat na objektivní, které jsou u sportovce pozorovatelné z projevu činnosti nebo na subjektivní, které daný sportovec vnitřně pociťuje.

Obrázek 1: Symptomy únavy po rozdílném zatížení (Harre, 1973)

Tabulka 9

	nepatrná únava (nepatrné zatížení)	silná únava (optimální zatížení)	velmi silná únava (krajní zatížení)	zotavení po krajním zatížení
zbarvení pleti	lehké zrudnutí	silné zrudnutí	velmi silné zrudnutí nebo nápadná bledost	trvající bledost po několika dnech
vylučování potu	podle teploty lehké až střední	silné vylučování nad pasem	velmi silné, též pod pasem	noční pocení
pohyby	jisté zvládnutí, odpo- vidající dosažené úrovni	začínající hromadění chyb snižující se přesnost vznikající nejistota	silné poruchy koordinace ochablé provádění pohybů trvalá nepřesnost a ztráta preciznosti velký výskyt chyb výskyt potácivých pohybů	poruchy pohybů při trénin- gu po 24 nebo 48 hodinách snížená přesnost
soustředění	normální chyby odstraňovány podle návodu žádná nervozita plná pozornost při ukázkách	nervozita při výkladu snížené vnímání při vysvětlování technic- kých a taktických otáček snížená schopnost diferencovat	silně snížená koncentrace nervozita roztěkanost silně prodloužená reakce	nepozornost neschopnost pohybových korekcí ještě po 24 nebo 48 hodinách neschopnost soustředit se na duševní práci
všeobecný zdravotní stav	bez obtíží schopnost podřídit se zatížení	slabost ve svalích značné dýchací potíže přibývající ztráta sil silně snížená výkonnost	olověné svaly bolesti ve svalích a v klou- bech nevolnost až závrať nutkání na zvracení nebo zvracení pálení na prsou pocit úplného vyčerpání	poruchy při usínání neklidný spánek trvající bolest svalů a kloubů ztráta sil snížená fyzická a psychická výkonnost po 24 hodinách ještě zvýšená tepová frekvence
odhodlání k výkonu	nevyčerpán přání pokračovat v tré- ninku	snížená aktivita odhodlání pokračovat v tréninku	přání po naprostém klidu a přerušení tréninku tendence vyhnout se ná- maze	nechuf k zahájení tréninku příštího dne lhostejnost odpor k požadavkům trenéra
nálada	nadnesená radostná a živá (zvláště v kolektivu)	poněkud tlumená, ale radostná nálada, jestliže výsledky tréninku od- povídají očekávání radostné očekávání příštího tréninku	pochyby o ceně a smyslu tréninku strach před novým zatiže- ním	skleslost, jen pomalý obrat, trvajících pochyby o ceně tré- ninku hledání důvodu k vyhnutí se tréninku

3. 6. 4 ÚRAZY A ZDRAVOTNÍ DOPADY V TEAMGYMU

Nejčastější zranění:

Odborné výzkumy (Harringe, Renström, 2006) uvádějí za nejčastější zranění poranění dolních končetin (v 69 % – 72 %), a to především oblast kotníků, méně často se týkají poranění kolen. Druhou často zraněnou oblastí bývají zranění v oblasti bederní páteře (28 %). Horní končetiny nebývají běžně zraněny, byly zastoupeny v míře 9%. Zranění horních končetin se týká oblasti lokte či zápěstí. Z výsledků studií vyplývá, že nejsou významné rozdíly mezi druhem či mírou zranění u mužů a žen.

Nejčastějšími zraněními bývají natažené/natržené vazy, vymknutí, naraženiny, ve střední míře přetížení a v menší míře zlomeniny nebo vykloubení. Zranění mohou být akutní, opakovaná nebo chronická.

Mechanismus úrazů:

Nejvíce ke zraněním dochází ve fázi doskoku, studie uvádí různé výsledky zjištění. (Harringe, Renström, 2006) Studie (Harringe, Renström, 2006) uvádí 52 % a studie (Lund, Myklebust, 2011) uvádí až 84 %. Tady je možné sledovat, že by to mohlo být způsobené zejména vyšší mírou obtížnosti skoků. Další statistické údaje ukazují, že 11 % zranění se odehrála během vzletová fáze skoku, 4 – 5 % zranění se stala během rozběhu. (Harringe, Renström, 2006)

Ke srovnatelnému počtu zranění dochází na tumblingu během akrobatických řad, stejně tak jako u doskoků při skocích z malé trampolíny. (Harringe, Renström, 2006) Výzkum (Harringe, Lindblad, 2004) říká, že k nejméně poraněním dochází při cvičení společné pohybové sestavy (cca okolo 9 % zranění).

Období častého vzniku zranění:

Výzkum (Lund, Myklebust, 2011) uvádí, že nejvíce ke zraněním dochází na konci tréninkového období, zvláště pak při velké míře soutěží. Podle této studie existují hypotézy o vyšší zraněnosti, a to především u seniorské kategorie. Za prvé, vyšší míra zraněnosti může být zapříčiněná vyšší obtížností prvků a řad. A za druhé, menší mírou připravenosti závodníků na soutěž. Další teorií je, že gymnasté mohou být unavení celým vykonáváním akrobatických řad v soutěžním období. Naopak menší míra zraněnosti je zaznamenána v přípravném období, vysvětlením může být i to, že sportovcům je poskytována dopomoc. Velký vliv na vznik zranění mají zejména únava, stres, strach a nedolčená zranění.

Léčba a prevence:

Nejprve je zapotřebí udělat odborné lékařské vyšetření a zjistit přesnou diagnózu zranění. Poté většinou léčba spočívá v dočasném omezení sportovní aktivity a nastaveném klidovém režimu. Pro zlepšení léčby mohou přispět různé fyzioterapeutické metody či terapie.

Z výzkumu (Lund, Myklebust, 2011) vyplývá, že sportovci často trénují a závodí i přes ne zcela dolčená zranění, což také zvyšuje riziko obnovení zranění. Studie taktéž zmiňuje, že pro předcházení zranění je velmi důležité být jak fyzicky, tak i duševně připraven na cvičení.

3. 6. 5 ZOTAVENÍ A REGENERACE

Zotavení znamená návrat funkční a energetické úrovně organismu do výchozího stavu, v rámci superkompenzace do převyšující úrovně původního stavu. Během zotavení dochází k vyrovnání vnitřního prostředí, k poklesu svalového a emočního napětí, odstranění odpadních zplodin metabolismu (LA, CO₂, N, H₂O, ...). „*Odpočinek je proto třeba považovat za organickou součást tréninkového procesu a poznatky o něm mají zásadní význam v různých tréninkových metodách a pro stavbu tréninkových mikrocyklů. Nedodržením správného vztahu zatížení – zotavení nejenže nepovede k rozvoji trénovanosti, ale může být příčinou vážnějších poruch až přetrénování.*“ (Dovalil, 2008)

Obrázek 2: Optimální doba pro následný možný trénink (Dovalil, 2012)

typ zatížení	koncentrace laktátu	doba regenerace
lehký vytrvalostní trénink	2 mmol/l a méně	4 hod.
aerobní trénink střední intenzity	2-4 mmol/l	8-12 hod.
lehký rychlostní trénink	nízká	12 hod.
lehký anaerobně vytrval. trénink	6 mmol/l a více	24 hod.
náročný rychlostní trénink	nízká	24-48 hod.
intenzivní aerobní trénink	4-6 mmol/l	48 hod.
těžký anaerobně vytrval. trénink	6 mmol/l a více	48 hod.
těžký silový trénink		48-72 hod.

Tabulka 8: Posouzení tréninkové zátěže různých tréninkových jednotek podle času nutného na odpočinek dle následující klasifikace: (podle Zatsiorského a Kraemera, 2006)

Tréninková zátěž jednotky	Čas na odpočinek (h)
Extrémní	< 72
Velmi vysoká	48 – 72
Vysoká	24 – 48
Střední	12 – 24
Malá	<12

Obrázek 3: Délka zotavení po sportovním zatížení (Lehnert, 2014)

	MINIMUM	MAXIMUM
PROCES ZOTAVENÍ		
Obnova ATP – CP ve svalu	2 minuty	3-5 minut
Náhrada alaktátového O ₂ dluhu	3 minuty	5 minut
Náhrada O ₂ - myoglobinu	1 minuta	2 minuty
Náhrada laktátového O ₂ dluhu	30 minut	60 minut
Resyntéza zásob sval. glykogenu		
a) po intervalové metodě	2 hodiny pro resyntézu 40% 5 hodin pro resyntézu 55% 24 hodin pro resyntézu 100%	
b) po prodloužené kontinuální metodě	10 hodin pro resyntézu 60% 48 hodin pro resyntézu 100%	
Odstranění laktátu ze svalů a krve	10 minut pro odstranění 25% 20 – 25 minut pro odstranění 50% 1 - 1½ hodiny pro odstranění 95%	

Tabulka 9: Doba zotavení u různě velkých svalových skupin (Kapounková, 2014)

Malé svalové skupiny	12 – 24 h
Středně velké svalové skupiny	24 – 48 h
Velké svalové skupiny	72 – 96 h

3. 6. 6 REGENERACE

Je soubor přirozených procesů, pomocí kterých se organismus dostává z únavy. Může jít jak o automatické procesy organismu, tak zároveň i o různé druhy metod, které pomáhají urychlit zotavení. Regenerace je jednou z dílčích částí sportovního tréninku. Regeneraci odlišujeme na:

- Pasivní, která představuje přirozenou činnost organismu ve formě odpočinku, klidu a spánku
- Aktivní, která zahrnuje různé pohybové aktivity nízké intenzity zatížení nebo lékařské a biologické procedury
- Časná regenerace znamená zařazení aktivní či pasivní formy ihned po zátěži
- Pozdní regenerace se uplatňuje po delším období většinou po skončení sezóny

Regenerační prostředky se dělí na:

- pedagogické prostředky, jejichž součástí jsou metody tréninku, tréninkový plán, různorodost tréninkového prostředí, ...
- psychologické prostředky, které zahrnují časový harmonogram, autogenní trénink, hypnoterapie, sugesce, ...

- biologické prostředky se zabývají výživou, rehydratací a remineralizace před, během a po výkonu
- fyzikální prostředky zahrnují různé druhy procedur s využitím speciálních přístrojů např. elektroterapie, fototerapie, magnetoterapie, ...Dále je můžeme členit na tepelné procedury (sauna, kryoterapie, obklady, zábaly), vodní procedury (vířivé koupele, bazén, stříky, sprchy, otěry) a masáže
- aktivní pohybové činnosti, při kterých jedinci využívají doplňkové aktivity nízké intenzity, kompenzační cvičení, strečink. (Hošková, Majorová, 2015)

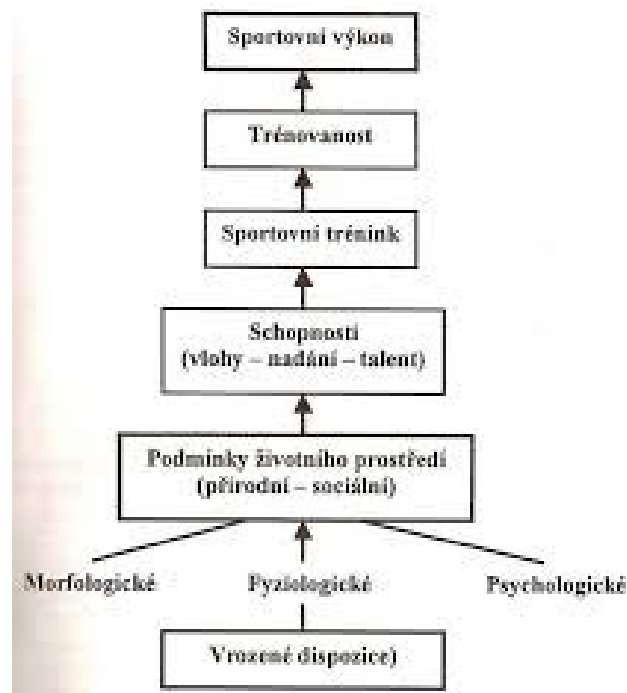
Tabulka 10: Doba pasivní regenerace po sportovním zatížení (Kapounková., 2014)

	Anaerobní zatížení	Aerobní zatížení
Deficit vody	6h	-
TF	Do 20 min.	20 – 30 min.
Obnova ATP, CP	2 – 3 min.	-
Obnova glykogenu		
- svalový	5 – 24 h	24 – 36 h
- jaterní	-	72h
Obnova proteinů	48h	-
Obnova lipidů	-	3 – 5 dní
Obnova enzymů	7 – 10 dní	-
Glykémie	30 – 120 min.	20 – 30 min.
Odstranění LA	30 – 60 min. aktivní formou 60 – 120 min. pasivní formou	Do 30 min.

3. 7 SPORTOVNÍ VÝKON

Sportovní výkon je definován jako aktuální projev specializovaných schopností jedince či týmu v konkrétní sportovní disciplíně, který je ovlivněn proměnnými faktory (vrozené dispozice, vlivem tréninkového procesu a prostředí). Sportovní výkon je projevem dlouhodobého působení tréninkového procesu. Samotný sportovní výkon lze rozlišovat na absolutně maximální představující světové rekordy a relativně maximální, jež charakterizuje individuální maximum jedince podle jeho předpokladů. (Dovalil, 2012)

Obrázek 4: Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil, 2012)

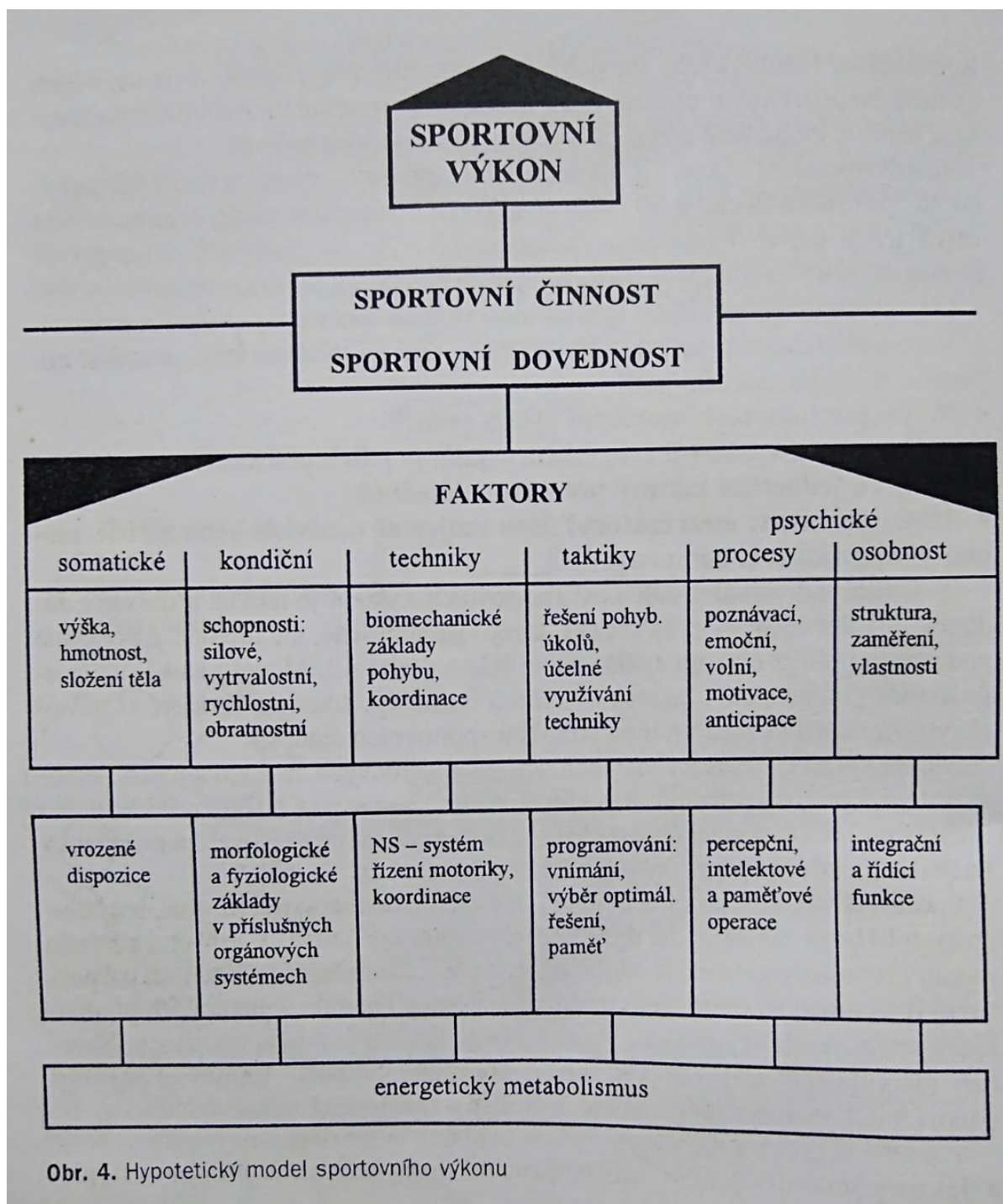


3. 7. 1 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU

Struktura sportovního výkonu se snaží vymezit a charakterizovat ideální vzor sportovce pro daný sport, a to se všemi žádoucími vlastnostmi, díky kterým sportovec může docílit max. výkonů. Všechny požadované předpoklady sportovce v konkrétním sportu vychází z nároků dané disciplíny. Strukturu sportovního výkonu lze rozlišovat na:

- a) Individuální SV, na kterém se podílejí somatické, kondiční, technické, taktické, psychické faktory a vlivy vnějšího prostředí
- b) Týmový SV, který je ovlivněn jak již zmíněnými individuálními faktory jednotlivých jedinců, tak závisí na sociálních determinantech, kterými jsou týmová dynamika, komunikace a sociální koheze týmu a dále pak činnostních determinantů, které představují činnostní kohezi a participaci jednotlivých členů. (Dovalil, 2008, Perič, el. dokument)

Obrázek 5: Struktura sportovního výkonu (Dovalil, 2012)



3. 7. 2 STRUKTURA SPORTOVNÍHO VÝKONU V TEAMGYMU

Obrázek 6: Předpokládané faktory výkonu inspirováno Bernaciková, 2010



3. 8 ŘÍZENÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

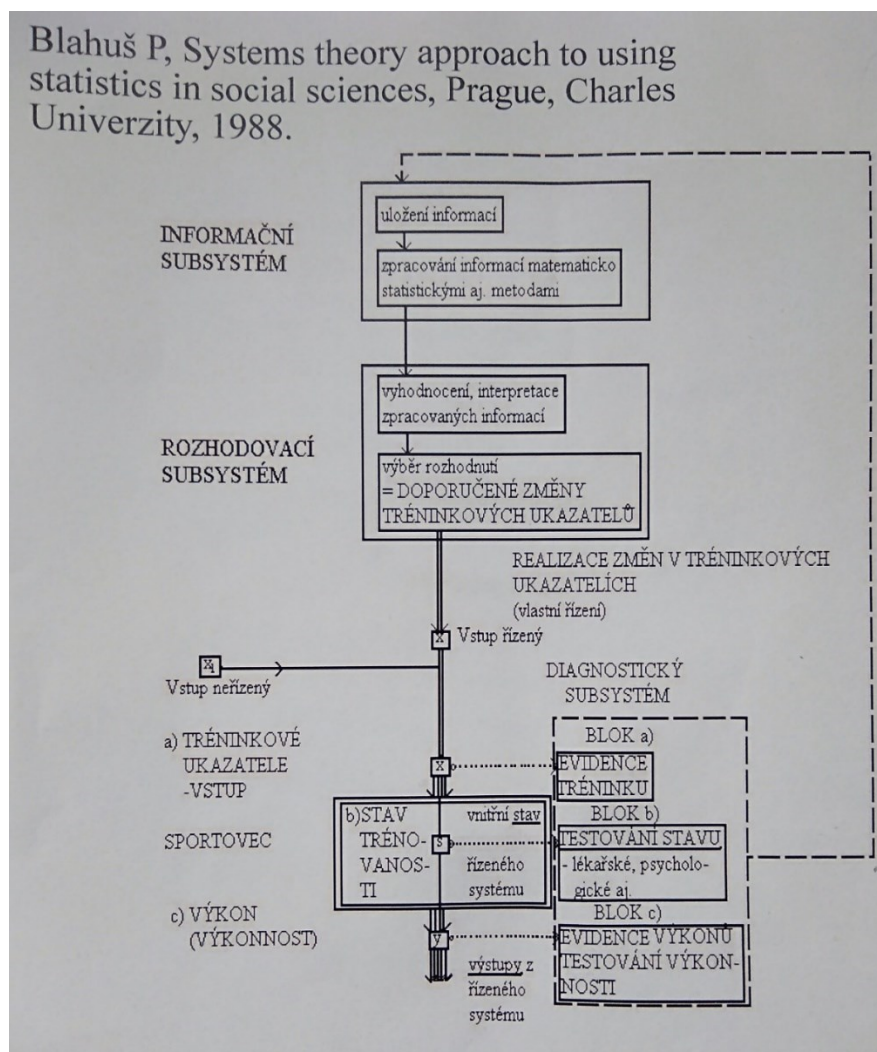
Nejvyšším řídicím subjektem vedení je trenér, který promyšleně a cíleně ovlivňuje tréninkový proces, a tím působí na celkový rozvoj sportovce. Vlivy trenéra na tréninku se týkají:

- sociálně-psychologické stránky: Tato část je charakteristická pro samotnou realizaci tréninku. Přímá tréninková činnost zahrnuje všechny praktické činnosti trenéra během

konkrétní TJ. Stanovení toho, co se bude trénovat a jakým způsobem. Součástí jsou vzájemné vztahy mezi trenérem a svěřenci, jejich komunikace a důvěra, která má významný vliv zejm. při naslouchání a přesvědčování jedince. Typy činností, které trenér běžně vykonává při realizaci tréninku: organizuje, dává pokyny, vysvětluje, poskytuje zpětné informace, provádí korekci, pozoruje, hodnotí, posuzuje, ukazuje, poskytuje pomoc, povzbuzuje, motivuje, ukázněje, trestá, vychovává.

B) technologické stránky: Cílem této stránky je dlouhodobě ovlivňovat stav trénovanosti sportovce. Zahrnuje trenérem zvolená cvičení, metody nácviku, volbu tréninkového zatížení v souvislosti na fázi přípravy, rozhodnutí ohledně účasti na soutěžích, ... Prakticky toto řízení se vykonává pomocí: plánování, evidence tréninku, kontrole trénovanosti a vyhodnocení tréninkového procesu. „Absence jednoho článku činí ostatní články samoučelnými a řízení znehodnocuje.“ (Dovalil, 2008)

Obrázek 7: Systém řízení v tréninkovém procesu (Blahuš, 1996)



3. 8. 1 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Plánování je primární činností předcházející realizaci vlastního tréninku. Plánování lze charakterizovat jako návrh tréninků na určitou dobu za současného dodržování principů zatěžování a zásad sportovního tréninku v souvislosti na vývoj a připravenost jedince. Přehledné plány v písemné podobě by měly zahrnovat stanovené cíle a úkoly daného RTC, obsah tréninku, míru zatížení (objem a intenzitu tréninkového zatížení), metodické a organizační formy výcviku, počty účastí na závodech (jejich výsledky, stanovení vrcholných soutěží), měřitelné tréninkové ukazatele, kontroly výkonnosti, informace o závodníkovi popř. týmu a jiné další údaje v závislosti na typu plánu pro konkrétní období. (Dovalil, 2012, Harre, 1973)

Základní typy plánů:

- a) individuální tréninkové plány
- b) skupinové tréninkové plány

(Učební texty pro cvičitele a trenéry, SG, 1956)

Individuální a skupinové plány lze vytvářet pro různě dlouhá tréninková období, podle kterých se plány rozlišují na:

- a) perspektivní plán víceletého rozvoje
- b) roční tréninkový plán
- c) operativní krátkodobý plán
- d) plán pro konkrétní tréninkovou jednotku

(Dovalil a kol., 2008)

Druhy tréninkových cyklů:

1. MAKROCYKLUS

Makrocyklus je tréninkový celek složený z několika mezocyklů a týká se dlouhodobé organizace tréninkové činnosti. Hlavním cílem a úkolem je dlouhodobě strukturovaně naplánovat tréninkovou činnost tak, aby sportovci předvedli své maximální výkony v době vrcholných soutěží. Zaměření tréninkové činnosti se proto liší v různých obdobích tréninkové přípravy. Podklady pro hlavní tvorbu plánu jsou: harmonogram soutěží (počet plánovaných účastí, významnost, ...), nastavení cílů a úkolů RTC, hodnocení předchozího období (dosažení stanovených cílů), vyhodnocení evidence, kontrola aktuálního stavu trénovanosti jedinců, složení a charakteristika týmu. Dalšími aspekty pro sestavení plánu mohou být: celkový možný počet TJ, podíl nespecifického, specifického a soutěžního zatížení, míra a způsob zatížení a odpočinku, plánování rozvoje jednotlivých pohybových schopností, volba tréninkových metod,

plánování soustředění, materiální zabezpečení. Periodizace RTC se může lišit v různých sportech v závislosti na počtu závodních období během roku. (Dovalil, 2012, Lehnert, 2014).

Tabulka 11: Příklady doby trvání jednotlivých období v rámci RTC v souvislosti s počtem vrcholů soutěží (Potůčková, 2019)

	Jednovrcholová periodizace	Dvouvrcholová periodizace	Třívrcholová periodizace
Přípravné období	32 – 26 týdnů	16 – 12 týdnů	12 – 10 týdnů
Závodní období	16 – 20 týdnů	6 – 12 týdnů	4 – 5 týdnů
Přechodné období	4 – 6 týdnů	3 – 5 týdnů	2 týdny

Typy tréninkových období:

a) přípravné období: Toto období tréninkové přípravy je stěžejní pro rozvoj trénovanosti k plánovaným soutěžím. Přípravné období proto trvá nejdéle a zaujímá až 2/3 délky z celého RTC. Přípravné období lze rozlišovat na 2 přípravné fáze:

1. I. Fáze: Je zaměřená převážně na kondiční rozvoj a funkční připravenost sportovce s větším využitím všeobecně rozvíjejících cvičení. „*Objem zatížení je větší, jeho průměrná intenzita však menší.*“ (Harre, 1973) V této fázi se uplatňuje postupný rozvoj nejdůležitějších složek a výkonnostních předpokladů podmiňujících výkon v daném sportu.
2. II. Fáze: Je charakteristická snižujícím se objemem zatížení a poměru všeobecně rozvíjejících cvičení. Cvičení nespecifická lze dále využívat v rámci kompenzace. Ve sportech zaměřených na techniku se tato fáze soustřeďuje na spojování prvků a kombinací, které se postupně automatizují. V této fázi přípravy je vhodné zjišťovat kontrolu trénovanosti. (Harre, 1973, Libra, 1971)

Přípravné období členěné ve SG podle (Libra, 1971):

3. I. Fáze: Obecnou charakteristikou se shoduje s již zmíněnou I. Fází přípravného období. Ve SG slouží k tomuto rozvoji opakování již dříve osvojených prvků a jednoduchých vazeb.
- II. Fáze: Ve SG slouží k nácviku technických dovedností. Je charakterizována menším pracovním objemem, a i menší intenzitou, což umožňuje velké psychické zatížení k nácviku nových dovedností či vazeb, které představují složitý úkol pro cvičence. „*Počáteční, poměrně vysoká úroveň funkční připravenosti umožňuje dostatečnou přesnost, rychlost a mohutnost potřebných reakcí, jejichž výsledkem je rychlá*

diferenciace nervových pohybově regulujících procesů, a tím poměrně značná rychlost postupu nácviku.“ (Libra, 1971)

- III. Fáze: Podle (Libra, 1971) je hlavním úkolem automatizace nacvičovaných dovedností a technické zdokonalování, zároveň je nutné opětovné zvyšování funkční úrovně, která byla opomíjená a snižená v předešlé nácvičné fázi přípravy.

b) předzávodní období: Během tohoto období se snižuje objem zatížení a narůstá intenzita zatížení, důraz je kladen na kvalitu provedení soutěžních dovedností a adekvátnímu času pro dostatečnou regeneraci. Zvyšování funkční připravenosti a tvorba pohybových návyků se ve SG v tomto období realizuje pomocí provádění delších pohybových úseků, díky nimž postupně vzniká tzv. sportovní forma. Doporučuje se intenzivnější zatížení se současným nárůstem únavy vyvažovat tréninky s nízkou intenzitou. A ve SG se zaměřením na upevňování techniky pohybu. Podle (Dovalila, 2012) toto období trvá 2 – 4 týdny, zatímco (Harre, 1973) jej uvádí až na 4 – 5 týdnů. (Dovalil, 2012, Harre, 1973, Libra, 1971)

c) závodní období: Cílem závodního období je zachování vybudované sportovní formy a dosažení tak co nejlepších výsledků v hlavních soutěžích. Tréninkový objem zatížení se snižuje a intenzita zatížení se zachovává. (Harre, 1973) uvádí, že nejlepšího výkonu je možné dosáhnout po 6 – 10 týdnech od zahájení závodního období. Ke konci závodního období mývají jedinci větší předpoklady k nácviku nových technických dovedností. Na druhou stranu podle studie (M. L. Harringe, 2006) na konci závodního období u sportovců v TG dochází častěji k většímu výskytu zranění, důvodem může být únava. Proto je třeba individuálně posoudit a zvážit aktuální fyzický a zdravotní stav jedince.

d) přechodné období: Úkolem této etapy je načerpání nových jak fyzických, tak i psychických sil a vyléčení případných zranění. Zároveň je zapotřebí udržovat určitou míru trénovanosti. Kondici je možné udržovat pomocí jiných pohybových aktivit a odlišných sportů. Pro gymnastické sporty může jít např. o vodní sporty, zimní sporty, sportovní hry, atletiku, turistiku a mnohé další. (Harre, 1973)

2. MEZOCYKLUS

Mezocyklus představuje úsek tréninkové činnosti, který je složený z několika mikrocyklů v délce 2 – 6 týdnů. Nejčastěji se jedná o měsíční plán tréninkové přípravy. „*Úkolem mezocyklů je regulovat zatížení, které je vyvoláno jednotlivými mikrocykly.*“ (Lehnert, 2014) Z praxe vyplývá, že stupňování zatížení má pozitivní přínos do 3 týdnů bez projevů a kumulace větší únavy a rizika přetrénování. Typy mezocyklů se rozlišují podle úkolů a zaměření, a to na: úvodní, základní, předzávodní, závodní a regenerační.

