

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

DIPLOMOVÁ PRÁCE
(bakalářská)

Univerzita Palackého v Olomouci
Fakulta tělesné kultury

**EFEKTIVITA TRÉNINKOVÝCH JEDNOTEK A VYUŽITÍ DIDAKTICKÝCH
FOREM V TRÉNINKOVÉM PROCESU SPORTOVNÍCH GYMNASTEK**

Diplomová práce
(bakalářská)

**Autor: Lucie Machová, učitelství pro střední školy,
tělesná výchova – biologie**

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Olomouc 2011

Jméno a příjmení autora: Lucie Machová

Název bakalářské práce: Efektivita tréninkových jednotek a využití didaktických forem v tréninkovém procesu sportovních gymnastek

Pracoviště: Katedra sportu

Vedoucí práce: Mgr. Jiří Buben, Ph.D.

Rok obhajoby bakalářské práce: 2011

Abstrakt:

V bakalářské práci jsou popsány základní a specifické didaktické formy a posouzení jejich skutečného využívání v jednotlivých částech vyučovací jednotky. Cílem bylo zjistit využití tréninkového času a didaktických forem v tréninkovém procesu sportovních gymnastek TJ Pozemstav Prostějov a tím přispět k možnosti komplexnějšího hodnocení výsledků sportovní přípravy v tomto oddíle.

Měření bylo prováděno metodou chronometráže, kdy jsme jedince sledovali ve třech tréninkových jednotkách. Pozorovatel sledoval vybraného žáka a stopkami měřil dobu jeho cvičení – pedagogicky využitý a ztrátový cvičební čas. Didaktické formy byly vyhodnocovány metodou pozorování.

Nejvyužívanější didaktickou formou byla forma hromadná a průměrný aktivní cvičební čas měl hodnotu 18,3 %.

Klíčová slova: didaktické formy, didaktický čas, gymnastika, sportovní trénink, struktura tréninkové jednotky.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

First name and surname of author: Lucie Machová

Thesis title: Efficiency of training lessons and use of didactic approaches in the training process of the sport gymnasts

Workplace: Department of sport

Thesis colsupant: Mgr. Jiří Buben, Ph.D

Thesis defended in: 2011

Abstrakt:

This Bachelor thesis describes essential and specific didactic approaches and the assessment of their real utilization in the respective sections of the physical education lesson. The goal was to establish the utilization of the training time and didactic approaches in the training process of female gymnasts of Pozemstav sports club, thus contributing to possibility of more comprehensive evaluation of training in this particular group.

The measuring was performed by utilization of the time-motion study. The individuals were observed during three training lessons. The observer watched the chosen individual and measured with stopwatch duration of his training that is activity-engaged training time and non - engaged training time. Didactic approaches were evaluated by the observation method.

The most used didactic approach was the collective approach. The average activity-engaged training time was 18, 3 %.

Key words: didactic approaches, didactic time, gymnastics, sports training, structure training lesson.

Agree with lending my bachalar work in compass library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně s odbornou pomocí
Mgr. Jiřího Bubna, Ph.D., uvedla všechny literární a odborné zdroje a řídila se
zásadami vědecké etiky.

V Olomouci dne 10. srpna 2011

.....

Děkuji Mgr. Jiřímu Bubnovi, Ph.D. za pomoc, trpělivost a cenné rady, které mi poskytl při zpracování diplomové práce.

V Olomouci dne 10. srpna 2011

.....

OBSAH

1 ÚVOD	9
2 SYNTÉZA POZNATKŮ	10
2.1 Vznik a vývoj sportovní gymnastiky	10
2.1.1 Sportovní gymnastika	11
2.1.2 Dnešní sportovní gymnastika	11
2.1.2.1 Mužská sportovní gymnastika	12
2.1.2.2 Ženská sportovní gymnastika	13
2.2 Didaktické formy	14
2.2.1 Základní didaktické formy	15
2.2.1.1 Hromadné didaktické formy	15
2.2.1.2 Skupinové formy	15
2.2.1.3 Individuální formy	16
2.2.2 Specifické didaktické formy	17
2.2.2.1 Kruhový trénink	17
2.2.2.2 Cvičení na stanovištích	18
2.2.2.3 Doplnková cvičení	19
2.3 Struktura tréninkové jednotky	21
2.3.1 Úvodní část	21
2.3.2 Průpravná část	22
2.3.3 Hlavní část	23
2.3.4 Závěrečná část	24
2.4 Využití vyučovacího času	24
2.5 Charakteristika osobnosti mladšího školního věku	25
2.5.1 Psychologické aspekty	26
2.5.2 Sociální aspekty	27
2.5.3 Tělesný a pohybový vývoj	28
3 CÍLE	29
4 METODIKA	30
4.1 Výzkumný soubor	30
4.2 Postup získávání dat	30
4.3 Metody	30
4.4 Statistické zpracování dat	30
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	32

5.1 Využití didaktických forem.....	32
5.2 Využití tréninkového času.....	34
6 ZÁVĚRY.....	37
7 SOUHRN.....	38
8 SUMMARY.....	39
9 REFERENČNÍ SEZNAM.....	41
10 PŘÍLOHY.....	44

1 ÚVOD

Sportovní gymnastika, sport, který nenechá diváka chladným. Zaujme a přinese divákovi neopakovatelné zážitky, při sledování neuvěřitelných sportovních výkonů. Dokonalé sladění síly, koordinace, rychlosti, pohyblivosti, rovnováhy a estetiky. Mnozí jí zasvětili celý svůj život, ať už jako gymnasté, trenéři, rozhodčí, členové organizací, tak i jako fanoušci.

Gymnastika je výborná volba pro trávení volného času především dětí. Pro děti představuje toto sportovní odvětví všeobecnou přípravu pro všechny sporty a rozvíjí jejich osobnost. Nachází zde nové kamarády a začleňují se do kolektivu i soupeří se svými vrstevníky. Je vhodná i pro jejich tělesný a psychický rozvoj.

V začátcích, kdy dítě prochází svými prvními tréninky je nejdůležitější osoba v našem případě trenér, která daný kolektiv vede. Trenér gymnastiky má proto velkou zodpovědnost. Může děti ovlivňovat, díky lépe zvoleným didaktickým formám a vychovávat přesně tak, jak potřebuje a přitom vytvořit vhodnou a zábavnou atmosféru. Jedna z příčin zanechání sportu je i ztráta motivace, která může být způsobena trenérským vedením.

V této bakalářské práci se proto budu zabývat efektivitou tréninkové jednotky. Především se zaměřím na didaktické formy a posuzování jejich skutečného využívání v jednotlivých částech tréninkové jednotky. Neopomenu i pedagogický čas, který vyhodnotíme metodou chronometráže.

Důvodem pro toto téma, které zpracovávám, bylo i mé účinkování v gymnastice jako cvičenka. Neuvědomovala jsem si činnost trenéra, nebrala jsem v úvahu jeho důležitou roli, a proto se chci gymnastikou zabývat i z jejího druhého pohledu. Z pohledu trenéra.

2 SYNTÉZA POZNATKŮ

2.1 Vznik a vývoj sportovní gymnastiky

Vznik a vývoj gymnastiky souvisí s historií rozvoje tělesné kultury po celém světě. Počátky gymnastiky zasahují až do období nejstarších civilizací Číny, Mezopotámie, Indie, Egypta a antického Řecka. Právě v Řecku vznikl název gymnastika a to ze slova gymnos – nahý a gymnasein – cvičit nahý. Tento název podle tradice Řekové vytvořili, když viděli cvičit nahé obyvatele Kréty. Obsah gymnastiky ve starověku neodpovídal dnešnímu obsahu gymnastiky, byly do něj zahrnuty všechny druhy cvičení, které bychom zahrnuli do nynějšího pojmu tělesná výchova. Velký význam měla gymnastika (tělocvik) pro výchovu profesionálních závodníků a pro výcvik vojáků (Kos, 1990).

V antice se slovem gymnastes označovali nejen bojovníci, ale i lidé medicínsky a filozoficky vzdělaní, kteří se zabývali studiem a vědou o tělesném cvičení (Gajdoš & Jašek, 1988).

K největším změnám v obsahu pojmu gymnastika dochází v 19. století, kdy se začíná oddělovat z gymnastiky atletika a sport. Téměř na celém světě se používal název gymnastika, jen v Německu se nahradil názvy Turnen a Turnkunst a v Čechách názvem tělocvik. V tomto období dostává obsah gymnastiky stále více dnešní podobu, zařazuje se do ní zvláště cvičení na náradích (Hrčka, 1968).

Před 2. světovou válkou se u nás také začal používat název gymnastika, a to díky švédské a dánské gymnastice, která k nám v té době pronikala. Užívala se ale pouze jenom ve smyslu gymnastiky základní. Pro sportovní gymnastiku byl nadále užíván termín tělocvik.

