

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

**Šetření faktorů ovlivňujících ukončení sportovní kariéry moderních
gymnastek v kategoriích juniorek a seniorek**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

PhDr. Mgr. Iveta Holá, Ph.D.

Vypracovala:

Anna Tomková

Praha 2024

Prohlašuji, že jsem závěrečnou (bakalářskou/diplomovou) práci zpracoval/a samostatně a že jsem uvedl/a všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne

.....

Podpis

.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych tímto poděkovala vedoucí bakalářské práce PhDr. Ivetě Holé, Ph.D. za její odborné vedení a cenné rady, které mi během psaní bakalářské práce dala. Dále bych ráda poděkovala všem bývalým moderním gymnastkám, které se zapojily do elektronického dotazníku a přispěly tak svými odpověďmi ke sběru dat.

Abstrakt

Název: Šetření zdravotních a psychických faktorů ovlivňující ukončení sportovní kariéry moderních gymnastek v kategoriích juniorek a seniorek

Cíl: Cílem bakalářské práce je na základě dotazníkového šetření, zjistit z jakých důvodů a v kolika letech moderní gymnastky nejčastěji ukončují svou sportovní kariéru.

Metody: Pro sběr dat je zvolena hlavní metoda elektronický dotazník, který byl rozeslán skrze sociální sítě bývalým moderním gymnastkám. Tento dotazník byl tvořen a vyplňován přes webovou stránku.

Výsledky: Na základě výsledků bylo zjištěno, že nejčastějším důvodem pro ukončení sportovní kariéry moderní gymnastky je dosažení osobních cílů v 19ti letech.

Klíčová slova: důvody ukončení závodní kariéry moderních gymnastek, moderní gymnastika, věk ukončování sportovní kariéry moderních gymnastek

Abstract

Title: Investigation of health and psychological factors affecting the termination of the sports career of rhythmic gymnasts in the junior and senior categories.

Objective: The objective of the bachelor's thesis is to find out, based on a questionnaire survey, for what reasons and at what age rhythmic gymnasts most often end their sports career.

Methods: An electronic questionnaire was chosen as the main method for data collection, which was sent out via social networks to former rhythmic gymnasts. This questionnaire was created and filled out via the website.

Results: Based on the results, it was found that the most common reason for ending the sports career of a rhythmic gymnast is the achievement of personal goals at the age of 19.

Keywords: reasons for ending the competitive career of rhythmic gymnasts, rhythmic gymnastics, age of ending the sports career of rhythmic gymnasts.

Obsah

1 ÚVOD	10
2 TEORETICKÁ ČÁST.....	11
2.1 Moderní gymnastika	11
2.1.1 Programy a kategorie v moderní gymnastice.....	11
2.1.2 Úspěšnost českých moderních gymnastek na mezinárodním poli.....	12
2.1.3 Sportovní trénink moderních gymnastek	14
2.1.4 Tréninkové cykly	15
2.2 Aspekty ukončování sportovní kariéry	16
2.2.1 Náročnost životního stylu sportovce.....	17
2.3 Psychologická složka sportovce	18
2.3.1 Osobnost sportovce	18
2.4 Osobnost trenéra	19
2.4.1 Trenérské styly.....	20
2.5 Předpoklady pro moderní gymnastiku.....	21
2.5.1 Preference na gymnastický pohybový aparát	21
2.5.2 Hypermobilita	21
2.6 Zranění v moderní gymnastice	22
2.6.1 Typická zranění dolních končetin v gymnastických sportech	22
2.6.2 Typická zranění horních končetin v gymnastických sportech.....	23
2.6.3 Záda.....	24
2.6.4 Prevence zranění	24
2.7 Vliv rodičů na sportovce.....	24
2.7.1 Motivace	25
2.7.2 Rodiče jako motivace.....	26
2.7.3 Tlak na výkon sportovce ze strany rodičů	26
2.8 Škola jako důvod ukončení sportovní kariéry	27
2.9 Porucha příjmu potravy v gymnastických sportech.....	27
2.9.1 Chování trenéra gymnastek trpících PPP.....	29
2.9.2 Gymnastické prostředí a PPP	30
2.9.3 Prevence proti PPP v gymnastice.....	30
2.10 Nátlak na sportovní výkon u mladých sportovců	31
3 SOUHRN TEORETICKÉ ČÁSTI	32
4 Cíl, úkoly a výzkumné otázky.....	33
4.1 Cíl práce.....	33

4.2 Úkoly práce.....	33
4.3 Výzkumné otázky	34
5 Metodika práce	34
5.1 Výzkumný soubor.....	34
5.2 Organizace sběru dat	34
5.3 Použité metody	35
5.3.1 Dotazování	35
5.3.2 Dotazníkové otázky a možnosti odpovědí	36
6 Výsledky.....	37
6.1 Ukončení sportovní kariéry z důvodu dosažení svých osobních cílů ve sportu.....	39
6.2 Ukončení sportovní kariéry z důvodu psychického nátlaku trenérů	40
6.3 Ukončení sportovní kariéry z důvodu vysoká náročnosti MG	40
6.4 Ukončení sportovní kariéry z důvodu zranění.....	41
6.5 Ukončení sportovní kariéry z důvodu brzkého nátlaku na výkon	42
6.6 Ukončení sportovní kariéry z důvodu špatného prostředí v kolektivu.....	42
6.7 Ukončení sportovní kariéry z důvodu změny školy	43
6.8 Ukončení sportovní kariéry z důvodu ztráty zájmu o sport.....	44
6.9 Ukončení kariéry z důvodu náhlého ukončení klubu	44
6.10 Ukončení sportovní kariéry z důvodu špatného prospěchu ve škole.....	45
6.11 Ukončení sportovní kariéry z důvodu PPP	45
6.12 Ukončení sportovní kariéry z důvodu nátlaku rodičů a změny bydliště	46
7 Diskuze.....	46
8 Závěr.....	48
SEZNAM LITERATURY	49
Seznam tabulek.....	54

Seznam používaných zkratk

DN – Družstvo nadějí

FIG – Mezinárodní gymnastická federace

KPMG – Kombinovaný program moderní gymnastiky

ME – Mistrovství Evropy

MG – Moderní gymnastika

MS – Mistrovství světa

OH – Olympijské hry

PPP – Porucha příjmu potravy

SCM – Sportovní centrum mládeže

SpS – Sportovní centrum mládeže

ZPMG – Základní program moderní gymnastiky

1 ÚVOD

Moderní gymnastika je sport, kde se mísí fyzický sportovní výkon s estetikou, což dělá tento sport odlišným od ostatních. Tato odlišnost má vliv i na diváckou veřejnost, která má už od počátku jiná očekávání od podívané na tento sport. Neočekává pouze zajímavé fyzické výkony, ale snaží se objevit i nové prostředky k dosažení silného estetického prožitku. Dříve byl tento sport známý jako čistě ženský sport, avšak v posledních letech není úplnou nevyklostí vidět na závodní ploše i moderní gymnasty.

Není žádným zajímavým faktem, že moderní gymnastky končí svou gymnastickou kariéru mnohem dříve než ostatní sportovci. V podstatě v letech, kdy ostatní sportovci teprve začínají svou vrcholovou kariéru, moderní gymnastky již končí. Je to dáno i specificky vysokou mírou zátěže na lidský kloubní aparát. Jelikož v moderní gymnastice se klade důraz na veliký rozsah pohybu. Z těchto důvodů, gymnastky nejsou schopné vydržet na vrcholu, tak dlouho. Nebylo však dříve běžné, aby moderní gymnastky končily dříve, než nastoupí do nejstarší seniorské kategorie, která je od šestnácti let. To mě přivedlo k otázce, co se v moderní gymnastice změnilo, že se tato skutečnost stává stále více častým případem. Nebo je moderní gymnastika stále stejná a mění se mentalita dnešních dětí a sportovců?

Gymnastika je sport, který je velmi náročný na jakékoliv úrovni, ale zejména na té vrcholové. Na úrovni, kde se v tělocvičně tráví každý den, několik hodin denně, aby pak gymnastky byly schopné předvést své nejlepší výkony. To ovšem může být i důvod nezájmu o sport v pokročilém věku. Mladé slečny mají potřeby se více socializovat i mimo prostory tělocvičny, poznat nové lidi, nové prostředí.

Velmi mě i zajímá otázka, zda hraje roli v ukončení kariéry, na jaké úrovni moderní gymnastky moderní gymnastiku dělaly nebo zda je problém obecně v samotné moderní gymnastice. V jejích zaběhlých zvycích a tradičních tréninkových postupech.

Pro mě osobně, jako bývalou reprezentantku v moderní gymnastice je toto téma velmi silné a ráda bych zjistila důvody a problémovost. Zajímá mě, zda se nějaké mé důvody ukončení kariéry shodují s ostatními moderními gymnastkami. Pokud ano, zda by nebyly nějaké varianty, jak tyto problémy odstranit, aby měla moderní gymnastika více příznivců a opět ji dělalo více mladých dívek. Protože je to sport výjimečný a zaslouží si více pozornosti.

2 TEORETICKÁ ČÁST

2.1 Moderní gymnastika

Moderní gymnastika je esteticko-koordinačním sportem. Propojuje se tam půvabná forma gymnastiky v podobě tanečních kroků, společně s náročnými technickými prvky obtížnosti a manipulací s náčiním. Na počátku 20. století se začala moderní gymnastika propojovat i s hudebním doprovodem, který je nedílnou součástí tohoto sportu. V bývalém Československu moderní gymnastika vzniká kolem roku 1953. Dříve byla však známá pod názvem umělecká gymnastika. Název byl vyvoděn z uměleckého dojmu, který gymnastika lidem dává. Pod tímto názvem se prezentovala až do roku 1969, kdy dostala název, pod kterým ji známe dnes, moderní gymnastika (Novotná, Šimůnková, Panská, 2011).

2.1.1 Programy a kategorie v moderní gymnastice

Programy v moderní gymnastice se dělí na level A a level B. Level A, neboli volný program, je brán jako vrcholový sport a jsou to gymnastky v kategorii naděje mladší, naděje starší, juniorky a seniorky (tabulka 1). Závodnice, které dělají moderní gymnastiku na vrcholové úrovni, bývají zařazovány do sportovních středisek (SpS), sportovního centra mládeže (SCM), do družstev nadějí (DN) a do reprezentace. Dalším programem je level B, což je výkonnostní úroveň a spadá do toho kategorie naděje nejmladší, naděje mladší, naděje starší, juniorky a seniorky, do výkonnostního sportu se zahrnuje i kategorie naděje nejmladší level A. Dále se do výkonnostního programu řadí kombinovaný program moderní gymnastiky (KPMG- tabulka 2) a základní program moderní gymnastiky (ZPMG- tabulka 3).

Tabulka 1: Rozdělení kategorií volného programu dle věku

Kategorie	Věk
Naděje nejmladší B	V roce 2024 dosáhnou max. 8 let
Naděje nejmladší A	V roce 2024 dosáhnou max. 10 let
Naděje mladší	V roce 2024 dosáhnou max. 11 let
Naděje starší	V roce 2024 dosáhnou max. 13 let
Juniorky	V roce 2024 dosáhnou max. 14-15 let
Seniorky	V roce 2024 dosáhnou 16 let a více

Tabulka 2: Rozdělení kategorií kombinovaného programu dle věku

Kategorie	Věk
I. A kategorie	V roce 2024 dosáhnou 7 let
I. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 8-9 let
II. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 9-11 let
III. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 11-13 let
IV. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 14-16 let
V. kategorie ŽENY	V roce 2024 dosáhnou 16 let a více

Tabulka 3: Rozdělení kategorií základního programu dle věku

Kategorie	Věk
0. B kategorie	V roce 2024 dosáhnou max. 6 let
0. A kategorie	V roce 2024 dosáhnou 7 let
I. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 8-9 let
II. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 10-11 let
III. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 12-13 let
IV. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 14-16 let
V. kategorie	V roce 2024 dosáhnou 16 let a více

2.1.2 Úspěšnost českých moderních gymnastek na mezinárodním poli

Poslední českou účastnicí OH v moderní gymnastice byla Dominika Červenková v roce 2004 v Athénách. Od té doby se žádné moderní gymnastce na OH nepodařilo probojovat. Dlouho se o to pokoušela Monika Míčková (dnes Vlčková), která se zúčastnila několika ME a MS. Dokázala se probojovat i do druhého kola kvalifikace na OH v Riu 2016, bohužel nakonec postup nevyšel a poté Míčková skončila s kariérou.

Pro rok 2024 se stala mistryní ČR Nikola Nováková z SK MG Moravská Slavia Brno, na druhém místě se umístila Tereza Staňková z SK MG Vysočina Jihlava a třetí místo získala Hoz Rodova Nela Paula z TJ Sokol Bedřichov. Ani jedna z gymnastek se neprobojovala na OH v Paříži, které se budou konat v létě roku 2024.

Větší úspěchy v České moderní gymnastice dosahují společné skladby, v kterých se Česko umísťuje na dobrých příčkách zejména v juniorských kategoriích. Bohužel tyto týmy ve stejném složení nepokračují do seniorských kategorií, ale tvoří se nové týmy. Gymnastky se znovu musejí poznávat, zjistit jak kdo reaguje v různých situacích a jaké jsou koho silné a slabé stránky nejen ve cvičení.

Za poslední roky se Česko na světových soutěžích ve společných skladbách v juniorské kategorii umístilo nejlépe v roce 2013 na ME ve Vídni, kdy tým získal 9. místo z 24 zúčastněných. V seniorské kategorii na ME se nejlépe umístilo v roce 2014 v Baku, kde tým získal 16. místo z 21 týmů a na MS dopadla Česká Republika nejlépe v roce 2018, kdy získala 28. příčku z 36 zúčastněných týmů (FIG, 2022).

