

VÝBĚR TALENTŮ PRO SOUČASNÉ POJETÍ SPORTOVNÍ GYMNA- STIKY ŽEN

TALENT SELECTION FOR PRESENT CONCEPTION OF WOMEN SPORTS GYMNASTICS

G. Bago

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy a sportu

ABSTRACT

The aim of present contribution was to project and consequently verify test array the use of which in practice would facilitate the selection of talented gymnasts for current concept of women's gymnastics. Based on study of professional literature there was projected a test battery consisting of three parts – strength testing, speed testing and flexibility testing. The tests used as well as evaluating scales are standardized. This test array was applied to girls aged 6 – 7 during recruitment for the Sokol Brno I. and SG Pelhřimov Gymnastic Club. After 6 months of training activity the projected set of tests was applied again. The results were evaluated through observation and questionnaire and they were consequently transformed into charts. Recommendation for practice was proposed based on these results.

Keywords: talent selection; sports gymnastics; power testing; speed testing; flexibility testing

SOUHRN

Tato práce je zaměřená na návrh vytvoření testovací baterie pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a ověření realizovatelnosti jejího použití v praxi. Jejím účelem je docílení kvalitnějšího výběru talentů a přístupu k mládeži v tomto sportovním odvětví. Tato baterie čerpá ze studia odborných materiálů a skládá se ze tří částí. Tyto části zahrnují vlastnosti talentu somaticko-funkční, funkční, a psychologické. Tento výběr talentů se opírá o skladbu složek zdravotních, vizuálních, motoricko-funkčních testů, zahrnuje metody pozorování a dotazníku. Testovací baterie byla použita v oddíle Sokol Brno I. a v oddíle SG Pelhřimov na dívky ve věku 5-6 let. Výsledky byly zapsány do záznamových protokolů a vyhodnoceny. Na základě vyhodnocených výsledků bylo navrženo doporučení pro praxi.

Klíčová slova: výběr talentů; sportovní gymnastika; testování síly; testování rychlosti; testování flexibility

Úvod

Objevení talentu by měl každý oddíl sportovní gymnastiky věnovat velkou pozornost, neboť včasné nalezení a systematický rozvoj sportovního talentu v sobě skrývají velké úspěchy na sportovní scéně. Oddíl by z tohoto hlediska neměl střídat trenéry mládeže po jednom neúspěšném období, ale kvalifikovaného trenéra nechat systematicky pracovat na objevování a rozvoji talentu sportovce.

Vytvoření testovací baterie pro vyhledávání sportovního talentu ve sportovní gymnastice žen v sobě zahrnuje mnoho teoretických vědomostí i praktických zkušeností. Funkce trenéra bývá v tomto klíčová, trenér by měl aplikovat baterii minimálně dvakrát v jednom roce a testování by mělo probíhat do 12 let věku dítěte každý rok. Při pravidelné evidenci testovaných se dosahuje významných změn, které mohou ovlivnit náhled na každého jedince a práci s ním.

Rozhodně není možné vyčlenit talent z jednoho měření a pozorování. Oko zkušeného trenéra sice napoví, ale hlavním kritériem pro výběr je vždy souhrn všech psychomotorických komplexů, které se během vývinu mění. Proto by se v praxi jednalo o dlouhodobé testování. Cílem výběru je najít je-

dince, který bude vykazovat dlouhodobou vysokou výkonnost v tomto sportovním odvětví. Nároky na takového jedince bývají v tomto směru, jakým je sportovní gymnastika, velice vysoké, ať už z hlediska somatického, fyzického nebo psychického a proto není jednoduché takový talent objevit.

Problém

Základní aspekty teorie výběru sportovních talentů

Jelikož sportovní příprava je dlouhodobý proces, ve kterém se základy pozdější výkonnosti vytvářejí již ve věku, kdy dítě začne docházet do školy, je vhodné, aby perspektiva (či talentovanost) jednotlivce byla rozpoznána co nejdříve (Perič, 2006).

Talent chápeme jako komplex předpokladů pokrývajících požadavky kladené na sportovce, který má dosáhnout vysokého stupně sportovní výkonnosti. Jednotlivec se k těmto požadavkům více či méně blíží a podle toho hovoříme o míře talentovanosti (Dovalil et al., 2002).

Vznik a původ talentu, charakterizuje také genetická determinovanost (podmíněnost, určenost). Spočívá v tom, že základem talentu jsou vrozené dispozice (vlohy), které jsou určeny dědičným základem, souborem všech vloh - genotypem (Hošek et al., 1975).