Délka mezocyklů se shoduje i s konceptem moderního členění tréninkové přípravy tzv. **tréninkovými bloky**, které zkracují jednotlivá tréninková období tradiční periodizace RTC. Tréninkové bloky jsou lépe využitelné pro sporty s mnoha soutěži rozmístěnými v mnoha částech roku. Díky kratším jednotlivým fázím přípravy lze častěji manipulovat se zatížením a opakovaně zaměřovat přípravu před soutěží. „*Bloky využívají pozitivní interakce kumulativního a zbytkového tréninkového efektu, což umožní zvyšovat a udržovat potřebnou úroveň a specifických schopností v průběhu RTC.*“ (Lehnert, 2014)

(Lehnert, 2014,2019)

Typy tréninkových bloků:

1. „*Akumulační – rozvoj základních motorických předpokladů, vysoký objem, nízká intenzita (2–6 týdnů).*
2. *Intenzifikační – rozvoj specifických předpokladů, vč. techniky a taktiky (2–4 týdny).*
3. *Transformační – zotavení, vyladění – příprava na soutěže, modelování (1–2 týdny).*
4. *Soutěžní (realizační) – start v soutěžích, bezprostřední příprava na ně a zotavení.“* (Lehnert, 2014)

3. MIKROCYKLUS

Stavba mikrocyklu vychází z cílů a úkolů vymezených v rámci dlouhodobého plánování mezocyklů a RTC, s přihlédnutím na možný počet TJ za týden. Běžně mikrocyklus trvá týden, mohou však být i delší či kratší např. tři denní, deseti denní, nebo čtrnácti denní. Mikrocyklus je tvořen TJ, které mohou být v týdnu různě rozvržené. Podle typu mikrocyklu se u TJ plánuje míra zatížení a obsah cvičení. (Dovalil, 2012)

Tabulka 12: Typy mikrocyklů a jejich charakteristika (Lehnert, 2014, Dovalil, 2012)

Typ mikrocyklu	Zaměření	Období	Míra zatížení
Úvodní	Příprava na tréninkovou zátěž po delším přerušení tréninku,	přípravné	Nízké
Rozvíjející	Rozvoj trénovanosti všech složek přípravy (kondice, technika, ...)	přípravné	Velké
Stabilizační	Udržení úrovně trénovanosti a sportovní výkonnosti	přípravné, závodní	Střední
Zotavný/regenerační	Odstranění únavy, odpočinek, obnova energetických rezerv	přípravné, závodní, přechodné	Nízké
Kontrolní	Kontrola trénovanosti a výkonnosti	přípravné, předzávodní	Nízké až střední
Vylad'ovací	Dosažení sportovní formy, příprava na závody	předzávodní, závodní	Nízké až střední
Soutěžní	Udržení trénovanosti, Závody	Závodní	Střední

Obrázek 8: Řazení mikrocyklů v přípravném období (Dovalil, 2012)

Týden	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
MIKROCYKLUS	Úvodní	Rozvíjející	Rozvíjející	Rozvíjející	Stabilizační	Rozvíjející	Rozvíjející	Regenerační	Kontrolní	Rozvíjející	
Křivka zatížení											

Obrázek 9: Řazení mikrocyklů v přípravném období (Lehnert, 2019)

úvodní	rozvíjející	rozvíjející	rozvíjející	stabilizační	rozvíjející	Rozvíjející	regenerační	rozvíjející	rozvíjející	Stabilizační	kontrolní
--------	-------------	-------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	-------------	--------------	-----------

Tabulka 13: Rozvržení TJ v mikrocyklu podle etapy sportovní přípravy (Arkajev, 2009)

	základní	specializovaná	vrcholová
Počet tréninkových dní za týden	3	4-5	6
Počet TJ za týden	3x	4-6x	7-9x
Možnosti rozvržení TJ v týdnu: den s TJ = □ den bez TJ = —			

Tréninková jednotka:

TJ je považovaná za hlavní organizační formu tréninku a je základem pro výstavbu mikrocyklů.

Struktura TJ je tvořená několika částmi:

1. úvodní část: Úvodní část zahrnuje zprvu všeobecné rozcvičení, které je tvořeno zahřátím organismu, mobilizačními cvičeními, statickým strečinkem s kratšími výdržemi do 6s a na závěr dynamickou částí (aktivační cvičení zvyšující TF). Dále pak následuje speciální rozcvičení, které obsahuje speciální nebo průpravná cvičení směřující k následnému zaměření pro hlavní část TJ.

2. hlavní část: se zaměřuje na plnění stanovených úkolů a cílů TJ vycházející z naplánovaného typu a zaměření mikrocyklu. Úkoly mohou být různého druhu: nácvikové, zdokonalovací, stabilizační, kondiční, smíšené, vylad'ovací, trénink taktických dovedností, regenerační. Obsah hl. části se liší podle požadavků každého sportu. Při zaměřené TJ obsahující více úkolů a zaměření je nutné respektovat určitou návaznost jednotlivých typů cvičení: primárně začínat cvičeními na rozvoj koordinace, nácvik nových technických dovedností, rozvoj rychlostních schopností, následně přecházet k cvičením rychlostně- silového charakteru, rozvoj silových schopností, poté cvičení na rozvoj rychlostně vytrvalostních nebo silově vytrvalostních a nakonec cvičení vytrvalostního typu.

3. závěrečná část: slouží k navození zotavných procesů a uvolnění organismu. V této části se využívají cvičení mírné IZ < 130 t/min., kterými jsou lehký klus, volné vyplavání či vyjetí na rotopedu, protahovací a kompenzační cvičení. (Dovalil, 2012, Harre, 1973)

Základními sociálně – interakčními formami TJ jsou hromadná, skupinová a individuální. Organizaci cvičenců v TJ je možné provádět mnoha způsoby. V hromadné formě je možné řídit cvičence – „půl na půl“, ve vlnách, proudovým způsobem cvičení nebo kruhovým provozem na jednotlivých stanovištích. (Skopová, Zítka, 2013)

3. 8. 2 EVIDENCE TRÉNINKU

Evidence tréninku představuje pravidelné zaznamenávání údajů o tréninkovém a závodním v dlouhodobém horizontu. Jde o kvantitativní popis tréninkového obsahu cvičení a jeho míry zatížení. U dokumentace tréninku rozlišujeme:

1. OTU (obecné tréninkové ukazatele), které je možné evidovat v každém sportu. Konkrétně jde o záznam obsahu/typu cvičení (např. nespecifické, specifické), objemu zatížení (zaznamenávající počet tréninkových dnů, počet TJ, počet závodů v roce, počet tréninkových hodin, ...) a intenzitě zatížení v závislosti na typu cvičení/tréninku a na typu mikrocyklu. Dále pak OTU evidují i dny nemocnosti jedince, dny zraněnosti a omezeného tréninku, volné dny, somatometrické parametry jedince (tělesná výška, rozpětí, hmotnost, proporcionalita), obecná diagnostika kondice jedince.

2. STU (specifické tréninkové ukazatele) jsou takovými tréninkovými ukazateli, které vypovídají a vztahují se přímo k výkonu konkrétního sportu. Podle Chrudimského, 2020 zahrnují 3 součásti: a) Kondiční profil jedince, který představuje úroveň a výkon u jednotlivých pohybových schopností, jež jsou nezbytně nutné pro vykonávání dané disciplíny

b) Technický profil jedince, jež zahrnuje množství osvojených dovedností v daném sportu.

c) Obecná specifika sportu, která evidují dobu věnovanou rozcvičení, doba pro posilovací cvičení, doba pro průpravná cvičení, doba strávená na jednotlivých nářadích, čas věnovaný kompenzačnímu cvičení, a mnohé další podrobné údaje o zatížení tréninku.

Pro rychlé porovnání mezi jednotlivými sportovci/týmy je vhodné používat stejných evidovaných ukazatelů. (Dovalil, 2012)

3. 8. 3 KONTROLA TRÉNOVANOSTI

Trénovanost podle Dovalila je definovaná jako celkový stav připravenosti sportovce na tréninkové či závodní zatížení v daném sportu. Jedná se o nesespecifické a specifické změny v souladu na kondiční, technickou, taktickou a psychickou připravenost sportovce podat výkon. Kontrolu trénovanosti je třeba provádět pravidelně a objektivně a s dostatečným časovým odstupem, aby mohlo dojít k příslušným změnám. Optimálně se uvádí, že je vhodné kontrolu trénovanosti provádět 1x za 1 – 2 měsíce, ale je možné uskutečňovat i v delších časových intervalech. Trenér musí dobře vědět, co konkrétně chce průběžně hodnotit a co mu přináší užitečné informace, jež budou mít vhodnou výpovědní hodnotu a podmiňovat tak sportovní výkon v daném sportu. Proto kontrola trénovanosti musí kopírovat specifickou daného sportu. Obecně hodnocení stavu trénovanosti lze pomoci:

a) Všeobecných testů – testování pohybových schopností (úroveň kondice),

- hodnocení antropometrických parametrů,

- testy psychologických a volních vlastností

b) Specifických testů - hodnocení dovedností nebo hodnocení taktických dovedností

Nebo posouzení trénovanosti lze i na základě dosahovaných sportovních výkonů přímo ze soutěže (počet dosažených bodů, umístění). (Dovalil, 2008, 2012)

3. 8. 4 VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Díky vyhodnocování a průběžné kontrole trénovanosti trenér může zjišťovat a vyhodnocovat efekty tréninku v předešlém období. Trenér získává informace v podobě ukazatelů, které

vypovídají o tom, zdali u sportovců došlo k předpokládaným změnám trénovanosti a výkonnosti, zdali byl dosavadní trénink úspěšný či nikoliv, popř. proč změny nenastaly nebo proč nastaly negativní změny. A na základě finálního zhodnocení za celý RTC pak trenér může promýšlet nový plán na další období. „*Dosavadní zkušenosti naznačují, že získávání poznatků o efektivitě tréninku je složitý a dlouhý proces, vyžadující důkladnou analýzu tréninkové činnosti a změn trénovanosti a sportovního výkonu.*“ (Dovalil, 2008) (Dovalil, 2008)

3. 8. 5 PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU V TEAMGYMU

Z praktické části bakalářské práce, která se věnovala periodizaci RTC a na základě získaných informací z termínové listiny soutěží České gymnastické federace, dohledaných informací o termínech konání výcvikových kempů, analýzy osobního deníku a podle obecných zásad členění RTC, byl zpětně vytvořen průběh RTC v teamgymu v ČR. Z periodizace RTC v teamgymu vyplývá, že v teamgymu se jedná o dvouvrcholovou periodizaci RTC.

Tabulka v příloze 11.8 obsahuje termíny soutěží, termíny výcvikových kempů reprezentace, označených (VTR), ale i výcvikových kempů pro nižší výkonnostní úroveň cvičenců, označených (VT), které nespádají do přípravy reprezentačního výběru. Na základě toho jsme napasovali tradiční pojetí periodizace RTC, která by odpovídala rozvržení jednotlivých tréninkových období při dvouvrcholovém vyvrcholení soutěží během roku. Podle teorie sportovního tréninku jsou jednotlivá tréninková období nastavena ve správné posloupnosti a v adekvátní časové míře a i odpovídají směrem k rozvrženým soutěžím během roku, ale na druhou stranu už nejsou v souladu s harmonogramem výuky školního roku, na který jsou vázané tréninky v jednotlivých klubech. Předpokládaná přípravná období zasahují do školních prázdnin a naopak pro dobu přechodných období probíhají tréninky. „*Nejen z tohoto důvodu je tento způsob členění tréninkového roku značně nevyhovující, a proto se s ním v praxi u gymnastických sportů ani neseťkáváme. Dalším významným negativem využití tradičního členění pro gymnastické sporty je to, že při dlouhých závodních obdobích vlivem jiného režimu tréninku by docházelo ke zbytečné ztrátě technických dovedností, na kterých jsou tyto sporty založené.*“ (Potůčková, 2019)

Barevně vyznačená období jsou pouhým námětem, jaké je obecně napasované na tradiční pojetí dvouvrcholové periodizace RTC. V praxi se s tímto tradičním členěním RTC u gymnastických sportů neseťkáváme, jelikož příliš dlouhé vymezení závodního období by znemožňovalo nácvič dovedností, který je u gymnastických sportů významný a zároveň také udržení potřebné úrovně pohybových předpokladů.

Dále jsme se v bakalářské práci podrobněji zabývali rozvržením průběhu RTC v teamgymu pomocí znázornění výstavby mikrocyklů, které jsou barevně označené podle zaměření tréninkové činnosti, která vychází z dedukce a rozboru činnosti realizované v jednotlivých TJ během celého roku. V tabulce přílohy 8 jsou barevně zobrazené mikrocykly a i nadále jsou zahrnuté rozmístěné soutěže a VTR a VT v průběhu roku.

Můžeme zaznamenat, že z tabulky přílohy 8, členění RTC pomocí mikrocyklů se neshoduje s předchozí tabulkou, která byla tvořená podle tradičního členění periodizace, ale odpovídá spíše členění tréninkových bloků.

Z plánovaných mikrocyklů během roku vyplývá, že tréninková příprava směřuje k více závodním vrcholům sezóny. Některé rozvržení mikrocyklů je velmi zmatené a nelogické posloupnosti, což je důsledkem toho, že celoroční tréninková příprava oddílu zahrnuje současně i tréninkovou přípravu reprezentačního týmu. To znamená, že se jedná o dvě různé tréninkové přípravy s odlišnou výkonností a cíli, týkající se dvou různých týmů. Jedním záměrem je příprava vybraných závodnic reprezentace směřujících na vrcholnou soutěž ME konajícího se na podzim roku. A druhý typ přípravy se týká všech ostatních závodnic z analyzovaného klubu, jejichž vyvrcholením sezóny je MČR konaného na jaře roku a dále účast na soutěžích ČP. Hlavním problémem je to, že vybrané závodnice reprezentace jsou zároveň aktivními závodnicemi různých klubů ČR. Takže tyto závodnice nejenže mají odlišné podmínky pro trénink ve svých klubech (počet tréninků, vybavení, ...), ale zároveň musí plnit rozdílné požadavky, jak svého klubového týmu, tak i reprezentačního týmu. Další potíž představuje zaměření rozvržených mikrocyklů např.: vyladovací trénink nemá význam pro závodnice RT před březnovými závody v Třebíči, ten mohl sloužit pouze jako kontrolní závod, výcvikový víkend dvoufázových tréninků a hned poté soustředění klubu na konci srpna mi připadá jako velmi zatěžující, následně účast závodnic z RT na závodech v Příbrami se svým oddílovým týmem po absolvování ME (jiná sestava a řady) mi připadá jako nevhodné. Dále nevidím žádnou účast RT v rámci přípravy na ME na nějakém společném přípravném mezinárodním závodě.

Zde navrhujeme možnost roční tréninkové přípravy pro reprezentační tým s hlavním vyvrcholením závodu ME a s účastí na přípravných mezinárodních soutěžích. (příloha 9)

Také předkládáme návrh možné roční tréninkové přípravy pro většinu družstev, jejichž hlavním cílem je MČR a dále pak bodované soutěže ČP. (příloha 10)

3. 8. 6 EVIDENCE TRÉNINKU V TEAMGYMU

Pro příklad evidence tréninku v teamgymu uvádím zpracované výsledky praktické části bakalářské práce, kde jsme prováděli rozbor OTU v teamgymu. Informace o tréninku teamgymu byly získávány celoroční dokumentací tréninkového deníku a z dostupných zpráv webu ČGF pro ujištění termínů konání VTR. Údaje o zatížení reprezentačního týmu zahrnující počet opakování a čas strávený na jednotlivém náradí a jiných detailnějších informací o tréninkových činnostech, se nám nepodařilo dohledat.

Z následující tabulky sestavené v bakalářské práci na základě dlouhodobé evidence se zpětně dozvídáme o průběhu tréninkové přípravy. Ze zaznamenaných OTU vyplývá, že objem tréninků je vyšší v době přípravy, zatímco počet tréninků v závodním období klesá či je nahrazen samotnými závody. Počet tréninků a s tím i tréninkový čas a zatížení klesá v době letních či zimních prázdnin. Podíl času věnovaného nácviku disciplínám tumblingu a trampolíně je během celého roku téměř neměnný, naopak odlišný čas připadá pro nácvik pohybové skladby, která v některých měsících není vůbec zastoupena, místo toho je čas věnovaný posilování nebo doplňkovým náradím a průpravným stanovištím. Informace o všeobecně rozvíjejících cvičeních nejsou známy, a proto jsou součástí dotazování v rámci našeho výzkumu. (kap. 6.2.5) (Potůčková, 2019)

Tabulka 14: Obecné tréninkové ukazatele v teamgymu vycházející z osobního tréninkového deníku pro rok 2018 (Potůčková, 2019)

OTU		leden	únor	březen	duben	květen	červen	červenec	srpen	září	říjen	listopad	prosinec
Počet dní tréninku		13 (+2)	11 (+2)	11(+2)	10 (+2)	11 (+2)	11 (+2)	(8)	5 (+2)	11 (+4)	9 (+4)	11	7
Počet závodních dní		0	0	1	2	0	0	0	0	0	(3)	1	0
Počet TJ		13 (+4)	11 (+4)	11 (+4)	10 (+4)	11 (+4)	11 (+4)	(+14) ?	5 (+4)	11 (+8)	9 (+7)	11	7
Tréninkový čas (h)		26 (+11,5)	22 (+11,5)	22 (+11,5)	22 (+11,5)	25 (+11)	25 (+11,8)	(+34) ?	15 (+10)	25 (+20)	21 (+20,5)	25	17
Počet TJ na jednotlivém náradí	TUM	3x	3x	3x	3x	3x	3x		3x	3x	2x	2x	2x
	TRA	5x	5x	4x	5x	4x	4x		2x	4x	3x	4x	3x
	PS	6x	4x	4x	6x	0x	0x		0x	3x	5x	0x	0x
	Velká tramp	6x	3x	2x	4x	3x	3x		1x	3x	1x	1x	3x
	Akr	6x	3x	4x	5x	6x	4x		5x	7x	4x	5x	4x
	Air - track	1x	0x	1x	0x	0x	0x		2x	1x	0x	0x	2x
Strávený čas na jednotlivých náradích	TUM	4,5h	4,5h	4,5h	4,5h	4,5h	4,5h		4,5h	4,5h	3h	3h	3h
	TRA	4h	4h	3h	3,5h	3,5h	4h		2,5h	3,75h	2,5h	3,75h	2,75h
	PS	4h	3,5h	3h	5h	0	0		0	2h	4h	0	0
	Velká tramp	3h	2h	1h	1h	1,75h	3h		0,5h	2h	0,75h	0,75h	1,75h
	Akr	2,5h	1,5h	2h	2h	4,5h	2,5h		2,5h	4,5h	1,5h	5h	2h
	Air - track	0,35h	0	0,35h	0	0	0		0,7h	0,35h	0	0	1,5h

Stanoviště - průpravy		25	16	21	9	10	6		10	12	7	18	22
Posilování (h)		3h	2h	2,3h	2h	4,25h	3,5h		1,5h	2,75h	1,75h	2h	1h
Počet TJ zahrnujících posilovací blok		10x	5x	7x	6x	7x	7x		5x	6x	5x	5x	4x
Cvičení všeob. rozvíj.	Povinný školní TV, rekreační individuálně zájmové sportovní aktivity podle typu ročního období (? počet zastoupení jednotlivých sportovních aktivit? – šlo by zjistit dotazníkem na jednotlivé cvičenky)												

LEGENDA k nadcházející tabulce:

TUM - tumbling

TRA – trampolína

PS – pohybová skladba

Akr – akrobacie, cvičení na koberci

Velká tramp. – velká trampolína

TJ – tréninkové jednotky

h - hodiny

(+ číslo) – údaje v závorkách označují společné TJ a

tréninkový čas pro přípravu reprezentačního týmu

Z výše zmíněných číselných údajů jsme udělali přepočítání a dané hodnoty OTU jsme shromáždili na údaje za rok. Závěrečný strečink je pouze odhadující dedukcí z běžného průběhu TJ a jiné regenerační procedury závodnic nejsou známy. Hodnoty v závorkách znovu označující čísla platné pro RT.

Tabulka 15: Souhrn obecných tréninkových ukazatelů za rok 2018 (Potůčková, 2019)

Počet tréninkových dní/rok	110 (+30=140)
Počet TJ/rok	110 (+57=167)
Počet dní s dvoufázovým zatížením/rok	(30)
Celkový čas zatížení/rok	245 (+153,3=398)
Regenerace/rok	Společný strečink na konci každé TJ cca 10 – 15 min. = 20 – 28h/rok, (28 – 41h/rok) ? další regenerační procedury individuálně?

Z výsledků této tabulky vyplývá, že nárůst celkového objemu zatížení díky VTR za rok vzroste o 1/3, což je významný rozdíl ve srovnání s běžnými tréninky v oddílech.

Další součástí evidence jsou STU. V TG by se mohlo jednat o vyjádření míry a typu zatížení v jednotlivých disciplínách. Například na TUM by mohlo jít (o počty nástupů na řady vpřed, vzad a kombinované řady nebo počty jednoprvkových opakování, dvouprvkových vazeb a tříprvkových řad), na TRA (počty skoků přes stůl, jednoduché skoky, dvojné skoky), PS (počty opakování konkrétních prvků, pravděpodobně zařazených v sestavě). V nadcházející tabulce jsou uvedené vybrané prvky, které mohou být reprezentující STU pro TG. Konkrétní dovednosti byly vybrány na základě častého provádění, zároveň jde o povinné prvky či stěžejní dovednosti, které jsou součástí soutěžního výkonu. Volba konkrétních dovedností představujících STU je závislá na věku a výkonnostní úrovni sportovců.

Počty opakování jednotlivých pokusů, skoků či nástupů jsou uváděny v souhrnu za měsíc tréninkové činnosti. Údaje jsou spíše orientační, protože se jedná o subjektivní hodnoty. Dále do počtů nejsou zahrnuté počty opakování jiných průpravných cvičení nebo cvičení na stanovištích.

Tabulka 16: Speciální tréninkové ukazatele týmu z osobního deníku v roce 2018 (Potůčková, 2019)

Speciální tréninkové ukazatele		1 měsíc v přípravném období	1 měsíc v závodním období	1 měsíc v po závodním období
Trampolína	jednoduchá salta (skrčmo, toporně, různé vruty)	30x	33x	20x
	Dvojná salta	43x	15x	18x
	Přemety/rondáty	22x	21x	8x
	Tsukahary	6x	9x	6x
Tumbling	Dvouprvkové řady vpřed	23x	17x	32x
	Dvouprvkové řady vzad	19x	4x	49x
	Tříprvkové řady vpřed	17x	17x	16x
	Tříprvkové řady vzad	23x	43x	23x
	Kombinované řady	7x	9x	10x
Pohybová skladba	piruety	31x	18x	5x
	Skoky	47x	27x	10x
	Váhy	17x	6x	---
	Stoje na rukou	32x	18x	---
	Akrobatické prvky	31x	21x	40x

Následně zde uvádíme souhrn skoků či nástupů odpovídající pro jednotlivou disciplínu v období jednoho měsíce a v různých etapách tréninkové přípravy. Hodnoty jsme sečetli z předcházejících uváděných údajů v jiných tabulkách.

Tabulka 17: Počet skoků během tréninku v roce 2018 (Potůčková, 2019)

Souhrn		Přípravné období/ měsíc	Závodní období/měsíc	Po závodní období/měsíc
Celkový počet skoků	Trampolína	101x	78x	52x
	Tumbling	89x	90x	130x
Počet skoků za TJ	Trampolína	20x	15x	13x
	Tumbling	29x	30x	43x

Ze souhrnné tabulky, která vypovídá o počtu skoků za měsíc a o počtu skoků během TJ se dozvídáme, že největší počet skoků na TRA je během přípravného období, ve kterém cvičenci absolvují v průměru až 20 nástupů. Menší počet skoků je během závodního období, kde cvičenky na TRA odskákaly průměrně 15 skoků za TJ, zbylý čas byl věnován delšímu odpočinku pro zotavení a manipulaci s nářadím. K nejmenšímu počtu celých nástupů na TRA docházelo v období po závodech, kde čas byl zřejmě využit pro jiná nářadí či průpravná stanoviště. Počet nástupů na TUM během TJ je průměrně 30 a během období se příliš nemění. Vyšší počet nástupů na TUM v po závodním období se domnívám že je značně subjektivně ovlivněn, jelikož v tomto období byly vykonávány pouze nácvikové dvouprvkové vazby, které jsou méně náročné ve srovnání s celými závodními řadami. Znovu upozorňuji, že vše jsou jen subjektivní hodnoty a počty nástupů by se u jednotlivých závodnic v závislosti na věku, výkonnosti a obtížnosti řad lišily. Počet skoků se také velmi liší v závislosti na počtu cvičenců v každé konkrétní TJ.

Z vlastního pozorování, a i následné dlouhodobé evidence pozoruji v posledních dvou letech (2019 – 2020) proměny jednotlivých ukazatelů, které dále již nepředkládám. Obecně lze však říci, že se v tréninku využívá častěji nácvikových stanovišť v průběhu celého roku, a tím se snižuje celkový počet vykonání akrobatických řad či skoků v TJ ve finálním provedení, než bylo uváděno v poslední tabulce. Zároveň platí to, čím obtížnější akrobatická řada či skok na trampolíně, tím sportovci absolvují méně pokusů během TJ, to je ovlivněno vyšší potřebou koncentrace a využívání průpravných či imitačních cvičení.

A nyní pro porovnání představím základní OTU v jiných gymnastických sportech.

