



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 náradí a vývojem
sestav ve sportovní gymnastice mužů
(diplomová práce)**

Autor práce: Bc. Lukáš Baierling, učitelství pro ZŠ TV - Z
Vedoucí práce: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.
Oponent: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2016



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

**Analysis of causality between development tools and
development reports in the gymnastics men
(graduation theses)**

Author: Bc. Lukáš Baierling
Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.
Opponent: Doc. PaedDr. Jan Štumbauer, CSc.

České Budějovice, 2016

Bibliografická identifikace

Název diplomové práce: Analýza kauzality mezi vývojem náradí a vývojem sestav ve sportovní gymnastice mužů

Jméno a příjmení autora: Bc. Lukáš Baierling

Studijní obor: Učitelství pro základní školy, tělesná výchova - zeměpis

Pracoviště: Pedagogická fakulta Jihočeské Univerzity, katedra tělesné výchovy a sportu

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

Rok obhajoby diplomové práce: 2016

Abstrakt:

Práce se zabývá historickým vývojem sestav a gymnastického náradí ve sportovní gymnastice mužů. V práci jde především o vysledování a následné popsání vývojových změn náradí a sestav sportovní gymnastiky. Zvolená náradí pro práci jsou kruhy a hrazda. Pro výzkum bylo vymezené období od poloviny 19. století po rok 1950. Především z důvodu, že před rokem 1950 došlo k významným historickým změnám ve vývoji náradí. Pro vyhledávání informací a následnou analýzu budou použity historické metody. Z již získaných údajů se vytvoří jednotný celek, který přiblíží historii sportovní gymnastiky a poukáže na změny, ke kterým došlo. Za účelem získávání klíčových údajů dochází k analýze primárních a sekundárních pramenů.

Klíčová slova:

Gymnastika, historie, hrazda, kruhy, náradí, cvičení, vývoj

Bibliographical identification

Title of the graduation thesis: Analysis of causality between development tools and development reports in the gymnastics men

Author's first name and surname: Bc. Lukáš Baierling

Field of study: Physical education and sport, Geography

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2016

Abstract:

The graduation thesis follows up the historical development of gymnastic equipment and assemblies in men's artistic gymnastics. The thesis is mainly about tracing and describing developmental changes of gymnastic tools and assemblies. Tools selected for the thesis are rings and a trapeze. Research has specified period from the mid- 19th century to the year 1950, mainly because the fact that before 1950 there were significant historical changes in gymnastic equipment development. For researching and analysis historical methods will be used. After that, here will be general complex created from collected data, which will illuminate the history of gymnastics and will point changes that have occurred. For the purpose of capturing key data the primary and secondary sources will be analyzed.

Keywords:

Gymnastics, history, trapeze, rings, equipment, exercise, evolution

Prohlašuji, že svoji diplomovou práci jsem vypracoval 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 diplomové 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.

Datum

Podpis studenta

Poděkování

Děkuji vedoucímu mé diplomové práce, panu PaedDr. Gustavu Bagovi, Ph.D., za odborné vedení, cenné rady a za zapůjčení materiálů. Doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi za velmi cenné připomínky k práci. Rád bych dále poděkoval kolektivu Jihočeské vědecké knihovny v Českých Budějovicích, za jejich ochotu a pomoc při vyhledávání potřebných informací.

Bc. Lukáš Baierling

Obsah

1 Úvod.....	9
2 Metodologie	11
2.1 Cíle, úkoly, předmět práce	11
2.1.1 Cíl práce.....	11
2.1.2 Úkoly práce.....	11
2.1.3 Předmět práce	11
2.2 Metody práce	12
2.3 Rozbor literatury	12
3 Gymnastika	14
3.1 Pojem gymnastika.....	14
3.2 Historie gymnastiky	17
3.2.1 Počátky sportu.....	17
3.2.2 Rozvoj gymnastiky	18
3.2.3 Vývoj gymnastiky u nás (do roku 1918)	20
3.2.3.1 Vznik soutěží.....	24
3.2.4 Gymnastika v Československé republice (do roku 1938)	30
3.2.4.1 Soutěže mužů v letech (1918-1938).....	32
3.2.5 Gymnastika během druhé světové války	34
3.2.6 Gymnastika po druhé světové války.....	34
3.2.7 Vznik FIG (Mezinárodní gymnastické federace)	36
4 Kruhy a hrazda.....	40
4.1 Vývoj náradí kruhy	40
4.2 Kruhy charakteristika.....	43
4.3 Technika a metodika cvičení na kruzích.....	46
4.4 Vývoj náradí hrazda.....	48
4.5 Hrazda charakteristika	51
4.6 Technika a metodika cvičení na hrazdě	54