Po 2. světové válce se díky vlivu sovětského systému tělesné výchovy ustálil název gymnastika i s náležitě vymezeným obsahem. Základní gymnastika a gymnastika se sportovním zaměřením. Název tělocvik se nahradil termínem tělesná výchova (Hrčka, 1968).

2.1.1 Sportovní gymnastika

Název sportovní gymnastika se u nás používá od roku 1951. V té době probíhá poválečná krize sportovní gymnastiky i u nás v důsledku snah o zrušení nářadového tělocviku. Po tomto roce se však začíná opět zvolna rozvíjet v celé republice. Zavádí se systém výkonnostních tříd podle jednotné sportovní kvalifikace. Ze soutěží se v roce 1949 vyčleňují lehkootletické disciplíny. Sportovní gymnastika se postupně vyvíjí ve formu, tak jak ji známe dnes. Od MS 1952 v Helsinkách mají muži povinné a volné sestavy na každém náradí a to na bradlech, hrazdě, kruzích, koni na šíř, přeskok přes koně nadél a prostná. U ženských závodů jsou povinné a volné sestavy na bradlech o nestejně výši žerdí, kladině, přeskok přes koně na šíř, prostná a společné cvičení s náčiním (Hrčka, 1968).

Gymnastika se stávala více populární v celé Evropě. Z toho důvodu byl podán návrh na vytvoření nové mezinárodní organizace. V roce 1881 byl založen FEG (Svaz evropských tělocvičných sdružení). Po první světové válce se tato organizace rozšiřovala, přistupovaly k ní další země, a proto v roce 1921 vznikla nejvyšší statutární organizace s celosvětovou působností FIG (Federation Internationale Gymnastic) (Bosák et al., 1969).

Pro Evropu byla vytvořena UEG (Union Europeenne de Gymnastique) a pro Českou republiku je to ČGF (Česká gymnastické federace) (Strešková, 2009).

2.1.2 Dnešní sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika se vyvinula z nářadového tělocviku. Jedná se o sportovní odvětví, kde se pohybová činnost zaměřuje na cílevědomé zvyšování výkonnosti. Gymnasta se předvedením sestav na náradí a v prostných, snaží získat co nejvyšší bodové ohodnocení, ze základní bodové škály stanovené pravidly (Strešková, 2009).

Gymnastiku řadíme mezi „technicko-estetické“ nebo také „koordinačně-estetické“. Prezентované sestavy se posuzují nejen z hlediska obtížnosti, ale také z hlediska estetického a hodnocení se vztahuje na celý předvedený pohyb (Křištofič, 2004).

Pro tento sport je charakteristická krása, přesnost pohybů a jejich rozsah. Sestavy se skládají ze švihových, statických a silových tvarů různé obtížnosti. Muži soutěží v šestiboji a ženy ve čtyřboji. Soutěže se týkají družstev i jednotlivců (Strešková, 2009).

2.1.2.1 Mužská sportovní gymnastika

Muži soutěží v šestiboji:

- Prostná – cvičí se na speciální podlaze o rozměrech 12 x 12 m. Objevují se zde různé skoky, obraty, akrobatické cvičební tvary a jejich vazby, dominující jsou salta s několikanásobnými obraty okolo vertikální a horizontální osy. Sestava je limitována časem 70 sekund a není doprovázena hudbou.
- Kůň na šíř – kůň je dlouhý 160 cm a vysoký 105 cm. Na tomto náradí se uplatňuje především síla horních končetin. Cvičení je náročné na udržení rovnováhy, při různých obrazech a kyvadlových a kruhových pohybech. Cvičí se na madlech nebo i mino ně.
- Kruhy – zde se provádí cviky tahové, švihové, statické polohy s výdrží a seskoky. Charakteristické pro toto náradí je pohyblivá opora (kruhy), jejich dřevěná konstrukce má průměr 18 cm a jsou zavěšeny na 300 cm dlouhém laně, přichycené ke kovové konstrukci. Zlehčují kmitání ve visu a zároveň zvyšují náročnost cvičení ve vzporu.
- Přeskok – jedná se o přeskok speciálního gymnastického stolu, který je 120 cm dlouhý a 95 cm široký a je připevněn na stojanu, který měří 135 cm. Základem přeskoku je dynamický rozběh s následným odrazem. V první fázi přeskoku se provádí různé obraty a druhá fáze nastává dotykem rukou na stůl a končí doskokem.

- Bradla o stejné výši žerdí – nářadí je tvořeno dvěma rovnoběžnými dřevěnými tyčemi ve vodorovné poloze asi 50 cm od sebe, které jsou upevněny na kovové konstrukci ve výšce 175 cm nad žíněnkou. Cvičení zahrnuje cviky švihové, statické polohy, obraty a spády, předkmihy, zákmihy, stojky s obraty a přednosy. Sestava je dokončena seskokem na žíněnku.
- Hrazda – „královské nářadí“ je poslední disciplína mužského víceboje. Tvoří ji ocelová tyč, která má průměr 2,5 cm a je 240 cm dlouhá, umístěna 255 cm nad podložkou. V dnešní době je cvičení charakteristické svými přeletovými tvary, veletočem a obraty. Seskoky z tohoto nářadí jsou nejobtížnější ze všech nářadí.

Soutěže probíhají jako víceboj družstev, soutěž jednotlivců, finále na jednotlivých nářadích a nově i soutěže smíšených dvojic (Strešková, 2009; Anonymous, 2009).

2.1.2.2 Ženská sportovní gymnastika

Ženy soutěží ve čtyřboji:

- Přeskok – koně, tak jako i u mužského přeskoku, nahradil speciální gymnastický stůl. Po dynamickém odraze z můstku nastává první letová fáze, která trvá, než se dotknou horní končetiny nářadí. Druhá fáze začíná po odrazu horních končetin a končí doskokem.
- Bradla o nestejné výši žerdí – bradla jsou v podstatě dvě žerdě o výšce 155 cm a 235 cm. Uplatňují se zde i prvky z mužské hrazdy jakou jsou toče a veletoe a charakteristické jsou i přechody mezi žerděmi. Sestava je zakončena seskokem.
- Kladina – na tomto nářadí je cvičební plocha pouze 10 cm o délce 5 m, ve výšce 1,25 m. Gymnastky zde předvádějí akrobatické prvky a jejich vazby.

Náskoky na nářadí jsou většinou v různých tahových variantách, ale používají se i švihové cvičební tvary. Výkon nesmí být delší jak 90 sekund.

- Prostná – cvičí se stejně jako u mužů na speciální podlaze o rozměrech 12 x 12 m. Podlaha vyrobena ze soustavy pružin a polstrované pěny, překrytá kobercem. Sestava je prováděna s hudebním doprovodem, které zvýrazňuje estetickou stránku pohybu. Obsahem cvičení jsou švihové cviky a cvičební tvary, skoky, obraty a hlavně akrobatické prvky prováděny ve vazbách. Sestava nesmí být delší jak 90 sekund.

Soutěže probíhají jako víceboj družstev, soutěž jednotlivkyň, finále na jednotlivých nářadích a nově i soutěže smíšených dvojic (Strešková, 2009; Deussen, 2011; Anonymous, 2009).

2.2 Didaktické formy

Didaktické formy můžeme charakterizovat jako soubor vnitřního uspořádání řízení didaktického procesu, kterými zabezpečujeme realizaci tréninkového procesu (Nykodým et al., 2006).

Pro tuto práci jsem zvolila dělení podle Streškové (2009), kde jsou didaktické formy rozděleny do dvou skupin:

- základní didaktické formy (hromadné, skupinové, individuální),
- specifické didaktické formy (kruhový trénink, cvičení na stanovištích, doplňkové cvičení).

2.2.1 Základní didaktické formy

2.2.1.1 Hromadné didaktické formy

Hromadnou didaktickou formou rozumíme takovou organizaci gymnastické jednotky, kdy žáci plní určitý pohybový výkon pod bezprostředním vedením učitele (Strešková, 2009).

Hromadné formy se využívají především při jednoduchých a známých činnostech, ale i při nácviku složitějších tvarů či vazeb, při nichž je nutné soustředit pozornost žáků na výklad techniky cviku (Petr & Svatoň, 1985).

Při větším počtu cvičenců je ovšem omezována možnost korekce chyb i individuální hodnocení. Učitel však musí mít o žácích dostatečný přehled a žáci zase o něm. Měl by je i při této formě dostatečně motivovat a kontrolovat jejich aktivitu (Sýkora et al., 1985).

Výhodou hromadné formy je neustálé prohlubování vzájemných vztahů a z nich plynoucí soutěživost (Choutka, 1973).

Hromadná didaktická forma se využívá ve všech částech vyučovací jednotky. Nejefektivnější je využití didaktické formy, kdy lze do tělocvičné aktivity zapojit současně co nejvíce žáků. Může to být například v rušné průpravné části nebo v hlavní části při cvičení na prostných. I když zařazení hromadné formy v hlavní části hodiny, bude mít nižší pedagogicky využitý čas a z něho dále nižší efektivita vyučovací jednotky, je v prvním stádiu učebního procesu vhodné vytvořit žákům čas na přemýšlení o činnosti, soustředění, sledování ostatních žáků, sebehodnocení a hledání vlastních chyb (Frömel, 1983).