Tabulka 4: Výsledky ME ve SS seniorek za posledních 10 let

Rok	Výsledky
2014	16. z 21 týmů
2016	15. z 16 týmů
2018	Nezúčastněno
2020	Nezúčastněno
2021	Nezúčastněno
2022	Nezúčastněno
2023	15. z 18 týmů

Tabulka 5: Výsledky MS ve SS seniorek za posledních 10 let

Rok	Výsledky
2014	27. z 30 týmů
2015	Nezúčastněno
2016	(Olympiáda) nezúčastněno
2017	Nezúčastněno
2018	28. z 36 týmů
2019	Nezúčastněno
2020	nekonalo se
2021	nekonalo se
2022	23. z 29 týmů
2023	19. z 24 týmů

Tabulka 6: Výsledky ME ve SS juniorek za posledních 10 let

Rok	Výsledky
2013	9. z 24 týmů
2015	15 z 25 týmů
2017	Nezúčastněno
2019	Nezúčastněno
2021	18. z 20 týmů
2023	28. z 37 týmů

2.1.3 Sportovní trénink moderních gymnastek

Jako u každých sportovců, tak i u moderních gymnastek, je důležité řízení sportovního tréninku. Součástí řízení je plánování, evidence, kontrola trénovanosti s vyhodnocením tréninku a zpětná vazba. Co se týče dlouhodobé přípravy, je důležité naplánovat tréninkové metody jednotlivých příprav (kondiční, technická, psychologická, diagnostická apod.).

Kondiční příprava je chápána jako příprava soustředěním se na rozvoj pohybových schopností. Pohybové schopnosti rozdělujeme na koordinaci, pohyblivost, sílu a vytrvalost. Pohybové schopnosti jsou základem pro zvládnutí obtížných sportovních dovedností a jsou dány dědičně. Ačkoliv se všechny pohybové schopnosti navzájem prolínají, v moderní gymnastice se v přední řadě soustředí na rozvoj pohyblivosti. K pohyblivosti je důležitou složkou i správná a kvalitní silová příprava, a to hlavně svalů břišních, zádočných a dolních končetin (Kapounková a kol., 2022).

Technická příprava vychází ze slova technika, což je podle Kapounkové a kol. (2022) správné provedení daného pohybu fyzikálně, biologicky a dle pravidel daného sportu. Vychází z kondiční přípravy a je zaměřená na rozvoj pohybových a sportovních dovedností. Technika provází sportovce po celou dobu jejich kariéry. Nejvíce se technika může rozvíjet v mladším školním věku, v období „zlaté motoriky“. To je období v rozmezí 8-10 let. Děti jsou v tu dobu schopné se nejlépe učit novým dovednostem s nadšením a zapálením. Jde zejména o to, osvojit si a stabilizovat dané pohybové úkoly, které jsou pro moderní gymnastiku specifické. Zvládat tyto úkoly správně a rychle. Zvládnout technickou dovednost

dá práci. Aby se dosáhlo tohoto cíle, musí se projít několika fázemi: motorickým učením, zpětnou vazbou, korekcí chyb a neustálým opakováním, poté teprve dojde k úplnému osvojení dovednosti.

Psychologická příprava se zaměřuje na přípravu sportovce zvládnout jeho sportovní výkon. Je to záležitost dlouhodobá i krátkodobá a je ovlivňována vnitřním i vnějším prostředím. K rozvoji psychické připravenosti slouží určité principy, metody a prostředky. Základní princip psychologické přípravy, je uvědomění si individuality každého jedince ve sportu a určení cílů. Modelování soutěžních podmínek na tréninku a obměňování různého psychického rozpoložení dle různých vnějších situací. Důležitou složkou je v psychologickém tréninku motivace, avšak příliš motivace v tomto případě škodí. Zdá se, že nejlepší varianta je střední motivace jedince. Příliš velká motivace nebo naopak příliš malá, vede k nižšímu výkonu. S tím souvisí i samostatná psychologická složka sportovce, jako jeho charakter a temperament.

Dlouhodobá příprava se obecně v různých literaturách dělí na tři etapy: základní trénink, specializovaný trénink a vrcholový trénink.

V moderní gymnastice trvá základní trénink čtyři- šest let. V této etapě, by mělo být cílem naučit gymnastky základní dovednosti, které budou v budoucnu ve sportu využívat. Součástí základního tréninku je sportovní předpříprava, která začíná kolem pátého až šestého roku (v dnešní době i dříve) a sportovní specializace. Ta se zahajuje po dvou až třech letech. Předpříprava je období zaměřené především na baletní přípravu, pohybové hry, hudebně - pohybovou přípravu, taneční přípravu se základním technickým rozvojem, tělesný rozvoj a základní manipulace s náčiním. Důležité je v tomto období netlačit na výsledky, jde hlavně o všeobecnou přípravu a následně specializovanou průpravu (Kapounková a kol., 2022).

2.1.4 Tréninkové cykly

Dělí se tři cykly, v závislosti na jejich časovém trvání. Mikrocykly, jsou jednotlivé tréninky nebo různý počet tréninkových týdnů dle období. Mezocykly, jsou různé počty měsíců a týdnů dle období a poslední jsou makrocykly. Makrocykly jsou roční či půlroční tréninkové plány.

Makrocyklus neboli celoroční cyklus, se dělí na přípravné, předzávodní, závodní a přechodné období.

V moderní gymnastice je velice důležitá samostatná tréninková jednotka, která spadá do mikrocyklů. Tréninková jednotka se skládá z přípravné, hlavní a závěrečné části. Je podstatné si určit co je cílem, jak celého makrocyklu, tak ale i samostatné tréninkové jednotky a podle toho samotný trénink tvořit.

Moderní gymnastika je specifická tím, že se gymnastky soustředí první půlku jednoho ročního cyklu na soutěže jednotlivkyň a druhou půlku na soutěže společných skladeb. Ačkoliv se jedná pořád o stejný sport, příprava a podoba tréninkových jednotek je u tréninku jednotlivkyň a tréninku společných skladeb odlišná. Největší rozdíl je v tom, že pokud se jedná o přípravu na soutěže jednotlivkyň, gymnastka se spoléhá pouze na sebe. Při přípravě na soutěže ve společných skladbách je najednou gymnastka součástí týmu, který se snaží dosáhnout stejného cíle (Kapounková a kol., 2022).

2.2 Aspekty ukončování sportovní kariéry

Ukončování sportovní kariéry je komplexní proces, který zahrnuje fyzické, psychologické a sociální aspekty.

Sportovci se s největší pravděpodobností věnují nejvíce času svého života sportu. Konec kariéry, tak může být velmi náročný proces. Sportovci často procházejí obdobím truchlení a zároveň se musí vyrovnávat s významnými ztrátami, jako jsou identita a smysl života. Tento proces je zcela normální, ale může také vést k problémům s duševním zdravím, jako jsou úzkost nebo deprese (Buck, 2023).

Každého sportovce, bez ohledu na to, zda je amatér, poloprofesionál nebo profesionál, jednoho dne zastihne konec jeho sportovní kariéry. Důvody pro ukončení sportovní kariéry jsou různé. Zahrnují věk, vyřazení z týmu, pokles výkonu, ztrátu motivace, dosažení všech stanovených cílů, neobnovení smlouvy nebo zranění. Konec sportovní kariéry může být vnímán jako významná ztráta v životě sportovce, zvláště pokud byl předčasný nebo neplánovaný, například v důsledku vážného zranění (Stephan, 2003).

Ukončení sportu představuje významnou životní změnu, podobnou ztrátě zaměstnání nebo ukončení vztahu. Proto je normální, že sportovci zažívají pocity smutku nebo melancholie, když se jejich kariéra blíží ke konci (Stephan, 2003).

Obecně je ve sportu časté, že sportovci odcházejí do důchodu v relativně raném věku. Podle některých studií je velmi vzácné, že by vrcholová sportovní kariéra trvala déle než 10

let. Přičemž sportovci obvykle odcházejí do důchodu kolem 34 let, i když ve sportech jako gymnastika, to může být mnohem dříve. Sportovcům tedy zbývá mnoho pracovních let, než dosáhnou tradičního důchodového věku a musí přejít na novou kariéru.

Ve věku 34 let, kdy dosáhnou sportovního důchodu, se tito sportovci mohou ocitnout minimálně 10 let pozadu v profesním rozvoji, ve srovnání s průměrným nespportovcem (Lavallee, 2023).

Vzhledem k málo existující literatuře k této problematice, využívám zdroje, které popisují obecnou problematiku aspektů ukončování sportovní kariéry.

2.2.1 Náročnost životního stylu sportovce

Věnovat se sportu na vrcholové úrovni v současné době vyžaduje výrazné přizpůsobování běžnému životu. V posledních desetiletích se výrazně tato míra přizpůsobování zvyšuje, protože doba, kdy bylo možné dosahovat vrcholových výkonů bez úpravy každodenních návyků, je minulostí. Dosažení špičkových sportovních výsledků dnes vyžaduje použití vědeckých metod a intenzivního systematického tréninku, který je plánován s ohledem na klíčové sportovní události sezóny nebo jiné významné období, jako jsou například Olympijské hry (Slepička a kol., 1996).

V rámci specializované přípravy tráví sportovci značnou část svého života v různých sportovních zařízeních, kde jsou obklopeni jinými sportovci a lidmi, jejichž životní styl se často výrazně liší od běžné populace. Tento životní styl přináší určité obtíže při dosahování hodnot běžného života. Současná situace je o to náročnější, že přechod k vrcholovému tréninku často nastává ještě před tím, než sportovec dospěje v dalších oblastech svého vývoje, jako jsou psychosociální dovednosti nebo vzdělání (Wylleman a kol., 1993).

Slepička (1996) uvádí, že pro vrcholového sportovce může být adaptace na běžný život velmi náročná, zejména pokud si během své sportovní kariéry nedokázal vytvořit dostatečné ekonomické nebo vzdělávací zázemí pro budoucí profesní uplatnění. Po ukončení sportovní kariéry, mohou nastat problémy nejen s udržením finanční stability, ale také psychosociální problémy, jako je vyrovnání se se změnou sociálního postavení ve společnosti a pokles zájmu médií a fanoušků.

2.3 Psychologická složka sportovce

Každý sportovní výkon je odvíjen od motorických, somatických a fyziologických předpokladů a k nim bez diskuze patří i psychická příprava. Sportovní výkony jsou ovlivňovány psychickými stavy a procesy a taktéž i celkové sportovní výsledky (Choutka, Dovalil, 1991).

2.3.1 Osobnost sportovce

Podle Mikšíka (2007), pojem osobnost zdůrazňuje význam individuality. Prezentace osobnosti jsou tudíž kvality, které jednotlivé osobnosti odlišují od ostatních.

Osobnost sportovce je ovlivňována třemi různými faktory. Anatomicko-fyziologické předpoklady jsou prvním z nich. Dále uvádí životní prostředí předsportovní, sportovní a mimosportovní. Posledním je společenskovochovné působení (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Perič a Dovalil (2010) uvádí, že osobnost sportovce charakterizují následující faktory. Jsou jimi schopnosti, emoce, charakter, motivace, postoje, hodnotová orientace a další faktory.

Podle Gregora (2013), se osobnost sportovce vyznačuje temperamentem, charakterem, schopnostmi, zaměřeností a motivací.

2.3.1.1 temperament, charakter, schopnosti, zaměřenost

Temperament je vrozená lidská vlastnost. Projevuje se již od narození a jde o dynamické vlastnosti osobnosti. Projevují se různými způsoby např. velikostí a silou pohybu, jejich rychlostí, ale i hloubkou prožitku (Nakonečný, 1993).

Už antičtí lékaři Hippokrates a Galenos odlišovali čtyři druhy temperamentu na sangvinika, melancholika, cholera a flegmatika. Každému se přisuzovala samostatná charakteristika. Sangvinik je lehkokrevný, melancholik těžkokrevný, cholera horkokrevný a flegmatik chladnokrevný. Toto rozdělení bylo na základě poměrů tělesných tekutin (žlutá žluč, černá žluč, krev a hlen) (Kern, 2006).

Stejně rozlišení temperamentu ve své knize uvádí i Gregor (2013) a charakterizuje jednotlivé typy takto: sangvinik je bezstarostný a zároveň je obohacen vůdčími schopnostmi,

dokáže se vyrovnat s neúspěchem a své emoce umí řádně projevit. Melancholik je pohybově strnulý a své emoce dává najevo dlouho a silně. Cholerik je charakteristický svou nepokojností a výbušností, zároveň ho obohacuje bojovnost při podávání výkonu. Posledním typem temperamentu je flegmatik, který má pomalé nervové reakce, ale zároveň má jedny z velmi důležitých vlastností sportovců a tím jsou disciplinovanost a trpělivost.

Markantní znaky naučeného chování jsou pro charakter typické. Charakter je zároveň jádro a kostra osobnosti. Sportovci mají společnou jakousi posedlost sportem, která se projevuje průbojností v oblasti volných dispozic a potřebou výkonu. To se dá považovat za jádro charakteru (Slepička, Hošek a Hátlová, 2006).

Mikšík (2007) ve své knize uvádí, že z hlediska struktury osobnostních vlastností, se nejčastěji operuje s pojmem schopnosti, jimiž se rozumí osobnostní vlastnosti, či předpoklady, pro osvojování si a dosažení určitých úrovní činností v nejobecnějším slova smyslu.

Podle Vágnerové (1999) jsou schopnosti obecné předpoklady k určité aktivitě. Vznikají na základě vrozených dispozic, které se dále rozvíjejí učením, pokud jsou dostatečně stimulovány. To závisí na kvalitě působnosti prostředí.

Zaměřenost je zájem jedince o různé aktivity. Mohou to být i sportovcova přání, přesvědčení či sklony. Vyznačují se společenskými hodnotami, intenzitou a stálostí (Gregor, 2013).

2.4 Osobnost trenéra

Pro dosažení úspěchu je kladný vztah mezi trenérem a sportovcem klíčový. Konfliktní vztahy jsou naopak pro sportovce stresové a bývají spojené s nedostatkem důvěry, hlavně ze strany sportovce k trenérovi. Platí to hlavně pro profesionální sportovce, ale tyto poznatky se dají využít i pro trénování dětí (Sagar, Lavallee a Spray, 2007).

