



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH**

**PEDAGOGICKÁ FAKULTA**

**KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU**

**Analýza kauzality mezi vývojem nářadí a vývojem  
sestav ve sportovní gymnastice žen  
(bakalářská práce)**

Autor práce: Marie Tůmová, BTV

Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2015



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

**UNIVERSITY OF SOUTH BOHEMIA**

**PEDAGOGICAL FACULTY**

**DEPARTMENT OF SPORTS STUDIES**

**The analysis of causality between evolution of  
apparatus and development of  
reports in women's artistic gymnastics  
(graduation thesis)**

Author: Marie Tůmová

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2015

## **Bibliografická identifikace**

**Název bakalářské práce:** Analýza kauzality mezi vývojem nářadí a vývojem sestav ve sportovní gymnastice žen

**Jméno a příjmení autora:** Marie Tůmová

**Studijní obor:** Tělesná výchova a sport (jednooborové)

**Pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

**Vedoucí bakalářské práce:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2015

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce poskytuje přehled historického vývoje sportovní gymnastiky ve světě a u nás. Je zaměřena na historii ženské sportovní gymnastiky. Důraz je kladen na vývoj konstrukce kladiny, jako hlavního gymnastického nářadí ve sportovní gymnastice žen. Práce na základě pramenného poznání podává celkový obraz o charakteristikách tohoto nářadí a popisuje postupné změny pohybového obsahu cvičení na kladině. Dále, dle aktuálních pravidel sportovní gymnastiky žen, vymezuje současné předpisy pro cvičení na tomto nářadí.

### **Klíčová slova:**

Gymnastika, sportovní gymnastika, vývoj, nářadí, kladina, cvičení, historie

## **Bibliographical identification**

**Title of the graduation thesis:** The analysis of causality between evolution of apparatus and development of reports in women's artistic gymnastics

**Author's first name and surname:** Marie Tůmová

**Field of study:** Physical Education and Sport

**Department:** Department of Sport studies

**Supervisor:** PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

**The year of presentation:** 2015

### **Abstract:**

The thesis provides an overview of historical evolution in gymnastics worldwide and also evolution in our country. It is focused on the history of women's artistic gymnastics. The emphasis is placed on the development of balance beam, as it is the main gymnastic apparatus in women's artistic gymnastics. The thesis, based on the study of historical sources, provides a summary of the characteristics of balance beam and describes the movements on this apparatus and defines the current regulations for the exercise on the balance beam according to the current rules of women's gymnastics.

### **Keywords:**

Gymnastics, artistic gymnastics, evolution, equipment, balance beam, history

Prohlašuji, že svoji bakalářskou práci jsem vypracovala samostatně pouze s použitím pramenů a literatury uvedených v seznamu citované literatury.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných Pedagogickou fakultou elektronickou cestou ve veřejně přístupné části databáze STAG provozované Jihočeskou univerzitou v Českých Budějovicích na jejích internetových stránkách, a to se zachováním mého autorského práva k odevzdanému textu této kvalifikační práce. Souhlasím dále s tím, aby toutéž elektronickou cestou byly v souladu s uvedeným ustanovením zákona č. 111/1998 Sb. zveřejněny posudky školitele a oponentů práce i záznam o průběhu a výsledku obhajoby kvalifikační práce. Rovněž souhlasím s porovnáním textu mé kvalifikační práce s databází kvalifikačních prací Theses.cz provozovanou Národním registrem vysokoškolských kvalifikačních prací a systémem na odhalování plagiátů.

Podpis studenta

Datum.....

## **Poděkování**

Děkuji vedoucímu práce PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D. za ochotu, odborné vedení, poskytnutí konzultací a pomoc při vypracování mé bakalářské práce. Dále za cenné rady a připomínky děkuji Doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi.

# Obsah

<b>1 ÚVOD</b> .....	<b>8</b>
<b>2 METODOLOGIE</b> .....	<b>10</b>
<b>2.1 CÍLE, ÚKOLY, PŘEDMĚT PRÁCE</b> .....	<b>10</b>
2.1.1 Cíl.....	10
2.1.2 Úkoly.....	10
3.1.3 Předmět práce .....	10
<b>2.2 POUŽITÉ METODY PRÁCE</b> .....	<b>11</b>
2.2.1 Historická metoda .....	11
2.2.2 Metody teoretického výzkumu .....	12
<b>2.3 ROZBOR LITERATURY</b> .....	<b>13</b>
<b>3 GYMNASTIKA</b> .....	<b>15</b>
<b>3.1 DEFINICE POJMU</b> .....	<b>15</b>
<b>3.2 KAPITOLY Z HISTORIE SPORTOVNÍ GYMNASTIKY</b> .....	<b>17</b>
3.2.1 Stručně o původu sportu.....	17
3.2.2 Počátky nářadové gymnastiky .....	18
3.2.3 Nářadový tělocvik u nás.....	19
3.2.4 Mezinárodní gymnastické organizace.....	22
3.2.5 Stručně o vzniku ženské gymnastiky .....	23
3.2.6 Období po první světové válce .....	23
3.2.7 Vývoj sportu za okupace.....	26
3.2.8 Období po druhé světové válce .....	27
3.2.9 Konec dvacátého století - současnost.....	30
<b>4 KLADINA</b> .....	<b>33</b>
<b>4.1 CHARAKTERISTIKA A PŘEDPOKLADY CVIČENÍ</b> .....	<b>33</b>
<b>4.2 TECHNIKA CVIČENÍ</b> .....	<b>34</b>
<b>4.3 VÝVOJ KONSTRUKCE NÁRADÍ</b> .....	<b>34</b>
4.3.1 Podoba náradí v počátcích cvičení .....	34
4.3.2 Náradí v meziválečném období .....	36
4.3.3 Změny v konstrukci náradí po druhé světové válce.....	36
4.3.4 Vývoj náradí v 60 - 80. letech .....	37
4.3.5 Současná podoba náradí.....	38
<b>4.4 VÝVOJ CVIČENÍ NA KLADINĚ</b> .....	<b>39</b>
4.4.1 Období počátků cvičení.....	39
4.4.2 Meziválečné období.....	41
4.4.3 Změny cvičení po druhé světové válce .....	42
4.4.4 Vývoj cvičení v 60. letech.....	49
4.4.5. Vývoj cvičení na kladině v 70. letech .....	55
4.4.6 Změny v 80. a 90. letech.....	60
4.4.7 Vývoj pohybového obsahu cvičení v 90. letech .....	62
4.4.7 Současná podoba cvičení .....	63
<b>5 ZÁVĚR</b> .....	<b>67</b>
<b>REFERENČNÍ SEZNAM</b> .....	<b>71</b>
<b>SEZNAM ZKRATEK</b> .....	<b>74</b>
<b>SEZNAM PŘÍLOH</b> .....	<b>75</b>

# 1 Úvod

Bakalářská práce se zabývá historickým vývojem ženské sportovní gymnastiky. Konkrétně cvičením na kladině, jako na jednom z hlavních náradí ženské sportovní gymnastiky. Úkolem práce je získat a utřídit poznatky, týkající se této problematiky a vytvořit přehledný studijní materiál. Téma bakalářské práce jsem si zvolila, jelikož mám ke sportovní gymnastice dlouholetý osobní vztah.

V prvních stranách práce je sportovní gymnastika charakterizována, jak obsahově, tak historicky. Jelikož by bylo velice obtížné detailně postihnout vývoj všech náradí, na kterých se v ženské gymnastice cvičí, zvolila jsem si pro podrobný rozbor kladinu, která byla vytvořena speciálně pro ženy. Cvičení na kladině totiž vyžaduje vysoký cit pro rovnováhu a estetické cítění, které je u ženské populace prokazatelně více rozvinuté, než u mužské. Druhá část práce je zaměřena pouze na cvičení na kladině a na vývoj tohoto náradí od jeho vzniku až po současnost.

Gymnastika si ve svém dlouhodobém vývoji prošla řadou změn, díky kterým ji dnes nazýváme sportovní gymnastikou. Její kořeny sahají až do období starověku. Sportovní gymnastika má základy v německém nářadřovém tělocviku a její formování začalo na sklonku 18. století. Ženám zpočátku cvičení nebylo dovoleno. U zrodu sportovní gymnastiky stáli pouze muži. Do gymnastických aktivit se ženy začaly začleňovat až na konci 19. století. Dnes již v soutěžních disciplínách závodí na mezinárodní úrovni muži i ženy. Soutěže se pro ně odlišují s ohledem na rozdíly mezi mužskými a ženskými schopnostmi a předpoklady.

Mužské disciplíny jsou více silové. Gymnasté závodí v šestiboji na prostné, na bradlech, na hrazdě, na koni našíř, na kruzích a v přeskoku. Ženský čtyřboj obsahuje pouze 2 disciplíny shodné s mužskými - přeskok a prostnou. Dále ženy cvičí na kladině a na bradlech o nestejně výši žerdi. Tento olympijský sport je v současnosti velice oblíbený a jeho popularita zásluhou vysoké atraktivity cvičení i nadále stoupá a má příznivce na celém světě. Konkrétně sestavy na kladině jsou pro diváky přitažlivé obtížnými a nebezpečnými akrobatickými prvky, prováděnými na úzké cvičební ploše.

Cvičení na kladině vždy souviselo s rovnovážnou schopností. Vyžaduje také dobrou fyzickou a technickou připravenost. Obsah cvičení se příliš neliší od cvičení na prostných. Provedení jednotlivých cviků a vazeb je však značně ztíženo úzkou



opornou plochou. Pouze po perfektním nácviku cvičebního tvaru na prostné mohlo dojít k jeho postupnému přenášení na kladinu.

## **2 Metodologie**

### **2.1 Cíle, úkoly, předmět práce**

#### **2.1.1 Cíl**

Cílem práce je na základě získaných poznatků vystihnout závislost mezi vývojem konstrukce kladiny a mezi změnami v pohybového obsahu cvičení na tomto nářadí.

#### **2.1.2 Úkoly**

Z cíle práce vyplývají tyto úkoly:

1. Opatřit a zpracovat informace z historických pramenů o ženské sportovní gymnastice
2. Nastínit vývoj nářadové gymnastiky
3. Předat ucelené informace o charakteristikách a technice cvičení na kladině
4. Shromáždit a utřídit poznatky o vývoji kladiny a změnách ve cvičení na tomto nářadí
5. V závěru zhodnotit spojitost zlepšování nářadí se vznikem nových cvičebních tvarů na kladině

#### **3.1.3 Předmět práce**

Z hlediska časového, práce popisuje gymnastiku od jejího vzniku až do současnosti, se zaměřením na druhou polovinu 20. století.

Z hlediska obsahového je předmětem práce zejména historie nářadové gymnastiky žen a cvičení na kladině.

Z hlediska územního se bakalářská práce zabývá globálním historickým vývojem gymnastiky s důrazem na českou sportovní gymnastiku.

## 2.2 Použité metody práce

Pro vypracování bakalářské práce bylo použito několika metod. Hlavní metodou byla s ohledem na typ práce zvolena metoda historická. V menší míře bylo využito několika metod teoretického výzkumu, jako je metoda teoretické analýzy a syntézy, indukce, dedukce a metoda analogie.

### 2.2.1 Historická metoda

Základním prvkem této metody je studium vzniku a vývoje fungování tělesné kultury. Je založena na vyhledávání, sběru a porovnávání informací ohledně dané problematiky. Data z minulosti jsou roztřízena a v další fázi je vytvořen obraz o struktuře, vývojových stupních a fungování vybraného jevu. Tato metoda je základem historické vědy, která se zabývá zkoumáním procesů vývoje objektu.<sup>1</sup>

Prameny, ze kterých badatelé získávají potřebné informace, dělíme na primární a sekundární. V historické metodě se snažíme vycházet převážně z primárních pramenů. Za tyto prameny považujeme původní zdroje informací. Patří sem kroniky, archivní dokumenty, soupisy, smlouvy, deníky, osobní zápisky a jiné. Sekundární prameny jsou reprodukovány z primárních. Záznamy mohou být vzdálené o jeden nebo více kroků od původního zdroje. Může se jednat o novinové zprávy, historické práce, údaje ve statistických ročenkách a veškeré práce vzniklé na podkladě primárních pramenů. Při výběru dat a informací z primárních i sekundárních pramenů, musíme vždy provádět kritickou analýzu, kvůli nejistotě autentičnosti a pravdivosti údajů. Důvodem je snaha vyhnout se studiu zkreslených informací. Tento problém může nastat vlivem autorova politické nebo náboženské orientace, či jeho společenského postavení. Mimo písemných pramenů, mohou být použity prameny hmotné, ústní, etnografické, fotografické, filmové, fonografické a audiovizuální.<sup>2</sup>

V historické práci používáme tyto metody:

---

<sup>1</sup> Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č.Budějovicích., s. 62 - 63

<sup>2</sup> Tamtéž

*Longitudinální metoda*, kde jev zkoumáme od jeho vzniku dále dle časové posloupnosti.

*Průřezová metoda*, kterou aplikujeme při zjišťování vývojové tendence jevu porovnáním jednotlivých údajů.

*Metoda časových řad*, která se také používá při zjišťování vývojových tendencí včetně zkoumání tempa růstu jevu. Tato metoda se dá snadno graficky zpracovat.<sup>3</sup>

### **2.2.2 Metody teoretického výzkumu**

Metody využíváme při teoretickém zkoumání jevů a procesů tělesné kultury. Uplatňujeme je zejména při hledání objektu výzkumu, při snaze o vymezení problému, také k formulaci hypotéz a pro stanovení vhodné metodiky výzkumu. Metody mají největší význam při formulování závěrů. Umožňují pozměnit informace získané empirickým výzkumem na informace teoretické úrovně.<sup>4</sup>

Jejich podstatou jsou tyto základní logické postupy:

*Metoda teoretické analýzy*, při které postupujeme od složitějšího k jednoduchému, neboli od celku k části. Dochází k členění jednotlivých znaků, vlastností a souvislostí, abychom získali odpovědi na otázky výzkumu. Analýza slouží k vyčlenění problému, nalezení objektu výzkumu a jeho zpracování. V neposlední řadě vede k interpretaci výsledků výzkumu, kdy odhalíme hlavní stránky zkoumaných jevů a jejich vzájemné souvislosti.

*Metoda teoretické syntézy* je v obecném slova smyslu zevšeobecnováním poznatků, získaných předchozí analýzou. Tato metoda vede k odhalování nových poznatků, vztahů a souvislostí.

*Metoda indukce* nám slouží k vyvození závěrů z jedinečného na konkrétní (obecné). Potřebné je dostatečné množství výchozích jevů, ze kterých vyvozujeme induktivní úsudek. Tyto závěry mají určitý stupeň věrohodnosti.

*Metoda dedukce* je v podstatě opakem indukce, kdy vyvozujeme z obecného na jedinečné. Dedukce často vychází z definic.

---

<sup>3</sup> Štumbauer, J. (1989). *Základy v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č.Budějovicích, s. 63

<sup>4</sup> Tamtéž, s. 64 - 67

*Metoda analogie* vyvozuje závěry na základě podobnosti obecných znaků neboli postupování od zvláštního ke zvláštnímu. Základem této metody je přenos informací, které jsme získali studiem jednoho objektu (modelu) na druhý objekt.<sup>5</sup>

## 2.3 Rozbor literatury

Tato kapitola je zpracována za účelem poskytnutí uceleného přehledu o pramenech a literatuře, ze které byly čerpány potřebné historické údaje a záznamy. Jelikož bakalářská práce byla vypracována historickou metodou a dokumentuje vývoj sportovní gymnastiky, základem pro tvorbu bylo pramenné poznání a následná interpretace získaných poznatků. Z tohoto důvodu bylo třeba získat širokou škálu pramenů.

Při studiu byly v největší míře využity materiály regionálního oddělení Státní vědecké knihovny v Českých Budějovicích. Dále byly ve Státním oblastním archivu v Třeboni prostudovány archivní materiály z těchto fondů: Krajský výbor pro tělesnou výchovu a sport České Budějovice (1949) 1953 -1956 (1957), dále Krajský národní výbor II150 a Sokol, dobrovolná sportovní organizace, Krajský výbor České Budějovice II249.

Základní a podrobná literatura, která se zabývá gymnastikou z všeobecného hlediska a obsahuje několik kapitol z historie tohoto sportu, je kniha Josefa Libry: *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I. a III.* Nalezneme v ní i kapitoly k samotnému vývoji cvičení na kladině, které je hlavním tématem této bakalářské práce.

Dále byla ve větší míře použita kniha *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky* od Jiřího Kubičky, která přinesla doplňující informace k vymezení pojmu gymnastiky a k historii a vývoji tohoto sportu.

V knize *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu* od Emanuela Bosáka v kapitole sportovní gymnastika podává Lubomír Novotný přehled o počátcích tohoto sportu u nás. S obdobnými a doplňujícími informacemi přichází i kniha *Pokrokové tradice tělesné výchovy v Československu* od Jaromíra Peroutky, která taktéž obsahuje kapitoly o sportovní gymnastice.

---

<sup>5</sup> Štumbauer, J. (1989). *Základy v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č.Budějovicích, s. 67

V teoretické části práce byla v neposlední řadě využita kniha Crowood Sport Guides Gymnastics od LLoyda Readheada, ve které jsou přehledně a moderně zpracované informace o zahraniční sportovní gymnastice.

Ucelený přehled o obtížných gymnastických prvcích na kladině podává kniha Antona Gajdoše: Obtížné cvičebné tvary v športovnej gymnastike.

Informace o cvičení na kladině byly dále ve velké míře čerpány z periodik: Sokol, Sportovní-umělecká gymnastika, Gymnastika, Tělocvik pro ženy a Cvičitelské listy.

Ostatní použitá literatura a internetové zdroje pomáhaly dokreslovat, upřesňovat a potvrzovat poznatky z výše uvedených pramenů.

## 3 Gymnastika

### 3.1 Definice pojmu

Slovo gymnastika pochází z řeckého „gymnasein“ (tzn. cvičit nahý). O gymnastice poprvé hovoříme ve spojitosti se starověkým Řeckem a Římem, kde ideálem harmonické výchovy byla kalokagathia (řecky: kalos = krásný, agathos = dobrý) neboli duševní a tělesná rovnováha. Řekové věřili, že soulad mezi tělem a myslí je možný pouze tehdy, pokud je fyzická aktivita spojena s duševní činností. Právě díky tomu zde proběhl značný vývoj gymnastických cvičení. Neméně důležitým důvodem byla také potřeba ovládat obrovské masy otroků. Otrokáři museli být silní a obratní, aby se zabránilo hrozícím povstáním.<sup>6</sup>

Lidé, kteří se zabývali vědou o tělesných cvičeních, bojovníci a vzdělanci bývali označováni slovem gymnastes, které velice připomíná současné označení gymnasté. Cvičení bylo prováděno na otevřeném prostranství, nazývaném gymnasium. Dodnes se slovo gymnasium z angličtiny překládá jako tělocvična a slovo gymnastika je v severských a angloamerických státech používáno pro tělesnou výchovu obecně.<sup>7</sup>

Ve snaze o přesné vymezení pojmu se setkáváme s různorodými pohledy, názvy a charakteristikami gymnastiky. Jaroslav Křištofič<sup>8</sup> uvádí, že „v nejširším pojetí chápeme gymnastiku jako otevřený systém uspořádaných přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“

Kubička<sup>9</sup> popisuje gymnastické cvičení jako: „otevřenou soustavu pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami.“ Kos<sup>10</sup> popisuje

---

<sup>6</sup> Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova., s. 26

<sup>7</sup> Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press., s. 6

<sup>8</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 7

<sup>9</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 7

<sup>10</sup> Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova., s. 31

gymnastiku jako „metodicky uspořádaná tělesná cvičení zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností“

Dále gymnastiku rozděluje na gymnastiku základní (soubor tělesných cvičení, která mají za cíl univerzální tělesný rozvoj), aplikovanou (např. v léčebném procesu pro zdravotně oslabené, vyrovnávací cvičení, gymnastika aplikovaná ve sportovním tréninku a v umění – taneční, výrazová, rytmická gymnastika) a gymnastiku se sportovním zaměřením.<sup>11</sup>

Gymnastiku můžeme dělit dle zaměření na účelovou (základní gymnastika, kondiční gymnastika, speciální průpravná gymnastika, zdravotní a léčebná gymnastika), rytmickou (kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinačně estetická gymnastika a rytmická gymnastika) a na druhy se sportovním zaměřením (sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, akrobatický rokenrol, skoky na trampolíně, sportovní kulturistika a sportovní aerobik)<sup>12</sup>

Primárně rozdělujeme gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty. Do všeobecné gymnastiky je zahrnuta gymnastika základní, kondiční, rytmická a kompenzační. Gymnastické sporty dělíme na olympijské sporty a hraniční gymnastické sporty.<sup>13</sup> Pestrost ve způsobu členění gymnastických druhů poukazuje na různorodý přístup jednotlivých autorů k dané problematice.

