

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2024

Karolína Fenclová

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra gymnastiky a úpolových sportů

**Průzkum a dotazníkové šetření v oblasti uplatnění odborného
názvosloví u neolympijských gymnastických sportů**

Bakalářská práce

Vedoucí práce:

Mgr. Jana Černá

Vypracovala:

Karolína Fenclová

Praha, červen 2024

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou 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.

V Praze, dne

.....

.....

podpis autorky

PODĚKOVÁNÍ

Ráda bych tímto poděkovala své vedoucí práce Mgr. Janě Černé za její odborné vedení, trpělivost a cenné rady, které mi poskytla v průběhu psaní mé bakalářské práce. Zároveň bych chtěla vyjádřit svou vděčnost všem, kteří si našli čas a vyplnili můj dotazník.

Abstrakt

- Název:** Průzkum a dotazníkové šetření v oblasti uplatnění odborného názvosloví u neolympijských gymnastických sportů
- Cíl:** Cílem bakalářské práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda je využíváno ve vybraných neolympijských gymnastických sportech odborné názvosloví cvičení prostrných, v jaké míře a zda převažuje využívání anglických termínů.
- Metody:** Pro sběr dat byla zvolena metoda dotazníkového šetření. Byl použit nestandardizovaný účelově sestavený dotazník, který byl rozeslán emailem trenérům gymnastického aerobiku, teamgymu a parkouru. Dotazník byl vyplňován skrze webovou aplikaci.
- Výsledky:** Na základě výsledků elektronického dotazníku bylo zjištěno, že většina trenérů gymnastického aerobiku a teamgymu stále tělocvičné názvosloví v tréninkových jednotkách používá, ale ne v plném rozsahu. Naopak trenéři parkouru toto názvosloví téměř nepoužívají.
- Klíčová slova:** gymnastika; gymnastické názvosloví; názvosloví cvičení prostrných; trenér; gymnastický aerobik; teamgym; parkour

Abstract

Title: Survey and questionnaire investigation on the use of technical terminology in non-Olympic gymnastic sports.

Objectives: The aim of the bachelor's thesis was to determine, through a questionnaire survey, whether technical terminology for floor exercises is used in selected non-Olympic gymnastic sports, to what extent, and whether the use of english terms prevails.

Methods: A questionnaire survey method was chosen for data collection. A non-standardized purpose-designed questionnaire was used, which was sent by email to coaches of aerobic gymnastics, teamgym, and parkour. The questionnaire was completed through a web application.

Results: Based on the results of the electronic questionnaire, it was found that most coaches of aerobic gymnastics and teamgym still use gymnastic terminology in training sessions, but not in its entirety. Conversely, parkour coaches do not use this terminology.

Keywords: gymnastics; gymnastic terminology; floor exercise terminology; coach, aerobic gymnastics; teamgym; parkour

SEZNAM POUŽITÝCH ZKRATEK

ČGF – Česká gymnastická federace

ČSAE – Český svaz aerobiku

FIG – Mezinárodní gymnastická federace

FISAF – Mezinárodní organizace pro sportovní aerobik a fitness

ICAF – Mezinárodní federace soutěžního aerobiku

IOC – Mezinárodní olympijský výbor

UEG – Evropská gymnastická federace

OBSAH

1	ÚVOD.....	11
2	TEORETICKÁ VÝCHODISKA.....	12
2.1	Charakteristika gymnastiky.....	12
2.2	Historie gymnastiky.....	12
2.3	Dělení gymnastiky.....	15
2.4	Charakteristika tělocvičného názvosloví.....	15
2.4.1	Značkové názvy.....	16
2.5	Význam a funkce tělocvičného názvosloví.....	16
2.6	Systematika odborného gymnastického názvosloví.....	18
2.7	Názvosloví cvičení prostných.....	19
2.7.1	Názvy směrů, os a rovin.....	20
2.7.2	Přehled předpon a přípon.....	21
2.7.3	Polohy celého těla.....	21
2.7.4	Pohyby celého těla.....	21
2.7.5	Pohyby a polohy částí těla.....	22
2.8	Charakteristika vybraných sportů.....	23
2.8.1	Teamgym.....	23
2.8.2	Sportovní aerobik.....	24
2.8.3	Parkour.....	26
2.9	Důležitost odborného názvosloví – proč téma zkoumat.....	27
3	CÍLE.....	29
3.1	Úkoly práce.....	29
4	VÝZKUMNÉ OTÁZKY.....	30
5	HYPOTÉZA.....	31
5.1	Metody pro analýzu hypotézy.....	31
6	METODY.....	32
6.1	Výzkumný soubor.....	32
6.2	Metody sběru a zpracování dat.....	32
6.3	Vyhodnocení výsledků – analýza dat.....	32

7	VÝSLEDKY PRÁCE	34
7.1	Pohlaví respondentů	34
7.2	Věk respondentů.....	34
7.3	Doba trenérského působení	35
7.4	Nejvyšší trenérská kvalifikace	36
7.5	Sport, ve kterém respondenti působí	36
7.6	Trénované kategorie.....	36
7.7	Znalost názvosloví cvičení prostných	37
7.8	Využití názvosloví v tělovýchovné praxi a v komunikaci s kolegy.....	37
7.9	Míra využití názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce.....	38
7.10	Porozumění svěřenci	39
7.11	Proč trenéři nevyužívají názvosloví	39
7.12	Efektivita názvosloví v tréninkové jednotce	40
7.13	Ovlivňování mezinárodními sportovními organizacemi.....	41
7.14	Míra využití anglických výrazů.....	41
7.15	Preference názvosloví	42
7.16	Zachování českého názvosloví.....	42
7.17	Proč české názvosloví zachovat nebo nikoliv	43
7.18	Výsledky gymnastický aerobik	45
7.19	Výsledky teamgym.....	46
7.20	Výsledky parkour	47
7.21	Výsledky hypotézy.....	48
8	DISKUSE.....	49
9	ZÁVĚR.....	51
10	SEZNAM LITERATURY	53
11	PŘÍLOHY PRÁCE	55

1 ÚVOD

Pohybové aktivity, ať už jde o gymnastiku nebo jakoukoli jinou formu, jsou neodmyslitelnou součástí našich životů. Pro většinu z nás je pohyb zdrojem radosti, zábavy nebo i odpočinku, a nedokážeme si představit život bez něj. Hlavními důvody jsou často únik od stresu každodenního života a také touha porovnávat síly a schopnosti s ostatními sportovci.

Téma odborného názvosloví v neolympijských gymnastických sportech představuje významnou oblast studia v rámci sportovní terminologie a komunikace. Přestože tyto sporty nejsou zahrnuty v olympijských hrách, jejich popularita a význam neustále roste. Odborné názvosloví je nezbytným nástrojem pro trenéry, sportovce, rozhodčí a další odborníky, kteří pracují v této oblasti, protože umožňuje přesnou a efektivní komunikaci a přispívá k jednotnému porozumění technikám a pravidlům. Tělocvičné názvosloví má velký význam, protože učební materiály často nejsou aktuální. Je tedy důležité neustále obnovovat a modernizovat informace a vědomosti, které tyto publikace obsahují.

Tato bakalářská práce se zaměřuje na průzkum a dotazníkové šetření týkající se uplatnění a pochopení odborného názvosloví mezi sportovci a odborníky v neolympijských gymnastických sportech.

Cílem bakalářské práce bylo, za pomoci dotazníkového šetření, zjistit, zda je využíváno v praxi v tréninkových jednotkách odborné názvosloví cvičení prostrných, v jaké míře a zda převažují české nebo anglické výrazy. V teoretické části jsem představila historii gymnastiky, včetně jejího dělení. Dále jsem se věnovala vzniku tělocvičného názvosloví, z něhož se odvozují odborné termíny pro jednotlivé sporty. Zaměřila jsem se na popis tělocvičného názvosloví, jeho význam a funkci, systém a nastínila základy názvosloví cvičení prostrných, které jsem zkoumala z hlediska používání mými respondenty. Na závěr teoretické části jsem charakterizovala jednotlivé vybrané gymnastické sporty. Práce se rovněž zabývá analýzou získaných dat, ve kterých porovnávám užívání názvosloví jak hromadně, tak v jednotlivých sportech.

Výzkum je důležitý nejen pro lepší porozumění aktuální situace, ale také pro identifikaci potencionálních problémů a oblastí, které by mohly být zlepšeny např. prostřednictvím vzdělávacích programů nebo aktualizací publikací na toto téma.

2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

2.1 Charakteristika gymnastiky

V odborné literatuře je podle Křištofiče et al. (2009, s. 7,8) charakterizována gymnastika takto: „*V nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.*“

Gymnastika nám nabízí rozmanitý obsah, který umožňuje vytvářet cvičební plány přizpůsobené věku, zájmům a potřebám různých skupin lidí. Pomáhá rozvíjet pohybové schopnosti a vyrovnává nadměrné namáhání těla a tím významně přispívá k udržení duševní i fyzické kondice a zdraví (Hájková & Vejražková, 1994).

2.2 Historie gymnastiky

Historický vývoj gymnastiky se měnil podle pokroku a potřeb společnosti. Gymnastická cvičení vznikla stylizací přirozených pohybů pro systematické ovlivňování pohybového aparátu. Moderní pojetí současné gymnastiky vychází z antických představ a zahrnuje různé tělesné cviky přispívající k všestrannému fyzickému rozvoji jedince (Strešková, 2008).

Slovo gymnastika má svůj původ v řeckém výrazu „gymnasein“ (cvičit nahý) a „gymnastés“ (bojovník věnující se tělesné aktivitě, zároveň medicínsky a filozoficky vzdělaný). Je tak pravděpodobné, že současná gymnastika vychází z ideálu kalokagathie, harmonického rozvoje těla i ducha (Kos, 1990).

Gymnastika má počátky ve starověku, kde se poprvé setkáváme s cílem udržování tělesného i duševního zdraví. Základy byly položeny v Číně, Indii a Egyptě, odkud pochází cvičení jako Kung-fu a jóga. Velcí myslitelé jako Aristoteles, Sokrates nebo Hippokrates gymnastiku podporovali a inspirovali další generace (Skopová & Zítka, 2008).

Ve středověku se tělesná cvičení, praktikována hlavně šlechtou, zaměřovala na bojové dovednosti (Tyrš, 1926). Toto období bylo charakteristické stagnací gymnastiky, potlačováním zájmu o cvičení a odvrácením se od starověkých ideálů, kde se gymnastika omezila na rytíře a vojáky. Lékař Mercurialis (1530-1606) rozdělil gymnastiku na vojenskou, léčebnou a atletickou, a snažil se vrátit k antickým cvičením. Pohyby zaměřené na obratnost vedly k novým formám cvičení. Akrobacii popularizoval Tuccaro

(1538-1616) svým dílem **Trois dialogues de l'exercice de kauter et volitiger en láir** (Strešková, 2008).

Tělesnou výchovu do školního vzdělávacího programu zavedl Basedow (1723-1790). Tehdy se v rámci gymnastiky vyučoval tzv. pentathlon, ve kterém byl patrný vliv Rousseaua. Pestalozzi (1746-1827) pokračoval v tradici přirozeného tělocviku, rovněž inspirován Rousseauovými myšlenkami, avšak kladl důraz na to, že cílem cvičení není výkon, nýbrž jeho pozitivní vliv na zdraví. Doporučoval hromadná cvičení a zdůrazňoval estetiku pohybů, čímž položil základy pro prostná cvičení (Hrčka & Kos, 1972).

P. H. Ling (1776-1839) vypracoval švédský systém gymnastiky zaměřený na zdraví, kterým položil základy pro rozvoj základní gymnastiky. Tento systém rozdělil na čtyři kategorie: pedagogickou, estetickou, vojenskou a léčebnou gymnastiku. Jeho syn později přizpůsobil systém školám a obohatil ho o nové cvičení, včetně gymnastických her a rytmických pohybů (Skopová & Zítko, 2008).

Francouzský systém přirozené metody, propagovaný Georgesem Demenym (1850-1914), kritizoval ortodoxní švédskou gymnastiku pro její statický a analytický přístup. Systém se zaměřuje na dynamická cvičení, která přinášejí lepší fyziologické výsledky, a zaměřoval se na harmonické, plynulé a rytmické pohyby. Hlavním principem bylo provádět pohyby přirozeně a prakticky (Hájková & Vejražková, 1994).

V Německu GutsMuths (1756-1839) vytvořil systém tělesných cvičení s nářadím, čímž založil nářad'ovou gymnastiku. Během sjednocení Německa se tento systém proměnil v turnérský systém, zdůrazňující korektivní a zdravotní aspekty, sílu a vytrvalost. Významnými osobnostmi byli L. Jahn (1778-1852) a E. Eiselen (1792-1846) (Křištofič et al., 2009). Jahn přidal tělocviku vlastenecký směr a spolu se studenty pořádal první tělocvičné výlety. Založil první velké veřejné cvičiště poblíž Berlína, což umožnilo rozšíření tělesné výchovy mimo školní prostředí a získávání nových nadšených příznivců (Tyrš, 1926).

Český lékař Miroslav Tyrš (1832-1884) vyvinul systém tělesné výchovy, zahrnující turnérské cvičení a nářad'ovou gymnastiku, s důrazem na vzdělávací, výchovné a zdravotní aspekty. S Jindřichem Fügnerem založil v roce 1862 Tělocvičnou jednotu Pražskou, známou jako Sokol, která měla za cíl podporovat českou národní identitu prostřednictvím tělesné aktivity a sportu. Tyršova práce vyvrcholila publikací **Tělocvičné názvosloví** a metodické příručky **Základové tělocviku**, sloužící jako učebnice pro cvičitele (Skopová & Zítko, 2008).