Je velmi důležité, aby vztah mezi dítětem a trenérem byl pozitivní, jelikož to vzbuzuje v dítěti dobrý přístup ke sportu a vydrží u něj déle. Do trenérské praxe se dostává spousta bývalých sportovců, kteří ačkoliv mají bohaté zkušenosti se závoděním, tak nemají adekvátní vzdělání k tomu vést děti a mládež. Nemají tedy vhodné schopnosti a dovednosti pro práci s takovýmto kolektivem. Vztah mezi trenérem a sportovcem by měl hlavně být založen na

důvěře a respektu, který dodržují obě strany. Pokud tomu tak není, výkon sportovce a pokračování v samotném sportu je ohroženo (Jowet & Poczwardowski, 2007).

2.4.1 Trenérské styly

Každý trenér je specifický podle svého stylu trénování a různými tendencemi v jednání ke svým svěřencům. Podle jednotlivých typů svého chování a osobnostními rysy, se trenéři mohou rozdělit do různých skupin (Jansa, 2012).

Podle Martense (2006) se rozdělují trenérské styly na autoritativní (diktátor), submisivní (opatrovatel) a kooperativní (učitel).

Autoritativní styl je specifický tím, že trenér rozhoduje všechny věci sám. Svěřenec v tomto případě pouze plní úkoly, které mu trenér dává. Ve většině případů je tento styl trenérů velmi výbušný a nejsou otevřeni k diskuzi. Tito trenéři si nejraději vybírají sportovce, kteří se nevzpírají a nemají příliš vlastní názor. Jsou spíše submisivní. V některých případech může dojít ze strany trenéra i k ponižování svěřenců.

Tento trenérský styl ale není pouze negativního rázu. Dobré je ho například využívat u malých dětí. Ti ještě nejsou připraveni vést diskuzi o trénincích, jelikož nemají zatím takovou zkušenost se sportem. Tento styl by neměl představovat trenéra jako diktátora, ale spíše ukázat, že má trenér pevnou ruku a ví, co dělá. Další situací kdy se může tento trenérský styl využívat, je například když se týmu nebo individuálnímu sportovci příliš nedaří. V tu chvíli autoritativní přístup slouží jako zakrytí jisté nejistoty v nekomfortních situacích, kde není prostor k diskuzi (Perič a kol., 2012).

Submisivní styl je velmi benevolentní forma vedení svěřenců. Je to opak autoritativního stylu. Trenér nechává své svěřence dělat to, co oni sami chtějí a nedává téměř žádné příkazy. Opět to ale není pouze špatná forma trenérského stylu. Tento styl bude velmi často využíván například v přechodném období. V tu dobu, jde hlavně o to, aby se sportovci od daného sportu odreagovali. Není důležitá ani vysoká intenzita tréninků, a proto není potřeba tak pevná ruka trenéra. Výhodou také je, že se sportovci mohou sami rozhodnout co a jak dělat. Učí je to se sami rozhodovat. Další situací, kdy tento styl bude výhodný, je v době soustředění. Sportovci by nezvládli dělat každou aktivitu s maximálním vypětím sil a diktováním co mají dělat, potřebují do tréninku přidat i trochu volnosti (Perič a kol., 2012).

Kooperativní styl je známý svým demokratickým přístupem. Je to spolupráce mezi trenérem a svěřencem. Rozhodně není na škodu tento trenérský styl občasně zařazovat i u

malých dětí. Je důležité, aby se děti sami za sebe naučily rozhodovat a nebát se svůj názor říct. Trenér tímto dává prostor se dětem rozvíjet i osobnostně. Děti mohou rozhodovat například, jaká cvičení se do daného tréninku zařadí (Perič a kol., 2012).

2.5 Předpoklady pro moderní gymnastiku

Gymnastika obecně vyžaduje, aby všechny základní složky pohybu (obratnost, rychlost, síla a vytrvalost) byly na vysoké úrovni (Kučera, Dylevský, 1999).

2.5.1 Preference na gymnastický pohybový aparát

Gymnastické sporty kladou vysoké nároky na velkou kloubní pohyblivost, ale zároveň i na sílu. Právě u moderní gymnastiky je největší zátěž kladená na páteř, kvůli nárokům, které jsou kladeny na její pohyblivost a ohebnost. Nároky jsou dále kladené i na všechny klouby horních i dolních končetin. Gymnastická cvičení jsou charakteristická právě přetěžováním těchto kloubních struktur, zejména u odrazů a dopadů (Libra a kol., 1971).

2.5.2 Hypermobilita

Chybně se hypermobilita zařazuje mezi předpoklady pro gymnastické sporty obecně. Přitom ve vrcholové gymnastice je právě nejvíce rizikové, když dělají tyto sporty hypermobilní jedinci. Z důvodů již zmíněných kladených nároků na vysokou kloubní pohyblivost. Problém je právě chápání hypermobility v gymnastických sportech, protože ji často trenéři nepovažují za riziko a tudíž se neřeší.

Hypermobilita je častý nálezn u gymnastek, jelikož ji gymnastické sporty rozvíjí. Flexibilita je část cvičení, která se při výkonech v gymnastických sportech hodnotí. U hypermobilních jedinců by se měl klást větší důraz na doléčení různých mikro i makrotraumat pohybového aparátu, jelikož tyto děti potřebují delší rekonvalescenční dobu. Pokud se traumata dobře nezaléčí, mohou se později objevit sekundární zranění (Satrapová, Nováková, 2012).

V gymnastických sportech také velmi často dochází k nerovnoměrnému rozvíjení kloubní pohyblivosti a často je jedna strana přetěžována mnohem více než ta druhá. Dochází tedy ke značné hypermobilitě na jedné straně a na druhé straně se dá pozorovat výrazné svalové zkrácení. Svalová nerovnováha je tedy dána rozdílnou silou svalů, ale přidává se

k tomu i svalová nerovnováha z důvodu nepoměru flexibility svalů. Z toho důvodu je narušená stabilita kloubů (Kolář, 1988).

2.6 Zranění v moderní gymnastice

Nejtypičtějším nálezem v gymnastických sportech obecně, jsou svalové dysbalance. Svalová dysbalance se způsobuje každým sportem a u každého jedince jinak. Každý sport vyžaduje jiné pohybové programy a ty jsou potom charakteristické pro koordinační vztahy mezi svaly sportovců, kteří daný sport dělají (Kolář, 1988).

Díky různým pohybovým programům, má každý sport i různé specifické pohybové dysbalance, které je jako trenér dobré znát. Dají se poté vytvořit správná kompenzační cvičení, která budou sloužit jako dobrá prevence ke vzniku zranění z daného sportu (Kolář, 1988).

Posturální nálezy jsou taktéž běžným problémem nejen moderních gymnastek. Nejvíce běžným nálezem právě u dívek, bývá anteverzní postavení pánve. Dalšími fyziologickými odchylkami může být laterální posun, torze, zešikmení nebo rotace. Postavení pánve, které není správně fyziologické, je odvíjeno od odchylek dolních končetin a trupu. Obecně nejvíce běžnými posturálními nálezy je nefyziologické zakřivení páteře. U gymnastek je nejvíce častá skolióza (Kolář, 1988).

Gymnastické tréninky mohou mít pozitivní i negativní dopady na posturu. Grabara (2010) ve své studii pozoroval gymnastky od 7 do 11 let a porovnával je s jejich vrstevníky, kteří se gymnastice nebo jinému sportu nevěnovali. Levostranná skolióza byla nejčastějším nálezem hrudní páteře u obou skupin. Co se týče postavení lopatek, tak byly gymnastky více symetrické. Naproti tomu, ale měly výraznější hyperlordózu. Hyperlordóza byla podle studie každým rokem horší. S přibývajícím věkem se častěji objevovala i skolióza. Ze studie jsme se tedy dozvěděli, že by bylo na místě, se během dospívání a s přibývajícím zátěží, pravidelně kontrolovat posturu, aby se zamezilo případným posturálním problémům.

2.6.1 Typická zranění dolních končetin v gymnastických sportech

V gymnastických sportech se často setkáváme se zraněním nohou a kotníků. Hodně úrazů kotníků jsou úrazy z přetížení, jako např. zánět plantární fascie, zánětlivé přetížení Achillovy šlachy. Kotníky gymnastek vyžadují velkou sílu a dostatečnou stabilitu. Zároveň

ale i velkou flexibilitu. Rozdílnost těchto dvou složek způsobuje časté podvrtnutí hlezna a to může vést k parciální nebo kompletní ruptuře vazů hlezenního kloubu. Nedostatečná soustředěnost na rehabilitace a klidové období po zranění, může vést k chronické nestabilitě hlezna a jejímu opakovanému zranění. Plantární flexe zapříčiňuje tzv. baletní přetížení kotníku, které je velmi časté v moderní gymnastice a dochází tak k impingement syndromu. Často se také můžeme setkat se stresovými nebo traumatickými zlomeninami prstů u nohy (Karantanas, 2010; Meeusen, Borms, 1992).

V moderní gymnastice také dochází ke ztrátě stability v kolenním kloubu. Je to z důvodů vyžadování extrémní hyperextenze kolenního kloubu a způsobuje to nedostatečnou kontrolu nad kloubem. Většina ostatních skokanských a běžeckých sportů je na tom podobně jako gymnastické, co se týče zranění kolene. Nejčastějším problémem bývají kolenní vazy a femoropatelární skloubení (Karantanas, 2010; Meeusen, Borms, 1992).

Dalším častým typem zranění je poranění měkkých tkání. Dochází i k poranění mediálního a laterálního menisku a postranních vazů. Chronické bolesti v kolenních kloubech jsou způsobené hlavně svalovou dysbalancí v dolních končetinách (Watson, 1995).

V moderní gymnastice není neobvyklé ani zranění kyčelního kloubu. Je to z důvodu velké flexibility. Nejtypičtějším případem je natržení a natažení svalů, které se upínají do oblasti kyčelního kloubu a pánevního pletence (Meeusen, Borms, 1992).

Chronické bolesti kyčelního kloubu jsou důsledkem přetížených adduktorů kyčelního kloubu a bedrokyčelního svalu, tzv. syndrom bolestivého třísla. Dále může být bolest způsobena naražením krčku femuru na okraj acetabula a dochází decentrací kloubu k poškození chrupavky a labra. Tomuto zranění se říká femoroacetabulární impingement syndrom (Karantanas, 2010).

2.6.2 Typická zranění horních končetin v gymnastických sportech

Zranění ramenního kloubu je v gymnastických sportech častější u mužů z důvodu disciplín, jako jsou bradla a kruhy a klasickým případem je léze rotátorové manžety nebo impingement syndrom (Meeusen, Borms, 1992).

Lokty zpracovávají velkou nárazovou zátěž, ke které dochází v různých gymnastických prvcích, i tak ale zranění loketního kloubu není v gymnastických sportech

častým zraněním. Pokud ke zranění loktu dojde, většinou se jedná o akutní případ např. fraktura nebo luxace (Karantanas, 2010; Meeusen, Borms, 1992).

Z důvodů velké rozšířenosti prvků, které vyžadují oporu o horní končetiny, se v gymnastice bolesti a zranění zápěstí vyskytují hojně. Bolest zápěstí je často způsobena impingement syndromem. Dále dochází nezhřídka k poškození vazů (Karantanas, 2010; Meeusen, Borms, 1992).

2.6.3 Záda

Příčin bolestí zad je mnoho, např. hyperlordóza. Bývají v různých místech páteře, ale často se objevují v bederní páteři. U gymnastek může docházet k únavovým a traumatickým zlomeninám těl obratlů nebo k poškození meziobratlového disku. Dále se vyskytuje ve vysoké míře vznik spondylolistézy a spondylolýzi. Děti začínají s gymnastikou velmi brzy, to zvyšuje riziko zranění a zároveň jsou bolesti zad způsobené jednorázovým traumatem nebo více mikrotraumaty. Ty vznikají v gymnastických prvcích (Karantanas, 2010; Meeusen, Borms, 1992).

2.6.4 Prevence zranění

Jako prevence zranění, by se měla brát v potaz pravidla, která by určovala, k jakému zranění dochází v daném gymnastickém sportu nejčastěji a v jakých prvcích k těmto zraněním dochází. Podle toho by se měly tyto prvky hodnotit nízkým počtem bodů (Sands, 2000).

Důvody zranění jsou gymnastkami uváděny jako nadměrná zátěž, špatné techniky provedení a s tím související špatné metody trénování (Kolar a kol., 2017).

Prevence by dále měla zahrnovat jistou strategii, kde by se shromažďovali aktuální informace o gymnastických zraněních. Tento systém zatím neexistuje, tudíž se můžeme opírat zatím jen o podložené odhady (Sands, 2000).

2.7 Vliv rodičů na sportovce

Vliv rodičů při vedení dětí ke sportu je veliký a přirozeně pokud rodiče sportují, tak děti chtějí být jako oni. Pokud jsou rodiče fyzicky aktivní, zvyšuje to v dětech zájem sportovat (Babkes, Weiss, 1999).

Rodiče i trenéři mohou omezit tlak na sportovce tím, že pečlivě volí svá slova. Mohou nevědomky vytvářet tlak a brzdit výkon sportovce používáním slov orientovaných na výsledky (např. "jdi tam a tref to," "potřebujeme, abys dnes dal pár gólů"). Ideálně by se rodiče nebo trenéři měli zaměřit na proces (techniku, úsilí) místo výsledku. Diskuse po soutěži by měla zůstat pozitivní, pokud sportovec nepožádá rodiče o konkrétní zpětnou vazbu k jeho výkonu (Babkes, 1999).

2.7.1 Motivace

Motivace je u všech autorů vymezována odlišně. Dělí se do několika typů podle toho, na co se motivace zaměřuje. Motivace směřuje k dosahování výsledků tím, že podmiňuje lidské chování a prožívání skrze vnitřní a vnější faktory. Jedním z nejdůležitějších motivů jsou potřeby (Průcha, 2008, Sekot, 2015).

Motivy určují směr a zaměření určité aktivity, intenzitu takové aktivity a délku jejího trvání. V motivaci se odráží jak vnitřní stav jedince, tak i vnější vlivy prostředí. Je to kombinace obou uvedených složek. Osobním motivem vnitřního stavu je nějaká potřeba, z vnějšího hlediska je zdroj motivu nějaký podnět, který se stal subjektivně důležitým a vyvolává vznik potřeby, což vede k jednání (Vágnerová, 1999).