Talent ve sportovní gymnastice

Výběr talentů ve sportovní gymnastice představuje důležitou součást tréninkového procesu tohoto sportu. Stále se zvyšující náročnost obsahu sestav, vysoká obtížnost cvičení i preciznější technika složitých gymnastických výkonů způsobuje zmenšování základny pohybově a psychicky nadaných jednotlivců, kteří mají přirozené předpoklady pro dosažení požadované výkonnosti.

Trenéři, kteří od začátku pracují s důkladně vybranými jednotlivci, jsou pozitivně motivováni jejich výkonnostním růstem, jsou intenzivněji podněcováni k odbornému studování a k přemýšlení o své práci. V tomto případě profese přestává být zaměstnáním a postupně začíná být koníčkem (Křištofič et al., 2005).

Odborný výběr talentu ve sportovní gymnastice se řídí snahou o zasažení všech rozhodujících faktorů talentu, to znamená morfologických a psychologických. Odborný výběr je nutné chápat, jako více úrovněvé hodnocení, které startuje základní etapu tréninku a časově do ní zapadá.

Optimální vlastnosti sportovní gymnastky podle Fáčka a Dražice (1971) jsou:

- 1) Souměrná lehčí postava
- 2) Zdravá a pohyblivá páteř
- 3) Rozsah v kyčelních a ramenních kloubech

Vlastnosti funkčního rázu

Požadavky funkčního rázu na ženu ve sportovní gymnastice:

- 1) Obratná
- 2) Rychlá
- 3) Silná
- 4) S dobrou prostorovou orientací

Vlastnosti psychické

Sportovní gymnastika požaduje velice dobré psychické vlastnosti, jako jsou:

- 1) Inteligence
- 2) Psychická vytrvalost, odolnost
- 3) Ukázněnost
- 4) Odvaha
- 5) Koncentrace (soustředěnost)

Vlastnosti somaticko-funkční a funkčního rázu lze při výběru vhodných testů velice dobře identifikovat, zatím co u vlastností psychických je nutné delší pozorování a posuzování s citem, neboť děti se často projevují s velkými odchylkami chování.

Antropometrické a zdravotní parametry

Predikce tělesné výšky

Dívky = $((\text{výška otce} \times 0,923) + \text{výška matky}) / 2$ (Perič, 2006). Na základě porovnání výšky minulých olympijských vítězek z posledních let (tabulka č. 1) jsme vypočítaly, že průměrná výška talentované gymnastky v dospělosti by měla být kolem 154 cm. Údaj je orientační, ale například výšky vítězek z MS jsou obdobné.

Tabulka 1./ Table 1.

Výška olympijských vítězek./ Height of Olympic winners.

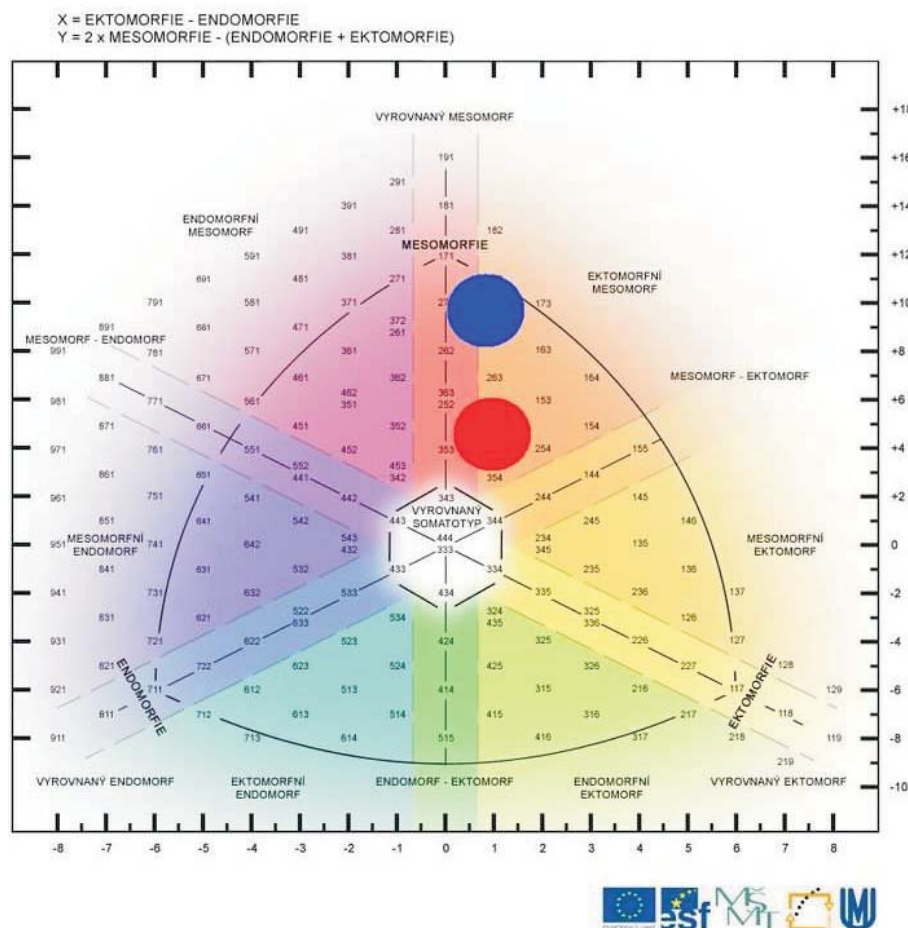
Jméno	Podkopajevová	Amanarová	Pattersonová	Liukinová	Douglasová
Vítěz OH	1996	2000	2004	2008	2012
Výška	149 cm	158 cm	152 cm	160 cm	150 cm