Tabulka 18: OTU v jiných gymnastických sportech (Chrudimský, 2020)

SPORT	Počet tréninkových h/týden			Počet tréninkových týdnů		
	Etapa základního tréninku	Etapa specializovaného tréninku	Etapa vrcholného tréninku	Etapa základního tréninku	Etapa specializovaného tréninku	Etapa vrcholného tréninku
SG	6 – 9 h	12 – 16 h	< 28 h	40 – 48 h	45 – 48 h	48 h
MG	6 – 9 h	12 – 16 h	< 28 h			
AG	6 – 9 h	9 – 12 h	12 – 18 h			
TG	6 – 9 h	9 – 12 h	10 – 15 h			

Tabulka 19: Tréninkový objem v TG v jiných zemích (Minganti C., Capranica L., 2010 a Hansen O.H., Hvild L. G., 2019, M.L. Harringe, S. Lindblad, S. Werner, 2003)

Počet tréninkových h/týden v TG		
2010, Itálie	Ženy	6 – 8 h/ týdně, 3 – 4x 2h
2019, Dánsko	Ženy	8 – 11,5 h/týdně
	Muži	7 – 12,5 h/týdně
2003, Švédsko	Ženy	7 – 9 h/týdně
	Muži	7 – 9 h/týdně

3. 8. 7 KONTROLA TRÉNOVANOSTI V TEAMGYMU

K této kapitole jsem našla zahraniční studii od autorů Hansen, Hvild, z roku 2019, která se zabývá popisem fyziologické kapacity a zkoumáním mechanické funkce svalů dolních končetin ve spojitosti s výkonem v TG (u 24 elitních dánských sportovců). Uvádí, že vyžadované fyzické předpoklady sportovců TG zůstávají do značné míry neznámé a jsou ovlivněny konkrétními nároky disciplínami a vybavením.

V rámci této studie provádí různá měření a testy sportovců v TG (hodnoty a výsledky měření viz tabulka 2 ve studii)

1. Start z místa na 25 m pomocí automatického měření s mezičasy po 5 m
2. 10x souvisle provedených vertikálních výskoků s rukama v bok, počítal se index reaktivní síly
3. Max. vertikální výška
4. Výška výskoku po seskoku z vyvýšené desky 48 cm

5. Max. síla na statickém zařízení
6. Rychlost svalové kontrakce

Výsledkem studie byly zaznamenány rozdíly mezi všemi muži a ženami. Muži byli: o 11 % starší, o 8 % vyšší, o 19 % těžší, ale měli o 8 % méně těl. tuku, o 50 % vyšší výkonnost podle obtížnosti, o 6 – 11 % rychlejší, o 48% vyšší index reaktivní síly, o 24 % vyšší max. vertikální výskok, o 25 % vyšší plyometrický odraz. V testu max. síly na statickém zařízení nebyly zaznamenány žádné rozdíly mezi pohlavími vyjádřené ke vztahu k tělesné hmotnosti nebo absolutní a relativní rychlosti kontrakce. Středně silný vta u žen mezi výkonem na TUM a během na 5 m a výkonem na TRA a během na 25 m. U mužů středně silný vztah mezi výkonem na TRA a relativně rychlou silou.

Také hodnotí rychlostní schopnosti sportovců TG, jejichž hodnoty vypovídají, že jsou rychlejší v porovnání se sportovci z kolektivních sportů. Dále zdůrazňují podstatnost vysoké úrovně anaerobní síly. Zvažují důležitost a nepravděpodobnost využitím max. rychlosti ve sprintu na 25 m pro přenos na výkon na TRA, ve vtahu ke správnému zvládnutí techniky náskoku na trampolínu a zaujmutí správné polohy při odraze z trampolíny. Důležitěji pokládají výkon v běhu na 5 m (úroveň akcelerace) pro získání rychlosti na výkony na TUM.

Uvádí relativně velkou schopnost max. výskoku z místa z podřepu. Nižší hodnoty výskoku po následném seskoku z vyvýšeného místa 48 cm ve srovnání s výskokem z místa, ale na druhou stranu i tak vyšší v porovnání se sportovci z kolektivních sportů. V porovnání s atlety vykázali sportovci TG nižší hodnoty o 58 % v testu index reaktivní síly. (může být způsobeno odlišnými podmínkami – vybavením, tvrdost podložky). Sportovci TG vykazovali vysokou produkci svalové energie a kapacitu sprintu. Do budoucna doporučují zahrnout i testování horních končetin.

V dané studii se také uvádí, že akrobatická výkonnost gymnastiky zahrnuje vysoce komplexní pohyby celého těla a ukázalo se, že TG vyvolává značné zatížení na dolní končetiny. Z tohoto faktu se domnívám, že to je důvodem dlouhodobě nastaveného celkově menšího počtu TJ/týden ve srovnání s SG či MG.

3. 9 VÝBĚR A TRÉNINKOVÁ PŘÍPRAVA REPREZENTAČNÍHO TÝMU

Výběr do reprezentačního týmu se pravidelně koná jednou za 2 roky, což kopíruje 2 letý cyklus konání ME v teamgymu. Výběr je otevřený v podstatě všem, kteří by se rádi stali součástí reprezentačního týmu teamgymu v ČR a chtěli by se účastnit ME v teamgymu. Výběr se koná půl roku až rok po proběhlém ME. Zprvu se provádí širší výběr závodníků a závodnic a

v průběhu blížícího se ME se postupně výběr závodnic snižuje k požadovanému počtu závodících 10 + 2 náhradníci. Kritéria výběru jsou nastavena trenéry RT a mají určité představy o požadavcích na dovednosti, které by měly závodnice zvládat. „*Pro ME v roce 2018 tyto testy spočívaly v testování technických dovedností v podobě předvedení co nejnáročnějších řad s bezpečným doskokem (pro tumbling a trampolínu), a pro pohybovou skladbu to byly všelijaké povinné prvky různé obtížnosti a úsek pohybové části. V minulých letech bylo součástí i testování silových schopností a flexibility.*“ (Potůčková, 2019)

Tréninková příprava národního týmu spočívá zejména na tréninku v domácím oddíle a následně na společných tréninkových setkáních (VTR), pořádaných 1 – 2x za měsíc. Výcvikové tábory reprezentace (VTR) probíhají v podobě dvoufázových tréninků během předem naplánovaného víkendu. V této formě dochází ke společnému tréninku vybraných závodnic pocházejících z různých oddílů ČR. (ČGF, 2014)

3. 10 KVALITATIVNÍ METODY VÝZKUMU

V současné době máme k dispozici různé metody uplatňované pro výzkumné práce. Prvotním přístupem je pedagogické pozorování, jehož nevýhodou však jsou různá zkusení faktů subjektivním vnímáním výzkumníka. Později se tak vyvinula propracovanější forma systematického pozorování. Dalšími metodami, pomocí nichž lze získávat potřebné informace jsou dotazníky, obsahová analýza, interview, videoanalýza, kazuistiky, přehledy literatury, ... (Svoboda, 2007)

3. 10. 1 ROZHOVOR

Jde o jeden ze způsobů získávání kvalitativních dat pomocí dotazování prostřednictvím komunikace v přímém kontaktu osob. Ve výzkumu je rozhovor předem připravený a vedený dotazovaným výzkumníkem. Slouží k zjištění informací a vysvětlení určitého jednání a chování v konkrétních situacích nebo k objasnění jevů. Rozhovor může probíhat mezi dvěma osobami formou dialogu nebo ve skupině lidí způsobem diskuse. (Wikipedie, 2020)

(Hendl a Remr, 2017) uvádí následující typy rozhovoru:

- a) strukturovaný rozhovor s otevřenými otázkami
- b) rozhovor pomocí návodu
- c) neformální rozhovor
- d) narativní rozhovor
- e) fenomenologický rozhovor
- f) skupinová diskuse a vyprávění

Jako další možné přístupy uvádí rozhovor s expertem nebo dotazník s otevřenými otázkami, dále pak stimulované vzpomínání či komentář videozáznamu.

Dalším možným typem dělení rozhovoru uvádím podle Dismana (in Pergler, 1969), který rozhovor odlišuje podle formálních náležitostí:

- a) standardizovaný rozhovor – je typem rozhovoru, kde má tazatel předem připravené otázky a jejich pořadí, nemůže během svého dotazování pozměňovat jejich znění a reagovat na odpovědi dotazovaných osob. Tento způsob dotazování není vhodný pro výzkum v oblasti, kde není dostatek poznatků.
- b) nestandardizovaný rozhovor – je přesným opakem standardizovaného rozhovoru, který umožňuje otázky variabilně formulovat v průběhu konverzace. Za nevýhody se však považuje jeho obtížné vyhodnocování a porovnání výpovědí mezi různými dotazovanými. Využívá se zejm. pro kvalitativní výzkumné šetření.
- c) polostandardizovaný – Tento typ rozhovoru využívá výhody jak strukturovaného, tak i nestrukturovaného typu rozhovoru. Základní otázky výzkumu jsou v něm předem připravené, ale zároveň je lze pokládat v libovolném pořadí podle vývoje diskuze, také je možné využívat naváděcí otázky pro lepší pochopení či případnému rozvedení odpovědi a doplňkové otázky pro dovysvětlení kontextu.

Dělení typů otázek v rozhovoru podle Hendla, 2016, který přejímá typologii ve své knize podle Patton, 1990:

- a) otázky vztahující se ke zkušenostem a chování
- b) otázky vztahující se k názoru
- c) otázky vztahující se k pocitům
- d) otázky vztahující se ke znalostem
- e) otázky vztahující se ke vnímání
- f) otázky demografické a kontextové

Typy otázek uváděné (Mišovičem, 2019):

- a) vstupní otázky
- b) navazující a zjišťovací otázky
- c) specifikující a přímé otázky
- d) nepřímé otázky
- e) konstrukční otázky
- f) mlčení
- g) interpretační otázky
- h) otázky odvádějící pozornost

Dalším možným dělením (Mišovič, 2019) uvádí členění podle (Maršalová, Mišík, 1990) a to na otázky rozhodovací, doplňkové a naváděcí.

Důležitou roli zaujímá srozumitelné formulování otázek, které je jedním ze základních předpokladů pro úspěšné dotazování. Mnohé varianty pokládání otevřených otázek umožňují respondentovi různé verze a možnosti, jak na danou otázku odpovědět. Proto je zapotřebí otázky předem dobře promyslet, aby docházelo k zjištění přínosných odpovědí. Cílenou technikou k zjišťování podrobnějších informací lze využít tzv. sondáž. (Mišovič, 2019) uvádí několik druhů sondování: tiché, ozvěnou, povzbuzující, rozvíjející, pomocí dlouze kladené otázky nebo univerzálním rozvojem konverzace pomocí tázacích otázek, zejm. Proč, Jak, Kdy,...?

3. 10. 2 DOTAZNÍK

Podle (Punch, 2008) „je dotazník nástroj sběru dat, který je v šetření použit.“

„Dotazník je vlastně způsob psaného řízeného rozhovoru. Na dotazy, které jsou na rozdíl od rozhovoru psané, se vyžadují písemné odpovědi. Dotazník je méně časově náročný než rozhovor. Při sestavování dotazníků je třeba promyslet a přesně určit hlavní cíl dotazníkového průzkumu, logicky a stylisticky správně připravit konkrétní otázky a před definitivní aplikací dotazníku provést pilotáž na menším počtu zkoumaných osob, která nám pomůže provést poslední úpravy dotazníku. Otázky by měly být anonymní. Tím lze zvýšit upřímnost odpovědí.“
(Kohoutek, MU)

Dále Prof. Kohoutek uvádí, že získaná data se mohou kvantitativně zpracovávat statistickými metodami, ale pokládá za důležité i prověření některých dat o doplnění rozhovorem.

V případě, že dotazník nebyl dosud použit, je třeba provést pilotní ověření, zdali jsou otázky v daném dotazníku jasné, srozumitelné, vhodné a vztahující se pouze k danému tématu. Dále je třeba takto otestovat i délku a obtížnost dotazníku. Dobře sestavený a ověřený dotazník může ovlivnit návratnost a vyplnění daného dotazníku. (Punch, 2008) „Výzkumník by měl dosáhnout návratnost aspoň 60 %.“ (Punch, 2008)

Základní nutností je, aby dotazník splňoval určité nároky, aby byl objektivní, spolehlivý, validní, standardizovaný, úsporný a dostatečně reprezentativní.

Typy otázek a odpovědí dotazníku:

Otázky v dotaznících mohou být pokládány buď jako otevřené nebo jako uzavřené.

Otevřené otázky jsou takové, na které respondent odpovídá svou koncipovanou odpovědí podle vlastního přesvědčení. Může se jednat i o doplňování předložených vět. Výhodou otevřených

otázek je možnost získání podrobnějších odpovědí a hlubších poznatků o zkoumané problematice, detailnější popis názoru. Za nevýhody lze považovat obtížné zpracování a následné kategorizování odpovědí, interpretaci a pochopení smyslu výpovědi respondenta. (Dotazník online, Otevřené otázky, 2007)

Uzavřené otázky jsou takové, na které respondent má možnost výběru odpovědi. Výhodou dotazníku s uzavřenými otázkami je jeho jednoduché, rychlé vyplnění a snadné zpracování a analýza odpovědí. Mezi nevýhody však patří jeho složitější příprava a skutečnost, která nemusí zcela vystihnout pravý názor respondenta.

Uzavřené otázky lze dělit na:

a) dichotomické/trichotomické otázky – u těchto otázek lze zvolit pouze odpověď ano, ne nebo nevím

b) výběrové otázky – u tohoto typu dotazovaný vybírá jednu z nabízených odpovědí

c) výčtové otázky – u tohoto typu má dotazovaný možnost zvolit 1 a více možných odpovědí

d) škálové otázky: 1. hodnotící škálové otázky – umožňují respondentovi zobrazit svůj postoj k určitému výroku, většinou se používá škála 1 – 5 (Dotazník online, Uzavřené otázky, 2007)

Obrázek 10: Příklad odpovědí hodnotící škály (Punch, 2008)

Rámeček 4.4 – Některé typy škálovaných odpovědí

Body na škálovém kontinuu (čtyřbodová škála)				
Typ škály	1	2	3	4
Souhlas	silně nesouhlasím	nesouhlasím	souhlasím	silně souhlasím
Spokojenost	velmi nespokojen	nespokojen	spokojen	velmi spokojen
Účinnost	zcela neužitečný	neužitečný	užitečný	velmi užitečný

Body na škálovém kontinuu (pětibodová škála)					
Typ škály	1	2	3	4	5
Četnost	nikdy	zřídka	z poloviny	často	vždy
Kvalita	velmi špatná	špatná	průměrná	dobrá	velmi dobrá
Význam	vůbec žádný	trochu	rozumné	velmi	extrémně

Jiné sbírky škál odpovědí lze nalézt u Alreck, Settle (1995, s. 111–142) a Czaja, Blair (1996, s. 70).

2. škála pořadí – zde dotazovaný seřazuje nabízené odpovědi podle důležitosti nebo četnosti výskytu apod.

3. konstantní škála sumy – dotazovaný stanovuje konkrétního počet bodů tzv. hvězdičkové hodnocení 1 - 10 podle své vlastní preference na danou dotazovanou věc.

4. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Hlavním cílem práce bude prozkoumat reálné fungování a řízení tréninkového procesu během RTC v teamgymu na území ČR z různých úhlů pohledu. Součástí bude zjistit přístup vedení reprezentace a jednotlivých trenérů reprezentačních závodnic k periodizaci a plánování v rámci RTC, získat podrobnější údaje o evidenci tréninku, fungování tréninkového procesu závodnic RT, způsobu výběru reprezentačního týmu a zjistit vzájemné komunikační vztahy v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi reprezentačního týmu.

Cíle a úkoly práce vycházejí z nedostatečné literatury o tréninkovém procesu teamgymu a z neznalostí a nejasností vycházejících z bakalářské práce.

Úkoly práce jsou:

1. Zjistit, zdali trenéři mají stanovené cíle tréninkové přípravy, zaznamenávají písemné plány a plánují konkrétní TJ.
2. Zanalyzovat plány o přípravě a fungování reprezentačního týmu. Zjistit způsob přípravy RT a výběru do RT, zaměření tréninkových jednotek na jednotlivých disciplínách v různých fázích tréninkové přípravy a využívání doplňkových nářadí z pohledu všech dotazovaných. Zhodnotit vývoj u nás.
3. Z pohledu trenérů, ověřit postupy ohledně vedení záznamů obecných a specifických tréninkových ukazatelů a vedení evidence docházky závodnic na tréninky v oddíle, tak i a na společné reprezentační tréninky. A z pohledu závodnic, zhodnotit vlastní pravidelnost na tréninky a zjistit hlavní důvody nepřítomnosti na trénincích.
4. Zjistit četnost a míru kontroly trénovanosti závodnic RT, zjistit pomocí jakých testů trenéři závodnice posuzují. Ověřit míru vyhodnocování tréninkové činnosti. Zjistit spokojenost závodnic s tréninkovou přípravou v souvislosti s osobními pocity tréninkové připravenosti.
5. Vyhodnotit míru komunikace a spolupráce mezi vedením RT, závodnicemi a jejich trenéry, dále pak dohlížení a kontrola tréninkové přípravy v domovských klubech vedením reprezentace.
6. Z pohledu trenérů, zjistit využívání a věnovaný čas regeneračních prostředků v teamgymu během roku. A z pohledu závodnic, zjistit provozované doplňkové pohybové aktivity (jako součást aktivní regenerace a všeobecné přípravy). Dále zjistit četnost, výskyt a příležitosti zranění závodnic při TG.

5. METODIKA

Tato diplomová práce je typem smíšeného výzkumu, kde jsou použity jak metody a techniky kvalitativního výzkumu, tak i kvantitativního výzkumu. Při jejím zpracování navazujeme na bakalářskou práci, která byla řešená pouze teoreticky. Tento výzkum byl realizován s pilotním ověřením používaných otázek a se souhlasem Etické komise č.j. schváleno dne 16. 4. 2021.

5. 1 POSTUP PRÁCE

- Zjistit a inovovat teoretické poznatky o teamgymu a jeho charakteru tréninku
- Zjistit způsob testování v teamgymu pro výběr do reprezentace
- Připravit otázky pro rozhovor s vedením reprezentačního týmu teamgymu
- Připravit otázky do dotazníku pro trenéry vybraných závodnic v reprezentaci
- Připravit otázky do dotazníku pro reprezentantky teamgymu
- Pilotně ověřit používané otázky v dotaznících
- Distribuce dotazníku
- Dohodnout setkání pro rozhovor a připravit stručné seznámení s danou prací
- Realizovat sběr dat
- Analyzovat a zpracovat získané informace
- Vyhodnotit získané informace a sepsat závěrečná zjištění

5. 2 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4. Existuje obdobný přístup ve vnímání významu RTC jako prostředku pro konkretizaci obsahu tréninku ve smyslu stanovení výkonnostních a jiných cílů sportovní přípravy mezi reprezentačními trenéry, trenéry a závodníky?
5. Do jaké míry a prostřednictvím jakých obecných či speciálních tréninkových ukazatelů je v rámci TG prováděno plánování, evidence a vyhodnocování tréninkové přípravy u závodnic teamgymu?

5. 3 VÝZKUMNÝ SOUBOR

Výběr výzkumného souboru je podřízen cílům našeho zkoumání a splňuje tudíž určitá kritéria. V naší práci se jedná o záměrný stratifikovaný výzkumný soubor, kdy se dotazujeme 3 skupin lidí:

- a) vedení reprezentačního týmu (2 z trenérů)
- b) klubový trenéři závodnic zařazených do reprezentace (prováděno u osob, které jsou ochotny a přístupny se výzkumu dobrovolně účastnit)
- c) členky reprezentace teamgymu v kategorii Senior a Junior

5. 4 ZISK A ZPRACOVÁNÍ INFORMACÍ, ANALÝZA DAT

Způsob pokládání otázek a jejich tvorba vychází z teoretických postupů pro tvorbu dotazníků. Informace budou získávány dvěma různými způsoby.

Zprvė budou informace získávány pomocí online dotazníků pro trenéry a závodnice, které jsou součástí reprezentačního týmu. Po jejich realizaci a vyhodnocení dotazníků následně uvážíme aktuálně připravené otázky pro rozhovor a v případě nedostatečného zisku informací z některé oblasti dojde k případně úpravě či doplnění otázek pro dále prováděný polostrukturovaný rozhovor s vedením reprezentace teamgymu.

Zadruhé pomocí polostrukturovaného rozhovoru s vedením reprezentačního týmu teamgymu.

Z důvodů ochrany osobních údajů budeme žádat o distribuci dotazníků vedení, které má souhlasy pro komunikaci s trenéry a závodníky. Dále pro zajištění zvýšené návratnosti budeme kontaktovat známé trenéry a závodnice, aby doručení dotazník vyplnily a popř. aby i ony kontaktovaly další takto oslovené osoby, aby tak učinily.

Rozhovor bude zaznamenán pomocí audio nahrávky do mobilního telefonu a současně budou prováděny písemné poznámky do terénního záznamového archu. Dále jsou použity dotazníky, které představují písemné záznamy.

Jednotlivé odpovědi ze stejných oblastí a od různých vypovídajících skupin budou pro přehlednost znázorněny v grafech, popř. tabulkách.

Ze získaných informací z rozhovoru a dotazníků provedeme doslovný přepis, z kterého vytvoříme shrnující výběrový protokol. Jednotlivé výpovědi účastníků budou interpretované do konkrétních tematických oblastí. (viz otázky pro dotazníky a pro rozhovory)

5. 5 OTÁZKY

Většina otázek se bude týkat oblastí sloužících k objasnění dříve zmiňované problematiky. Otázky budou mít odlišnou formulaci pro jednotlivé dotazované skupiny. Cílem otázek bude, aby odpovědi na otázky se týkaly běžného dlouhodobého tréninkového režimu ještě před dobou začátku pandemie Covid-19 a tím způsobeného omezení tréninkové činnosti. A oslovení respondenti jsou předem upozorněni, aby takto vypovídali v dotazníku.

5. 5. 1 OTÁZKY PRO DOTAZNÍKY

Otázky pro dotazníky jsou rozdělené do 3 hlavních kategorií a respektují obecné zásady posloupnosti kladení otázek.

Posloupnost pokládání otázek hlavních kategorií pro dotazníky:

1. Vstupní otázky: Otázky se budou týkat zejména zkušeností a délky působení v prostředí teamgymu.
2. Otázky zjišťovací/specifické, které jsou tvořeny 6 podkategoriemi pro danou problematiku: Tyto otázky budou různě formulované pro jednotlivé skupiny a budou se týkat společných témat. Otázky se budou vztahovat k ověření reality v prováděné činnosti.

Hlavní tematické oblasti:

- a) plánování tréninkové přípravy během RTC evidence tréninkových parametrů
 - b) evidence tréninkových parametrů
 - c) kontrola trénovanosti a vyhodnocování tréninkové přípravy
 - d) komunikace, vtažů a spolupráce mezi všemi třemi dotazovanými skupinami
 - e) zaměření tréninkové činnosti v jednotlivých etapách přípravy
 - f) zařazení a provádění regenerace v rámci tréninku
3. Otázky závěrečné: Tyto otázky se vztahují k vyjádření pocitů a k názorům v oblasti teamgymu.

Otázky do dotazníku pro trenéry jsou otevřené. Cílem je, dozvědět se detailnější specifické informace o dané problematice. Otázky budou kladeny v návaznosti a vztahovat se k předem stanoveným oblastem, podle kterých budou následně vyhodnocovány. Dále jsou použité i otázky s možností hodnocení na škále 1 – 10, ty slouží k zjištění míry komunikace, spolupráce a vtažů mezi vedením, trenéry a svěřenci. Dotazník pro trenéry obsahuje 26 otázek.

Otázky do dotazníku pro závodnice budou především uzavřené či polouzavřené. Odpovědi jsou kroužkovací – jedná se především o výběrové odpovědi, v některých otázkách jsou i výčtové tzn., kde respondent může zvolit více možností. Dále jsou použité i otázky s možností hodnocení na škále 1 – 10, ty slouží k zjištění míry komunikace, spolupráce a vtažů mezi závodnicemi a trenéry. Minimum závěrečných otázek je i otevřených a slouží k podrobnějšímu zjištění a k názorům. Tento způsob by měl zajistit rychlejší a přehledné vyplnění dotazníku u mladší věkové skupiny jedinců a následně i snazší vyhodnocení. Dotazník pro závodnice obsahuje celkem 20 otázek. Dotazník pro závodnice vynechává otázky zaměřené na plánování, protože to není úkolem závodnic.

5. 5. 2 OTÁZKY PRO ROZHOVOR

Otázky pro rozhovor jsou rozdělené do 4 hlavních kategorií.

Posloupnost pokládání otázek hlavních kategorií pro rozhovor:

1. Vstupní otázky stejně jako u dotazníků budou sloužit k zjištění obecných informací o dotazovaných osobách.
2. Zjišťovací/specifické otázky, které jsou opět rozdělené do 5 stejných podkategorií jako u dotazníků s vynecháním dotazů ohledně provádění regenerace.
3. Doplnkové otázky, které budou pokládány v případě nejasností či nepřesného zodpovězení dotazu. A v případě k zodpovězení některých otázek z dotazníku pro trenéry, které nebudou zcela jasně a dostatečně zodpovězené.
4. Závěrečné otázky: Cílem těchto otázek bude zakončení rozhovoru v příjemné atmosféře. Obsahem těchto otázek jsou názory na úroveň teamgymu v okolních zemích a ohledně povědomí teamgymu v ČR.

Rozhovor je vytvořen z předem připravených otázek odpovídajících tématu zkoumání. K širšímu zjištění detailů a dovysvětlení celého kontextu mohou dobře posloužit doplnkové otázky, které budou kladeny v případě nejasností v průběhu rozhovoru nebo jako reakce na aktuální výpovědi dotazovaných osob.

5. 6 DOKUMENTY

Podkladem pro srovnání výpovědí z dotazníků a rozhovoru, jsou použité písemné dokumenty v podobě osobních záznamů na základě pozorování, zaznamenávání průběhu událostí a její diagnostiky. Z vlastní rozboru záznamů jednotlivých tréninkových jednotek bylo snahou údaje zařadit podle toho, zda se jedná o obecné či specifické tréninkové ukazatele. „*Obecné tréninkové ukazatele (OTU): popisují obecné parametry objemového zatížení. Jedná se o dny zatížení, počet TJ, počet soutěží v roce, tréninkový čas, celkový čas zatížení, čas regenerace a počet dnů zdravotní neschopnosti.*“ (Potůčková, 2019). Speciální tréninkové ukazatele (STU) jsou takové, které přímo vypovídají o míře zatížení daného sportovního odvětví. STU v teamgymu jsme rozlišily např. na počty skoků na jednotlivém náradí, počty provedených prvků (samostatně, v kombinaci, řadou a ve směru pohybu vpřed/vzad).

Dále jsou využita veřejně dostupná data z webových stránek České gymnastické federace v sekci teamgym v podobě oznamovacích zpráv o termínech konání reprezentačních a výcvikových kempů.

5. 7 ZPŮSOB VYHODNOCENÍ

Výpovědi ze společných podkategorií zjišťovacích otázek se budou v závěru srovnávat mezi výpověďmi jednotlivých skupin. U některých otázek se budou porovnávat odpovědi pouze dvou skupin např: trenéři vs. cvičenci nebo vedení RT vs. trenéry klubů apod. Výsledkem bude

porovnání odpovědí z podkategorií všech zúčastněných z uvedených třech skupin výzkumu a zjištění vzájemných či rozporuplných vztahů mezi jednotlivými výpověďmi. V závěru budeme odpovědi ze stejných oblastí vyhodnocovat a porovnávat s jednotlivými názory a pohledy třech uváděných skupin. Poté se výpovědi budou porovnávat s teoretickými podklady z bakalářské práce – analýzou RTP, periodizací TG v RTC a zaměřením jednotlivých TJ. Výsledná zjištění sepíšeme pouze z informací, které nám objasní a dovysvětlí stanovené cíle práce.

5. 8 PERSONÁLNÍ A TECHNICKÉ ZAJIŠTĚNÍ

Před samotnou realizací výzkumu provedeme pilotní ověřit používaných otázek v dotaznících. Toto testování provádíme pro potvrzení správného pochopení a znění otázek. Pilotáž již ale neprovádíme s větší skupinou pro ověření širě výpovědi.