Slepička a kol. (2006), ve své knize uvádí, že motivace je označována jako shluk motivů. Sportovce ovlivňují různá motivační seskupení, která jsou hlavní a vedlejší a navzájem se tyto dvě seskupení prolínají. Dva hlavní vlivy motivační struktury jsou věk a výkonnost sportovce. Jsou čtyři stadia motivace. Prvním stadiem je generalizace motivační struktury, ta se řídí převážně vnějšími podněty a libostí prožitků. Sportovci moc ani nezáleží na tom, jaký sport dělá. První stadium je ovlivněno častokrát nahodilými okolnostmi jako např. sportoviště blízko bydliště, vliv blízkých lidí aj. Druhým vývojovým stadiem je diferenciací motivační struktury, při které mladý sportovec již diferencuje svůj postoj ke sportovním činnostem, na základě úspěchů a neúspěchů. Libost stále nemizí, ale začíná být spojována s úspěchem. Vzniká tím trvalý základ motivace určitého druhu sportovní činnosti, ve které je sportovec úspěšný. Sportovec se začne zaměřovat na jeden sport a trénink začíná být systematictější a zároveň poznává i obsah teoretických základů určité sportovní disciplíny. Stabilizace motivační struktury je třetím stadiem. Tady se uplatňují motivy, které vedou k vysoké výkonnosti. Sportovec už se nezaměřuje pouze na libost z pohybu ve sportovním kontextu, ale výkonnost je stavěna do služeb i jiných cílů. Cíle jsou osobní, společenské a řada dalších vedlejších cílů tvoří složitou motivační strukturu. Stabilizace je od slova stabilní,

sportovec je stabilní oporou svého týmu, je zkušený a má racionální vztah ke svému sportu. Čtvrtým a posledním stadiem je involuce motivační struktury. Sportovec má stále citový i rozumový vztah ke sportu, ale uvědomuje si, jakých vrcholů dosáhnul a motivační struktura se začne přeskupovat. Sportovec už nemá jako hlavní cíl seberealizaci ve sportu, ale stává se jím samotné sportování bez zaměření na maximální výkony.

Výkonová motivace, také se někdy označuje jako vysoká potřeba výkonu. Je to postaveno na východisku, že lidé jsou motivováni dosahováním úspěchu, zvládnutím úkolů, dobrým zvládnutím žádoucího chování a zlepšováním výkonu (Tod, Thatcher, Rahman, 2012).

2.7.2 Rodiče jako motivace

Už v kapitole motivace se zmiňuje, že motivace samotná nemůže přijít bez nějaké potřeby. U dětí většinou potřeba pohybu přichází přirozeně, avšak stále pokud se jedná o pravidelný trénink jakéhokoliv sportu, už samotná potřeba pohybu nestačí. Je důležité, aby tento životní styl byl posilován a podporován záměrně a nejvíce na to budou mít vliv rodiče, učitelé a trenéři.

Děti vedou k udržení u sportu nejvíce, jak už bylo řečeno, rodiče. Rodič jako jeden z největších vzorů, ke kterému dítě zákonitě vzhlíží, už od prvních let svého života. Rodič slouží jako největší motivátor nejen ve sportovních činnostech. Cesta ke sportu je velmi rozmanitá a nemusí to být jen o tom, dát dítě na kroužek v nízkém věku, ale podnikat s dětmi neomezené množství sportovních aktivit i mimo samotný trénink (Sekot, 2019).

2.7.3 Tlak na výkon sportovce ze strany rodičů

Děti vlastní výkony hodnotí podle toho, jak jejich vnímání ovlivní jejich rodiče. Nejvíce častá forma vlivu byla podle výzkumu objevena: tlak rodičů, direktivita a očekávání. Děti tlak ze strany rodičů vnímají. Tlak je vytvářen za cílem, aby děti zvítězily a byly úspěšné. Zároveň vnímají reakce rodičů, které přicházejí po případném neúspěchu či porážce. Vyšší negativní emoční reakce byly nalezeny u sportovců, u kterých se zjistilo, že mají rodiče, kteří na ně vyvíjí velký tlak. Na druhou stranu bylo zjištěno, že vyšší míra pozitivních emocionálních reakcí je spojována s rodiči, kteří na děti vyvíjejí nižší objem tlaku. Celkově se dá tvrdit, že rodiče, kteří vytváří vysokou úroveň očekávání na dobrý výkon sportovce, mají za vinu naopak negativní vliv na samotný výkon. Sportovec má dále problém s nízkou důvěrou i komunikací a zažívá obecně menší potěšení ze sportování. Naopak rodiče s větší

mírou podpory vytvářejí v dětech méně starostí, nižší míru tlaku a vnitřní motivaci ke sportu (Welk, Babkes a Schaben 2009).

2.8 Škola jako důvod ukončení sportovní kariéry

Podle Sekota (2008), za některé ukončení mládežnického sportu můžou pedagogové, kteří mnohdy nepřistupují k vrcholovému sportu pozitivním přístupem. Skloubit právě pravidelné tréninky a studium bývá obvykle problémem.

Jedním z nejobávanějších období ze strany trenérů bývá přechod sportovců ze základní školy na střední školu. Někteří musejí na střední školu začít dojíždět, což dělá obtížnějším nejen studium, ale i samotný sport. Sportovci si musí zvyknout, že jejich domácí příprava bude potřebovat větší úsilí a ne každý je schopný tolik sportu obětovat. Právě v tomto období končí nejvíce jedinců (Hošek, 2005).

2.9 Porucha příjmu potravy v gymnastických sportech

Poruchy příjmu potravy jsou onemocnění, která jsou spojená s poruchou stravováním. Mají fyzické, ale i psychické dopady na zdraví jednotlivců. Setkat se s nimi může kdokoliv, ale nejčastějším případem jsou mladé dívky. V období adolescence je porucha příjmu potravy dokonce bráno jako třetí nejčastější chronické onemocnění. Mezi tato onemocnění patří mentální anorexie, mentální bulimie, atypické formy mentální anorexie a mentální bulimie a další formy těchto onemocnění (Sharan, Sundar, 2015; Herpertz- Dahlman, 2015; Papežová a kol., 2018).

Obecně se objevují typy těchto onemocnění u elitních sportovců častěji než v běžné populaci a běžnějšími případy jsou právě atypické formy těchto onemocnění. Nejčastějšími sporty, u kterých se může sportovec s těmito nemocemi potýkat, jsou sporty estetické, tudíž právě gymnastické sporty (Bloodworth, McNamee, 2015). Na základě potvrzených případů sportovců, kteří trpí PPP, vznikl termín „anorexia athletica“, který spojuje problémy s PPP a sportem (Komanthi, Theodosios, Apostolos, 2012). Anorexia athletica se objevuje často u sportů, které kladou velký důraz na přesnou váhu, kvůli daným váhovým kategoriím nebo právě estetické sporty. V těchto sportech dochází k těmto poruchám velmi často, v 62 % u dívek a v 33 % u mužů. Hlídaní si přesný příjem denních kalorií je typický znak tohoto onemocnění. Zároveň s tím je spojená vysoká fyzická zátěž, která je zaměřená na výkon. U

žen často dochází ke ztrátě menstruačního cyklu (Seladi-Schulman, 2020; Hamilton). Blíže se v práci pojednává o anorexii, bulimii, syndromu nočního přejídání a psychogenní přejídání.

a) **Anorexie (Anorexia nervosa)**

Je to onemocnění, které se specifikuje jako úmyslné snižování tělesné hmotnosti. Lidé trpící touto nemocí mají často zkreslenou představu o své postavě a mají neustálý strach z příbytku na váze. Dále pacienti/ky mají potřebu provádět vysokou fyzickou aktivitu a není neobvyklý případ, že užívají léčiva v podobě laxativ, anorektik a diuretik (Herpertz-Dahlmann, 2015).

b) **Bulimie (Bulimia nervosa)**

Toto onemocnění se projevuje podobnými symptomy jako anorexie a těmi jsou strach z vysoké váhy a úmyslné snižování tělesné hmotnosti. Bulimie je specifická nadměrnou konzumací potravy, která je následně vyzvracena, následuje půst nebo dojde k nadměrné tělesné aktivitě, podobně jako u anorexie. Při konzumaci jídla pacientky nad jídlem ztrácejí kontrolu a opět často dochází k užívání laxativ. Různé typy očištění od jídla připadají různým typům bulimie. Není ojedinělým případem, že pacientky trpící bulimií mají nadváhu (Herpertz-Dahlmann, 2015; Doležalová, 2014).

c) **Syndrom nočního přejídání**

Tato porucha příjmu potravy je rozdělená na dva typy, mezi kterými je podstatný rozdíl. Prvním typem je případ, kdy člověk trpící tímto onemocněním si je vědom, že jím trpí. Druhým případem je v podstatě porucha spánku spojená s nočním přejídáním, kdy se jedinec přejídá nevědomky a ráno si své noční chování nepamatuje (Faltus, 2007).

V tomto onemocnění jedinci přijímají až 25 % svého denního příjmu energie po večeři. Mají sníženou chuť k jídlu po ránu a zvýšenou k večeru, spojená je s tímto onemocněním právě i porucha spánku (Allison, Tarves, 2011).

d) **Psychogenní přejídání**

Typickým syndromem je velký chtíč po jídle, které je následováno přejídáním, kdy pacientka zkonzumuje velký objem kalorií (1500-4500 kcal) a nepřestává s konzumováním jídla, ani když dojde pocit hladu. Často si tímto onemocněním procházejí jedinci, kteří chtějí

snížit svou tělesnou váhu a podstupují různé programy s tímto cílem spojené. Nemocní si procházejí depresemi, pocity studu, znechucení i viny (Papežová a kol., 2018).

2.9.1 Chování trenéra gymnastek trpících PPP

Obecně jako všichni sportovci, tak i gymnastky by měly být vedeny ke stravování takovému, aby měly dostatek síly a energie na podání kvalitního výkonu. K tomu by je měl vést trenér a naučit je, jak správně by jídelníček sportovce měl vypadat (Di Cango, A. a kol., 2018).

U gymnastek dochází k vrcholové etapě kariéry mnohem dříve než u jiných sportů, většinou k této fázi dochází v období, kdy mladé dívky procházejí fyziologickými změnami dospívání, při kterých se jim přirozeně typ postavy mění, a to může být stěžejní situace i pro trenéra, jelikož toto téma je většinou u mladých dívek velmi křehké. Na dívky v tomto období je vytvářen poměrně velký nátlak, jak z pohledu podávání dobrého výkonu, tak ale i s vypořádáváním se s fyzickými změnami. Není to tedy nejjednodušší období a trenér by měl být největší psychickou podporou (Tan a kol., 2016).

Pokud se zvládne brzy zabránit rozvoji PPP, může to pomoci v urychlení následného léčení. Proto je velmi důležité, aby trenér své svěřence pozoroval na trénincích každý den, jelikož je s nimi nejvíce v kontaktu a může si fyzických i psychických změn všimnout jako jeden z prvních, dokonce i dříve než rodiče a kamarádi. Nehledě na to, že pokud se problém zvládne podchytit v čas, nemusí to mít velký vliv na snížení výkonu gymnastky (Martinsen a kol., 2014).

Di Cagno (2018), se ve své studii zabývali pohledem trenérů na PPP problematiku v gymnastice a zda mají trenéři o této problematice nějaké větší ponětí. Bylo potvrzeno, že trenéři o problematice vědí, ale dokonce 25 % se v problematice neorientovalo vůbec. Dále se ve studii řešilo, zda trenéři při této problematice spolupracují s odborníky a tento případ se potvrdil pouze u 40 % trenérů. Přesto se jedná o poměrně velké procento trenérů, kteří se v problematice aspoň částečně orientují. Nicméně se neprokázalo, že by trenéři z části nepodporovali v některých případech nízký energetický příjem, ačkoliv vědí, že to není pro tělo nejlepší.

Dalším problematickým tématem je amenorea, u které se prokázalo, že jsou trenéři v tomto směru neznalí, a i když například o problémech věděli, nevedli dívky k tomu, aby vyhledali odbornou pomoc nebo ji vyhledali pro dívky sami. V gymnastice se bere problém s amenoreou jako poměrně běžný, což se dá považovat za dost znepokojivé zjištění. Zároveň až 50 % trenérů nevědělo, co za následky tento problém může mít. Není sice prokázáno, že amenorea vede k denzitu kostí nebo neplodnosti, každopádně ale narušuje zdravý běh menstruačního cyklu, a to může mladé sportovkyně negativně ovlivnit hlavně po psychické stránce. Trenér musí mít zdraví svých svěřenců na prvním místě, a pokud se onemocnění u svěřenců projeví a není možné se z nějakých důvodů léčit a zároveň dále trénovat, trenér musí trénování pozatavit (Di Cagno, A. a kol., 2018).

2.9.2 Gymnastické prostředí a PPP

Moderní gymnastika jako estetický sport klade obrovský důraz na štíhlou postavu, je tomu tak ve všech gymnastických sportech, ale moderní gymnastika tím je specifická. Postava by měla vypadat jak v předpubertálním stadiu, ale u dívek, které už jsou téměř dospělé. Zároveň by mělo tělo s touto postavou zvládnout veškerou zátěž a mít dostatečnou sílu. Jakožto již zmíněný estetický sport, porotci berou v potaz i právě to jak gymnastka na place vypadá a hodnotí to. To může mít opět velký vliv na zdravou psychiku. Psychickou nepohodu může vytvářet i prostředí mezi samotnými gymnastkami, protože každá gymnastka je jiná a samozřejmě dívky, které měly v tomto ohledu větší štěstí a jsou spíše ektomorfního vzhledu, mají tuto situaci o něco snazší. Naproti tomu gymnastky, které se svou postavou nejsou úplně spokojené, mohou mít problém ostatní gymnastky vídat (Fishburne, 2020; Staff of Timberline Knolls, 2012; Tan a kol., 2016; Bloodworth, Mcnamee, Tan, 2017).

2.9.3 Prevence proti PPP v gymnastice

Důležitým bodem efektivní prevence v této problematice je zapojení trenérů i rodičů, ne jen samotných gymnastek do edukačních programů zabývajících se touto problematikou. Trenéři i rodiče by měli znát následky, které mohou nastat a zároveň by měli znát formu chování, která je vhodná v období, když se u někoho PPP projeví. Mohou následně pomoci (Parviainen, Parviainen, 2018; Martinsen a kol., 2014).