Klemeňa Hanušová (1845-1918), česká cvičitelka a pedagožka, významně přispěla k rozvoji tělesné výchovy pro ženy a dívky. Spoluzaložila Tělocvičný spolek paní a dívek pražských. Moderní ženská gymnastika se inspirovala sokolským systémem, zdravotní a rytmickou gymnastikou. Zahrnovala taneční prvky spolu s estetickými cvičeními, které spojovala hudba (Skopová & Zítko, 2008).

V Aténách roku 1896 proběhly první moderní olympijské hry, zahrnující gymnastiku mužů. Tato disciplína se stala trvalou součástí her. Soutěže v ženské gymnastice se objevily až v roce 1928. Na olympiádě bylo dosaženo několik pozoruhodných vítězství, avšak převažující úspěchy tehdy zaznamenávali sportovci ze Sovětského svazu (Readhead, 2011).

Dnes používáme termín gymnastika specifickěji. Zahrnuje tělesná cvičení s důrazem na estetiku a koordinaci pohybů. Charakteristickými rysy gymnastiky jsou úmyslná, selektivní a analytická cvičení zaměřená na tvar a funkční rozvoj těla a na dokonalou kontrolu nad pohybovým aparátem (Hájková & Vejražková, 1994).

Caine et al., (2013) ve své knize uvádí, že v současné gymnastice se projevují různé trendy, které dnešní gymnastiku jako takovou svým způsobem lehce mění a ovlivňují.

Jsou jimi:

- průměrný věk gymnastek trénujících na vysoké úrovni rapidně klesá;
- úrovně obtížnosti u dovedností se zvyšují, což vede i ke zvýšení celkové síly sportovců;
- tréninkové hodiny se dramaticky prodlužují, a to i pro nejmladší začátečníky v gymnastice;
- zaznamenává se častější hlášení zranění, což naznačuje vyšší míru poranění než v minulých letech;
- hudba v sestavě již nenesou takový význam jako tomu bylo doposud;
- pravidla tvoří převážně pouze rozhodčí, nikoliv trenéři.

2.3 Dělení gymnastiky

V dnešní době se nejčastěji řídíme dělením, které uvádí Skopová & Zítka (2008):

Tabulka 1: Rozdělení gymnastiky

Gymnastika				
Gymnastické druhy			Gymnastické sporty	
Základní gymnastika	Rytmická gymnastika	Aerobik	Olympijské	Neolympijské
pořadová	hudebně-pohybová výchova	kondiční (bez náčiní, s náčiním)	Sportovní gymnastika	Sportovní aerobik
prostná	cvičení bez náčiní	taneční choreografie	Moderní gymnastika	Sportovní akrobacie
s náčiním	cvičení s náčiním		Skoky na trampolíně	TeamGym
na náradí	tanec			Aerobik fitness družstev
akrobatická				Fitness jednotlivců
užitá				Estetická skupinová gymnastika
				Akrobatický rokenrol

Výzkum se zaměřuje na používání názvosloví cvičení prostných, které pravděpodobně poskytuje stejné možnosti využití ve všech třech gymnastických sportech.

2.4 Charakteristika tělocvičného názvosloví

V dnešní době, kde je kladen velký důraz na racionalizaci v každé oblasti lidské činnosti, se tento trend odrazí i v oblasti komunikace v každém učebním procesu ve formě kvality přenosu informací, ať už ústně nebo písemně. Není tak možné pochybovat o tom, že na přesnosti a výstižnosti předávaných informací závisí do jisté míry účinnost tréninkového procesu. Právě odborné názvy mají své nenahraditelné místo při předávání informací (Appelt et al., 2004).

Odborný název, termín či výraz je označení pro název nebo pojmenování v daném praktickém nebo vědeckém odvětví, který je charakterizován svou jednoznačností a přesností významu. Soubor všech těchto odborných termínů tvoří odborné tělovýchovné názvosloví (Fiala, 1971).

Znalost odborné terminologie v oblasti tělesné výchovy je důležitá nejen pro učitele, trenéry a rozhodčí, ale také pro každého, kdo se aktivně účastní sportu či jiné tělesné aktivity. Bez této znalosti by bylo obtížné porozumět odborné literatuře v daném oboru. Je klíčové začlenit tělovýchovné názvosloví do výukových plánů a tréninkových programů a systematicky se s nimi seznamovat (Fiala, 1971).

Vytváření gymnastické terminologie bylo úzce spojeno s vývojem různých forem gymnastiky a jazykem dané země. Například sportovní gymnastika začala s terminologií z německého systému, založeného na Jahnově terminologii. Termíny se často odvozovaly, ale vznikaly potíže s pojmenováním složitých cviků. Sportovci i trenéři raději vytvářeli vlastní fráze a zkratky, které jsou praktičtější, nicméně pro neznalé často nesrozumitelné. S rostoucí popularitou gymnastiky začalo více zemí vytvářet vlastní terminologii, což vedlo k problémům při komunikaci mezi gymnasty z různých částí světa (Polak, 2009).

2.4.1 Značkové názvy

Tělocvičné názvosloví podporuje intelektualizaci jazyka a umožňuje jasné a přesné vyjadřování. Od vzniku českého odborného gymnastického názvosloví se klade důraz na tvorbu odborných termínů v souladu s pravidly českého jazyka. Avšak s rostoucí složitostí obsahu dochází k zjednodušování názvosloví, což často snižuje jeho jazykovou přesnost. Spontánně vznikají značkové názvy pro rychlou a stručnou komunikaci (Appelt et al., 2004).

Některé značkové názvy mají slangový nádech (vršovanda, podpardál), jiné jsou metaforické (váha, jelení či nůžkový skok) nebo expresivně metaforické (šprajcka, placka). Objevují se také názvy přejaté z cizích jazyků (štekly, štroili). Ve sportovních disciplínách jsou běžné značkové názvy odvozené od jména závodníka, který prvek poprvé předvedl (lutz, salchov, cukahara) nebo podle místa původu (české či americké kolo, japonský skok) (Appelt et al., 2004).

2.5 Význam a funkce tělocvičného názvosloví

Každé sportovní odvětví má vlastní systém klasifikace založený na obecných pojmech, ze kterých vychází specifické odborné termíny. Tyto termíny slouží k pojmenování pohybů,

předmětů a dalších jevů. Termíny jsou klíčovými pro přesné provedení pohybů, zejména v gymnastice, kde tvoří základ terminologie tělesných cvičení (Appelt et al., 2004).

Tělocvičné názvosloví v celé oblasti tělesné výchovy i sportu hraje velmi významnou roli při dorozumívání se a porozumění pohybům. Tento ucelený systém obsahuje specifická odborná názvosloví, zaměřená pro konkrétní sporty, a tak díky nim můžeme popsat např. různé pohyby v gymnastice. Funkce spočívá v podpoře přesného a odborného myšlení, a následně praktického využití získaných znalostí. Je nutné systematicky pečovat o terminologii, rozvíjet ji a zdokonalovat v souladu s rostoucími znalostmi teorie a praxe (Appelt & Libra, 1985).

Appelt & Libra (1998) vymezují význam odborného názvosloví (pro jednotlivé sporty) následovně:

- názvy cviků jsou důležité pro komunikaci mezi trenérem a sportovcem a jsou klíčové pro odborné vyjadřování v teoretických pracích;
- gymnastická terminologie umožňuje popisovat pohyby slovně a díky ní se cvičenci a trenéři mohou seznámit s metodickými materiály a popisy sestav nebo pohybových skladeb;
- díky gymnastické terminologii můžeme zaznamenat vlastní tvůrčí činnost, popsat rozcvičku, metodickou řadu, pohybovou etudu, gymnastickou sestavu nebo pohybovou skladbu;
- správné použití termínu s jasným obsahem může do určité míry pomoci vytvořit přesnou představu o tom, jak pohyb probíhá a jaká je technika provedení;
- kompletní a detailní popis gymnastických pohybů, který odpovídá platným standardům terminologie je hlavním dokumentem pro hodnocení stavu a vývoje gymnastiky v daném období.

Jak uvádí Appelt & Libra (1985), můžeme vidět funkci odborného názvosloví ve třech rovinách:

1. **oblast systémová** – systém gymnastiky je konceptuální rámec, který spojuje všechny typy pohybu v gymnastice. Terminologie gymnastiky by měla být navržena tak, aby mohla zahrnout všechny nové pohyby, které vznikají s rozvojem této disciplíny;

2. **oblast komunikační** – každý název cvičebního tvaru je důležitou částí informace v komunikaci. Jeho obsah, úplnost a přesnost popisu ovlivňují jeho účinnost;
3. **oblast učebního procesu** – terminologie pomáhá kategorizovat výukový materiál, což je klíčové při tvorbě vzdělávacích plánů, organizaci učebního obsahu a dalších. Vybraný termín ovlivňuje naše představy o pohybu, ať už jde o technickou přípravu, korekci, záchranné činnosti nebo dopomoc.

Miklánková (2006) uvádí, že výuka a používání odborné terminologie nemusí být vždy nezáživnou záležitostí. Budeme-li v používání odborné terminologie důslední a cílevědomí, můžeme dosáhnout překvapivých výsledků. Zjistíme, že usnadňuje komunikaci mezi účastníky tréninku, rozšiřuje slovní zásobu, obohacuje znalosti v oblasti terminologie a snižuje množství ztraceného času během tréninkových hodin.

2.6 Systematika odborného gymnastického názvosloví

Systematika gymnastického názvosloví zahrnuje širokou škálu termínů. Zabývá se jejich uspořádáním a zařazením v oblasti gymnastiky. Umožňuje organizovat gymnastické pojmy do různých skupin a kategorií podle jejich významu, funkce a charakteristiky.

Terminologický systém pohybových činností je organizován podle prostorových vztahů těla jako celku k základně a mezi částmi těla. Tato volba prostorových vztahů zajišťuje dlouhodobou relevanci a dle Appelta et al. (2004) z těchto vztahů vycházejí dvě základní relace formující názvoslovný systém:

1. tělo jako celek nebo části těla navzájem nemění svůj vztah k základně, zaujímají tedy určitou **polohu**;
2. tělo jako celek mění svůj vztah k základně a části těla mění svůj vztah navzájem – tělo nebo části těla tedy vykonávají **pohyb**.

Dle Appelta & Libry (1985), vycházejících z Tyršova názvosloví, je gymnastický terminologický systém rozdělen do čtyř odvětví podle pohybových činností. Dle Chrudimského et al. (2013) jsou tyto činnosti dále specifikovány.

1. názvosloví cvičení prostných

- polohy celého těla a jejich změny (postoje, kleky, sedy, lehy, podpory);
- pohyby celého těla (chůze, poskoky, běhy, obraty);
- pohyby a polohy částí těla (paží, nohou, trupu, hlavy).

2. názvosloví cvičení akrobatických

- pohyby celého těla (pády, mety, převraty, akrobatické skoky);
- polohy celého těla (rovnovážné postoje a kleky, mety, převraty).

3. názvosloví cvičení na gymnastickém nářadí

- visy a pohyby do visů;
- podpory a pohyby do podporů;
- sedy a pohyby do sedů;
- ručkování, lezení, šplhání;
- komíhání;
- obraty;
- přechody z nižších poloh do vyšších;
- toče;
- mety;
- převraty;
- přechody z poloh vyšších do nižších.

4. názvosloví cvičení s náčiním

- skupiny cvičení se švihadlem;
- skupiny cvičení s obručí;
- skupiny cvičení s míčem;
- skupiny cvičení s kuželi;
- skupiny cvičení se stuhou;
- skupiny cvičení se závojem;
- skupiny cvičení s malým míčkem.

2.7 Názvosloví cvičení prostných

Prostná cvičení tvoří naprostý základ všech tělesných cvičení, a stejně tak i jejich popis je základnou pro různé oblasti tělesných cvičení (Appelt et al., 1989). Rozmanitost a široká škála pohybů v prostných cvičeních jsou důvodem, proč tato disciplína má tak velký dosah. Prostná cvičení mají charakter všeobecného cvičení (Chovan, 1956b).

Prostná cvičení prošla dlouhým vývojem s cílem dosáhnout optimálního fyziologického, přípravného a vzdělávacího účinku. Počáteční jednoduchá cvičení kloubů, představená J. H. Pestalozzim, se později rozvinula do mnoha různých cviků, zkoumajících pohyby kloubů a částí těla. Nicméně se často zaměřovala spíše na samotné pohyby než na jejich účelnost (Serbus, 1968).

Dr. Miroslav Tyrš aktivně rozvíjel a upravoval tělocvičné názvosloví během své dlouholeté praxe. I po publikaci své knihy **Základové tělocviku** nespatořoval svou práci jako definitivní a neměnnou. Namísto toho zdůrazňoval potřebu neustálého zdokonalování názvosloví ze strany všech zúčastněných v oblasti tělovýchovy (Chovan, 1956a).

Tyrš charakterizoval prostná cvičení jako cvičení bez pomůcek, která cvičenec provádí sám, nezávisle na ostatních. Jsou to pohybové aktivity, které lze provádět samostatně, nezávisle na prostředí a pomůčkách. Prostná cvičení jsou vhodná pro každého cvičence bez ohledu na individuální rozdíly a patří mezi základní cvičení vhodná pro všechny fyzicky zdatné jedince. Tato vlastnost jim dává masový charakter a umožňuje jejich provádění opravdu každému (Chovan, 1956b).

I přes svou zdánlivou složitost je české názvosloví jedno z nejjednodušších na světě. Dodržováním stanovených pravidel a použitím správných předpon a přípon bude názvosloví srozumitelné. Zároveň je opravdu jednoduché potřebné názvy cviků lehce tvořit (Appelt et al., 1989).

Všechny pohyby, které jsou v prostných cvičeních zahrnuty, představují základní prvek každodenní tělesné výchovy a každého sportu a jsou důležité pro průměrné cvičence, špičkové sportovce, ale i ty, kteří je využívají jako součást rehabilitace nebo léčby (Chovan, 1956a).