Sportovní gymnastika se řadí mezi esteticko - koordinační sporty (technicko - estetické), jelikož rozvíjí především obratnostní schopnost a estetické cítění cvičence. Dále ovlivňuje jeho sílu, pohyblivost, rychlost a vytrvalost.<sup>14</sup>

Tento sport patří do gymnastických olympijských sportů a je pro něj charakteristické především předvádění sestav za účelem zisku co nejvyššího počtu bodů. Gymnastické sestavy jsou složeny z jednotlivých cvičebních tvarů různé obtížnosti (A-H). Soutěže jsou vypisovány pro muže na prostných, na koni naších s madly, na kruzích, v přeskoce, na bradlech a na hrazdě. Ženy soutěží ve čtyřech disciplínách (soutěž v přeskoce, v prostných, na kladině a na bradlech o nestejně výši žerdi).<sup>15</sup>

---

<sup>11</sup> Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova., s. 32

<sup>12</sup> Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: ČOS., s. 18

<sup>13</sup> Perečinská, K., Antošovská, M. (2000). *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU., s. 42

<sup>14</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 6

<sup>15</sup> Demetrovič, E. & kol. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury P - Ž*. Praha: Olympia., s. 149



Pro gymnastiku je určující tzv. gymnastická motorika. Jedná se o pohyby acyklického a velmi rozmanitého charakteru, které se provádějí na jednotlivých nářadích ve formě pohybových celků (sestav). Další charakteristikou je pohybový obsah gymnastiky, který se neustále obohacuje o nové cvičební tvary. Tento proces je umožněn nejen na základě lepšího porozumění biomechanickým zákonům, ale i stále se zdokonalujícím nářadím a inovacemi ze strany cvičenců a jejich trenérů. Pohybový obsah se liší u každého výkonnostního stupně od začátečníků až po vrcholové gymnasty.<sup>16</sup>

V neposlední řadě je důležitá hodnota gymnastického projevu. Výkon je vždy posuzován rozhodčími dle kvalitativního měřítka, předem určeného pravidly. Zvládnutí precizní techniky cvičení je v gymnastice velice důležité a žádoucí. Technika je nejen prostředkem k dosažení výsledku, ale současně i cílem cvičení. Vrcholová forma sportovní gymnastiky již spadá do oblasti umění<sup>17</sup>

## **3.2 Kapitoly z historie sportovní gymnastiky**

### ***3.2.1 Stručně o původu sportu***

Počátky tělesného cvičení, které má s gymnastikou spojitost, můžeme datovat do Starověku. Zejména v Číně, Indii a Egyptě byla rozvíjena filozofie dbající na tělesné a duševní zdraví. Nejstarší soustava Kung-Fu, která obsahovala prvky léčebné a zdravotní gymnastiky, byla vytvořena v Číně kolem roku 3000 př. n. l. císařem Chuang-ti. Přibližně o tisíciletí později v Indii vznikla jóga, která se zabývá mimo jiné tělesnou a duševní dokonalostí, meditací a dechovými cvičeními. V Evropě se tělesná cvičení tělesná rozvíjela později. Například na Krétě ve starověku lidé uctívali kult býka, kvůli jeho vznešenosti a zdánlivé nepokořitelnosti. Zde se objevoval přeskok přes býka, prazáklad dnešního přeskoku ve sportovní gymnastice.<sup>18</sup>

---

<sup>16</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 20

<sup>17</sup> Tamtéž, s. 7

<sup>18</sup> Tamtéž, s. 10

Po období středověku, ve kterém byl zaznamenán značný úpadek vzdělanosti a ztráta zájmu o lidské tělo, přišla doba rozmachu, pokroku a obrody tělesných cvičení, známá jako renesance. V této epoše, která se snažila znovu přivést k životu poznatky z období antiky se opět objevuje kladný vztah k životu a snaha o všestrannou kultivaci člověka. Vznikají nové životní filosofie, které obnovují zájem o tělesné cvičení a péči o tělo. Je třeba zmínit jména humanistů jako Rousseau, Locke a Komenský, kteří svými myšlenkami pomohli k uznání tělocviku jako takového.<sup>19</sup>

Za důležitý mezník je považováno zakládání tzv. Filantopin (Basedow, Salzmann). Jednalo se o tělovýchovné ústavy, kde se soubor tělesných cvičení obohacoval o soustavné rozvíjení pohybů v kloubních systémech a o cvičení na vznikajících nářadích. Právě zde můžeme hledat prvopočátky novodobé gymnastiky.<sup>20</sup>

### **3.2.2 Počátky nářad'ové gymnastiky**

Na přelomu 18. a 19. století vznikají v Evropě velké gymnastické systémy a stávají se hlavními zdroji současného pojetí gymnastiky. Za kolébku dnešní sportovní gymnastiky považujeme Německo, kde systém tělesných cvičení vytvořil Johan Christian GutsMuths (1756 - 1839)<sup>21</sup>, zakladatel nářad'ové gymnastiky. Do svého tělocvičeného systému jako první zařadil cvičení na nářadí.<sup>22</sup>

Německý turnérský systém nářad'ového tělocviku vznikl v letech 1809 - 1813 v období napoleonských válek jako národně – osvobozené hnutí. Zakladatel F. L. Jahn zavedl cvičení na hrazdě, bradlech a na koni. Jeho žák A. Eiselen přidal do systému cvičení na kruzích, koze, kolovadlech a začal používat odrazové můstky pro přeskok.<sup>23</sup>

Systém švédské léčebné gymnastiky (P. H. Ling) a francouzská přirozená metoda (G. Demény, G. Hébert) jsou dalšími historickými zdroji sportovní gymnastiky. Ling při tvorbě své soustavy cvičení, oproti německému systému, myslel na anatomicko-fyziologický význam cvičení a na účelnost každého cviku. Při konstrukci nářadí a náčiní

---

<sup>19</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 6

<sup>20</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 13

<sup>21</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 10

<sup>22</sup> Křištofíček, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 8

<sup>23</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 13

ho přizpůsoboval jednotlivým cvikům. Jeho syn J. H. Ling systém obohatil o metodické pokyny pro školství dle pohlaví a věku žáků. Tvůrce francouzské přirozené metody, fyziolog G. Demény (1850 - 1914) neschvaloval statická cvičení turnérského systému. Ve své soustavě cvičení kladl důraz na harmonii síly, elegance, krásy a ohebnosti. Vyžadoval, aby cvičení bylo plynulé, nepřetřité a rytmičné.<sup>24</sup>

### **3.2.3 Nářad'ový tělocvik u nás**

Do Čech přinesl myšlenku nářad'ové gymnastiky Rudolf Stefani, žák Jahna a Eiselena, v době, kdy byl povolán zemskými stavy do Prahy jako učitel tělocviku (1842). K jeho pokračovatelům patřili Němci Gustav Stegmayer, Ferdinand Schmidt a Jan Malypetr, 1. český učitel nářad'ové gymnastiky. Mezi jeho žáky patřil mimo jiné i Miroslav Tyrš.<sup>25</sup>

#### **3.2.3.1 Počátky Sokola**

Po pádu Bachova absolutismu v 60. letech 19. století byl v lednu roku 1862 založen samostatný český spolek „Tělocvičná jednota pražská“ (název Sokol od roku 1865), který se stal základem všech našich tělovýchovných organizací. Zakladateli byli Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Sokolská tělocvičná soustava vycházela převážně z německé nářad'ové gymnastiky. Objevovalo se cvičení v prostných, úpolové cvičení a cvičení sportovního charakteru, které mělo za cíl procvičovat celé tělo a zvyšovat fyzickou a psychickou zdatnost.<sup>26</sup>

Miroslav Tyrš vycházel z antického ideálu kalokagathie. Gymnastické cvičení začal nazývat tělocvikem a vytvořil pro nový spolek potřebné teoretické základy. Mimo jiné i tělovýchovné názvosloví, které je s určitými změnami používáno dodnes. Mezi jeho nejznámější dílo patří „Základové tělocviku“ z roku 1872, kde na podkladě německých cvičení vytváří českou tělocvičnou soustavu se cviky, které obohatil vlastními inovacemi.<sup>27</sup> Dále založil a redigoval časopis „Sokol“ (1871), který

---

<sup>24</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 10

<sup>25</sup> Demetrovič, E., & kol. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury P - Ž*. Praha: Olympia., s. 150

<sup>26</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 14

<sup>27</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 16

sloužil jako prostředník výměny zkušeností a poznatků mezi cvičitelskými sbory, zakládanými podle Pražského vzoru v Čechách a na Moravě.<sup>28</sup>

O počátcích Sokola hovoří L. Novotný v knize E. Bosáka<sup>29</sup>: „V prvních letech Sokola se nekonaly závody jako samostatné podniky, ale do programu některých vystoupení byly zařazovány jednotlivé soutěže v běhu, skoku, zápase a později i v některých gymnastických disciplínách. Teprve od r. 1871, kdy bylo dosaženo v nářadovém tělocviku určité úrovně, začínají se do sokolských jednot zavádět tzv. cvičení závodnická. Postupem času z nich vyrostla slavná tradice sokolských závodů, které byly spolu se slety hybnou pákou tělovýchovné činnosti“.

Podoba cvičení byla velmi odlišná od dnešní. Hlavním důvodem byly nejednotné organizační předpisy a pravidla. Každý cvičenec si mohl zvolit nářadí, na kterém chtěl soutěžit. Závodilo se v jednotlivých disciplínách (hrazda, bradla, přeskok přes koně našír, později skok daleký z můstku, vzpírání břemen, šplh a jiné). Počet cviků se postupně snižoval jen na nejdůležitější cvičební druhy (mety, toče, vzepření, výmyky). Se stále se zvyšující zdatností cvičenců přibývalo obtížnějších akrobatických cvičení (např. veletoleč). Dvojice rozhodčích hodnotila provedení a obtížnost prvků. Při skocích z můstku a později při skoku o tyči i úhlednost skoku. Při cvičení povolovali jednu opravu. Jejich bodová škála se pohybovala od jedné do pěti pouze v celých číslech. U měřitelných výkonů byly stanoveny normy a maximální hodnocení dosahovalo deseti bodů. Cvičenci byli rozděleni do dvou tříd (nižší a vyšší třída) dle obtížnosti obsahu cvičení. Později přibyla třída třetí.<sup>30</sup> Ceny, které soutěžící dostávali, byly neobvyklé a dnes naprosto nepředstavitelné. Mohly to být šavle, pásy, revolvery, dukáty aj.<sup>31</sup>

Závodilo se pouze v dílčích výkonech a ne v sestavách, jak je tomu dnes. Na hlavním nářadí (hrazda, bradla, kůň našír) předvedl každý závodník podle vylosování určitý cvik, který ostatní prováděli po něm. Samotné prosazování závodů bylo obtížné. První závody měly totiž mnoho odpůrců i v řadách zakladatelů

---

<sup>28</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 14

<sup>29</sup> Bosák, E. & kol. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia., s. 260

<sup>30</sup> Bosák, E. & kol (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia., s. 260

<sup>31</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 15

tělocvičných spolků. Ti tvrdili, že závody podporují marnivost cvičenců (honba za cenami) a vedou k neshodám a sporům. Současně se kritizovaly i negativní fyziologické následky specializace soutěžících. Změnu v názorech na závodění vyvolaly pozitivní ukazatele soutěží (touha vyniknout, být lepším, dokázat více než druhý).<sup>32</sup> Důkazem je dobové prohlášení M. Tyrše z roku 1932: „aby občas v tuhé práci nastal malý svátek a zároveň pak, aby členové naučili se měřit své vlastní schopnosti a dovednost svou, hledíce předčit jeden druhého v horlivém konání a zápasu ušlechtilém“<sup>33</sup>

Další vývoj závodění na náradí byl pozitivně ovlivněn vznikem župní organizace Sokola v roce 1885 a zejména vytvořením ústředního orgánu ČOS v roce 1889.<sup>34</sup>

Vypracováním závodního řádu a založením cvičitelského sboru se zlepšila náplň a organizace soutěží. V pravidlech se poprvé objevily požadavky na rozměry náradí, které se postupně zdokonalovalo a umožňovalo obtížnější cvičební tvary. Pořádání ústředních závodů nakonec přerostlo v organizování mezinárodních soutěží. Ze soutěží se postupně začaly vypouštět specializované výkony a začaly se prosazovat závody v povinných a volných sestavách. Okruh závodů se rozšířil o soutěže družstev ve víceboji. Obsah sestav byl tajný a zveřejňoval se těsně před samotným závodem ve večerních hodinách, aby se soutěžící nemohli předem připravovat. Pokud se cvičilo ve volných sestavách, gymnasta měl povinnost sestavu předem popsat. Sestavy bývaly krátké a hodnotící škála se pohybovala od jedné do deseti bodů.<sup>35</sup>

Neméně důležitým vlivem na rozvoj závodních soutěží byla návštěva sjezdu Unie francouzských gymnastů v Paříži v roce 1889, kam ČOS vyslala tři družstva, která si přivezla první tři ceny. Tento úspěch podnítil intenzivnější trénink a nové zkušenosti změnilы pohled a názor na závodní cvičení.<sup>36</sup>

Cvičení se začalo označovat jako „románské“. Sestavy dostávaly nový charakter. Postupně se prodlužovaly a objevovaly se v nich švihové, statické i silové prvky. Cvičení se zdokonalováním náradí, intenzivnějším tréninkem, stanovením pravidel a studováním biomechanických zákonitostí, stávalo (obsahově, technicky a skladebně) náročnějším. Mezi nové cvičební útvary patřily veletoce s obraty, cvičení ve svisu

---

<sup>32</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 18

<sup>33</sup> Tamtéž

<sup>34</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 16

<sup>35</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 19

<sup>36</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 15

vzadu, zakončení sestavy saltem, vzepření zákmihem do stoje na rukou, přemet vzad na bradlech, rozpory atd. V prostných se na popud Italů začaly zařazovat akrobatické prvky. Mimo Francouzů a Italů byli na dobré úrovni také němečtí a švýcarští závodníci. Mezi nejvýznamnější gymnasty patřili Segura, Neri, Braglia, Erben a Pellé. V roce 1909 byly poprvé pořádány mezisletové závody.<sup>37</sup>

Od roku 1907 se pořádal pro nejlepší gymnasty Závod o přebor ČOS, který byl považován za nejnáročnější víceboj na světě. Skládal se z dvanáctiboje, v němž se cvičilo v povinných i volných sestavách, a z dalších disciplín (skok vysoký, daleký, o tyči, běh na 100m, vrh 15 kg krychlí, šplh na sedmimetrovém laně, vzpírání břemene jednou a obou rukama). Závodní řád ČOS byl velmi přísný a bval označován dokonce jako „krvavý“. Řád uznával jen precizně provedené prvky. Nebyly dovolené opravy. Pokud závodník přerušil nebo nedokončil cvičení, vynechal či přidal cvičební tvar, obdržel nulové bodové ohodnocení. Tento cvičební řád se s menšími úpravami udržel až do roku 1936. Naši závodníci patřili mezi světovou špičku a zvítězili na MS v roce 1907 v Praze, dále v Turíně v roce 1911 a také v Paříži roku 1913. Mezi vynikající gymnasty patřili mimo jiné Josef Čada a Ferdinand Steiner.<sup>38</sup>

### **3.2.4 Mezinárodní gymnastické organizace**

FEG je považována za první mezinárodní organizaci. Byla založena předsedou Svazu belgických gymnastů Nikolasem Curpusem v roce 1881 v Lutychu. ČOS se stala členem v roce 1897. Federace pořádala od roku 1903 každé čtyři roky mezinárodní soutěže (později MS). Jako člen MOV, federace určovala obsah i rozsah gymnastických závodů, které měly až do roku 1950 atletický a gymnastický charakter. Na OH se program měnil dle požadavků jednotlivých pořadatelů. Po první světové válce v roce 1922 se vstupem mimoevropských federací název změnil na FIG. Sportovní gymnastika mužů se začlenila mezi 7 sportů, které byly na programu prvních moderních OH v Aténách v roce 1896. Prvním olympijským šampionem sportovní gymnastiky se stal Němec Alfred Flatow. Od té doby je gymnastika součástí každých následujících her.<sup>39</sup>

---

<sup>37</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 17

<sup>38</sup> Bosák, E. & kol (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia., s. 262

<sup>39</sup> Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press., s. 7

### **3.2.5 Stručně o vzniku ženské gymnastiky**

Jak již bylo zmíněno v úvodu, ženám bylo gymnastické cvičení dlouho odepřeno. Ke změnám došlo až v 19. století. U nás bylo dívkám povoleno cvičit v tělocvičné organizaci Sokol od roku 1863, v tělocvičném ústavu, založeném Miroslavem Tyršem. Vedení ústavu se ujala Klementa Hanušová. V roce 1869 vznikl na popud Sofie Podlipské Tělocvičný spolek paní a dívek pražských. Podobné spolky potom začaly vznikat po celé zemi, například v Plzni, Kolíně, Jindřichově Hradci a v Kutné Hoře. Tyto spolky se později spojily do sokolského hnutí, které dostalo název ženské odbory. V roce 1898 ženské odbory poprvé cvičily veřejně na sokolském sletu v Praze. Posléze došlo k vypracování osnov a zásad pro cvičení žen.<sup>40</sup>

Závodění žen bylo zpočátku silně ovlivňováno mužským tělocvikem. Ženy nejprve cvičily na kruzích v klidu, v přeskoce, na bradlech po hlavu i na koni naších, kde se pohybová náplň téměř shodovala s mužskou. Na sletu v roce 1901 ženy vystoupily ve cvičení s kužely, ve hrách a různostech na náradí. O rok později se uskutečnil první kurz pro cvičitelky žen. První soutěže žen se datují do roku 1907. Ženy zde závodily s kužely a na V. sletu i ve skoku. Tento charakter mělo ženské cvičení až do roku 1928., kdy se ženy snažily najít si vlastní cestu ve způsobu gymnastického cvičení.<sup>41</sup>

### **3.2.6 Období po první světové válce**

Meziválečné období bylo charakteristické zvýšeným zájmem společnosti o sport a tělovýchovu ve všech sférách společnosti. Velmi rychle byla obnovena myšlenka novodobého olympismu. Značný průlom ve vývoji sportu přineslo rozšíření závodů světové úrovně o kategorii žen a dorostu. Ženy se poprvé dostaly na program OH v Amsterdamu roku 1928, 32 let po první novodobé olympiádě v Řecku. Zde cvičenky z ČSR předvedly v ukázkové hodině mimo jiné i cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí. Cvičení obecně se začalo daleko více podobat sportovní gymnastice, jakou ji známe dnes. V sestavách postupně přibývalo dynamických (švihových) prvků a ze závodů byly vypouštěny negymnastické disciplíny. Soutěže se rozdělovaly na dvě samostatné části. Výsledné pořadí závodníků se určovalo vždy součtem výsledků

---

<sup>40</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 18

<sup>41</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 18

z obou těchto částí. Soutěžilo se v povinných a volných sestavách, které byly hodnoceny desetibodovou stupnicí. Provedení se klasifikovalo velice přísně, což mělo příznivý vliv na kvalitu cvičení. Naši závodníci a závodnice se kvalitativně dostávali na úroveň světové špičky mezi gymnasty z Německa, Švýcarska, Itálie a Slovinska.<sup>42</sup>

Na vývoji ženské gymnastiky se značně podílelo několik nově vznikajících směrů a systémů. Jedním z nich byl dramatický balet J. G. Noverra a jeho následovníka F. Delsarta, zakladatele estetického tělocviku. Dalším zdrojem byla rytmická gymnastika, vytvořená E. J. Delcrozem a modernizovaný švédský systém doplněný o ženskou tělesnou výchovu. Velice důležitou postavou byla I. Duncanová, která provedla reformu baletu. Svými moderními názory se snažila propojit taneční umění s estetickým tělocvikem. Ženská gymnastika se začala obohacovat o estetické baletní a ladné prvky z tanečního umění. Po první světové válce došlo k obrovskému rozvoji taneční gymnastiky a rytmické výrazové gymnastiky díky R. J. M. Labanovi. Ve 30. letech reformátorka tance M. Grahamová vytvořila tzv. moderní tanec, který se snažil zbavit zkostnatělých prvků klasického baletu a nabýt tak tělu přirozenější taneční formy. Všechny tyto systémy měly veliký vliv na pojetí ženské sportovní gymnastiky.<sup>43</sup>

#### Úryvek z časopisu Sokol, týkající se ženského tělocviku:

*„Ženy zmocnily se při cvičení veškeré látky. Vidíme krásné sestavy prostné, vrcholová cvičení na náradí a taneční akademie pódiové, prováděné v záři světél ve fantastických úborech v háji zeleně před vyprodanými dómy. Vzpomeňme prvých vystoupení žen, vzpomeňme káravých pohledů maloměstské honorace při veřejných cvičeních a srovnajme s nynějším potleskem. Směle můžeme říci: jsme v rozkvětu tělocvičném ve všech směrech.“<sup>44</sup>*

Po první světové válce začalo v Sokole v kategorii žen postupně ubývat disciplín. Závodilo se již také na kladině, v přeskoku, na koni naších (i s madly), na nízkých bradlech, na kruzích v hupu, ve vrhu, v hodu míčkem s poutkem a z důvodu všestrannosti také v plavání.<sup>45</sup>

V roce 1928 došlo k velkému pozměnění cvičebních osnov, které daly základ rozdělení cvičenek do pěti skupin dle zdatnosti. V roce 1931 byly zavedeny

---

<sup>42</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 21

<sup>43</sup> Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova., s. 11

<sup>44</sup> Vřešťáková, L. (3. leden 1918). Rozhovor o ženském tělocviku. *Sokol*, s. 166

<sup>45</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 18



tzv. zkoušky zdatnosti, které představovaly povinné závody pro všechny cvičenky ve cvičení na nářadí a v atletice. Zkoušky zdatnosti byly také kvalifikačními závody pro soutěže ve vyšších složkách, v okrscích a župách. Stejně jako u mužů byly sestavy tajné, a proto krátké a jednoduché. Cvičenky měly právo si sestavu zacvičit dvakrát před samotným provedením. K vlivům ze zahraničí docházelo u ženských odborů v tomto období daleko méně než u mužů.<sup>46</sup>

První pravidla ženám přesně určovala cvičební prvky a dokonce některé přísně zakazovala z důvodu neestetičnosti cvičení kvůli obecenstvu. Mezi takové prvky patřily například roznožky na přeskoce, rozštěpy či mosty v prostných, dřepy rozkročné na kladině aj. Cvičení proto obsahovalo prvky bez přirozené ladnosti ženského gymnastického projevu. I přes tato značná omezení, která výrazně znesnadňovala vývoj ženské gymnastiky, se ženy začaly úspěšně začleňovat do závodů na mezinárodní úrovni. Důkazem je účast gymnastek na OH v roce 1928.<sup>47</sup>

Pro lepší představu o charakteru ženského cvičení je zde uvedeno několik zpráv ze závodů Sokolské župy Husovy.