4.7 Vývoj cvičení hrazení a kruhy	55
4.7.1 Počátky.....	55
4.7.2 Meziválečné období 1918-1939.....	66
4.7.3 Po druhé světové válce	79
5 Závěr	81
Referenční seznam.....	83
Seznam zkratk.....	85

1 Úvod

Diplomová práce je zaměřena na historický vývoj sportovní gymnastiky. Přesněji na sportovní gymnastiku mužů na náradích hrazda a kruhy. Pro vývoj a oblibu sportovní gymnastiky byla právě tato náradí klíčová. Práce by měla obsahovat přehledné a jasné poznatky o vývojových změnách ve vývoji náradí a sestav. Dále určit jejich vzájemnou závislost a tím vytvořit stručný a jasný studijní materiál zaměřený na zvolená gymnastická náradí. Po většinu života se aktivně věnuji sportu a zároveň se zajímám o historický vývoj nejrůznějších sportovních odvětví, proto jsem se rozhodl zaměřit diplomovou práci tímto směrem.

V práci se zaměřím na historickou a obsahovou charakteristiku gymnastiky. Vzhledem k tomu, že popsat celkový vývoj všech mužských gymnastických náradí by bylo velmi obsáhlé, tak se podrobněji zaměřím jen na předem zvolená. Určená gymnastická náradí prošli během svého vývoje celou řadou změn, které vedli ke zkvalitnění konstrukcí a k možnosti dosažení současných vrcholných tvarů a sestav. Nepůjde však jen o popis samotného vývoje náradí, ale také o jejich obecnou charakteristiku a popis techniky a metodiky cvičení.

Kruhy patří mezi závěsné tělocvičné a především gymnastické náradí. Odlišují se od ostatních náradí tím, že většina pohybu který na náradí cvičíme, je ve visu. Zvláštností také může být, že během cvičení je náradí neustále v pohybu. To je pro cvičence jeden z faktorů, s kterým musí při závodech neustále počítat. Důsledkem toho je nemožné při cvičení získat pevnou oporu. Při porovnání cvičení na kruzích v klidu zjistíme, že se výrazně liší od cvičení na hrazdě. Hlavním rozdílem je z biomechanického hlediska odlišná dráha těžiště těla během cvičení.

„Hrazda je jedním z hlavních náradí mužské sportovní gymnastiky a pokládá se vzhledem k převažujícímu charakteru využití za náradí visové.“¹

„Mnozí odborníci se domnívají, že jednou z kapitol posunutí gymnastiky na nejvyšší úroveň se stává hrazda „král aparátů.“²

Cvičení na hrazdě si můžeme představit jako řadu otáčivých pohybů, které jsou kolmé s osou náradí. Postupem let se výrazně zvyšovala kvalita konstrukce. Především byla snaha o zlepšování celkové pružnosti hrazdy. Při cvičení na hrazdě dochází k velké rychlosti a následnému rozpětí pohybu.

¹ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 84

² Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.

Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/highbar/history_hb_d.htm

Gymnastika a později i její výkonnostní odvětví sportovní gymnastika mají velmi dlouhou historii svého vývoje. Během let prošla řadou změn a měnilo se její pojetí. Od antického ideálu (kalokagathia), který byl později doplňován o filozofické, pedagogické myšlenky a zdravotní cíle, až po současné pojetí, které vychází z evropských tělovýchovných systému z počátku 19. století.

Pro práci je zejména důležitý německý systém nářadového tělocviku, který byl počátkem vzniku gymnastických cvičení. Německý systém se stal také důležitým podkladem pro vznik sportovní gymnastiky jako výkonnostního sportu.