Pro pilotní korekci dotazníku jsem vybrala jednu ze závodnic a bývalou členku reprezentačního týmu teamgymu s dlouholetou zkušeností. Její výhrady byly k druhé otázce, kde jsem se ptala: „*V jakém jsi typu výběru reprezentačního týmu TG?*“ Možné odpovědi byly: „*a) širší výběr, b) užší výběr, c) nevím*“. Danou otázku označila za zbytečnou, jelikož by záleželo na tom, v jaké době by tato otázka byla závodnicím položena. Kdyby byla otázka položená aktuálně, všechny závodnice by pravděpodobně odpověděly, že jsou v širším výběru, kdyby naopak byla položena třeba měsíc před ME, tak by plnila daný účel. Ale náš výzkum probíhá nyní a do závodů je daleko, kvůli pandemii Covid – 19. U otázky č. 7, kde jsem se ptala: „*Z jakých důvodů vynecháváš své tréninky v oddíle? Seřad' na škále od 1 – 8 (1 = nejméně vyskytující se důvod, 8 = nejčastěji vyskytující se důvod).*“ V této otázce by doplnila ještě další možnost pro vynechání tréninku, a to z důvodu, že trénink odpadl (nepřítomnost trenéra, tělocvična mimo provoz, ...). U předposlední otázky, kde se ptám na: „*Do jaké míry jsi spokojena s tréninkovou přípravou na závody Českého Poháru a ME?*“ tady by ještě znovu upozornila, že se jedná o dobu před pandemií Covid-19.

Pilotní korekci dotazníku pro trenéry jsem uskutečnila s mojí bývalou trenérkou. Otázky se jí zdály jasné, srozumitelné a dobře vystihující téma této práce. Připomínky se týkaly nejasnosti pro odpověď na 7. otázku: „*Sledujete a zaznamenáváte v tréninkovém procesu vašeho oddílu, v kterém působíte, nějaké obecné (OTU) nebo specifické tréninkové ukazatele (STU)? Pokud ano, tak vyjmenujte, které evidujete v teamgymu?*“ Zde mi doporučila, abych ještě podrobněji objasnila, jakým způsobem bych si představovala podanou odpověď. Proto jsem udělala vysvětlivku na konkrétním příkladu: „*vysvětlivka: tréninkové ukazatele např. OTU v atletice = počet tréninků, počet závodů, čas zatížení, doba regenerace, ... STU v atletice = počty naběhaných km v max. rychlosti, rychlostní vytrvalosti, obecné vytrvalosti, počty odrazů,*

posilování s náčiním, ...“ Ještě bych k dotazníku přidala otázku: „*V jakých technických podmínkách trenéři trénují?*“ (*trenérka*). I když v původním sestavování otázek do dotazníku se také vyskytla podobná formulace na podmínky zabezpečení tréninku, tak jsem nakonec tuto otázku po konzultaci se spolupracovníky práce do dotazníku nezařadila z důvodu, že je obecně jasné a každý ví, jaké vybavení v tělocvičnách v ČR se vyskytuje.

Účastníci vědí, že budou předmětem výzkumu a jsou stručně obeznámeni se zaměřením výzkumu. Bude od nich vyžadován informovaný souhlas splňující etické normy.

5. 9 PŘÍNOS PRO VĚDU A PRAXI

Vzhledem k tomu, že se jedná o zajímavou a málo zkoumanou problematiku, tak si myslíme, že práce bude přínosnou už v samotném seskupení poznatků o teamgymu a hlubším rozboru řízení tréninkového procesu zvláště v oblastech plánování a evidence. Na základě teoretického pozorování, zaznamenávání a analyzování písemných dokumentů o tréninkovém procesu v teamgymu a praktického zkoumání těchto znaků u vedení reprezentace teamgymu, závodníků reprezentace a jejich trenérů v ČR, jsme dospěli k závěru, že by tento výzkumný materiál mohl být využit pro vzdělávání budoucích trenérů teamgymu (Miovisky, 2006, Mišovič, 2019).

6. VÝSLEDKOVÁ ČÁST

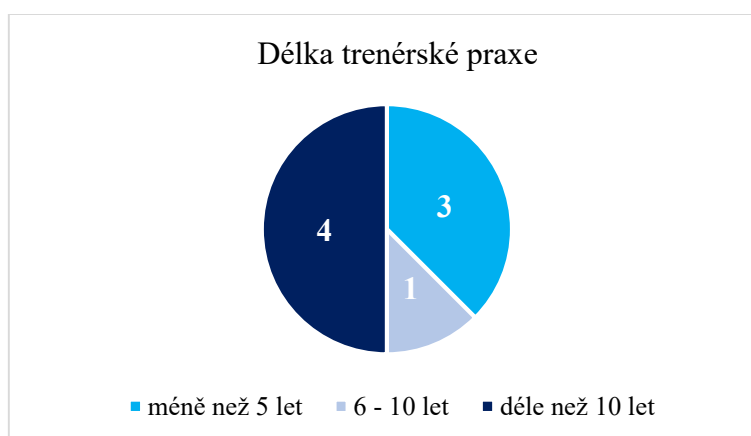
Výsledková část se zpočátku týká vyhodnocení dotazníku skupiny trenérů, poté závodnic reprezentace a nakonec rozhovoru s vedením reprezentace teamgymu. Výpovědi všech dotazovaných skupin respondentů byly směřované k zjištění odpovědí na téma týkající se fungování tréninkového procesu v TG před dobou začátku pandemie Covid – 19. Z důvodu lepší přehlednosti je součástí této kapitoly vždy dílčí diskuse shrnující šetření jednotlivých skupin dotazovaných osob.

6. 1 VÝSLEKY DOTAZNÍKU TRENÉRŮ TEAMGYMU

Návratnost dotazníku pro trenéry teamgymu rozeslaného pomocí elektronického odkazu byla 40%. Dotazník navštívilo celkem 25 trenérů, celý dotazník dokončilo 10 trenérů, 15 trenérů z navštíveného odkazu dotazník nedokončilo. Pro vyhodnocení dotazníku pro trenéry jsme využili pouze 8 odpovědí od trenérů. Odpovědi získané od 2 trenérů byly vyřazeny z výzkumu, protože jejich svěřenci nejsou součástí reprezentace a my jsme zkoumali situaci pouze u trenérů, jejichž svěřenci jsou součástí reprezentace teamgymu. Statistika elektronicky podaného dotazníku ukazuje, že doba vyplnění tohoto dotazníku o 26 otázkách ve většině případů trvala 10 – 30 min.

Bylo zjištěno, že trénování teamgymu se nejvíce věnují trenéři s dlouholetou trenérskou praxí. Avšak výsledky výzkumu ukazují, že do trenérské činnosti teamgymu se zapojují již i mladí nástupci.

Graf 3: Délka trenérské praxe trenérů TG v ČR (otázka č. 1)



Trenéři mají trenérské kvalifikace převážně pro SG popř. všeobecnou gymnastiku. Toto zjištění se týká i začínajících trenérů s krátkou dobou praxe. Na základě tohoto, zjištění se domnívám, že pravděpodobně nejsou zajištěna školení trenérů pro teamgym v ČR nebo jsou, ale v nedostatečné míře.

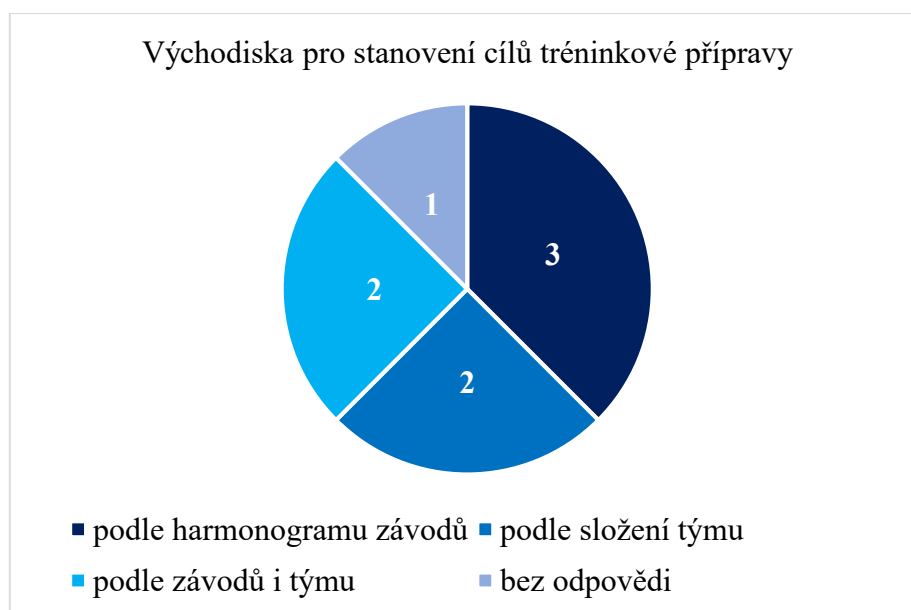
6. 1. 1 VYHODNOCENÍ OBLASTI PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKOVÉHO PROCESU

Otázky vztahující se na zjišťování plánování a nastavení cílů tréninkové přípravy pro konkrétní období, plánování TJ pro konkrétní trénink.

Bylo zjištěno, že trenéři si stanovují cíle tréninkové přípravy pro konkrétní období (otázka č. 10). Jeden z respondentů však navíc uvedl, že cíle formálně nezaznamenávají. Otázkou je, jak to dělají ostatní trenéři, jestli mají své cíle pouze jen v myšlenkách nebo i někde sepsané? V této otázce jsme se blíže neptali, zdali cíle trenéři nějak písemně zaznamenávají, protože jsme se obávaly negativního zjištění nebo vynechání odpovědi u dané otázky, které by nám neřeklo ani to, že vůbec nějaké cíle stanovují.

Následující otázkou č. 11 bylo, podle čeho trenéři stanovují cíle tréninkové přípravy. Z výpovědí jsme zjistili, že trenéři nastavují své cíle tréninkové přípravy podle termínové listiny závodů a podle složení a připravenosti družstva. V žádné z odpovědí jsme však nezaznamenali i jiné možnosti a východiska, které jsou uvedeny v rámci teoretických poznatků v kapitole 4.2.1 o plánování tréninkového procesu.

Graf 4: Východiska pro stanovení cílů tréninkové přípravy (otázka č. 11)



Dále jsme zjistili, že trenéři z většiny případů určují cíle jak pro celý tým, tak i pro jednotlivce, což je velmi dobře a je to důležité, když TG je týmový sport, který závisí na výkonech jednotlivců. (otázka č. 12)

Graf 5: Pro koho trenéři cíle tréninkové přípravy vytvářejí (otázka č. 12)



Všichni trenéři plánují pravidelně přípravu a organizaci TJ během týdne (otázka č. 13). Nicméně jsme se opět nedotazovali, zdali i v písemné podobě a to ze stejných důvodů jako u otázky č. 10 ohledně stanovení cílů tréninkové přípravy pro konkrétní období.

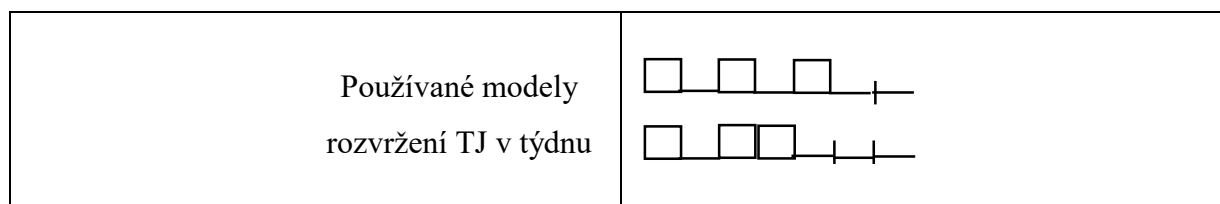
6. 1. 2 VYHODNOCENÍ OBLASTI EVIDENCE TRÉNINKU

V této části se otázky pro trenéry týkaly zjišťování OTU a STU v TG, rozložení TJ v týdnu, povědomí o míře fyzického zatížení tréninků TG a evidence docházky závodnic.

Nejčastěji se ukázalo, že tréninky v TG v ČR jsou nastaveny na 3x týdně po 2 – 3h, tzn., že tréninkový objem činí 6 – 8h/týdně + 1x víkendový kemp/měsíc (cca 10h). V případě, že bychom počet hodin absolvovaných během VTR rozčlenily do 4 týdnů (10:4=2,5h), tréninkový objem by pak činil 8,5 – 10,5h/týdně. Tento objem zatížení odpovídá i některým zahraničním týmům. (viz tab. 19 v kap. 3. 8. 6). Výjimkou byl však jeden respondent, který uvádí, že jeho svěřenci trénují 6x týdně 2 – 3h. Otázkou však je, zdali tento způsob kumulované tréninkové zátěže v podobě víkendových VTR jednou/měsíc je přiměřený a vyhovující, zdali by nebylo efektivnější častější rozložení rovnoměrného zatížení v průběhu týdne?

Za nejpoužívanější modely rozložení TJ během týdne se ukázaly.

Tabulka 20: Rozvržení TJ v týdnu v praxi u TG (otázka č. 4)



Legenda: = den v týdnu s TJ — = den volna během týdne

Z šetření bylo zjištěno, že polovina trenérů sleduje pouze nějaké OTU (počet TJ, čas zatížení, počty závodů), ale nikdo z trenérů nezaznamenává žádné STU v TG (žádné počty prováděných skoků, nástupů na disciplíně, počty opakování PS, počty průprav a posilování, ...).

Tabulka 21: Odpovědi trenérů na sledování a zaznamenávání OTU a STU (otázka č. 7)

Respondent 1	OTU - počet tréninků a čas zatížení
Respondent 3	Např. počet tréninků a závodů, způsob a techniku posilování
Respondent 4	ne
Respondent 6	---
Respondent 7	ne
Respondent 8	ne
Respondent 9	počet tréninků, závodů, výkony v kondičních testech
Respondent 10	Ano – zaznamenáváme počet tréninků a závodů u jednotlivých závodnic systémem docházky

Na otázku č. 8, zdali jsou si trenéři vědomi míry celkového zatížení tréninku TG, které jejich svěřenci absolvují, však všichni trenéři odpovídali ANO, že jsou si vědomi míry zatížení tréninku. Jeden z respondentů navíc uvedl, že si akorát není vědom zatížení, které probíhá mimo tréninky v podobě volnočasových pohybových aktivit.

Naopak všichni trenéři se shodli na tom, že evidují docházku svých svěřenců a pokládají ji za důležitou. (otázka č. 9)

Z vzájemně souvisejících otázek č. 7 a 8 jsme na základě jednotlivých výpovědí trenérů odkryli nesoulad, který vypovídá o tom, že všichni trenéři jsou si vědomi celkovou mírou tréninkového zatížení tréninků v TG u svých svěřenců, ale na druhou stranu polovina z trenérů neeviduje žádné zátěžové ukazatele.

6. 1. 3 VYHODNOCENÍ OBLASTI KONTROLY TRÉNOVANNOSTI A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI

V této kapitole jsou zahrnuté 2 činnosti trenéra při řízení tréninkového procesu, ke kterým se vážou vždy 2 otázky.

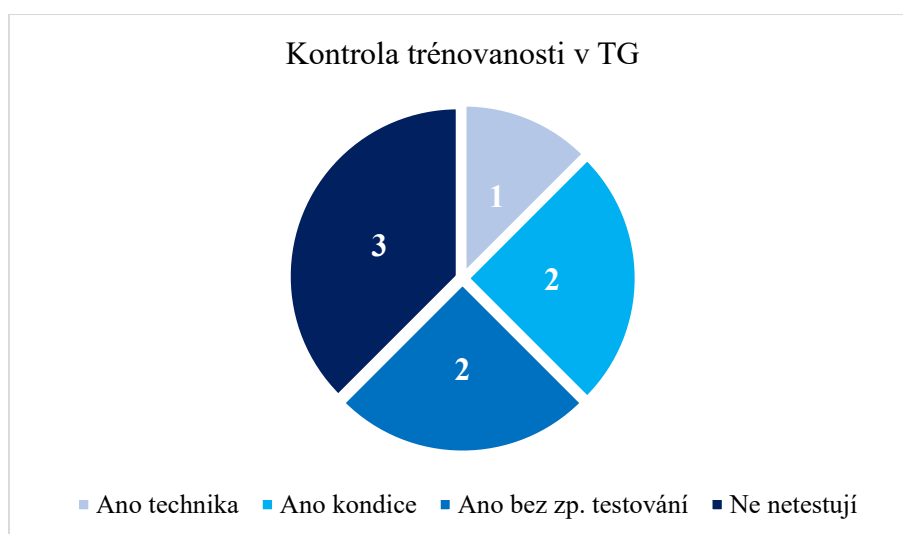
V případě kontroly trénovanosti se ptáme, zdali trenéři zaznamenávají výkonnostní změny svých svěřenců a jestli používají nějaké testové ukazatele pro kontrolu trénovanosti. Výsledkem bylo, že 2/3 z 8 trenérů zaznamenává výkonnostní změny svých svěřenců, a to v písemné formě, což bylo potěšující zjištění. Někteří trenéři je vnímají na základě dlouhodobého pozorování a mají je uchované pouze ve své hlavě. Otázka je, zdali lze i tuto možnost brát v potaz za dostačující? (viz nadcházející graf 7)

Graf 6: Způsoby zaznamenávání výkonnostních změn závodnic (otázka č. 17)



Nicméně hned v nadcházející otázce, kde jsme se ptali na uvedení a volbu nějakých testových ukazatelů, které trenéři využívají pro hodnocení stavu trénovanosti, jsme se dozvěděli opět méně konkrétních odpovědí. Polovina trenéru nějakým způsobem u svých svěřenců pravidelně zjišťuje a kontroluje stav trénovanosti. Dva trenéři uvedli, že hodnotí kondiční připravenost svých svěřenců, pouze jeden dotazovaný uvedl, že kritériem hodnocení jsou povinné prvky a společná řada, dva dotazovaní uvedli, že testují své svěřence, ale už nepoznamenali, jakým způsobem to provádí a co hodnotí.

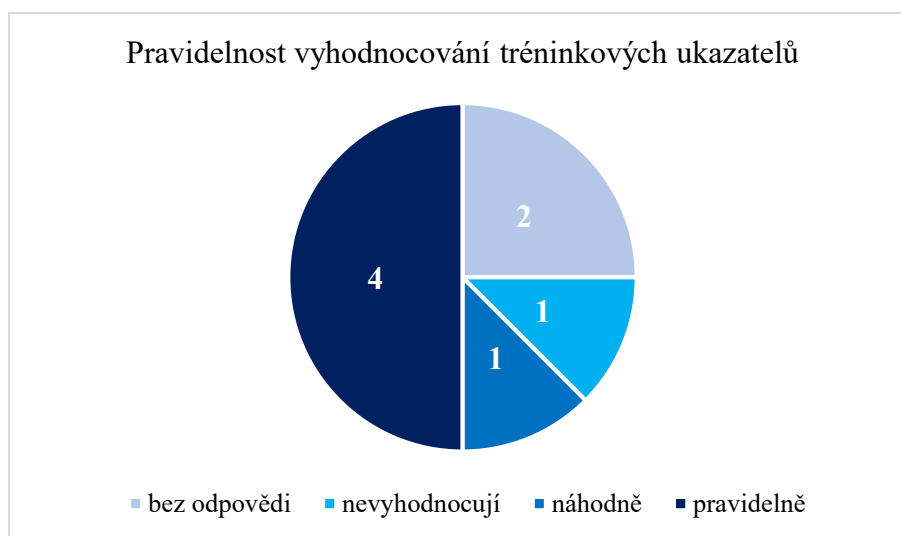
Graf 7: Používání testových ukazatelů a hodnocení kontroly stavu trénovanosti svěřenců v TG (otázka č. 18)



V oblasti vyhodnocování tréninkové činnosti jsme se tázali na to, které tréninkové ukazatele trenéři vyhodnocují, jak často a proč. Tato část navazuje a úzce souvisí s evidencí tréninku, která z odpovědí vyšla velmi slabě, a byly v ní tudíž zjištěné určité rezervy.

Na otázku č. 16, jak často trenéři provádí vyhodnocování tréninkových ukazatelů, jsme dostali následující odpovědi. Z 50% trenéři vyhodnocují tréninkové ukazatele pravidelně, v jednom případě pouze ojedinele a v jednom případě se nic nevyhodnocuje, od zbylých 25% trenérů jsme se nedozvěděli žádnou odpověď. (viz graf 9)

Graf 8: Pravidelnost vyhodnocování tréninkových ukazatelů trenéry TG v ČR (otázka č. 16)



A na otázku, které z tréninkových ukazatelů vyhodnocují a proč, jsme se dozvěděli sice mnoho rozmanitých odpovědí, nicméně výpovědi neodpovídali přesně na to, na co jsme se ptali. Tato otázka č. 15 v podstatě byla další navazující otázkou na otázku č. 7, která se zabývala evidencí tréninkových ukazatelů. U otázky č. 7, jak již bylo zmíněno, většina trenérů odpovídala, že nic neevidují nebo popřípadě, že evidují základní OTU. Na základě předchozích odpovědí by se tudíž daly očekávat podobné odpovědi jako u otázky č. 7. Jenže v našem případě trenéři na tuto otázku č. 15 jsme se dozvíдали ve větší míře jiné varianty odpovědí, spíše jako kdybychom se jich tázali na to, co trenéři hodnotí u svých závodnic? K tomu by získané odpovědi kondice, technika, prvky, ... seděli mnohem lépe.

Tabulka 22: Odpovědi trenérů na vyhodnocování tréninkových ukazatelů v TG (otázka 15)

Respondent 1	Zátěž – výkon, zvládnutí techniky prvků
Respondent 3	--
Respondent 4	Nevyhodnocujeme
Respondent 6	Kondice, ta pokulhává nejvíce
Respondent 7	Nově naučené prvky, provedení, flexibilita, nepřímo síla
Respondent 8	Počet TJ, počet závodů, výkonnost, ...
Respondent 9	Fyzická kondice, docházka, nově naučené prvky a řady, aktivita závodnic vše za účelem výběru nejvhodnější závodnice na konkrétní závody
Respondent 10	Dle tréninkové docházky vyhodnocujeme, které závodnice se zúčastní závodů

6. 1. 4 VYHODNOCENÍ OBLASTI KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE MEZI DOTAZOVANÝMI SKUPINAMI

Otázky této části (č. 20 – 24) se zaměřovaly na fungování komunikace a vzájemných vztahů mezi trenéry (jejichž svěřenci jsou součástí reprezentace) s vedením reprezentačního týmu a těchto trenérů s jejich svěřenci.

Ze získaných odpovědí vztahující se k této části se zjistilo, že vzájemná komunikace mezi trenéry a vedením reprezentace funguje velmi dobře. Trenéři jsou velmi spokojeni s kolektivem, s kterým pracují.

Tabulka 23: Hodnocení a spokojenost s kolektivem, s kterým trenéři pracují (otázka č. 24)

Hodnocení	10	9	8	7
Trenéři	1	1	5	1

Trenéři se pravidelně setkávají s vedením reprezentace na VTR, kde čerpají různé rady a doporučení k tréninku pro jejich závodnice. Ty se týkají zejm. průpravných cvičení a stanovišť pro způsob nácviku různých prvků, také korekce chyb provedení a možnosti chytání při těžších prvcích, dále pak cvičení, na které se mají závodnice zaměřovat a řeší i jiné individuální potíže. Z toho lze konstatovat, že VTR může též sloužit i jako praktická škola pro trenéry. Trenéři se snaží individualizovat přípravu vybraných závodnic a dávají jim příležitosti v rámci možností i v běžném tréninku pro procvičování a nácvik prvků pro reprezentační tým. Jinak trenéři ne příliš seznamují vedení reprezentace s výsledky výkonnostních změn svých svěřenců, jsou pravděpodobně pozorovatelné během každoměsíčních setkání na VTR a samotné závodnice svou výkonnost zřejmě sami pocítují a vnímají.

6. 1. 5 VYHODNOCENÍ OBLASTI ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI

Z šetření, díky otázkám č. 5, 6 a 14, jsme zjistili, že TJ v TG jsou distribuované pro více tréninkových činností. Trenéři provádí nácvik či procvičování jedné i více soutěžních disciplín

během jedné TJ. Každé disciplíně věnují přibližně stejné množství času, který se pohybuje v rozmezí 45 min. – 1,5 h na jednu disciplínu. To závisí na disciplíně, tréninkovém období a možnostech přístupu do tělocvičny. Při zjišťování zaměření tréninkové činnosti v TG jsme se dozvěděli, že trenéři se orientují na kvalitní rozcvičení, v přípravném období rozvíjí kondici zejména silovou připravenost a flexibilitu, dále provádí se závodnicemi průpravná cvičení, nácviky nových prvků a procvičují základní řady. V předzávodním a závodním období se soustředí u závodnic na stabilizaci již naučených prvků a řad a procvičují závodní řady a synchronizaci PS.

Odpovědi trenérů odpovídají teoretickým podkladům SG, to pravděpodobně vypovídá i o tom, že trenéři vychází z poznatků SG pro kterou jsou i školení.

6. 1. 6 VYHODNOCENÍ OBLASTI REGENERACE

Do dotazníku jsme zařadili i otázku zabývající se způsobem prováděním regenerace v rámci tréninkového procesu. Otázka č. 25 směřovala na časové věnování pozornosti a zařazování regeneračních prostředků a metod do tréninku. Odpovědi trenérů se shodovali v tom, že regeneraci nepřikládají větší pozornost a význam. Většina trenérů zařazuje v rámci TJ pouze závěrečný strečink a kompenzační cvičení. Jinak nechávají regeneraci samostatně na závodnicích ve volném času. Výjimkou byl jeden respondent, který naopak uvedl, že se regeneraci snaží věnovat a že mají dostupné prostředky mimo halu a spolupracují s fyzioterapeuty. Ovšem jde o stejného respondenta, který jako jediný uvedl, že jeho svěřenci trénují 6x týdně 2 – 3h. Z toho lze usuzovat, že se jedná o jiné podmínky a možnosti tréninku.

6. 1. 7 SHRUTÍ DOTAZNÍKOVÉHO ŠETŘENÍ TRENÉRŮ

Tuto část výzkumu realizovaného pomocí dotazníku pro trenéry hodnotím kladně, protože i přes vícero otázek s důrazem na podrobnější vypisování odpovědí se nám podařilo získat určitou zpětnou vazbu v podobě 8 respondentů, kteří odkrývají skutečnost o fungování tréninkového procesu TG v běžné praxi. Výsledky tohoto dotazníku byly velmi přínosné a dozvěděli jsme se z nich mnoho informací, které jsme hledali.

Pozitivně hodnotím zjištěné poznatky zejm. v oblasti vlastní realizace, zaměření tréninkové činnosti a vedení tréninkového procesu a také velmi dobré komunikaci a spolupráci mezi jednotlivými dotazovanými skupinami.

Neutrální postoj zastávám k odpovědím z oblasti plánování. Jak jsme zjistili, plánování je sice uskutečňováno, ale již nevíme, jestli i ve formě písemných záznamů. Toto nedostatečné jištění však přisuzuju vlastní chybě výzkumné činnosti a možná nevhodně zvolené formulaci otázky

či redukci celkové redukci otázek dotazníku. Dále pak poznatky o kontrole trénovanosti, u které jsme se dozvěděli, že do jisté míry probíhá, akorát jsme zjistili, že nejsou sjednocena kritéria testování, jak je doporučováno v teoretických poznatcích.