Dne 26. a 27. června roku 1923 se konaly vylučovací závody župní. Pro ženy byly vypsané disciplíny: běh na 60 m, vrh míčem 2 kg (nejlepší výkon dle záznamů: 63 m), skok daleký z rozběhu (nejlepší výkon: 3,45 m), skok daleký z místa (2,40 m) a skok vysoký z rozběhu.

Zpráva o obecném závodě žen vyššího a středního oddílu, které byly uspořádány roku 1935 dne 2. června, dokazuje, že soutěžní disciplíny v sokolských závodech zůstávaly převážně atletické (běh na 60 m, skok daleký a vysoký, hod míčem s poutkem, vrh koulí a hod diskem). Dále ženy soutěžily v pořadových cvičeních, ke kterým byly rozeslány následující pokyny pro závodnice a rozhodčí (tehdy soudkyně):

#### Pokyny k soudcování velkých celků v pořadových cvičeních r. 1935

Nastoupení, hlášení: hodnotí se rychlost, kázeň, hlášení, vyřízení. Uděleno maximálně 10 bodů.

---

<sup>46</sup> Bosák, E. & kol (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia., s. 265

<sup>47</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 18

Celkový vzhled: posuzovalo se nesprávné držení těla, sklopená hlava, nedostatek ladnosti, nepěkný pohyb paží při pochodu, porušení vzdálenosti v trojstupu, šestistupu, nesprávný rozstup či porušení zákrytu. V této kategorii bylo možno získat 25 bodů.

Za správné provedení mohla gymnastka získat maximálně 60 bodů. Hodnotila se také čistota úboru, správná délka kalhot nebo přiměřenost délky sukének. Dalším bodem hodnocení byl zpěv předem určené písně, za kterou bylo možno získat až 10 bodů (za čistotu nápěvu 5 bodů, za dodržení rytmu 5 bodů). Nejdůležitější částí hodnocení bylo provedení následující sestavy, kde rozhodčí udělovaly srážky za lehké a hrubé chyby:

1. *Vpravo v bok čelem vzad vpravo v bok (za 3 body)*
2. *Pochodem vchod čelem vzad, vlevo v bok (za 7 bodů)*
3. *Vlevo kolem zkrátit krok plný krok! (za 10 bodů)*
4. *Prvé trojice vpravo - druhé vlevo atd. až v šestistup spojit, střední směr (za 10 bodů)*
5. *Vlevo zatočit, přímý směr*
6. *Trojstupy zevnitř kolem čtyřikrát*
7. *V trojstup zařadit*
8. *Vpravo kolem! Vpravo zatočit, střední směr!*
9. *V těsný dvojřad srazit vlevo vbok!*

Nastoupení, hlášení a provedení sestavy hodnotily 4 soudkyně. Další 2 soudkyně udělovaly body za úbor a vzhled. Jak je vidět z popisu sestavy, pořadová cvičení byla fyzicky velice nenáročná a kladla vysoký nárok pouze na synchronizované a přesné provedení.<sup>48</sup>

### **3.2.7 Vývoj sportu za okupace**

Druhá světová válka značně zbrzdila vývoj všech sportovních odvětví. Češi a Slováci ztratili svobodu a samostatnost a oba národy byly válkou násilně rozděleny. V Českých zemích byl nastolen Protektorát Čechy a Morava, který se stal součástí Německé říše. Ve většině sportovních svazů se za okupace vytvářela myšlenka pokračovat v činnosti jako by se nic nestalo, ale brzy byly všechny sportovní podniky na území Protektorátu, kvůli protiněmeckému smýšlení zakázány. ČOV přesto pracoval až do roku 1942. Po rozpuštění Sokola roku 1941 přijaly sportovní kluby do svých řad celé sokolské sportovní odbory, což přineslo spoustu obtíží s přepisováním členských matrik a antidatací vstupu sokolů, aby se zabránilo přitahování pozornosti okupačních

---

<sup>48</sup> Státní oblastní archiv Třeboň, Sokol, dobrovolná sportovní organizace, krajský výbor České Budějovice II249

orgánů. Domácí soutěže probíhaly pravidelně ve všech sportech až do roku 1944, kdy byly zakázány všechny mistrovské soutěže na území Protektorátu. Jediná tělovýchovná organizace, která mohla pokračovat v činnosti, byl z propagačních důvodů svaz DTJ. Válečná doba kvůli zhoršeným podmínkám pro činnost sportovních svazů nepřála vývoji sportu a nepřinesla mnoho úspěchů. Nicméně se podařilo udržet předválečnou úroveň špičkových gymnastů a dát dobrý základ gymnastům začínajícím. Závodilo se výhradně na nářadí a ve volných sestavách v prostných.<sup>49</sup>

### **3.2.8 Období po druhé světové válce**

Po skončení války proběhlo rychlé navázání závodění na předválečnou úroveň. Ve cvičení začaly postupně převažovat prvky švihové a dynamická akrobacie dominovala nad silově provedenými prvky. Daleko více se kladl důraz na přípravu mládeže. Pro dorostenecké kategorie se vypisovaly soutěže i na mezinárodní úrovni, a to v povinných sestavách, ke kterým byla vypracována i metodika nácviku. Rozšíření závodů o dorostenecké soutěže značně napomohlo k rozvoji sestav. Přirozená snaha mladších gymnastů o provádění obtížnějších a nových prvků a cvičebních tvarů totiž značně zvyšovala atraktivitu cvičení a zvyšovala zájem o závody ve volných sestavách. Tréninky ale stále probíhaly v závodních podmínkách bez využívání doplňkových nářadí, která by usnadňovala nácvik.<sup>50</sup>

V řadách ženské sportovní gymnastiky došlo k podstatným změnám, které značně obohatily gymnastické soutěže. V prostných i na nářadí byly od roku 1948 povoleny či přímo požadovány akrobatické prvky. Tato změna je významným mezníkem ženské gymnastiky, jelikož umožnila značný rozvoj sestav, které v poválečném období získaly zcela nový, obtížnější a atraktivnější charakter. Ženské sestavy se vlivem odlišného pojetí cvičení prodlužovaly a vyžadovaly speciální přípravu na jednotlivá nářadí, která se výrazně lišila od nářadí mužské gymnastiky.<sup>51</sup>

Na mezinárodní úrovni se po válce začalo dařit Švýcarům a Finům. Od 60. let převzali vedoucí pozice gymnastky ze Sovětského svazu a z Japonska. V této době se značně zlepšila kvalita a organizace závodů. Soutěže se uskutečňovaly v závodech

---

<sup>49</sup> Perútka, J. (1974). *Pokrokové tradice tělesné výchovy v Československu*. Praha: Olympia., s. 127

<sup>50</sup> Křištofíč, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 22

<sup>51</sup> Perútka, J. (1974). *Pokrokové tradice tělesné výchovy v Československu*. Praha: Olympia., s. 21

družstev, jednotlivců a ve finálových soutěžích v jednotlivých disciplínách. Prvky byly rozděleny dle obtížnosti na prvky A-D. Dále byly stanoveny skladebné a obsahové požadavky sestav a neměnné normy správné techniky provedení. Vedle světových soutěží (MS, OH) byly od roku 1955 pořádány i ME. Obsah sportovní gymnastiky značně ovlivňovaly gymnastické školy, které v tomto období vznikaly. Gymnasté ze SSSR přinesli dlouhé a obtížné sestavy, cvičili mimo jiné ve svisu vzadu na hrazdě, na kruzích prováděli obtížné silové prvky (Šaginjan, Azarjan) a na koni cvičili mimo madla koně (Lavrusčenko, Běljakov). Gymnasté z Japonska přispěli obtížnými vazbami na bradlech a na hrazdě (Ono, Endo, Curumi, Kato) a zejména novými formami přeskoků. Na konci 20. století se ke světové špičce přidali i Číňané a Američané. Závodníci z USA inovovali cvičení na koni (tzv. americká kola) a v prostných.<sup>52</sup>

Od roku 1950 se začal používat název sportovní gymnastika pro dřívější nářadový tělocvik. Byly zavedeny výkonnostní třídy podle systému jednotné sportovní kvalifikace. Vývoj lze pozorovat i v řadách rozhodčích, kteří se nově začali rozdělovat podle kvalifikace na rozhodčí III., II. a I. třídy a na rozhodčí ústřední. Také pravidla a závodní řady byly doplněny a zpřesněny ve snaze o spravedlivé posouzení každého výkonu. Značný vývoj proběhl také v metodách tréninku, kde se postupně začalo odklánět od zastaralých metod a docházelo ke spojování poznatků z praxe s účelnou teorií, kterou přinesly výsledky nových vědeckých prací. Na základě těchto poznatků probíhalo proškolení trenérů i rozhodčích a biomechanické zákony se začleňovaly do praxe v jednotlivých trénincích. Nově se začaly používat pomocná nářadí (např. trampolínky) a bezpečnostní zařízení (molitanové jámy a duchny). Důležité je poznamenat, že výše uvedené změny platily jak pro mužskou, tak pro ženskou gymnastiku.<sup>53</sup>

Dalším významným mezníkem pro vývoj sportovní gymnastiky byla pravidly zavedená změna v konstrukci některých gymnastických nářadí. Na prostných se začala od MS 1966 používat pružná podlaha od firmy REUTHER, byl zaveden nový odrazový můstek pro přeskok a povrch přeskokového koně se rozšířil o nástavec. Tato změna vedla k provádění nových přeskoků (přemety s obraty a salty, náskok na koně rondatem, provádění první letové fáze do stoje na rukou zády ke koni). Dále došlo k výrazné

---

<sup>52</sup> Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 17

<sup>53</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 20

změně konstrukce bradel o nestejně výši žerdi. Vzdálenost žerdí se zvětšila na 150 centimetrů. Toto lanové ukotvení a také zavedení kulatých pružnějších žerdí vedlo k dynamičtějším a pestřejším ženským sestavám a přineslo nové prvky (přeletové tvary: salta s obraty zakončované do svisu na vyšší žerdi, veletochy). Obsah cvičení na bradlech o nestejně výši žerdi se začal více podobat mužskému cvičení na hrazdě. Na prostných byl navíc u ženských složek zrušen klavírní doprovod a začaly se používat orchestrální nahrávky pro povinné i volné sestavy. Pro povinnou sestavu byla nahrávka stejná pro všechny závodnice. Klavír byl naposledy využit na OH v Mnichově v roce 1972. Průměrný věk závodnic se značně snižoval. Důkazem je posunutí minimální věkové hranice gymnastek na OH na 15 let.<sup>54</sup>

U nás po období útlaku v letech okupace byla díky osvobození Československa Rudou armádou roku 1945 postupně obnovována činnost sportovních svazů. Zároveň se začala projevovat snaha o sjednocení sportovních organizací pod jeden výbor. Vzniklo tak ÚNTV. Tento výbor roku 1945 uspořádal v Praze v Tyršově domě první společné závody mužů ve volných sestavách. Bohužel se kvůli nestabilním politickým podmínkám nepodařilo výbor udržet a záhy zanikl. ČOS od roku 1946 obnovila pořádání pravidelných soutěží. Díky vlivům ze zahraničí se začalo soutěžit výhradně v nářadové gymnastice, a to ve volných sestavách. Dokazuje to usnesení FIG z roku 1949, která rozhodla, že všechny lehkotletické a jiné disciplíny budou z veškerých olympijských a mezinárodních a soutěží vypuštěny.<sup>55</sup>

O stavu sportovní gymnastiky v českých zemích pojednává referát L. Peškové, schválený ČOS roku 1955:

*„V hodnocení ČSR je sportovní gymnastika mužů a žen v mezinárodním měřítku na druhém místě za SSSR. Od olympijských her v Helsinkách v roce 1952 naše sportovní gymnastika plně pokračuje a rozšiřuje slavné tradice československých tělocvikářů. Dnes je u nás sportovní gymnastika specializována jako samostatný sport, má rozsáhlý systém soutěží, široké mezinárodní styky a přední naši gymnasté patří k nejlepším na světě. Potvrdili to oba naši účastníci prvního mistrovství Evropy v gymnastice, na jaře téhož roku., na kterých Vlad. Prorok získal titul mistra Evropy v prostných a na kruzích se umístil na 3. - 4. místě mezi sovětskými gymnasty. Mistr*

---

<sup>54</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 24

<sup>55</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 19

*sportu Zd. Růžička se v celkové klasifikaci umístil na 10. místě. Zasloužilá mistryně sportu Eva Bosáková získala další úspěchy na Světovém festivalu mládeže, kde byla první na bradlech druhá na kladině a třetí v prostných. S jistotou můžeme říci, že naše sportovní gymnastika právě v letošním roku docílila řadu významných mezinárodních úspěchů, rozšířil se počet závodících ve vyšších výkonnostních třídách, upevnila se její organizace.*<sup>56</sup>

### **3.2.9 Konec dvacátého století - současnost**

Sportovní gymnastika se v posledních několika desetiletích stala mimořádně náročným sportem s vyhraněnými tělesnými, funkčními a koordinačními požadavky, což do značné míry zužuje bývalou širokou škálu cvičenců. Na druhou stranu tento systém pěstuje profesionální vrcholové sportovce. Ve druhé polovině 20. století nastal obrovský strukturální rozvoj pohybového obsahu a sportovní gymnastika začala pronikat do zemí, kde dosud neměla žádnou tradici. Došlo k prudkému rozvoji tréninkových metod, které se začaly přizpůsobovat biomechanickým analýzám cvičení. Tyto metody měly za následek vzrůst obtížnosti cvičení a zlepšení techniky u stávajících cviků.<sup>57</sup>

Velikou zásluhu na rozmachu sportu měla média. Na OH v Mnichově v roce 1972 byly soutěže filmovány a se sportovní gymnastikou se prostřednictvím televize mohly seznámit miliony lidí po celém světě. Tato skutečnost měla za následek prudké zvýšení zájmu široké veřejnosti o sportovní gymnastiku. Logickým vyústěním bylo stavění nových gymnastických center a sportovišť. Došlo také k rozvoji v oblasti trénování. Úspěšné gymnastické národy, jako SSSR, Japonsko, Čína a země východní Evropy, začaly platit trenéry, pro které se trénování stalo povoláním. Pod jejich odborným vedením cvičily profesionální gymnastky až třikrát denně. Tato skutečnost s sebou přinášela značnou výhodu nad západními zeměmi (USA, západní Evropa), kde gymnastické kluby zůstávaly stále amatérskými a dobrovolnými.<sup>58</sup>

---

<sup>56</sup> Státní oblastní archiv v Třeboni, Krajský národní výbor v Českých Budějovicích (12. leden 1956), sekce sportovní gymnastika 1953 - 1956

<sup>57</sup> Demetrovič, E., & kol. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury P - Ž*. Praha: Olympia., s. 150

<sup>58</sup> Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press., s. 7

Z důvodu velkého množství nových prvků, které byly do té doby považovány za neproveditelné, bylo třeba přepracovat tabulky obtížnosti. Kategorie se rozšířily o pátou skupinu E, kam bylo zařazeno nejobtížnější cvičení. Úroveň gymnastek se neustále zvyšovala a zdánlivě nenapodobitelné výkony olympijských vítězek začaly na závodech předvádět gymnastky, které se umísťovaly ve středu závodního pole. Hlavní příčinou byl odchod kvalifikovaných trenérů bývalých socialistických zemí (SSSR, NDR, Čína) do vyspělých států, kde se tréninková praxe brzy uchytila a přizpůsobila se tamním podmínkám (Francie, Holandsko, Austrálie, Brazílie).<sup>59</sup>

Dalším důležitým mezníkem sportovní gymnastiky bylo zavedení kontinentálních soutěží. V Evropě vznikla v roce 1982 Evropská gymnastická unie, která od FIG převzala řízení a organizaci sportu na celém kontinentu. Unie vypisuje nové závody s odlišnými technickými požadavky pro závody družstev a juniorů než dříve FIG.<sup>60</sup>

V roce 1997 se začalo negativně poukazovat na trend stále mladších gymnastek, které se dostávají na mezinárodní soutěže (minimální věková hranice 14 let). Za účelem prevence zranění gymnastická federace změnila minimální věkovou hranici na 13 let u juniorek a na 16 let u žen. Tato skutečnost přinesla kýžený efekt, jelikož v současné době je možné vidět soutěžit na vrcholové úrovni dospělé gymnastky, které se dostávají na medailové pozice (např. Svetlana Khorkina). Další výraznou změnou v ženské gymnastice bylo vypuštění povinných sestav na mezinárodní úrovni. Až do roku 1997 gymnastky soutěžily v povinném a volném programu na každém náradí. Výhodou tohoto systému bylo snadné určení nejlepší gymnastky, ale soutěže byly zdlouhavé a náročné. Nejdůležitějším faktorem, který vedl k odpuštění od povinných sestav, byla jejich nízká atraktivita pro diváky nebo televizní producenty.<sup>61</sup>

Poslední význačnou změnou přelomu století je revoluce systému bodování. Až do roku 2004 maximální známka mohla dosáhnout deseti bodů. Nyní nejlepší gymnastky mohou získat od patnácti do šestnácti bodů. Důvodem pro změnu byla současná filozofie kladení nároků na sestavy, které by měly být zvládnuty jak technicky, tanečně, osobitě, akrobaticky, tak umělecky. Cvičení musí být jedinečné, nesmí se opakovat a každá závodnice má jeden pokus (kromě přeskoků). Provedení se

---

<sup>59</sup> Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 26

<sup>60</sup> Tamtéž

<sup>61</sup> Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press., s. 10

na všech nářadích hodnotí z deseti bodů a za hodnocení v současnosti odpovídají rozhodčí panelu E a panelu D. Znamka D vyjadřuje hodnotu obtížnosti, míru plnění skladebních požadavků (až 2,5 bodu) a hodnotu vazeb, kde hodnotu obtížnosti představují prvky (nyní A-H) obsažené v tabulkách prvků, schválených pravidly. Na bradlech, kladině a v prostných se hodnota obtížnosti uděluje osmi nejobtížnějším prvkům včetně závěru. U přeskočků se hodnotí obtížnost skoku. Panel E hodnotí provedení. Za dokonalost provedení, skladby, vazeb a uměleckého projevu může závodnice získat známku 10 bodů. V případě chybného provedení rozhodčí udělují srážky za chyby. Výsledná známka je pak součtem známky D a známky E.<sup>62</sup>

---

<sup>62</sup> Hořká, Z. & kol. (2013). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013 - 2016*. Praha: Česká gymnastická federace., s. 18, 23



## 4 Kladina

### 4.1 Charakteristika a předpoklady cvičení

Cvičení na kladině se příliš neliší od cvičení prostných. Pouze několik cviků bylo vyvinuto speciálně pro toto nářadí. Ostatní cviky byly převzaty z prostných a jejich technika se přizpůsobovala zúžené cvičební ploše kladiny. V porovnání s prostnými, cvičení na kladině vyžaduje daleko vyšší nároky na rovnovážnou schopnost a celkovou koordinaci pohybů. Je nezbytná kvalitní technická a fyzická připravenost. Uspět mohou pouze gymnastky s dobrými psychickými vlastnostmi, jelikož je cvičební plocha zmenšena a při špatně provedeném prvku hrozí nebezpečí pádu z nářadí. To u mnoha cvičenek vede k tvorbě zábran, se kterými je třeba se vyrovnat. Jedna z možností je metoda postupného nácviku nových a obtížných prvků, které se nejprve trénují na prostných. Zde se vyznačí přímkou, představující plochu kladiny. Později se přechází na nízké kladinky s dostatečným množstvím žiněnek, pro větší pocit bezpečí. Výška kladiny se postupně zvyšuje, až dospěje k požadované úrovni. Nově naučený prvek se začne spojovat do vazeb s již zvládnutými prvky.<sup>63</sup>

Důležitá je také maximální pohyblivost cvičenky, která je závislá na velikosti rozsahu jednotlivých pohybů, na protažení svalů a šlach a na stavu CNS, která řídí veškerou lokomoci. Cvičení na kladině všestranně rozvíjí organismus. Udržování rovnováhy na zúžené ploše vyžaduje neustálou pohotovost a schopnost okamžitě jednat a vyvažovat náhle vzniklé nežádoucí situace (chvilkové ztráty rovnováhy). Balancování gymnastek přispívá ke správné činnosti vnitřních orgánů, které pohyb podmiňují (analýzátor kinestetický, vestibulární, zrakový a taktilní)<sup>64</sup>