Typologie sportovních gymnastek

Somatotyp určujeme z gymnastického hlediska hlavně proto, abychom se dozvěděli, jakou bude mít testovaný jedinec proporcionální stavbu těla a zda se hodí na tento druh sportu.

Obrázek 1./ Figure 1.

Somatograf sportovních gymnastek (ženy červeně)./ Somatograph of sports women gymnast.¹



¹<http://is.muni.cz/do/rect/el/estud/fsps/ps10/fyziol/web/sport/estet-sportovni.html>

Vyšetření hybného systému, statická posturální složka

Hybný systém vyšetřujeme při výběru, abychom odhalily zdravotní problémy. Zvláště pak, problémy spojené s deformitou kostí. (Matoušková et al., 1992)

Funkční vlastnosti

Tato složka charakterizující pohybové vlastnosti jedince, zahrnuje schopnosti rytmické, silové, koordinační, rychlostní a vytrvalostní prvky, které tvoří podstatnou část talentu.

Kondiční schopnosti

Označením kondiční schopnosti se považuje ty schopnosti, které jsou determinovány energetickými procesy. Komplex těchto schopností je tvořen silovou schopností, schopností vytrvalostní a jen v omezené míře schopností rychlostní (Měkota, Blahuš, 1983).

Silové schopnosti

Síla jako pohybová schopnost jedince je souhrnem vnitřních předpokladů pro vyvinutí síly ve smyslu fyzikálním, je spjata s činností svalů, kterou jde označit jako svalovou sílu (Měkota, Novosad, 2005).

Dynamická síla

Ve všech případech se jedná o dosažení určité rychlosti nebo zrychlení pohybu. (Měkota, Novosad, 2005).

Výbušná síla (druh dynamické síly)

Zmíněná schopnost se projevuje při odrazu. (Měkota, Blahuš, 1983).

Rychlostní schopnosti

Rychlost je schopnost uskutečnit pohybový akt v nejkratším čase. (Měkota, Blahuš, 1983).

Vytrvalost – Aerobní zdatnost

Vytrvalost chápeme jako schopnost člověka provádět dlouhotrvající pohybové činnosti. (Skopová, Zítka, 2008).

Kloubní pohyblivost (flexibilita)

Rozsah pohybu je závislý především na tvaru kloubních ploch a elasticitě svalstva, vazů a šlach, které kloub obklopují. Důležitá je tzv. „vůle kloubu“, anglicky nazývaná joint play (Měkota, Blahuš, 1983).

Psychologické vlastnosti

Psychický vývoj v mladším školním věku

Veškerou činnost dítě silně citově prožívá, patrné je také zvětšení vnímavosti k okolnímu prostředí a větší odvážnost. Přetrvává malá sebekritičnost k vlastnímu vystupování a jednání. Velmi důležitá je i krátká doba, po kterou se děti dokážou plně koncentrovat. Ta trvá přibližně 4-5 minut, poté nastává útlum a roztěkanost (Perič, 2004).