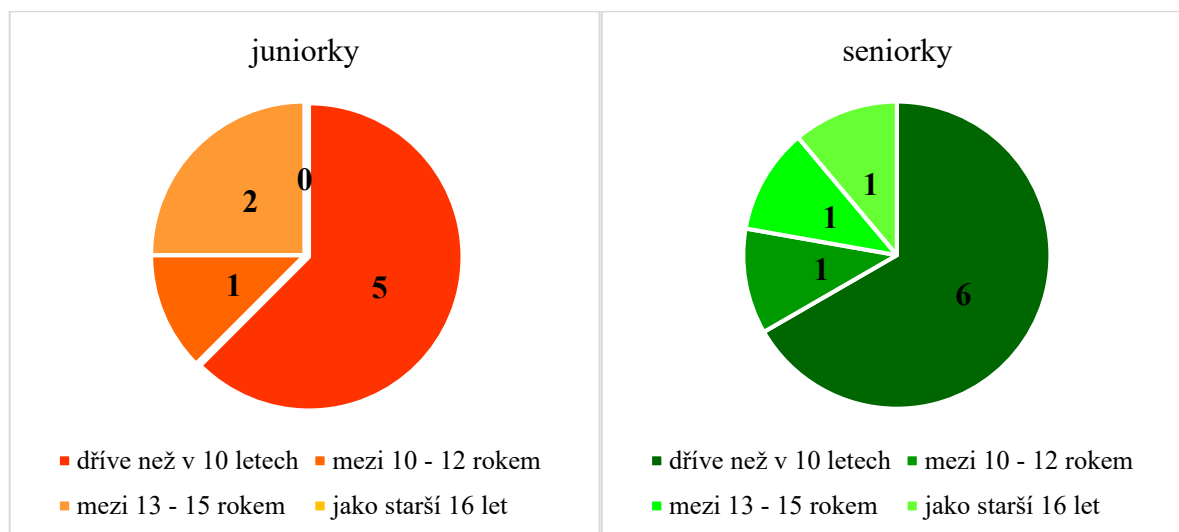
Negativním bodem byly získané odpovědi připadající neodlučitelné části řízení tréninkového procesu, kterými jsou evidence a vyhodnocování. Trenéři si zřejmě evidenci představují pouze ve formě vedení docházky svých svěřenců a opomíjejí, že součástí evidence tréninku je také zaznamenávání obecných a specifických tréninkových ukazatelů, pomocí kterých lze sledovat a korigovat míru tréninkové zátěže. Řádná evidence je pouze předpokladem budoucího vyhodnocování tréninku, a proto není dobré jí zanedbávat. Možným vysvětlením mohou být rezervy v neznalostech terminologie sportovního tréninku, které jsou spojené s možným špatným porozuměním otázek č. 7 a 15. Obě tyto zanedbávané činnosti trenéra narušují i činnost plánování, která by měla navazovat a vycházet z hodnocení předchozích období. Dalším zjištěním je fakt, že trenéři trénují TG, ale ve skutečnosti jsou převážně skolení pro trénování SG.

6. 2 VÝSLEDKY DOTAZNÍKU ZÁVODNIC REPREZENTACE TEAMGYMU

Úspěšnost vyplnění dotazníku pro závodnice z reprezentace teamgymu byla 56,6%. Vyplnění dotazníku dokončilo 17 závodnic z 30 zhlédnutí, z toho se zúčastnilo 8 juniorek a 9 seniorek. Délka vyplňování 20 otázek zabrala mezi 10 – 30 min. V porovnání s dotazníkem pro trenéry, tento dotazník neobsahoval otázky směřované do oblasti plánování tréninkové přípravy, protože to je úkolem trenérů a nikoliv závodnic.

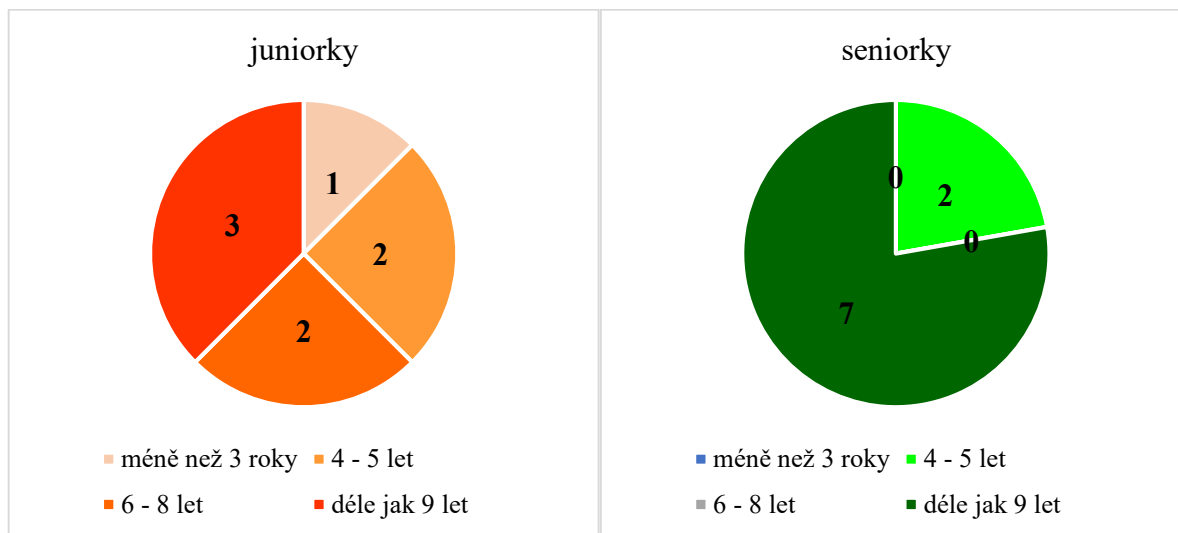
Na začátku dotazníku jsme se ptali na léta praxe v TG a dobu započetí tréninku v TG.

Grafy 9 a 10: Věk započetí tréninku TG u juniorek a seniorek (otázka č. 2)



Z výsledků je patrné, že děvčata s TG začala v brzkém věku, ve většině případů dříve než v 10 letech u obou kategorií.

Grafy 11 a 12: Délka trénování TG u juniorek a seniorek (otázka č. 3)



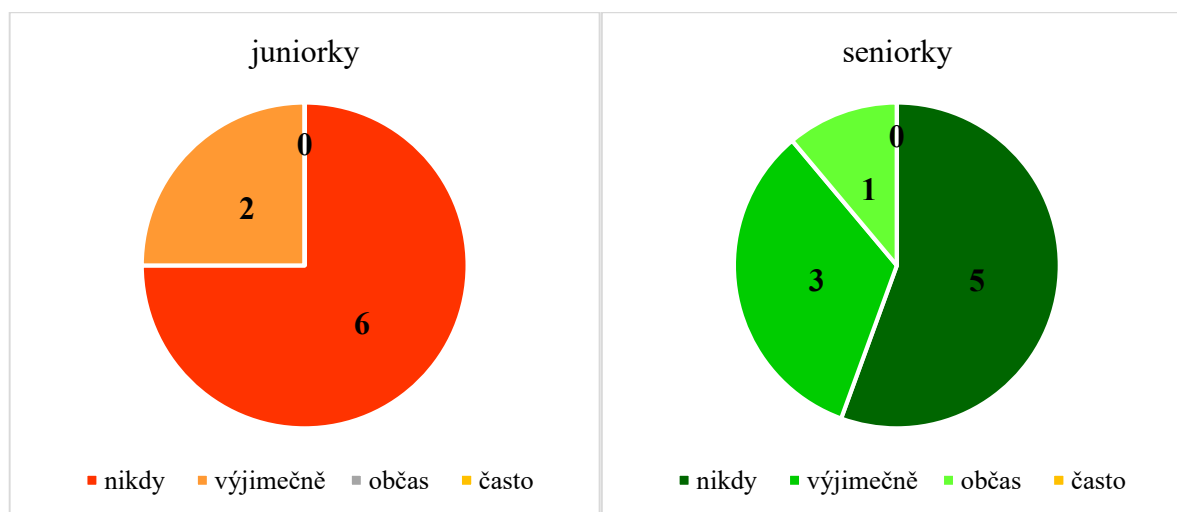
Z výpovědí závodnic se také dozvídáme, že více závodnic začínalo s tréninkem SG před tím než začaly trénovat TG, tzn., že závodnice mají za sebou dlouhá léta sportovní přípravy. I přes to, mají léta praxe v TG vysoká. Z dotazníku se potvrzuje, že většina závodnic trénuje 3 – 4x týdně v rozmezí 2 – 3h, což vypovídá o tréninkovém objemu 6 – 10h/týdně + víkendové setkání reprezentace. Tato výpověď je ve shodě s výpovědí trenérů.

6. 2. 1 VYHODNOCENÍ OBLASTI EVIDENCE TRÉNINKU

Otázky pro oblast evidence byly pro závodnice vytvořené a zaměřené zejm. na pravidelnost docházky a zjištění případných důvodů nepřítomnosti na tréninku.

Z uvedených odpovědí ohledně zjišťování pravidelnosti docházky na tréninky, se dovídáme, že závodnice jak z kategorie junior, tak i senior jsou pilné a chodí na tréninky poctivě, a to, jak do svého oddílu, tak se i pravidelně zúčastňují společných víkendových kempů. Jejich výjimečná nepřítomnost je jen ze závažných důvodů.

Graf 13 a 14: Nepřítomnost na společných reprezentačních soustředěních TG (otázka č. 8)



V rámci dotazníku pro závodnice jsme se v následující otázce ptali na seřazení nejčastějších důvodů nepřítomnosti na tréninku podle osobních preferencí a výsledkem je zde uvedená tabulka.

Tabulka 24: Nejčastější důvody pro vynechání tréninku TG (otázka č. 7)

juniorky	1. Nemoc	Nejčastější důvod nepřítomnosti na tréninku	1. Nemoc	seniorky
	2. Zkoušky		2. Zkoušky	
	3. Trénink Odpadne		3. Trénink odpadne	
	4. Školní výuka v době tréninku		4. Zranění	
	5. Rodina	Nejméně častý důvod nepřítomnosti na tréninku	5. Školní výuka v době tréninku	
	6. Zranění		6. Rodina	
	7. Přátelé		7. Jiné důvody	
	8. Jiné důvody		8. Přátelé	

Další doplňující otázkou k této oblasti byla, zdali si závodnice vedou nějaký tréninkový deník či osobní zápisky, popř. co si zaznamenávají. Ukázalo se však, že většina závodnic si žádný tréninkový deník nebo poznámky z tréninku nevede. Našly se však i výjimky, 2 seniorky a 2 juniorky tak činí. To vypovídá o tom, že 23,5% závodnic si nějaké poznámky vedou. Účel a

funkce deníku hraje spíše motivační roli. Součástí osobních poznámek jsou motivační citáty, vlastní přehled o úspěších – závody a výjimečně vydařené tréninky, nově naučené prvky, pokroky v nácviku cílených prvků/řad, v poslední řadě i pocity. V jednom z případů byly zmíněné i údaje o počtech.

6. 2. 2 VYHODNOCENÍ OBLASTI KONTROLY TRÉNNOVANOSTI A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI

K této části jsme zapojily otázku směřovanou na zpětné pocity ohledně osobní připravenosti na nadcházející závody a spokojenost s tréninkovou přípravou ještě před dobou začátkem pandemie Covid -19 a s tím spojených omezení a zavřených tělocvičen.

Tabulka 25: Pocity připravenosti na závody před pandemií Covid – 19 (otázka č. 19)

Škála hodnocení	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
Četnost odpovědí - Juniorky	1	2	1	1	1	2	-	-	-	-
Četnost odpovědí - Seniorky	-	1	2	1	2	-	1	1	-	1
	Velmi připraveně		Spíše připraveně		Neutrální postoj		Spíše nepřipraveně		Vůbec připraveně	

Snahou bylo, aby odpovědi na otázku vypovídali o míře připravenosti, ale myslím si, že nakonec spíše registrují míru sebevědomí a sebedůvěry. Navíc pocity mohou být ovlivněny aktuální dlouhodobou pauzou a absencí tréninku v tělocvičně, i přes to, že jsme otázku směřovali do minulosti. Z tabulky výpovědí je vidět, že více připravené se cítili být juniorky. Průměrný pocit připravenosti juniorek odpovídá hodnotě 7,3 a u seniorek pouze hodnotě 5,7.

6. 2. 3 VYHODNOCENÍ OBLASTI KOMUNIKACE A VZÁJEMNÝCH VTAHŮ

V této oblasti jsme ověřovali vztahy mezi jednotlivými závodnicemi a vztahy mezi závodnicemi a trenéry.

Zprvé bylo zjištěno, že všechny závodnice vychází velmi dobře se členkami týmu vlastního oddílu. V rámci této otázky č. 10 odpovědi závodnic se pohybovaly na škále 8 – 10.

Následně jsme stejnou otázku položili znovu, ale tentokrát se záměnou týkající se pro pocity a vycházení se členy reprezentačního týmu. Zde jsme se již nedobrali tak jednoznačného převažujícího pozitivního hodnocení a v dané skupině se již objevili tak trochu upozaděni jednotlivci. Výpovědi závodnic viz následující tabulka.

Tabulka 26: Socializace v reprezentačním týmu (otázka č. 11)

Škála hodnocení	10	9	8	7	6	5
Četnost odpovědí – juniorky	2	2	3	-	1	-
Četnost odpovědí - seniorky	4	2	1	1	-	1

Tento poznatek může značit, že ve skupině reprezentačního výběru není tak dobrá soudržnost, přátelství a kolegialita jako v domácích týmech. Může to být také jen projev určité míry zdravé rivality mezi jednotlivci pocházejících z různých oddílů teamgymu ČR ve snaze prosadit se a zajistit si pozici pro účast na ME.

Další částí bylo ověřování spokojenosti závodnic s přístupem, komunikací a vedením trenérů jak v oddíle, tak s vedením reprezentace. Závodnice jsou celkem spokojeni v rámci svých oddílů, avšak o něco lépe hodnotily přístup a vedení v rámci reprezentačního týmu.

Tabulka 27: Spokojenost s vedením v oddíle (otázka č. 12)

Škála hodnocení	10	9	8	7	6	5	4	3
Četnost odpovědí – juniorky	3	2	-	1	1	-	-	1
Četnost odpovědí - seniorky	3	2	2	-	2	-	-	-

Spokojenost závodnic reprezentace s vlastními trenéry v oddíle je na průměrné hodnotě 8 bodů u juniorek a 8,44 bodů u seniorek.

Tabulka 28: Spokojenost s vedením v reprezentačním oddíle (otázka č. 13)

Škála hodnocení	10	9	8	7	6	5
Četnost odpovědí – juniorky	3	2	2	1	-	-
Četnost odpovědí - seniorky	4	2	1	1	1	-

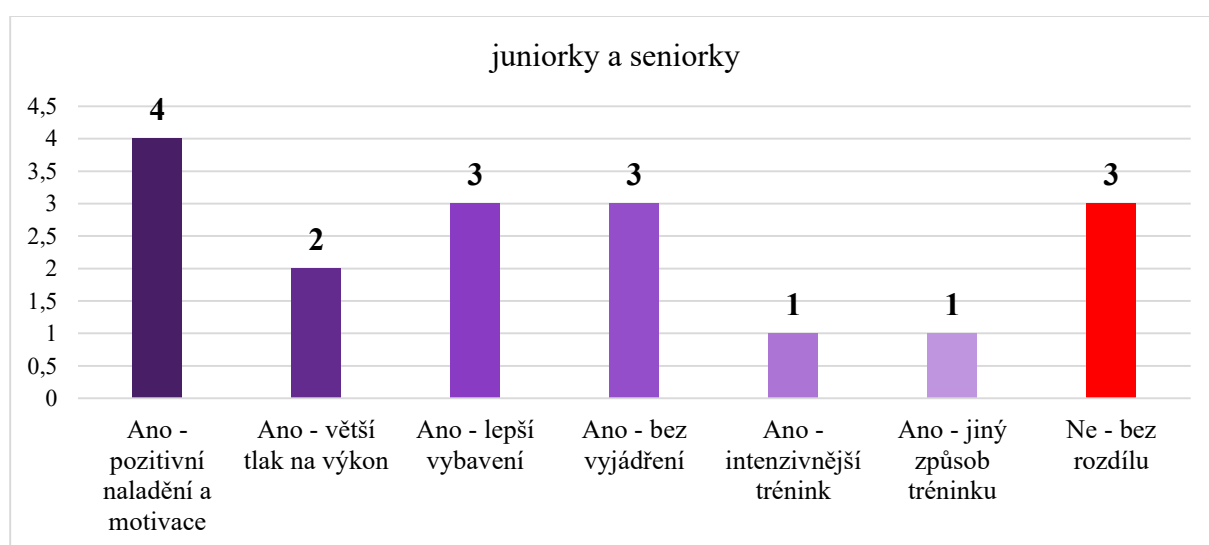
Spokojenost závodnic reprezentace s vedením RT je 8,87 u juniorek a 8,77 u seniorek.

6. 2. 4 VYHODNOCENÍ OBLASTI ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI

Otázka do této kapitoly se závodnic tázala na to, zdali pozorují nějaké rozdíly ve způsobu trénování v oddíle a na reprezentačních kempech a případně v čem jim trénink připadá odlišný.

Většina závodnic tréninky v oddíle v porovnání s víkendovými tréninky v rámci reprezentace vnímá odlišně. U společných víkendových tréninků závodnice vnímají nejvíce rozdíly převážně z psychologické složky, zejména jinou atmosférou a mentalitou tréninků, mívají větší motivaci, dále mají pocit větší profesionality vedení a tudíž i více vnímají rady, které dostávají. Na druhou stranu některé závodnice tyto tréninky spíše stresují a pociťují velký tlak na výkon. Dalším uváděným rozdílem bylo častější využívání průprav či lepší možnosti vybavení tělocvičny. Tato otázka je vyhodnocuje odpovědi juniorek a seniorek hromadně.

Graf 15: Četnost aspektů rozdílného vnímání tréninků v oddíle a v rámci reprezentace (otázka č. 14)



Současně tři odpovědi z různých uváděných výpovědí se týkaly vyššího využívání průpravných stanovišť v rámci reprezentačních tréninků. Jednou odpovědí bylo, že průpravné stanoviště si již převzali a využívají je i v oddílovém tréninku. Ti, kteří odpovídali v této otázce NE, tak to znamená, že jim tréninky připadají podobné či stejné a nevnímají mezi nimi rozdíly.

6. 2. 5 VYHODNOCENÍ OBLASTI REGENERACE

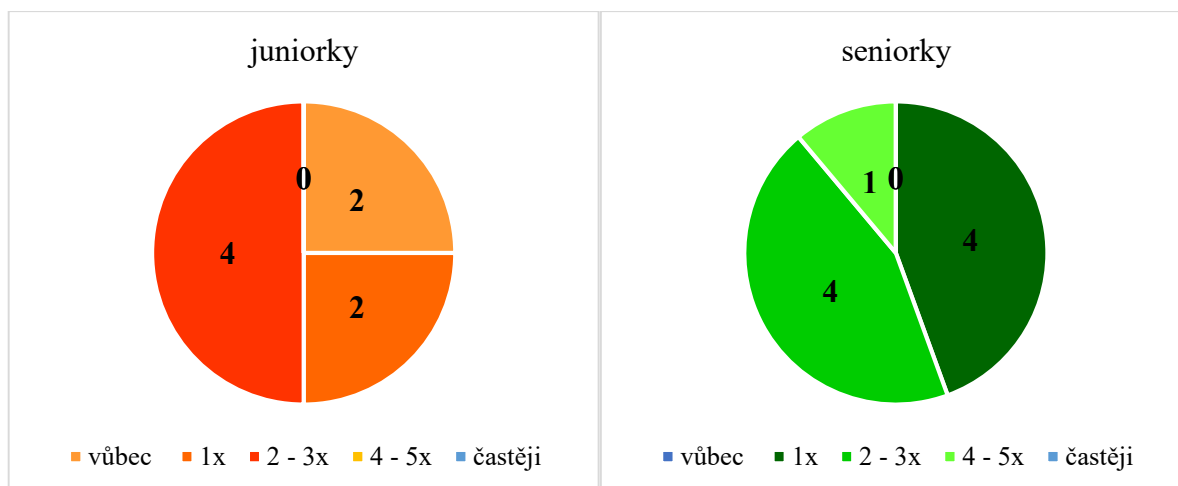
V oblasti regenerace jsme se neptali jako u trenérů na využívání regeneračních prostředků a metod, ani na případné využívání pravidelné péče fyzioterapeutů, ale zjišťovali jsme zařazování doplňkových pohybových aktivit a jejich pravidelnost v rámci kompenzace specifického zatížení.

Z výpovědí na otázku č. 15 se dovídáme, že všechna děvčata provozují ve svém volném čase ještě jiné pohybové a sportovní aktivity. Nejčastěji zmíněnými a opakujícími se byly: provozování sezonních sportů (lyžování, snowboarding, běžecké lyžování), posilování, které bylo v zastoupení 1 – 2x týdně, poté následoval běh, jízda na kole, mezi dále uváděnými bylo

plavání, in-line brusle, sportovní hry a jiné aktivity. K dalším pohybovým činnostem všestranného charakteru by se mohla přičíst ještě povinná školní TV.

Poté jsme k této oblasti zjišťovali jedny z možných důsledků špatné a nedostatečné regenerace, za které lze považovat zraněnost. Ptali jsme se na četnost zranění za poslední 3 roky.

Graf 16 a 17: Četnost zranění u závodnic TG (otázka č. 16)



Z grafu vyplývá, že seniorky byly častěji zraněné než juniorky. Toto zjištění odpovídá i zahraničnímu výzkumu (Lund, Myklebust, 2011).

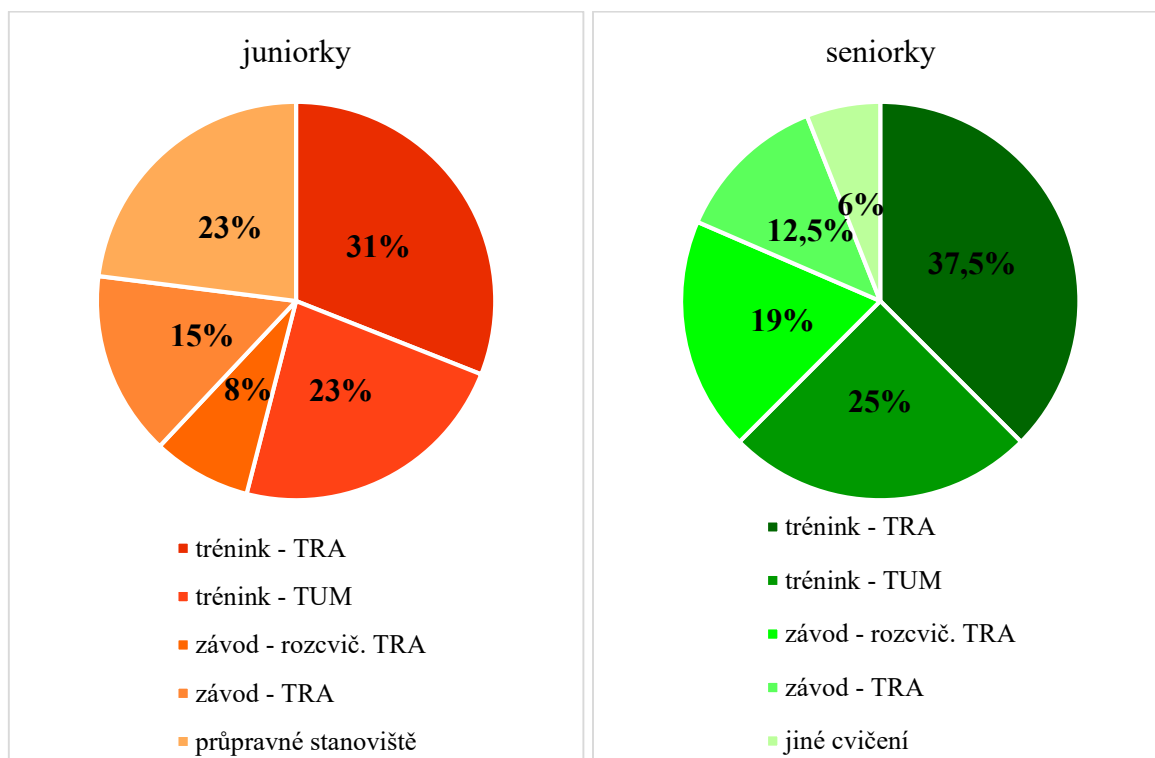
Následně jsme zkoumali, při jakých cvičeních a příležitostech nejvíce a nejčastěji dochází k úrazům. V obou otázkách závodnice měly uvést 1 – 3 nejčastější případy. Zcela nejrizikovějším cvikem u českých reprezentantek TG se zdá být tsukahara, která se mezi odpovědi závodnic vyskytla v 7 případech, což odpovídá 41% z dotazovaných. Další častá zranění převažovala z přemetů vpřed, z vazby přemet – salto vpřed a fliků, což je pro mě překvapujícím zjištěním, jelikož to považují za běžné lehčí prvky. V malé míře případů byly zmiňovaná dvojná salta, možná proto, že je u nás provádí menší množství závodnic než je tomu v zahraničních zemích. Hodně odpovědí bylo obecných, které se týkaly zejména doskoků a různých přetížení. Součástí této otázky byla i podotázka, kterou jsme zjišťovali, jaký typ zranění si závodnice přivodila nebo jakou část těla si poranila. Čísla v následující tabulce uvádějí četnost zastoupení. Závodnice v otázce mohly zmínit 1 – 3 příklady zranění.

Tabulka 29: Lokalizace zranění u závodnic TG v ČR (otázka č. 17)

Dolní končetiny (DK)			Horní končetiny (HK)			Záda	Hlava/krk
kotník	koleno	kyčle	Ruka/prsty	loket	rameno		
9x	3x	1x	5x	2x	0x	2x	1x

Celkově nejvíce úrazů bylo zaznamenáno na DK. Úrazy DK tvořily celkem (56%) ze všech zranění. Úrazy nejvíce převažovaly u poranění vazů u kotníků (v 39%), v menší míře pak zranění kolen (13%). Následovala zranění HK, která byla zaznamenána z (30%), poranění v oblasti HK se týkala nalomenin či zlomenin prstů u ruky a to z (21%), dále pak poranění lokte, která se vyskytla z (8%). V (8%) míře byly registrovány i úrazy v oblasti zad a ojedinělými případy byla zmíněná oblast krku, kyčle a stehna.

Graf 18 a 19: Příležitosti nejčastějších zranění (otázka č. 18)



Z tohoto zkoumání se dozvídáme, že úrazy nejčastěji pramení z tréninkového cvičení na trampolíně a tumblingu a to u obou kategorií (viz graf 17 a 18). Nejvíce však dominují zranění a úrazy ze skoků z trampolínky, a to při různých příležitostech (trénink, rozsvičení před závodem nebo přímo samotný závod). Další zajímavostí je, že seniorky neuváděly zranění z průpravných stanovišť v porovnání s juniorkami, u kterých se zranění tohoto typu cvičení v určité míře vyskytovala. Naopak ze zahraničního výzkumu (Harringe, Lindblad 2004) se dozvídáme, že vzniklá zranění z cvičení na tumblingu představovaly 35%, zatímco úrazy z trampolíny činili pouze 23% a zranění při cvičení pohybové skladby jen 6%, další zranění se týkala jiných příležitostí. Obecně u závodnic teamgymu v ČR převažují zranění převážně z tréninků 62,5% než ze závodů 31,5%. Tento fakt rovněž odpovídá i výsledkům jedné zahraniční studie (Harringe, Lindblad 2004), která uvádí, že u sportovců teamgymu je míra úrazů 81% přímo z tréninku a 12% během soutěže, 3% z exhibic a 4% z jiných činností.

6. 2. 6 SHRnutí DOTAZNÍKU PRO ZÁVODNICE Z REPREZENTACE TEAMGYMU

Dotazník pro závodnice hodnotím velmi pozitivně, díky jeho velké úspěšnosti vyplnění a dokreslení tak zkoumané problematiky. Přínosná zjištění jsou zejména v sepsaných obecných informacích k TG z prvotních otázek dotazníku, dále pak zkoumané otázky z podnětů bakalářské práce (vedení deníku a provozování doplňkových pohybových aktivit), rozdílné vnímání reprezentačních tréninků a v poslední řadě i zhodnocení zraněnosti v TG u nás.

Poslední zjišťující otázkou mimo předem stanovené oblasti byla otázka týkající se motivace, přínosů TG a co se jim na TG líbí. Z odpovědí vyplývá, že závodnice reprezentačního týmu TG ČR jsou velmi zapálené, mají chuť a odhodlání neustále se zlepšovat a učit se nové těžší prvky, sebepřekonání. Závodnicím se na teamgymu nejvíce líbí spolupráce v kolektivu (týmovost), přátelství a vzájemná podpora týmu. Dalším velmi častým důvodem libosti byl uváděn adrenalin, který jim je umožněn zejm. díky pružnému vybavení, které způsobuje výšku a rychlost skoků. V ojedinělých případech byly zmíněnými přínosy TG: radost, cílevědomost, soustředěnost, disciplinovanost a fyzická kondice.