---

<sup>63</sup> Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press., s. 47

<sup>64</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 79

## 4.2 Technika cvičení

Obtížnost cviků prováděných na kladině vzhledem k výše uvedeným podmínkám značně stoupá. Velkou roli pro stabilitu gymnastky hraje velikost plochy cvičení. Touto plochou rozumíme veškeré části kladiny, kterých se cvičenka dotýká. Platí pravidlo: čím větší cvičební plocha, tím lepší stabilita. Dalším faktorem pro stabilitu gymnastky je umístění těžiště těla, které by mělo vždy být nad plochou opory. Při dynamickém cvičení by těžiště mělo procházet nad místem opory v hlavním pohybovém článku. Pro statické prvky platí, že vyšší poloha těžiště přináší menší stabilitu a vyšší obtížnost cviku. Rovnováhu gymnastka udržuje reflexním napětím, kontrakcí nebo uvolněním svalstva v závislosti na vnějších či vnitřních podnětech a následných signálech z CNS. Pro snadnější provedení prvků je důležitá fixace zraku na jeden pevný bod, a to nejen v postupných pohybech, ale i v piruetách a obrazech.<sup>65</sup>

## 4.3 Vývoj konstrukce nářadí

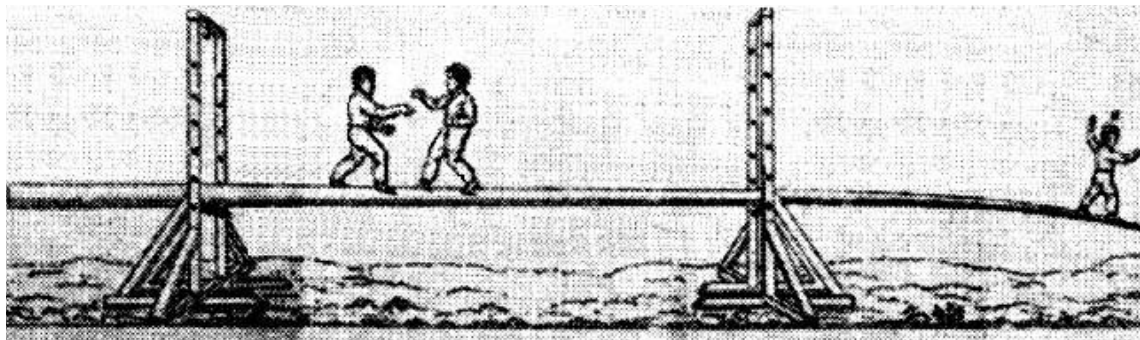
### 4.3.1 Podoba nářadí v počátcích cvičení

Konstrukce nářadí prošla dlouholetým vývojem. Již Guts-Muths (1759 – 1839) věnoval ve své knize „Gymnastik für die Jugend“ kapitolu balančním cvičením. Tehdejší konstrukce kladiny se naprosto odlišovala od dnešní. Základem byl zcela kulatý a neopracovaný kmen borovice o délce přibližně dvacet metrů. Kmen byl podpírán sloupky, které dovolovaly nastavit jeho výšku. F. L. Jahn (1778 - 1852) tuto konstrukci upravil pro své potřeby (Obrázek 1). Stabilita nářadí pro něj nebyla prioritou. Tvrdil, že kladina by se neměla houpat ani příliš málo ani moc. Kladinu nazval podle německého slova „Schweben“, což volně přeloženo znamená být v rovnováze jak v klidu, tak v pohybu. Konstrukce byla tvořena úzkým, dlouhým a hladkým kmenem borovice s minimální délkou 40 stop (přibližně 12 metrů) a průměrem 10 palců (cca 25

---

<sup>65</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 80 - 81

centimetrů). Kmen stromu spočíval mezi železnými svorníky, které dovolovaly změnu výšky náradí.<sup>66</sup>



**Obrázek 1.** konstrukce kladiny podle F. L. Jahna, nazvána Schwebebaum, (ze slova Schweben - být v rovnováze jak v klidu, tak v pohybu a baum – strom)<sup>67</sup>

Nízká kladina (nazvána „Schwebekante“) se dostala také do švédského gymnastického systému. Cvičení na kladině se zde kombinovalo a značně souviselo se cvičením na švédských lavičkách (otočených). Toto cvičení se postupně stalo součástí základního plánu každodenního švédského cvičení. Později byla švédská lavička převzata Lingovými následovníky (Rothstein, Spiess, Kloss) do německé školní tělesné výchovy jako náradí pro ženskou gymnastiku. Postupem času se balanční cvičení na kladině v různých konstrukčních obměnách začalo rozšiřovat i do ostatních zemí. Švédská lavička je považována jako základní rovnovážné náradí, které se objevuje mezi vybavením téměř všech školních tělocvičen. Nikdy ale nebyla použita jako soutěžní náradí pro sportovní gymnastiku.<sup>68</sup>

#### **4.3.1.1 Podoba náradí u nás**

U nás se pro závody ženských složek od roku 1920 používala nízká kladina, která byla zasazena do pevných stojanů. Důležitý pro další vývoj zvyšovací konstrukce k upevnování kladiny byl příliv náradí švédské gymnastiky (švédské bedny, lavičky, průlezy a bom). Bom neboli zvyšovací břevno měl širokou škálu využití. Cvičilo se na něm ve visu, v podporu a sloužil i pro rovnovážná cvičení. Ve školním prostředí

---

<sup>66</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 14. únor 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

<sup>67</sup> Tamtéž

<sup>68</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 14. únor 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

se výška náradí upravovala pomocí různorodých zařízení, především kombinací systému upevňování vodorovného žebříku a hrazdy. Pro závodní činnost a pódiová vystoupení ženských složek se používaly zvyšovací stojany se schůdky. Cvičilo se na obdélníkovém břevnu s plochami 8 a 15 centimetrů a jeho výšková nastavitelnost se pohybovala od 50 do 120 centimetrů.<sup>69</sup>

### **4.3.2 Náradí v meziválečném období**

Kladina se stala oficiálním mezinárodním závodním náradím až roku 1934, kdy se dostala na program mistrovství světa žen v Budapešti. Tehdejší kladina s ostrými hranami byla vratká a nestabilní, dosahovala šířky 8 centimetrů, a tudíž neumožňovala zařazování obtížnějších cvičebních tvarů. Zvyšovací stojany se schůdky navíc omezovaly cvičení na začátku a na konci kladiny.<sup>70</sup>

### **4.3.3 Změny v konstrukci náradí po druhé světové válce**

V poválečné době došlo k značnému rozmachu cvičení, a tudíž i k nutnému vývoji náradí. Důkazem je, že v 50. letech minulého století získala kladina dnešní podobu, která umožňovala předvádět daleko obtížnější cviky a vazby. Cvičební plocha dosahovala deseti centimetrů do šířky a pěti metrů do délky. Břevno bylo vysoké 16 centimetrů. Výška kladiny byla stanovena na 120 centimetrů. Dalším bezpečnostním opatřením bylo zaoblení hran kladiny (šíře středu průřezu 13 cm) a zlepšení konstrukce stojanů. Kladina umožňovala využít ke cvičení celou svou délku a značně se zvýšila její pevnost a stabilita. K náskokům se začal používat Reuterův můstek.<sup>71</sup>

Stabilita náradí byla v této době naprosto nezbytná, stejně jako její dostatečná pružnost. Na podkladech zátěžových testů, byla stanovena norma, která nařizovala, že kladina ve výšce 120 cm při zkušební zátěži 120 kg by se měla prohnout maximálně

---

<sup>69</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 77

<sup>70</sup> Tamtéž

<sup>71</sup> Tamtéž

o 8 mm. Tyto vznikající předpisy a normy zaručovaly jednotnost a rovnost podmínek pro gymnastky v soutěžích na mezinárodní úrovni.<sup>72</sup>

#### 4.3.4 Vývoj nářadí v 60 - 80. letech

V šedesátých letech s ohledem na stále obtížnější prvky a vazby došlo na popud tehdejšího prezidenta FIG Arthura Ganthe k doplnění norem pro konstrukci závodní kladiny. Tyto normy byly účelně zaměřené na její design. Proběhly úpravy, zajišťující ještě větší stabilitu a snadnější transport nářadí. Došlo k úpravě základové konstrukce kladiny, kam se namísto dvou původních podpěr přidaly dvě další. Vnější podpěry byly namontovány na samotné konce kladiny a vnitřní byly umístěny 75 centimetrů od konců břevna. Vznikly tak stojany, podobné těm současným. Dále bylo prostřednictvím dostatečného množství žiněnek zabezpečeno okolí kladiny.<sup>73</sup>

V roce 1973 byla technickou komisí žen ve Stuttgartu schválena opláštěná a vyztužená kladina, zajišťující větší měkkost a pohodlnost při cvičení. Na plášť kladiny byly kladeny vysoké nároky. Důležitá byla jeho odolnost, elasticita a zároveň maximální přilnavost k břevnu. Pod plášť byla přidána 5 milimetrů široká překližka a pěnová guma o šířce 6 milimetrů. Samotný plášť se musel skládat z vhodného materiálu vysoké pevnosti, který by umožňoval dostatečnou oporu pro cvičení a zároveň do jisté míry nebránil skluzu (například pro obraty a piruety), a měl kvalitní hygroskopické vlastnosti (k pohlcování vlhkosti). K předcházení zranění musel být povrch kladiny navržen tak, aby při maximální zátěži byl široký alespoň 5 milimetrů, a to včetně hran a konců kladiny, které musely být dodatečně vypolstrovány. Toto bezpečnostní opatření bylo schváleno roku 1979.<sup>74</sup>

V 80. letech vzhledem k požadavkům na rovnou, stabilní a neměnicí se podobu konstrukce kladiny, se začala vyrábět hliníková kladina, která měla oproti původní dřevěné tu výhodu, že se „nekroutila“.<sup>75</sup>

---

<sup>72</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 14. února 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

<sup>73</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 14. února 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

<sup>74</sup> Tamtéž

<sup>75</sup> Stručně ze zahraničí. (1981). *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXI, č. 1*, s. 11

Kvalita náradí a vybavenost tělocvičen se zlepšila. Zvýšila se elasticnost surovin, z nichž se kladina vyrábí. V tělocvičnách se navíc začínaly používat žíněnky z molitanu, které spolu s plastickým náradím postupně zbavovaly gymnastky psychických zábran před obtížnými prvky. Náskoky, prvky na prováděné kladině a závěry (v této době již kombinace náročných prvků) se staly více bezpečnými.<sup>76</sup>

#### 4.3.5 Současná podoba náradí

Od poloviny šedesátých let kladiny vyrábí a dodává převážně holandská firma Janssen–Fritsen. Dnes jsou k dispozici certifikované a snadno výškově nastavitelné závodní kladiny (Obrázek 2) s měkkým čalouněním na vrchu, ale také kladiny určené k tréninku pro gymnastická centra. Certifikovaná závodní kladina má délku 5 metrů, šířku 10 centimetrů a nastavení výšky je možné od 65 do 125 centimetrů. Kladina je vyrobena z hliníku, má hygroskopickou horní vrstvu, měkké koncové kryty a dokonale tlumí nárazy. Kladiny na trénink jsou dostupné v různých provedeních, s přídatnými kolečky na transport, s ochranným polstrováním, se zvětšenou možností výškové nastavitelnosti, kladiny se šířkou 20 cm nebo nízké kladinky a nejrůznější přídatná zařízení.<sup>77</sup>



**Obrázek 2. Současná podoba závodní kladiny od firmy Jansen-Fritsen<sup>78</sup>**

---

<sup>76</sup> Šanijazov, A. (1981). A znovu hledáme. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXI, č. 10*, s. 10

<sup>77</sup> *Balance beam-Jansen Fritsen*. (nedatováno). Získáno 2. duben 2015, z Jansen

Fritsen: <http://www.janssen-fritsen.com/assortiment-en/gymnastics-club-training/balance-beam.html>

<sup>78</sup> *Carolina Gym Supply Corp.* (nedatováno). Získáno 2. duben 2015, z <http://carolinagym.com/wp-content/uploads/2010/01/Lausanne2.jpg>

## 4.4 Vývoj cvičení na kladině

### 4.4.1 Období počátků cvičení

Ve vývoji cvičení žen na tomto nářadí se kladina v průběhu let stala vedle prostných, bradel o nestejně výši žerdi a přeskoků, hlavním závodním nářadím ženské sportovní gymnastiky. Pohybový obsah cvičení na kladině se vyvíjel v úzké závislosti na zdokonalování její konstrukce. První záznamy o cvičení na tomto nářadí pocházejí z první poloviny 19. století z Německa, z doby počátků ženské tělesné výchovy. Na kladině se cvičilo velice jednoduše. Objevovala se chůze a její obměny, doplněná pohyby paží a jednoduché obraty. Veliký důraz byl kladen na správné a vznosné držení těla. Nestabilní konstrukce kladiny v podobě rovných upevněných prken různé šířky nedovolovala žádné obtížnější cviky. M. Kloss tuto plochu doporučoval k hromadnému cvičení v postavení vedle sebe, kdy se cvičenky měly držet při přechodech za ruce (Obrázek 3). Samotná chůze po prkně připomínala artistické kladení chodidel na provaze.<sup>79</sup>



Obrázek 3: Historická kresba gymnastek na kladině v roce 1882<sup>80</sup>

<sup>79</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 14. února 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

<sup>80</sup> *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXI, č. 9, (1981).*, titulní strana

#### 4.4.1.1 O počátcích cvičení u nás

U nás se cvičení pro ženské složky v tělovýchovných spolcích zavedlo ve druhé polovině 19. století, pod vedením české tělovýchovné funkcionářky, pedagožky, cvičitelky a náčelnice tělocvičného Spolku paní a dívek pražských, Klementy Hanušové. Kladina pod jejím dohledem zaujala přední místo mezi ostatními nářadími. Cvičenky prováděly převážně cyklické cviky, jako je chůze. Dále výhyby nebo přetlaky dvou cvičenek, jednoduché obraty a pohyby paží v postojích i za chůze. Vzhledem k dobovým názorům byl tehdejší pohybový obsah cvičení značně omezen z důvodu údajné nevhodnosti cvičení pro diváky. Zakázány byly například dřepy, stoje rozkročné, předklony, přednožení, švihový pohyb paží a jiné. Tuto podobu si cvičení na kladině udrželo až do první světové války.<sup>81</sup>

Pro názornost tehdejšího pojetí sestav uvádím několik osnov sokolského cvičení žen z roku 1906:

„Na začátku:

1. Z levé strany výstup pokos, upažit - pochod napřed - seskok napřed.

Poznámka. Není-li v sestavě zmínky o postoji, rozumí se výstup vždy do stoje spatného. Není-li způsob výstupu označen, provede se vždy napřed.

2. Z pravé strany výstup pobok, upažit - pochod vpravo stranou levá před pravou - seskok napřed s půlobratem vlevo.

3. Z levé strany výstup pokos nazad, upažit - pochod nazad - seskok nazad s půlobratem vpravo.

4. Z pravé strany výstup pokos, vzpažit - pochod napřed - na konci předpažit, pochod nazad - seskok nazad s půlobratem vlevo.“<sup>82</sup>

„Na začátku:

1. Z levé strany výstup pokos do stoje předkročného levou, upažit - chod přísunný v před - seskok napřed.

2. Z pravé strany výstup pobok napřed do stoje předkročného pravou, vzpažit - chod přísunný vpřed - seskok nalevo.

3. Z levé strany výstup pokos do stoje zákročného pravou, upažit - chod přísunný vzad - seskok nalevo.

---

<sup>81</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 77

<sup>82</sup> Erben, F. (20. říjen 1906). Cvičební večery. *Cvičitelské listy*, s. 104 - 105



4. Z pravé strany výstup pokos do stoje zákročného levou, předpažit - chod přísunný vzad - seskok nazad.<sup>83</sup>

#### **4.4.2 Meziválečné období**

Teprve od roku 1929 můžeme mluvit o soustavném závodním cvičení žen na kladině. Díky mezinárodním stykům se tato závodní disciplína postupně obohacovala o nové prvky. Francouzské a jugoslávské gymnastky přinesly do cvičení taneční kroky a vazby. Norky začínaly cvičení netradičním výmykem na kladinu a závěr prováděly seskokem prohnutě.<sup>84</sup>

Pravidelné mezinárodní soutěže zahájilo MS žen v Budapešti v roce 1934. Na kladině tehdy předvedla pozoruhodný výkon maďarská závodnice Gabi Muzaros. Na tehdejší osm centimetrů široké kladině zacvičila bočný rozštěp. První místo získala čtrnáctiletá Italka Elda Lividino, která s ohodnocením 9,55 bodů daleko předčila své soupeřky. Protože nové nářadí bylo pro diváky atraktivní, kladina se od té doby začlenila do všech mezinárodních soutěží ženských složek sportovní gymnastiky. Sestavy postupem času začínaly obsahovat větší počet složitějších prvků a vyžadovaly proto stabilnější konstrukci nářadí.<sup>85</sup>

V období třicátých let dvacátého století probíhalo dotváření první závodní sestavy na vysoké kladině. Sestava obsahovala tři hlavní části: úvod cvičení, cvičení na samotném nářadí a závěr. Mezi cviky, kterými gymnastka naskočila na kladinu, patřily mimo výmyků i mety s obraty. Na kladině gymnastky předváděly postoje, různé druhy chůze a poskoky s prostými pohyby paží, jednoduché obraty a některé vysoké skoky. Závěrem cvičenka zakončila sestavu do stoje na zemi. Za nejobtížnější prvky byly považovány rovnovážné cviky v náročných polohách (váhy předklonmo, úklonmo, záklonmo, dřepy nožné) a závěry prováděné přemetem stranou příčně či zánožkou. Obtížné byly také dvojné obraty obounož a skoky s bočným a čelným roznožením, které nedosahovaly dnešního rozsahu pohybu. Rozšířením pohybového obsahu ovšem

---

<sup>83</sup> Erben, F. (20. říjen 1906). Příklady cvičení příležitostných. *Cvičitel'ské listy*, s. 46

<sup>84</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 77

<sup>85</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno

13. března 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

nedošlo ke změně charakteru cvičení na kladině. Stále převažovaly statické cviky, pohybový rozsah zůstal omezen a pohyby paží i nohou se prováděly v základních polohách. Sestavy měly statický charakter, chyběla jim dynamika, kontrast mezi nízkými a vysokými polohami, plynulost a střídání tempa cvičení.<sup>86</sup>

#### **4.4.3 Změny cvičení po druhé světové válce**

Skutečný přelom ve způsobu cvičení přineslo ukončení druhé světové války a možnost znovuoživení mezinárodních styků. Dosavadní způsob cvičení se střetl s novým pojetím, se kterým přišla především sovětská gymnastická škola. Sovětské gymnastky přinesly do cvičení na kladině především preciznost provedení. Maďarky přispěly do pohybového rejstříku novými, obtížnějšími prvky, zvýšením kloubní pohyblivosti a zařazením akrobatických prvků, které se do té doby cvičily pouze na prostných. Sestavy získaly vyšší hodnotu obtížnosti, dynamiku, tempo i střídání poloh. Nové skladebné možnosti vytvářely i krokové a skokové variace s pohyby paží i trupu.<sup>87</sup>

Naše ženská gymnastika byla v této době na vysoké úrovni. Důkazem je zlatá medaile z OH v Londýně z roku 1948, kterou získaly sportovní gymnastky v čele s Věrou Růžičkovou. Tehdejší gymnastické soutěže se v mnohém lišily. Sestavy obsahovaly daleko více statických prvků. Průměrný věk cvičenek byl o mnoho vyšší a neexistoval boj jednotlivkyň, ale pouze soutěž družstev, kde se závodilo ve společné sestavě s kužely a bez náčiní, ve cvičení na kruzích a na kladině. K nejobtížnějším prvkům patřily kotoul vpřed a stoj na rukou.<sup>88</sup>

Skutečnost, že po druhé světové válce se do sestav na kladině, díky lepším se podmínkám, dostávaly obtížnější prvky, dokazuje také podoba sokolských povinných sestav pro závod dorostenek o přebor z roku 1950, které se oproti první polovině 20. století viditelně změnily.

