

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY
Palackého 793, 542 32 Úpice



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

SPORTOVNÍ GYMNASTIKA

ŠKOLNÍ ROK 2024-25

LAURA VOJTĚCHOVÁ

9. B

I ÚVOD.....	2
II TEORETICKÁ ČÁST.....	4
1 Odvětví gymnastiky.....	4
1.1 Moderní gymnastika.....	4
1.2 Sportovní gymnastika.....	4
1.3 Skoky na trampolíně.....	5
2 Závody.....	5
2.1 Kategorie.....	5
2.2 Bodování.....	6
2.3 Disciplíny.....	6
3 Já a gymnastika.....	7
3.1 Začátky.....	7
3.2 Soustředění.....	7
3.3 Tréninky.....	8
3.4 Závody.....	10
III PRAKTICKÁ ČÁST.....	12
1 Rozhovor s trenérkou.....	12
IV ZÁVĚR.....	14
V SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	15
VI SEZNAM PŘÍLOH.....	15

I ÚVOD

Gymnastika je zčásti o drilu a přesnosti, ale skrývá v sobě krásu, ladnost a také sílu. Vybrala jsem si tedy téma sportovní gymnastika, protože mě spojení těchto aspektů v jednom sportu fascinuje. Tento sport jsem si zamilovala už před několika lety.

Chtěla bych tedy absolventskou prací předat své zkušenosti, přiblížit fungování závodů ostatním a poukázat na to, že pojem gymnastika zahrnuje více odvětví.



¹Cvik na kladině

¹ vlastní foto

II TEORETICKÁ ČÁST

1 Odvětví gymnastiky

Existuje více odvětví gymnastiky, nejznámější z nich je sportovní a moderní, ale patří tam také skoky na trampolíně. Mezi další gymnastické disciplíny patří akrobatická gymnastika, olympijský šplh, sportovní aerobik, teamgym a parkur.

1.1 Moderní gymnastika

V tomto odvětví se kombinuje balet, gymnastika a akrobatické prvky. Narozdíl od sportovní gymnastiky se cvičí pouze na odpružené podlaze, kde sportovci využívají náčiní jako je obruč, míč, stuha nebo kužely.

Moderní gymnastika byla postavena na myšlence, že pocity lze vyjádřit pomocí pohybů lidského těla. Poté byla vytvořena cvičení na hudbu, která byla navržena ke zvýšení ladnosti pohybů, větší ohebnosti a zlepšení držení těla.

První světové šampionáty pro individuální gymnasty se konaly v roce 1963 v Budapešti a první skupinové mistrovství světa se konalo v Kodani roku 1967. Na program olympijských her byla moderní gymnastika zařazena v Los Angeles roku 1984.

1.2 Sportovní gymnastika

Sportovci předvádějí švihové nebo silové prvky na prostném, kladině a dalším nářadí. V tomto odvětví soutěží jak ženy, tak muži. Jejich disciplíny se však odlišují.

Sportovní gymnastika se vyvinula z nářadového tělocviku. Ten vznikl v 19. století v Německu, poté se v pozměněné podobě prosadil také v českém sokolském hnutí. Do třicátých let dvacátého století byly součástí sportovní gymnastiky také atletické disciplíny jako je běh, šplh, skoky nebo vzpírání. Od roku 1896, kdy se olympijské hry konaly v řeckých Athénách, je sportovní gymnastika zařazena do programu letních olympijských her.

1.3 Skoky na trampolíně

V tomto odvětví gymnastiky jsou závodníky ve vzduchu předváděny různé akrobatické prvky. Ty mohou být prováděny v poloze skrčmo, schylmo, toporně v podobě jednoduchých skoků, či složitějších kombinací jednoduchých i vícenásobných salt vpřed, vzad a vrutů.

Kořeny tohoto sportu sahají až k Eskymákům, kteří místo trampolíny využívali mroží kůže. Středověcí artisté zase využívali pružná prkna. Trampolínu vynalezl až francouzský akrobat du Trampoline. Do České republiky se dostaly v 60. letech 19. století a byly zařazeny do přípravy sportovních gymnastů a skokanů do vody.

2 Závody

Gymnastické závody pořádají různé organizace. Oddíl, do kterého chodím, já je přihlášen do České asociace sportu pro všechny. V následujících odstavcích jsou tedy popisovány závody, na které jezdíme.