Cíle a metody

Hlavním cílem tohoto projektu bylo navrhnout moderní testovací baterii pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a ověřit její realizovatelnost v praxi.

Testovací baterie

Měření a určení somatotypu

Endomorfní komponenta

Mezomorfní komponenta

Ektomorfní komponenta

Testy silových schopností ve sportovní gymnastice

Skok daleký z místa – explozivní síla dolních končetin

Výdrž ve shybu – statická síla paží

Výdrž v přednosu – statická síla flexorů kyčle

Opakované leh sedy – vytrvalostní síla břišního svalstva

Testy rychlostních schopností

Člunkový běh – rychlost a obratnost jedince, 4×10m.

Test vytrvalosti

Jacíkův test – celostní motorický test. Jedná se o střednědobou vytrvalost, obratnost a sílu.

Testy flexibility

Hluboký předklon – flexe páteře

Most – míra extenze páteře (trupu)

Čelný rozštěp – pohyblivost kyčelních kloubů v čelní rovině

Boční rozštěp - pohyblivost kyčelních kloubů v boční rovině

Pozorování

Psychické vlastnosti určující talent sportovní gymnastky

Intelligence

Psychická vytrvalost, odolnost

Ukázněnost

Odvaha

Koncentrace (soustředěnost)

Organizace testování

Popis zkoumaného souboru

Testovací baterie je tvořena tak, aby objevila talent v momentálním stavu jedince, nezáleží tedy na období testování v roce, ale musí se dodržet věková hranice. Pro vyzkoušení testové baterie byl vybrán oddíl sportovní gymnastiky Sokol Brno I. a oddíl SG Pelhřimov. Testovaná skupina dívek ročníků 2007, které se zúčastnily náboru v září roku 2012 a od té doby se pravidelně připravují v těchto oddílech.

Organizace testovací hodiny

Prvním měřením bylo zjištění somaticko-funkčních vlastností všech dívek. Postupně jsme změřili výšku, váhu, velikost kožních řas a rozměry určených částí těla a zaznamenali do protokolu č. 1. Poté jsme zhotovili fotografie testovaných z čelní roviny a z profilu, abychom držení postavy mohli vyhodnotit mimo testovací hodinu.

Po vykonání prvního měření jsme se zaměřili na druhou část testování. Testování funkčních (kondičních) vlastností, proběhlo v pořadí, v jakém byl vytvořen protokol č. 2. Část poslední a to zjišťování psychologických faktorů, probíhala v měsíci únoru a březnu ve 12 tréninkových jednotkách. Záznam prováděla trenérka. Psychologické rysy dívek zapisovala do protokolu č. 3.

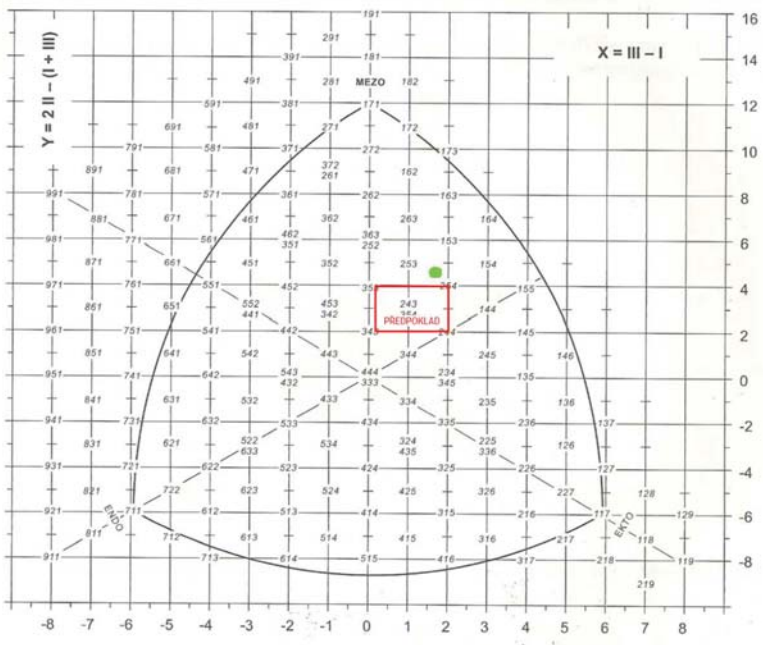
Výsledky a diskuse




Tato rozsáhlá testovací baterie nám umožňuje sledovat svěřence nejen po stránce kondiční, ale i psychické a zdravotní. Baterie se skládá celkem ze tří částí. První část obsahuje dotazník, kde se dozvídáme informace o rodičích a predikujeme tělesnou výšku. Z těchto informací se dá odvodit budoucí vztah dítěte ke sportu a částečně se dozvědět predispozici výšky.