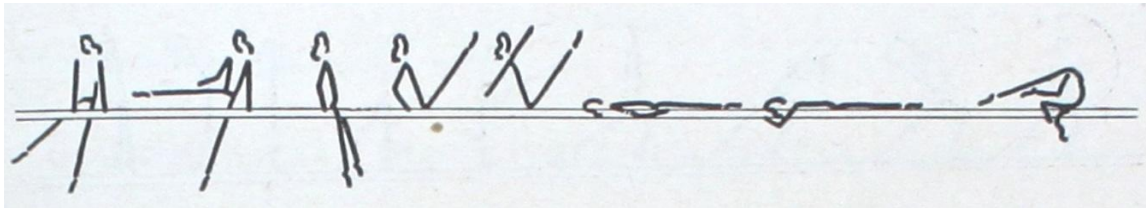
„Z rozběhu odrazem snožmo:

---

<sup>86</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78

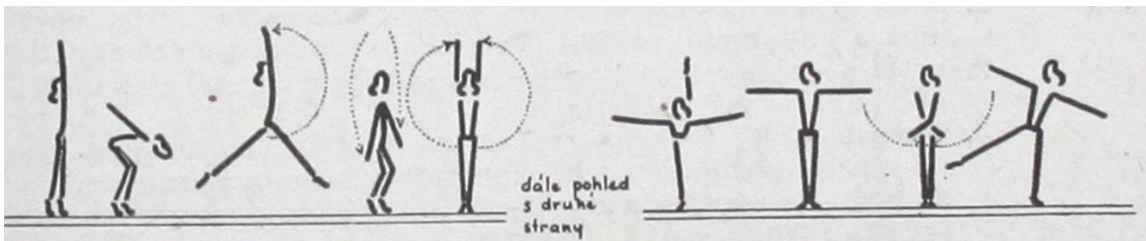
<sup>87</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78

<sup>88</sup> Macek, T. (3. červenec 2008). *iDNES.cz*. Získáno 21. březen 2015, z *iDNES.cz/OH*: [http://oh.idnes.cz/zlato-gymnastek-oramovaly-slzy-kvuli-smrti-kolegyne-pdl-olympiada-pekings.aspx?c=A080702\\_205507\\_olympiada-pekings\\_ot](http://oh.idnes.cz/zlato-gymnastek-oramovaly-slzy-kvuli-smrti-kolegyne-pdl-olympiada-pekings.aspx?c=A080702_205507_olympiada-pekings_ot)



**Obrázek 4. První řada sestavy pro závod dorostenek o přebor v r. 1950<sup>89</sup>**

- I. 1. - 3. Náskok do vzporu pobok nadhmatem a spojitě přešvih únožmo pravou do sedu roznožmo pokos (dohmat za tělo) - přednožit snožmo povýš.
- II. 1. - 3. Výdrž v sedu pokos a v přednožení upažit.
- III. 1. - 3. Dohmatem za tělo zvolna leh vzadu.
- IV. 1. - 3. Přehmat za hlavu.
- V. 1. - 3. **Kotoul nazad přes rameno** do vzporu klečmo zanožmo pravou.

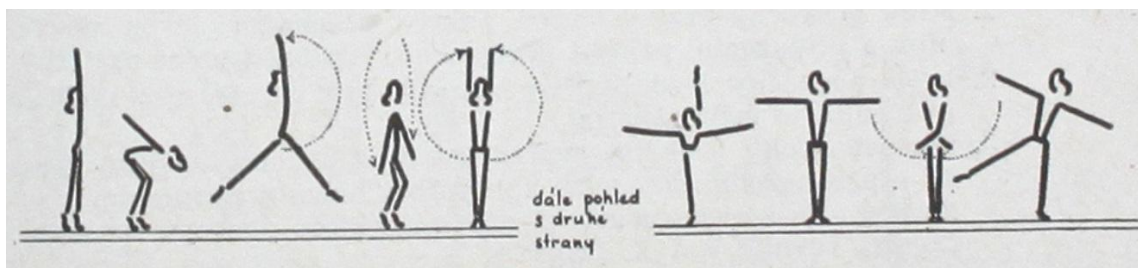


**Obrázek 5. Druhá řada sestavy pro závod dorostenek o přebor v r. 1950<sup>90</sup>**

- VI. 1. - 3. Výdrž ve vzporu klečmo, zanožit pravou.
- VII. 1. - 3. Zvolna přenesením váhy těla nazad, klek zanožný pravou (sedem na levé patě), vzpřim, předpažením vzpažit zevnitř.
- VIII. 1. - 3. Mírný záklon v lopatkách.
- IX. 1. Vzpřim, klek výkročný pravou vpřed (švihem podle kladiny). Mírný předklon, předpažením zapažit,  
2. - 3. Zvolna předklonem vztyk na pravé, zanožit levou (=váha).
- X. 1. - 3. Výdrž ve váze, upažením vzpažit

<sup>89</sup> Povinné sestavy pro závod dorostenek o přebor. (6. červen 1950). *Tělocvik žen, ročník II, č. 6, s. 175*

<sup>90</sup> Tamtéž



**Obrázek 6.** Třetí řada sestavy pro závod dorostenek o přebor v r. 1950<sup>91</sup>

- XI. 1. Vzpřím do výponu předkročného levou, výdrž ve vzpažení,  
 2. hmit podřepmo, předpažením zapažit, mírný uvolněný předklon,  
 3. hmitem podřepmo výskok, vzpřím, v letu roznožit bočně, pravá vpředu, předpažením vzpažit (...)<sup>92</sup>

O nových obtížných prvcích, které se vyskytly v mistrovských soutěžích roku 1950, pojednává i článek Z. Veřmiřovské. Podle ní byl mezinárodní tělocvičný závod skvělou přehlídkou tehdejší vysoké a stále stoupající úrovně ženského tělocviku. Objevila se spousta nových forem výskoků na kladinu, prováděných z rozběhu. Například z rozběhu odrazem snožmo a podhmatem na spodní stranu kladiny stoj o záloktí pobok - zvolna sed pokos levonož s pravé strany kladiny. Dále z rozběhu náskok do vzporu pobok a spojitě stoj na rukou pobok nebo z rozběhu dohmatem na kladinu výskok s půlobratem vlevo do vzporu klečmo pokos pravonož, zanožit levou či nadhmatem na kladinu pobok a přešvihem roznožmo přednos roznožmo pobok. Další z výskoků byl proveden z rozběhu výskokem do širokého vzporu stojmo rozkročmo (Obrázek 5) a spojitě půlobratem bočný rozštěp.<sup>93</sup>

<sup>91</sup> Povinné sestavy pro závod dorostenek o přebor. (6. červen 1950). *Tělocvik žen, ročník II, č. 6*, s. 175

<sup>92</sup> Tamtéž

<sup>93</sup> Veřmizovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodě MSS. *Tělocvik žen, ročník II, č. 10*, s. 308



**Obrázek 7. Náskok na kladinu do širokého vzporu stojmo rozkročmo na mezinárodním tělocvičném závodě roku 1950<sup>94</sup>**

Jiný náskok začal z rozběhu výskokem do vzporu dřepmo únožmo pravou a spojitě pokračoval do vzporu stojmo pobok levonož, zánožmo pravou povýš (stojná a zanožená noha v jedné přímce), hluboký předklon, dohmat na kladinu v předpažení vzhůru zevnitř. Poslední variantou byl náskok na kladinu proveden přešvihem skrčmo - přednos snožmo pobok s výdrží (přednožit povýš - nohy téměř kolmo).<sup>95</sup> (Obrázek 8)

---

<sup>94</sup> Veřmizovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodě MSS. *Tělocvik žen, ročník II., č. 10*, s. 309

<sup>95</sup> Tamtéž, s. 308



**Obrázek 8. Náskok na kladinu přešvihem skrčmo do přednosu snožmo pobok s výdrží (přednožit povýš - nohy téměř kolmo) na mezinárodním tělocvičném závodě roku 1950<sup>96</sup>**

Výdrže a rovnovážné polohy, které byly typické pro cvičení v první polovině dvacátého století, se na této soutěži neobjevovaly. Všechny cviky byly prováděné plynule, bez statických výdrží. Tempo cvičení zůstávalo spíše pomalým, než rychlým. Jednotlivé prvky byly na sebe navazovány bez zbytečných pohybů. Zejména u sovětských a maďarských závodnic bylo cvičení velice úsporné bez pohybů navíc. Provedení rozštěpů bylo čisté, u sovětských gymnastek v provedení s předklonem a zapažením. Do rozštěpu se přecházelo sunem ze vzporu dřepmo, klečmo, ze stoje rozkročného pobok půlobratem, ze stoje pokos sunem nebo švihem nohy. Rozštěp se objevil také přímo po kotoulu.<sup>97</sup>

Často se objevovaly kotouly vpřed i vzad a jejich zakončení probíhalo do nejrůznějších smíšených podporů dřepmo, klečmo, ležmo, jednož nebo snožmo. Nově se objevil kotoul nazad do vzporu klečmo snožmo s předklonem. Přemety nazad a stranou volně, byly prováděny poprvé u nás na závodech, vždy s bezpečným dohmátnutím na kladinu. Stoje na rameni, na lopatkách a na hlavě se vyskytovaly často

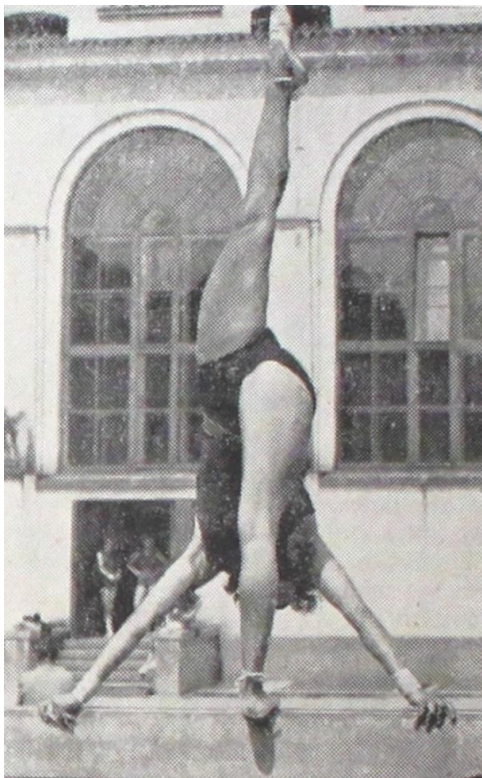
---

<sup>96</sup> Veřmizovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodě MSS. *Tělocvik žen, ročník II., č. 10*, s. 309

<sup>97</sup> Tamtéž, s. 308

ve spojení s kotouly jako jejich přerušení. Mezi novými překvapivými tvary byl: z lehu vzadu prohnutě stoj na rameni a prohnutě (tzv. „kolébkou“) leh vpředu a zpět kotoul napřed přes rameno.<sup>98</sup>

„Stoj na rukou zejména pobok byl častým v závěru sestavy, avšak objevil se i uprostřed sestavy a z něj zvolna provedený vzpor vpředu. Nebo: ze stoje na rukou pobok zvolna přednos roznožmo pobok. Vzpor stojmo byly prováděny pobok i pokos a ty cvičenky, které dobře ovládaly rozštěpy, je prováděly tak, že stojná a zanožená noha byly v jedné přímce.“<sup>99</sup> (Obrázek 9)



**Obrázek 9. Prvek vzpor stojmo pobok, levá zanožena na mezinárodním tělocvičném závodě roku 1950<sup>100</sup>**

„Váhy předklonmo byly prováděny bezvadně s vysoko zanoženou nohou a prohnutým trupem. Bohužel málo bylo vah ve stoji pobok nebo vah úklonmo. Často ale se prováděly váhy z rozběhu dvou až tří skoků. Zášvih byl rovněž často prováděn

---

<sup>98</sup> Veřmizovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodě MSS. *Tělocvik žen , ročník II., č. 10*, s. 308

<sup>99</sup> Tamtéž, s. 309

<sup>100</sup> Tamtéž

jako spojení z nižších poloh do vyšších a opačně, např. ze stoje pokos dohmatem na kladinu zášvih střídnož do vzporu klečmo.<sup>101</sup>

Na závodech se objevovaly vysoké poskoky jako výskok s bočným roznožením, spojení poskoků s čelnými i bočnými pohyby volné nohy či poskoky do těsného stoje pokos. Za nový skok byl považován skok ze stoje zkřížného pobok levou přes pravou a odrazem levé unožit pravou poníž, kdy levá rychlým přiklepnutím doskočí zpět do stoje pobok. Co se týče obrátů, rok 1950 nepřinesl výrazný posun. Gymnastky předváděly obraty provedené švihem volné nohy ve volním provedení a dále obraty ve smíšených podporech - ve vzporu dřepmo nebo ve dřepu či ve dřepu přednožném. Jako seskoky z kladiny se nejvíce používaly prvky s dohmatem na kladinu. Např. stoje na rukou ukončené seskokem s půlobratem, roznožky či skrčky. Nejčastějším závěrem byl přemet vpřed.<sup>102</sup>

Se změnou způsobu cvičení v druhé polovině 20. století jsou spojovány význačné osobnosti tehdejší ženské gymnastiky, které obohatily pohybový obsah o nové, obtížnější prvky. V období od MS v Římě roku 1954 do OH v Melbourne roku 1956 došlo k výraznému zvýšení dynamické stránky cvičení. Zařazovalo se více akrobatických prvků, především v závěrech sestav (například přemet vzad do stoje na zemi). Objevovaly se i vícestupňové obraty v nízkých i vysokých postojích jednonož. Rychlejšího tempa a plynulosti cvičení bylo dosaženo mimo jiné i normou, která při sestavě vyžadovala přechod nejméně sedmi délek kladiny v časovém limitu 90 sekund.<sup>103</sup>

Od roku 1950 se kladina objevuje každoročně na MS. Historicky první zlatou medailistkou na kladině se stala Polka Helena Rakoczy, která zvítězila v Basileji v roce 1950. O čtyři roky později na MS v Římě se na prvním místě umístila reprezentantka Japonska, Keiko Tanaka a v roce 1958 v Moskvě zvítězila gymnastka Larissa Latynina (Obrázek 10). Bývalá sovětská gymnastka, startovala poprvé na olympiádě v Melbourne roku 1956. Zde v prostných předvedla ženský, baletní styl cvičení, který se značně

---

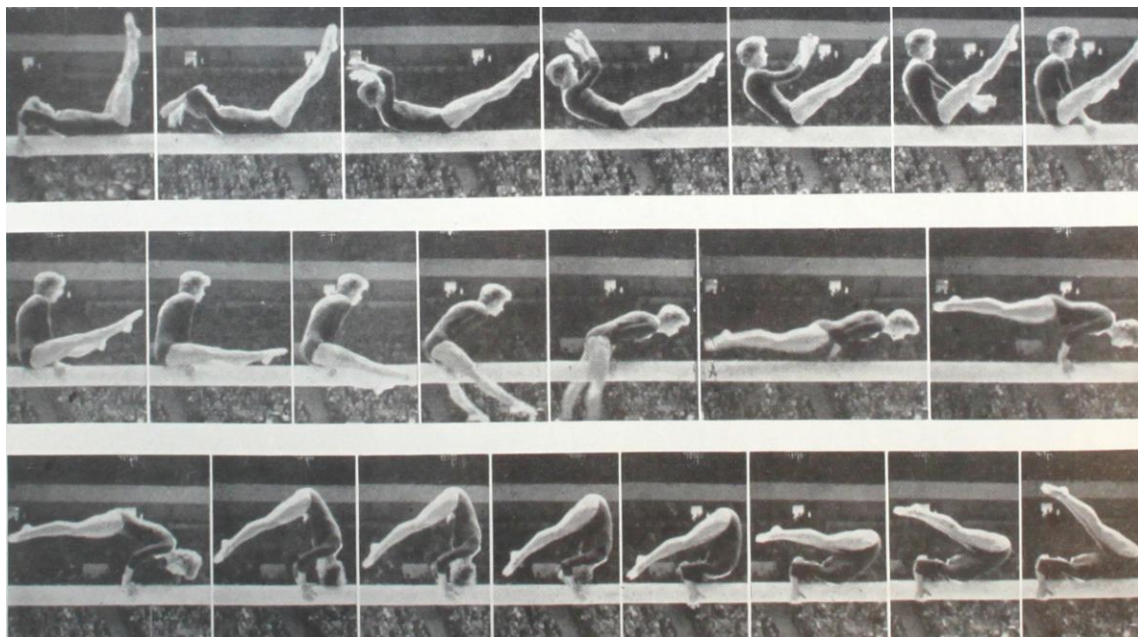
<sup>101</sup> Veřmizovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodech MSS. *Tělocvik žen, ročník II., č. 10*, s. 310

<sup>102</sup> Tamtéž

<sup>103</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 78



odlišoval od mužského provedení a získala čtyři zlaté medaile (v soutěži družstev, víceboji, přeskoku a prostných).<sup>104</sup>



**Obrázek 10.** Sovětská gymnastka Larissa Latynina cvičí na MS 1962 v sestavě na kladině zášvihem kotoul vpřed<sup>105</sup>

#### 4.4.4 Vývoj cvičení v 60. letech

K vynikajícím gymnastkám tehdejší doby patřila i zasloužilá mistryně sportu Eva Bosáková. Tato československá reprezentantka, trojnásobná olympijská medailistka a trojnásobná mistryně světa ve velké míře inovovala cvičení na kladině. Získala zlatou medaili za cvičení na kladině na MS v Praze v roce 1962, kde porazila L. Latyninu, která na tomto mistrovství poprvé použila jako náskok na kladinu prvek „špicar“ (ze vzporu stoj na ruku roznožmo zvolna vysazeně). Bosáková do svých sestav na kladině díky dobrým psychickým vlastnostem zařazovala mnoho akrobatických a tanečních prvků. Jako vůbec první gymnastka předvedla na OH v roce 1956 na kladině přemet stranou a stoj na ruku, ze kterého přešla do váhy oporem o loket. Tento prvek byl velice překvapivý a vzhledem k tehdejší výkonnostní úrovni také obtížný. Bosáková patřila k prvním gymnastkám, které trénovaly trojfázově. Začala

<sup>104</sup> Laurence, A. (Režisér). (2012). *Faster, Higher, Stronger / BBC Gymnastics Documentary* [Film].

<sup>105</sup> Hanzlíková, M. (1966). *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVI., č. 2.*, Praha: Rudé právo.

se zvyšováním objemu a intenzity tréninků a zařazovala do nich cvičení s hudebním doprovodem a baletní přípravu.<sup>106</sup>

Způsob cvičení, se kterým přišla Eva Bosáková byl zdánlivě dokonalý a precizní. Cvičila prvky vysoké obtížnosti ve velkém rozsah a s jistotou provedení. Její cvičení připomínalo cvičení na prostných na zúžené ploše. Osobitý styl a tréninkové metody Bosákové se rozšířily i mezi naše ostatní závodnice. Československá gymnastická škola, se proto při cvičení na kladině vyznačovala ladností, velkým rozsahem pohybů, vedeným, kontrolovaným, ale i švihovým provedením, spojováním akrobatických prvků v řady, rychlými obraty, obtížnými skoky (i s obraty) a celkovou jistotou provedení.<sup>107</sup>

K dalším inovátorkám cvičení této doby patřila Japonka Keido Ikeda, která na světovém šampionátu v roce 1962 jako první předvedla salto vpřed jako seskok z kladiny. Němka Erika Zuchold v roce 1964 se svým trenérem Ellenem Bergerem dokázala nacvičit na kladině zdánlivě neproveditelný přemet vzad z odrazu snožmo (flik).<sup>108</sup>

---

<sup>106</sup> Žehanová, B. (11. červenec 2008). *oh.idnes.cz*. Získáno 17. březen 2015, z *idnes.cz/OH*: [http://oh.idnes.cz/pribeh-egy-bosakove-o-odvazne-zene-na-kladine-fnf-/olympiada-peking.aspx?c=A080710\\_213214\\_olympiada-peking\\_mah](http://oh.idnes.cz/pribeh-egy-bosakove-o-odvazne-zene-na-kladine-fnf-/olympiada-peking.aspx?c=A080710_213214_olympiada-peking_mah)

<sup>107</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78

<sup>108</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 21. březen 2015, z *www.gymmedia.com*: [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)



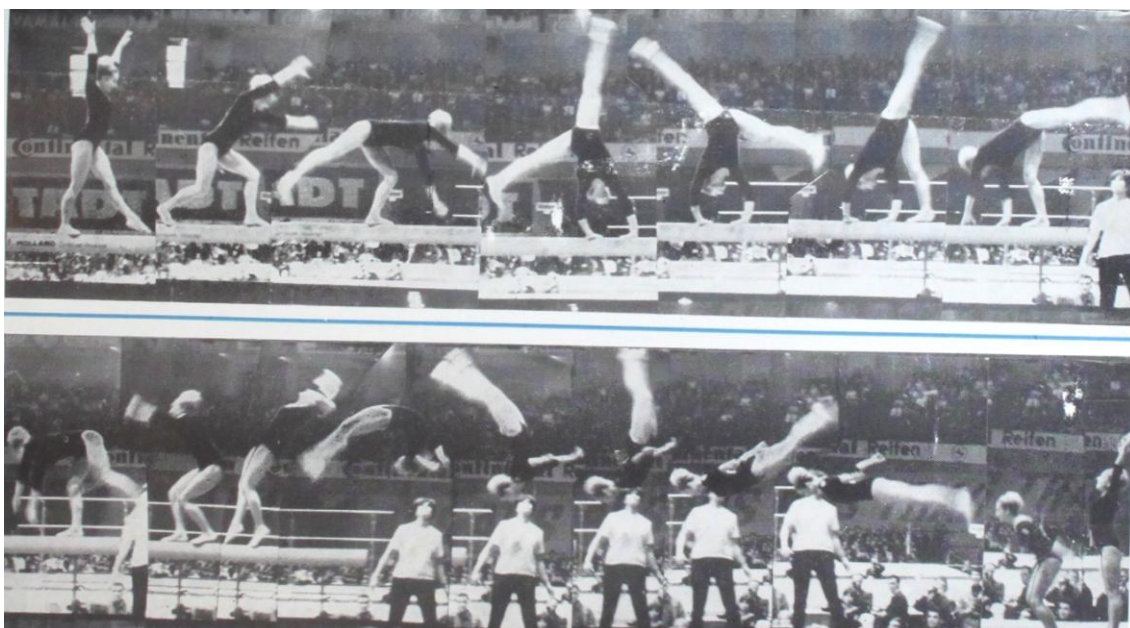
**Obrázek 11. Erika Zuchold s trenérem nacvičují historicky první přemet vzad na kladině<sup>109</sup>**

Současně se v letech 1962 až 1968 stále dařilo československým gymnastkám v čele se zasloužilou mistryní sportu Věrou Čáslavskou. Její volná sestava na kladině byla plná obtížných akrobatických prvků, které byly provedeny s jistotou, elegancí a lehkostí pohybu, plynule, v rychlém tempu. Obsahovala dva dálkové skoky spojitě, dva pomalé přemety vzad nebo rychlý přemet vpřed s dopadem na jednu nohu. Závěr sestavy byl proveden přemetem stranou s půlobratem spojitě do přemetu vzad zprosta. (Obrázek 10). Tyto prvky poprvé zacvičila v roce 1962 a posunula tak obtížnost cvičení na tomto nářadí. Mladší generace gymnastek do svých sestav po jejím vzoru začaly zařazovat prvky přemet stranou nebo přemet zprosta odrazem jednož, rychlý přemet vzad po přemetu stranou s půlobratem, překot nebo přemet zprosta vzad, přemet vpřed a jiné.<sup>110</sup>

---

<sup>109</sup> Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International*. Získáno 21. březem 2015, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com): [http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

<sup>110</sup> Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 78



**Obrázek 12.** Věra Čáslavská cvičí na MS V Praze roku 1962 svůj na tehdejší dobu obtížný závěr z kladiny: přemet stranou s půlobratem spojitě do přemetu vzad zprosta<sup>111</sup>

Na OH v Tokiu roce 1964, Čáslavská porazila L. Latyninovou a přinesla nový, ženštější pohled na gymnastiku s novými, obtížnými prvky a s perfektní technikou provedení. Díky těmto skutečnostem získala tři zlaté medaile za osmiboj, z přeskočku a ze cvičení na kladině, ve které porazila gymnastky SSSR Latyninovou a Maninovou. Navíc se družstvu československých reprezentantek podařilo získat druhé místo ve víceboji družstev.<sup>112</sup>

V závěrech sestav se začalo postupně upouštět od arabů (salto stranou) a přemetů vpřed zprosta, které byly nahrazovány celými obtížnými akrobatickými řadami prvků. Revoluce přišla i v podobě náskoků na kladinu. V roce 1966 se na MS na kladině prosadila sovětská závodnice N. Kučínská, která přinesla nový způsob náskoku. Náskok „a la Nataša“ později začaly v různých obměnách kopírovat ostatní gymnastky. Její volná sestava začínala z rozběhu dohmatem na kraj kladiny, po kterém následoval odraz snožmo a zdvihem stoj na ruku provedený tahem (špicar) z něhož navázala

<sup>111</sup> Hanzlíková, M. (1968). *Sportovní-umelecká gymnastika ročník XVIII, č. 5.*, Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.