Soubor prostných cvičení tvoří jádro každé lidské pohybové aktivity. Veškerý pohyb, který člověk provádí, začíná s elementy podobnými těm, které jsou součástí prostných cvičení. Bez ohledu na to, jestli člověk pohybuje pažemi, trupem, nohama nebo běhá, skáče a podobně, všechny tyto pohyby mají základ v prostných (Chovan, 1956b).

2.7.1 Názvy směrů, os a rovin

Jedná se o prostorové směry, osy a roviny ve vztahu k pohybu cvičence na podlaze nebo náradí. Přesné určení těchto směrů je klíčové pro popis tělesných cvičení. Hlavními dvojice směrů jsou **vpřed-vzad**, **vzhůru-dolů** a **vlevo-vpravo**.

Používáme také obecné termíny svise, vodorovně, kolmo a rovnoběžně. Rozlišujeme dále tři základní osy procházející tělem při vzpřímeném postoji: **osa délková** (od temene k patám), **osa předozadní** (zpředu dozadu) a **osa pravolevá** (zleva doprava). Tyto osy jsou navzájem kolmé a mohou mít i opačný směr. Na závěr rozeznáváme tři základní roviny. **Rovina čelná, bočná a pasová** (Appelt et al., 1989).

2.7.2 Přehled předpon a přípon

V názvosloví tělesných cvičení hrají významnou roli předpony jako před-, za-, u-, roz-, vz-, po-, které určují směr pohybu, například přednožit nebo vzpažit. Přípony -ný, -mo a -ka zpřesňují názvy cvičení, například klek únožný (Appelt et al., 1989).

2.7.3 Polohy celého těla

Postoje jsou pozice těla, kdy se cvičenec dotýká svými chodidly podložky. Klasifikujeme postoje obounož a jednoož, přičemž je nutné uvést, na které noze stojíme. Dále rozlišujeme postoje na stoje, podřepy a dřepy (Pařízková, 2004).

Kleky jsou pozice, kdy spočíváme na základně jedním nebo oběma koleny. Dělíme je na kleky obounož a jednoož. Termín obounož se obvykle nepoužívá, pokud není specifikována noha, vždy se předpokládá klek na obou kolenou (Appelt & Libra, 1985).

Sedy jsou pozice, kdy hýždě, stejně jako nohy nebo jejich části, spočívají na podložce (Formánková, 2005). Existují různé typy sedů, které se liší polohou nohou, úhlu mezi stehnem a bérce, nebo polohou páteře (Appelt & Libra, 1985).

Lehy představují pozice, kdy tělo spočívá na podložce trupem. Klasifikujeme lehy na břiše, na zádech a na levém nebo pravém boku. Lze je také kategorizovat podle vzájemného umístění nohou nebo úhlu mezi stehnem a bérce (Appelt & Libra, 1998).

Podpory představují polohy, kdy se tělo opírá o základnu pomocí paží nebo jiných částí těla. Rozlišujeme podpory jednopáž, oboupáž nebo podpory smíšené a čisté. Dále klasifikujeme podle tvaru a způsobu opory paží (vzpor, klik, podpor) (Appelt et al., 2004).

2.7.4 Pohyby celého těla

Chůze je základní pohyb lidského těla, při kterém se pomocí dolních končetin posouváme vpřed. Základním prvkem je krok, střídavý pohyb dolních končetin, při kterém se postupně přenáší hmotnost těla (Appelt et al., 2004).

Poskoky jsou pohyby, kdy se tělo dočasně vzdálí od podložky odrazem obou nebo jedné nohy. Podle účasti nohou na odrazu rozlišujeme poskoky snožné, poskoky rozkročné a poskoky na jedné noze. Podle směru pohybu je dělíme na poskoky na místě, vpřed, vzad, vlevo a vpravo (Appelt et al., 1989).

Běh je pohyb těla charakterizovaný běžeckým skokem, kombinací kroku a skoku. Běh využívá střídavý odraz levé a pravé nohy, což je základní prvek běhu, podobně jako u chůze.

Mezi odrazem a doskokem se nacházíme ve fázi letu. V tělocvičné praxi se často nazývá běh klusem (Appelt & Libra, 1998).

Obraty představují rotace těla kolem jeho délkové osy. Klíčové je uvést počáteční polohu, rozsah a směr otočení, a konečnou polohu. Typy obrátů dle rozsahu otočení: plný obrat (180°), půlobrat (90°), čtvrtobrat (45°) a dvojný obrat (360°) (Formánková, 2005).

2.7.5 Pohyby a polohy částí těla

Pohyby a polohy jednotlivých částí těla jsou vždy spojeny s určitou základní polohou nebo pohybem celého těla. Z biomechanického hlediska existují dle Appelta & Libry (1985) různé druhy pohybových aktivit:

- **polohy částí těla** – stabilizovány izometrickými kontrakcemi svalů, které brání pohybu;
- **vedené pohyby částí těla** – prováděny postupnými změnami délky svalů s minimálním zrychlením;
- **švihové pohyby částí těla** – vyvolané rychlými změnami délky svalů, s výrazným zrychlením a následným zpomalením pomocí antagonistických svalů.

U **pohybů a poloh paží** nám kloubní soustava umožňuje vykonávat nespočetně velké množství pohybů a poloh. Tyto pohyby se základně třídí na jednostranné a oboustranné. Oboustranné se dále dělí na souměrné, nesouměrné, soudobé a nesoudobé. Dále můžeme rozlišovat pohyby a polohy dle oblasti pohybu a úhlových vztahů mezi částmi paží (Appelt & Libra, 1985).

Systematické třídění **pohybů a poloh nohou** ovlivňuje jejich funkce a anatomická stavba kyčelního kloubu. V postojích a klecích jsou možné pouze pohyby jednož, kdežto v ostatních polohách lze provádět pohyby jednož i obouž. Opět existují pohyby a polohy, které třídíme dle oblasti pohybu a úhlu mezi částmi dolní končetiny (Appelt et al. 2004).

Terminologický popis **pohybů a poloh trupu** zahrnuje pouze ty nejdůležitější rysy, i přestože trup umožňuje provádět širokou škálu pohybů (Appelt et al., 2004). Pohyby trupu, nazývané klony, se dělí podle směru pohybu, hloubky a zakřivení páteře. Dalšími pohyby trupu jsou točení, kroužení, hmitání nebo samostatné pohyby páteře a pánve (Pařízková, 2004).

Pohyby a polohy hlavy jsou podobné těm, které provádí trup, a proto je jejich klasifikace a terminologie stejná. Rozdíl však spočívá pouze v tom, zda se jedná o pohyb nebo polohu. Rozlišujeme klony (předklon) a točení hlavy (otočit) (Appelt & Libra, 1998).

2.8 Charakteristika vybraných sportů

2.8.1 Teamgym

Teamgym je novodobou gymnastickou disciplínou, využívající prvků sportovní gymnastiky a akrobacie. Vznikl ve skandinávských zemích jako atraktivnější alternativa k tradiční nářadové gymnastice a původně se nazýval „severský trojboj“. Tento sport se vyvinul v první polovině 20. století, aby přilákal širší spektrum účastníků (Křištofič et al., 2009).

UEG oficiálně představila teamgym v roce 1994 a začalo se pořádat mistrovství Evropy každé dva roky (Křištofič et al., 2009). Sport byl původně znám pod názvem EuroTeam a první mistrovství proběhlo v roce 1996 ve Finsku. V roce 2003 byl sport přejmenován na dnešní název, teamgym. Sport zatím nemá Mistrovství světa a není v programu Olympijských her (Česká gymnastická federace, 2021).

Teamgym je klubová soutěž, což znamená, že členové družstva musí být vždy z jednoho stejného klubu. Soutěží se v kategoriích družstva mužů, žen a družstva smíšená. Týmy jsou složené z 8–12 závodníků.

Soutěží se v těchto věkových kategoriích: Junior I (7-11 let), Junior II (11-16 let), Junior A (11-16 let), Senior B (16 let a více), Senior A (16 let a více).

Závodí se ve třech disciplínách: pohybová skladba, akrobacie a skoky z malé trampolíny. Všechny kategorie prezentují pohybový výkon doprovázený hudbou, což zvyšuje přitažlivost tohoto sportu (Křištofič et al., 2009). Celkovým vítězem se stává družstvo s nejvyšším bodovým ohodnocením ze všech tří disciplín (Česká gymnastická federace, 2021).

Pohybová skladba:

Úkolem týmu je předvést na ploše o rozměrech 20 x 14 metrů pohybovou skladbu s instrumentálním hudebním doprovodem. Kompozice trvá 2:15 – 2:45 minuty. Kompozice musí splňovat obsahové i choreografické požadavky stanovené pravidly. Pohybové skladby se účastní všichni členové týmu.

Krištofič et al. (2009) uvádí, že skladba musí zahrnovat alespoň šest různých změn formací, dva akrobatické skoky, dvě piruety, dvě rovnovážné pozice a dva prvky specifické pro jednotlivé kategorie (muži, ženy a smíšená družstva). Pohyb by měl probíhat ve všech směrech a úrovních, využita by měla být celá dostupná plocha a musí být patrná změna tempa.

Akrobacie:

V této kategorii soutěží šest nejlepších závodníků týmu, kteří provádějí tři série akrobatických řad na akrobatickém pásu. První série musí obsahovat stejnou akrobatickou řadu pro všechny členy, zatímco ve druhé a třetí mohou být řady rozlišné, avšak bez opakování prvků. Každá řada musí obsahovat alespoň tři prvky a cvičí se s minimálními mezerami mezi cvičenci, přičemž minimálně dva musí být současně v pohybu. Každý akrobatický prvek má stanovenou bodovou hodnotu, která určuje výchozí známku série. Povinný je hudební doprovod a časový limit pro cvičení je 2:45 minuty (Krištofič et al., 2009).

Trampolína:

V soutěžní kategorii na trampolíně šest nejlepších závodníků předvádí skoky na malé trampolíně ve třech sériích. Minimálně jedna série musí být provedena přes přeskový stůl. V první sérii provádí všichni stejný skok, zatímco v následujících mohou být skoky různé, ale nesmí se opakovat. Skoky jsou prováděny v proudovém provedení s minimálním rozstupem mezi soutěžícími, přičemž minimálně dva musí být v pohybu současně. Hodnota každého skoku je stanovena pravidly a určuje výchozí známku série. Stejně jako v akrobacii je povinný hudební doprovod s časovým rozvržením 2:45 min.

Kromě individuálního technického talentu musí soutěžící pracovat jako tým, koordinovat své pohyby a cvičit pod tlakem. Počáteční známka ve všech třech disciplínách je 10 bodů, zahrnující body za obtížnost, kompozici, srážku za provedení a bonifikaci. Klíčový je výkon celého týmu, jeho harmonie a koordinace. Rychlý rozvoj tohoto poměrně nového sportu je podporován sociálním aspektem a kolektivním zážitkem (Krištofič et al., 2009).

2.8.2 Sportovní aerobik

Sportovní aerobik je odvozený z komerčního aerobiku a zaměřuje se na soutěžení v choreografii pohybových skladeb, nazývaných závodní sestavy. Tyto sestavy kombinují

vysokou intenzitu spojení skoků a kroků aerobiku s různě náročnými cvičeními zaměřenými na sílu, flexibilitu a koordinaci, v souladu s hudebním podkresem.

První světový závod se konal v roce 1984 v USA. Od roku 1990 začal ICAF pořádat mistrovství v tomto sportu, následované v roce 1996 šampionátem organizace FISAF. IOC v tomtéž roce uznal sportovní aerobik jako novou disciplínu FIG, což vedlo k začlenění aerobiku do programu Světových her. Sjednocování pravidel probíhalo v souladu s požadavky IOC a FIG. V současnosti všechny významné mezinárodní federace, kromě FISAF, soutěží pod jednotnými pravidly a respektují nový mezinárodní název sportu gymnastický aerobik (Křištofič et al., 2009).

Sportovní aerobik v České republice získal popularitu jako nový sport z USA na počátku 90. let 20. století. Z původních soutěží pro seniory se rozšířil na všechny věkové kategorie a úrovně výkonnosti. V roce 1993 se v Praze konalo první oficiální mistrovství České republiky v seniorské kategorii. Do roku 2006 veškeré soutěže pořádala ČSAE, která je součástí mezinárodní organizace FISAF. V roce 1997 získala Olga Šípková první titul mistryně světa ve sportovním aerobiku.

Od roku 2006 se tedy kromě ČSAE, která je zodpovědná za rozvoj sportovního aerobiku podle pravidel FISAF, zapojila se také ČGF s její komisí gymnastického aerobiku, která pořádá soutěže podle pravidel FIG (Křištofič et al., 2009).

Gymnastický aerobik – FIG

Gymnastický aerobik byl vytvořen na základě tanečního aerobiku a získal celosvětovou popularitu ke konci 90. let 20. století.

Soutěží se v několika kategoriích: jednotlivci (muži, ženy), smíšené páry, trojice (mužské, ženské či smíšené) a týmy (mužské, ženské nebo smíšené) s pěti členy. Dalšími kategoriemi jsou Dance a Step (5-10 soutěžících), které mohou být ženské, mužské nebo smíšené. Závodní plocha má rozměry 7x7 nebo 10x10 metrů. Sestavy s hudebním doprovodem trvají 1 minutu a 20 sekund (Česká gymnastická federace, 2020).

Soutěží se v těchto věkových kategoriích: nejmladší žáci (7-8 let), mladší žáci (9-11 let), starší žáci (12-14 let), junioři (15-17 let) a senioři (18 let a více) (Křištofič et al., 2009).

Hodnotí se složitost sestavy, technické provedení jednotlivých prvků, správné načasování, synchronizace mezi soutěžícími, choreografie a celkový dojem. Sestava by měla obsahovat prvky z čtyř skupin: dynamickou sílu, statickou sílu, skoky a prvky rovnováhy

a stability. Také by měla obsahovat zvedačky, přechody, akrobatické vazby, úvodní a závěrečnou pózu (Česká gymnastická federace, 2020).