2.2.1.2 Skupinové formy

Skupinové formy rozdělují žáky do samostatných skupin (ve sportovní gymnastice podle výkonnosti) po 3 až 6 žácích s rozdílným učebním obsahem, kteří řeší společný pohybový úkol.

Cílem skupinových forem je aktivní zapojení žáků, lepší využití tréninkového času a rozvoj spolupráce a tvořivosti (Strešková, 2009).

Řídící role učitele probíhá zprostředkovaně přes vedoucí družstev nebo ve větší míře zapojuje co nejvíce žáků do spolupráce na účasti řízení hodiny (Frömel, 1983).

Při skupinovém cvičení v závislosti na jejich složení a materiálních podmínkách, může učitel každé ze skupin udělit jiný úkol. Probíhá-li nácvik a opakování, věnuje hlavní pozornost družstvu nacvičujícímu. Probíhá-li stejné nebo podobné cvičení, dává všem žákům stejné požadavky (Petr & Svatoň, 1985).

Nejčastěji se tato forma využívá v hlavní části hodiny. Při vhodně zvoleném obsahu ji ovšem můžeme použít jak v části průpravné, tak i v závěrečné části hodiny (Frömel, 1983).

2.2.1.3 Individuální formy

Individuální formy znamenají, že žák samostatně pracuje a řeší zadaný úkol, přičemž se žáci navzájem neporovnávají a učitel je jim po celou dobu k dispozici (Strešková, 2009).

Tyto formy se využívají především v samostatném rozcvičování, technickém zdokonalování pohybu, tvorbou sestav nebo posilováním podle vlastních potřeb, ale i při vytváření tanečních sestav podle hudebního tématu (Strešková, 2009; Petr & Svatoň, 1985).

Při individuálním tréninku za vedení trenéra, jde v podstatě o běžný trénink s respektováním osobité zvláštnosti jedince. S absencí trenéra je zaměřen na samostatné plnění zadaných úkolů nebo si je realizuje a určuje sportovec sám (Choutka, 1973).

Od ostatních didaktických forem se liší svou individuální činností, didaktickým tylem i jinou úrovní sociální interakce. Je podmíněna dostatečnou mírou samostatnosti, aktivity a cílevědomosti žáků. Důležitá je také bezpečnost, bez nároku na záchranu (Frömel, 1983; Mužík, 1993).

Individuální forma je využita i při zadávání dlouhodobých úkolů, kdy svěřenec přímo spolupracuje a plní požadavky i nad rámec výuky. Takovými úkoly může být například růst určených pohybových schopností nebo zvládnutí určitých cviků (Sýkora et al., 1985).

Samostatná práce se začleňuje jen do některých částí vyučovacích hodin. Nejčastěji do závěrečné části, kdy je využita hudba k osobitému projevu nebo lokální posilování. V hlavní části hodiny se uplatňuje například při tvorbě gymnastických sestav (Sýkora et al., 1985).

2.2.2 Specifické didaktické formy

2.2.2.1 Kruhový trénink

Kruhový trénink je didaktická forma, která je zaměřená především na rozvíjení základních schopností, zvyšování tělesné zdatnosti, síly, rychlosti a vytrvalosti. Charakteristickým znakem pro tuto formu je cvičení na jednotlivých stanovištích, které jsou uspořádány v prostoru a žáci plní určené úkoly. Po splnění daného úkolu se cvičenci přemísťují k následujícímu stanovišti. Trenér by měl dbát na vhodnou volbu stanovišť, aby nedocházelo k jednostrannému zatížení cvičenců (Strešková, 2009).

Při kruhovém tréninku je vymezen:

- čas cvičení na jednotlivých stanovištích (20-30 sekund),
- čas na přechod mezi stanovišti (20 sekund),
- počet stanovišť,
- počet okruhů,
- čas mezi jednotlivými okruhy,
- intenzita.

Na kruhový trénink se používá především vlastní váha těla, cvičení s náčiním a cvičení na nářadí (Strešková, 2009; Petr & Svatoň, 1985).

Hlavním úkolem kruhové formy je přispět k rozvoji pohybových schopností a samostatnosti žáků, zpestřit ostatní didaktické formy a maximálně využít didaktický čas. Také rozvíjí orientaci, při rychle se měnících podmínkách a schopnost přizpůsobit se jim (Frömel, 1983).

Při volbě obsahu dbáme na střídání zapojení různých svalových skupin na jednotlivých stanovištích, střídání kondičních a relaxačních cvičení, střídání úrovně zatížení a střídání tělesných cvičení.

Řízení kruhového provozu se zajišťuje nejčastěji třemi způsoby organizace:

- vymezení počtu opakování cvičení na jednotlivých stanovištích (vymezení času),
- vymezení cvičební doby na stanovištích,
- vymezení počtu opakování na jednotlivých stanovištích i doby na přechod k dalšímu stanovišti.

Organizačně nejjednodušší je řízení časem, vymezující cvičební dobu a interval odpočinku mezi stanovišti pro všechny žáky. Většinou se cvičební doba pohybuje mezi 20 až 60 sekundami a podobná časová dotace platí i pro délku odpočinku, který může být ovšem i 2–3x delší, záleží na druhu zaměření (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002).

Pro strukturu je typický počet stanovišť 6-12 stanovišť. Počet však může být jak vyšší tak nižší, dle počtu žáků, prostorových a materiálních podmínek a především zvoleným obsahem.

Kruhový provoz se zařazuje z hlediska struktury vyučovací jednotky kolem 30 minuty. Může tvořit závěr hlavní části hodiny na úkor prodloužení závěrečné části. Výjimečně může být použit i do průpravné části, kdy například budeme usilovat o vytvoření ztížených podmínek pro následující učební proces (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002; Sýkora et al., 1985).

2.2.2.2 Cvičení na stanovištích

Tato forma je především na zdokonalování, procvičování a opakování osvojeného učiva. Užívá se tehdy, když jsou žáci schopni provádět zadané úkoly samostatně a dovedou spojit dva i více tvarů v jeden souvislý celek (Strešková, 2009; Petr & Svatoň, 1985).

Frömel (1983) a také Rychtecký a Fialová (2002) uvádí obdobný termín pro tuto didaktickou formu „variabilní provoz“. Variabilním provozem rozumíme rychle

se střídající tělesná cvičení, která se zaměřují především na rozvoj tělocvičných dovedností.

Podle Streškové (2009) je při cvičení na stanovištích pro sportovní gymnastiku důležitý:

- výběr cvičení (kotouly, přeskoky stojky, přemety),
- vymezení odpovídajícího času na cvičení,
- počet stanovišť a jejich vhodné rozmístění,
- realizace cvičení.

Za hlavní úkoly variabilního provozu považujeme maximálně využitý didaktický čas a zapojit aktivně všechny žáky do cvičení. Zdokonalovat a zpevňovat tělocvičné činnosti ve ztížených podmínkách. Rozvíjet kondiční zatížení žáků a zdokonalovat jejich orientaci a samostatnost v měnících se podmínkách (Sýkora et al., 1985).

Obsahem na jednotlivých stanovištích musí být takové tělocvičné činnosti, které jsou již dříve do určité míry zvládnuté a vyžadují jen zcela výjimečně záchranu a pomoc.

Na způsob řízení variabilního provozu se používá vymezením doby opakování cvičení, vymezením doby i počtu opakování a nejvhodnějším řízením je vymezením času pro tělocvičnou aktivitu i pro přechod na další stanoviště. Doba cvičení se nejčastěji pohybuje od 20 do 120 sekund. Počet stanovišť bývá podobně jak u kruhové formy většinou 6–10, ale může být i více (Frömel, 1983; Rychtecký & Fialová, 2002).

Z hlediska struktury zařazujeme cvičení na stanovištích či variabilní provoz nejčastěji ve druhé polovině hlavní části vyučovací jednotky. Trvání této formy by mělo být 10-15 minut (Frömel, 1983).

2.2.2.3 Doplnková cvičení

Doplnková cvičení jsou specifickou formou, která doplňuje hlavní cvičení a zařazují se v hromadné i skupinové formě. Mělo by díky nim docházet k zefektivnění vyučování a zvýšení čistého cvičebního času, především využitím

přestávek a čekáním na nástup na nářadí aktivním cvičením nebo alespoň posílit účinek hlavního cvičení. Například při čekání na výmyk, provádět kliky, kotouly s výskokem a podobně (Strešková, 2009).

Za hlavní úkoly těchto cvičení Frömel (1983) uvádí:

- maximálně využít didaktický čas pro tělocvičnou aktivitu,
- přispět k rozvoji pohybových schopností,
- zdokonalit jednoduché tělocvičné činnosti,
- zajistit aktivní odpočinek,
- vytvářet ztížené a variabilní podmínky,
- plnit funkci průpravných a kontrastních cvičení,
- zpestřit hlavní část hodiny,
- vychovávat žáky k samostatnosti a využívat ztrátové časy k aktivnímu pohybu.