<sup>112</sup> Poberová, J. & Kolečko, J. (1996). *Kronika olympijských her 1896 - 1996.* Praha: Fortuna Print, s.r.o., s. 115

pomalým přemetem vpřed.<sup>113</sup>



**Obrázek 13. Náskok mistryně světa na kladině Nataši Kučinské z roku 1966: z rozběhu dohmatem na kraj kladiny odraz snožmo a zdvihem stoj na ruce provedený tahem (špicar) spojitě do pomalého přemetu vpřed<sup>114</sup>**

Na ME v Amsterdamu v roce 1967 se na kladině objevovaly velmi obtížné akrobatické prvky. Gymnastky z NDR v sestavě prováděly 7 - 9 prvků stojem na ruce. Sovětské gymnastky často předváděly přemety vpřed i vzad a převažovaly u nich náskoky „a la Nataša“. Samotná Kučinská zacvičila vynikající a jistě provedenou sestavu, kterou oproti MS V Dortmundu obohatila o rychlý přemet stranou spojitě do rychlého přemetu vzad jednoruč popříč. V tréninku náhradnice SSSR Noalková zacvičila z rozběhu rychlý přemet vpřed a spojitě přemet zprosta stranou s obratem do stoje na zemi.<sup>115</sup>

Ukázalo se, že československé prvky nacházejí uplatnění ve světě. Sovětská gymnastka Charlová předvedla při školení rozhodčích dvojnou piruetu na kolenní (prvek od V. Čáslavské.). Čáslavská na tomto závodě na kladině zvítězila nad Kučinskou a od rozhodčích získala 10 bodů, což bylo ohodnocení absolutní dokonalosti provedení za její odvalu, riskantní švihové prvky a precizní provedení.<sup>116</sup>

Na OH v Mexiku v roce 1968 byla určena následující povinná sestava, ze které jsem vypustila třetí, šestou a sedmou řadu, jelikož neobsahovaly žádné obtížnější prvky, dokládající vývoj pohybového obsahu cvičení na kladině:

1. řada: z rozběhu několika kroků odrazem levé a krátkým oporem pravé výskok do stoje na pravé, přednožit levou, upažit - podřepmo na pravé, přednožit levou, mírný předklon, předpažit dolů pravou, zapažit levou, - zanožením levé váha předklonmo

---

<sup>113</sup> Hanzlíková, M. (1967). *Sportovní-umelecká gymnastika ročník XVII, č. 6*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství., s. 54

<sup>114</sup> Tamtéž

<sup>115</sup> Vláčilová, H. (1967). *Sportovní-umělecká gymnastika ročník XVII, č. 8*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství., s. 23

<sup>116</sup> Vláčilová, H. (1967). *Sportovní-umělecká gymnastika ročník XVII, č. 8*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství., s. 23

podřepmo na pravé, předpažit levou, zapažit pravou, stoj na pravé, uvolněně připažením předpažit pravou (výdrž ve váze),

2. řada: vzpřím, vzpažit, stojem výkročným levou vpřed a přednožením pravé předskok do dřepu těsně předkročného pravou, upažením předpažit skřižmo, pravou vpřed,(...)

4. řada: výponem na levé, přednožením pravé podřep výkročný pravou vpřed, předpažením připažit pravou a bočnými oblouky vzad a dohmatem na kladinu odrazem na pravé stoj na rukou bočně, či kotoul vpřed do sedu roznožného a přehmatem před tělo zášvih do vzporu podřepmo na pravé, stoj výkročný levou vpřed, předpažením upažit,

5. řada: stojem výkročným pravou vpřed, celý obrat vlevo, ve výponu na pravé, připažit, stoj výkročný levou vzad, předpažením vzpažit a upažit - mírným úklonem vlevo záklon vodorovným obloukem pokrčit vzpažmo pravou, pokrčit předpažmo levou, hlava doprovází pohyb trupu, (...)

8. řada: vzpřím, stoj výkročný levou stranou, upažit pravou připažením, přinožením pravé výpon - půlobratem vlevo stoj výkročný levou vpřed a odrazem levé dálkový skok na pravou přinožením levé dřep těsně zákročný levou, připažit zkřižmo levou vpřed,

9. řada: spojitě skok na levé, zanožit pravou, upažit, stoj výkročný pravou vzad přednožit levou, předpažit, dlaně zevnitř, stoj výkročný levou vpřed, připažit - stoj výkročný pravou vpřed, přednožit levou, otočit trup vlevo, upažením vzpažit,

10. odrazem levé a dohmatem na kladinu přemet vlevo s půlobratem vlevo (doskok zády ke kladině).<sup>117</sup>

Povinná sestava nebyla příliš obtížná. K největším úskalím patřil požadavek dodržování výponů, stoj a kolouk do zášvihu. Československé družstvo předvedlo dobrý výkon. Sovětským závodnicím se dařilo méně, až na Kučínskou, která zacvičila téměř bezchybně. Kvalitní provedení sestav měly i některé německé, americké a maďarské závodnice.<sup>118</sup>

---

<sup>117</sup> Hanzlíková, M. (1967). Povinné sestavy žen pro OH 1968. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVII, č. 10*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství., s. 12

<sup>118</sup>Matlochová, J. & Vláčilová, H. (listopad 1968). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII, č. 11*, s. 3

OH v Mexiku v roce 1968 představovaly pro ČSR obrovský úspěch. Čáslavská získala čtyři zlaté (přeskok, bradla, prostná, víceboj) a dvě stříbrné medaile (kladina, víceboj družstev) a stala se tak nejúspěšnější účastnicí her. Navíc se všechny členky družstva umístily mezi nejlepšími závodnicemi světa. Tato skutečnost dokazuje, že v 60. letech československá gymnastika patřila mezi světovou špičku. Závody pro jednotlivé disciplíny se uskutečnily na vyvýšených pódiiích. Na vynikající kvalitu náradí dohlížela holandská firma Jansen-Fritsen. V tajném hodnocení rozhodovaly 4 rozhodčí a výsledná známka se objevila na světelném pultu, což značně urychlilo průběh závodů stejně tak jako zrušení možnosti opravení nepodařené sestavy.<sup>119</sup>

Ve volných sestavách na kladině došlo ke zlepšení techniky a rozsahu pohybu. Požadavky zvýšené obtížnosti sestav, podle nového závodního řádu, splnily téměř všechny závodnice. Objevilo se spoustu nových prvků, které předvedly méně známé gymnastky. Jednalo se především o přemetové prvky, v některých případech v rychlém provedení. Naše závodnice Řimnáčová zacvičila po rondátu naskočený přemet vzad, ale pouze v tréninku. Čáslavská ve své volné sestavě předvedla v závěru přemet zprosta vzad s dvojným obratem po rondátu. Americká závodnice Methenyová zacvičila pomalý přemet vzad s přešvihem do bočného rozštěpu. Olympijskou vítězkou se stala, i přes protesty z řad diváků, N. Kučinská, která porazila V. Čáslavskou.<sup>120</sup>

#### **4.4.5. Vývoj cvičení na kladině v 70. letech**

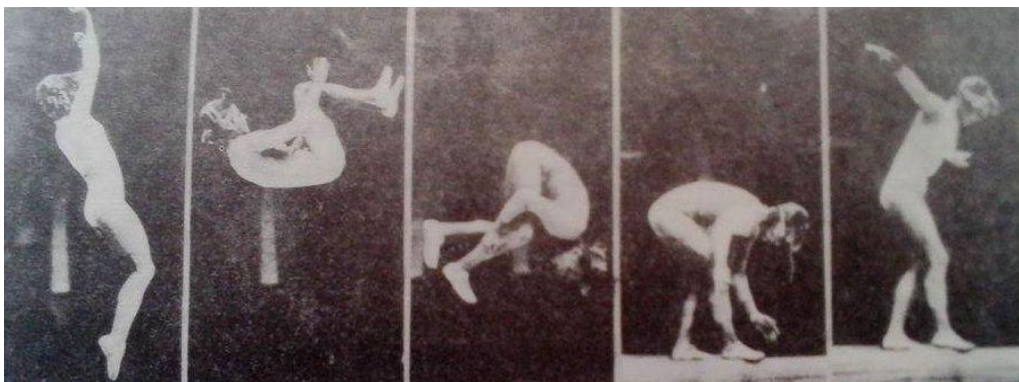
V sedmdesátých letech nastoupila éra mladých drobných gymnastek, připomínajících spíš artistky. Tuto dobu odstartoval úspěch sovětské závodnice Olgy Koburtové. Koburtová v roce 1972 (ve svých sedmnácti letech) zvítězila na OH v Mnichově na kladině, v prostných a v soutěži družstev. Do obsahu cvičení na kladině přinesla nové, obtížné a hlavně nebezpečné prvky, které dosud zvládali pouze muži. Například salto vzad skrčmo (Obrázek 14) či přemet vzad s vysokou letovou fází do vporu sedmo roznožného bočně, ve kterém zúročila svou ohebnost. (Obrázek 15).

---

<sup>119</sup> Matlochová, J. & Vláčilová, H. (listopad 1968). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII, č. 11*, s. 2 - 3

<sup>120</sup> Matlochová, J. & Vláčilová, H. (listopad 1968). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII, č. 11*, s. 4

Gymnastky do této doby mohly z kladiny v momentě ztráty rovnováhy spadnout, ale nehrozilo jim žádné vážnější zranění.<sup>121</sup>



**Obrázek 14.** Olga Koburtová cvičí salto vzad skrčmo na kladině<sup>122</sup>



**Obrázek 15.** Olga Koburtová při přemetu vzad s vysokou letovou fází na přehlídce ve Philadelphii v březnu roku 1973<sup>123</sup>

---

<sup>121</sup> Laurence, A. (Režisér). (2012). *Faster, Higher, Stronger / BBC Gymnastics Documentary* [Film].

<sup>122</sup> Gajdoš, A. (1985). *Obtážené cvičebné tvary v športovej gymnastike*. Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavateľství., s. 82

<sup>123</sup> *Eyewitness News*. (31. červen 2012). Získáno 27. březen 2015, z <http://abc13.com/archive/8756282/#gallery-5>



Koburtová ovlivnila další závodnice ke cvičení překotových akrobatických prvků i na úkor propracování skoků a kroků ve výponech či omezení doprovodných pohybů páteře a úbytku kotoulů. Stále častěji se objevovaly stoje na rukou, zejména jako začátky sestav. U čínské závodnice v roce 1974 se dokonce objevil náskok do stoje na jedné ruce. Cvičení na kladině začalo rychlým tempem směřovat k propojování dvou a více akrobatických prvků v jedné řadě. Důkazem je obsah sestav na juniorských závodech z roku 1973, kde byl zařazen přemet vzad s doskokem na obě nohy, dvě šprajcky (odrazem jednožalto vpřed prohnutě s doskokem jednožalto) za sebou, dvě salta skrčmo za sebou. Dále se v úvodní řadě na konci kladiny objevil náskok do stoje na rukou bočně, pomalý přemet vpřed, přemet stranou, pomalý přemet vzad a rychlý přemet vzad a v závěru přemet stranou s půlobratem, přemet vzad a salto vzad prohnutě s obratem.<sup>124</sup>

Na MS ve Varně v roce 1974 se na kladině prováděly salta vpřed i stranou a salta vzad (kopie „Koburtovského“ salta). Sestavy měly v závěru sestavy gradační charakter (např. 2 přemety vzad a salto s vrutem) a úvody sestav byly často originální (salto vpřed odrazem jednožalto z rozběhu popříč). Objevily se velmi jistě provedené piruety o více než 360 stupňů (u Helimannové dokonce o 720 stupňů). S nápaditými prvky ve vazbách přišly gymnastky z USA. Dominovaly také Rumunky a gymnastky z ČSR, které se na tomto nářadí, dokázaly jako na jediném, udržet mezi světovou špičkou. Zlatou medaili na kladině získala Turiščeová ze SSSR.<sup>125</sup>

V polovině 70. let došlo ke změnám závodních pravidel žen i pro cvičení na kladině. Sestava musela obsahovat rovnovážné postoje, alespoň jeden dvojný obrat, pohyby vpřed, vzad a stranou, alespoň jeden velký skok a poskoky, vazby kroků a běhových skoků, akrobatické prvky a vazby. Vše provedené po celé délce kladiny v rozmanitém rytmu. Pohyb musel být plynulý a dynamický. Délka sestavy se mohla pohybovat od 1 min. 15 s. do 1 min. 35 s., kdy za příliš dlouhou či krátkou sestavu byla udělena srážka 0,3 bodu.<sup>126</sup>

---

<sup>124</sup> Tinterová, A. (duben 1974). Kam jde špičková gymnastika. *Sportovní-moderní gymnastika, ročník XXIV, č. 3, s. 4*

<sup>125</sup> Vlácilová, H. (leden 1975). Svět a my ve sportovní gymnastice žen. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXV, č. 1, s. 3*

<sup>126</sup> Změny závodních pravidel žen. (prosinec 1975). *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXV, č. 12, s. 6*

V roce 1975 se jako třináctiletá prosadila rumunská gymnastka Nadia Comaneciová, která se stala čtyřnásobnou mistryní Evropy. Na kladině v sestavě zacvičila spojitě dva přemety vzad a v závěru z přemetu stranou salto vzad prohnutě s dvojným obratem. S tréninkem začínala ve svých šesti letech a vypracovala se na jednu z nejlepších gymnastek 20. století. Největší slávu si získala na OH v Montrealu v roce 1976, kde se jí podařilo jako první gymnastce v historii her získat nejvyšší možnou známku deseti bodů (poprvé v soutěži družstev na bradlech). Dále zvítězila ve víceboji a na kladině, kde předvedla nejobtížnější sestavu v rychlém tempu se saltem stranou (Obrázek 16), dvěma přemety vzad snožmo a v závěru se saltem s čtverným obratem. Comaneciové se podařilo na kladině zvítězit také o dva roky později na MS.<sup>127</sup>



**Obrázek 16.** N. Comaneci cvičí salto stranou na OH 1976 v Montrealu.<sup>128</sup>

S novými, obtížnými prvky v 70. letech přišly i méně známé gymnastky. Na OH v roce 1976 Němka C. Dombeck předvedla salto vřped schylmo. V roce 1977 se na mezinárodní úrovni poprvé objevilo dvojité salto vzad skrčmo jako závěr v provedení Shaposhnikové a dvojité salto vzad schylmo v podání gymnastky Filatové.<sup>129</sup>

---

<sup>127</sup> Macek, T. (16. březen 2005). *iDNES.cz*. Získáno 27. březen 2015,

z *iDNES.cz/Sport*: [http://sport.idnes.cz/sporty.aspx?r=sporty&c=A050316\\_102821\\_sporty\\_rav](http://sport.idnes.cz/sporty.aspx?r=sporty&c=A050316_102821_sporty_rav)

<sup>128</sup> Fixler, K. (22. únor 2015). *Ozy.com*. Získáno 31. březen 2015, z When

perfection happened: [http://one.ozy.com/Pictures/976x549/4/9/9/49499\\_U1874802-3.jpg](http://one.ozy.com/Pictures/976x549/4/9/9/49499_U1874802-3.jpg)

<sup>129</sup> *Gymn Forum: Innovators in Gymnastics*. (2. květen 2004). Získáno 30. březen 2015, z *Gymn-Forum*: <http://www.gymn-forum.net/innovators.html>

Rumunka Ungureanuová na ME v Praze v roce 1977 navázala na pomalý akrobatický tvar třemi rychlymi: pomalý přemet vzad, dva rychlé přemety vzad odrazem jednož s doskokem na jednu nohu (blecha) a odrazem jednož salto vzad s dvojným obratem jako závěr sestavy. Maďarka Ováriová předvedla novou vazbu: pomalý přemet vzad s výdrží ve stoji na rukou s bočným roznožením a plynule navázané salto vzad. Vyskytovaly se také různé dálkové a nůžkové skoky, skok přednožmo skrčmo, střížný i s celým obratem, kadetový skok, a to i ve vazbách. Kurbjuweltová z NSR zařadila sérii: nůžkový skok vzad, dálkový skok, jelenní skok na místě se skrčením zánožmo a kadetový skok. Obtížnost sestav dále zvyšovaly celé i dvojně obraty ve stoji na rukou (i s bočným roznožením v provedení Ungureanuové) či jeden a půl obrat ve výponu s navázaným celým obratem ve výponu (Comanneciová) nebo čtverný obrat v dřepu jednož (Kimová).<sup>130</sup>

Salto vpřed skrčmo jako náskok na kladinu poprvé předvedla na MS 1979 Ukrajinská gymnastka S. Zacharova. Na tomto šampionátu se na kladině podařilo zvítězit reprezentance z ČSR Věře Černé. Závodnice často vymýšlely netradiční prvky, které v dnešní době už nemají uplatnění. Natalie Yurčenko v roce 1979 na spartakiádě předvedla atypický přemet vzad (Yurchenko loop), který byl proveden čelně s dohmatem na kladinu a následným točem do vzporu ležmo. (Obrázek 17)<sup>131</sup>

---

<sup>130</sup> Šešková, E. (říjen 1977). Zaostřeno na kladinu. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII, č. 10*, s. 8

<sup>131</sup> *Gymn Forum: Innovators in Gymnastics*. (2. květen 2004). Získáno 30. březem 2015, z Gymn-Forum: <http://www.gymn-forum.net/innovators.html>



**Obrázek 17. Natalie Yurchenko při svém vlastním prvku: Yurchenko loop (přemet vzad čelně spojitě do toče vzad)<sup>132</sup>**

#### **4.4.6 Změny v 80. a 90. letech**

Vývoj cvičení se nezastavil ani v 80. letech. Na OH v Moskvě v roce 1980 zvítězila opět N. Comaneciová. Její vítězná sestava začínala ze vzporu stojmo bočně, odkud zvolna pokračovala do stoje na ruku. V sestavě předvedla rychlý přemet vzad odrazem jednož s obratem v druhé letové fázi, salto vzad skrčmo, dvojný obrat se skrčením přednožmo, odrazem jednož salto vpřed prohnutě s doskokem na jednu nohu (šprajcka), odrazem jednož salto stranou, přemet vzad zvolna do vzporu sedmo, dálkový skok, přemet vzad zvolna s dopadem na jednu nohu, rychlý přemet vzad – flik - flik a jako závěr přemet stranou s půlobratem a salto vzad prohnutě s obratem o 720°.<sup>133</sup>

