

## **Anotace**

Úspěch závodnic v soutěžích moderní gymnastiky je výsledkem rozsáhlého a dlouhodobého plánování. Odpovědná trenérská činnost se zaměřuje na koncepci tréninku a celé přípravy na základě znalostí a zkušeností. Při zahájení tréninkové přípravy v moderní gymnastice je třeba vycházet z podstaty koncepce dlouhodobého tréninku. V prvních etapách sportovní přípravy má trénink a individuální vývoj přednost před soutěžími a krátkodobým úspěchem. Později je pro gymnastky důležitá konkurence, podávání dobrého výkonu v soutěžích na národní i mezinárodní úrovni. Vytyčené výkonnostní cíle by neměly „podkopávat“ dlouhodobý proces rozvoje sportovkyň. Předkládaný text je rozdělen na dvě části. První část je zaměřena na teoretické základy sportovního tréninku moderní gymnastiky a jeho fyziologické aspekty. Čtenář získá základní znalosti z různých vědních oborů směřujících k dlouhodobému plánování přípravy sportovkyň. Druhá část publikace je zaměřena na konkrétní poznatky o etapách a periodizaci v moderní gymnastice a také praktické ukázky plánování. Publikace je určena především trenérům a instruktorům moderní gymnastiky, ale může být cenným podkladem pro plánování i v jiných estetických sportech jako například krasobruslení, sportovní gymnastika, synchronizované plavání, sportovní aerobik a podobně.