Obsahem doplňkových cvičení jsou tělesná cvičení podle Rychteckého a Fialové (2002):

- jednoduchá a známá,
- nenáročná na pozornost,
- neovlivňující bezpečnost na jiných stanovištích,
- nevyžadující záchranu ani pomoc,
- emocionálně méně náročné než hlavní cvičení,
- nezvyšující hlučnost.

Skupinové formy jsou méně efektivní na časové využití hodiny. Vznikají časové prostoje, kdy žáci čekají na další výkon ve cvičení, které je stanoveno jako hlavní úkol. Tento čas lze vyplnit tzv. doplňkovým cvičením, kdy se žáci po výkonu nezařazují rovnou do řady, ale přecházejí na jiné stanoviště, kde provádí doplňková cvičení. Nesmí být v tomto případě delší než hlavní cvičení, aby měl žák čas na zkoncentrování (Sýkora et al., 1985).

Doplňková cvičení zařazujeme v hlavní části vyučovací jednotky, ve druhém, ale hlavně ve třetím stádium učebního procesu, kdy požadujeme větší variabilitu podmínek. Nezařazují se ovšem samostatně v didaktických situacích,

kdy časové prodlevy mezi cvičením na nářadí nejsou tak velké nebo jsme schopni zaměstnat všechny žáky cvičením hlavním (Frömel, 1983).

2.3 Struktura tréninkové jednotky

Podle Vilímové (2009), je struktura charakterizována jako souhrn částí v jejich vzájemných vztazích.

Ve sportovní přípravě dětí a mládeže trvá dle výkonnostní úrovně od šedesáti do sto osmdesáti minut. Jde část úvodní, průpravnou, hlavní a závěrečnou. Pedagog, cvičitel nebo trenér, by měl mít vypracovanou přípravu na hodinu a zvolit vhodné metodické postupy. Musí dodržovat fyziologické, psychologické a didaktické zásady při každém cvičení (Strešková, 2009).

2.3.1 Úvodní část

Tato část tréninkové jednotky je důležitá především pro svůj přechod z prostředí školy do tělovýchovného zařízení, kde platí jiná pravidla. Cílem je předejít organismu, ale nesmí je unavit (Strešková, 2009).

Úvodní část by měla uvést žáky po fyzické tak i po psychické stránce do vyučovací jednotky a vytvořit emocionálně příznivé prostředí (Rychtecký & Fialová, 2002; Stejskal et al., 1962).

Vilímová (2009) rozděluje úvodní část na:

- organizační, kde probíhá nástup a pozdrav, navození atmosféry, přesné a stručné sdělení úkolů.
- rušná část má za úkol zahřátí organismu. Mohou se použít gymnastické hry, cvičení pohotovosti a pořadová cvičení.

Obsahem rušné části hodiny dle Frömela (1983), jsou pohybové činnosti vhodné na uvedení žáků do další tělocvičné aktivity. Cvičení musí být:

- fyzicky přiměřená,
- pestrá a zajímavá,

- nenáročná na pochopení,
- bezpečná,
- psychologicky účinná a měla by udržet všechny žáky v tělocvičné aktivitě.

Časová dotace se mezi autory liší. Petr a Svatoň (1985) uvádí 8-10 % z celkového času, Strešková (2009) uvádí 3-5 % a Vilímová (2009) doporučuje méně než 3 %, Frömel (1983) 6-17 % a Sýkora a kol. (1985) 10 %.

V gymnastických hodinách jsou z hlediska organizovanosti dodržovány nástupové tvary. Vhodně zvolená didaktická forma je především forma hromadná i skupinová (Sýkora et al., 1985).

2.3.2 Průpravná část

Průpravná část připravuje organismus jak fyzicky, tak psychicky na zatížení v hlavní části tréninkové jednotky. Cvičení má probíhat za vysokého zájmu a aktivity žáků.

Obsahem této části jsou především úkoly motorického učení, všestranného rozcvičení, které je funkčně zaměřené vzhledem k hlavní části jednotky a správné držení těla. Cvičení nemá být stereotypní, má udržovat motivaci a zájem žáků. Vhodný je zásobník cviků, který je schematicky zakreslen na kartičkách, a z nich dle potřeby vybírat vhodné cviky (Strešková, 2009; Petr & Svatoň, 1985; Rychtecký & Fialová, 2002).

Průpravné části by mělo být věnováno podle Streškové (2009) 8-14 % z celkového času. Dle Petra a Svatoně (1985) až 20 %, Sýkory a kol. (1985) 9 % a Frömel (1983) 11-26 %.

V průpravné části hodiny využíváme hromadné didaktické formy, při nichž řídí učitel činnost všech žáků. Při speciálních cvičeních se využívá i forma skupinová (Frömel, 1983).

2.3.3 Hlavní část

Hlavní část je nejdůležitější z hlediska splnění úkolu celé vyučovací jednotky. Probíhá zde rozvoj pohybových schopností, nácvik a osvojení pohybových dovedností, osvojování teoretických poznatků a osvojování základů techniky.

V této části vyučovací jednotky je dosahováno vrcholu tělesného zatížení žáků. Realizují se zde nejobtížnější pohybové úkoly (Frömel, 1983; Sýkora et al., 1985, Rychtecký & Fialová, 2002).

Podle Petra a Svatoně (1985) je z hlediska cíle hlavní části hodina zaměřena na:

- nácvik nových pohybových dovedností,
- zdokonalování již dříve naučených pohybových činností,
- kontrola stupně probraného učiva.

Její obsah je i dán podle tréninkového období, jestli jde například o přechodné, přípravné, hlavní nebo soutěžní a cílem je dosáhnout úspěchu na výkonnostní až vrcholové úrovni (Strešková, 2009).

Petr a Svatoň (1985) uvádí, aby bylo plnění úkolů účelné, musejí být pro ně vytvořeny ideální podmínky jak materiální, tak organizační. Organizační činnost je zaměřena na:

- přípravu vybavení a jeho rozmístění (aby nedocházelo ke zbytečným časovým ztrátám),
- maximální využitelnost vybavení (dle počtu žáků),
- způsob organizace žáků,
- bezpečnost žáků.

Časovou dotaci, kterou uvádí Petr a Svatoň (1985) je 60 %, Sýkora et al. (1985) uvádí 55 %, Frömel (1983) 44-78 % z celkového času.

V hlavní části hodiny lze využít všechny způsoby vedení. Složitá organizace ovšem vyžaduje nácvik, aby byla prostředkem aktivizace žáků a neodváděla jejich pozornost (Sýkora et al., 1985).

2.3.4 Závěrečná část

Na závěr hodiny je vhodné použít kompenzační cvičení k předejití vzniku mikrotraumat a svalových dysbalancí, na odstraňování projevů celkové únavy hybného ústrojí (Vilímová, 2009).

Trenér by měl tuto část využívat na snížení předchozího zatížení, zklidnění organismu a ke stručnému slovnímu zhodnocení výsledků. Vhodná cvičení na zklidnění jsou statické a vedené polohy, které ovšem vyžadují správné technické provedení (Petr & Svatoň, 1985).

V tréninkové jednotce gymnastiky se do závěrečné části zařazují posilovací cvičení, strečinkové cvičení a cvičení kompenzačního charakteru. Ve výkonnostně vyšších stupních se využívají i masáže, sauna a bazén (Strešková, 2009).

Do závěrečné části patří i cvičení emocionální, jako klidné hry, cvičení s hudbou, tvorba pohybových sestav a cvičení lokálního posilování (Sýkora et al., 1985).

Časová dotace se u Sýkory a kol. (1985) pohybuje mezi 4,5–9 %, Petr a Svatoň (1985) uvádí 10 %, Frömel (1983) 6–22 %.

Forma vedení je opět různá jako u hlavní části. Od hromadné formy před variabilní provoz tak i forma individuální (Sýkora et al., 1985).

2.4 Využití vyučovacího času

Kvalita využití času je především daná účinností vyučování a zvoleným didaktickým stylem, úrovní, odborností a typem osobnosti. Většina učitelů je posuzována podle schopnosti využít čas k aktivnímu cvičení s dostatečným fyzickým zatížením žáků (Rychtecký & Fialová, 2002).

V průběhu vyučovací jednotky sledujeme:

- pedagogický využitý čas - aktivní cvičební čas,
- didaktický čas,
- ztrátový čas.

Aktivní cvičební čas, představuje čas čistého cvičení, kdy probíhal aktivní pohyb. Didakticky využitý čas, je čas, kdy poskytuje záchranu a pomoc nebo věnuje čas výkladu a ukázce. Ztrátový čas představuje dobu pasivního pohybu žáka. Například čekání, oddechy, nečinnost žáka než na něj přijde řada, čekání na přípravu nářadí a jiné prostoje.