2.8.3 Parkour

Parkour pochází z Francie a jeho hlavním cílem je přesunout se z jednoho místa na druhé co nejefektivněji a s minimální spotřebou energie. Využívá se k tomu různých technik skoků, přeskoků, akrobatických prvků či forem lezení. Jedná se tedy o disciplínu, která je zaměřená na překonávání překážek v jakémkoli prostředí.

Parkour čerpá inspiraci z různých zdrojů a jeho historie sahá do počátku 20. století, kdy Georges Hébert (1875-1957) začal propagovat systém zvaný přirozená metoda. Tento systém se zaměřoval na rozvoj široké škály fyzických dovedností spolu s tréninkem odvahy (Česká asociace parkouru, 2019). Francouzští vojáci čerpali inspiraci z Hébertovy práce a vyvinuli to, co je dnes známé jako *parcours du combattant* (překážková dráha). V roce 1939 se narodil Raymond Belle a jelikož vyrůstal v sirotčinci, začal se těmto disciplínám věnovat, aby se vyhnul případným útokům na něj. David Belle, Raymondův syn, se také zapojil do těchto disciplín. Navíc se věnoval bojovým uměním a gymnastice a hledal způsoby, jak tyto dovednosti prakticky využít. Po přestěhování na pařížské předměstí se spojil s dalšími nadšenci a společně začali tyto schopnosti rozvíjet, což vedlo k vytvoření moderního parkouru (Česká gymnastická federace, 2019).

Mezi lety 2004 a 2005 se parkour začíná šířit i v České republice. V Brně se koná 25. srpna 2005 první parkourový jam. Současně v Praze na základní škole zakládá skupina 28 traceurů (praktikanti parkouru) z celé republiky první parkourovou asociaci v ČR. Dne 26. dubna 2015 je tato asociace zapsána do veřejného rejstříku. Postupem času se stává členem Sdružení sportovních svazů ČR. Roku 2020 se začlenila do organizace Parkour Earth, čímž se připojila k předním národním asociacím na světové úrovni. Rovněž se po dlouhém vyjednávání účastní mistrovství světa (Česká asociace parkouru, 2019).

Na mezinárodním kongresu FIG bylo dne 3. prosince 2018 rozhodnuto o zařazení parkouru mezi gymnastické disciplíny. Parkour se tímto oficiálně stal sportem a byl začleněn do největší světové organizace pro gymnastiku. Na základě tohoto rozhodnutí byl parkour dne 16. ledna 2019 zařazen také pod Českou gymnastickou federaci, což vedlo k vytvoření první komise pro parkour v ČR (Česká gymnastická federace, 2019).

Parkour je rozdělen do dvou hlavních disciplín: speed-run a freestyle.

1. speed-run:

- zaměření na co nejrychlejší a nejefektivnější překonání překážek z bodu A do bodu B;
- hodnotícím kritériem je pouze čas, praktikanti se proto snaží minimalizovat čas potřebný k dosažení cíle;
- důraz je kladen na rychlost, preciznost a efektivitu.

2. freestyle:

- zaměření na akrobatické prvky;
- parkourista by měl u každé překážky předvést trik;
- triky jsou hodnoceny dle obtížnosti;
- celkově se hodnotí obtížnost triků, flow, bezpečnost a dodržení časového limitu.

2.9 Důležitost odborného názvosloví – proč téma zkoumat

Zkoumání využití odborného názvosloví (názvosloví cvičení prostrných) v neolympijských gymnastických sportech je důležité hned z několika důvodů. Jako uvádí Fiala (1971), je důležité názvosloví zařazovat do tréninkového procesu a systematicky se s ním seznamovat. Přesnost, jednoznačnost a samozřejmě správnost použitých termínů zajišťuje efektivnější komunikaci mezi trenéry a sportovci. A zároveň dle Appelt et al. (2004) vede využití správných termínů ke správnému pochopení a provedení cviků. Kvalita přenosu informací se tak díky použití názvosloví zvyšuje a výstižné informace přispívají i k celkovému zlepšení tréninkového procesu. Celkově jsme tedy využíváním odborného názvosloví schopni zajistit správnou komunikaci, která může zároveň přispět k lepšímu výkonu.

Vzhledem k tomu, že tělocvičné názvosloví prostrných, které zkoumám, vychází již z Tyršova tělocvičného názvosloví a má tak již dostatečně dlouhou historii, by bylo vhodné tyto informace a znalosti aktualizovat. Pravidelná revize a aktualizace odborného názvosloví by mohla zajistit, že více trenérů bude mít chuť názvosloví používat a neupravovat si ho dle svých potřeb. Přičemž Appelt et al. (2004) zmiňuje, že právě zjednodušování výrazů a využívání značek může často vést k nepřesnému popisu daného cviku.

Článek od Van Duijn et al. (2020) mě inspiroval ke zkoumání role využití názvosloví a celkově slovních instrukcí v tréninkové praxi. Výsledky této studie ukazují, že účastníci s vysokou preferencí slovních instrukcí vykazovali stabilní výkon a pozitivní změny

v mozkové aktivitě po zavedení analogických instrukcí, což potvrzuje významnou úlohu slovního názvosloví při učení a zdokonalování motorických dovedností. V kontextu gymnastiky je tedy zřejmé, že využívání přesných a strukturovaných slovních instrukcí dle pravidel názvosloví může vést k efektivnějším tréninkům.

Tímto výzkumem lépe porozumíme aktuální situaci v jednotlivých sportech. Na základě dat, získaných z dotazníku, můžeme identifikovat potenciální problémy a oblasti, které by mohly být zlepšeny. Poukázat na nedokonalosti a mezery v názvosloví, které lze do budoucna vyřešit a zabránit tak názvoslovnému úpadku.

Vzhledem k rostoucí popularitě gymnastických sportů a používání velmi široké škály cviků a technik, v každém odvětví, je důležité, aby existovalo jednotné a srozumitelné odborné názvosloví, které by mohly využít všechny gymnastické sporty. Podpořilo by to vzájemnou spolupráci, umožnilo sdílet a předávat znalosti napříč disciplínami, a spolu s tím by to usnadnilo celkovou komunikaci mezi všemi sportovci a trenéry.

3 CÍLE

Cílem bakalářské práce bylo, prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda je využíváno ve vybraných neolympijských gymnastických sportech odborné názvosloví cvičení prostných, v jaké míře a zda převažuje využívání anglických termínů.

3.1 Úkoly práce

- zpracování teoretických východisek pro téma bakalářské práce pomocí odborné literatury;
- vyhledání sportovních klubů, které se zaměřují na trénování vybraných sportů, pro rozesílání dotazníku;
- stanovení vědeckých otázek;
- zpracování žádosti pro schválení etiky výzkumu vedoucím práce;
- vytvoření nestandardizovaného účelově sestaveného dotazníku;
- sběr dat prostřednictvím dotazníku, který byl rozeslán trenérům skrze email;
- zpracování a analýza dat získaných z dotazníku;
- vyhodnocení a interpretace výsledků.

4 VÝZKUMNÉ OTÁZKY

Položila jsem si následující výzkumné otázky:

1. Jestliže trenéři znají odborné názvosloví cvičení prostrných, v jaké míře ho využívají v tréninkových jednotkách?
2. Preferují trenéři využívání českého názvosloví nebo využívání anglicismů?

5 HYPOTÉZA

H1: Trenéři, kteří mají delší roky praxe, využívají v tréninkových jednotkách odborné názvosloví častěji.

5.1 Metody pro analýzu hypotézy

Pro ověření hypotézy budu do aplikace Jamovi (verze 2.4.14) vkládat data příslušných proměnných, které jsou předmětem analýzy. Zvolím metodu Spearmanova korelačního testu, protože data jsou měřena na ordinální škále. Následně interpretuji výsledky korelační matice.

Prezentovat budu hodnotu Spearmanova korelačního koeficientu ρ (rho), která indikuje míru a směr monotónního vztahu mezi proměnnými. Hodnota ρ se pohybuje v rozmezí od -1 do 1. Negativní hodnoty ρ ukazují na nepřímo úměrný vztah, zatímco kladné hodnoty indikují přímou úměru mezi proměnnými.

Druhou klíčovou hodnotou je p-hodnota. Tato hodnota určuje, zda je zjištěná korelace statisticky významná. Pokud je p-hodnota menší než stanovená hladina významnosti (0,05), můžeme považovat získaný korelační koeficient za statisticky významný. V případě, že p-hodnota převyšuje stanovenou hladinu, nelze tvrdit, že vztah mezi proměnnými je statisticky významný, což může být způsobeno náhodným nalezením koeficientu nebo nedostatečným počtem odpovědí.

6 METODY

Závěrečná práce je kvantitativního a neexperimentálního charakteru (Hendl, 2005). Skládá se ze dvou částí. V první, teoretické části, jsem shromáždila informace z odborných publikací o historii gymnastiky a tělocvičného názvosloví. Uvedla jsem systematiku gymnastiky, a charakteristiku odborného gymnastického názvosloví společně se zkoumanými neolympijskými sporty, aerobikem, teamgymem a parkourem.

Druhá část práce je praktická a zaměřuje se na zjištění, jak trenéři využívají gymnastické názvosloví. Pro sběr dat byla použita elektronická forma nestandardizovaného účelově vytvořeného dotazníku, který obsahoval uzavřené i otevřené otázky. Sběru dat předcházelo definování vědeckých otázek.

6.1 Výzkumný soubor

Respondenti, kteří vyplňovali dotazník, spadají do věkové kategorie 18 až 65 let a trénují v klubech zaměřených na neolympijské gymnastické disciplíny, jako jsou Teamgym, Sportovní aerobik a Parkour. Výběr klubů byl založen na seznamu dostupném na webových stránkách gymfed.cz. Na těchto stránkách jsem kontaktní emaily dohledala skrze adresář jednotlivých sportů. Celkový počet obdržených a vyplněných dotazníků činil 40.

6.2 Metody sběru a zpracování dat

Dotazník jsem vytvořila prostřednictvím online platformy Google Forms. Za pomoci kontaktních emailů byl distribuován celkem do 58 klubů s žádostí, aby byl přeposlán trenérům, pro které byl dotazník určen. Všichni účastníci byli před vyplněním informováni o dobrovolné účasti i možnosti kdykoli z výzkumu odstoupit. Dotazník bylo možné vyplňovat během první poloviny měsíce května roku 2024. Celkový počet otázek v dotazníku byl 17. Někteří respondenti však na základě své volby v některých otázkách nemuseli zodpovědět všechny. Uzavřených otázek bylo 13, otevřené byly 4. V rámci odpovědí byly získávány osobní informace, jako je pohlaví, věk, doba trenérského působení, nejvyšší získaná trenérská kvalifikace, jaký konkrétně sport trénují a zároveň jakou věkovou kategorií. Získané informace byly anonymizované.

6.3 Vyhodnocení výsledků – analýza dat

Výsledky výzkumu byly analyzovány pomocí softwarů Microsoft Excel a Jamovi (verze 2.4.14). Dále byl částečně využit i Google Forms, který umožňuje uživatelům ihned

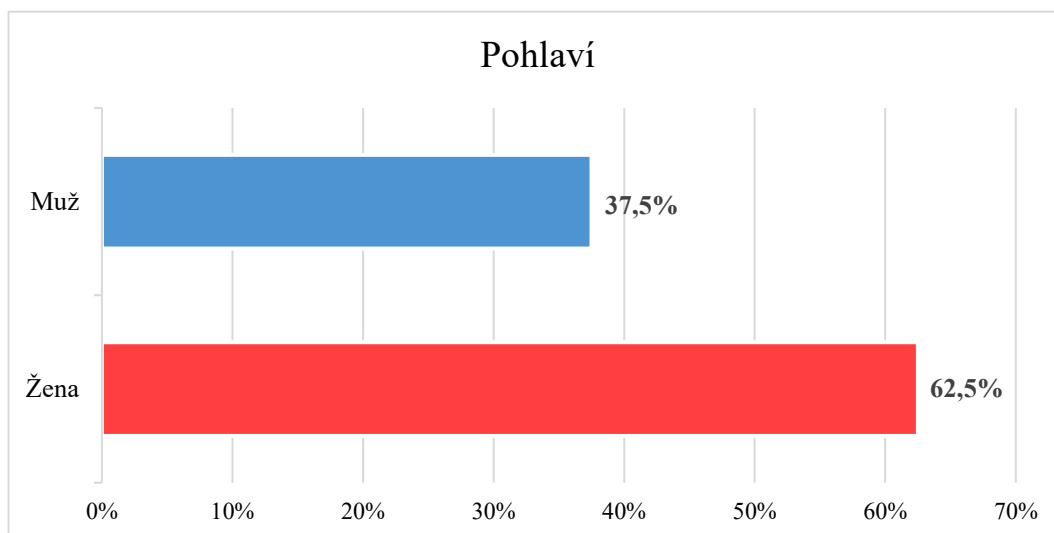
zobrazit odpovědi ve formě přehledných grafů. Vyhodnocování dat z dotazníkového šetření probíhalo pomocí grafického znázornění. Nejdříve jsem provedla detailní analýzu každého vyplněného dotazníku individuálně a poté jsem porovnávala jednotlivé otázky mezi sebou. Při zpracování dat jsem využila také interferenční statistiku k testování hypotézy. Tento přístup mi umožnil vyvozovat závěry o respondentech na základě dat získaných ze vzorku. Zároveň jsem přístup využila pro korelaci různých dat ve výsledkové části. Výsledky jednotlivých otázek jsou znázorněny graficky, doplněné komentáři a celkovým zhodnocením.

7 VÝSLEDKY PRÁCE

V následujících kapitolách jsou prezentovány jednotlivé otázky z dotazníkového šetření. Dále jsou zde představeny výsledky práce, které byly vyhodnoceny za pomoci programů, které již byly zmíněny výše.