To, že jsou edukační programy prospěšné, se potvrdilo se studií v Brazílii. Jednalo se o 9 měsíční program „Nutrition & Health Education program“, který vzdělával o tématu správného stravování. Tohoto programu se zúčastnili trenéři i jejich svěřenci a svěřenci za

začátku programu neměli optimální stravu, nebylo výjimkou konzumování už předem zpracovaných potravin, bílých cukrů a smažených jídel. Během soutěžního období svěřenci drželi půst, protože se drželi názoru, že je zpracované potraviny dělají těžšími. Úspěch programu byl v tom, že se sportovci naučili sami dobře stravovat a vybírat správné potraviny, s tím byla spojena i psychická pohoda. Ve studii svěřenci sdíleli i znalosti, které se v programu dozvěděli (Jürgensen a kol., 2020).

2.10 Nátlak na sportovní výkon u mladých sportovců

Podle Periče (2012) je zaměření tréninku na okamžitý výkon hlavním ukazatelem rané specializace. Využívají se k tomu metody, které vedou k rychlému cíli.

Odborníky používaný termín je raná specializace. Lze ji vysvětlit jako zaměření na jediný sport od útlého věku a může mít několik negativních důsledků. Mezi tyto důsledky patří především vyšší riziko vyhoření, přetížení a omezený rozvoj motorických dovedností. Tento přístup může také mít negativní důsledek na sociální a psychologický rozvoj mladých sportovců, což může mít dlouhodobé dopady na jejich celkový růst a vývoj (Perič a kol., 2012).

Dalšími negativními aspekty, které jsou způsobené ranou specializací – manipulace, nadměrná závislost, sociální izolace, zranění či ohrožení správného růstu a vývoje. Díky rané specializaci může dojít k narušení správného motorického vývoje k menšímu množství sociálních interakcí a k velkému převládání sportu nad vzděláváním (Malina, 2010).

Syndrom vyhoření má několik příznaků, mezi ty první patří hlavně pokles výkonnosti, nedostatek energie, odcizení, vyčerpání, slabost, poruchy soustředění. Ke snížené výkonnosti dochází ve spojitosti s nespokojeností s vlastním výkonem, se sníženou investicí času i energie do sportu, se ztrátou nadšení, s pocitem selhání (Stock, 2010).

Goulde a Whitley (2009) popisují syndrom vyhoření jako fyzické, emocionální a sociální stažení se ze sportovní činnosti, kterou dříve jedinec dělal rád. Stav je způsoben předchozím stresem a je doprovázen fyzickým i emocionálním vyčerpáním.

3 SOUHRN TEORETICKÉ ČÁSTI

Teoretická část obeznamuje, co je moderní gymnastika a čím je specifická. Jaké známe kategorie v moderní gymnastice a jak si vedou české moderní gymnastky na mezinárodním poli. Zda není odrazující a demotivující pro mladé gymnastky, že výkony na mezinárodních soutěžích nejsou tak dobré, tak raději se sportem skončí. V potaz bereme i soutěže ve společných skladbách, ve kterých si celkově na světových soutěžích vedeme lépe oproti soutěžím v jednotlivkyních. Dále se v práci věnujeme tématu tréninkových cyklů a samotných tréninkových jednotek. Systematičnost a správné zatížení v tréninkách je klíčové, aby tréninky sportovce stále výkonnostně posouvali a zároveň je bavili. V práci se také dotýkáme psychologické stránky sportovce. Každý sportovec potřebuje specifický přístup, proto aby ho sport bavil a byl v něm úspěšný. Trenér by měl svého svěřence natolik znát, že ví jaké tréninkové metody a přístupy na jedince platí. Pokud společnou harmonii mezi sebou trenér a sportovec najdou, mohou společně předejít předčasnému ukončení sportu daného sportovce. Jako je důležitá psychologická složka sportovce a jeho osobnost, tak je důležitá i osobnost trenéra. Nestačí být jen dobrý bývalý sportovec. Trenér by se měl umět vcítit do svého svěřence a snažit se ho pochopit. Být pro něj oporou, když je potřeba. Existuje několik trenérských stylů, které definují trenéra a jeho osobnost. Zároveň by je měli trenéři využívat ke specifickým obdobím tréninkového cyklu nebo k různým věkovým kategoriím, to není ovšem pravidlem. Dále se v práci zabíráme předpoklady pro moderní gymnastiku. Dozvěděli jsme se, že do těchto předpokladů je například chybně zařazována hypermobilita. Ačkoliv se to zpočátku může zdát pro gymnastku jako obrovská výhoda, opak je pravdou. Díky vyšší hypermobilitě může docházet i k častějším zraněním, které pak gymnastku limitují v tréninku. Obecně zranění ve sportu je jedním z důvodů proč sportovci se sportem končí. U moderní gymnastiky tomu není jinak. Důležitá je správná prevence ke zranění. Z literatury jsme se dozvěděli, že u moderních gymnastek jsou největším problémem spíše chronická zranění a různé nefyziologické nálezy, které se nejčastěji týkají zad. Jedná se hlavně o skoliózu a hyperlordózu, které se u moderních gymnastek objevují nejčastěji. Téma motivace je ve sportu i v mé práci velmi důležitým. Pokud se sportovec v tomto případě moderní gymnastka dostane do fáze, kdy ji ve sportu motivace chybí, většinou to nemá dlouhého trvání. Důležitou roli v tu chvíli hrají trenéři a rodiče, kteří by měli hledání motivace podpořit a podpořit tak i dítě k tomu, aby se sportem pokračovalo. Dle literatury jsme se dozvěděli, že největší vliv na motivaci ke sportu přichází právě ze strany rodičů. Stejně tak i další průběh vnímání sportu. Pokud je rodič velmi ambiciózní, přenáší to na dítě, které bude také. To se

pak odráží i na psychickém stavu sportovce. Někdy příliš vysoká míra soustředěnosti na dobrý výkon nepřináší vítězství, ale naopak. I působení školy na sportovce může mít negativní dopad na sport. Negativním dopadem mám na mysli náročnost propojení školy a každodenních tréninků. Často se může stát, že jsou sportovci ovlivněni spolužáky, kteří například žádný sport nedělají a mají tak volnější režim. Jedním z nejobávanějších témat pro mě osobně bylo PPP. Jelikož vím ne jen z osobní zkušenosti, že velké procento moderních gymnastek se s případy PPP potýká a většinou o tom ani trenér nebo rodič nemusí vědět. V tomto tvrzení se samozřejmě opírám o literaturu, kterou jsem při psaní teorie použila. Ta potvrzuje, že PPP opravdu není výjimkou, a to v žádných estetických sportech. Existuje několik druhů PPP, nejznámější je anorexie a bulimie. Důležitá je správná prevence, aby se těmto onemocněním vyvarovalo. Nejlepší jsou edukační programy, které zapojují jak trenéry, tak rodiče. Učí je rozpoznat chování sportovců trpících touto nemocí, aby popřípadě mohli zakročit a situaci začít řešit.

4 CÍL, ÚKOLY A VÝZKUMNÉ OTÁZKY

4.1 Cíl práce

Cílem této práce je zjištění hlavních důvodů ukončování kariéry moderních gymnastek v kategorii juniorek a seniorek na různých výkonnostních úrovních, a zda tyto úrovně mají na ukončování nějaký vliv. Zjištěné důvody budou prezentovány trenérkám moderní gymnastiky, aby se dle nich mohli více přiblížit svým svěřenkyním a zabránily předčasnému ukončování kariéry, popřípadě zlepšili vedení klubů, aby stále chodily nové generace mladých budoucích moderních gymnastek.

4.2 Úkoly práce

1. Charakterizovat prostředí moderní gymnastiky
2. Provést rozbor literatury týkající se různých možných důvodů, které by mohly vést k ukončení gymnastické kariéry.
3. Vytvořit dotazník s otázkami týkající se ukončení kariéry moderních gymnastek.
4. Sběr dat ze všech zodpovězených dotazníků.
5. Shrnout výsledky do grafu a tabulek, provést diskuzi a závěr.

4.3 Výzkumné otázky

1. Jaký je nejčastější důvod ukončení závodní kariéry?
2. Končí moderní gymnastky se svou kariérou před dovršením osmnácti let?
3. Je velký rozdíl v důvodech ukončení kariéry v různých městech ČR?

5 METODIKA PRÁCE

5.1 Výzkumný soubor

Dotazníkové šetření obsahuje soubor o 30 respondentkách. Přičemž výběr respondentek je napříč celou Českou republikou. Jedná se o moderní gymnastky, které skončily v období posledních deseti let. Moderní gymnastky jsou vybrané ze všech různých výkonnostních tříd, aby se dalo zjistit, zda i různá výkonnostní úroveň má nějaký vliv na ukončování kariéry.

Předmětem zkoumání byl věk a důvody ukončení kariéry moderních gymnastek. Snažila jsem se, aby gymnastky oslovené o vyplnění dotazníků byly z co nejrozličnějších týmů, aby se zjistilo, zda má na ukončení vliv i rozdílnost měst a různých klubů MG. Všechny respondentky jsou bývalé moderní gymnastky a žádná z nich už moderní gymnastiku aktivně necvičí.

Tabulka 7: V jakých městech respondentky cvičily moderní gymnastiku

Města ČR	Počet respondentek
Praha	22
Brno	5
Jihlava	1
Havířov	1
Ústí nad Labem	1
Celkový počet respondentek napříč ČR	30

5.2 Organizace sběru dat

Před vytvořením dotazníku došlo k teoretické rešerši, podle které byl vytvořen pilotní dotazník. Pilotní dotazník obsahoval otevřené i uzavřené otázky. Rozesílání pilotního

dotazníku proběhlo na začátku prosince 2023. První pilotní dotazník byl poslán pouze pěti bývalým gymnastkám. Na základě jejich odpovědí byly otázky v dotazníku upraveny tak, aby se dostaly od respondentů odpovědi, které jsou pro práci klíčové. Odpovědi k první pilotní verzi se dostavily v polovině prosince 2023. Ke konci prosince 2023 se rozposílala druhá verze pilotního dotazníku s upravenými otázkami stejným bývalým gymnastkám jako ve verzi první. Odpovědi se dostaly zpět v první polovině ledna 2024. Stále v otázkách chybělo dostatečné množství důvodů, pro ukončení kariéry a bylo potřeba možnosti pro respondenty rozšířit. V druhé polovině ledna 2024 vznikla poslední a finální verze dotazníku k této práci, která byla rozeslána bývalým gymnastkám v ČR.

Dotazník byl tvořen a posílán online v druhé polovině ledna 2024. Stejně tak veškeré odpovědi byly získány v online dotazníkové podobě na konci března 2024. K tvorbě dotazníku byla použita webová stránka “Survio”.

5.3 Použité metody

5.3.1 Dotazování

Dotazování je lehce širší pojem a může se rozdělit na dva základní pojmy dotazník a interview (Chráska 2016). Pro závěrečnou práci jsem zvolila jednu ze základních metod pro získání dat elektronický dotazník. Je to metoda kvantitativního charakteru. Prvním krokem bylo určení dotazníkových otázek. Elektronické dotazování je výhodné v rychlosti sběru dat. Data se dají sesbírat v krátkém časovém intervalu. Poté co se dotazníkové otázky určily, byly rozposlány již zmíněné skupině bývalých moderních gymnastek.

„Dotazník je soustava předem připravených a pečlivě formulovaných otázek, které jsou promyšleně seřazeny a na které dotazovaná osoba (respondent) odpovídá.“ (Chráska 2016, s. 158).

Dotazník se začal tvořit v listopadu 2023, kdy na konci měsíce vznikla jeho první pilotní verze. Celkově byly dvě pilotní verze a třetí byla finální dotazník, který se rozposlal bývalým moderním gymnastkám. Dotazník byl poslán 56 dívkám, zodpovědělo na něj 30 dívek, čili úspěšnost vyplnění dotazníku je 53,6 %.

Tabulka 8: Počet rozeslaných a zodpovězených dotazníků

Rozeslané dotazníky	56
---------------------	----

Zodpovězené dotazníky	30
Vrácené dotazníky	26

Otázky byly tvořeny tak, aby z dotazníku bylo jasné, jaký důvod k ukončení cvičení je nejvíce častý a zároveň jsme se mohli dozvědět podrobnější informace, proč k dané situaci došlo a mohlo se jí popřípadě u dalších moderních gymnastek předejít.

5.3.2 Dotazníkové otázky a možnosti odpovědí

Dotazník obsahoval celkově 26 otázek. Uzavřených otázek bylo 10 a otevřených 16. Ne všichni museli odpovídat na všechny otázky. Záleželo na volbě předešlých odpovědí, některé odpovědi se dále musely rozvádět.

1. Otázka: Kolik let jste se moderní gymnastice věnovala?

Možnosti odpovědí: a) 3 roky, b) 5 let, c) 7 a více let

2. Otázka: Na jak vysoké úrovni jste moderní gymnastiku dělala?

Možnosti odpovědí: a) rekreačně, b) vrcholově, c) výkonnostně

3. Otázka: V jakém městě jste se moderní gymnastice věnovala?

4. Otázka: Přestoupila jste během své kariéry do jiného klubu MG?

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

5. Otázka: Byla jste členkou Českého reprezentačního týmu v MG?

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

6. Otázka: Pokud odpověď na předchozí otázku byla ano, tak kolik let jste v Českém reprezentačním týmu MG byla?

7. Otázka: V kolika letech jste svou závodní gymnastickou kariéru ukončila?

8. Otázka: Jaký byl důvod k ukončení kariéry? (možnosti výběru)

- dosažení osobních cílů, psychický nátlak ze strany trenérů, sport byl příliš náročný, zranění, nátlak na sportovní výkon, špatné prostředí v kolektivu přestup na jinou školu, ztráta zájmu o sport, náhlé ukončení klubu, porucha příjmu potravy, špatný prospěch ve škole, změna trvalého bydliště, tlak na výkon ze strany rodičů

9. Otázka: Bylo ukončení kariéry z vašeho pohledu předčasné/ unáhlené?

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

10. Otázka: Zachovala byste se dnes jinak?

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

11. Otázka: Litujete svého rozhodnutí

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

12. Otázka: Myslela jste někdy na návrat do závodní sféry MG?

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

13. Otázka: Vyřešila se ukončením vaše problémová situace?

Možnosti odpovědí: a) ano, b) ne

6 VÝSLEDKY

Dle dotazníku vyšlo, že všechny sportovkyně se moderní gymnastice věnovaly 7 a více let. Většinou se jednalo o vrcholovou úroveň, osm jich dělalo MG na výkonnostní úrovni a pouze jedna ze třiceti respondentek se moderní MG věnovala rekreačně.