Poměr mezi časem ztrátovým a cvičebním časem vypovídá o kvalitách učitele i efektivitě vyučovací jednotky. Za úspěšnou se považuje vyučovací hodina, kdy cvičební čas vyplní alespoň jednu třetinu času vyučovací hodiny a ztrátový čas nepřekročí 20 %. Za výbornou efektivitu se považuje 44,2 % čistá cvičební doba. Tyto časy se měří metodou chronometráže, kdy měříme na stopkách čistý cvičební čas konkrétního žáka. Ten je ovšem ovlivněn i charakterem vyučovací jednotky, počtem žáků, vybaveností a prostorem. Po odečtení cvičebního a pedagogického času od celkové doby trvání vyučovací jednotky je získán čas ztrátový (Mužík, 1993; Rychtecký & Fialová, 2002).

2.5 Charakteristika osobnosti mladšího školního věku

Mladší školní věk, období, jehož nástupem se změny znamenají radikální životní změnu. Začíná školní docházka a svět školy udává ráz dalších let víc než cokoli jiného. Škola otvírá dítěti obzory, o kterých nemělo ani tušení, urychluje rozumový rozvoj, učí se myslet novým způsobem. Do života, jehož hlavní náplní byla dosud hra, vstupuje nyní školní práce a s ní povinnost. To znamená rázem mnohem vyšší nárok na kázeň, schopnost odložit uspokojení okamžitých potřeb, úsilí o výkon i ve chvíli, kdy by dítě raději dělalo něco úplně jiného. Zároveň školák dostává možnost uplatnit se v mnohem větší skupině než dosud a někdy musí napnout všechny síly, aby se této nové situaci přizpůsobil, aby ji zvládl (Říčan, 1990, 157).

Vágnerová (2005) uvádí, že školní věk, přesněji řečeno období základní školy, lze rozdělit na tři období:

- Raný školní věk, který trvá od nástupu do první třídy ve věku 6-7 let až do 9 let věku dítěte. Dochází ke změně sociálního postavení. Vývojové změny se projevují v především ve vztahu ke škole.
- Střední školní věk trvající od 8-9 let do 11-12 let věku dítěte, což odpovídá přechodu dítěte na 2. stupeň základní školy a nižší stupeň víceletých gymnázií. Dochází ke změnám, které mají souvislost s dospíváním.
- Starší školní věk navazuje na předcházející dvě období a trvá do ukončení základního vzdělání, tj. do 15 let věku dítěte.

Aby dítě zvládlo nároky, které jsou na něj s nástupem školní docházky kladeny, dochází v oblasti myšlení k několika vývojově podmíněným změnám. Učitelé by měli používat co nejvíce názorných ukázek k vysvětlovanému učivu a k abstraktním pojmům přiřazovat konkrétní věci. Dítě pak mnohem lépe pochopí vysvětlovanou látku a dokáže ji pak samostatně prezentovat (Vágnerová, 2000).

Jak zmiňuje Langmeier a Krejčířová (2006), dítě získává s nástupem do školy novou životní roli, stává se školákem. Při zběžném pohledu se toto období může zdát nezajímavé. Změny nejsou tak bouřlivé jako v předškolním dětství nebo v období dospívání. Toto období lze charakterizovat jako období střízlivého realismu. Myšlení je zaměřené na to, co by mělo být správné a chce pochopit svět „doopravdy“.

2.5.1 Psychologické aspekty

Nástup do školy je pro takového jedince velkou změnou, kdy na něho nemá vliv pouze rodina, ale i škola, je to pro dítě spousta nových situací, do kterých se ještě nedostalo. Plynule zdokonaluje to, co se již naučil dříve. Soustřeďuje se na osvojování svých základních znalostí a dovedností a vytváří se základ pro sebehodnocení dítěte (Vágnerová, 2000; Říčan, 1990).

Rozumový vývoj dostává ostruhy. Jednak tím, že škola přiměje dítě pracovat, jednak tím, že *je učí myslet*. Podobně jako hráč dámy se učí

nastražovat různé druhy pastí a šachista přemýšlí, kde by mohl nasadit ‚vidličku‘, tak i při zvládání školní látky se dítě učí myšlenkovým obrátům, které se stávají běžnou rutinou a leze je proto různě kombinovat, skládat ve větší celky. Tím se myšlení zrychluje a je stále efektivnější a hlubší, pronikavější. Také proto, že teď dítě udrží v mysli více fakt najednou, může tedy uvažovat složitěji (Říčan, 1990, 160).

Řeč se u dítěte mladšího školního věku zdokonaluje rychleji, než u dospělých. Aktivně používají i více než pět tisíc slov, ale rozumí i dvaceti šesti tisícům, vlivem formálního učení. Dítě si osvojuje nová slova a chápe i jejich nové významy a používá je s větším porozuměním. Rychlý vývoj řeči podporuje i rozvoj paměti. Další nárůst slovní zásoby se postupně snižuje (Vágnerová, 2005).

2.5.2 Sociální aspekty

Vstup do školy je pro dítě velkou změnou a z hlediska socializace velice důležitým krokem do života. Ve škole si dítě připravuje na svou pozdější profesní roli a již v této fázi se objevují předpoklady pro pozdější společenské zařazení.

Nástup do školy znamená pro dítě změnu způsobu života. Rozvíjejí se vztahy mimo rodinu, jak s učiteli, tak s vrstevníky. V rámci sociálních skupin s vrstevníky se vyvíjí jeho role a postavení, které zaujme (Vágnerová, 2005).

Podle Vágnerové (2000) v sobě role školáka zahrnuje dvě dílčí role:

- Role žáka – tato role je institucionálně určena a její obsah je předepsán školním řádem. Tato role je vždy v podřízeném stavu vůči jiným osobám ve škole. Rodiče však plní rozhodující autoritu i v postoji ke škole. V průběhu školní docházky se jeho postoj může změnit, díky jeho osobním zkušenostem.
- Role spolužáka – je také rolí vrstevníka a kamaráda. Způsob, jakým ji dítě zvládne, je důležitý pro prožití školního věku a ovlivní i jeho strategie v chování vůči lidem ve formálních i neformálních vztazích. Dítě se učí zvládnout dovednosti sociální interakce, spolupráce, solidarity,

sebeovládání, způsobům specifické komunikace. Je základem sociální úspěšnosti.

Socializace je především procesem objevování lidské společnosti jedincem a zaujetí adekvátní pozice ve společenské dělbě úloh a činností. Proces socializace označený nejčastěji jako ‚zařazování se‘, ‚včleňování‘ či ‚vrůstání do společnosti‘, tedy vyžaduje neustále navazování, prohlubování a rozšiřování sociálních kontaktů jedince v rámci sociokulturního systému jako předpoklad permanentních změn osobnosti a jejich vztahů k okolí (Řezáč, 1998, 43).

2.5.3 Tělesný a pohybový vývoj

Vývoj pohybových schopností je závislý na tělesném růstu. Průměrný chlapec vyrostle za toto období okolo 28 centimetrů a dívky mají o jeden centimetr více. Co se týče váhy, má jedenáctiletý chlapec v průměru 37 kilogramů a dívka o půl kilogramu více. Dítěti roste sekundární chrup a mění se postavení čelisti.

Dívky jsou schopny využít daleko ekonomičtěji svoje síly a po stránce psychického zatížení jsou jejich výkony lepší než u chlapců. Chlapci proti tomu mají daleko větší předpoklady pro vytrvalostní výkony. Nedokážou se ale už tolik soustředit při motorickém učení. V rychlostních předpokladech jsou na tom dívky i chlapci v podstatě stejně

Během celého období se zlepšuje hrubá i jemná motorika a koordinace všech pohybů těla. Pohyby jsou rychlejší a zvětšuje se i svalová síla. Nejprve jsou pohyby při praktických výkonech soustředěny do ramenního a loketního kloubu a delší cvičení vede k jemnější koordinaci pohybů zápěstní a prstů. Tyto pohyby jsou ovšem ještě nepřesné a teprve se dotváří koordinace mezi zrakem a jemnými pohyby. Dítě ovšem bez problémů skáče přes švihadlo, hází míčem, plave a jezdí na kole.

Výkonnost dítěte je veliká, jsou v neustálém pohybu, ale ještě špatně hospodaří se svými silami, rychle a snadno se unaví. V porovnání s dospělými dokážou nabrat sílu zpět mnohem rychleji (Říčan, 1990; Langmeier & Krejčířová, 2006; Vágnerová, 2005).

3 CÍLE

Hlavním cílem práce je zjistit využití tréninkového času a didaktických forem v tréninkovém procesu sportovních gymnastek TJ Pozemstav Prostějov a tím přispět k možnosti komplexnějšího hodnocení výsledků sportovní přípravy v tomto oddíle.