2.1 Kategorie

Na závodech spolu soupeří zvlášť ženy a muži, tyto kategorie se dělí ještě podle roku narození.

Kategorie žen se pak dělí takto:

Žákyně I. 8-9 let čtyřboj (přeskok, hrazda, lavička, prostná)

Žákyně II. 10-11 let čtyřboj (přeskok, hrazda, nízká kladina, prostná)

Žákyně III. 12-13 let čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)

Žákyně IV. 14-15 let čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)

Dorostenky 16-17 let čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)

Ženy 18 let a starší čtyřboj (přeskok, hrazda, kladina, prostná)

2.2 Bodování

Hodnocení se odvíjí od různých aspektů. Posuzuje se správnost provedení a obtížnost prvků.

Soutěže posuzují dva panely rozhodčích, panel A hodnotí obtížnost sestav podle tabulek prvků uvedených v pravidlech a panel B posuzuje kvalitu provedení a sráží body za všechny chyby od špatného držení těla, přes nesprávné provedení, až po pády. Výslednou známku pak tvoří součet dvou známek, a to za provedení a za obtížnost. V případě hodnocení za obtížnost lze získat i vyšší známku než 10.

Srážky vrchní rozhodčí z výsledné známky daného náradí	
Přestupek	Srážka
Porušení pravidel o oblečení a doplňcích závodnice	0,1 b
Nepředstavení se rozhodčím před nebo po cvičení	vždy 0,1 b (max. 0,2 b)
Instruktor mluví na závodnici v průběhu cvičení nebo dává závodnici znamení v průběhu cvičení	0,3 b jedenkrát
Instruktor brání rozhodčím ve výhledu (i po upozornění vrchní rozhodčí)	0,3 b jedenkrát
Instruktor přemísťuje přídavnou žíněnku během cvičení	0,3 b jedenkrát
Chybějící hudba ke cvičení na prostných	0,5 b jedenkrát
Srážky hlavní rozhodčí – z výsledné známky závodu	
Nejednotnost oblečení družstva (v soutěži družstev)	0,5 b na návrh kterékoli vrchní rozhodčí

² Tabulka srážek z výsledné známky

2.3 Disciplíny

V kategorii žen se cvičí na prostném, přeskoku, hrazdě a kladině. Z mužské gymnastiky vypadává kladina a je nahrazena kruhy.

Prostné je odpružená podlaha, která v nejstarší kategorii měří 14 metrů. Ženy cvičí zpravidla na hudbu. Délka hudby se také odvíjí od kategorie, nejdelší mají dorostenky a ženy (šedesát

²ČASPV_Závodní program SG ženy

sekund). Hudba může být pouze instrumentální. Výška přeskoč je také ovlivněna kategorií, pro nejstarší je to tedy výška 120 cm. Přeskoč je také jedinou disciplínou, kde mají závodníci dva pokusy. Hrazda by měla závodníkovi sahat po čelo.

Každá disciplína má pak pro určitou kategorii zadaný počet prvků.

3 Já a gymnastika

3.1 Začátky

Dělat gymnastiku byl dlouhou dobu můj sen, který se mi splnil v roce 2018 po dvou letech v tanečním kroužku v základní umělecké škole v Úpici. Je to tedy už sedm let od doby, kdy jsem s gymnastikou začala. Pamatuji si, že když jsem na trénink přišla poprvé, připadala jsem si jako Alenka v říši divů. Všechno pro mě bylo nové a nikoho jsem neznala. Taky mi to vůbec nešlo, netušila jsem, co je to akroba (jde o jiné označení prostného), blecha, flik nebo tahák. Sami tedy můžete posoudit, že není jednoduché říci, co jednotlivé názvy označují, a pro mě to byl tenkrát skutečný oříšek. Ale zároveň to byl po dvou letech konečně kroužek, který mě opravdu bavil.

Tréninky pro mě po přechodu z tanečního kroužku byly ze začátku celkem náročné. Na tom se do teď nic moc nezměnilo, jen důvod je jiný. Zatímco ze začátku to bylo tím, že mé svaly byly zvyklé na jiný druh pohybu, dnes je to způsobeno spíše mou snahou naučit se něco nového nebo vypilovat staré dovednosti k větší dokonalosti.