Nejvíce odpovědí jsem dostala od gymnastek z Prahy, ve velkém počtu byly zastoupeny i gymnastky z Brna a v menším počtu mám také odpovědi od gymnastek z Ústí nad Labem, Havířova a Jihlavy.

Z třiceti moderních gymnastek jich deset během své kariéry přestoupilo do jiného klubu, jelikož v předešlém byly z nějakého důvodu nespokojené nebo přestoupily za vidinou lepších výsledků.

Více jak polovina z respondentek byla nějakou dobu součástí České reprezentace. Nejčastější doba strávená v reprezentačním týmu bylo pět let, avšak nejdelší zmíněná doba v reprezentaci bylo dvanáct let.

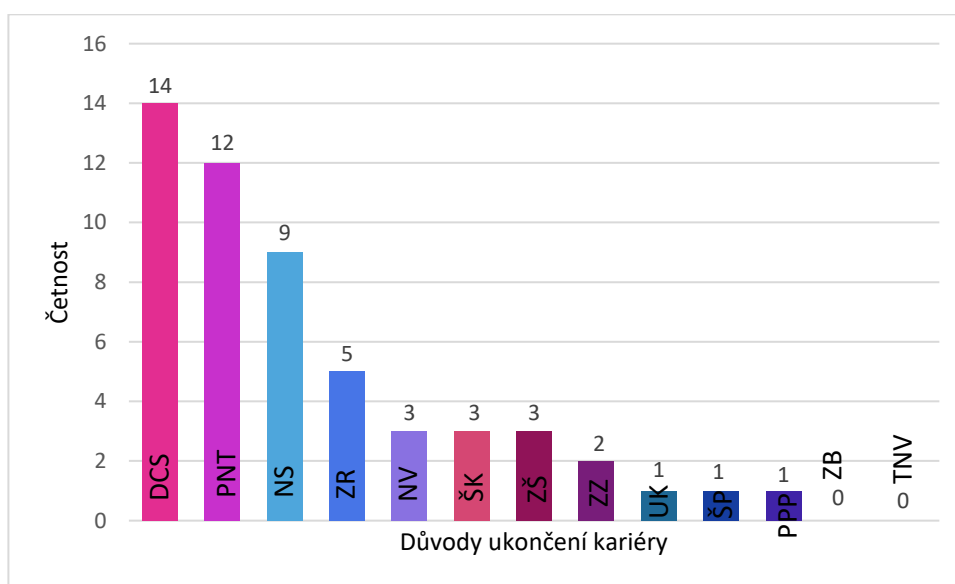
Na otázku v kolika letech moderní gymnastky skončily se svou sportovní kariérou, nejčastější odpověď byla v devatenácti letech, tuto odpověď zodpovědělo 23,3 % respondentek. Nejvyšší zmíněný věk bylo dvacet čtyři let, a to odpovědělo pouze 6,7 % dívek.

Nejnižší věk byl 14 let, to odpovědělo také 6,7 % dívek a nejčastěji zmiňovaný věk ukončení gymnastické kariéry bylo 19 let. Z výsledků jsme se tedy dozvěděli, že za posledních 10 let gymnastky stále ještě nejčastěji ukončují kariéru v seniorské kategorii. To se může považovat za pozitivní výsledek.

Nejdůležitější otázka celého dotazníku je z jakých důvodů dívky s moderní gymnastikou skončily. Nejvíce často zaškrtnutá odpověď byla dosažení osobních cílů ve sportu, jak můžeme vidět na grafu 1. Tato odpověď měla sice nejvíce zaškrtnutí, ale často se nejednalo pouze o jedinou odpověď respondentek a doprovázely ji i další jako zranění nebo vysoké psychické vypětí.

Právě psychický nátlak trenérů byl udáván hned jako druhý nejčastější důvod pro ukončení sportovní kariéry moderní gymnastky. Více se k této otázce ještě dostanu později.

Graf 1: Důvod ukončení kariéry



Legenda: DCS - Dosažení osobních cílů; PNT – Psychický nátlak ze strany trenérů; NS – Vysoká náročnost sportu; ZR – Zranění; NV- Brzký nátlak na sportovní výkon; ŠK – Špatné prostředí v kolektivu; ZŠ – Změna školy; ZZ – Ztráta zájmu o sport; UK – Náhlé ukončení klubu; ŠP – Špatný prospěch ve škole; PPP – Porucha příjmu potravy; ZB – Změna trvalého bydliště; TNV – Tlak na výkon ze strany rodičů

Většina bývalých moderních gymnastek si myslí, že jejich ukončení nebylo předčasné, avšak 16,7 % tvrdí, že ano. Dále jsem se ptala, zda by dnes své rozhodnutí změnily, 80 % odpovědělo ne, 20 % odpovědělo ano a zároveň 90 % bývalých gymnastek svého rozhodnutí nelituje a zbylých 10 % lituje.

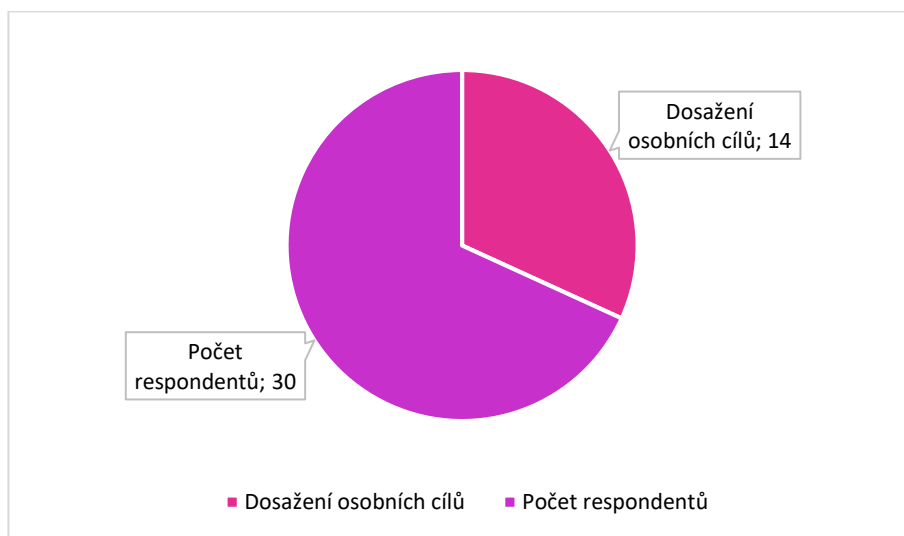
Jako překvapivé mi přišly odpovědi na otázku, zda sportovkyně někdy přemýšlely nad návratem do světa moderní gymnastiky a téměř 50 % odpovědělo, že ano. Přesně 16 respondentek ze 30ti odpovědělo ano a zbylých 14, že ne.

Na otázku zda se ukončením kariéry problémy, které dívky měly, za dobu co v moderní gymnastice působily, zlepšily, byla odpověď ve většině případů ano. Stále ale 26,7 % respondentek odpovědělo, že ne.

6.1 Ukončení sportovní kariéry z důvodu dosažení svých osobních cílů ve sportu

Jako nejvíc častým důvodem dle dotazníkového šetření je ukončení kariéry z důvodu dosažení svých osobních cílů. Tento důvod uvedlo 14 respondentek z 30, jak je vidět na grafu 2. Není to ale vždy pouze tento jediný důvod, většinou to bylo ve spojení s dalšími důvody jako například psychický nátlak ze strany trenérů. Tento důvod uvedla téměř polovina respondentek. Dle komentářů respondentek se jednalo ve většině případů opravdu o vrcholové závodnice, které si plnily své cíle na nejvyšších domácích soutěžích jako MČR nebo světových soutěžích jako jsou ME, MS univerziády apod.

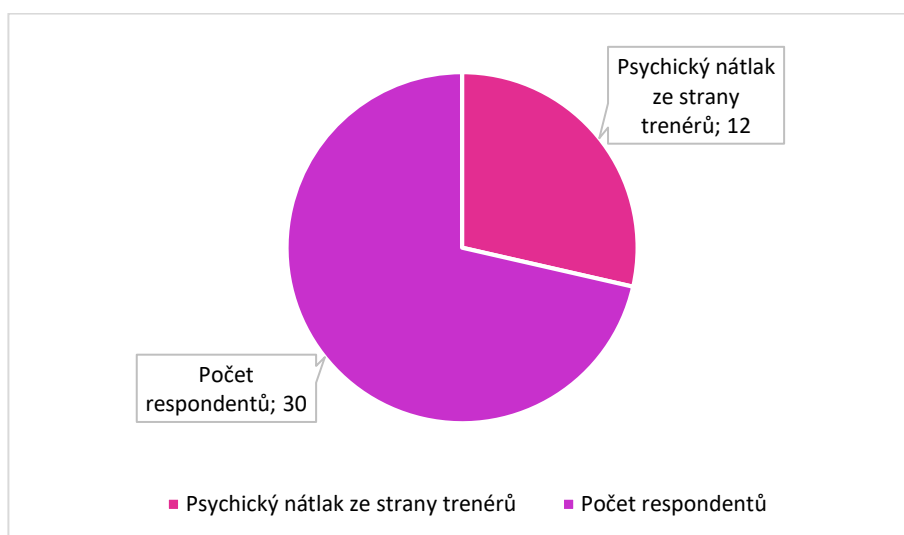
Graf 2: Dosažení osobních cílů jako důvod k ukončení kariéry



6.2 Ukončení sportovní kariéry z důvodu psychického nátlaku trenérů

Tato odpověď vyšla jako druhá nejvíce často zaškrťovaná. Zajímavé jsou ovšem komentáře, které respondentky psaly jako dodatek k odpovědi. Z dvanácti respondentek, které odpověděly, že psychický nátlak byl jedním z důvodů proč MG opustily, v podstatě všechny z nich uvedly, že trenérky jsou velmi drsné, ale ne vždy správným způsobem. Jedenáct respondentek uvedlo, že trenérky neustále křičí, šikanují a ponižují gymnastky na tréninkách, nehledě na to, že byl zmíněn i důvod psychického vypětí kvůli vážení na tréninkách 4x denně, což vedlo k PPP u této respondentky.

Graf 3: Psychický nátlak ze strany trenérů jako důvod k ukončení kariéry



6.3 Ukončení sportovní kariéry z důvodu vysoká náročnosti MG

V teoretické části práce jsem již zmínila, jak často moderní gymnastky trénují a jak náročný trénink bývá, není se poté čemu divit, že ne všechny dívky jsou schopné takovou každodenní zátěž zvládnout. Nehledě na to, že kvůli tréninkům se musí často obětovat čas s kamarády a rodinou. Velká náročnost sportu byla uvedena jako důvod u devíti respondentek, z nichž některé byly členkami českého reprezentačního týmu MG.

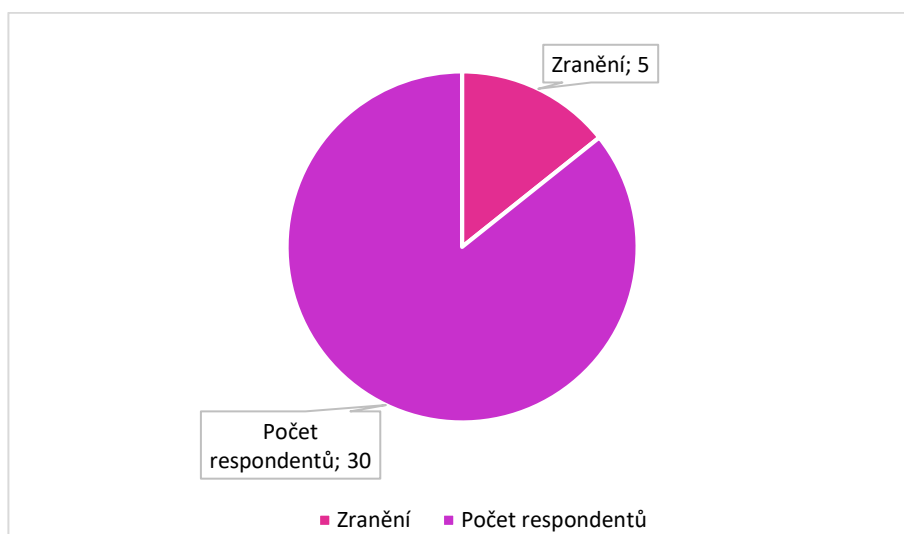
Graf 4: Vysoká náročnost sportu jako důvod k ukončení kariéry



6.4 Ukončení sportovní kariéry z důvodu zranění

Tento důvod byl uváděn jako čtvrtý nejčastější. Jelikož moderní gymnastika není kontaktní sport, nedochází tak často ke zraněním během tréninku nebo soutěží, ale většinou de o chronická zranění způsobená přetěžováním dané partie např. bederní oblast zad. Právě bolest zad a nemožnost provádět gymnastické prvky byly v dotazníku nejčastěji zmiňované jako zranění, kvůli kterému musela moderní gymnastka skončit se cvičením. Dále respondentky zmiňovaly zranění kolene, oslabený bedrokyčlostehenní sval a následné problémy s kyčlí, únavová zlomenina nártu, zánět v ruce.