7.1 Pohlaví respondentů

V úvodu byla první otázka zaměřena na identifikaci pohlaví respondentů. Informace o pohlaví, které byly získány v průběhu průzkumu, představují jednu z klíčových proměnných, která je významná pro moji analýzu. Jak lze vidět v Grafu 1, dotazník z 62,5 % vyplnily ženy, což činí 25 respondentů, zbylých 37,5 % tvoří muži, tedy 15 respondentů.



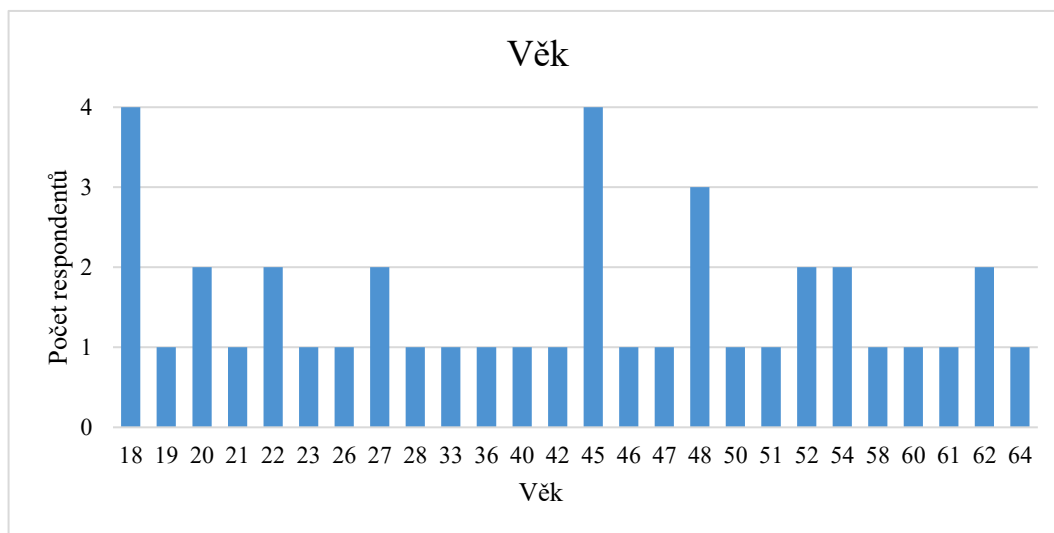
Graf 1: Pohlaví respondentů

7.2 Věk respondentů

Druhá otázka v online dotazníku se soustředila na zjištění rozpětí věkových skupin respondentů. Získaná data nám v Grafu 2 naznačují, že věk respondentů se pohyboval od 18 do 64 let. Průměrný věk byl po zaokrouhlení na celá čísla 39 let. Nejčastěji dotazník vyplnili respondenti ve věku 45 a 18 let.

Na základě analýzy korelace mezi úrovní porozumění svěřenců k verbálním instrukcím a věkem trenérů byla zjištěna pozitivní souvislost mezi těmito proměnnými. Pearsonův korelační koeficient vychází 0,385 a naznačuje středně silnou pozitivní lineární korelaci. P-hodnota činí 0,015 a indikuje statisticky významný vztah. Můžeme konstatovat,

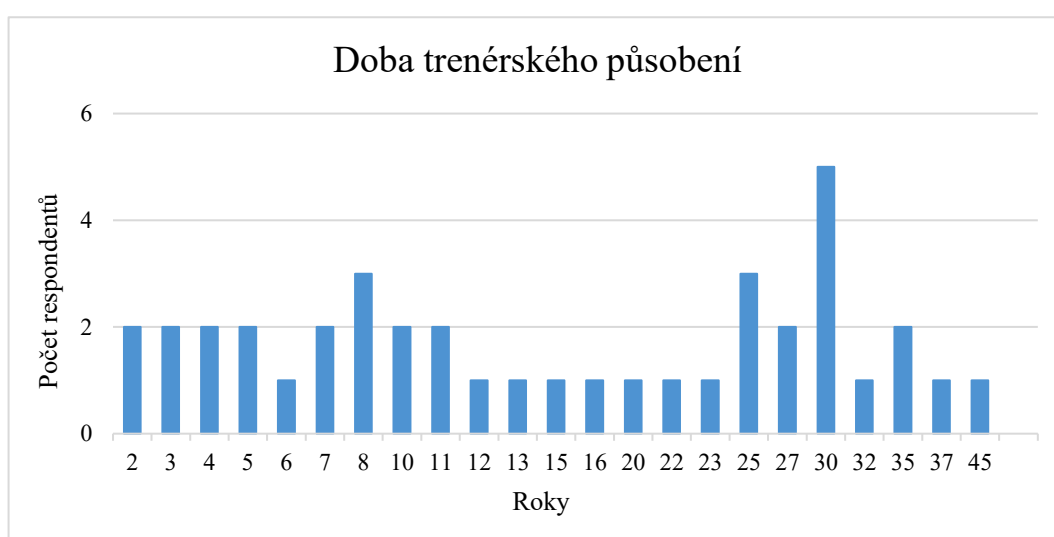
že trenéři vyššího věku mají tendenci lépe vnímat úroveň porozumění svých svěřenců ve srovnání s trenéry mladšími, kteří mají méně zkušeností.



Graf 2: Věk respondentů a jejich početní zastoupení

7.3 Doba trenérského působení

Ve třetí otázce jsem zkoumala délku trenérské praxe respondentů v daném oboru. Konkrétně jsem se ptala, kolik let působí jako trenéři jednoho ze tří neolympijských gymnastických sportů. Získané údaje nám z Grafu 3 vypovídají o tom, že nejkratší doba praxe jsou 2 roky, zatímco nejdelší dosažená délka působení činí 45 let. Průměrná doba, po kterou trenéři působí v klubu těchto sportů, je 17 let.



Graf 3: Doba trenérského působení respondentů

7.4 Nejvyšší trenérská kvalifikace

Ve čtvrté otázce jsem se dotazovala, zda mají trenéři vůbec nějakou kvalifikaci. Zjistila jsem, že všichni dotazovaní nějakou kvalifikací disponují, ať už se jedná o kvalifikaci I., II. nebo III. třídy. Nejčastěji uváděnou odpovědí byla kvalifikace III. třídy, kterou uvedlo celkem 18 trenérů. Trenérů s kvalifikací II. třídy bylo celkem 16, zatímco s nejvyšší kvalifikací odpovědělo 6 trenérů.

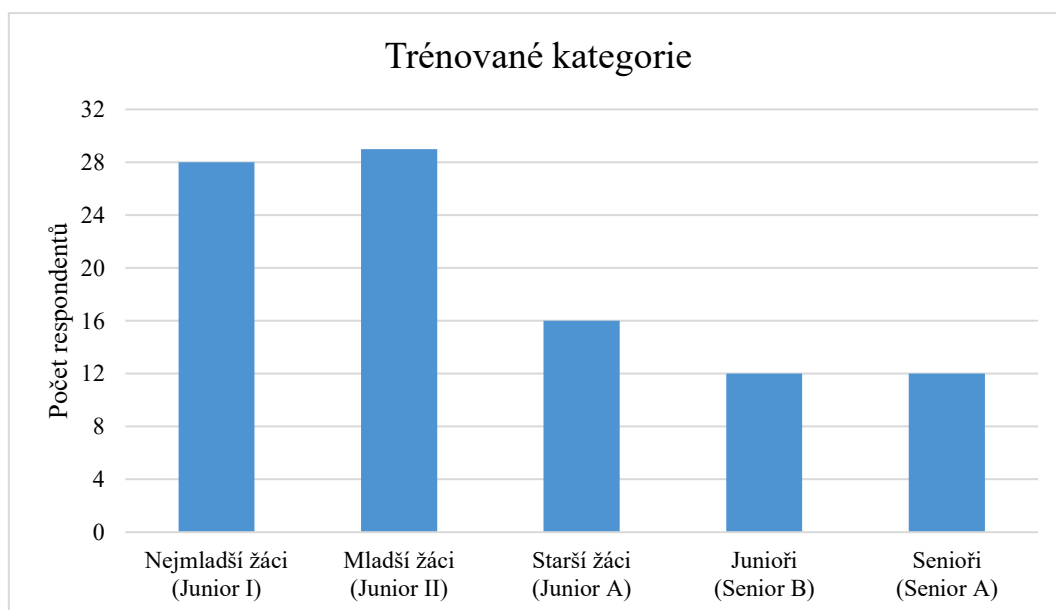
7.5 Sport, ve kterém respondenti působí

Uvádím procentuální i početní zastoupení respondentů v jednotlivých sportovních disciplínách. Zjišťovala jsem, ve kterém sportu jednotliví trenéři působí.

Dotazník z 60 % vyplnili trenéři teamgymu, což je 24 respondentů, dále z 25 % trenéři aerobiku, to je 10 respondentů a z 15 % trenéři parkouru, kteří nám zde značí 6 respondentů.

7.6 Trénované kategorie

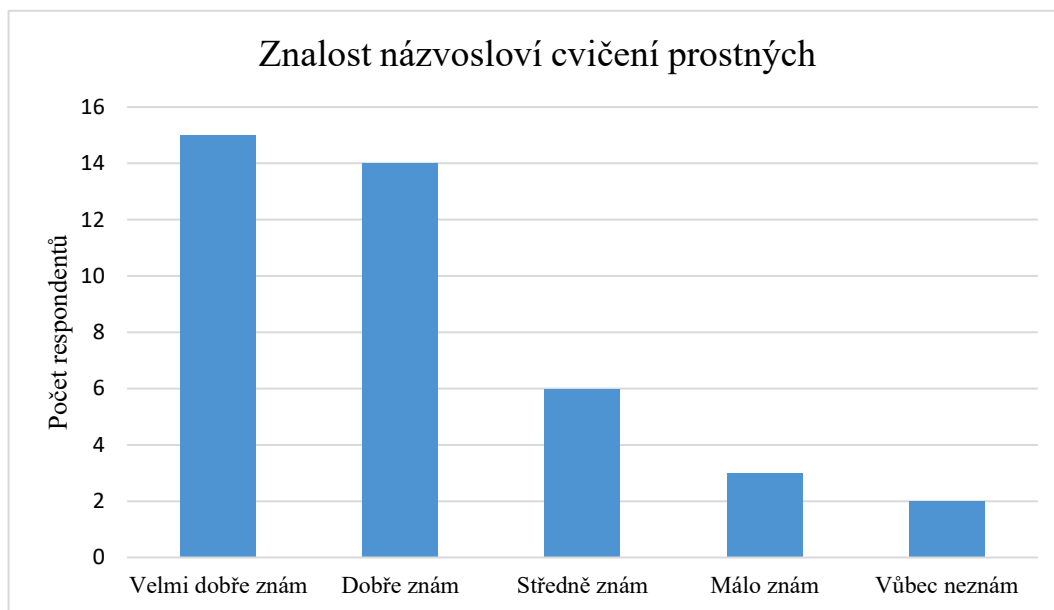
Další otázka směřovala k zjištění, jakou konkrétní věkovou kategorii trenéři trénují. Zde měli respondenti možnost vybírat více možností. Většina trenérů tedy trénuje vždy více věkových kategorií. Jak lze vidět v Grafu 4, nejčastěji trénovanou kategorií byli mladší žáci se zastoupením 29 respondentů, která činí 72,5 % ze všech. Kategorie nejmladší žáci měla zastoupení 70 %, což odpovídá 28 respondentům. Starší žáci byli trénováni 16 respondenty, což představuje 40% zastoupení. S odpověďmi 12 respondentů byly stejně zastoupené kategorie junioři a seniorů, což činí u obou 30 %.



Graf 4: Věkové kategorie, které respondenti trénují

7.7 Znalost názvosloví cvičení prostných

V sedmé otázce jsem se dotazovala, jak moc dobře respondenti znají názvosloví cvičení prostných. Přiložila jsem zde pro lepší představu tabulku, která obsahovala základní rozdělení pohybů a poloh jak celého těla, tak jeho částí, doplněnou o příklady pro každou kategorii. Výsledky lze vidět v Grafu 5. Velmi dobře zná 37,5 %, z 35 % zněla odpověď, že dobře znají. 15 % zná názvosloví pouze středně. 7,5 % zná názvosloví málo a 5 % respondentů, konkrétně parkouristů, dokonce nezná názvosloví vůbec.



Graf 5: Znalost názvosloví cvičení prostných u respondentů

7.8 Využití názvosloví v tělovýchovné praxi a v komunikaci s kolegy

Dalším aspektem, který mě zajímal, byl, jak trenéři prakticky aplikují zmíněné názvosloví ve své každodenní praxi a ve vzájemné komunikaci s kolegy. Pokud respondenti v předchozí otázce odpověděli, že názvosloví neznají, je zřejmé, že ho využívat nebudou. Přestože většina respondentů uvedla, že terminologii zná velmi dobře nebo dobře, nebylo pozorováno tak výrazné využití v praxi. Odpovědi tedy svědčí o tom, že i přes alespoň malou znalost názvosloví, nemusí docházet k jeho aktivnímu využití v praxi.