3.2 Soustředění

První tréninky jako takové si samozřejmě nepamatuji, co si však pamatuji je první soustředění. Tam jsem si opravdu přála jít. Byl to vlastně takový příměstský tábor se zaměřením na gymnastiku a někdy i atletiku. Ráno jsme se vždy sešli v kostelecké sokolovně, kde nás čekal dopolední trénink. Na oběd jsme chodili do restaurace pod sokolovnou, kde jsme měli zamluvené stoly. Také jsme chodili na nedaleké atletické hřiště, tam jsme hrávali různé míčové hry nebo samozřejmě běhali.

Po několika soustředěních v kostelecké sokolovně jsme se z prostorné tělocvičny museli přesunout do menší a méně vybavenější školní tělocvičny, kde naše tréninky probíhají normálně.

Tam jsem na soustředění byla jen dvakrát, krylo se mi to totiž s letním táborem, o který jsem nechtěla přijít.

Výhodou soustředění oproti klasickému tréninku je hlavně čas. To, že normální trénink trvá dvě hodiny a na soustředění máme většinu dne, je opravdu znát. Další výhodou je, že se náradí nemusí vždy složitě připravovat a uklízet. Jednoduše ráno přijdeme, cvičíme a na konec zase odejdeme bez zdlouhavé přípravy a uklizení, které mě opravdu nebaví.



³Cvik na hrazdě

3.3 Tréninky

Dělí se na přípravku a starší (děti od malých předškolních až po ty, co už chodí na druhý stupeň). Přípravka má trénink jednou týdně (ve středu od tři do půl páté) a starší třikrát týdně (v pondělí 16:00 - 18:00, ve středu po mladších 16:30 - 18:30 a v pátek 15:30 - 17:30). Středeční trénink je více méně brán jako trénink závodní skupiny. Já chodím na pondělní a středeční.

Na trénincích nezávodní skupiny nás bývá kolem třiceti. Na začátku se zahřejeme pár kolečky kolem tělocvičny, vybíjenou nebo různými hrami. Poté se jdeme protáhnout a připravit náradí. To už nám zbývá jen asi hodina tréninku, takže nám trenérka řekne, kam máme jít cvičit a případně co máme dělat. Nakonec sklídíme náradí a jdeme na chvíli posilovat. Tedy tři série po deseti sklapovačkách, klicích, klokanech (dřepy s výskokem do skrčky) a přednoženích. Tréninky závodní skupiny probíhají dost podobně až na menší změnu. Na začátku tréninku se jen rychle zahřejeme kolečky kolem tělocvičny a jdeme se protahovat, také nás na středečních trénincích bývá méně. Díky tomu je větší klid a více prostoru pro pilování sestav.

³ Vlastní foto

V teplejších měsících chodíváme i běhat do okolí. Bývá to však velmi pomalý běh, musíme totiž čekat na ty menší. Ti to většinou neuběhnou, takže my, co doběhneme dřív, musíme čekat, než se zbytek vrátí z procházky.

Podle mého názoru je nejnáročnější část tréninku všechno připravit a uklidit, protože mladší děti uklidí minimum a starších nás je asi osm. Ale i ti nejmenší se snaží a navzájem si pomáhají. Toto platí i během tréninku. Baví mě pozorovat, jak i ty nejmenší děti podporují své starší kamarády a naopak.

Existuje mnoho různých prvků, které bych chtěla umět. Bohužel se buď bojím, nebo nemám dost síly a rovnováhy. Mezi tyto prvky bych zařadila flika, což je v podstatě velmi rychlý přemet vzad snožmo z odrazu. Dost podobný prvek je blecha, je to vlastně to samé, jediný rozdíl spočívá v tom, že u flika jsou nohy celou dobu u sebe, kdežto u blech jdou nohy za sebou. Tudíž je to velmi rychlý přemet vzad s odrazem snožmo a nohy dopadají postupně. Tyto dva prvky stejně jako beko, tedy salto vzad, patří k prvkům, na které sice mám dostatečný odraz, ale zároveň jakýsi blok v hlavě, kvůli němuž se bojím skočit dozadu s tím, že bych měla dopadnout zase na nohy. Mezi prvky, které mi nejdu z důvodu nedostatku síly a rovnováhy patří špicar. Jde o cvik, který začíná v sedě roznožmo a pokračuje vzporem na rukou. V této fázi je nutné vytáhnout nohy do stojky. Podle mého názoru je to velmi náročný prvek, podle jiných je tento cvik snadný.