Na OH se objevily prvky, které nejsou pro kladinu charakteristické, a to mety jednož, létající stříže, kolo přednožmo, či toče vzad. Tyto prvky působily originálně,

<sup>132</sup> *International Gymnastics Hall of Fame*. (2014). Získáno 31. březen 2015, z [http://www.ighof.com/honorees/index\\_files/vlb\\_images1/2014\\_yurchenko\\_loop.jpg](http://www.ighof.com/honorees/index_files/vlb_images1/2014_yurchenko_loop.jpg)

<sup>133</sup> Matlochová, J. (1980). Prvky finálových sestav olympijských vítězek. *Sportovní-moderní gymnastika, ročník XXX, č. 10*, s. 4

ale podle technické komise FIG žen do kladinových sestav nepatří. Jedním z nejobtížnějších tvarů bylo salto vpřed s celým obratem po odrazu snožmo v provedení rumunské závodnice Grigorasové. Rulfová z ČSR zařadila flik - flak s 2/1 obratem v první letové fázi.<sup>134</sup>

Na MS v roce 1981 byly předvedené 4 nové cvičební tvary, mezi nimiž byl historicky první přemet vzad jako náskok na kladinu (M. Gnaucková). Na MS v roce 1983 přibýlo dokonce 8 tvarů: rondát - salto vzad skrčmo s celým obratem (Šišovová, SSSR), rondát na můstek - přemet vzad jednoruč roznožmo (Agacheová, RSR), dvojitě salto vzad skrčmo s celým obratem (Frolovová, Šišovová, SSSR) nebo salto vzad toporně s trojným vrutem (Červenková, ČSR) jako seskok. O zvýšení obtížnosti dále svědčí i to, že na MS 1981 seskočilo z kladiny dvojitým saltem vzad skrčmo 13 gymnastek a v roce 1983 už 46 gymnastek. Salto vpřed v roce 1981 zařadily do sestavy 4 gymnastky oproti 17 závodnicím o dva roky později.<sup>135</sup>

Vývoj můžeme pozorovat i v povinných sestavách žen na kladině. Na OH v roce 1984 bylo předepsáno 11 prvků obtížnosti A (náskok: z rozběhu bočně výskok do stoje na jedné, zanožit druhou, dvojný obrat, skok s natočením boků, velká vlna trupem, obrat do stoje na rukou do vzporu klečmo, bočná vlna trupem, dálkový skok, přemet vpřed zvolna, váha předklonmo, příklepový skok, seskok - přemet stranou s 1/1 obratem a twist salto skrčmo) a jeden prvek obtížnosti B (flik - flak s doskokem na jednu nohu).<sup>136</sup>

V roce 1984 došlo ke změně pravidel pro cvičení na kladině. Délka sestavy byla stanovena od 1 min. 10 s. do 1 min. 30 s. V sestavě musela být alespoň jedna akrobatická série ze dvou nebo více prvků, z nichž alespoň jeden musel mít letovou fázi. Dále minimálně jedna gymnastická série ze dvou nebo více prvků hodnoty alespoň A, jeden obrat o 360° na jedné noze a jeden velký skok. V sestavě nesměly být více jak tři výdrže a pauzy před akrobacií nebo po ní (jinak srážka 0,1 b). Srážky se udělovaly také za monotónnost sestavy.<sup>137</sup>

---

<sup>134</sup> Vláčilová, H. (1982). Moskevské originality. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXII, č. 1*, s. 4 - 5

<sup>135</sup> Gajdoš, A. (1985). *Obtížné cvičební tvary v sportovej gymnastike*. Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavateľství., s. 78

<sup>136</sup> Matlochová, J. (1980). Povinné sestavy žen na OH 1884, *Sportovní-moderní gymnastika ročník XXX, č. 12.*, s. 11

<sup>137</sup> Matlochová, J. (1984). Nová závodní pravidla. *Sportovní.moderní gymnastika, ročník XXXIV, č. 2*, s. 5

Nové prvky na kladině vznikaly i v druhé polovině 80 let. Na MS v roce 1985 došlo k inovacím v náskocích na kladinu. N. Yurčenko předvedla rondát - salto vzad prohnutě a K. Garrison rondát - salto vzad skrčmo s celým obratem. Na tomto MS však zvítězila Rumunka D. Silivas, která o dva roky později zacvičila stoj na ramenou s celým obratem. (Obrázek 18). O rok později si za svou sestavu na kladině odvezla zlatou medaili z OH v Soulu. Na MS v roce 1987 Italka P. Luconi předvedla náskok: rondat - přemet vzad s celým obratem a kanadská gymnastka naskočila na kladinu do stoje na jedné ruce. V roce 1989 se na šampionátu SSSR T. Groshkové podařilo skočit z čelného postavení přemet vzad zpět do stoje čelně. Ve stejném roce na Americkém poháru bylo poprvé předvedeno toporné salto s vrutem po rondatu (O. Dudnik).<sup>138</sup>



**Obrázek 18.** Rumunská závodnice Daniela Silivas cvičí v roce 1987 stoj na ramenou s celým obratem<sup>139</sup>

#### ***4.4.7 Vývoj pohybového obsahu cvičení v 90. letech***

V 90. letech se cvičení na kladině stalo ještě větší demonstrací nejobtížnější akrobacie. Prvky, které dříve dokázaly jen špičkové závodnice, byly běžně prováděny

---

<sup>138</sup> *Gymn Forum: Innovators in Gymnastics*. (2. květen 2004). Získáno 2. duben 2015, z *Gymn-Forum*: <http://www.gymn-forum.net/innovators.html>

<sup>139</sup> Poe, D. (září 2002). *Oocities.org*. Získáno 5. duben 2015, z <http://www.oocities.org/colosseum/field/1388/beamou2.jpg>

gymnastkami ve středu závodního pole. Na MS v roce 1991 Američanka B. Okino poprvé zacvičila trojitou piruetu na jedné noze. V letech 1991 - 1992 byla za gymnastku s nejvyšší úrovní obtížnosti považována S. Miller z USA. Na OH 1992 v Barceloně zacvičila v jedné řadě tři salta vzad prohnutě bez známky zaváhání. Jako seskok z kladiny předvedla dvojitě salto vzad s celým obratem. Proslavila se také přemetem vzad do stoje na rukou spojitě do celého obratu. Tento prvek byl pojmenován „The Miller“.<sup>140</sup>

Novou variantu náskoku předvedla na Asijských hrách v roce 1994 A. Dzyundzyak (UZB), kde zacvičila přemet vpřed - salto vpřed skrčmo. Na OH V Atlantě v roce 1996 zvítězila na kladině S. Miller. Na druhém místě skončila L. Podkopayeva, která na konci akrobatické řady provedla prvek Rueda (přemet vzad se schýlením a prohnutím v letové fázi do vzporu sedmo roznožného bočně). Od roku 1997 jsou na kladině zrušeny povinné sestavy a soutěží se pouze v sestavách volných<sup>141</sup>

Na konci milénia roku 1999 proběhlo MS v Číně. Soutěž opět posunula výkonnost nejlepších gymnastek vzhůru a překonala to, co bylo dříve považováno za hranicemi lidských možností. K vidění byl dosud nevidaný pohybový projev gymnastek s vysokou dynamikou cvičení. Další charakteristikou byla kumulace vrcholných tvarů do neobvyklých kombinací a výskyt zcela nových prvků. Například vítězka finále na kladině J. Ling zacvičila salto vzad toporně s dvojným obratem s perfektním doskokem. Prvky, které byly v minulosti k vidění jen u špičkových gymnastek a pro ostatní byly zdánlivě neosvojitelné, předváděli v Číně v dokonalejším provedení gymnastky průměrné výkonnostní úrovně.<sup>142</sup>

#### **4.4.7 Současná podoba cvičení**

V roce 2000 proběhly OH v Sydney. Průměrný věk celého závodního pole byl 18,5 roku. Do sportovní gymnastiky se znovu začala vracet ženskost a značně ubylo drobných gymnastek. Na hry se kvalifikovaly i dvě české reprezentantky, mezi nimiž byla Jana Komrsková, která v té době patřila k našim nejlepším gymnastkám. V závodě

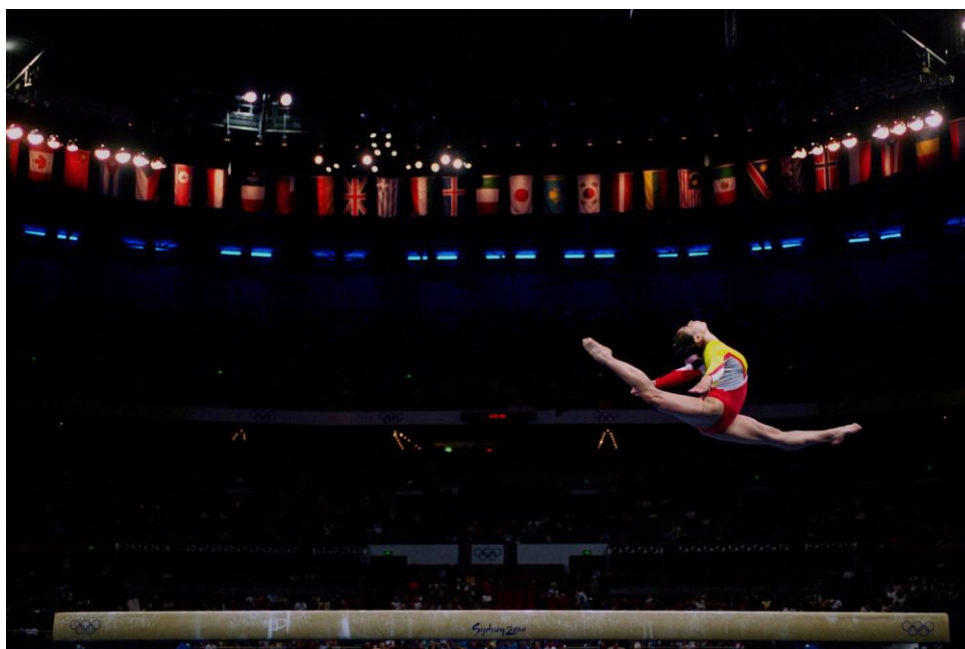
---

<sup>140</sup> Van Deusen, A. (2015). *about sports*. Získáno 7. duben 2015, z About.com: <http://gymnastics.about.com/od/famousgymnasts/p/ShannonMiller.htm>

<sup>141</sup> *Gymn Forum: Inovators in Gymnastics*. (2. květen 2004). Získáno 7. duben 2015, z Gymn-Forum: <http://www.gymn-forum.net/innovators.html>

<sup>142</sup> Kubička, J. (1999). Mistrovství světa ve sportovní gymnastice. *Gymnastika*, č. 5/6, s. 2

ale postoupila pouze do finále víceboje jednotlivkyň, v němž obsadila 29. místo. Finále na kladině vyhrála čínská závodnice L. Xuan (Obrázek 19). Druhé a třetí místo obsadily reprezentantky Ruska.<sup>143</sup>



**Obrázek 19.** Číňanka Liu Xuan ve své vítězné sestavě ve finálové soutěži na kladině na OH v Sydney v roce 2000.<sup>144</sup>

V současné době se sestavy stále skládají ze směsi akrobatických a tanečních prvků, skoků a póz. Tyto prvky se však provádějí s vyšší úrovní obtížnosti. Hodnotí se také umělecký projev, kde se projevuje schopnost gymnastky proměnit svou sestavu na kladině v umělecký zážitek. Skladba sestavy musí být kreativní, závodnice musí zacvičit sestavu jistě, osobitě a kvalitně. V sestavě by se měly objevovat prvky z různých skupin pohybových struktur z tabulky prvků, změny úrovní (nahoru dolů), změny směrů (vpřed vzad, stranou), změny tempa a rytmu a kreativní pohyby a spojení. V sestavě by se mělo střídát tempo cvičení z živého na pomalejší a naopak. Gymnastky by se měly vyvarovat přerušování sestavy například při přípravě na obtížný prvek. Jednotlivé pohyby by měly být na sebe plynule napojeny. Sestava by neměla být přerušovaným spojením jednotlivých prvků.<sup>145</sup>

---

<sup>143</sup> Nekvasilová, M. (2000). Olympijský závod žen plný překvapení. *Gymnastika*, č. 3, s. 2 - 3

<sup>144</sup> Shaw, E. (nedatováno). *Ezra Shaw Photography*. Získáno 14. duben 2015, z <http://www.ezrashaw.com/wp/wp-content/uploads/galleries/post-24/full/Portfolio17.jpg>

<sup>145</sup> Hořká, Z. & spol. (2013). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013 - 2016*. Praha: Česká gymnastická federace., s. 48



Časový limit sestavy je stanoven na 90 vteřin. Čas se začíná měřit v okamžiku odrazu závodnice z můstku nebo žíněnky. Měření končí při doskoku na žíněnku po závěru cvičení. K upozornění závodnice před uplynutím časového limitu slouží varovný signál (gong), který zazní 10 sekund před jeho vypršením. Pokud sestava přesáhne limit, je udělena srážka 0,1 bodu. Pokud gymnastka spadne z nářadí, cvičení je přerušeno maximálně na 10 vteřin, které se začínají měřit v momentě, kdy se závodnice postaví na nohy. Poté musí být cvičení znovu zahájeno. Tento čas se nezapočítává do časového limitu sestavy.<sup>146</sup>

Mezi současné nejobtížnější náskoky na kladinu (hodnota obtížnosti F/G) dle tabulky prvků patří: z rozběhu bočně - odrazem snožmo salto vpřed skrčmo s obr. 180° do stoje, z rozběhu bočně - rondat a twist salto skrčmo do stoje, z rozběhu bočně - rondat a salto vzad skrčmo s obr. 360° do stoje a z rozběhu bočně rondat a salto vzad prohnutě s obr. 360° do stoje (Garrison). K nejobtížnějším skokům (obtížnost E) patří: ze stoje čelně odrazem snožmo skok s bočným roznožením (více než 180°) a záklonem (Teza) a dálkový skok s výměnou nohou (úhel 180° po výměně nohou) a skrčením zánožmo švihové nohy (do výše hlavy, se záklonem, odrazová noha rovnoběžně se zemí).<sup>147</sup>

Mezi obraty hodnoty obtížnosti E v současnosti patří: obrat o 1080° jednoož, švihová noha libovolně pod horizontálou (Okino) a obrat o 900° ve dřepu jednoož - švihová noha v horizontální poloze v průběhu celého obratu (Humphrey). Nejobtížnější akrobatické prvky (obtížnost F/G) jsou: odrazem snožmo salto vpřed skrčmo s obr. 180° (Grigoras), twist salto skrčmo (odrazem snožmo obr. 180° a salto vpřed skrčmo), salto vzad skrčmo s obr. 360° (Schischova) a salto vzad prohnutě s obr. 360°. Za nejobtížnější závěry cvičení na kladině (obtížnost F/G) jsou považovány: odrazem snožmo dvojně salto vpřed skrčmo, dvojně twist salto skrčmo (Patterson), odrazem snožmo salto vzad prohnutě s obr. 1080°, odrazem snožmo dvojně salto vzad skrčmo nebo schylmo s obr. 360° v prvním saltu a Auerbach salto prohnutě s obr. 1080° popříč kladiny.<sup>148</sup>

---

<sup>146</sup> Hořká, Z. & spol. (2013). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013 - 2016*. Praha: Česká gymnastická federace., s. 49

<sup>147</sup> FIG (2013). *2013 - 2016 Code of Points Women Artistics Gymnastics.*, s. 105 - 140

<sup>148</sup> Tamtéž

Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru (maximálně 5 akrobatických prvků, minimálně 3 gymnastické prvky). V současnosti existuje pět skladebních požadavků, za které gymnastka může získat až 2,5 bodu (každý za 0,5 bodu). Patří sem spojení nejméně 2 různých gymnastických prvků, z nichž jeden musí být skok s rozsahem 180 °v bočním nebo čelném roznožení nebo s přednožením roznožmo a také obrat z tabulky prvků. Dalším požadavkem je předvedení akrobatické řady minimálně dvou prvků s letovou fází s dohmatem či bez dohmatu. Jeden prvek musí být salto (prvky mohou být stejné). Dále jsou požadovány čtyři akrobatické prvky v různém směru (vpřed, stranou a vzad). Posledním požadavkem je závěr sestavy obtížnosti D nebo vyšší (např. odrazem snožmo salto vzad prohnutě s obr. 900° a více). Za sestavu bez závěru, za závěr obtížnosti A (například odrazem snožmo salto vpřed či vzad skrčmo nebo schylmo) nebo B (např. odrazem snožmo salto vzad skrčmo nebo prohnutě s obr. 360°) gymnastka obdrží za tento skladebný požadavek 0 bodů. Za závěr obtížnosti C (např. odrazem snožmo salto vzad prohnutě s obr. 540° nebo 720°) dostane 0,3 bodu.<sup>149</sup>

---

<sup>149</sup> Hořká, Z. & spol. (2013). *Pravidka sportovní gymnastiky žen 2013 - 2016*. Praha: Česká gymnastická federace., s. 49 - 50

## 5 Závěr

Cílem bakalářské práce bylo znázornit spojitost mezi postupným vývojem konstrukce kladiny a změnami v sestavách na tomto náradí od jeho vzniku až po současnost. Plněním dílčích úkolů, vyplývajících z cíle práce, jsem se snažila vytvořit přehledný dokument, který by podával utříděné a relativně podrobné informace k této problematice.

První záznamy o cvičení na kladině pocházejí z první poloviny 19. století. Získání potřebných materiálů, které by rovnoměrně pokryly celé vymezené období, bylo obtížné. Jsem si tedy vědoma určitých mezer a vad, vniklých z důvodu chybějících informací v použitých pramenech.

Konstrukce kladiny prošla řadou změn, jelikož stále se zvyšující obtížnost cvičení kladla vyšší nároky na kvalitu, stabilitu a celkovou spolehlivost náradí. Nejprve se cvičilo na neopracovaném kmeni stromu, později na rovném prkně a nakonec na břevně obdélníkového tvaru, upevněného ve stojanech. V počátcích cvičení se objevovala chůze a její obměny, doplněná pohyby paží a jednoduché obraty. Ostré hrany břevna, úzká plocha a nedostatečná stabilita náradí nedovolovala cvičenkám obtížnější cvičební tvary.

Kladina se stala oficiálním mezinárodním závodním náradím až roku 1934, kdy se dostala na program MS žen v Budapešti. Konstrukce kladiny se stále značně lišila od té dnešní. Kladina měla ostré hrany, byla vratká a velice nestabilní. Její šířka osm centimetrů byla, jak se později ukázalo, nevhodná a neumožňovala zařazování obtížnějších cviků. Zároveň zvyšovací stojany se schůdky omezovaly cvičení na začátku a na konci kladiny, a tak cvičební plocha nemohla být zcela využita. Nově zařazené náradí bylo pro diváky atraktivní a kladina se od té doby objevila na všech mezinárodních soutěžích ženských složek.

V meziválečném období se sestavy doplňovaly o nové prvky. Mezi náskoky na kladinu patřily výmyky a mety s obraty. Gymnastky na kladině předváděly postoje, různé druhy chůze a poskoky s prostými pohyby paží, jednoduché obraty a některé vysoké skoky. Za nejobtížnější prvky byly považovány rovnovážné cviky v náročných polohách jako váhy předklonmo, aj. Dále dvojně obraty obounož a skoky s bočním a čelným roznožením v omezeném rozsahu pohybu a také závěry přemetem stranou příčně či zánožkou. Rozšířením pohybového obsahu však nedošlo ke změně charakteru

cvičení. Stále převažovaly statické cviky, pohybový rozsah zůstal omezen a pohyby paží i nohou se prováděly pouze v základních polohách. Sestavám chyběla dynamika, kontrast mezi nízkými a vysokými polohami, plynulost a střídání tempa cvičení.

Dnešní tvar získává břevno až po druhé světové válce. Kladina se zaobluje, její šířka je ustálena na deseti centimetrech a délka dosahuje pěti metrů. Také stojany prošly rekonstrukcí, aby zajišťovaly větší pevnost a stabilitu. K náskokům se začal používat Reuterův můstek. Cvičení nabylo zcela nových rozměrů také díky povolení akrobatických prvků v roce 1948. Tyto prvky byly do té doby pro ženy zakázané z důvodů údajné nevhodnosti kvůli divákům. Po těchto změnách mohly gymnastky postupně zařazovat akrobatické prvky, které byly vybrané z pohybového obsahu prostných a následně přizpůsobené zúžené cvičební ploše kladiny. Sestavy získaly vyšší hodnotu obtížnosti, dynamiku, tempo i střídání poloh.

Mezi akrobatické prvky, které se v této době dostaly do pohybového obsahu cvičení, patřil přemet stranou, vzad či vpřed zvolna nebo kotoul vpřed. Nejvíce těchto prvků bylo prováděno v závěrech sestav (například přemet vzad do stoje na zemi). Objevovaly se i vícestupňové obraty v nízkých i vysokých postojích jednož. K rychlejšímu tempu a celkové plynulosti cvičení přispěla i norma, která požadovala přechod nejméně sedmi délek kladiny v časovém limitu devadesáti sekund.

V šedesátých letech, vlivem zvýšených požadavků na stabilitu a snadnější transport náradí, došlo k doplnění norem pro konstrukci závodní kladiny. Proběhly úpravy její základové konstrukce, kam se namísto dvou původních podpěr přidaly dvě další. Vznikly tak stojany, podobné těm dnešním. Dále bylo prostřednictvím dostatečného množství žiněnek zabezpečeno okolí kladiny. Tyto konstrukční a bezpečnostní změny vedly k provádění obtížnějších prvků v soutěžích.