Zkoumání bylo zdařené a odhalilo mnoho skutečností. Např. mě fascinovaly odpovědi ohledně pravidelnosti docházky na tréninky, která z dotazníku z mého pohledu vyšla příliš pozitivně v porovnání z pozorované vlastní zkušenosti. Dalším překvapujícím výsledkem bylo to, že závodnice více respektují a mají lepší postoj k trenérům z vedení reprezentace než ke svým vlastním trenérům. Trenéři v průměru hodnotí kolektiv na škále od 1 – 10 bodů hodnotou 8,25 bodů, zatímco závodnice na škále od 1 – 10 průměrně trenéry oddílu hodnotí 8 body v případě juniorek a 8,44 body v případě seniorek, s tím, že bodové hodnoty jsou na škále více rozprostřené. Hodnocení značně odchylojících se závodnic mi připadá až nevděčné, viz tab. 27. V případě hodnocení vedení RT se průměrné hodnoty přibližovaly 9 bodovému hodnocení.

Nicméně, na základě vyhodnocování odpovědí, si zpětně myslím, že některé otázky mohly být položené o něco lépe, či se tázat i na trochu jiné věci, aby se dané výpovědi daly lépe srovnávat s odpověďmi trenérů. A to zejm. otázka, která se vztahovala k pocitům připravenosti na závody, tam jsem měla rozlišit významnost soutěže ČP a ME zvlášť a samostatně pak i spokojenost s tréninkem. Na druhou stranu otázek v prvopočátečních plánech přípravy výzkumu bylo příliš a bylo velmi obtížné snížit a přizpůsobit celkový počet dotazů tak, aby zároveň vystihl více oblastí. Stejný problém se týkal i přípravy dotazníku pro trenéry.

6. 3 VÝSLEDKY ROZHOVORU S VEDENÍM REPREZENTACE TEAMGYMU

Rozhovor byl nakonec uskutečněn online pomocí aplikace googlemet. Online setkání se účastnily dvě osoby z vedení české reprezentace teamgymu. Celý rozhovor ve výsledku trval okolo 40 minut.

Z rozhovoru jsme se dozvěděli, že osoby, které mají na starost vedení reprezentace TG, mají sami osobní zkušenosti s tréninkem TG a trénování TG se věnují v délce 7 a 11 let, vlastní přípravě reprezentace pak 4 a 7 let. Jejich vzdělání pro trénování TG zahrnuje především trenérské kvalifikace pro SG v úrovni III. a II., ale taktéž mají i jiná osvědčení, jedna má absolvovaný taneční kurz a druhá z osob prošla prestižními školeními v Dánsku pro skoky z trampolíny a tumbling v úrovni 1 (začátečnický) a 2 (pokročilý).

6. 3. 1 ZPŮSOB VÝBĚRU REPREZENTAČNÍHO TÝMU

Z rozhovoru se dovídáme, že mají nastaveno 1,5 roku před každým ME pořádat výběr závodnic do RT, což je v souladu s 2 letým cyklem pořádání soutěže ME. Zprvu se jedná o tzv. základní širší výběr, který čítá 18 – 20 jedinců pro každý tým v kategorii, která bude ve výsledku naplněna. Počet reprezentačních týmů pro různé kategorie závisí na celkovém počtu uchazečů, jejich věku a výkonnostní úrovni uchazečů. V průběhu 1,5 letého cyklu tréninkové přípravy, dochází k postupnému snižování počtu závodnic, a to nejprve na 15 členů pro tým a později na 13 závodníků pro tým, nakonec 1 – 2 týdny před samotným odjezdem na ME je zvolen finální výběr 10 závodnicích jedinců + 2 náhradních členů pro každý tým v kategorii. Konkrétně pro nadcházející přesunutě ME 2021 je součástí RT aktuálně 15 závodnic v kategorii junior žen a 12 závodnic v kategorii senior žen. Letos kvůli neobvyklé situaci pandemie Covid – 19 je součástí RT TG v ČR menší počet závodnic ještě dlouho před samotnou soutěží ME, důvodem je samovolné vystoupení a odchod závodnic z RT dříve než by byly vyřazeny trenéry, čemuž v předchozích letech tak nebývalo.

Samotný způsob výběru jedinců do RT pro ME 2020 (2021) byl založen na dovednostních kritériích. Trenéři reprezentace při výběru hodnotili úroveň obtížnosti, jistotu a bezpečnost provádění jednotlivých dovedností prováděných na TUM a TRA. Hodnocení úrovně dovedností prováděli na škále od 1 – 5. Dále pak prováděli hodnocení úrovně povinných prvků, které by si představovali zařadit do závodní sestavy PS pro danou soutěž. Posledním testem byl nácvik a následná prezentace krátkého tanečně-pohybového úseku s hudebním doprovodem prováděného po malých skupinkách jedinců.

6. 3. 2 PLÁNOVÁNÍ A ZPŮSOB TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY RT

Na základě kladených otázek k oblasti plánování se dozvídáme informace o vlastní realizaci plánování tréninkové přípravy RT v TG. Trenéři reprezentace považují a plánují tréninkovou přípravu RT na 1,5 letý cyklus před konáním soutěže ME, která se koná 1x za 2 roky. Vedení RT TG ½ - 1 rok předem plánují rozvržení společných tréninkových setkání reprezentačního výběru. VTR se obvykle konají 1x za měsíc během víkendů ve formě dvoufázových tréninků. Dále během léta je plánováno týdenní soustředění a v posledním 1 -2 měsících před soutěží se víkendová VTR konají 2x v měsíci během nichž je prováděn testovací trénink v závodním režimu.

Dozvídáme se, že vedení reprezentace má zejména organizační problémy s rezervací hal pro VTR, protože SG a její soutěže dostávají větší přednost před TG, což trenérům TG znesnadňuje plánovat tréninkovou přípravu. Tudíž samotní trenéři dopředu příliš nevědí, jaké budou mít k dispozici tréninkové podmínky a zázemí. Na základě toho se dozvídáme, že neplánují přímo konkrétní obsah konkrétního VTR, ale řídí se aktuálními možnostmi pronájmů tělocvičen (zvláště problém pro nácvik PS, možnost využití molitanové jámy, nedostatečně dlouhé rozběhy, možnost cvičit současně na TUM a TRA, ...).

Před samotným výběrem jedinců do reprezentace TG si trenéři reprezentace vytvářejí cíle a představy o tom, jaké by měli závodnice/ci zvládat dovednosti a jaké výkony by od nich chtěli očekávat na nadcházejícím ME v jednotlivých disciplínách. Po zhotovení základního výběru tvořeného rozlišnou výchozí úrovní jednotlivých závodnic pocházejících z různých oddílů ČR, trenéři reprezentace závodnicím jednotlivých kategorií představí své cíle a vize, k čemu by se měli naučit a následně jaké předem plánované řady a prvky by měli být schopné provádět na budoucím ME. Hlavním cílem je neustále prohlubovat svou stávající výkonnost. Rámcově je naplánováno, jakou část PS je třeba se naučit do určité doby, a kdy již je nutné PS umět celou a věnovat pozornost korekcím a sladění pohybů celé skupiny.

Jedním z dotazů součástí rozhovoru bylo, zda si myslí, že je tento způsob přípravy RT pomocí měsíčních VTR vhodný a dostačující nebo by bylo možné RT připravovat i jiným způsobem. Odpovědí trenérů RT bylo, že tento způsob v TG dobře funguje i u zahraničních severských států a nedovedou si představit jinou možnost. V případě existence samostatných reprezentačních týmů v ČR by bylo obtížné realizovat celoroční tréninkovou přípravu, když každý pochází z jiné části republiky a navíc by došlo k oslabení jednotlivých oddílů o jednotlivé závodnice. Následně jsme rozebírali problém dvou odlišných tréninkových příprav a cílů pro závodnice, které jsou jak součástí reprezentačního výběru, tak i závodícími členy svých

domácích oddílů. Bylo mi řečeno, že dříve na ME vždy odjížděl reprezentovat nejlepší tým z ČR, ale v dnešní době by tento způsob neumožňoval dosáhnout lepších výsledků, jelikož nejlepší výsledek oddílu v ČR by byl v celkovém výsledku horší než výsledek reprezentačního týmu, který je sloučený z nejlepších jednotlivců z různých klubů ČR.

6. 3. 3 EVIDENCE TRÉNINKOVÉ ČINNOSTI RT

Z otázek směřujících do oblasti evidence jsme ověřili, že trenéři RT TG provádějí docházku svých svěřenců pro každé společné VTR a zároveň pozorují připravenost, přístup a nasazení jednotlivých závodnic k vlastnímu tréninku.

Co se týče části evidence tréninkových ukazatelů, tak zjišťujeme, že ta se v podstatě odvíjí pouze od předem plánovaných VTR, z kterých je možné vyčíst počet tréninkových dní, počet TJ a tréninkový čas. Trenéři reprezentace však nezaznamenávají dobu strávenou na jednotlivém náradí, na průpravných stanovištích, čas věnovaný posilování, protahování. Dále se zde nesetkáváme ani s údaji o specifických tréninkových ukazatelích, v případě TG tedy o záznamech počtu jednotlivých nástupů/ pokusů na jednotlivém náradí, počet opakování konkrétních dovedností. Tento úkol nepřenechávají ani na starost závodnicím, které by si sami mohly vést svou individuální evidenci o počtech prováděných opakování konkrétních dovedností či zapisování počtu zdařených a nezdařených nástupů. Tento způsob by mohl též sloužit jako určitá distanční kontrola tréninkové činnosti závodnic ve svých domácích oddílech.

6. 3. 4 KONTROLA TRÉNOVANNOSTI A VYHODNOCOVÁNÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY RT

Kontrola trénovanosti je prováděna 1x za měsíc v rámci VTR, kdy trenéři pozorují jednotlivé závodnice a zaznamenávají si aktuální úroveň jednotlivých prováděných dovedností na TUM, TRA a PS a dovedností, které se závodnice podle předem stanovených cílů mají věnovat a nacvičovat. Trenéři to však neprovádí žádným oficiálním testováním, taktéž neprovádí ani žádné testy, které by hodnotily úroveň kondičních předpokladů a to jak průběžně, tak ani v rámci samotného výběru do RT. Jedna z trenérek RT říká: „*Zvládnutí PS je samo o sobě testem kondice.*“ Automaticky se tedy předpokládá, že čím více závodnice je schopná provádět obtížnější dovednosti, tím by měla být zároveň lépe fyzicky připravená. Z toho vyplývá, že hodnocení samotných fyzických předpokladů ještě nemusí být zárukou dobré úrovně teamgymových dovedností, proto jsou zřejmě testy kondice opomíjené.

6. 3. 5 KOMUNIKACE A SPOLUPRÁCE VEDENÍ REPREZENTACE

V rámci této oblasti jsme zařadili otázky, které se týkaly provádění a způsobu kontroly tréninkové činnosti jednotlivých závodnic RT v jejich domácích oddílech. Bylo nám řečeno, že

jednotlivé závodnice nelze zásadně kontrolovat, ale v případě zájmu a potřeb mají možnost posílat tréninková videa z vlastních tréninků oddílů pro případnou kontrolu a korekci. Ptala jsem se, jestli to funguje a do jaké míry to závodnice využívají. Jedna z trenérek říkala: „*Občas někdo tak činí.*“

Vlastní spolupráce a komunikace trenérů reprezentace s trenéry jednotlivých závodnic z různých oddílů probíhá převážně pouze během VTR, kde jsou trenéři jednotlivých závodnic součástí víkendových tréninků. Trenéři mají možnost dozvídat se informace o průpravných cvičeních, způsobech nácviku těžších dovedností a možných korekcí. Takže víkendová setkání reprezentace slouží též pro trenéry jako praktické školení trenérů, stejně tak jako víkendová setkání pro nižší úroveň, kde se mohou zúčastňovat mladší cvičenci, které nejsou ve výběru RT. Důležité je však říci, že hodně záleží na tom, do jaké míry jsou trenéři schopni plnit jednotlivé úkoly reprezentace v rámci svých klubových tréninků i v souvislosti na odlišné, často horší, tréninkové zázemí. Ze zkušeností vedení reprezentace vyplývá, že ne vždy jsou zcela spokojeni s přípravou některých jedinců. Stává se, že někteří trenéři upřednostňují nácvik a kombinace prvků či řad, které jsou výhodné zejm. pro tým svého oddílu a pro závody ČP, které mají modifikované požadavky pro nižší výkonnostní úroveň, častěji se tak stává u mladších kategorií. Nicméně vazby a kombinace výhodné pro bodové ohodnocení v rámci soutěží ČP brání perspektivnímu rozvoji k nácviku budoucích složitějších vazeb a kombinací.

Tudíž veškerá budoucnost TG u nás záleží především na působení trenérů v jednotlivých klubech a jejich vzdělanosti.

6. 3. 6 ZAMĚŘENÍ TRÉNINKOVÉ PŘÍPRAVY RT

Zaměření tréninkové činnosti souvisí s možnostmi využití pronajímaných prostorů tělocvičen, se zamýšlenými cíli RT, s individuálními cíli a možnostmi jednotlivých závodníků.

Největší pozornost během všech VTR je soustředěna na skákání, kontrolu úrovně dovedností, opakování co největšího počtu skoků a pro nácvik nových těžších skoků s možností využívání podmínek a vybavení (jámy, mnoho duchen a náradí pro vytvoření vícero stanovišť pro průpravy). Vše je zamýšleno tak, aby celý proces zajišťoval postupný progres u všech závodnic v závislosti na jejich nestejně vstupní úrovni, a zároveň aby byla zajištěna jejich bezpečnost. Součástí VTR je nutné podotknout, že společný čas musí být taktéž využit pro postupný nácvik a secvičování pohybové skladby podle předem nastaveného plánu.

6. 3. 7 AMBICE REPREZENTAČNÍCH TÝMU TG

Z rozhovoru se dovídáme, že pro přesunutí ME, které se bude konat v prosinci 2021 v Portugalsku, budou za ČR vyslány 2 týmy – družstvo junior žen a družstvo senior žen.

Dále jsme se ptali, jaké mají trenéři reprezentace od obou týmů očekávání? Bylo nám řečeno, že v době před přerušением tréninkového procesu trenéři pomýšleli od obou týmů na postup do finále mezi 6 nejlepších evropských týmů v kategorii. Nyní ale nevědí, co mohou od závodnic očekávat, protože zatím neměli žádné společné VTR a tak nevědí, jaké následky se podepsaly na závodnicích kvůli dlouhé pauze přerušené pandemií Covid – 19, a jakou mají závodnice aktuální úroveň dovedností.

Trenéři vždy stanovují 5 různých variant skokanských řad, které by si představovali, aby závodnice skákaly, nakonec se rozhodují podle toho, kolik závodnic je schopno dané řady provádět takovým způsobem, aby to bylo stabilní a bezpečné, i přes to, že původní vize jsou trochu nadnesená pro vyšší obtížnost. To samé platí i pro výběr prvků pro PS, kde připadají v úvahu různé varianty prvků, a nakonec se vyberou takové prvky, aby je byly všechny závodnice schopné provádět na dobré uznatelné úrovni opět se snahou o dosažení co nejvyšší obtížnosti.

Možné předpokládané řady:

TUM: - rondat – flik – dvojně salto vzad toporně/ schylmo/ skrčmo

- salto vpřed toporně s obratem o 360°/ salto vpřed toporně/ salto vpřed schylmo – přemet vpřed odrazem střídmonož – salto vpřed toporně s obratem / salto vpřed toporně s obratem o 360°/ salto vpřed toporně s obratem o 540°

- salto vpřed v různém provedení – rondat – flik – salto vzad toporně s obratem o 720° / dvojně salto vzad skrčmo/schylmo/toporně

TRA: - s přeskokovým náradím: různé způsoby provedení tsukahary, případně různé varianty přemet vpřed – salto vpřed

- skoky bez přeskokového náradí: dvojná salta vpřed skrčmo s obratem / dvojná salta vpřed schylmo s obratem/ dvojná salta vpřed toporně s obratem, dvojně salto skrčmo s obratem o 360° v prvním saltu a s obratem ve druhém saltu, dvojně salto toporně o 360° v prvním saltu a s obratem ve druhém saltu, ...

Jejich uplatnění také záleží na kategorii, ale jsou v podstatě stejné jako pro předchozí ME.

6. 3. 8 POHLED NA VÝVOJ TEAMGYMU U NÁS

Povědomí a rozšíření TG v ČR během posledních 6 let velmi stoupl. Vzrostla zejména výkonnostní úroveň v mladších kategoriích, která je podle trenérů reprezentace srovnatelná

s konkurenčními státy Evropy. Tento progres je nejspíše důsledkem častějšího pořádání VT nejen pro RT, ale i pro cvičence s nižší výkonnostní úrovní, během kterých dochází k praktickému doškolení trenérů. Trenéři na VT mají možnost okoukat a vyzkoušet si chytání na těžší prvky pod odborným vedením, dále se dovídají, jaká existují průpravná cvičení pro jednotlivé dovednosti, jakým způsobem mohou své cvičence opravovat a mnohé jiné praktické informace. Díky pořádání těchto VT se vedení reprezentace TG daří slučovat více týmů dohromady a zajišťovat tak pravidelné praktické školení trenérů. Další výhodou může být to, že cvičenci během tréninku vidí konkurenční závodníky z jiných oddílů, což je více motivuje k sebezlepšování pro další trénink. Dalším důkazem zvyšující se úrovně TG v ČR je to, že během posledního výběru do RT se zúčastnilo trojnásobné množství zájemců s pokusem dostat se do RT v juniorském věku. Nárůst konkurence umožňuje trenérům RT zajistit kvalitnější výběr pro budoucí RT a následné vytváření předpokladů pro seniorskou kategorii.

6. 3. 9 SHRNUTÍ ROZHOVORU

Z informací, které nám byly poskytnuté v rámci rozhovoru s vedením reprezentace TG, vyplývají problémy, které znesnadňují přípravu jak jednotlivých týmů, tak i reprezentačního týmu TG.

1. Nedostatečné tréninkové prostory v ČR, zejména pak uzpůsobené zázemí přímo pro trénink teamgymu
2. Nejzásadnější rezervy jsou ve sladění tréninků jednotlivých oddílů a postavení trenérů ke stejnému způsobu vedení a volbě obsahu tréninku v návaznosti na perspektivní účast závodnic do RT.
3. Vzdělávání trenérů

Všechny tři jmenované problémy spolu vzájemně souvisí. Je jasné, že i třeba sebelépe vzdělaní trenéři nemohou nacvičovat těžší dovednosti, když k tomu nebudou mít vhodné zázemí. A na druhou stranu málo vzdělaný trenér, i třeba s lepším tréninkovým prostředím, těžko naučí své svěřence těžší dovednosti, když nebude vědět, co je výhodné nacvičovat a jakým způsobem to může realizovat.

Vedení reprezentace říká, že: *„V poslední době však lze pozorovat zařazování stejných povinných prvků do PS, kde se tento problém snižuje. Uzpůsobování tréninků je však odlišné tým od týmu. Většinou ty oddíly, jejichž svěřenci jsou součástí RT nebo se zúčastňovaly VT, u nich je menší problém a snaží se přizpůsobovat.“*

7. DISKUSE

Všechny stanovené úkoly práce jsou podrobně objasněny v rámci tematických příslušných částí výsledků dotazníků s trenéry, se závodnicemi a z rozhovoru s trenéry vedoucí reprezentační tým. Některé zjištěné poznatky jsou již samostatně diskutovány v jednotlivých shrnutích výsledků.

Následuje celkové shrnutí zjištěných informací, a tím zodpovězení postupně stanovených úkolů.

Zprvé uvádíme zjištěná tvrzení ohledně plánování tréninkové přípravy teamgymu. Trenéři stanovují cíle tréninkové přípravy a pravidelně plánují přípravu a organizaci svých TJ. Nicméně už nevíme, zdali všichni trenéři mají stanovené cíle a plány tréninkové přípravy v písemné podobě.

Zadruhé stručně popisujeme fungování, způsob tréninkové přípravy a způsob výběru RT. Dané informace se dozvídáme z rozhovoru s trenéry reprezentace. Trenéři reprezentačního týmu plánují na 1,5 letý cyklus. Jejich hlavním cílem je neustále zvyšovat úroveň dovedností vybraných závodnic. Před výběrem do RT, trenéři vytvářejí představy o konkrétní úrovni dovedností vybraných závodnic. Prvotní výběr závodnic čítá 18 – 20 míst a bývá uskutečňován před zahájením vlastní 1,5 leté přípravy. Způsob výběru do RT TG v ČR je založen na dovednostních kritériích. Tréninková příprava RT je prováděna dlouhodobě v domovských oddílech vybraných závodnic, jež mají na starost trenéři oddílů, a společnou část tréninkové přípravy tvoří 1x/měsíc pořádaná víkendová soustředění. Trenéři RT kladou důraz na pokroky u jednotlivých závodnic. U závodnic vedou pravidelné záznamy o aktuální úrovni dovedností ve všech disciplínách, kterou hodnotí na škále od 1 – 5. Zaměření TJ RT je podle aktuální úrovně dovedností dané závodnice, podle fáze přípravy a podle možností a vybavení tělocvičny. Vybrané závodnice RT vnímají určité rozdíly společných reprezentačních tréninků od svých běžných oddílových tréninků, a to nejen v lepších podmínkách vybavení, ale i jiné tréninkové atmosféry a v některých případech i jiného způsobu organizování samotné TJ. Narůstající povědomí a vývoj TG v ČR je znatelný, zvláště během posledních 6 let, kdy stoupl počet cvičenců TG v ČR u mladších kategorií. A poslední konaný nábor do RT toho může být důkazem, přičemž množství zájemců oproti předcházejícímu výběru bylo pro kategorii junior trojnásobné.

Dalším úkolem bylo zjistit informace ohledně evidence tréninkové přípravy. Z našeho šetření bylo zjištěno, že v tréninku TG není běžná evidence tréninkových ukazatelů a parametrů

vypovídajících o tréninkovém zatížení. OTU jsou v TG v podstatě stanoveny pravidelností a možnostmi tréninků každého oddílu, na základě čehož je možné zpětně odvodit dané údaje jako počet tréninkových dní, počet TJ, počet závodů, počet hodin tréninku, apod. Z dotazníků od trenérů i závodnic se dozvídáme, že trénink TG v ČR se nejčastěji koná 3x týdně 2 – 3h. STU nejsou k trénování TG trenéry ani trenéry reprezentace společně stanoveny ani zaznamenávány. Všichni trenéři evidují docházku a považují ji za důležitou. Z výpovědí závodnic se dozvídáme, že na tréninky chodí poctivě a tréninky vynechávají jen z vážných důvodů jako je nemoc, vážnější zranění, zkoušky, výuka v době tréninku, ... Z otázek plynoucích z bakalářské práce jsme se dále dozvěděli, že 23,5% závodnic si vede nějaké osobní poznámky o své tréninkové činnosti.

Následují tvrzení o kontrole trénovanosti a vyhodnocování tréninkové přípravy. Dvě třetiny z dotazovaných trenérů zaznamenávají výkonnostní změny svých svěřenců v písemné formě. 50% z dotazovaných trenérů pravidelně kontroluje stav trénovanosti. Trenéři však nejsou sjednoceni v požadavcích na závodnice, nejsou u nás stanovené společné testy zdatnosti pro TG. Někteří trenéři hodnotí povinné prvky či úroveň a stabilitu provádění společné řady. Tyto požadavky by byly možným kritériem pro společné hodnocení závodnic, nicméně to, že závodnice jsou z různých oddílů, to znamená, že výběr povinných prvků do sestavy a společné řady nejsou vždy a ve všech případech totožné a liší se. Dalším bodem bylo zjištění, že více připravené k závodu se cítily být závodnice kategorie junior. Tyto informace mohou být zkreslené vinou špatně zvolené otázky a vlivem dlouhé Covidové tréninkové pauzy. Podle průzkumu pravidelné vyhodnocování tréninkové přípravy provádí 50% z dotázaných trenérů, což je stejné jako v případě kontroly stavu trénovanosti. V případě dřívějšího zjištění o nedostatečné míře evidování tréninkových ukazatelů tyto výpovědi nedávají smysl. Protože, když se tréninkové ukazatele řádně neevidují, nemohou být ani řádně vyhodnocovány. Z odpovědí o vyhodnocování tréninkových ukazatelů se dozvídáme, že trenéři odpovídají jinak, než jsme původně očekávali.

Následují výroky o části komunikace a spolupráce mezi trenéry, závodnicemi a vedením RT. Trenéři jsou velmi spokojeni s kolektivem závodnic, které trénují. Trenéři pravidelně 1x/měsíc během VTR mohou konzultovat tréninkovou přípravu s vedením RT. Trenéři se snaží individualizovat trénink vybraných závodnic. Mezi závodnicemi v rámci RT se vyskytuje zdravá rivalita. Závodnice o něco lépe hodnotí přístup k tréninku trenérů reprezentace. Zkušenosti trenérů reprezentace naznačují, že ne vždy jsou zcela spokojeni s přípravou závodnic z oddílu, podle nich trenéři z oddílů ne vždy plní domluvené úkoly. Tento problém

může být způsoben vlivem nevhodných podmínek pro trénink TG v ČR v některých tělocvičnách využívaných kluby, nebo skutečností o poctivosti docházky závodnic, nebo nevhodně dlouhodobě zorganizovaným a vedeným tréninkem. Podle trenérů reprezentace u závodnic nelze přímo kontrolovat jejich tréninkovou činnost v jejich oddílech.

Posledním úkolem bylo prověřit oblast o provádění regenerace a míře výskytu zraněnosti v TG. Většina z dotazovaných trenérů neklade důraz na zařazování regeneračních procedur, možnost zařazení nechávají na volbě závodnic v jejich volném čase. Ale v rámci TJ zařazují strečink a kompenzační cvičení. V případě provádění aktivní regenerace či všeobecné přípravy, závodnice ve volném čase provozují sezónní pohybové aktivity. Mezi oblíbené činnosti patří běh, jízda na kole, zimní sporty, posilování, plavání, in-line brusle a sportovní hry. K poznatkům o zjištění zraněnosti byly seniorky častěji zraněny než juniorky. 56% úrazů se týkalo dolních končetin, 30% zranění byla lokalizována na horních končetinách a 8% zranění se vyskytovala v oblasti zad. Nejčastěji převažovala zranění ze skoků z malé trampolíny a to jak v tréninku, tak i během závodů.

8. ZÁVĚR

Díky vzniklým nejasnostem a mnoha nezodpovězených otázek v závěrech mé bakalářské práce, jsem se rozhodla pokračovat v objasnění daného tématu. Nyní bylo cílem prozkoumat fungování a řízení tréninkového procesu v TG u závodnic RT ČR.

V úvodu této práce stručně popisuji náplň a závěrečné výstupy bakalářské práce, které odkryly jistou problematiku v periodizaci a plánování tréninkové přípravy v teamgymu u nás. Zjištěné poznatky mé bakalářské práce slouží jako jedny z výchozích bodů pro stanovení úkolů a cíle této práce.

Následuje sepsání postupu a veškerého způsobu zpracování práce. Při němž jsem zároveň začala vytvářet možné otázky pro jednotlivé dotazované skupiny respondentů. Poté bylo nutné podat žádost a dostat schválení etické komise pro zpracování výzkumu.

Teoretická část práce čtenáře seznamuje se sportovní přípravou a sportovním tréninkem, jak z obecných poznatků vycházejících z teorie sportovního tréninku, tak i z informací o SG, zjištěných poznatků o TG z bakalářské práce a neposlední řadě o informace, které přináší vědecké články ze zahraničních výzkumů. Dále se v teoretické části zaměřujeme na součásti řízení tréninkového procesu, kterými jsou plánování, evidence tréninkové činnosti, kontrola trénovanosti a vyhodnocování tréninkového procesu. Informace jsou sepisovány se snahou od obecných poznatků k těm specifickým, vypovídajících o TG.

Výsledková část práce je rozdělena na 3 části podle dotazovaných skupin na trenéry závodnic reprezentace, závodnice reprezentace TG a trenéry vedoucí RT. Otázky pro jednotlivé skupiny dotazovaných byly odlišně formulované, ale týkaly se stejných oblastí, v kterých byly získané odpovědi vzájemně vyhodnocovány. Oblastmi zkoumání v TG byly: plánování tréninkového procesu, evidence tréninků, kontrola trénovanosti a vyhodnocování tréninkové činnosti, komunikace, spolupráce a vzájemné vztahy mezi skupinami, zaměření tréninkové činnosti, oblast regenerace a způsob výběru a přípravy RT TG. Některé oblasti byly více či méně cílené pro určité skupiny dotazovaných, např. otázky pro oblast plánování byly více cílené na trenéry a vůbec se netýkaly závodnic, naopak otázky vztahující se k regeneraci a zraněnosti se týkaly především závodnic, na způsob výběru do RT odpovídalo pouze vedení RT apod. Hlavní zjištění byly ještě vždy shrnuty na konci každé části dotazované skupiny. Závěrečná diskuse postupně stručně odpovídá na všechny stanovené úkoly práce, které začleňují hlavní zjištěná fakta o fungování a řízení tréninkového procesu TG.