Mám však také pár oblíbených prvků. Opravdu ráda mám taháka, je to pomalý přemet vzad s odrazem jednož, nohy jsou celou dobu od sebe. Naučila jsem se ho na prvním soustředění, kdy jsem se nejprve bála to zkusit a nakonec jsem byla dlouhou dobu jedna z mála, která tento cvik zvládla. Ráda mám i salto vpřed, i když někteří tvrdí, že beko je snazší, já tento názor nesdílím. Je to vlastně důkaz toho, že každý má talent na něco jiného. Každý má pud sebezáchovy někde jinde, takže mu nevádí skočit dozadu a jinemu ano. To však nemusí vypovídat o tom, co se komu líbí za prvky. Mě osobně se více líbí ty rychlé a dynamické, ale má hlava mi nedovolí skočit dozadu, i přes to, že vím, že jsem jistěná a nebezpečí úrazu je v tu chvíli minimální.

Mým oblíbeným nářadím je klidina, a to i přesto, že mám ráda rychlejší cviky. Líbí se mi ten klid ve chvíli, kdy vylezu na kladinu a musím se soustředit čistě jen na svou sestavu. Jakmile

ztratím své soustředění, většinou spadnu. Opět je tu dost prvků, které mám raději než jiné. Z těch, které mám ráda, to jsou hlavně náskoky a seskoky, také se mi líbí rovnovážné prvky nebo piruety. To, co však na kladině z celé duše nenávidím a na prostném mám ráda, jsou akrobatické prvky. Přece jen udělat kotoul nebo hvězdu na zemi je podstatně snazší než na deset centimetrů široké kladině.

3.4 Závody

I přes to, že gymnastiku dělám už sedmým rokem, na prvních závodech jsem byla asi před třemi lety. Bylo to pro mě svým způsobem děsivé. S holkami z oddílu ve své kategorii jsem se nebavila a nikoho jiného jsem neznala. Když jsem spadla z kladiny, myslela jsem, že se na ni už nemám vracet, to mě rozhodilo ještě víc a zbytek sestavy už jsem jen tak tak došla. Tehdy jsem skončila na posledním místě. Nemyslím si, že by za to mohl můj bídný výkon na kladině, ale spíše celkový nezdar a podle mě znatelný rozdíl mezi mnou, která gymnastiku dělá hlavně pro radost, a holkami přede mnou, které buď mají větší talent, nebo tréninkem tráví více času.

Od té doby jsem byla už na více závodech. Velkou část času jsem strávila dohlížením na mladší děti z oddílu. Moje kategorie mívá totiž odcvičeno už v deset hodin a ta jejich začíná v jedenáct. Celkové vyhlášení většinou probíhá až ve dvě hodiny odpoledne. I přes to jsem si spoustu závodů užila a odvezla jsem si spoustu krásných vzpomínek.



⁴Diplom a medaile z gymnastického víceboje

⁴ vlastní foto

Co se mých úspěchů týče, nejlépe jsem se umístila zhruba třetí od konce. Když se mi tedy povedlo získat bronzovou medaili za třetí místo bylo to proto, že jsme v kategorii byli jen tři. Jednou jsem byla první. To se mi povedlo na oddílových závodech, kde jsem nejstarší, tudíž jsem měla kategorii sama pro sebe. Za úspěch však také považuji, že mým největším zraněním z gymnastiky byl podvrtnutý kotník a bolavá záda. Přijde mi velmi zvláštní, že když jsem si jednou opravdu vyvrtnula kotník, nebyl důvodem třeba pád z kladiny nebo jiná příčina z gymnastiky.

III PRAKTICKÁ ČÁST

1 Rozhovor s trenérkou

Jako praktickou část jsem zvolila rozhovor se Sylvou Mudrochovou, která v Kostelci trénuje gymnastiku už sedmým rokem.

1. Jak jsi se dostala ke gymnastice?

Vždy mě gymnastika bavila. Ať už to bylo v Sokole v Červeném Kostelci, kam jsem jako dítě chodila nebo potom až později na vysoké škole (mimo jiné jsem se tam naučila spoustu nových „věcí“). Myslím si, že gymnastika je základ pro všechny sporty, a proto jsem své dcery přihlásila do oddílu gymnastiky na Plhově. Byla jsem na spoustě jejich tréninků i na závodech a hodně jsem se u toho naučila.