Odpovědi na otázku byly následující:

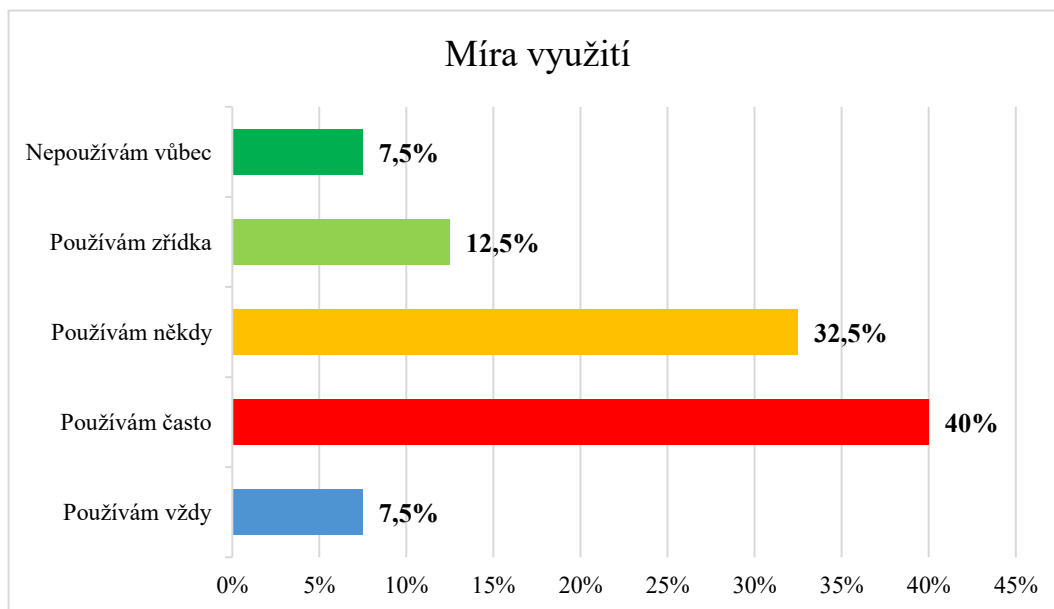
- používám vždy s vysokou jistotou a širokými znalostmi – 17,5 % → tudíž pouze 7 respondentů věří natolik svým znalostem, že používají názvosloví vždy a v plném rozsahu;

- používám často s relativním pohodlím, ale občasnou nejistotou – 32,5 % → 13 respondentů, většina;
- používám pravidelně, ale s občasnými potížemi – 17,5 % → 7 respondentů;
- používám jen občas, mám s ním omezenou zkušenost – 20 % → 8 respondentů;
- nepoužívám vůbec nebo jen velmi málo a nemám s ním téměř žádnou zkušenost – 12,5 % → 5 respondentů.

7.9 Míra využití názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce

V následující otázce mě zajímalo, do jaké míry se názvosloví používá během tréninkových jednotek a zda se liší od využití mezi kolegy. Dospěla jsem k tomu, že výsledky této otázky se výrazně odlišují od předchozí otázky. Většina respondentů uváděla, že názvosloví je častěji používáno mezi kolegy než během tréninkových jednotek.

Výsledky jsou z Grafu 6 následovně vypovídající. Pouze 3 respondenti používají názvosloví vždy. 16 respondentů ho využívá často. Tady se nám promítá, že někteří s předešlou odpovědí vždy, u této otázky přešli k nižší odpovědi, tedy často. 13 dalších respondentů uvedlo, že používají názvosloví pouze někdy. A u posledních dvou kategorií, tedy nepoužívám vůbec nebo používám zřídka, bylo stejné rozložení po 3 respondentech.

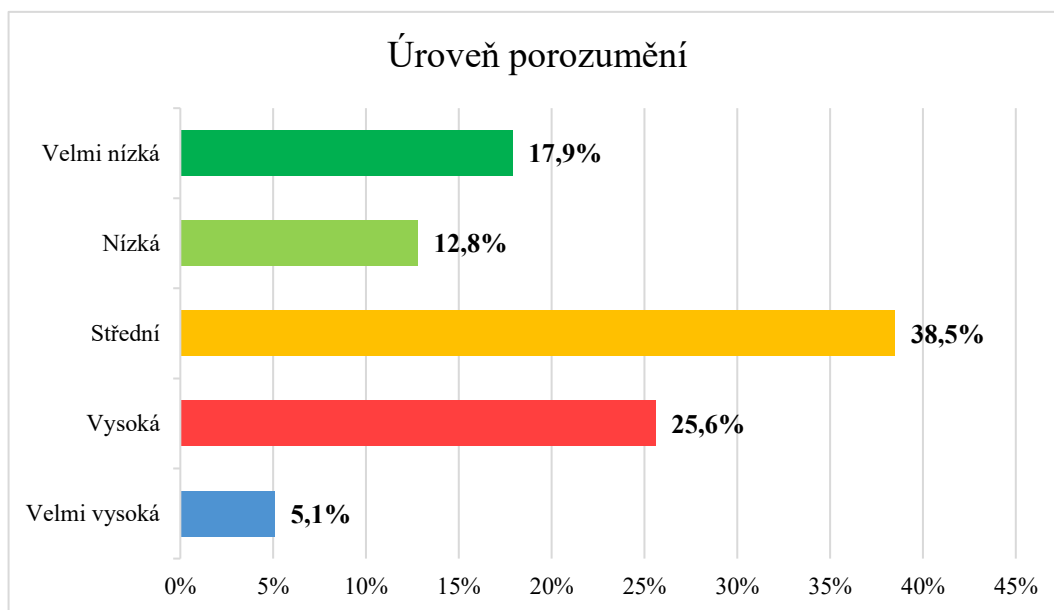


Graf 6: Míra využití názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce

7.10 Porozumění svěřenci

Další otázka byla zaměřena především na respondenty, kteří v tréninkové jednotce názvosloví cvičení prostných používají. Otázka tedy nebyla povinná. Zajímala jsem se o to, zda vždy svěřenci na základě slovní instrukce vědí, co přesně za pohyb mají dělat. Jinými slovy jsem se trenérů ptala, na jaké škále hodnotí úroveň porozumění svými svěřenci, pokud odborné názvosloví využívají.

V Grafu 7 vidíme, že pouze dva respondenti si myslí, že úroveň porozumění je velmi vysoká, tedy že jim svěřenci vždy rozumí. Dalších 10 respondentů je názoru, že hodnota je vysoká a sportovci rozumí často jejich pokynům. Velkou převahu, 15 respondentů tvoří odpověď, která nám říká, že svěřenci názvoslovným instrukcím rozumí pouze někdy. Následujících 5 odpovědí bylo pro nízkou úroveň porozumění, což znamená, že k dorozumění dochází pouze zřídka. Zbýlý počet sedmi trenérů tvrdí, že jim jejich svěřenci nerozumí vůbec.



Graf 7: Úroveň porozumění svěřenců na názvosloví cvičení prostných

7.11 Proč trenéři nevyužívají názvosloví

V jedenácté otázce jsem respondentům poskytla volnost. Položila jsem jim zde otázku, pokud názvosloví ve svých hodinách nevyužívají, proč tomu tak je? Otázku zodpověděli tedy převážně všichni ti, kteří v předešlých otázkách odpověděli, že názvosloví nevyužívají.

Vlastní odpovědi:

- **Teamgym**

- Nepoužívám téměř nic, kromě úplných základů, jako je upažit, vzpor apod. Děti tomu nerozumí, nemám čas je několik hodin učit co přesně co znamená.
- Používáme svoje jednodušší jednoslovné názvy, je to rychlejší komunikace.
- Často je rychlejší pohyb popsat svými slovy, než si vzpomenout na názvoslovně správný výraz.
- Používám ho, ale často musím pohyby dovysvětlit, protože to děti nemají zažité.
- Děti tomu nerozumí, říkám tomu jinak.
- Pro malé děti, které začínají je to příliš složité. Je pro ně jednodušší přirovnání k něčemu jinému. Učíme se pouze zjednodušené základy poloh paží a nohou.

- **Parkour**

- Parkour si na tomto názvosloví nezakládá. Když už ho použiji, děti ho neznají.
- V parkouru gymnastické názvosloví nepoužíváme.
- Používám parkourové názvosloví a naprosto si s ním vystačím. Svěřenci mě chápou bez problémů. Nejsem gymnasta, tudíž mě nikdo gymnastické názvosloví neučil.
- Parkour má svůj specifický slovník.

- **Aerobik**

- Nerozumí mu.
- Používám jednodušší popis cviků, bližší dětem.

7.12 Efektivita názvosloví v tréninkové jednotce

Bylo zkoumáno, zda trenéři vnímají využívání názvosloví během tréninkových jednotek jako faktor zlepšující efektivitu těchto hodin. Vzhledem k tomu, že parkouristé mají své vlastní názvosloví, přizpůsobené především angličtině, české názvosloví pro ně tedy nebude efektivním prostředkem. Jejich odpovědi tedy ukázaly nesouhlas nebo spíše nesouhlas s tím, že by jejich trénink české názvosloví zefektivňovalo. Naopak v aerobiku

a teamgymu převažovala pozitivní reakce, což naznačuje souhlas s tím, že používání názvosloví přispívá k vyšší efektivitě hodin.

Zlepšuje využívání názvosloví efektivitu tréninkové jednotky?

- souhlasím – 25 %;
- spíše souhlasím – 30 %;
- nevím – 12,5 %;
- spíše nesouhlasím – 25 %;
- nesouhlasím – 7,5 %.

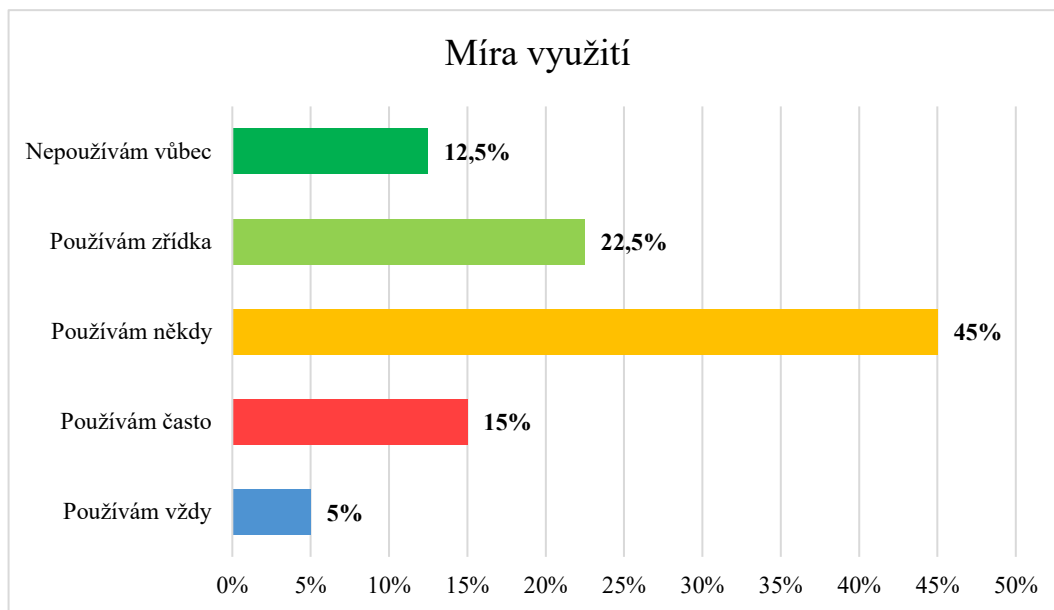
7.13 Ovlivňování mezinárodními sportovními organizacemi

Následující otázka se zabývala tím, jaký mají respondenti názor na to, že vlivem mezinárodních sportovních organizací, dochází k častějšímu užívání zahraničního názvosloví v našem daném sportovním kontextu. Od respondentů jsem zjišťovala jejich stanovisko. I přes obecný názor, že mezinárodní sportovní organizace mají významný vliv, převažuje v českém prostředí stále více používání českého názvosloví. Z toho lze usuzovat, že nedochází k tak výraznému ovlivňování, které by u všech vedlo k úplnému přechodu na používání anglicismů.

- plně ovlivňují – 7,5 %;
- spíše ovlivňují – 55 %;
- nevím – 20 %;
- spíše neovlivňují – 17,5 %;
- vůbec neovlivňují – 0 %.

7.14 Míra využití anglických výrazů

Z analýzy odpovědí na otázku, v jaké míře využívají respondenti v tréninkových jednotkách anglické výrazy, můžeme v Grafu 8 pozorovat, že téměř polovina, konkrétně 45 % ho využívá pouze někdy. 12,5 % vůbec nepoužívá a 5 % anglické termíny využívá stále. Ostatní se pohybují v míře zřídka nebo často. Avšak lehce přes třetinu respondentů anglické výrazy v podstatě nepoužívá. Zde se projevilo, že i přes používání českého názvosloví není vyloučeno používání i toho anglického.



Graf 8: Míra využití anglických výrazů v tréninkové jednotce

7.15 Preference názvosloví

Další otázka nám jasně určuje preferenci využívaného jazyka. Drtivá většina upřednostňuje v hodinách především českou terminologii.

- preference českého názvosloví – 72,5 % → 29 respondentů;
 - aerobik – 8
 - teamgym – 21
 - parkour – 0
- preference anglického názvosloví – 27,5 % → 11 respondentů.
 - aerobik – 2
 - teamgym – 3
 - parkour – 6

7.16 Zachování českého názvosloví

V předposlední otázce mě zajímalo, zda trenéři považují za důležité zachovat používání českého názvosloví. Většina odpovědí byla pozitivní a většina respondentů souhlasila s jeho udržením.

- souhlasím, je důležité ho zachovat – 27,5 % → 11 respondentů;
 - aerobik – 2
 - teamgym – 9

- parkour – 0
- spíše souhlasím se zachováním – 32,5 % → 13 respondentů;
 - aerobik – 4
 - teamgym – 8
 - parkour – 1
- nevím, zda je důležité ho zachovat – 20 % → 8 respondentů;
 - aerobik – 2
 - teamgym – 4
 - parkour – 2
- spíše nesouhlasím se zachováním – 15 % → 6 respondentů;
 - aerobik – 2
 - teamgym – 2
 - parkour – 2
- nesouhlasím, není důležité ho zachovat – 5 % → 2 respondenti.
 - aerobik – 0
 - teamgym – 1
 - parkour – 1

Očekávala jsem, že zkušenější trenéři projeví větší zájem o zachování názvosloví. Provedla jsem analýzu dat, kde jsem porovnávala věk trenérů s výsledky této otázky. Výsledky mé analýzy však naznačují, že mezi těmito proměnnými není žádná významná souvislost. Pearsonův korelační koeficient (ρ) činil 0,119 a p-hodnota byla rovna 0,465, což svědčí o velmi slabé a statisticky nevýznamné korelaci mezi těmito proměnnými. Na základě výsledku lze usuzovat, že věk trenérů není faktorem, který by ovlivňoval jejich názor na zachování používání názvosloví.