Na základě výzkumu odpovídáme na výzkumné otázky stanovené v metodice práce. První otázkou bylo, zdali existuje podobný přístup ve vnímání významu RTC pro tvorbu obsahu tréninku ve smyslu stanovení cílů sportovní přípravy mezi trenéry a trenéry reprezentace a závodníky? U této otázky docházíme k závěru, že všechny skupiny přípravu vnímají odlišně. To se domníváme na základě výpovědi vedení RT, které říkalo, že ne vždy jsou zcela spokojeni s pokroky některých závodnic a tudíž tak s přípravou z oddílu. Podle vedení RT, oddílový trenéři leckdy preferují úspěch v soutěžích Českého Poháru zvolením výhodněji hodnocených řad dle zjednodušených pravidel ČGF pro závody nižších kategorií, což podle trenérů RT zabraňuje progresu pro nácvik obtížnějších řad. Dále také tak usuzujeme podle výpovědi některých závodnic, které vnímají trénink reprezentace odlišně od tréninku v oddíle, a to zejména v tom, že trénink reprezentace považují, kromě možností lepšího vybavení, za intenzivnější a jiným způsobem organizovaný. Výpovědi dotázaných trenérů se ohledně plánování a zaměření tréninku spíše shodují. Druhou výzkumnou otázkou bylo ověřování míry provádění plánování, evidence a vyhodnocování tréninkové činnosti a zároveň pomocí jakých OTU a STU využívaných v TG. Trenéři uvedli, že plánování provádí a stanovují cíle tréninkové přípravy pro konkrétní období, jak pro celý tým, tak i pro jednotlivé závodnice a to zejm. v závislosti na harmonogramu soutěží a aktuálního složení týmu. Trenéři však neuváděli konkrétní ukazatele zatížení, z toho soudíme, že si neuvědomují, jaký mají význam a důležitou roli tréninkové ukazatele vypovídající o míře zatížení. Evidenční činnost všichni trenéři realizují pomocí záznamů o docházce závodnic, nicméně již opomíjejí záznamy o tréninkových ukazatelích vypovídajících o míře tréninkového zatížení. Tudíž vyhodnocování tréninkové činnosti na základě tréninkových ukazatelů se v TG u nás neděje. Na druhou stranu mnoho trenérů i vedení RT pravidelně kontrolují stav trénovanosti závodnic. Vedení RT hodnotí úroveň dovedností a pokrok, na který dává důraz. To znamená, že výsledky vlastní práce hodnotí pouze z výstupů a aktuální výkonnosti závodnic, což může být do jisté míry zavádějící a poukazovat spíše na šikovnost (talentovanost) jednotlivých závodnic. Někteří trenéři z oddílů kontrolují trénovanost různě, někdo hodnotí též techniku dovedností, někdo různé složky kondice. Z toho vyplývá, že trenéry ani vedení RT nepovažují za důležitou evidenci tréninkové činnosti o počtech prováděných opakování konkrétních dovedností v různých fázích přípravy, ale vyhodnocování tréninkové činnosti uskutečňují pomocí kontroly trénovanosti a hodnocení úrovně dovedností závodnic. Respektive nezáleží na tom, kolik závodnice provede opakování, ale záleží na tom, jestli už umí danou řadu či prvek. Další zmínkou vztahující se k této části může být jedna z odpovědí trenéra v oblasti otázek pro regeneraci, který konkrétně vypověděl: „*Netrénujeme tak intenzivně, aby byly regenerace specificky řešit.*“

Doporučením pro praxi by mohlo být: Pořádání pravidelných školení trenérů pro teamgym. Konání pravidelných sezení trenérů od závodnic, které jsou v reprezentaci s trenéry reprezentace, kde by společně řešili konkrétní nastavení tréninkové přípravy, zvolení společných parametrů pro evidenci tréninkové činnosti a jejich vyhodnocování. Trenéři RT by měli tak možnost větší kontroly a přehled nad celkovou přípravou vybraných závodnic a mohli by více řídit plánování a dlouhodobou přípravu. Dále jednotlivé závodnice by si samy mohly evidovat každý trénink používáním tréninkového deníku, který by byl kontrolován trenéry reprezentace.

Tato práce a její výsledky naplňují svůj původní záměr a shrnují informace o tréninku TG a tréninkové přípravě našich reprezentantek. Práci bylo dosaženo hlavního cíle a byly objasněny veškeré stanovené úkoly. I když dotazníky pro trenéry byly možná až příliš dlouhé, mohli jsme se pokusit otázky ještě o něco lépe formulovat, zaměřit se třeba na méně oblastí a pokusit se tak celkovým zkrácením dotazníku o větší návratnost. Práci a její poznatky by bylo zajímavé porovnat se způsobem trénování a organizování tréninkové přípravy se zahraničními týmy TG, zvláště pak s vítězi ME.

9. POUŽITÁ LITERATURA

9.1 KNIŽNÍ PUBLIKACE

1. ARKAJEV L. J. a SUCHILIN G. N. *Gymnastics: how to create champions : the theory and methodology of training top-class gymnasts*. 2nd ed. Maidenhead: Meyer & Meyer Sport, 2009. ISBN 978-1-84126-141-6.
2. BARTUŇKOVÁ S. *Fyziologie pohybové zátěže: učební texty pro studenty tělovýchovných oborů*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-06-6.
3. BLAHUŠ P. *K systémovému pojetí statistických metod v metodologii empirického výzkumu chování*. Praha: Karolinum, 1996.
4. DOVALIL J. *Lexikon sportovního tréninku*. 2., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 978-80-246-1404-5.
5. DOVALIL J. a CHOUTKA M.. *Výkon a trénink ve sportu*. 4. vyd. Praha [i.e. Velké Přílepy]: Olympia, 2012. ISBN 978-80-7376-326-8.
6. HARRE D. a kolektiv odborných tělovýchovných pracovníků NDR. *Nauka o sportovním tréninku – Úvod do všeobecné metodiky tréninku*. Sportverlag, Berlín, 1971, překlad: Kerssenbrock Klement, vydala Olympia 1973.
7. HENDL J. *Kvalitativní výzkum: základní teorie, metody a aplikace*. Čtvrté, přepracované a rozšířené vydání. Praha: Portál, 2016. ISBN 978-80-262-0982-9.
8. HENDL J. a REMR J.. *Metody výzkumu a evaluace*. Praha: Portál, 2017. ISBN 978-80-262-1192-1.
9. CHOUTKA, M. a DOVALIL J. *Sportovní trénink*. Praha: Olympia, 1987
10. HOŠKOVÁ B., MAJEROVÁ S. a NOVÁKOVÁ P. *Masáž a regenerace ve sportu*. 2. vydání. Praha: Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3099-1.
11. KRIŠTOFIČ J. *Gymnastické posilování – Motoricko-funkční příprava*. 1. Vyd. Praha, 2014. ISBN: 978-80-87647-15-8
12. LIBRA, J. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.: Základy tréninkového systému ve SG*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971.
13. MARŠÁLKOVÁ L., MIKŠÍK, O. 1990. *Metodológia a metódy psychologického výzkumu*. Bratislava: SPN.
14. MIOVSKÝ M. *Kvalitativní přístup a metody v psychologickém výzkumu*. Praha: Grada, 2006. Psyché (Grada). ISBN 80-247-1362-4.

15. MIŠOVIČ J. Kvalitativní výzkum se zaměřením na polostrukturovaný rozhovor. Praha: Slon, 2019. Studijní texty (Sociologické nakladatelství). ISBN 978-80-7419-285-2.
16. PATTON M. *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park and London: Sage, 1990.
17. PERGLER, P. a kol.: Vybrané techniky sociologického výzkumu (Praha, 1969, I. vydání), Dismar: kapitola Rozhovor
18. PERIČ, Tomáš. *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada, 2006. Děti a sport. ISBN 80-247-1827-8.
19. PERIČ T. *Sportovní příprava dětí*. Nové, aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2012. Děti a sport. ISBN 978-80-247-4218-2.
20. PUNCH K. *Základy kvantitativního šetření*. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-381-9.
21. SKOPOVÁ M. a ZÍTKO M. *Základní gymnastika*. 3., upr. vyd. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
22. SVOBODA B. *Pedagogika sportu*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1358-1.
23. TŮMA, Zdeněk, Miroslav ZÍTKO a Miroslav LIBRA. *Kapitoly o gymnastice*. Vyd. 1. Praha: Česká obec sokolská, 2004. 68 s. ISBN 8086402134.
24. ZATSIORSKY V. M. a KRAEMER W. J. *Silový trénink: praxe a věda*. Praha: Mladá fronta, 2006. Edice Českého olympijského výboru. ISBN 978-80-204-3261-2.
25. Učební texty pro cvičitele a trenéry. Sportovní gymnastika – Plánování práce ve sportovní gymnastice. Organizace a metodika provedení hodin gymnastiky. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, 1956.

9. 2 ODBORNÉ ČLÁNKY

1. HANSEN O. H., HVID L. G., AAGAARD P. a JENSEN K.. *Mechanical lower limb muscle function and its association with performance in elite team gymnastics* [online]. Odense: Department of Sports Science and Clinical Biomechanics, University of Southern Denmark, 2019 [cit. 2021-02-05]. Dostupné z: https://findresearcher.sdu.dk:8443/ws/portalfiles/portal/151097581/SCGYM_11_2_2019_article_3.pdf
2. HARRINGE, M. L., S. LINDBLAD a S. WERNER. Do team gymnasts compete in spite of symptoms from an injury. *Sports Medicine* [online]. Sweden, Stockholm: Marita L Harringe, Karolinska Institutet, Department of Surgical Sciences, Sports

Medicine Section, 2004, (38) [cit. 2021-5-6]. Dostupné z: <file:///C:/Users/HP/Downloads/Do%20team%20gymnasts%20compete%20in%20spite%20of%20symptoms%20from%20an%20injury.pdf>

3. HARRINGE M. L., RENSTÖRM P. a WERNER S. *Injury incidence, mechanism and diagnosis in top-level teamgym: a prospective study conducted over one season* [online]. Stockholm, Sweden: Scandinavian journal of medicine and science in sports, 7. February 2006n. 1., (17) [cit. 2020-11-23]. DOI: 10.1111/j.1600-0838. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=8ac58e62-ad00-429b-a08c-5d080c7d2a17%40sdc-v-sessmgr01>
4. MINGANTI C., CAPRANICE L. a MEEUSEN R.. The validity of session - rating of perceived exertion method for quantifying training load in teamgym. *Journal of Strength and Conditioning* [online]. 2010, 11(24) [cit. 2021-02-05]. Dostupné z: https://journals.lww.com/nscajscr/fulltext/2010/11000/The_VValidity_of_Sessionrating_of_Perceived.23.aspx
5. LUND S. S., MYKLEBUST G. *High injury incidence in TeamGym competition: a prospective cohort study*. Oslo, Norway: Scandinavian journal of medicine and science in sports, 30 May 2011n. 1., (21). DOI: 10.1111/j.1600-0838.2011.01362.x. Dostupné z: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=2&sid=8ac58e62-ad00-429b-a08c-5d080c7d2a17%40sdc-v-sessmgr01>

9. 3 INTERNETOVÉ ZDROJE

1. BERNACIKOVÁ M., KAPOUNKOVÁ K. a NOVOTNÝ J. *Multimediální internetová učebnice - Fyziologie sportovních disciplín: Sportovní gymnastika* [online]. Brno: Masarykova Univerzita, 2010 [cit. 2019-04-03]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>
2. Česká gymnastická federace: *Kvalifikační řád* [online]. Zátokova 100/2, Praha 6: ČGF, 2020 [cit. 2021-03-17]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/Kvalifikacni%20rad%20CGF_%C4%8Derven_2020_final.pdf
3. Česká gymnastická federace: *Český překlad mezinárodních pravidel UEG s adaptací na soutěž junior 1,2 a senior B v ČR: Technická Komise TeamGym - ČGF, 2017 – 2021 Pravidla Senior A a Junior A Teamgym*, Laussane: UEG, 2017, aktualizace 2019, [pdf],

- [cit. 2019-04-09]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/prilohy/001/014/2017%20TG%20pravidla%20UEG%20Rev%20B%20-%20Hlavn%C3%AD%20dokument%20-%20%C4%8Desky%20V8%2010082020.pdf>
4. Česká obec sokolská. *Přehled kvalifikací a odborností OV ČOS* [online]. ČOS, 2019 [cit. 2021-03-17]. Dostupné z: https://drive.google.com/file/d/1R8Wh_ZkHH2bP-0I041_CBe_-wCuJwrAK/view
 5. Dotazník online: Jak na dotazník. *Typy otázek: otevřené otázky* [online]. AccArt, 2007 [cit. 2021-01-29]. Dostupné z: <http://www.dotaznik-online.cz/otevrene-otazky.htm>
 6. Dotazník online: Jak na dotazník. *Typy otázek: uzavřené otázky* [online]. AccArt, 2007 [cit. 2021-01-29]. Dostupné z: <http://www.dotaznik-online.cz/uzavrene-otazky.htm>
 7. KOHOUTEK R. *Dotazník* [online]. Masarykova Univerzita, Brno: Pedagogická fakulta [cit. 2021-01-29]. Dostupné z: <http://www.ssvp.wz.cz/Texty/dotaznik.html>
 8. LEHNERT M. Teorie a didaktika sportovního tréninku: Stavba sportovního tréninku (tréninkové cykly). *Sportovní trénink I.* [online]. Univerzita Palackého, Olomouc, 2014 [cit. 2021-02-25]. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
 9. LEHNERT M. *Periodizace* [ppt]. SlideServe, DigitalOfficePro, 2019 [cit. 2021-03-1]. Dostupné z: <https://www.slideserve.com/khanh/periodizace>
 10. LEHNERT M. a kol. *Sportovní trénink I* [online]. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014 [cit. 2020-11-14]. ISBN 978-80-244-4330-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/148/Cover.html>
 11. LEHNERT M. a kol. *Kondiční trénink*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2014. ISBN 978-80-244-4369-0. Dostupné z: <https://publi.cz/books/149/Cover.html>
 12. KAPOUNKOVÁ K. Regenerace ve sportu. Masarykova Univerzita. https://is.muni.cz/el/1451/podzim2014/bk2379/Regenerace_ve_sportu_dalkari_SEBS_T_RO-cely.pdf
 13. PERIČ, Tomáš. *Základy sportovního tréninku: Podklady pro přednášky školení trenérů lic. B* [online]. In: . FTVS, UK [cit. 2021-7-27]. Dostupné z: <https://ftvs.cuni.cz/FTVS-656-version1-peirc2.pdf>
 14. SLAVÍK, Roman, předseda ČGF. *Soutěžní řád*. [pdf]. [online]. Praha, Zátokova 100/2, 2020 [cit. 2021-05-01]. Dostupné z: https://www.gymfed.cz/prilohy/000/016/SOUT%C4%9A%C5%BDN%C3%8D%20%C5%98%C3%81D%20%C4%8CGF_01_05_2020%20%20final.pdf

15. ŠOTOLA, Michal. *Česká gymnastická federace: Teamgym* [online]. Zátokova 100/2, Praha 6, 2014 [cit. 2021-10-15]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/teamgym/>
16. *Teamgym directives for equipment* [online]. In: Avenue de la Gare 12, Lausanne: European gymnastics, 2020 [cit. 2021-10-27]. Dostupné z: https://www.voimistelu.fi/Portals/0/TeamGym/Dokumentit/Materiaalit/2020-teamgym_directives_for_equipment.pdf
17. Union Européenne de gymnastique. *Invitation Teamgym coaching course: Level 1* [online]. Lausanne: UEG, 2019 [cit. 2021-03-17]. Dostupné z: <https://backend.europeangymnastics.com/sites/default/files/paragraph/document/UEG%20Coaching%20Course%20level%201.pdf>
18. *Wikipedie: Otevřená encyklopedie: Interview (výzkum)* [online]. c2020 [citováno 3. 02. 2021]. Dostupný z WWW: [https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Interview_\(v%C3%BDzkum\)&oldid=18955840](https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Interview_(v%C3%BDzkum)&oldid=18955840)

9. 4 ZÁVĚREČNÉ PRÁCE

1. POTŮČKOVÁ A.. *Analýza rámcového tréninkového plánu pro teamgym Senior A.* [online]. Praha, 2019. [cit. 2020-12-03]. Dostupné z: BPTX_2017_2_11510_0_479538_0_200923.pdf. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, FTVS. Vedoucí práce doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.
2. RYBÁŘOVÁ A. *Vliv aktuálních psychických stavů na výkon v soutěži TeamGym Junior* [online]. Praha, 2013 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: <https://is.cuni.cz/webapps/zzp/detail/124876>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, FTVS. Vedoucí práce PhDr. Vladimír Janák, CSc.
3. ŠINDELÁŘ J.. *Didaktika skoků z malé trampolíny v rámci soutěže Teamgym* [online]. Praha, 2018 [cit. 2020-04-03]. Dostupné z: file:///C:/Users/HP/Downloads/BPTX_2015_2_11510_0_446062_0_181425.pdf. Bakalářská práce. Univerzita Karlova, FTVS. Vedoucí práce PhDr. Jaroslav Křištofič.

9. 5 JINÉ

1. Chrudimský J. – informace z přednášek během studia Seminář Gymnastických sportů
2. Hojka V. – informace z přednášek během studia Atletické posilování
3. Křištofič J. – informace z přednášek během studia Seminář Gymnastických sportů

10. SEZNAM TABULEK, OBRÁZKŮ, GRAFŮ A PŘÍLOH

10. 1 SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Jednotlivé etapy dlouhodobého sportovního tréninku

Tabulka 2: Délka letové fáze skoků z trampolíny

Tabulka 3: Kontrola a hodnocení technických dovedností v bodovém ohodnocení podle (Arkajev, J. L., 2009)

Tabulka 4: Příklad hodnocení techniky odpovídající modelové technice podle (Arkajev, J. L., 2009)

Tabulka 5: Zveřejněné tělesné údaje o sportovkyních TG v Itálii podle studie (Minganti, Capranica, 2010)

Tabulka 6: Tělesné údaje o sportovcích TG v Dánsku podle studie (Hansen, Hvid, 2019)

Tabulka 7: Hodnocení zatížení během cvičení v teamgymu při různých disciplínách (Minganti, Capranica, 2010)

Tabulka 8: Posouzení tréninkové zátěže různých tréninkových jednotek podle času nutného na odpočinek dle následující klasifikace: (podle Zatsiorského a Kraemera, 2006)

Tabulka 9: Doba zotavení u různě velkých svalových skupin (Kapounková, 2014)

Tabulka 10: Doba pasivní regenerace po sportovním zatížení (Kapounková., 2014)

Tabulka 11: Příklady délek jednotlivých období v rámci RTC v souvislosti s počtem vrcholů soutěží (Potůčková, 2019)

Tabulka 12: Typy mikrocyklů a jejich charakteristika (Lehnert, 2014, Dovalil, 2012)

Tabulka 13: Rozvržení TJ v mikrocyklu podle etapy sportovní přípravy (Arkajev, 2009)

Tabulka 14: Obecné tréninkové ukazatele v teamgymu vycházející z osobního tréninkového deníku pro rok 2018 (Potůčková, 2019)

Tabulka 15: Souhrn obecných tréninkových ukazatelů za rok 2018 (Potůčková, 2019)

Tabulka 16: Speciální tréninkové ukazatele týmu z osobního deníku v roce 2018 (Potůčková, 2019)

Tabulka 17: Počet skoků během tréninku v roce 2018 (Potůčková, 2019)

Tabulka 18: OTU v jiných gymnastických sportech (Chrudimský, 2020)

Tabulka 19: Tréninkový objem v TG v jiných zemích (Minganti C., Capranica L., 2010 a Hansen O.H., Hvild L. G., 2019, M.L. Harringe, S. Lindblad, S. Werner, 2003)

Tabulka 20: Rozvržení TJ v týdnu v praxi u TG (otázka č. 4)

Tabulka 21: Odpovědi trenérů na sledování a zaznamenávání OTU a STU (otázka č. 7)
Tabulka 22: Odpovědi trenérů na vyhodnocování tréninkových ukazatelů v TG (otázka 15)
Tabulka 23: Hodnocení a spokojenost s kolektivem, s kterým trenéři pracují (otázka č. 24)
Tabulka 24: Nejčastější důvody pro vynechání tréninku TG (otázka č. 7)
Tabulka 25: Pocity připravenosti na závody před pandemií Covid – 19 (otázka č. 19)
Tabulka 26: Socializace v reprezentačním týmu (otázka č. 11)
Tabulka 27: Spokojenost s vedením v oddíle (otázka č. 12)
Tabulka 28: Spokojenost s vedením v reprezentačním oddíle (otázka č. 13)
Tabulka 29: Lokalizace zranění u závodnic TG v ČR (otázka č. 17)

10. 2 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Symptomy únavy po rozdílném zatížení (Harre, 1973)
Obrázek 2: Optimální doba pro následný možný trénink (Dovalil, 2012)
Obrázek 3: Délka zotavení po sportovním zatížení (Lehnert, 2014)
Obrázek 4: Dlouhodobé formování sportovní výkonnosti (Dovalil, 2012)
Obrázek 5: Struktura sportovního výkonu (Dovalil, 2012)
Obrázek 6: Předpokládané faktory výkonu inspirováno Bernaciková, 2010
Obrázek 7: Systém řízení v tréninkovém procesu (Blahuš, 1996)
Obrázek 8: Řazení mikrocyklů v přípravném období (Dovalil, 2012)
Obrázek 9: Řazení mikrocyklů v přípravném období (Lehnert, 2019)
Obrázek 10: Příklad odpovědi hodnotící škály (Punch, 2008)

10. 3 SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Poměr zastoupení tréninkových činností v přípravné fázi (Potůčková, 2019)
Graf 2.: Poměr zastoupení tréninkových činností v předzávodní fázi (Potůčková, 2019)
Graf 3: Délka trenérské praxe trenérů TG v ČR (otázka č. 1)
Graf 4: Východiska pro stanovení cílů tréninkové přípravy (otázka č. 11)
Graf 5: Pro koho trenéři cíle tréninkové přípravy vytvářejí (otázka č. 12)
Graf 6: Způsoby zaznamenávání výkonnostních změn závodnic (otázka č. 17)
Graf 7: Používání testových ukazatelů a hodnocení kontroly stavu trénovanosti svěřenců v TG (otázka č. 18)
Graf 8: Pravidelnost vyhodnocování tréninkových ukazatelů trenéry TG v ČR (otázka č. 16)
Grafy 9 a 10: Věk započetí tréninku TG u juniorek a seniorek (otázka č. 2)
Grafy 11 a 12: Délka trénování TG u juniorek a seniorek (otázka č. 3)
Graf 13 a 14: Nepřítomnost na společných reprezentačních soustředěních TG (otázka č. 8)

Graf 15: Četnost aspektů rozdílného vnímání tréninků v oddíle a v rámci reprezentace (otázka č. 14)

Graf 16 a 17: Četnost zranění u závodnic TG (otázka č. 16)

Graf 18 a 19: Příležitosti nejčastějších zranění (otázka č. 18)

10. 4 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1: Schválená žádost Etické komise

Příloha 2: Informovaný souhlas

Příloha 3: Úvod k dotazníkům

Příloha 4: Pozvání k účasti klubům, které budou rozesílat pozvání sportovcům

Příloha 5: Dotazník pro trenéry teamgymu

Příloha 6: Dotazník pro závodnice reprezentace teamgymu

Příloha 7: Záznamový arch s otázkami pro rozhovor s vedením reprezentace

Příloha 8: Stanovení tréninkových období odpovídající harmonogramu soutěží a zásadám dvouvrcholového plánování soutěží během roku

Příloha 9: Analýza tréninkové přípravy 2018 výstavbou mikrocyklů

Příloha 10: Návrh na rozvržení tréninkové přípravy pomocí mikrocyklů pro reprezentační tým

Příloha 11: Návrh na rozvržení tréninkové přípravy pomocí mikrocyklů pro soutěže v ČR

11. PŘÍLOHY

11. 1

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Ověřování plánování tréninkové přípravy v teamgymu v ČR

Forma projektu: výzkumná práce

Období realizace: duben 2021 - červen 2021

Výzkum bude realizován dle možností a v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Předkladatel: Bc. Alžběta Potůčková, UK FTVS, katedra gymnastiky

Hlavní řešitel: Bc. Alžběta Potůčková, UK FTVS, katedra gymnastiky

Místo výzkumu (pracoviště): Katedra gymnastiky a Katedra pedagogiky, psychologie a didaktiky TV a sportu

Spolu řešitel(é): Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D., UK FTVS, katedra gymnastiky

Vedoucí práce (v případě studentské práce): prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D., UK FTVS, katedra didaktiky TV a sportu

I Popis projektu: Cílem této práce bude zjistit přístup vedení reprezentace teamgymu a jednotlivých trenérů reprezentačních I závodnic k periodizaci a plánování v rámci RTC, podrobnější údaje o evidenci tréninku, fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikační vztahy v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi reprezentačního týmu. Informace budou získávány pomocí polostrukturovaného rozhovoru s vedením reprezentace teamgymu a dále pak pomocí online dotazníků pro závodnice v reprezentaci a dále i jejich trenéry. Otázky pro závodnice budou především uzavřené či polouzavřené, budou se týkat zkušeností, přístupu k teamgymu a zraněnosti. Otázky v online dotazníku pro trenéry budou koncipovány jako otevřené a slouží k odbornému podrobnějšímu zjištění plánování, evidence, zaměření a vyhodnocení tréninkového procesu během RTC, dále pak komunikace mezi všemi skupinami a důležitost regenerace. Stejných témat se budou týkat i otázky pro rozhovor s vedením reprezentace. Pomocí těchto výpovědí ze tří skupin dotazovaných se budeme snažit potvrdit či vyvrátit domněnky teoretické bakalářské práce, která se zabývala problematikou analýzou rámcového tréninkového plánu pro teamgymu senior A. Otázky nebudou zjišťovat žádná citlivá data.

Charakteristika účastníků výzkumu: Rozhovoru s vedením reprezentace by se mohlo zúčastnit 1 - 5 plnoletých osob (předpokládám 25 let a více) dále předpokládaný počet dotazovaných závodníků z reprezentace teamgymu pomocí dotazníků by bylo v rozmezí mezi 15 - 36 a to ve věku 15-25 let. Dotazovaných trenérů z oddílů jednotlivých závodnic by mohlo být v rozmezí 10 - 20 ve věku 25 let a více. Celkový předpokládaný počet dotazovaných by byl 26 - 60 osob. Výzkumu se nezúčastní osoby s akutním (zejména infekčním) onemocněním. Doručení dotazníků respondentům bude zajištěno pomocí oslovení a žádosti o distribuci vedení reprezentace, které má veškeré kontakty na trenéry a závodnice reprezentace. Schůzka pro rozhovor bude dojednána s dostatečným časovým předstihem taktéž kontaktováním přímo vedení reprezentace teamgymu. Schůzka proběhne podle možností v souladu s protiepidemickými opatřeními, když to situace dovolí tak v tělocvičně nebo v případě uzavírek přes online prostředí. (Viz pozvání do výzkumu organizacím).

Název klubu, ve kterém jsou vedení jednotliví členi, nezjišťuji, tudíž nebude zveřejňován.

Zajištění bezpečnosti: Výzkum bude zaměřen na anonymní online dotazování a rozhovor s vedením reprezentace teamgymu, který bude realizován podle aktuálních možností a v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR. Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu.

Etické aspekty výzkumu: V práci jsou zahrnuti vulnerabilní jedinci. Jedná se o plnoleté trenéry a trenéry Teamgymu a gymnastky stáří 15 let. Účast osob mladších 18 let se týká dotazníkového šetření. Přínos spočívá v získání dat o tréninkové praxi, objemu tréninku a v části dotazníků týkající se dotazování na zranění v průběhu sportovní kariéry, přínos spočívá v návrhu následných principů minimalizace rizik úrazů ve vlastním tréninku.