Graf 5: Zranění jako důvod k ukončení kariéry



6.5 Ukončení sportovní kariéry z důvodu brzkého nátlaku na výkon

Nátlak na výkon nebo jak v teoretické části práce je nazváno raná specializace je v dnešní době problémem téměř v každém sportu. Moderní gymnastika není výjimkou. Jsou s tím spojené i následné chronické bolesti a zranění. Samozřejmě větší nátlak na výkon může ovlivnit i dřívější ukončení sportu. Moderní gymnastky začínají jezdit na závody již v šesti letech, ne-li dříve, jak zmiňuje i jedna z respondentek. Sama začala závodit velmi brzo a nevěnovala se ničemu jinému, tvrdí, že to bylo i důvodem proč ji moderní gymnastika přestala bavit. Další respondentka byla v české reprezentaci již od dvanácti let, a v té době ji začal vrcholový trénink, který měl obrovský vliv na její psychiku. Tréninky trvaly 5 – 8 hodin každý den. Tento případ jen potvrzuje, že věk, při kterém moderní gymnastky dosahují svého vrcholu, je opravdu velmi nízký, zvláště ve srovnání s ostatními sporty. Na tuto gymnastku byl vyvíjen velký nátlak ze strany trenérů. Důležitý byl dobrý výkon. Podle popisu se trenéři k vysněnému výkonu snažili dostat skrze ranou specializaci. Brały dítě jako dospělého, používaly na něj dospělé metody tréninku i způsob komunikace. Dvanáctileté dítě ovšem nemůže tento přístup dlouhodobě zvládnout, a pokud ano, většinou to nezvládne bez následků, jak i píše jedna z respondentek.

Graf 6: Brzký nátlak na výkon jako důvod ukončení kariéry



6.6 Ukončení sportovní kariéry z důvodu špatného prostředí v kolektivu

Špatné prostředí v kolektivu nebylo udávané jako velmi častý důvod, avšak zmíněn byl třikrát. Většinou se jednalo o takzvané napětí v kolektivu gymnastek, jak udává jedna z respondentek. Dále se zmiňuje velká soutěživost mezi gymnastkami ze stejného klubu.

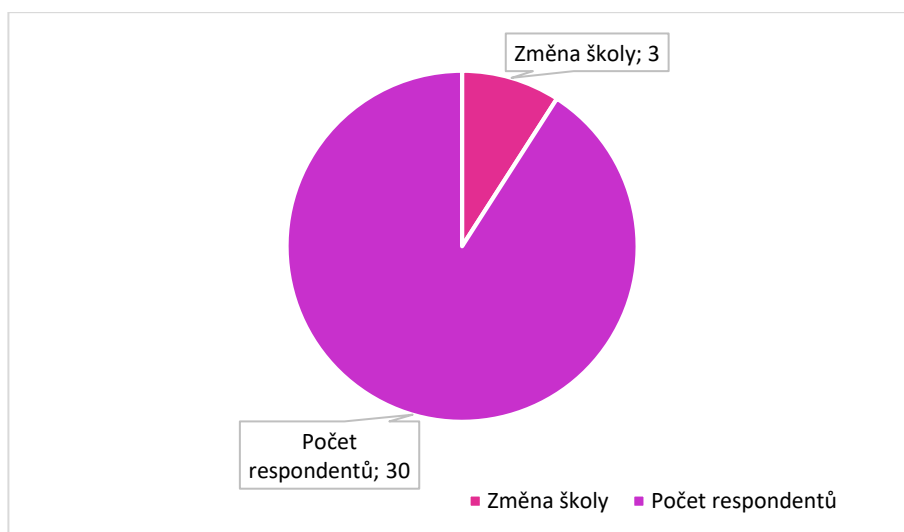
Graf 7: Špatný kolektiv jako důvod k ukončení kariéry



6.7 Ukončení sportovní kariéry z důvodu změny školy

Změna školy, bylo důvodem k ukončení kariéry ve třech případech. Ve dvou případech se jednalo o nemožnost skloubit danou novou školu s častými tréninky. V jednom případě šlo o daleký dojezd na tréninky, který po nějakém čase už nešel zvládat v takovém množství tréninků.

Graf 8: Změna školy jako důvod ukončení kariéry



6.8 Ukončení sportovní kariéry z důvodu ztráty zájmu o sport

Důvodem ztráty zájmu byla například touha zkusit jiný sport nebo Covid. Covidové období bylo jistě těžké pro všechny sportovce a trenéry. On-line tréninky nenahradí 100 % klasické tréninky v tělocvičnách a některé děti/sportovci nevydrží. Dalším zmíněným důvodem byla ztráta kamarádek z klubu. V gymnastice už déle nechtěla pokračovat sama a došla do věku, kdy začala mít jiné životní priority.

Graf 9: Ztráta zájmu o sport jako důvod k ukončení kariéry



6.9 Ukončení kariéry z důvodu náhlého ukončení klubu

Zde byla pouze jedna odpověď a vyjádření bývalé gymnastky bylo takové, že není nic horšího, než skončit se sportem, který máte opravdu rád. Odchod ze sportu nebyl chtěný ani cílený.

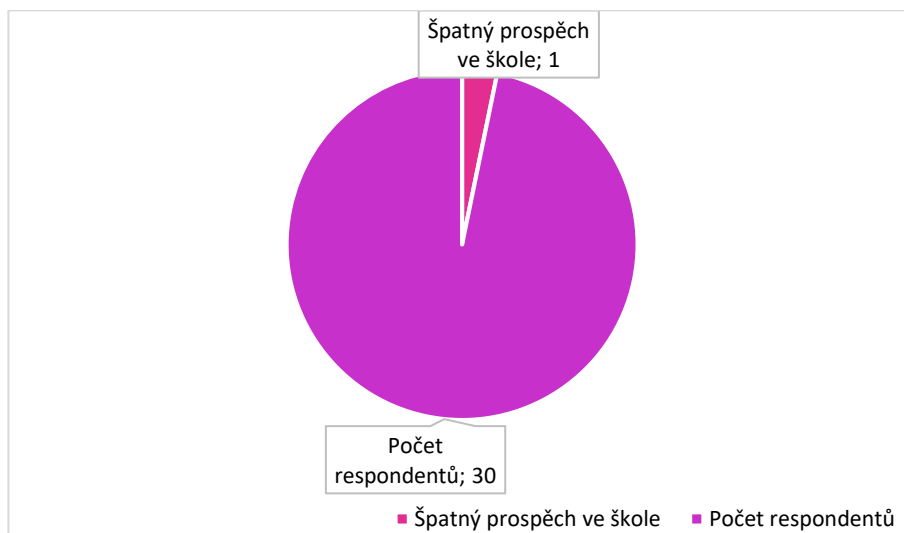
Graf 10: Ukončení klubu jako důvod k ukončení kariéry



6.10 Ukončení sportovní kariéry z důvodu špatného prospěchu ve škole

Zde byla také pouze jedna odpověď tohoto rázu. Časová náročnost sportu bere oběti v jiných oblastech a jedním z nich je i omezení školy. Sportovci si často musejí doplňovat látky samostudiem, což je po náročných tréninkách často velmi obtížné.

Graf 11: Špatný prospěch jako důvod k ukončení kariéry

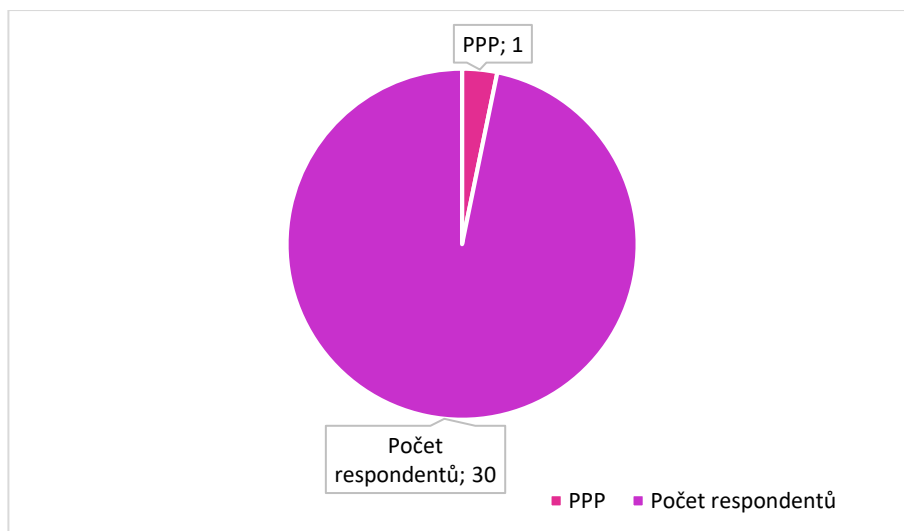


6.11 Ukončení sportovní kariéry z důvodu PPP

Porucha příjmu potravy je kapitola, které jsem se v teoretické části věnovala poměrně rozsáhle a ačkoliv jako důvod k ukončení kariéry to bylo v dotazníku zodpovězeno pouze v jediném případě, téma odepírání jídla, vážení a hodnocení jak jaká gymnastka vypadá, bylo

zmíněno v dotazníku víckrát. Můžeme tedy potvrdit, že dívky jsou v tomto směru dosti ovlivněné k negativnímu přístupu k jídlu.

Graf 12: Porucha příjmu potravy (PPP) jako důvod k ukončení kariéry



6.12 Ukončení sportovní kariéry z důvodu nátlaku rodičů a změny bydliště

Ani jeden z těchto důvodů nebyl v dotazníku zaškrtnut jako důvod k ukončení kariéry. Ačkoliv víme, že obzvláště v dnešní době se na výkon klade důraz i ze strany rodičů. Často to ale pociťují více trenéři než sportovci.

7 DISKUZE

Ve své práci jsem se především zaměřila na přiblížení důvodů, které vedou k ukončení sportovní kariéry moderních gymnastek. Důvody, které mohly bývalé moderní gymnastky v dotazníku vybírat, jsem volila dle osobní zkušenosti a odborné literatury.

Rozhodla jsem se data sbírat napříč Českou republikou, aby se zjistilo, jak na tom jsou i jiná města než Praha. Počet respondentek nebyl tak vysoký, jak bylo původně v plánu. Ačkoliv počet respondentek nebyl tak vysoký, tak rozmanitost měst, z kterých jsem dostala odpovědi, byl uspokojivý.

Dle dotazníku vyšel jako nejčastější důvod pro ukončení kariéry splnění osobních cílů ve sportu, což mě jako nejčastější odpověď překvapilo. Tedy odpověď na výzkumnou otázku číslo jedna je, že nejčastějším důvodem pro ukončení sportovní kariéry je dosažení osobních cílů. Částečně to můžeme brát jako pozitivní zjištění. Nemělo by se ovšem opomenout, že hned druhým nejčastějším důvodem ukončení, je psychické vypětí. Psychickým vypětím

chápeme neustálý nátlak trenérů na podání dobrého výkonu. Za okolností, že se k tomuto cíli snaží trenéři své svěřenkyně dostat dobrými praktikami, tak to není problém. V dotazníku se ale bývalé gymnastky zmiňují o opaku. Četně opakovaným příkladem nevhodného chování trenérů bylo např. neustále křičení až téměř ponižování svěřenkyň v tréninku.

V teoretické části se odkazují na Sagara (2007), dle kterého je pro dosažení úspěchu ve sportu klíčem kladný vztah mezi trenérem a sportovcem. To se shoduje i s výsledky této práce, kdy právě nedůvěra k trenérovi, vede k ukončení kariéry. Nedůvěra je dle mého názoru v tomto případě právě vyvolána velkým psychickým nátlakem. Ačkoliv se gymnastky s tímto psychickým nátlakem potýkají od útlého věku, podle výsledku ve většině případů stále dojdou až do seniorské kategorie. Dle výsledků tedy můžeme potvrdit a odpověď na druhou výzkumnou otázku je ne, gymnastky končí převážně se svou kariérou až po dovršení 18ti let.

Stejně tak v teoretické části je viditelné kolik času zabírá trénink moderní gymnastiky. Klasickou podobou tréninku popisuje Kapounková a kol. (2022). Není tedy divu, že jako třetím nejčastěji zvoleným důvodem ukončení je právě náročnost samotného sportu. Většinou gymnastky potvrzovaly tréninky 5x – 6x týdně a některé dny dvoufázově. Náročnost skloubit tento sport se vzděláním a osobním životem mimo sportování není lehká úloha.

Riziko zranění je v každém sportu a moderní gymnastika není výjimka. Hodně zranění je způsobeno z důvodu vysoké hypermobility, která je pro moderní gymnastiku zásadní. Nejčastějším zraněním bylo dle výzkumu chronická bolest zad. To jen potvrzuje předchozí tvrzení, jelikož záda jsou právě jednou z nejvíce zatěžovaných partií v oblasti rozvoji flexibility. Díky vysoké míře flexibility jsou moderní gymnastky více náchylné k tvorbě zranění, ale i k pomalejšímu uzdravení těchto zranění. To potvrzuje ve své knize i Satrapová a Nováková (2012).

Co se týče velkého nátlaku na výkon, tak i v moderní gymnastice to byl zmiňovaný důvod k ukončení kariéry. Nátlak na výkon, díky kterému může být dítě vystavěno rané specializaci, je teď obecně velkým tématem ve sportu. Ve velké míře se ale raná specializace velmi úzce prolíná se zraněním a psychickým nátlakem. Jelikož se vytváří velký nátlak na dobré umístění, musí se tomu přizpůsobit i trénink. Na místo tréninku přiměřeného věku se využívají dospělé metody tréninku pro dítě, což vede jak k vysoké psychické náročnosti, tak i k vyšší možnosti vzniknutí zranění.

Kvůli rané specializaci dochází i k izolaci od přátel, kteří jsou mimo sport, velká závislost na samotném sportu z důvodu neznalosti něčeho jiného (Malina, 2010).

Přesně to i zmiňují dotazované bývalé gymnastky jako důvod ukončení, že už chtěly poznat i něco jiného než jen samotný sport.

Velkým tématem je v moderní gymnastice vzhled a hubená postava. Není tomu divu, jelikož se jedná o estetický sport. Naštěstí PPP nebylo v popředí důvodů, kvůli kterým sportovkyně končily. Avšak, nebylo málokrát v dotaznících zmíněno, že trenérky měly časté narážky na postavy dívek, což vedlo i k částečnému snižování sebevědomí samotných dívek.

Trenér by měl být pro sportovce podpora v tom vést zdravý životní styl a měl by jít příkladem a ne podporovat myšlenky podporující vznik PPP (Martinsen a kol., 2014).