Mezi průkopnice sestav na kladině, které připomínaly cvičení v prostných na zúžené ploše, patřila československá reprezentantka Eva Bosáková. Její osobitý styl se vyznačoval velkým rozsahem pohybů, vedeným, kontrolovaným, ale i švihovým provedením, spojováním akrobatických prvků v řady, rychlými obraty, obtížnými skoky (i s obraty) a celkovou jistotou provedení. Další inovátorkou cvičení byla Věra Čáslavská. Její volná sestava obsahovala dva dálkové skoky spojitě, dva pomalé přemety vzad nebo rychlý přemet vpřed s dopadem na jednu nohu. Závěr sestavy prováděla přemetem stranou s půlobratem spojitě do přemetu vzad zprosta s dvojným

obratem. V závěrech sestav se obecně začalo upouštět od arabů a přemetů vpřed. Místo nich se k ukončení cvičení prosazovaly obtížné akrobatické řady.

V sedmdesátých letech došlo k dalším změnám v konstrukci kladiny. Začala se používat opláštěná a vyztužená kladina, zajišťující větší odraz a zároveň měkkost a pohodlnost při cvičení. Plášť se nově musel skládat z vhodného hygroskopického materiálu vysoké pevnosti, který by umožňoval dostatečnou oporu pro cvičení a zároveň do jisté míry nebránil skluzu. Pod plášť byla vložena pětimilimetrová překližka a pěnová guma o šířce šest milimetrů. V neposlední řadě byly z bezpečnostních důvodů vypolstrovány hrany a konce kladiny. Díky těmto změnám mohlo dojít k zařazení nových a po těchto úpravách i bezpečněji proveditelných prvků.

Mezi ty, které se dostaly do sestav na kladině, patřilo například salto vzad skrčmo či přemet vzad s vysokou letovou fází do vporu sedmo roznožného bočně. Stále častěji se objevovaly stoje na rukou, zejména jako začátky sestav. Další změnou bylo propojování dvou a více akrobatických prvků v jedné řadě. Například přemet vzad s doskokem na obě nohy, dvě šprajcky (odrazem jednoož salto vpřed prohnuté s doskokem jednoož) za sebou a dvě salta skrčmo za sebou. Závěry sestav získávaly v této době gradační charakter. Gymnastky předváděly například dva přemety vzad za sebou a následné salto s vrutem do stoje na zemi. Akrobatické prvky se dostávaly také do úvodů sestav. Často byly předváděny i originální náskoky. Oblíbeným se stalo salto vpřed odrazem jednoož z rozběhu popříč.

V osmdesátých letech, vzhledem k požadavkům na rovnou, stabilní a neměnicí se podobu konstrukce kladiny, se začala vyrábět kladina z hliníku, která se oproti dřevěné „nekroutila“. Díky dobrým podmínkám cvičení bylo v této době předvedeno velké množství nových prvků. Například historicky první přemet vzad jako náskok na kladinu. Na MS v roce 1983 bylo zaznamenáno dokonce osm nových cvičebních tvarů, mezi nimiž byl rondát - salto vzad skrčmo s celým obratem, dvojité salto vzad skrčmo s celým obratem nebo salto vzad toporně s trojným vrutem jako seskok.

Devadesátá léta byla charakteristická zvýšením kvality náradí a lepší vybaveností tělocvičen a gymnastických center. Plastické náradí spolu s kvalitnějšími žíněnkami zbavovaly gymnastky psychických zábran před obtížnými prvky. Cvičení na kladině se tak mohlo stát ještě větší demonstrací nejobtížnější akrobacie. Navíc prvky, které dříve dokázaly jen špičkové závodnice, začaly postupem času provádět i gymnastky středu závodního pole.

V současnosti je závodní kladina čalouněná, měkká, snadno výškově nastavitelná a dokonale tlumí nárazy. V tréninku se začalo používat doplňkové nářadí, usnadňující nácvik obtížných prvků. Patří sem nízké kladinky a jiná balanční nářadí. Tyto změny spolu s působením školených trenérů se znalostmi z fyziologie, anatomie, biomechanických zákonů a sportovní psychologie, vedly k obrovskému zvýšení obtížnostní úrovně pohybového obsahu cvičení. Mezi nejobtížnější akrobatické prvky na kladině dnes patří například: odrazem snožmo salto vpřed skrčmo s obratem o 180°. K nejhodnotnějším náskokům se řadí: z rozběhu bočně rondát a salto vzad prohnutě s obratem o 360° do stoje. K současným nejtěžším závěrům patří odrazem snožmo dvojně salto vzad skrčmo nebo schylmo s obratem o 360° v prvním saltu.

Z výše uvedeného vyplývá, že mezi konstrukčními změnami kladiny a vývojem pohybového obsahu cvičení, existuje nezanedbatelná míra závislosti. Díky tomu se mi podařilo splnit předem stanovený cíl a dílčí úkoly práce. Doufám, že tento text bude sloužit jako studijní materiál pro studenty, trenéry a všechny ty, kdo chtějí získat informace z historie ženské sportovní gymnastiky, zaměřené na kladinu.

## Referenční seznam

### Archivní fondy

Státní oblastní archiv Třeboň, Krajský výbor pro tělesnou výchovu a sport České Budějovice (1949) 1953 - 1956 (1957)

Státní oblastní archiv Třeboň, Krajský národní výbor II150

Státní oblastní archiv Třeboň Sokol, dobrovolná sportovní organizace, krajský výbor České Budějovice II249

### Periodika

*Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXI, č. 9, (1981). Praha: Rudé právo.*

Erben, F. (20. říjen 1906). Cvičební večery. *Cvičiteléské listy*

Hanzlíková, M. (1967). Povinné sestavy žen pro OH 1968. *Sportovní gymnastika, ročník XVII, č. 6. Praha: Rudé právo.*

Hanzlíková, M. (1966). *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVI., č. 2. Praha: Rudé právo.*

Hanzlíková, M. (1968). *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII., č. 5. Praha: Olympia.*

Kubička, J. (1999). Mistrovství světa ve sportovní gymnastice. *Gymnastika, č. 5/6*

Matlochová, J. & Vláčilová, H. (listopad 1968). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII, č. 11*

Matlochová, J. (1984). Nová závodní pravidla. *Sportovní-moderní gymnastika, ročník XXXIV, č. 2*

Matlochová, J. (1980). Povinné sestavy žen na OH 1884, *Sportovní-moderní gymnastika, ročník XXX, č. 12*

Matlochová, J. (1980). Prvky finálových sestav olympijských vítězek. *Sportovní-moderní gymnastika, ročník XXX, č. 10*

Nekvasilová, M. (2000). Olympijský závod žen plný překvapení. *Gymnastika, č. 3*

Povinné sestavy pro závod dorostenek o přebor. (6. červen 1950). *Tělocvik žen, ročník II, č. 6*

Stručně ze zahraničí. (1981). *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXI, č. 1*

Šanijazov, A. (1981). A znovu hledáme. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXI, č. 10*

Šešková, E. (říjen 1977). Zaostřeno na kladinu. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XVIII, č. 10*

Tinterová, A. (duben 1974). Kam jde špičková gymnastika. *Sportovní-moderní gymnastika, ročník XXIV, č. 3*

Veřmizovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodě MSS. *Tělocvik žen*

Vláčilová, H. (1982). Moskevské originality. *Sportovní-umělecká gymnastika, ročník XXXII, č. 1*

Vláčilová, H. (leden 1975). Svět a my ve sportovní gymnastice žen. *Sportovní-umělecká gymnastika*  
Vřešťáková, L. (3. leden 1918). Rozhovor o ženském tělocviku. *Sokol*  
Změny závodních pravidel žen. (prosinec 1975). *Sportovní-umělecká gymnastika*

## Literatura

Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: ČOS.  
Demetrovič, E. & kol. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury P - Ž*. Praha: Olympia.  
Gajdoš, A. (1985). *Obtážené cvičební tvary v športovej gymnastike*. Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavatelství.  
FIG (2013). *2013 - 2016 Code of Points Women Artistics Gymnastics*.  
Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta v Č. Budějovicích.  
Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum.  
Bosák, E. & kol. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu*. Praha: Olympia.  
Libra, J. & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.  
Libra, J. & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.  
Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova.  
Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum.  
Perečinská, K., Antošovská, M. (2000). *Všeobecná gymnastika*. Prešov: FHPV PU.  
Perútko, J. (1974). *Pokrokové tradice tělesné výchovy v Československu*. Praha: Olympia.  
Poberová, J. & Kolečko, J. (1996). *Kronika olympijských her 1896 - 1996*. Praha: Fortuna Print, s.r.o.  
Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press.  
Hořká, Z. & kol. (2013). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013 - 2016*. Praha: Česká gymnastická federace.

## Internet

*Balance beam-Jansen Fritsen*. (nedatováno)., z Jansen Fritsen: <http://www.janssen-fritsen.com/assortiment-en/gymnastics-club-training/balance-beam.html>  
*Carolina Gym Supply Corp*. (nedatováno)., z <http://carolinagym.com/wp-content/uploads/2010/01/Lausanne2.jpg>  
*Eyewitness News*. (31. červen 2012)., z <http://abc13.com/archive/8756282/#gallery-5>  
Fixler, K. (22. únor 2015). *Ozy.com*., z When perfection happened: [http://one.ozy.com/Pictures/976x549/4/9/9/49499\\_U1874802-3.jpg](http://one.ozy.com/Pictures/976x549/4/9/9/49499_U1874802-3.jpg)  
*Gymn Forum: Inovators in Gymnastics*. (2. květen 2004)., z Gymn-Forum: <http://www.gymn-forum.net/innovators.html>



*International Gymnastics Hall of Fame*. (2014).,  
z [http://www.ighof.com/honorees/index\\_files/vlb\\_images1/2014\\_yurchenko\\_loop.jpg](http://www.ighof.com/honorees/index_files/vlb_images1/2014_yurchenko_loop.jpg)

Laurence, A. (Režisér). (2012). *Faster, Higher, Stronger / BBC Gymnastics Documentary* [Film].

Macek, T. (3. červenec 2008). *iDNES.cz.*, z [iDNES.cz/OH: http://oh.idnes.cz/zlato-gymnastek-oramovaly-slzy-kvuli-smrti-kolegyne-pdl-/olympiada-peking.aspx?c=A080702\\_205507\\_olympiada-peking\\_ot](http://oh.idnes.cz/zlato-gymnastek-oramovaly-slzy-kvuli-smrti-kolegyne-pdl-/olympiada-peking.aspx?c=A080702_205507_olympiada-peking_ot)

Macek, T. (16. březen 2005). *iDNES.cz.*,  
z [iDNES.cz/Sport: http://sport.idnes.cz/sporty.aspx?r=sporty&c=A050316\\_102821\\_sporty\\_rav](http://sport.idnes.cz/sporty.aspx?r=sporty&c=A050316_102821_sporty_rav)

Poe, D. (září 2002). *Oocities.org.*,  
z <http://www.oocities.org/colosseum/field/1388/beamou2.jpg>

Shaw, E. (nedatováno). *Ezra Shaw Photography.*, z <http://www.ezrashaw.com/wp/wp-content/uploads/galleries/post-24/full/Portfolio17.jpg>

Schmid-Sorg, F. (27. srpen 2001). *Gymmedia International.*, z [www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history\\_be.htm](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm)

Van Deusen, A. (2015). *about sports.*, z [About.com: http://gymnastics.about.com/od/famousgymnasts/p/ShannonMiller.htm](http://gymnastics.about.com/od/famousgymnasts/p/ShannonMiller.htm)

Žehanová, B. (11. červenec 2008).  
*oh.idnes.cz.*, z [idnes.cz/OH: http://oh.idnes.cz/pribeh-egy-bosakove-o-odvazne-zene-na-kladine-fnf-/olympiada-peking.aspx?c=A080710\\_213214\\_olympiada-peking\\_mah](http://oh.idnes.cz/pribeh-egy-bosakove-o-odvazne-zene-na-kladine-fnf-/olympiada-peking.aspx?c=A080710_213214_olympiada-peking_mah)

## **Seznam zkratek**

ČOS - Česká obec sokolská

MS - Mistrovství světa

FEG - Federace evropských tělocvičných spolků (Federation Européenne de Gymnastique)

MOV - Mezinárodní olympijský výbor

OH - Olympijské hry

FIG - Mezinárodní gymnastická federace (Fédération Internationale de Gymnastique)

ČSR - Československá republika

DTJ - Dělnická tělocvičná jednota

ME - Mistrovství Evropy

SSSR - Svaz sovětských socialistických republik

USA - Spojené státy americké

ÚNTV - Ústřední národní tělovýchovný výbor

NDR - Německá demokratická republika

CNS - Centrální nervová soustava

## **Seznam příloh**

**Příloha č. 1:** Řízený rozhovor s Věrou Brožovou

**Příloha č. 2:** Řízený rozhovor s Ing. Josefem Tůmou

## **Příloha č. 1: Řízený rozhovor s Věrou Brožovou**

(narozena 25. 5. 1953, učitelka tělesné výchovy na ZŠ, trenérka a rozhodčí sportovní gymnastiky, členka ČASPV)

### **1) Existuje podle vás souvislost mezi vývojem gymnastického nářadí a vývojem sestav?**

Určitě ano. Když půjdeme postupně po jednotlivých nářadích ženské gymnastiky, tak v prostných se necvičilo na odpružené podlaze, ale na tvrdém. To znamená, že podlaha gymnastkám neumožňovala obtížnější cviky. Například dvojná salta nebo salta schylmo či s obraty. Konstrukce bradel se také lišila. Žerdě byly tlusté a blízko u sebe, což hodně omezovalo cvičení. Dnes se může nastavit výška bradel a vzdálenost jednotlivých žerdí dle výšky postavy. To rozhodně přineslo nové a obtížnější prvky, jako třeba veletoce. Pro mě největší změna byla asi na přeskoku. Jednak můstky jsou dnes úplně jiné, než bývaly. Daleko více pruží a mají různě tvrdé, nastavitelné pružiny. A samozřejmě i samotný tvar nářadí se naprosto změnil, což přineslo nové typy přeskoků. Na kladině byl podle mne posun nejmenší, i když si vzpomínám, že se postupem let kladiny méně viklaly a kroutily a měnily se jejich potahy, aby klouzaly a vlastně aby byly i dostatečně protiskluzové.

### **2) Jaké další okolnosti, kromě zlepšování konstrukce nářadí, mohly podle vás vést k provádění nových a obtížnějších prvků?**

Tak určitě v tom hraje roli i snižování věku, kdy se začíná gymnastika trénovat. V dobách Věry Čáslavské se začínalo se cvičením mnohem později, až v ženském věku. Dnes jsou malé gymnastky, které se třeba už od čtyř let připravují na závodění v nějakých speciálních přípravkách. Navíc jsou z těchto přípravek později vybírány dle somatotypu jenom gymnastky, které se pro tento sport hodí. To znamená malé a lehké. Průprava je tedy od malička a povaha mladých lidí byla vždycky vynalézavá a zvědavá. Mladí rádi zkouší nové věci a mají chuť soutěžit, překonávat sebe sama a hlavně své kamarády. Tak podle mě vznikla spousta nových prvků.

### **3) Jaké období považujete ve vývoji sportovní gymnastiky za přelomové?**

Myslím, že ten největší přelom přišel ruku v ruce s výraznými osobnostmi ženské sportovní gymnastiky. U nás to byla určitě Eva Bosáková a Věra Čáslavská. Dále Rumunka Kučínská a bezpochyby Rusky v čele s Larisou Latyninovou. Ty tvořily

tu první vlnu a přinesly do gymnastiky spoustu nového, takže dobu jejich slávy a úspěchů bych označila za přelomovou.

**4) Jaké změny ve vývoji náradí ve vašem oddíle si pamatujete? Zlepšily tyto změny kvalitu cvičení?**

V průběhu let se k nám dostal můstek Reuter, pamatuji si, že mnohem více odrážel. Potom určitě vylepšené doskokové žíněnky, které zajistily větší bezpečnost cvičení. A taky se kladně projevila změna systému postavení bradel a hrazdy, což značně usnadnilo jejich přenášení a zrychlilo proces stavění a uklízení náradí. No, a odpružená podlaha v prostném byla samozřejmě obrovskou změnou a přinesla spoustu nových prvků a zlepšila kvalitu těch stávajících. Například výšku skoků.

**5) Myslíte, že se gymnastické náradí a sestavy budou v budoucnu ještě vyvíjet a zlepšovat?**

To určitě ano, ale abych řekla pravdu, tak si to už vůbec nedokážu představit. To se už ale tenkrát - před dvaceti lety, říkalo, že to je na hraně a že už to nepůjde. A jak vidíte, tak to ještě šlo. Co si myslím já, tak změna bude v choreografiích. Budou nápaditější a cvičení se celkově určitě ještě zrychlí. Taky doufám, že se konečně dočkáme choreografií, které bude doprovázet nějaká rozumná hudba. Po technické stránce už nevím, co víc by se ve stavbě náradí vymyslelo. Ale já nejsem konstruktér.

## **Příloha č. 2: Řízený rozhovor s Ing. Josefem Tůmou**

(narozen 29. 9. 1932, bývalý člen a cvičitel Sokola v Českém Krumlově, cvičitel skladby cvičení na bradlech na I. čs. Spartakiádu, trenér II. třídy ledního hokeje (ještě v 81 letech aktivně), oceněn těmito uznáními: Pamětní list za umístění mezi nejlepšími pedagogickými pracovníky OV ČSTV v okrese Český Krumlov z roku 1977, Veřejné uznání ÚV ČSTV I. stupně za zásluhy o rozvoj čs. Tělovýchovy z roku 1987, Čestné uznání za zásluhy o rozvoj ledního hokeje Výboru svazu ledního hokeje ÚV ČSTV v roce 1989, Cenu města Český Krumlov za celoživotní práci v odvětví tělovýchovy a sportu)

### **1) Existuje podle vás souvislost mezi vývojem gymnastického náradí a vývojem sestav?**

To je samozřejmé. Mezi vývojem gymnastického náradí a vývojem cvičení na tomto náradí existuje přímá souvislost. Tak jako se vyvíjí celá společnost, rozvíjí se i náradí, kterému se přizpůsobuje obtížnost cviků. Dnes se pro výrobu náradí používají daleko dokonalejší materiály, než tomu bylo za mého mládí. Zvyšuje se pružnost nebo pevnost náradí přesně podle potřeby, a to umožňuje zvyšování obtížnosti cviků a vytváří podmínky pro vznik nových prvků.

### **2) Jaké další okolnosti, kromě zlepšování konstrukce náradí, mohly podle vás vést k provádění nových a obtížnějších prvků?**

Na vznik nových cviků působily určitě i zlepšující se tréninkové metody, díky kterým se zvyšovala fyzická připravenost cvičenců. Také se postupem času, zvyšoval počet schopných cvičenců i cvičitelů, což zvětšilo konkurenci. Myslím, že konkurence byla v tomto směru velice důležitá, jelikož touha být lepší, podněcovala gymnasty k těžším cvikům.

### **3) Jaké období považujete ve vývoji sportovní gymnastiky za přelomové?**

Jako přelomové období ve vývoji sportovní gymnastiky považuji přechod od konzervativnějšího sokolského pojetí tehdejšího nárad'ového tělocviku k atraktivnějšímu a volnějšímu pojetí sportovní gymnastiky. K významnému přelomu patřilo určitě i umožnění provádění sportovní gymnastiky ženám. Já sám nepamatuji, že by se v době mé činnosti v gymnastice, děvčata a ženy v naší sokolské jednotě v Českém Krumlově, zabývaly cvičením na náradí. Náplní jejich cvičebních hodin byla prostná cvičení, cvičení s různými drobnými pomůckami jako jsou šátky, míče a cvičení

s tanečními prvky. Jejich začlenění značně obohatilo sportovní gymnastiku o ladnost a tím i o krásu pohybu.

**4) Jaké změny ve vývoji nářadí ve vašem oddíle si pamatujete? Zlepšily tyto změny kvalitu cvičení?**

V poválečném období let 1945 – 1955 mého aktivního působení ve sportovní gymnastice jako žáka a později člena dorosteneckého družstva nářadového tělocviku, jsem nepozoroval žádné výrazné změny ve vývoji nářadí. Kvalita cvičení se i za tohoto stavu částečně zvyšovala zásluhou cvičitelů i cvičenců. Bylo to ale velice obtížné. Únorový komunistický puč v roce 1948 znamenal opětovné zrušení sokolské organizace. To se projevilo v úbytku cvičenců i cvičitelů. Jen několik nás nadšenců pro cvičení na nářadí pokračovalo dvakrát týdně v pravidelném cvičení v tělocvičně bez cvičitelů. Bez školených cvičitelů úroveň našeho cvičení stagnovala. Sami jsme si proto vymýšleli různé cviky. Byl to třeba rozběh a skok s pérového můstku na vysokou hrazdu s následným pokračováním do různých točů.

**5) Myslíte, že se gymnastické nářadí a sestavy budou v budoucnu ještě vyvíjet a zlepšovat?**

Pokrok se nezastaví. Nářadí i náčiní se bude vyvíjet a přizpůsobovat zvyšované náročnosti cviků.