Dílčí cíle

1. Zjistit poměr zastoupení pedagogicky využitého a ztrátového času tréninkových jednotek u sledovaného souboru.
2. Posoudit možnosti a skutečné využití didaktických forem v jednotlivých částech tréninkové jednotky s ohledem na sledované období ročního tréninkového cyklu.

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Praktického měření se zúčastnila devítičlenná skupina děvčat oddílu TJ Pozemstav Prostějov. Tato skupina cvičenek je pod vedením dvou trenérů. Dívky se věnují sportovní gymnastice od svých pěti let. Trénují pravidelně třikrát týdně po 180 minut. Dívky spadají do kategorie ženy - mladší žákyně. Ve věku od 8-10 let. Tři tréninkové jednotky, jež byly pozorovány, měly nácvičný a kondiční charakter.

4.2 Postup získávání dat

K získávání informací o využívání didaktických forem a struktuře tréninkové jednotky a jejich časové dotaci, byla použita metoda pozorování. Ke zjištění pedagogicky využitého a ztrátového času byla využita metoda chronometráže. Byly pozorovány tři tréninkové jednotky. Tréninky proběhly v jednom týdnu a trvaly po dobu 180 minut. Před tréninkovou jednotkou byl připraven záznamový arch, do kterého byly zapisovány využívané didaktické formy. Stopkami byla měřena časová dotace jednotlivých částí tréninku. Záznamový arch uvádím v přílohách.

Při měření pedagogicky využitého a ztrátového času, jsem měla tři pomocníky, z nich každý měl za úkol měřit časy u vybraného jedince po 3 tréninkové jednotky, ty proběhly v jednom týdnu. Každý byl vybaven dvěma stopovacími zařízeními a předem připraveným záznamovým archem, který uvádím v přílohách.

4.3 Metody

Metoda pozorování je nejběžnější a nejzákladnější metoda. Patří mezi formy poznání. Cílem pozorování je popis. Pozorování má být vždy plánovité a systematické, aktivní, předem dobře připravené (Čížek, 1969).

Metoda chronometráže neboli časové využití hodiny, probíhala pozorováním třech vybraných jedinců. Každý jedinec byl sledován ve třech tréninkových jednotkách. Pozorovatel sledoval vybraného žáka a stopkami měřil dobu jeho pedagogicky využitého a ztrátového času. Po odečtení času pedagogického od celkové délky tréninkové jednotky, jsme získali čas ztrátový. Ztrátový čas představoval oddechy, čekání ve frontě a jiné časové prostoje.

4.4 Statistické zpracování dat

Utřídění dat bylo provedeno prostřednictvím počítačového software MS Excel 2003 a software Microsoft Word 2007.

Početní procedury byly provedeny také pomocí software MS Excel 2003. Uvedený program nám umožnil zadání sesbíraných dat a následné vytvoření tabulek a výsečového grafu.

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

5.1 Využití didaktických forem

Po celkovém zhodnocení je patrné (Tabulka 1), že ve všech částech tréninkové jednotky, byly nejvíce využívány základní didaktické formy-formy hromadné. Trenéři při nich měli cvičenky pod svou přímou kontrolou. Z hlediska věku pozorované skupiny jsou tyto didaktické formy vhodně zvolené. Žákyně jsou sice s průběhem tréninku seznámeny, ale vyžadují větší pozornost trenéra, protože jejich pozornost a schopnost soustředit se na prováděné pohyby je nestálá. Nejméně využívaná byla specifická didaktická forma – cvičení na stanovištích neboli variabilní provoz. Tato forma byla využita v jedné ze sledovaných tréninkových jednotek a to v druhé polovině hlavní části tréninkové jednotky na upevňování a zdokonalování gymnastických cvičebních tvarů. Takto zvolená forma se shodovala s doporučením od Frömela (1983) i Rychteckého a Fialové (2002).

Tabulka 1. Využité didaktické formy

	Úvodní část	Průpravná část	Hlavní část	Závěrečná část
1. tréninková jednotka	Hromadná	Hromadná	Skupinová	Individuální
2. tréninková jednotka	Hromadná	Hromadná	Skupinová, Cvičení na stanovištích	Kruhový trénink
3. tréninková jednotka	Hromadná	Individuální	Skupinová	Kruhový trénink

Úvodní části bylo věnováno (Tabulka 2) průměrně 5,7 % z celkového času tréninkové jednotky. Tato časová dotace se nejvíce přiblížila hodnotám Streškové (2009), udává optimální hodnotu mezi 3–5 % a Frömela (1983) 6-17 %. Hromadná didaktická forma se vyskytla bez výjimky ve všech třech tréninkových jednotkách. Cvičenky byly pod bezprostředním dohledem trenéra, který provedl nástup a seznámil je s obsahem a průběhem tréninkové jednotky. Poté následovala jednoduchá pohybová hra.

Průpravná část trvala v průměru 19,3 % z celkového času tréninku (Tabulka 2). Uváděná hodnota se přibližuje hodnotě od Petra a Svatoně (1985), která činí 20 %. V této části tréninkové jednotky, byla opět využita základní didaktická forma, forma hromadná. Cvičenky se rozcvičovali pod dozorem trenéra, který používal slovní vedení doprovázené ukázkou. Což je z hlediska organizovanosti podle Sýkory a kol. (1985) doporučené vedení průpravné části. V této části byla využita i individuální didaktická forma. Bylo na žákyních, jak bude obsahově probíhat jejich rozcvičení. Každá se sama soustavně věnovala zadanému úkolu. Výběr jejich cviků byl u všech naprosto stejný, lišila se jen časová dotace. Individuální forma je dle Petra a Svatoně (1985) nejčastěji volena do závěrečné části, ovšem uvádí i možnost ji využít v hlavní části. Podle Streškové (2009) je tato forma naopak vhodně zvolena do průpravné části na samostatné rozcvičení. Ovšem vzhledem k mladšímu školnímu věku jsem předpokládala jejich neorganizovanost a nesprávné plnění zadaného úkolu. Dívky ovšem prokázaly svou uvědomělost a kromě drobných chyb při provádění cviků, splnily požadavek trenéra. To svědčí i o předchozím využívání této didaktické formy.

Hlavní části bylo věnováno průměrně 61,3 % (Tabulka 2). Obdobnou hodnotu uvádí také Petr a Svatoň (1985). Skupinové didaktické formy byly voleny v hlavní části hodiny. Dívky byly rozděleny vždy na dvě skupiny, jedna po čtyřech, druhá po pěti, dle výkonnostní úrovně. Skupiny cvičily na odlišných stanovištích, lépe využily prostor. I dle Sýkory a kol. (1985) byla skupinová forma vhodně zvolena pro hlavní část tréninkové jednotky. Variabilní provoz neboli cvičení na stanovištích, bylo zařazeno pouze v jedné ze sledovaných tréninkových jednotek a probíhalo v druhé polovině hlavní části hodiny. Byly zvoleny 4 stanoviště, takže cvičenky čekaly v řadě. Zdokonalovaly a upevňovaly předem zvládnuté činnosti. Jejich zařazení bylo dle Frömela (1983) i Rychteckého a Fialové (2002) vhodné.

Časová dotace závěrečné části 13,7 % (Tabulka 2), se nejvíce přiblížila hodnotám od Frömela (1983), který uvádí 6-22 %. Sýkora a kol. (1985) a Petr a Svatoň (1985) uvádějí hodnoty nižší. Naměřené hodnoty v této části pravděpodobně ovlivňuje kruhová didaktická forma, která byla využita pro kondiční charakter tréninku. Bylo využito devět stanovišť, takže každá cvičenka měla vždy svůj cvičební prostor. Tato forma byla řízena časem cvičení i časem mezi jednotlivými stanovišti. Časová doba cvičení i odpočinku byla shodně 60 sekund.

Podle Frömela (1983), Rychteckého a Fialové (2002) i Sýkoru a kol. (1985) je kruhový trénink volen do hlavní části hodiny a jen výjimečně i do průpravné části. Po kruhovém tréninku proběhlo krátké zhodnocení plnění úkolů a pozdrav.

Tabulka 2. Časová dotace částí tréninkových jednotek v procentech (délka trvání tréninkové jednotky je 180 minut)

	Úvodní část	Průpravná část	Hlavní část	Závěrečná část
1. tréninková jednotka	6 %	22 %	62 %	10 %
2. tréninková jednotka	8 %	20 %	58 %	14 %
3. tréninková jednotka	3 %	16 %	64 %	17 %
Průměr	5,7 %	19,3 %	61,3 %	13,7 %

Grafické znázornění časové dotace jednotlivých částí tréninkových jednotek je uvedeno v příloze.

5.2 Využití tréninkového času

Při měření pedagogicky využitého a ztrátového času metodou chronometráže, jsme se soustředili na tři vybrané jedince. Jejich celkový aktivní cvičební čas je v průměru 45 % (Tabulka 3). Tato průměrná hodnota svědčí o výborné efektivitě hodiny. Mužík (1993) i Rychtecký a Fialová (2002) uvádí jako úspěšnou hodinu takovou, kde se aktivní cvičební čas pohybuje okolo 33 % a ztrátový čas nepřekročí hodnotu 20 % z celkového času. Výsledný naměřený ztrátový čas byl 18,8 %, což potvrzuje úspěšný trénink.