A dále jsme se v první části zaměřili na posuzování postavy gymnastky dle Matouškové et al. (1992) a dále pak pomocí klasifikace podle Jaroše a Lomíčka. Trenér bude znát tělesné proporce a predispozice svěřenců. V tomto případě se jedná hlavně o držení těla a určení somatotypu sportovce. Druhá část obsahuje kondiční testy, které jsou v tomto případě ukazatelem relativním, neboť se tyto vlastnosti v tomto věku dají tréninkem rychle změnit.

Poslední část baterie je věnována psychickým vlastnostem jedince, které bývají často v tomto období nestálé, nicméně když objevíme někoho, kdo splňuje i tato kritéria, dá se předpokládat, že další práce s takovým jedincem bude velice úspěšná.

Příklad výsledků kompletní testovací baterie použité v praxi

Datum	12. 2. 2013	Testoval	Zour Jan		
ANTROPOMETRICKÉ PARAMETRY					
Jméno	Linda	Výška (cm)	109	Váha (kg)	19,7
Příjmení	K.	Kategorie	Přípravka	Ročník nar.	2007
		Výška (cm)	Průměr ideálu	splňuje/nesplňuje	
Predikce tělesné výšky	156	149 - 160cm		ANO	
Somatotyp talentu			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,8 - 2.0	3,7 - 4,8	2,8 - 3,1
Somatotyp testovaného			1.komp.	2.komp.	3.komp.
mezomorf.-ektomorf.			1,05	4,04	2,5
Splňuje	Nesplňuje		Blíží se k ideální hodnotě		
			Velmi blízká hodnotám		
Somatograf: (zeleně záznam testovaného, červeně předpoklad)					
					

Datum testu	12. 2. 2013	Testoval	Zour Jan	
ANTROPOMETRICKÉ PARAMETRY				
Jméno	Linda	Ročník nar.	2007	
Příjmení	K.	Kategorie	Přípravky	
Foto čelní pohled		Foto boční pohled		
				
Foto provedení mostu				
				
Hodnocení zdravotního stavu	Body	Splnila		
Držení hlavy a krku	2	Ano		
Hrudník	1	Ano		
Břicho a pánev	1	Ano		
Křivka zad	1	Ano		
Držení těla v čelní rovině	2	Ano		
Hodnocení dolních končetin	2	Ano		
Celkem	9	S nepatrnými odchylkami		

Datum testu	12. 2. 2013	Testoval	Zour Jan
FUNKČNÍ VLASTNOSTI			
Jméno	Linda	Ročník nar.	2007
Příjmení	K.	Kategorie	Přípravka
Váha(kg)	19,7	Výška (cm)	109
Silové schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Skok daleký z místa	122 cm	3	ANO
Výdrž ve shybu	22,9 s	5	ANO
Výdrž v přednosu	25,4 s	5	ANO
Opakované leh-sedy	39	5	ANO
Silové schopnosti celkem bodů		18	
Rychlostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Člunkový běh	17,3 s	3	ANO
Vytrvalostní schopnosti			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Jacíkův test	80	4	ANO
Flexibilita (pohyblivost)			
Název testu	Výkon	Body	Splnila >3 body
Hluboký předklon	10 cm	5	ANO
Most	D	4	ANO
Čelný rozštěp	3 cm	5	ANO
Boční rozštěp	P 3 cm, L 5 cm	P 5, L5	ANO
Flexibilita celkem bodů		24	
			Celkově splnila
Celkem Bodů		49	ANO

Datum testu	12.2 – 5. 3. 2013		Testoval	Zour Jan
PSYCHOLOGICKÉ VLASTNOSTI				
Jméno	Linda		Ročník nar.	2007
Příjmení	K.		Kategorie	Přípravka
Váha (kg)	19,7		Výška (cm)	109
Tréninková jednotka číslo	Píle	Koncentrace	Odvaha	Ukázněnost
TJ č. 1	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č. 2	ANO	NE	ANO	ANO
TJ č. 3	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č. 4	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č. 5	NE	ANO	ANO	ANO
TJ č. 6	ANO	NE	ANO	NE
TJ č. 7	ANO	ANO	NE	ANO
TJ č. 8	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č. 9	ANO	ANO	NE	NE
TJ č. 10	NE	ANO	NE	ANO
TJ č. 11	ANO	ANO	ANO	ANO
TJ č. 12	ANO	NE	ANO	ANO
Počet kladných TJ	10	9	9	10
Procento vlastnosti	83%	75%	75%	83%
Splnil	ANO	ANO	ANO	ANO