7.17 Proč české názvosloví zachovat nebo nikoliv

V poslední otázce navazuji na předchozí dotaz, kde jsem opět ponechala prostor respondentům k vyjádření vlastního názoru. Přestože se může zdát, že české gymnastické názvosloví je v současnosti méně používáno než v minulosti, zajímalo mě, jaký postoj mají trenéři k jeho zachování. Někteří respondenti poskytli velmi detailní odpovědi, avšak zde se pokusím představit alespoň jejich stručnější verzi.

Vlastní odpovědi:

- **Teamgym**

- Čeština je hezká a Tyršovo názvosloví výstižné a dostatečné. Ale čas běží a jazyk musí sloužit dobře. Svě svěřence názvosloví učím, abych jim snadno a rychle řekl co mají udělat. Osvojit si slova jako je „plank“ pomáhá, protože vzpor ležmo na předloktích apod., to je prostě dlouhé. Všichni si však musíme být jisti významem slova, ať už je anglické nebo české. S možnostmi učit se a získávat pomoc ze zahraničí dojde k posunu k cizím termínům a zásadní problém to není, ale musí být jasně stanovená pravidla v jejich užívání.
- Radši použijeme jednodušší název, ať už český nebo anglický.
- Myslím, že české názvosloví nutí děti přemýšlet o pohybu samotném. Chci, aby děti znaly základy, ale stejnou měrou chci, aby znaly a uměly použít i anglické výrazy. V tréninku používám někdy české, někdy anglické výrazy a někdy výrazy, které jsme si sami vymysleli a zlidověli nám.
- Je to tradice. Ne všichni umí mluvit anglicky.
- Nejsme cizinci, tak proč používat cizí výrazy.
- Názvosloví představuje jednoduchý způsob, jak se dorozumět během tréninku.
- Čeština je oproti angličtině srozumitelná širší veřejnosti, a když se děti naučí, co který pokyn znamená, je pak trénink jednodušší.
- České názvosloví je výborně propracované a mělo by se zachovat.
- Protože žijeme v České republice a měli bychom hovořit rodným jazykem. Zvláště, když naše české názvosloví má vysokou úroveň. Bez popisu není možné prvek zacvičit.
- Myslím, že nezáleží na tom, jaký jazyk budeme používat, pokud bude srozumitelný pro co největší část cvičenců.
- Je důležité si zachovávat vlastní, české věci, které jsou léty ověřené a víme, že fungují. I když se nebráním používání anglických termínů, tak jsem přesvědčená o tom, že je naše názvosloví lépe promyšlené.

- **Aerobik**

- Protože žijeme v ČR.

- Jsme Češi, měli bychom mluvit česky, ale sportovci by měli znát i anglické termíny.
- Je historicky dáno a popsáno. Víme jak který prvek a jeho provedení má vypadat, což se u anglického názvosloví ne vždy daří přesně vysvětlit.
- České názvosloví je jediné, které dokáže popsat jakýkoliv pohyb a cvik.
- Nevím, zda je důležité ho zachovat, protože děti se přizpůsobují dobře.
- Pro účely trénování dětí je české názvosloví zbytečně složité.

- **Parkour**

- Parkour má názvy cviků a technik převážně z angličtiny.
- Vzhledem k historii mohou tyto názvy v gymnastice zůstat, je to již nějaký zvyk. Nicméně parkour, jakožto novodobý sport, má své vlastní názvosloví, a to převážně anglické.
- Pro parkour nemá české názvosloví význam. Nikdo tomu nerozumí.
- Nemá cenu lpět na starých pořádcích. Často se setkáváme v rámci komunity s cizinci a s českým názvoslovím se s nimi těžko domluvíte.
- Nevím jak u gymnastiky, ale v parkouru je už většina názvů v angličtině a zároveň je to lepší pro mezinárodní dorozumění.

7.18 Výsledky gymnastický aerobik

Uvádím výsledky jednotlivých sportů samostatně, abychom získali kompletní, a především konkrétnější přehled o celé problematice.

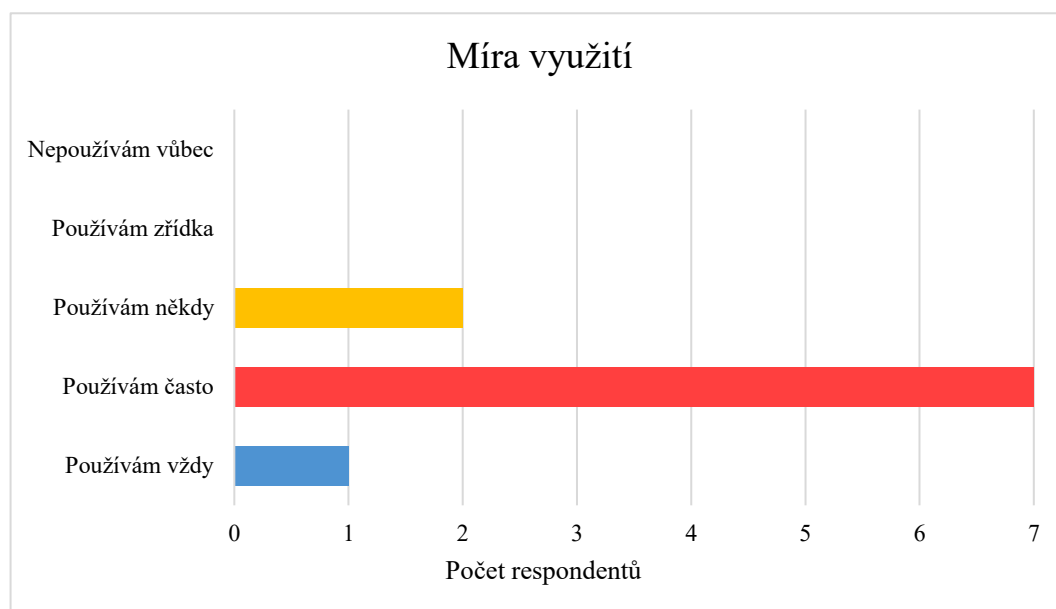
V gymnastickém aerobiku odpovídali převážně ženy ve věku od 26 do 61 let, přičemž průměrný věk byl 50 let. Trenérská zkušenost se pohybovala od 8 do 35 let, s průměrem 25 let. Dotazník vyplnili kvalifikovaní trenéři všech tří tříd, přičemž největší zastoupení měly třídy II. a III.

Všichni respondenti uvedli, že jejich znalost názvosloví cvičení prostrných je buď velmi dobrá, nebo dobrá. Z těchto údajů vyplývá, že se všichni umí dobře v názvosloví orientovat. Nicméně, při přechodu k praktickému využití a využití především v tréninkových jednotkách, se data liší. Ne všichni, kteří názvosloví znají, ho také plně používají. I přesto nejčastější odpovědí bylo, že ho využívají často.

Při analýze, jak trenéři hodnotí úroveň porozumění svými svěřenci, dojdeme k pozitivnímu závěru. Většina odpovědí se pohybovala mezi velmi vysokou a vysokou

úrovni porozumění, s menší částí odpovědí na úrovni středně dobré. S tímto souvisí i následující otázka, která zkoumala efektivitu v hodinách. Opět převažovala spíše kladná odpověď, kde se respondenti domnívají, že za použití názvosloví je jejich hodina efektivnější.

Navzdory domněnky respondentů, že mezinárodní sportovní organizace ovlivňují používání zahraničních názvů tady u nás v ČR, se téměř všichni shodli, že přesto preferují českou terminologii. Anglické názvy využívají pouze zřídka nebo někdy. Na závěr se opět skoro všichni respondenti sešli na názoru, že by mělo být české názvosloví spíše zachováno. A to například z důvodů, že žijeme v České republice a měli bychom mluvit česky nebo že stručně popisuje přesné provedení pohybu.



Graf 9: Míra využití názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce respondenty gymnastického aerobiku

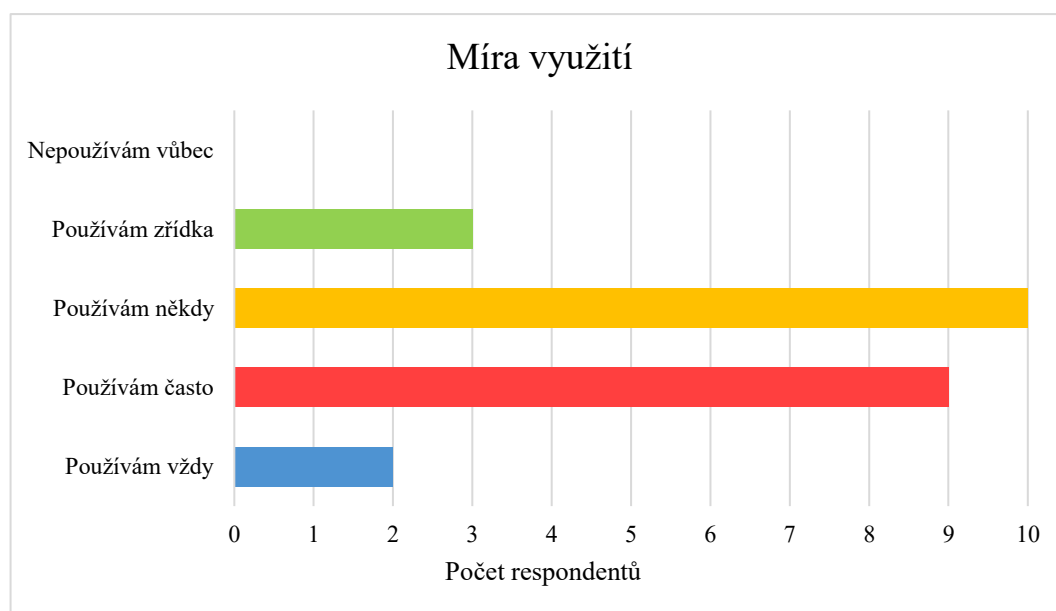
7.19 Výsledky teamgym

Ve sportu teamgym byly respondentkami opět převážně ženy. Věkové rozmezí zde bylo od 18 do 64 let, přičemž průměrný věk činil 39 let. Délka působení se v tomto oboru pohybuje od 2 do 45 let, s průměrem 17 let. Nejběžnější kvalifikací trenérů byla III. třída, ale byly zaznamenány odpovědi také pro ostatní dvě třídy.

Téměř většina respondentů tvrdí, že názvosloví cvičení prostných znají dobře nebo velmi dobře. Občasně se objevilo, že znají pouze z poloviny. Oproti gymnastickému aerobiku lze z analýzy dat usuzovat, že využití v praxi je zde méně časté. Zároveň dochází k častějšímu využití mezi kolegy než v samotných tréninkových jednotkách.

I co se týče úrovně porozumění svěřenců, posuzujeme ze získaných dat slabší výsledek. Většina uvádí pouze střední úroveň porozumění. To znamená, že rozumí přibližně polovině všech instrukcí. Ačkoli svěřenci zjevně neovládají názvosloví dokonale, přes polovinu respondentů má pocit, že jeho používání v hodinách přesto zvyšuje její efektivitu.

Navzdory zahraničním vlivům, až na tři výjimky, všichni preferují českou formu instrukcí. Anglickou terminologii zařazují do tréninků pouze někdy, zřídka nebo vůbec. Respondenti proto podporují zachování, protože se shodují, že je důležité udržovat věci vlastní, osvědčené a dobře fungující, které nám zároveň podávají přesné informace o správném provedení prvků.



Graf 10: Míra využití názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce respondenty teamgymu

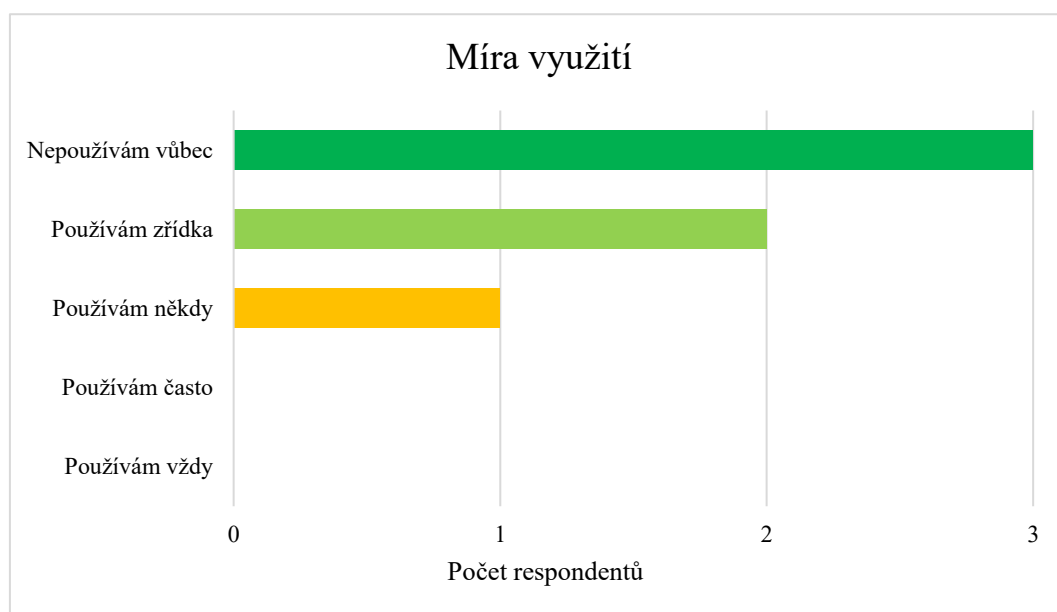
7.20 Výsledky parkour

V parkouru odpověděli pouze muži ve věku od 20 do 42 let, avšak věkový průměr je 25 let. Můžeme tedy předpokládat, že parkouru se věnují zejména mladší generace. Až na jednu výjimku všichni mají trenérskou kvalifikaci II. třídy.