Nadprůměrný aktivní cvičební čas byl naměřený při 3. tréninkové jednotce. Většinou byly zvoleny formy hromadné, kdy cvičily všechny žákyně zároveň a i v individuální formě zvolené pro rozcvičení, byly všechny žákyně aktivní.

Nejméně efektivní byl první trénink, kdy byla pro závěrečnou část zvolena forma individuální. Žákyně ovšem zadaný úkol neplnily tak jak měly, podle zadaných instrukcí. Trenérka měla spíše volit formu hromadnou, aby měla o cvičenkách větší přehled a mohla je kontrolovat.

Při skupinových formách se oddíl rozdělil na dvě skupiny, jednou i na tři skupiny, dle výkonnostní úrovně. Skupiny cvičily na odlišných stanovištích, lépe využily prostor a při cvičení byl i lépe využit cvičební čas.

Tabulka 3. Aktivní cvičební čas (délka trvání tréninkové jednotky je 180 minut)

	1. tréninková jednotka	2. tréninková jednotka	3. tréninková jednotka	Průměr
1. dívka	40 %	52 %	60 %	50,7 %
2. dívka	42 %	43 %	51 %	45,3 %
3. dívka	39 %	40 %	38 %	39 %
			Celkem	45 %

Tabulka 4. Didakticky využitý čas (délka trvání tréninkové jednotky je 180 minut)

	1. tréninková jednotka	2. tréninková jednotka	3. tréninková jednotka	Průměr
1. dívka	37 %	32 %	29 %	32,7 %
2. dívka	39 %	40 %	32 %	37 %
3. dívka	38 %	37 %	42 %	39 %
			Celkem	36,2 %

Tabulka 5. Ztrátový čas (délka trvání tréninkové jednotky je 180 minut)

	1. tréninková jednotka	2. tréninková jednotka	3. tréninková jednotka	Průměr
1. dívka	23 %	16 %	11 %	16,7 %
2. dívka	19 %	17 %	17 %	17,7 %
3. dívka	23 %	23 %	20 %	22 %
			Celkem	18,8 %

Pro zvýšení efektivity tréninkové jednotky bych u těchto dívek v mladším školním věku, spíše využívala formu kruhového tréninku i v hlavní části s obsahovou částí zaměřenou na kondici. Při nácvikových hodinách byly vhodně zvoleny formy hromadné, kdy se všichni soustředili na výklad techniky cviku, a proto její efektivita nebyla tak výrazná jako při kruhovém tréninku. Při skupinových formách, kdy cvičenky byly rozděleny na dvě skupiny, kdy jedna prováděla nácvik a druhá opakování. U těchto forem byli přítomni dva trenéři, což umožnilo zvýšenou kontrolu jak při nácviku tak při opakování. Skupinovou formu bych

doporučila prokládat i speciální didaktickou formu - doplňková cvičení, kdy by cvičenky místo čekání v řadě využívaly času k aktivnímu cvičení a nevznikaly by tak časové ztráty.

6 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce bylo zjistit využívání didaktických forem při tréninkové jednotce sportovní gymnastiky a zjistit jaká je efektivita využívání tréninkového času.

Na základě zvolených metod a naměřených výsledků jsme zjistili nejvyužívanější didaktickou formu, kterou je forma hromadná. Hromadná forma byla volena v nejvíce částech tréninkové jednotky. Jednalo se především o části úvodní a průpravné.

Zjištěný pedagogický čas byl i přes nízký věk sledovaných žákyň velice efektivní. Průměrná hodnota aktivního cvičebního času byla 45 % a ztrátový čas nepřekročil hodnotu 20 %.

I přesto, že náš výzkumný soubor nebyl nikterak početný, tak si myslím, že naměřené a vyhodnocené výsledky mohou posloužit trenérům jako zpětná vazba při organizování tréninků. Díky získaným poznatkům o této problematice trenérům doporučujeme, aby do svých tréninkových jednotek zapojovaly i doplňková cvičení, díky nimž by nevznikaly zbytečné časové ztráty.

7 SOUHRN

V této bakalářské práci jsem se v přehledu poznatků snažila poukázat na danou problematiku didaktických forem a efektivitu využití tréninkového času. Konkrétně jsem nastínila stručnou historii gymnastiky i současnou sportovní gymnastiku a její disciplíny v ženském i mužském podání. Dále jsem se zabývala základními didaktickými formami, jako jsou formy hromadné, skupinové a individuální. Nastínila jsem i teorii ke specifickým didaktickým formám - forma kruhového tréninku, cvičení na stanovištích neboli variabilního tréninku a doplňková cvičení. Následně jsem charakterizovala jednotlivé struktury tréninkové jednotky a stručně vymezila obsah úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Poukázala jsem také na využívání tréninkového času a objasnila, co se z hlediska efektivity sleduje. Byl to čas pedagogický, rozdělen na aktivní cvičební čas a čas didaktický, a čas ztrátový. Doplnila jsem i metodu zjišťování těchto časů, což byla metoda chronometráže. Snažila jsem se také blíže specifikovat věkovou skupinu výzkumného souboru ve věku od 8-10 let, tedy mladší školní věk. Nastínila jsem jejich tělesný a motorický vývoj, sociální aspekty a aspekty psychologické.

Hlavním cílem této práce bylo zjistit využití tréninkového času a didaktických forem v tréninkovém procesu sportovních gymnastek TJ Pozemstav Prostějov a tím jsme chtěli přispět k možnosti komplexnějšího hodnocení výsledků sportovní přípravy v tomto oddíle. Dílčími cíly bylo zjistit zastoupení pedagogicky využitého a ztrátového času tréninkových jednotek u sledovaného souboru. Posoudit jejich možnosti a skutečné využití didaktických forem v jednotlivých částech tréninkové jednotky s ohledem na sledované období ročního tréninkového cyklu.

Ke sledování využitých didaktických forem byla použita metoda pozorování. K zjišťování pedagogického a ztrátového času byla využita metoda chronometráže. Na jejich základě byly prováděny výsledky práce.

V části výsledky a diskuze jsme na základě zvolených metod a naměřených výsledků zjistili nejvyužívanější didaktickou formu, formu hromadnou. Byla volena nejvíce v úvodní a průpravné části tréninkové jednotky. Zjištěný pedagogický čas byl u žákyň velmi efektivní. Průměrná hodnota aktivního cvičebního času byla 45 % a ztrátový čas nepřekročil hodnotu 20 %.

8 SUMMARY

The overview section of this Bachelor thesis highlights the issues of didactic approaches and effective utilization of training time. More specifically, it describes the brief history of gymnastics and contemporary men's and women's artistic gymnastics and its events. The thesis furthermore covers the basic didactic approaches such as collective, group and individual. The thesis also describes theory of specific didactic approaches - circuit training, on-the-spot training (that is the variable training) and supplementary exercises. Afterwards, the thesis characterizes the individual configurations of a training lesson and briefly defines the introductory, preparatory, main and concluding parts. It also highlights the utilization of training time and clarifies what is observed from the efficiency viewpoint. It was the educational time divided into activity-engaged training time, didactic time and non-engaged training time. The thesis also supplements the survey method, which was the time-motion study. The thesis also tries to specify in more detail the observed age group, which comprises from children 8-10 years old, that is the young school children. The thesis describes their physical and motor development and social and psychological aspects.

The main goal of this thesis was to establish the utilization of the training time and didactic approaches in the training process of female gymnasts of Pozemstav sports club, thus contributing to possibility of more comprehensive evaluation of training in this particular group. Sub-goals were to establish the proportionality of educationally utilized educational time and non-engaged training time concerning the training lessons of the observed group; to assess the feasibility of the observed group and the actual usage of didactic approaches in the corresponding parts of the training lesson with regard to the observed season of the training cycle.

The observation method was employed in observation of the utilized didactic approaches. The time-motion study was used in establishing the educational time and non-engaged training time. These methods were used to acquire the results stated in this thesis.

The results and discussion part shows that according to the chosen methods and measured results the most utilized didactic approach was the collective approach. The collective approach was being chosen mostly in the

introductory and preparatory parts of the training lesson. Discovered educational time of female juniors is considered to be very efficient. Average value of activity-engaged training time was 45 % and non-engaged training time had not exceeded 20 %.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Anonymous (2009). *Gymnastics*. Retrived 7.7.2011 from the Worl Wide Web:
<http://www.ausport.gov.au/ais/nutrition/factsheets/sports/gymnastics>

Anonymous (2009). *Mužská sportovní gymnastika*. Retrived 7.7.2011 from the
Worl Wide Web : <http://www.gymnet.cz/sport.php>

Bosák, E. et al. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví
v Československu. Díl I, Příspěvek k historii Československého organizovaného
hnutí*. Praha: Olympia.