Třetí výzkumná otázka se ptá, zda má vliv na ukončení kariéry, v jakém městě se gymnastika dělala. Odpověď je ne. Ze sesbíraných dat nebylo potvrzeno, že by v nějakém městě nějaký důvod ukončení měl navrch.

8 ZÁVĚR

Dle sesbíraných dat jsme získali informace, že nejčastější věk pro ukončení závodní kariéry v moderní gymnastice je 19 let. Toto zjištění je ve výsledku pozitivní, protože nám potvrzuje, že moderní gymnastky ve většině případů končí až v seniorské kategorii. Důvod pro ukončení sportovní kariéry je k mému překvapení nejvíce časté dosažení osobních cílů. Ačkoliv to může vypadat z prvního pohledu jako pozitivní výsledek, z mého pohledu tomu tak není. Potvrzuje to, že cíle moderních gymnastek v ČR už nejsou tak vysoké a spokojí se s málem. Odkazují se na výsledky českých moderních gymnastek na mezinárodních soutěžích za posledních 10 let.

Jedním z možných řešení, aby gymnastky měly větší motivaci a v návaznosti na to dosahovaly i lepších výsledků, může být lepší vztah mezi trenérkami a gymnastkami. Vztahem myslím nebrat gymnastky pouze jako produkt na dosahování určitých výsledků, ale chtít pro sportovkyně opravdu to nejlepší a výsledky se poté sami dostaví. Samozřejmě si uvědomuji, že trenér i gymnastka musejí mít vysokou míru disciplíny, aby se dosáhlo kýženého výsledku. Odkazují se ale na sesbíraná data, podle kterých můžeme vidět, že tlak na úspěch a dobré výsledky ne úplně správnou formou je u gymnastek velmi častý. Tento tlak způsobuje velmi často i ukončení sportovní kariéry.

Věřím, že sesbírané výsledky v této práci pomohou trenérům moderní gymnastiky k lepšímu přístupu ke svým svěřenkyním a ve vedení klubů moderní gymnastiky.

9 SEZNAM LITERATURY

ALLISON, K. C., TARVES E. P. Treatment of Night Eating Syndrome. *Psychiatric Clinics of North America*, 34(4), 785-796, 2011. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0193953X11000748?via%3Dihub>

BABKES, M. L., WEISS, M. R. Parental influence on children's cognitive and affective responses to competitive soccer participation. *Pediatric exercise science*, 1999, 11.1: 44-62.

BLOODWORTH, A., MCNAMEE, M. Autonomy, eating disorders and elite gymnastics: ethical and conceptual issues. *Sport, Education and Society*, 22(8), 878–889, 2015. Dostupné z: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13573322.2015.1107829>

BLOODWORTH, A., MCNAMEE, M., TAN, J. Autonomy, eating disorders and elite gymnastics: ethical and conceptual issues. *Sport, Education and Society*, 22 (8), 878-889, 2017. Dostupné z:

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/13573322.2015.1107829?needAccess=true>

BUCK, M. "How to Cope With The End of Your Sports Career." Hall of Fame Health, 28 February 2023. Dostupné z: <https://www.hofhealth.com/blog/how-to-cope-with-the-end-of-your-sports-career>

DI CAGNO, A., FIORILLI, G., IULIANO, E., TSOPANI, D., BUONSENSO, A., PIAZZA, M., CALCAGNO, G. Disordered eating behaviors in rhythmic gymnasts: a survey to investigate the coaches' point of view on the management. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(3), 1748-1755, 2018. Dostupné z:

<https://www.efsupit.ro/images/stories/september2018/Art%20254.pdf>

DOLEŽALOVÁ, L. Poruchy příjmu potravy se zaměřením na anorexii, bulimii a možnosti jejich léčby (Bakalářská práce), 2014. Dostupné z:

https://is.muni.cz/th/fankh/bakalarska_prace_moje.pdf

FALTUS, F. Syndrom nočního jedlící. *Česká a slovenská Psychiatrie*, 2007.

FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE (FIG). Code of points – Rhythmic gymnastics. Lausanne: FIG, 2022

FISHBURNE, M. 'A tough balance': Body image as a gymnast. *The Stanford Daily*, 2020.

Dostupné z: <https://www.stanforddaily.com/2020/07/16/sports-body-image/>

GOULD, D., WHITLEY, M. A. Sources and Consequences of Athletic Burnout among College Athletes. *Journal of Intercollegiate Sport*, 2009, 2(1), 16–30.

<https://doi.org/10.1123/jis.2.1.16>

GRABARA, M. Postural variables in girls practicing sport gymnastics. *Biomedical Human Kinetics*, 2010.

GREGOR, T. *Psychológia športu*. Bratislava: MAURO Slovakia, 2013. ISBN 978- 80-968092-7-1.

HERPETZ-DAHLMANN, B. (2015). Adolescent Eating Disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 24(1), 177-196. Dostupné z:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1056499314000893>

HOŠEK, V. *Psychologie sportu, 2005 – učební text*. [Data file] Dostupné z:

<http://vstvs.palestra.cz/data/psychologiesportu.doc>

<https://olympics.com/athlete365/whitepaper/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare/>
<https://www.hofhealth.com/blog/how-to-cope-with-the-end-of-your-sports-career>

CHOUTKA, M. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink. 2., rozšíř.vyd. Věda pro praxi (Olympia)*. 1991. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-099-6.

JANSA, P. a kolektiv. *Pedagogika sportu*. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978- 80-246-2026-8.

JOWETT, S. & LAVALEE, D. *Social Psychology in Sport (3-15)*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2007.

JÜRGENSEN, L. P., DANIEL, N. V. S., PADOVANI, R., & JUZWIAK, C. R. Impact of a nutrition education program on gymnasts' perceptions and eating practices. *Motriz: Revista de Educação Física*, 26(1), 2020. Dostupné z: <https://doi.org/10.1590/s1980-6574202000010206>

KAPOUNKOVÁ, K., BÍLKOVÁ, T., BURIŠKOVÁ, J., HOLÁ, I. a KAVALÍŘOVÁ, G. *Problematika plánování tréninku v moderní gymnastice*. Vydání první. Brno: Masarykova univerzita, 2022. ISBN 978-80-280-0072-1.

KARANTANAS, A. H. *Sports injuries in children and adolescents*. New York: Springer, 2010. ISBN 978-3-540-88589-4.

KERN, H. *Přehled psychologie*. Vyd. 3. Přeložil Magdalena VALÁŠKOVÁ. Praha: Portál, 2006. ISBN 80-7367-121-2.

KOLAR, E., PAVLETIČ, M. S., SMRDU, M., ATIKOVIČ, A. Athletes perception of the causes of injury in gymnastics. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2017, 57(5), 703-710. DOI: 10.23736/S0022-4707.16.06228-9.

KOLÁŘ, P. Fyziologie hybnosti, relaxace a kompenzační cvičení ve sportovní gymnastice. Praha: ČO ČSTV, 1988.

KOMANTHI, K., THEODOSIS, E. & APOSTOLOS, S. Eating disorders in the world of sport: the experiences of rhythmic gymnasts. *Journal Biology of Exercise*, 8(2), 19-31, 2012.

Dostupné z:

https://www.academia.edu/31356559/Eating_disorders_in_the_world_of_sport_the_experiences_of_rhythmic_gymnasts

KUČERA, M., DYLEVSKÝ, I. Sportovní medicína. Praha: Grada, 1999. ISBN 80-716-9725-7.

LAVALLEE, D. „Life After Sport: Why Athletes Need to Prepare.“ Athlete365, International Olympic Committee, 2023. Dostupné z: : <https://olympics.com/athlete365/whitepaper/life-after-sport-why-athletes-need-to-prepare/>

LIBRA, J., a kol., Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. díl. Praha: SPN, 1971.

MALINA, R. M. Early sport specialization: roots, effectiveness, risks. *Current sports medicine reports*, 2010, 9.6: 364-371.

MARTENS, R. Úspěšný trenér. 3. doplněné vydání. Praha: Grada, 2006. ISBN 80-247-1011-0.

MARTINSEN, M., BAHR, R., BORRESER, R., HOLME, I., PENSGAARD, A. M. & SUNDGOT-BORGEN, J. Preventing eating disorders among young elite athletes: a randomized controlled trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 46(3), 435-447, 2014.

Dostupné z:

https://journals.lww.com/acsmmsse/Fulltext/2014/03000/Preventing_Eating_Disorders_among_Young_Elite.2.aspx

MARTINSEN, M., SHERMAN, R. T., THOMPSON, R. & SUNDGOT-BORGEN, J. Coaches' Knowledge and Management of Eating Disorders: A Randomized Controlled Trial. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 47(5), 1070-1078, 2014. Dostupné z:

https://www.researchgate.net/publication/265552479_Coaches%27_Knowledge_and_Management_of_Eating_Disorders_A_Randomized_Controlled_Trial

MEEUSEN, R., BORMS, J. Gymnastic Injuries. *Sports Medicine*. 1992, 13(5), 337-356.

MIKŠÍK, O. *Psychologická charakteristika osobnosti*. 2., přeprac. vyd. Praha: Karolinum, 2007. ISBN 978-80-246-1304-8.

NAKONEČNÝ, M. *Základy psychologie osobnosti*. Praha: Management Press, 1993. ISBN 80-85603-34-9.

NOVOTNÁ, V., PANSKÁ, Š. a HOLÁ, I. *Rytmická gymnastika a pohybová skladba: programy cvičení s hudbou*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2011. ISBN 978-80-86317-83-0.

PAPEŽOVÁ, H. et al. Anorexie, bulimie a psychogenní přejídání. Interdisciplinární a transdiagnostický pohled, 2018. Mladá fronta: Praha

PARVIAINEN, T. & PARVIAINEN, K. Preventing Eating Disorders in Women's Competitive Gymnastics (Bakalářská práce), 2018. Dostupné z:
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/150200/Parviainen_Terhi_Parviainen_Kaisa.pdf?sequence=1

PERIČ, T. a kolektiv. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

PERIČ, T. a DOVALIL, J. *Sportovní trénink. Fitness, síla, kondice*. 2010. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2118-7.

PRŮCHA, J. WALTEROVÁ, E. a MAREŠ, J. *Pedagogický slovník*. 4., aktualiz. vyd. [i.e. Vyd. 5.]. Praha: Portál, 2008. ISBN 978-80-7367-416-8.

SAGAR, S. S., LAVALLEE, D., & SPRAY C. M. Why young athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of Sports Sciences*, 2007, 25(11). 1171-1184.

SANDS, W. A. Injury Prevention in Women's Gymnastics. *Sports Medicine*. 2000, 30(5), 359 - 373.

SATRAPOVÁ, L., NOVÁKOVÁ, T. Hypermobilita ve sportu. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 2012, 19(4), 199 – 202.

SEKOT, A. *Sociologické problémy sportu*. Praha: Grada, 2008. Sociologie (Grada). ISBN 978-80-247-2562-8.

SEKOT, A. Pohybové aktivity pohledem sociologie. Brno: Masarykova univerzita, 2015. ISBN 978-80-210-7918-2.

SEKOT, A. Rodiče a sport dětí: rodičovské výchovné styly jako motivační faktor sportování dětí a mládeže. Brno: Masarykova univerzita, 2019. ISBN 978-80-210-9292-1.

SELADI-SCHULMAN, J. What Is Anorexia Athletica? Healthline, 2020. Dostupné z: <https://www.healthline.com/health/anorexia-athletica>

SHARAN, P. & SUNDAR A.S. (2015). Eating disorders in women. Indian Journal of Psychiatry, 57(2), 286-95. Dostupné z: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4539873/>

SLEPIČKA, P., SLEPIČKOVÁ, I., MAŘÍKOVÁ, H., & JANÁK, V. Sociální a profesní adaptace vrcholových sportovců - olympioniků. Praha: Český olympijský výbor, 1996.

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

STEPHAN, Y. The End of the Road: Transitioning Out of Sport. Association for Applied Sport Psychology, 2003.

STOCK, CH. *Syndrom vyhoření a jak jej zvládnout. Poradce pro praxi*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3553-5.

TAN, J. BLOODWORTH, A., MCNAMEE, M. & HEWITT, J. Investigating eating disorders in elite gymnasts: Conceptual, ethical and methodological issues. European Journal of Sport Science, 14(1), 60-68, 2014. Dostupné z: <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.728632>

TAN, J. O. A., CALITRI, R., BLOODWORTH, A. & MCNAMEE, M. J. Understanding Eating Disorders in Elite Gymnastics. Clinics in Sports Medicine, 35(2), 275-292, 2016. Dostupné z: <https://doi.org/10.1016/j.csm.2015.10.002>

TOD, D., THATCHER, J., RAHMAN, R., HOLT, N., & LEWIS, R. *Psychologie sportu*, 2012. Praha: Grada.

VÁGNEROVÁ, M. *Úvod do psychologie*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 1999. ISBN 80-246-0015-3.

WATSON, A.W. Sports injuries in footballers related to defects of posture and body mechanics. The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness. 1995, 35 (4), 289 – 294.

WELK, G. J., BABKES, M. L., SCHABEN, J. A. Parental influences on youth sport participation. 2009.

WYLLEMAN, P., DE KNOP, P., MENKEHORST, H., THEBOOM, M., & ANNEREL, J. Ukončení kariéry a sociální integrace mezi elitními sportovci. In SERPA, S., ALVES, J., FERREIRA, V., & PAULA-BRITO, A. (Eds.), Sborník z VIII. Světového kongresu sportovní psychologie, Lisabon, Portugalsko: Mezinárodní společnost pro sportovní psychologii, 1993, s. 902-906

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení kategorií volného programu dle věku	11
Tabulka 2: Rozdělení kategorií kombinovaného programu dle věku	12
Tabulka 3: Rozdělení kategorií základního programu dle věku.....	12
Tabulka 4: Výsledky ME ve SS seniorek za posledních 10 let.....	13
Tabulka 5: Výsledky MS ve SS seniorek za posledních 10 let.....	13
Tabulka 6: Výsledky ME ve SS juniorek za posledních 10 let.....	14
Tabulka 8: V jakých městech respondentky cvičili moderní gymnastiku.....	34
Tabulka 7: Počet rozeslaných a zodpovězených dotazníků	35