2. Jak jsi se k trénování dostala?

Když se má dcera nemohla už věnovat gymnastice, kvůli zranění. Přišlo mi trochu líto, že bych se s tímto krásným sportem měla rozloučit, a tak mě napadlo, že začnu sama trénovat. Nejprve jsem tréninky vedla na základě zkušeností z Plhova, časem jsem absolvovala dvě trenérská školení, kde jsem získala 3. trenérskou třídu v ČASPV a ve Gymnastické federaci. Letos jsem absolvovala i školení rozhodčích

3. Jak dlouho už trénuješ?

Začala jsem trénovat na podzim roku 2018. Nejprve bylo v oddíle tak 30 dětí a dnes jich je přihlášených cca 55. Myslím si, že to je maximum, co zvládnou. Překvapilo mě, kolik šikovných dětí je v Červeném Kostelci, a že si ke mně našli cestu i děti z blízkého okolí – Hronov, Svatoňovice, Batňovice, Rtně (byť nemám žádnou reklamu).

4. Co všechno musí člověk udělat, aby si mohl otevřít takovýto kroužek?

Mám vysokoškolské vzdělání ukončené státní zkouškou z tělesné výchovy, což mi umožňuje si založit i živnost (nejen na gymnastiku). Ale myslím si, že pod hlavičkou nějaké sportovní organizace může pracovat i trenér zaměřený na určitý obor, se zkušenostmi s trénováním (výhodou určitě je mít trenérské zkoušky).

5. Co tě na trénování baví?

Na trénování mě baví, že můžu rozvíjet a posunout možnosti dětí. Dělá mi radost, každý jejich úspěch. To sdílení jejich radosti mě dělá šťastnou. Také práce s víceméně talentovanými dětmi, které mají motivaci dělat gymnastiku, to je to, co mě naplňuje. Je to velký rozdíl mezi tělesnou výchovou ve škole a sportovním kroužkem zaměřeným na určité sportovní odvětví.

6. Co je potřeba aby trenér mohl jet se svým oddílem na závody?

Mít šikovné děti.... Přihlásit se do nějaké organizace zabývající se daným sportovním odvětvím. V případě našeho oddílu jsme přihlášení do České asociace sportu pro všechny (ČASPV), která neklade takové nároky na podmínky a vybavení. Její podmínky pro soutěže jsou přizpůsobené většině menších i vesnických sokoloven, kde je hrazda, švédská bedna, kladina, žíněnky a kruhy.

Naproti tomu Gymnastická federace má vysoké nároky na podmínky a vybavení (jáma na skoky, přeskokový stůl, trampolína, bradla o nestejně výši žerdi,...) a výkonnost.

Každoročně platíme příspěvky a tím se můžeme zúčastnit závodů v kraji i mimo kraj. Trenér musí pro každé dítě připravit sestavy na 4 nářadích, poctivě natrénovat a pak může vyrazit zkoušet štěstí.

IV ZÁVĚR

Když jsem jako malá přišla za svou mámou s tím, že bych chtěla dělat gymnastiku, nejdřív mi to nedovolila. Nechtěla, abych chodila někam, kde budou tréninky a výkony hnát do extrému. Takže když našla kroužek gymnastiky v Červeném Kostelci, který před pár měsíci začal, přišlo jí to jako dobrá možnost. A tak si ten malý druháček splnil svůj sen, o kterém v deváté třídě bude psát absolventskou práci.

V SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

Gymnastika. (3. 04. 2025). *Wikipedie: Otevřená encyklopedie*. Získáno 17:19, 1. 05. 2025 z <https://cs.wikipedia.org/w/index.php?title=Gymnastika&oldid=24799769>.

PAGE, Jason. Gymnastika. Ziggyho olympijská knihovnička. Praha: Egmont ČR, 2000. ISBN 80-7186-476-5.

Skripta Česká asociace sport pro všechny

VI SEZNAM PŘÍLOH

1. vlastní foto - Cvik na kladině
2. ČASPV_Závodní program SG ženy - Tabulka srážek z výsledné známky
3. [3. ročník kempu gymnastiky 2021 bude! - SokolLhotaČK.cz](#) - Cvik na hrazdě
4. vlastní foto - Diplom a medaile z gymnastického víceboje