Čížek, F. et al. (1969). *Filosofie, metodologie, věda*. Praha: Svoboda.

Deusen, A. V. (2011). *Women's Artistic Gymnastics*. Retrived 8.7.2011 from the
Worl Wide Web:
<http://gymnastics.about.com/od/gymnastics101/a/womensgym.htm>

Frömel, K. (1983). *Vyučovací jednotka tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita
Palackého v Olomouci.

Gajdoš, A., & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika: história a súčasnosť*.
Bratislava: Šport.

Hrčka, J., (1968). *Kapitoly z histórie gymnastiky*. Bratislava: Státní pedagogické
nakladatelstvo.

Choutka, M. (1973). *Didaktika sportu: teorie sportovního tréninku a soutěžení*.
Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy: historický vývoj a charakteristika*. Praha:
Univerzita Karlova.

Křištofič, J. (2004). *Gymnastická příprava sportovce: 238 cvičení pro všestranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada Publishing.

Langmeier, J., & Krejčířová, D. (2006). *Vývojová psychologie*. Praha: Grada Publishing.

Mužík, V. (1993). *Didaktika tělesné výchovy pro I. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita.

Nykodým, J., Čada, M., Chvátalová, M., Missbach, Z., Pětivlas, T., Procházka, R., Starec, P., Strachová, M., Vilím, M., & Večeřa, K. (2006). *Teorie a didaktika sportovních her*. Brno: Masarykova univerzita.

Petr, O., & Svatoň, V. (1985). *Didaktika gymnastiky ve školní tělesné výchově*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Rychtecký, A., & Fialová, L. (2002). *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum.

Řezáč, J. (1998). *Sociální psychologie*. Brno: Paido.

Říčan, P. (1990). *Cesta životem*. Praha: Panorama.

Stejskal, V., Berdychová, J., Dohnal, V., Hladil, J., Chovanec, J., & Kozlík, J. (1962). *Metodika tělesné výchovy žáků mladšího školního věku: prozatímní učebnice pro pedagogické instituty*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Strešková, E. (2009). *Športová gymnastika*. Bratislava: Univerzita Komenského.

Sýkora, F., Kostková, J., Frano, J., Janouch, V., Labudová, J., Pischová, Ž., Rychtecký, A., & Stráňai, K. (1985). *Didaktika tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Vágnerová, M. (2005). *Vývojová psychologie. I, Dětství a dospívání*. Praha: Karolinum.

Vilímová, V. (2009). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.

10 PŘÍLOHY

Příloha 1. Záznamové archy

Tabulka 6. Časová dotace

	Úvodní část	Průpravná část	Hlavní část	Závěrečná část
1. TJ				
2. TJ				
3. TJ				
průměr				

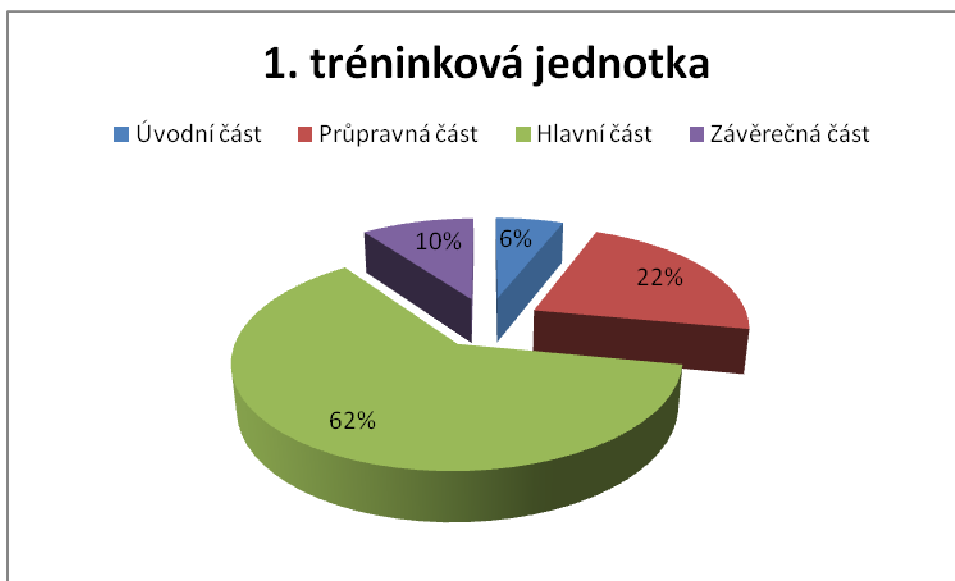
Tabulka 7. Využité didaktické formy

	Úvodní část	Průpravná část	Hlavní část	Závěrečná část
1. TJ				
2. TJ				
3. TJ				

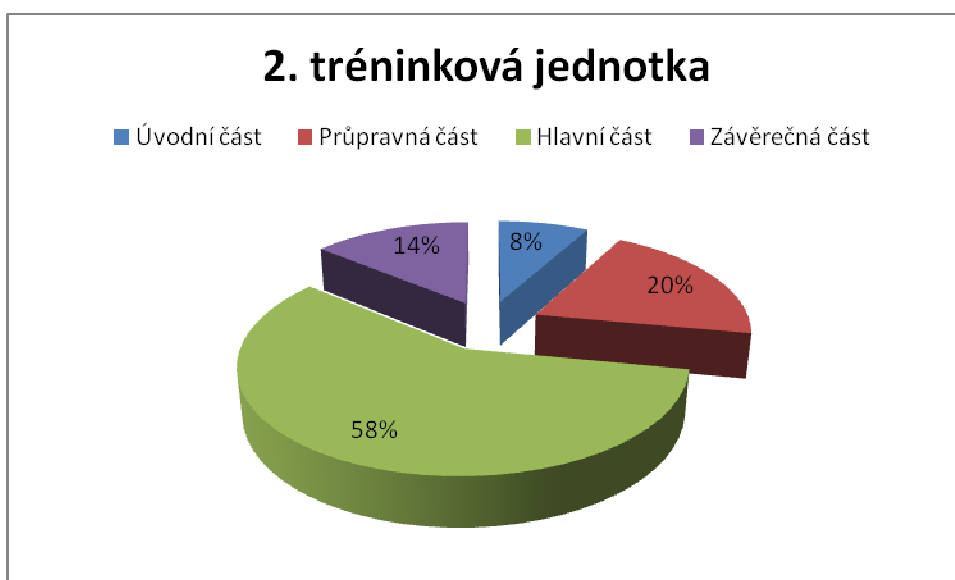
Tabulka 8. Chronometráž

	Aktivní čas	Pedagogický čas
Vybraný jedinec č. 1		
Vybraný jedinec č. 2		
Vybraný jedinec č. 3		

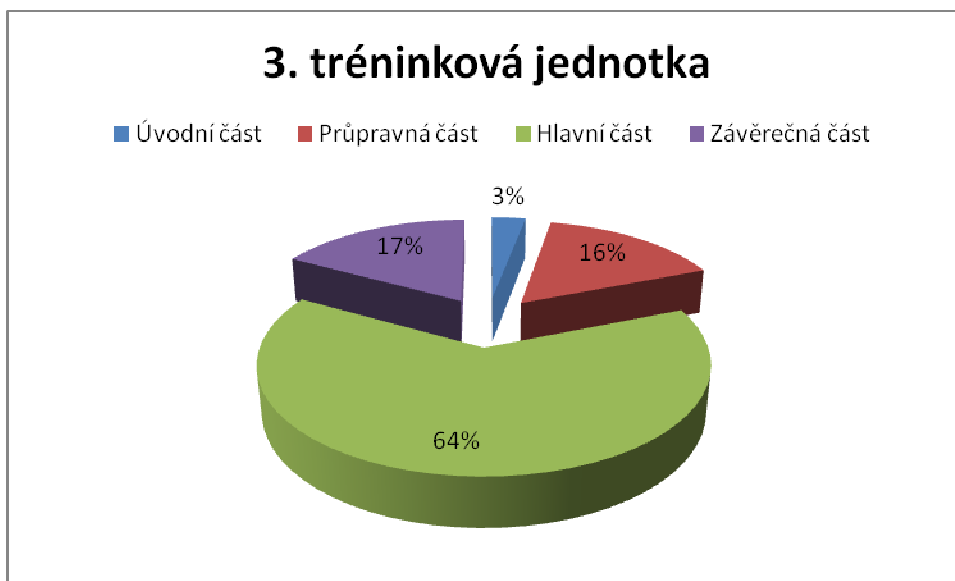
Příloha 2. Grafické znázornění tréninkových částí



Obrázek 1. Zastoupení jednotlivých částí 1. tréninkové jednotky (délka trvání 180minut)



Obrázek 2. Zastoupení jednotlivých částí 2. tréninkové jednotky (délka trvání 180minut)



Obrázek 3. Zastoupení jednotlivých částí 3. tréninkové jednotky (délka trvání 180minut)