Všichni dotazovaní tvrdí, že nejsou seznámeni s názvoslovím cvičení prostných vůbec nebo velmi málo. Od toho se nám logicky odvíjí i jeho užívání v praxi. Trenéři ani mezi sebou ani na svých tréninkových jednotkách názvosloví nepoužívají, a pokud ano, tak velmi zřídka a omezeně.

Je patrné, že i porozumění těchto termínů v parkouru mezi tzv. traceury je velmi omezené, pokud se s nimi setkávají během hodin. Ze získaných dat můžeme usuzovat, že využívání názvosloví pro parkouristy ztrácí jakýkoliv význam a není pro ně efektivní.

I přestože získaný počet odpovědí z tohoto gymnastického sportu je menší, zdá se, že je silně ovlivněn zahraničními organizacemi. Tudíž dochází k preferenci angličtiny. Celkově má parkour své přizpůsobené názvosloví, a to zejména v angličtině. Zachování tradičního českého názvosloví pro parkouristy očividně není směřodonné.



Graf 11: Míra využití názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce respondenty parkouru

7.21 Výsledky hypotézy

Výsledky analýzy naznačují, že mezi délkou praxe trenérů a četností užití odborného názvosloví v tréninkových jednotkách není statisticky významná souvislost. Po provedení korelace těchto dvou proměnných jsme zjistili, že Pearsonův korelační koeficient rho dosáhl hodnoty $-0,135$, což indikuje velmi slabou negativní korelaci mezi sledovanými proměnnými. P-hodnota tohoto testu je $0,406$ a výrazně tak překračuje běžně akceptovanou hladinu významnosti ($0,05$), což svědčí o tom, že nemáme důkaz, abychom prokázali, že vztah mezi proměnnými je statisticky významný. Z hlediska věcného významu máme mezi proměnnými téměř nulový vztah, který není nijak významný. Výsledek nám udává, že hypotézu nelze podpořit. Délka praxe trenérů nemá vliv na míru využití odborného názvosloví v tréninkových jednotkách.

8 DISKUSE

Tato práce se zaměřovala na využívání odborného názvosloví cvičení prostných mezi trenéry různých gymnastických sportů, které nejsou součástí Olympijských her, konkrétně gymnastického aerobiku, teamgymu a parkouru. Diskuse reflektuje výsledky výzkumných otázek stanovených na začátku práce společně s hypotézou a současně analyzuje širší kontext a význam těchto výsledků. Nicméně je potřeba nakládat s výslednými daty s opatrností, jelikož bylo nasbíraných dat méně, než jsem původně očekávala.

První výzkumná otázka hledala odpověď, v jaké míře využívají trenéři názvosloví cvičení prostných v tréninkové jednotce, pokud ho znají. Převažovala zde odpověď často, avšak ne jednoznačně. Dá se tedy říct, že většina trenérů gymnastického aerobiku a teamgymu odbornou terminologii zná a využívá, avšak ne v plném rozsahu a ne vždy. Z toho vyplývá, že ačkoli trenéři těchto sportů mají povědomí o odborné terminologii, její plné využití v tréninkových jednotkách může být omezené kvůli různým faktorům, jako jsou osobní preference, délka praxe, nízká úroveň porozumění svěřenci a další.

Trenéři parkouru demonstrují minimální užití odborné terminologie. Může to být způsobeno odlišnou povahou parkouru ve srovnání s ostatními gymnastickými sporty, kde se více klade důraz na individuální kreativitu a improvizaci. Parkour je také navíc relativně novou sportovní disciplínou, jejíž historie systematického tréninku není tak dlouhá, a výrazná část její terminologie pochází z anglického jazyka, což snižuje použití českých odborných termínů.

Strešková (2008) ve své knize uvádí, že gymnastika se přizpůsobuje potřebám společnosti, což se odráží i v současném gymnastickém názvosloví. S postupem času se objevují nové, jednodušší a často i srozumitelnější termíny, zejména pro mladší sportovce. Podobně Appelt et al. (2004) poukazují na postupné zjednodušování terminologie. Vznikají nové značkové a slangové názvy a trenéři si často vytvářejí vlastní pojmy, aby zajistili srozumitelnost pro své svěřence v klubech. Pro plné využití názvosloví v praxi by bylo vhodné gymnastickou terminologii dle mého názoru průběžně aktualizovat a sjednocovat. Mnoho existujících publikací je již staršího data a za poslední roky se nepochybně objevilo mnoho nových termínů, které by měly být postupně zařazeny do oficiální terminologie. Zároveň dochází k ovlivňování našeho klasického názvosloví názvy zahraničními, kterým bychom se neměli bránit, brát je v potaz a nebát se je používat, zejména na mezinárodní úrovni, abychom byli schopni dorozumět se i se zahraničními sportovci a trenéry.

Druhá výzkumná otázka se zabývala preferencí respondentů v používání českého názvosloví oproti anglicismům. Předpokládala jsem, že užívání anglického jazyka v tréninkových jednotkách bude častější, než tomu nasvědčily získaná data. Výsledky totiž naznačily, že opět trenéři gymnastického aerobiku a teamgymu upřednostňují názvosloví zejména české, i když někteří přiznávají občasné používání anglických výrazů, obvykle za účelem zjednodušení. Výsledky nám mohou naznačovat snahu o zachování národního jazyka a podporu srozumitelnosti instrukcí mezi trenéry a sportovci.

Naopak nebylo překvapující, že trenéři parkouru preferují anglicismy. Parkour má silné kořeny v globální komunitě, kde je angličtina často dominantním jazykem. Usuzujeme, že u nás instruktoři často více používají anglickou terminologii, protože jsou ovlivněni mezinárodními trendy a zejména parkourovou komunitou.

Často bývá české názvosloví považováno za složité a obsahující dlouhé termíny. Někteří respondenti v dotazníku uvedli, že si dlouhé názvy cviků raději zjednoduší, zkrátí nebo jim dávají vlastní pojmenování. Appelt et al. (1989) ve svém díle sice uvádí, že je naše názvosloví jedno z nejjednodušších, avšak efektivní, a především správné používání vyžaduje důkladnou znalost všech pravidel jeho tvorby. Vystává proto otázka, zda by nebylo vhodné některé názvy cviků odborně zjednodušit, aby se zvýšila jejich srozumitelnost a četnost používání.

Hypotéza předpokládala, že trenéři s delší praxí využívají odborné názvosloví častěji. Na základě korelace dat v aplikaci Jamovi (verze 2.4.14) jsme zjistili, že hypotéza se nedá podpořit. Mezi proměnnými není očividně žádný významný vztah, který by vypovídal o tom, zda má délka praxe vliv na využívání názvosloví. Já osobně jsem předpokládala, že zkušenější trenéři budou názvosloví ve svých hodinách využívat častěji, nicméně předpoklad byl chybný.

9 ZÁVĚR

Tato bakalářská práce se věnovala průzkumu využití odborné terminologie v gymnastickém aerobiku, teamgymu a parkouru. Při jejím zpracování jsem získala široký přehled o této problematice. Komunikace je totiž jedním z klíčových aspektů tréninkové jednotky, a právě její forma může zásadně ovlivnit efektivitu a celkový charakter lekce. Dle mého názoru používání odborných názvů přispívá k vyšší odborné úrovni tréninkových jednotek.

Cílem mé práce bylo prostřednictvím dotazníkového šetření zjistit, zda se odborné názvosloví cvičení prostných využívá v jednotlivých sportech, v jaké míře a jaká je preference jazyka. Cíle se podařilo dosáhnout, nicméně mírnou limitací byl počet navrácených dotazníků. Očekávala jsem větší míru návratnosti. Dotazování mi ale ukázalo, ve kterých sportech se odborná terminologie používá či nikoliv a zároveň mi umožnilo určit, který jazyk je v daných sportech upřednostňován.

Z výsledků výzkumu vyplývá, že kromě parkouru, ostatní dva sporty tělocvičné názvosloví používají relativně často, avšak pravděpodobně v omezené míře. Důvodem neúplného využívání odborného názvosloví může být nedostatečné porozumění složitějším termínům ze strany sportovců nebo ne zcela dostatečná znalost terminologie u trenérů. V parkouru se odborné názvosloví téměř nepoužívá. Z analýzy dále vyplývá, že téměř všichni trenéři gymnastického aerobiku a teamgymu dávají přednost českému názvosloví. Naopak v parkouru je situace zcela opačná, kde trenéři i sportovci preferují anglicismy.

Po prostudování této práce by měli všichni její čtenáři získat povědomí o definici tělocvičného názvosloví a odborné gymnastické terminologii, a porozumět jejich významu. Současně zde naleznou základní informace o prostných cvičeních a o jednotlivých sportech. Práce má také další přínosy. Především poskytuje aktuální přehled o využití odborného názvosloví v českém kontextu a poukazuje na rozdíly mezi jednotlivými neolympijskými gymnastickými sporty. Jedním z možných řešení, jak minimalizovat tyto rozdíly, je aktualizovat podobu tělocvičného názvosloví a vytvořit nové odborné publikace, do kterých zařadíme nové termíny, které se v dnešní době využívají. Tento krok, by mohl vést k lepšímu sjednocení v komunikaci jak mezi trenéry a sportovci, tak v rámci celé gymnastické komunity. Zároveň tato práce otevírá prostor pro další výzkum zaměřený na detailnější analýzu faktorů ovlivňujících používání odborného názvosloví v různých sportovních disciplínách.

Na závěr lze konstatovat, že zachování a aktualizace českého odborného názvosloví je důležitým úkolem pro trenéry, sportovní organizace a tvůrce vzdělávacích materiálů. Tento proces by měl zohledňovat nejen tradiční terminologii, ale také nové trendy a výrazy přicházející ze zahraničí, aby byla zajištěna co nejefektivnější a nepřesnější komunikace zejména v rámci tréninkových jednotek, dále pak mezi jednotlivými kluby a v rámci mezinárodních soutěží.

10 SEZNAM LITERATURY

1. Appelt, K., Horáková, D., & Novotný, L. (1989). *Názvosloví pro cvičitele* (1. vydání). Olympia.
2. Appelt, K., & Libra, M. (1985). *Gymnastické názvosloví I. - názvosloví cvičení prostných* (2. vydání). Univerzita Karlova.
3. Appelt, K., & Libra, M. (1998). *Gymnastické názvosloví: Cvičení prostná a akrobatická* (1. vydání). Karolinum.
4. Appelt, K., Libra, M., & Stejskalová, I. (2004). *Základy názvosloví tělesných cvičení*. ATVS Palestra.
5. Caine, D. J., Russell, K., & Lim, L. (Ed.). (2013). *Gymnastics* (First edition). Wiley-Blackwell, a John Wiley & Sons, Ltd., Publication.
6. Česká asociace parkouru. (2019, únor 22). *O Parkouru*. <https://www.capk.cz/o-parkouru/>
7. Česká gymnastická federace. (2019). *O Sportu PARKOUR (PA)*. <https://www.gymfed.cz/895-o-sportu-parkour-pa.html>
8. Česká gymnastická federace. (2020). *O sportu AE*. <https://www.gymfed.cz/55-o-sportu-ae.html>
9. Česká gymnastická federace. (2021). *O sportu TeamGym*. <https://www.gymfed.cz/44-o-sportu-teamgym.html>
10. Fiala, V. (1971). *Základní názvosloví tělesných cvičení* (1. vydání). Olympia.
11. Formánková, S. (2005). *Základní gymnastika—Názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostná)* (1. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
12. Hájková, J., & Vejražková, D. (1994). *Základní gymnastika* (1. vydání). Univerzita Karlova, nakladatelství Karolinum.
13. Hendl, J. (2005). *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace* (Vyd. 1). Portál.
14. Hřčka, J., & Kos, B. (1972). *Základná gymnastika* (1. vydání). Slovenské pedagogické nakladateľstvo.
15. Chovan, J. (1956a). *Názvoslovie prostných cvičení* (1. vydání). Slovenský výbor pre telesnú výchovu a šport.
16. Chovan, J. (1956b). *Výklad cvičení prostných*. Slovenský výbor pre telesnú výchovu a šport.

17. Chrudimský, J., Šimůnková, I., Novotná, V., Panská, Š., & Černá, J. (2013). *Gymnastická terminologie* (1. vydání). Univerzita Karlova.
18. Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: Historický vývoj a charakteristika* (přepřacované vydání). Univerzita Karlova.
19. Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., Svatoň, V., Šimůnková, I., Chrudimský, J., & Kolbová, K. (2009). *Gymnastika* (2. vydání). Karolinum.
20. Miklánková, L. (2006). *Tělesná výchova na 1. Stupni základních škol (základní gymnastika)* (2. vydání). Univerzita Palackého v Olomouci.
21. Pařízková, V. (2004). *Názvosloví cvičení prostných—Učební text pro cvičitele III. třídy*. Česká obec sokolská.
22. Polak, E. (2009). *The Use of International Terminology in the Context of Diverse Gymnastic Sports*. *Studies in physical culture and tourism*, 16, 97–104.
23. Readhead, L. (2011). *Gymnastics: Skills, techniques, training*. The Crowood Press.
24. Serbus, L. (1968). *Prostná cvičení v praxi* (2. vydání). Olympia.
25. Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika* (2. vydání). Karolinum.
26. Strešková, E. (2008). *Gymnastika vo fylogénéze a ontogénéze člověka* (1. vydání). ICM AGENCY.
27. Tyrš, M. (1926). *Základové tělocviku* (5. vydání). Matice Sokola Pražského.
28. Van Duijn, T., Crocket, H., & Masters, R. S. W. (2020). *The role of instruction preference in analogy learning: Brain activity and motor performance*. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101615. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101615>

11 PŘÍLOHY PRÁCE

Příloha č. 1: Schválení etiky vedoucím práce

Příloha č. 2: Informovaný souhlas

Příloha č. 3: Dotazník