Tabulky hodnocení a testovací škály jsou pro každý cvik individuální a byly vybrány pro ženské pohlaví a v kategorii (6-7 let). Výzkum byl proveden ve dvou oddílech a to v oddílu Sokol Brno I., který vychovává jedny z nejuspěšnějších gymnastek v ČR a v malém průměrném oddílu SG Pelhřimov, kde tréninkové dávky a přístup není na takové úrovni. Měření, pozorování a hodnocení proběhlo za asistence kvalifikovaných trenérů.

Příklad testované – predikci tělesné výšky splňuje, somatotyp blíží se hodnotám, rodiče sportovně založení, vztah ke sportu s největší pravděpodobností má, zdravotní stav dobrý, Kondiční testy splnila na velmi vysoké úrovni a z psychologického pozorování vyplývá, že je velmi nadaná, podle této testovací baterie se dá označit jako případný talent.

Závěr

Cílem práce bylo navržení testovací baterie pro výběr talentů ve sportovní gymnastice žen a ověření její realizovatelnosti v praxi. Po prostudování odborné literatury, a na základě zkušeností dlouholetých trenérů byla navržena testovací baterie na základě somatických, funkčních a psychologických vlastností, které by měla každá vrcholová gymnastka splňovat.

Baterie kondičních testů a její hodnocení odpovídá věkové kategorii 6-7 let. Realizovatelnost testovací baterie byla ověřena v praxi. Její funkčnost by mohla být ověřena až podle výsledků vybraných jedinců v následujících letech.

Testování proběhlo v plném rozsahu ročníků 2007 v obou oddílech. Testovací baterie navrhla talentovaného jedince v jediném případě a poukázala na to, se kterým jedincem by se mělo systematicky pracovat do budoucna, aby se dosáhlo vrcholných výsledků v tomto sportovním odvětví.

Testovací baterie by mohla pomoci trenérům, kteří chtějí svoje zkušenosti a čas věnovat hlavně těm, kteří mají největší předpoklad stát se úspěšnými. Není účelem v případě netalentovaného jedince jeho vyloučení, ale nemusí se mu věnovat taková pozornost a nároky na cvičení, pouze jej zdokonalovat pro jeho osobní sportovní pocit.

Literatura

- Dovalil, J. et al. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Dražil & Fáček; (1971). *Výběr talentovaných žáků ve sportovní gymnastice* [Metodický dopis]. Roudnice n. L.: Sportpodnik.
- Frömel, K. (2002). *Kompéndium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: UP.
- Hošek, V. et al. (1975). *Teoretické základy výběru sportovních talentů*. Praha: Sportpropag.
- Choutka, M. (1983). *Teorie a didaktika sportu*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Křištofič, J. (2006). *Pohybová příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Křištofič, J. et al. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Matoušková, M. et al. (1992). *Zdravotní tělesná výchova: metodické testy pro školení cvičenců zdravotní tělesné výchovy*. Praha: Sport pro všechny.
- Měkota, K., & Blahuš, P. (1983). *Motorické testy v tělesné výchově*. Praha: SPN.
- Měkota, K., & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: UP.
- Perič, T. (2004). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing.
- Perič, T. (2006). *Výběr sportovních talentů*. Praha: Grada Publishing.
- Pernicová, H. et al. (1993) *Zdravotní tělesná výchova*. Praha: Fortuna.
- Riegrová, J., Přidalová, M. & Ulbrichtová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Hanex.
- Sands, W. A., & McNeal, J. R. (1997). *A minimalist approach to conditioning for women's gymnastics*. In S. Whitlock (Ed.), 1997 USA Gymnastics Congress Proceedings Book (pp. 78-80). Indianapolis, IN: USA Gymnastics.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Vaněk, M. (1984). *Psychologie sportu*. Praha: SPN.

PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

KTVS PF JU

Na Sádkách 2/1

37 005 České Budějovice

bago@pf.jcu.cz