Potenciální střet zájmů: V mé práci nepředpokládám žádný střet zájmů. Neexistuje žádná skutečnost, která by mohla ovlivnit objektivitu výzkumu. Rozhovory budou anonymizovány. Výsledky informace budou anonymní a nesměřují k žádnému osobnímu prospěchu. To znamená, že nebude ohrožena integrita a důvěryhodnost výzkumu a neobjevuje se zde žádná skutečnost, kdy by mohly být výsledky nepravdivé, kvůli osobnímu zájmu.

Ochrana osobních dat: Data budou shromažďována a zpracována v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, odpovědi na otázky v rámci rozhovoru a anonymní odpovědi z dotazníků. Zpracování odpovědí získaných v rámci rozhovoru bude anonymizováno, jméno respondenta není pro obsah sdělení zásadní, rozhodující je jeho délka trenérské praxe, dosažená trenérská kvalifikace. Při vedení rozhovoru bude respondent osloven jménem, kdy jméno po dokončení přepisu a jeho verifikace bude smazáno. Všechna získaná data budou bezpečně uchována na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k datům budu mít pouze já.

Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 14 dnů po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Fotografie: Účastníci výzkumu nebudou fotografováni. Fotografie budou pořizovány a publikovány jen v případě písemného souhlasu vedení reprezentace, jedná se pouze o materiál v podobě nějakých tabulek, textů nebo grafických obrázků či záznamů o tréninkové činnosti v rámci plánování či evidence trenérské činnosti. Budou pořizovány pouze v případě možnosti nějakých předložených materiálů (formou textu, tabulek) vedení reprezentace. Podle důležitosti a významnosti by případné fotografie byly zařazeny do příloh práce nebo jejich obsah by se stal součástí textové části práce. K případně získaným neanonymizovaným fotografiím bude mít přístup pouze hlavní řešitel a bude u nich zajištěno jejich bezpečné uchování na heslem zajištěném počítači a budou smazány ihned po vytvoření jejich anonymizace. Publikovány budou případně získané pouze anonymizované fotografie, které budou bezpečně uchovány u hlavního řešitele, smazány budou po dokončení finální verze diplomové práce.

Pořizování audio nahrávek účastníků: Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem na mobilní telefon, v případě možnosti zapůjčení na diktafon, do 1 dne bude záznam nahrán do počítače a nahrávka ze záznamového zařízení bude okamžitě smazána. Po přepsání rozhovoru a anonymizaci osobních dat bude nahrávka z počítače ihned smazána. Neanonymizovaná nahraná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači a nebude nikde zveřejňována. Po přepsání bude účastníkům výzkumu text předložen ke schválení. Zveřejněny budou pouze přepsané anonymizované odpovědi účastníka či jejich části. Využité budou zejména zjištěné údaje, které budou obsahovat odpovědi na řešený problém.

Pořizování videí nahrávek účastníků: Během výzkumu nebudou pořizovány žádné videozáznamy
V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Text informovaného souhlasu (IS): přiložen IS pro rozhovor s vedením reprezentace, součástí dotazníků je zjednodušený IS v úvodu před vlastním zahájením dotazníku

Povinností **všech účastníků výzkumu na straně řešitele** je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a podniknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na účastnících výzkumu na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně.

Potvrzuji, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou žádost.

V Praze dne: 16. 4. 2021

Podpis předkladatele: *Potůčková*

Datum a podpis odpovědného pracovníka z místa výzkumu:

Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.

Členové: prof. MUDr. Jan Heller, CSc.

prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.

PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.

Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.

Mgr. Tomáš Ruda, Ph.D.

MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: *056/2021*
dne: *19. 4. 2021*

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a **neshledala rozpory** s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

Řešitel projektu splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise UK FTVS.

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta UK FTVSovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
- 20 -

PM
.....
podpis předsedkyně EK UK FTVS

11. 2

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
José Martího 31,162 52 Praha 6-Vešleslavin

INFORMOVANÝ SOUHLAS

Vážené vedení národní reprezentace teamygy,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu na UK FTVS v rámci mé diplomové práce s názvem *Ověřování plánování tréninkové přípravy v teamygy v ČR prováděné na UK FTVS.*

Tento výzkum proběhne během duben 2021 - červen 2021. Cílem výzkumu je popsat přístupy k periodizaci a řízení tréninkové přípravy v RTC v TG, a to jak z pohledu vedení reprezentace, tak i z pohledu závodnic reprezentačního výběru a jejich trenérů. Dále pak zjistit podrobnější údaje o evidenci tréninků, fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikační vztahy v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi reprezentačního týmu.

V rámci výzkumu se budete účastnit polostrukturovaného rozhovoru, který proběhne buď přímo v tělocvičně, nebo v případě protiepidemických uzávek přes online prostředí a který bude zaznamenán formou audionahrávky. Rozhovor bude nahrán hlavním řešitelem na mobilní telefon, v případě možnosti zapůjčení na diktafon. Do 1 dne bude záznam nahrán do počítače a nahrávka ze záznamového zařízení bude okamžitě smazána. Po přepsání rozhovoru a anonymizaci osobních dat bude nahrávka z počítače ihned smazána. Neanonymizovaná nahraná verze rozhovoru bude bezpečně uchována pouze u hlavního řešitele na heslem zajištěném počítači a nebude nikde zveřejňována. Po přepsání Vám bude text předložen ke schválení. Zveřejněny budou pouze přepsané anonymizované Vaše odpovědi či jejich části. Využité budou zejména zjištěné údaje, které budou obsahovat odpovědi na řešený problém.

Časovou náročnost rozhovoru odhaduji přibližně na 30 min.

Termín, místo a čas schůzky bude předem dohodnuto a oznámeno emailem v souladu s platnými epidemiologickými opatřeními Ministerstva zdravotnictví ČR.

Rizika prováděného výzkumu nebudou vyšší než běžně očekávaná rizika v rámci tohoto typu výzkumu. Rozhovoru se neúčastníte s akutním (zejména infekční) onemocněním.

Vaše účast v projektu je dobrovolná a nebude finančně ohodnocena.

Výsledným přínosem této výzkumné práce bude zhodnocení fungování tréninkového procesu v teamygy v ČR. S celkovými výsledky a závěry výzkumného projektu se můžete seznámit v diplomové práci v studentském informačním systému (SIS), v nebo na e-mail adrese: BettyPotuckova@seznam.cz

Data budou shromažďována a zpracovávána v souladu s pravidly vymezenými nařízením Evropské Unie č. 2016/679 a zákonem č. 110/2019 Sb. - o zpracování osobních údajů. Budou získávány následující osobní údaje: jméno, odpovědi na otázky v rámci rozhovoru, které budou bezpečně uchovány na heslem zajištěném počítači v uzamčeném prostoru, přístup k datům budu mít pouze já. Uvědomuji si, že text je anonymizován, neobsahuje-li jakékoli informace, které jednotlivě či ve svém souhrnu mohou vést k identifikaci konkrétní osoby - budu dbát na to, aby jednotliví účastníci nebyli rozpoznatelní v textu práce. Osobní data, která by vedla k identifikaci účastníků výzkumu, budou do 14 dnů po testování anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Během výzkumu nebudou pořizovány žádné fotografie Vaší osoby ani videozáznam.

V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu Bc. Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Jméno a příjmení spoluřešitelů prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D. a Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum PRAHA 9.5.21
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum PRAHA 9.7.21
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Jméno a příjmení předkladatele a hlavního řešitele projektu Bc. Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Jméno a příjmení spoluřešitelů prof. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D. a Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Alžběta Potůčková Podpis: Potůčková

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu. Dále potvrzuji, že mi byl předán jeden originál vyhotovení tohoto informovaného souhlasu.

Místo, datum PRAHA 9.5.21
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

Souhlasím s textem přepsaného a anonymizovaného rozhovoru v rámci výše uvedeného výzkumu.

Místo, datum PRAHA 9.7.21
Jméno a příjmení účastníka KRISTINA ČERNÁKOVÁ Podpis: [Signature]

11. 3 ÚVOD K DOTAZNÍKŮM

Já, Bc. Alžběta Potůčková, jsem studentkou navazujícího studia na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS). Tímto se na Vás obracím s žádostí o vyplnění dotazníku, který bude sloužit jako podklad pro mou diplomovou práci, případně další výzkumnou práci na UK FTVS.

Přínosem této výzkumné práce bude zhodnocení fungování tréninkového procesu v teamgymu v ČR.

Chtěla bych Vás tedy požádat o vyplnění tohoto dotazníku. Jeho vyplnění Vám zabere cca 10 min. Za osoby mladší 18ti let vyplní dotazník jejich zákonní zástupci.

Získaná data budou využita ke zpracování bakalářské práce, případně dalšímu výzkumu na UK FTVS; budou zpracována, publikována a uchována v anonymní podobě a ochráněna před jiným užitím. Pokud budete mít zájem seznámit se s výsledky studie, napište na adresu: BettyPotuckova@seznam.cz

Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl(a) informován(a), jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoliv odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS.

Předem děkuji za Vaši ochotu při vyplnění dotazník.

11. 4 POZVÁNÍ K ÚČASTI KLUBŮM, KTERÉ BUDOU ROZESÍLAT POZVÁNÍ SPORTOVČŮM

Vážený pane/Vážená paní,
jmenuji se Alžběta Potůčková a jsem studentkou oboru TVS, na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (UK FTVS). Obracím se na Vás se žádostí o pomoc při výzkumu s názvem *Ověřování plánování tréninkové přípravy v teamgymu (TG) v ČR*. Cílem výzkumného projektu je popsat přístupy k periodizaci a řízení tréninkové přípravy během ročního tréninkového cyklu v TG, a to jak z pohledu vedení reprezentace, tak i z pohledu závodnic reprezentačního výběru a jejich trenérů. Součástí bude zjistit podrobnější údaje o evidenci a plánování tréninků v TG, o fungování a výběru reprezentačního týmu a vzájemné komunikaci v systému řízení mezi jednotlivými úrovněmi všech účastníků.

Jména všech účastníků a všech klubů budou anonymizována. Získaná data budou zpracovávána, bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě ve výzkumných pracích, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS.

Tím, že níže uvedený e-mail přepošlete vybraným sportovcům reprezentačního výběru v Teamgymu a jejich trenérům, potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte s realizací výzkumu ve Vašem klubu, o kterém jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Prosím, aby mě zájemci kontaktovali na níže uvedeném e-mailu. Účast jednotlivých sportovců je zcela dobrovolná a každý z nich může účast odmítnout, případně z účasti kdykoliv během vyplňování odstoupit.

Výzkum byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod číslem: 56/21.

S výsledky studie se můžete poté seznámit pomocí dotazu na emailové adrese: bettypotuckova@seznam.cz

Děkuji Vám za spolupráci

11. 5 DOTAZNÍK PRO TRENÉRY TEAMGYMU

Milí trenéři a trenérky,

tímto Vás žádám o vyplnění následujícího dotazníku. Jedná se o nestandardní anonymní dotazník s otevřenými otázkami, který slouží k zpracování diplomové práce se zaměřením na řízení a fungování tréninkového procesu v teamgymu v ČR. **Ráda bych, abyste na některé otázky odpovídali co možná nejpodrobněji, jak jen dovedete, a vaše výpovědi se vztahovaly k režimu před dobou pandemie Covid – 19!!!**

Bc. Alžběta Potůčková, studentka 2. ročníku NMgr., Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze

VEDOUcí DIPLOMOVÉ PRÁCE: doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

ODBORNÝ KONZULTANT: Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

1. Kolik let se věnujete trénování teamgymu? *

.....

2. Jakou máte trenérskou kvalifikaci? A z jakých gymnastických sportů? *

.....

3. Kolikrát týdně máte tréninky? Jak bývají dlouhé? *

.....

4. V jakém jsou tréninky rozložení v týdnu? * (konkrétní dny v týdnu)

.....

5. Na jaké disciplíny se zaměřujete v jednotlivých tréninkových dnech? Trénujete jednu nebo i více disciplín během jednoho tréninku? *

.....

6. Kolik tréninkového času věnujete nácviku/procvičování jedné disciplíny? *

.....

7. Sledujete a zaznamenáváte v tréninkovém procesu vašeho oddílu, v kterém působíte, nějaké obecné (OTU) nebo specifické tréninkové ukazatele (STU)? *

Pokud ano, tak vyjmenujte, které evidujete v teamgymu? * (vysvětlivka: tréninkové ukazatele např. OTU v atletice = počet tréninků, počet závodů, čas zatížení, doba regenerace, ... STU v atletice = počty naběhaných km v max. rychlosti, rychlostní vytrvalosti, obecné vytrvalosti, počty odrazů, posilování s náčiním, ...)

.....

8. Jste si vědomi míry celkového zatížení tréninku teamgymu, které vaši svěřenci absolvují? *

.....

9. Zaznamenáváte si docházku u svých svěřenců? Berete v potaz i důvody jejich nepřítomnosti? *

.....

10. Stanovujete si cíle tréninkové přípravy pro konkrétní období? *

.....

11. Podle čeho stanovujete cíle tréninkové přípravy? *

.....

12. Stanovujete cíle pro celý tým nebo i pro jednotlivce? *

.....

13. Děláte si pravidelnou přípravu organizace a obsahu klíčových tréninkových jednotek během týdne? *

.....

14. Blíže specifikujte, jaké tréninkové činnosti během tréninku provádíte a na co se zaměřujete v tréninkové přípravě v jednotlivých fázích ročního tréninkového cyklu? * (kondiční a technická připravenost závodnic v přípravném, v předzávodní a v závodním období)

.....

15. Které z tréninkových ukazatelů vyhodnocujete a proč? *

.....

16. Jak často provádíte vyhodnocování těchto tréninkových ukazatelů? *

.....

17. Jakým způsobem zaznamenáváte výkonnostní změny u svých svěřenců? *

.....

18. Máte zvolené nějaké testové ukazatele pro průběžnou kontrolu stavu trénovanosti vašich svěřenců? POKUD ANO, tak které v teamgymu používáte? *

.....

19. Je někdo z vašich svěřenců v současném reprezentačním výběru teamgymu? *

.....

20. Jak často komunikujete a spolupracujete s vedením reprezentačního týmu ohledně tréninkové přípravy vybraných závodnic v reprezentaci? Jak máte rozdělené trenérské role v oddíle, komunikuje alespoň jeden z hlavních trenérů oddílu s vedením reprezentace? *

.....
21. Jakým způsobem odlišujete/individualizujete přípravu závodnic, které jsou součástí reprezentačního týmu od běžných závodnic oddílu? *

.....
22. Máte nějaká doporučení a tipy od reprezentačních trenérů pro zaměření vašich svěřenců, pro stanovení kvantitativních či kvalitativních parametrů tréninku či k nácviku dovedností? (objem, intenzita, doporučené cviky k nácviku, metody, ...) *

.....
23. Seznamujete vedení reprezentace a své svěřence s výsledky výkonnostních změn a svých analýz tréninkového procesu? *

.....
24. Do jaké míry jste spokojeni s kolektivem, s kterým pracujete?
Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = absolutní nespokojenost, 10 = maximální spokojenost)

.....
25. Jakou pozornost věnujete regeneraci závodnic? Jaké regenerační prostředky a metody využíváte? A kolik času jim věnujete? *

.....
26. Jaký zastáváte názor na způsob přípravy reprezentačního týmu pro ME? Jde podle Vás absolvovat tato příprava vybraných reprezentačních závodnic a zároveň týž závodnic s přípravou oddílových týmů pro soutěže Českého Poháru? Nehledě na to, že v každém oddíle jsou odlišné podmínky pro trénink.

.....
Děkuji za Váš čas a spolupráci, kterou jste věnovali vyplňování dotazníku.

11.6 DOTAZNÍK PRO ZÁVODNICE V REPREZENTACI TEAMGYMU

Ráda bych Tě tímto požádala o vyplnění následujícího nestandardizovaného **anonymního dotazníku**, který obsahuje 20 otázek. Daný dotazník slouží k výzkumu a pro potřeby zpracování diplomové práce, která se týká řízení a fungování tréninkového procesu v teamgymu v ČR. **Ráda bych, abys na dané otázky odpovídala podle skutečnosti a vlastního přesvědčení a tvé výpovědi se vztahovaly k běžnému režimu ještě před dobou začátku pandemie Covid – 19.**

Bc. Alžběta Potůčková, studentka 2. ročníku NMgr., Fakulta tělesné výchovy a sportu UK v Praze

VEDOUCÍ DIPLOMOVÉ PRÁCE: doc. PhDr. Jiří Suchý, Ph.D.

ODBORNÝ KONZULTANT: Mgr. Jan Chrudimský, Ph.D.

1. V jaké kategorii v teamgymu závodíš? *

- a) junior
- b) senior

2. Kdy jsi začala dělat teamgym? *

- a) dříve než v 10 letech
- b) mezi 10 – 12 rokem
- c) mezi 13 – 15 rokem
- d) jako starší 16 let

3. Kolik let se věnuješ teamgymu? *

- a) méně jak 3 roky
- b) 4 – 5 let
- b) 6 – 8 let
- c) déle jak 9 let

4. Jak často máš tréninky teamgymu? * (počet tréninků za týden a délka trvání tréninku)

5. Byl teamgym tvým prvním sportem, který jsi dělala nebo jsi k teamgymu přešla z jiného sportu?

*Odpovídej ANO/NE. Popř. napiš z jakého sportu jsi k teamgymu přešla?

6. Jak často jsi chyběla/chybíš na tvém běžném tréninku v oddílu? *

Odpovídej přibližně za měsíc.

- a) téměř vůbec nechybím (1 - 2x)
- b) občas chybím (3 - 4x)
- c) často chybím (5x a více)

7. Z jakých důvodů nejčastěji vynecháváš své tréninky v oddíle? *

Změňte pořadí položek dle svých preferencí. (1 = nejčastější důvod, 8 = nejméně vyskytující se důvod)

- školní výuka
- zkoušky a důležité testy
- rodinné události (oslavy, dovolená, ...)
- nemoc
- zranění
- setkání s přáteli, rande
- trénink odpadl (nepřítomnost trenéra, tělocvična mimo provoz, ...)
- jiné

8. Jak často jsi vynechala výcvikový kemp reprezentace? *

- a) nikdy
- b) výjimečně
- c) občas
- d) často

9. Vedeš si nějaký tréninkový deník? Odpovídej ANO/NE. V případě, že tvá odpověď je ANO, napiš, co si zaznamenáváš (pocity, dojmy, počty skoků, zdařené pokusy, ...)?

10. Jak dobře vycházíš se všemi členy tvého oddílového týmu a jak se v týmu cítíš? *

Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = cítím se v týmu velmi špatně, s nikým ne vycházím, 10 = jsem v perfektním kolektivu, všichni jsou mi velmi sympatiční)

11. Jak se cítíš a jak dobře vycházíš se členy v reprezentačním týmu? *

Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = cítím se v týmu velmi špatně, s nikým ne vycházím, 10 = jsem v perfektním kolektivu, všichni jsou mi velmi sympatiční)

12. Do jaké míry jsi spokojena s přístupem, komunikací a stylem vedení trenérů v oddíle? *

Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = absolutní nespokojenost, 10 = maximální spokojenost)

.....
13. Do jaké míry jsi spokojena s přístupem, komunikací a stylem vedení v rámci reprezentačního týmu? *
Ohodnoť na škále od 1 – 10. (1 = absolutní nespokojenost, 10 = maximální spokojenost)

.....
14. Pozoruješ nějaké rozdíly ve způsobu trénování v oddíle a na reprezentačních kempch? *
Odpovídej ANO/NE. Případně se zkus vyjádřit, v čem ti přijde trénink jiný?

.....
15. Jaké jiné sportovní/pohybové doplňkové aktivity děláš během roku? * S jakou pravidelností?

.....
16. Kolikrát jsi se při teamgymu zranila za poslední 3 roky? *

- a) vůbec
- b) 1x
- c) 2 – 3x
- d) 4 – 5x
- e) častěji

17. Při kterých cvicích jsi se zranila? Co jsi si poranila? A jaký typ úrazu jsi si tím přivodila? Uveď 1 – 3 příklady. Např: tsukahara – kotník – natažené vazy

.....
18. Při jaké příležitosti se ti zranění stala? * Vyber z možností 1 – 3 nejčastější.

- V tréninku při rozcvičení
- V tréninku při průpravném cvičení/stanovišti
- V tréninku při cvičení na tumblingu
- V tréninku při cvičení na trampolíně
- V tréninku při nácvičce pohybové skladby
- V závodě během rozcvičení na cvičení na tumblingu
- V závodě během rozcvičení na trampolíně
- V závodě během rozcvičení na pohybovou skladbu
- Přímě v závodě na tumblingu
- Přímě v závodě na trampolíně
- Přímě v závodě během pohybové skladby
- Při jiném cvičení

19. Do jaké míry jsi se cítila připravená na závody Českého Poháru a ME nebýt pandemie Covid- 19? *
Ohodnoť na škále. (1 = absolutní nespokojenost s tréninkovou přípravou, velmi špatná forma, 10 = maximální spokojenost s tréninkovou přípravou, vynikající forma)

20. Jak si se o teamgymu dozvěděla? (Kdo tě k němu přivedl?) Co se ti na něm zalíbilo? Co ti teamgym přináší a co tě motivuje k tomu, že se mu věnuješ?

.....
Děkuji za Tvůj čas a spolupráci a přeji hodně štěstí ve tvé sportovní kariéře.

11. 7 ZÁZNAMOVÝ ARCH A OTÁZKY PRO ROZHOVOR S VEDENÍM REPREZENTACE

1. Kolik let se věnujete trénování TG? *
.....
2. Jaké máte osobní zkušenosti s TG?
.....
3. Jak dlouho provádíte přípravu RT? *
.....
4. Jakou máte trenérskou kvalifikaci a v jakém gymnastickém sportu? *
.....
5. Jaký je současný počet závodnic v reprezentačním výběru TG pro junior tým a senior tým?
Junior tým = Senior tým =
Kolik lidí odpadlo (to vzdalo)....., případně jestli jste někoho během přípravy ještě dodatečně vyřadily, že byl považován za nevyhovujícího závodníka.....
6. Prostřednictvím jakých parametrů (ukazatelů) evidujete tréninkovou činnost v TG u RT? *
.....
7. Jakým způsobem provádíte evidenci tréninkových ukazatelů? * (Máte nějaké tabulky, zápisky, nebo písemné záznamy, ...?) A co přesně obsahují?
.....
8. Jak často provádíte zmiňovanou evidenci? * (týdně, měsíčně, čtvrtletně, pololetně, ročně)
.....
9. Provádíte docházku vybraných závodnic na VTR? * (ano/ne)
.....
10. Pozorujete nasazení jednotlivých cvičenek a jejich připravenost k tréninku? (ano/ne)
.....
11. Jakým způsobem provádíte přípravu RT? * Myslíte, že je tento způsob vhodný nebo, že by se to mohlo provádět i jinak?
.....
12. Jak často a do jaké míry (a jak podrobně) a prostřednictvím jakých parametrů v TG u RT provádíte plánování během RTC? *
.....
13. Vytváříte centrální (=společný) tréninkový plán (nebo i individuální)? *
.....
Pokud ano, pak do jaké hloubky (roční tréninkový plán, makro, mezo, micro cykly)?
.....
14. Jak často provádíte vyhodnocování tréninkových ukazatelů? *
.....
15. Jakým způsobem zaznamenáváte výkonnostní změny a vývoj jednotlivých závodnic? *
.....
16. Používáte nějaké diagnostické prostředky pro zjištění aktuální úrovně a změny v dovednostní úrovni sportovců zařazených do výběru nebo nějaké testy hodnotící kondici? *
.....
17. Odkud berete inspiraci a z jakých zdrojů čerpáte nové tréninkové metody (např. průpravná stanoviště)? *
.....
18. Kontrolujete nějakým způsobem tréninkovou činnost jednotlivých závodnic v domácích oddílech? * (Ano/ne) (popř. jak často a co?)
.....
19. Spolupracujete a komunikujete s trenéry jednotlivých závodnic o úkolech v tréninkové přípravě? Jak často a ohledně jakých konkrétních informací? *
.....
20. Jaké tréninkové činnosti realizujete během VTR kempů? (Podle čeho rozhodujete a stanovujete zaměření tréninku pro jednotlivé VTR kempy?)
.....
21. Čemu věnujete pozornost a důraz během VTR setkání? (plánům, zaměření tréninku, obsahu tréninku nebo závodnicím – snaha, progres, obtíže, docházka,...)
.....
22. Máte mezi sebou nějak rozdělené úkoly (funkce a role) v rámci organizace a vedení reprezentačního týmu? Kdo zodpovídá za vedení? *
.....

23. Jakým způsobem provádíte výběr do RT? Kolik jedinců vybíráte do reprezentace? (Na jakých přednostech výběr zakládáte?)*

.....
24. Kolik týmů předpokládáte vyslat na následující ME? *

.....
25. Jaké máte cíle s týmem/y pro následující ME? *

.....
26. Čeho byste chtěli dosáhnout? (Jaká máte od týmu očekávání?) Jakou obtížnost byste si představovaly zařadit?

.....
27. Jaký máte názor na vývoj TG v ČR? Co si myslíte o změnách výkonnostní úrovně u nás v jednotlivých kategoriích a třeba i v porovnání s ostatními konkurenčními státy účastníci se ME?

.....
28. Napadá vás ještě něco zajímavého k tomuto tématu mé práce? Jsou i nějaké problémy v řízení sportovní přípravy v TG u nás?

11. 8 Stanovení tréninkových období odpovídající harmonogramu soutěží a zásadám dvouvrcholového plánování soutěží během roku
(Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	14.	VT	VTR/ČP Brno	VTR	31.	36.	VTR	ČP Příbram	VT
	2.	VTR	VTR	VTR	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	VTR	VTR	ČP Trutnov	50.
	VTR	7.	11.	16.	IT Cup Dornbirn	25.	VT	33.	VTR	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	VTR	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odivelas	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			Soustředění TJ Bohemians			48.	

LEGENDA: ■ Přípravné období

■ Závodní období

■ Přejídné období

11. 9 Analýza tréninkové přípravy 2018 výstavbou mikrocyklů (Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	14.	VT	VTR/ ČP Brno	VTR	31.	36.	VTR	ČP Příbram	VT
	2.	VTR	VTR	VTR	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	VTR	VTR	ČP Trutnov	50.
	V T R	7.	11.	16.	IT Cup Dornbirn	25.	VT	33.	VTR	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	VTR – soustředění	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odívelas	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			Soustředění TJ Bohemians			48.	

LEGENDA:

■ úvodní mikrocyklus	■ vylad'ovací mikrocyklus	■ regenerační mikrocyklus
■ rozvíjející mikrocyklus	■ závodní mikrocyklus	■ kontrolní mikrocyklus
■ stabilizační mikrocyklus	■ zotavný mikrocyklus	

VTR – výcvikový tábor reprezentace, již pro vybrané závodnice z testování

VT – výcvikový tábor otevřený pro všechny cvičence, pro mladší kategorie a nižší výkonnostní úroveň

11. 10 Návrh na rozvržení tréninkové přípravy pomocí mikrocyklů pro reprezentační tým (Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	14.	VT	VTR/ ČP Brno	27.	31.	36.	VTR	ČP Příbram	VT
	2.	VTR	VTR	VTR	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	VTR	VTR	ČP Trutnov	50.
	VTR	7.	11.	16.	20.	25.	VT	33.	VTR	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	VTR - soustředění	VTR	IT CUP Bracknell	ME Odiveias	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			35.			48.	

11. 11 Návrh na rozvržení tréninkové přípravy pomocí mikrocyklů pro soutěže v ČR (Potůčková, 2019)

2018												
MĚSÍCE	I.	II.	III.	IV.	V.	VI.	VII.	VIII.	IX.	X.	XI.	XII.
TÝDNY	1.	5.	9.	VT	VT	ČP Brno	27.	31.	36.	40.	ČP Příbram	VT
	2.	6.	10.	15.	19.	IT CUP Cesenatico	28.	32.	37.	41.	ČP Trutnov	50.
	3.	7.	11.	16.	20.	25.	VT	33.	38.	42.	46.	51.
	4.	8.	ČP Třebíč	MČR Praha	IT CUP Dundee	26.	30.	34.	IT CUP Bracknell	43.	IT CUP Palma	52.
			13.		22.			Soustředění TJ Bohemians Praha			48.	