Z historického hlediska je sportovní gymnastika velmi významné odvětví pro naši sportovní historii. V Československu patřila gymnastika mezi nejúspěšnější sport. Naši gymnasté zaznamenali významné úspěchy na olympijských hrách, mistrovství světa i Evropy. Gymnastika patří právem mezi olympijské sporty. Muži závodí v takzvaném šestiboji, který spočívá ve cvičení na hrazdě, kruzích, bradlech, koni našíř, v přeskoku a prostné. V dnešní době, kdy gymnastika bojuje s „více“ atraktivními sporty jako fotbal a hokej, poklesl divácký i sportovní zájem o gymnastiku. I přesto stále platí, že by jsme nenašli kontinent, kde by sportovní gymnastika neměla své zastoupení. Ve světě zůstává sportovní gymnastika přesto velmi oblíbená, ale třeba v naší republice její význam klesá. Dnes stačí navštívit nejbližší základní školy a zeptat se na klesající četnost vyučování gymnastiky.

2 Metodologie

2.1 Cíle, úkoly, předmět práce

2.1.1 Cíl práce

Cílem práce je analyzovat a následně popsat podstatné vývojové změny ve vývoji nářadí a sestav sportovní gymnastiky a určit jejich vzájemnou závislost. Práce je zaměřena na gymnastické nářadí kruhy a hrazda.

2.1.2 Úkoly práce

Z cíle práce vyplývají dané úkoly:

1. Získat a následně zpracovat informace z historických pramenů o mužské sportovní gymnastice
2. Nastínit vývoj nářadové gymnastiky
3. Zpracování historie a vývoje gymnastického nářadí a sestav - hrazda, kruhy
4. Prezentace získaných informací o charakteru a pohybové struktuře cvičení na zvoleném nářadí
5. Vyhodnotit vzájemné ovlivnění mezi vývojem sestav a konstrukcí nářadí

2.1.3 Předmět práce

Diplomová práce je obsahově zaměřena na historii nářadové gymnastiky mužů. Zaměřeno především na cvičení na hrazdě a kruzích.

Vymezené období na výzkum je od poloviny 19. století po rok 1950. Před rokem 1950 a po něm došlo k významným změnám, které jsou podstatné pro historický vývoj sportovní gymnastiky.

Z územního hlediska se diplomová práce zaměřuje na globální historický vývoj s důrazem na českou gymnastiku.

2.2 Metody práce

V diplomové práci budou použity historické metody, které poslouží především k vyhledávání a analyzování historických informací a událostí. Historická metoda tvoří základ historické vědy. Ta zkoumá jednotlivé procesy vývoje zkoumaného objektu. Získané údaje by měly tvořit ucelený celek a co nejvíce přiblížit historii sportovní gymnastiky. Rovněž by měly nastínit i to, k jakým změnám ve vývoji a struktuře během let docházelo.

Materiály byly získány především studiem odborné literatury a archivních pramenů. Důležitým zdrojem informací bylo zpracování periodik a tištěných pramenů. Při zpracování získaného materiálu bylo využito především metody přímé. Metoda přímá se využívá především pro popis skutečnosti. Mezi další použité metody jsem zařadil metodu progresivní. Historické události jsem sledoval a analyzoval v návaznosti na historický vývoj od nejstarších informací až po ty nové. Informace ze sekundárních pramenů (odborná literatura, pamětní publikace...) byly získávány metodou longitudinální a obsahovou analýzou. Pro ústřední téma práce byl použit diachronní postup.

2.3 Rozbor literatury

Rozbor pramenů, z kterých jsem při své práci čerpal, je z hlediska charakteru práce podstatný. Především jako přehled o získaných informacích na téma historického vývoje sportovní gymnastiky. Pro získání potřebných údajů je zapotřebí analýzy sekundárních i primárních pramenů. Mezi podstatné zdroje informací můžeme zařadit literární publikace, periodika, noviny a časopisy. Získané základní údaje o gymnastických soutěžích, vývoji volných i povinných sestav jsou zdrojem z odborných časopisů. Mezi nejpodstatnější pro práci lze zařadit: Tělocvik, Cvičitelské listy, Sokol, Sokolský Věstník.

Stěžejní literaturou práce byla kniha „Športová gymnastika, její história a súčasnosť“ od Antona Gajdoše a Zdena Jaška. Jednotlivé kapitoly se věnují vývoji jednotlivých náradí a obsahu cvičení. Historii gymnastických soutěží na olympijských hrách a mistrovství světa.

Podstatným zdrojem informací byla také literatura „Teorie a metodika sportovní gymnastiky“ I. a II. díl. Autorem je Josef Libra a kolektiv. V prvním díle je pro práci

podstatný rozbor historie sportovní gymnastiky a popis jednotlivých tělocvičných nářadí. Z druhého dílu byl pro práci stěžejní popis cvičení na kruzích a hrazdě.

Kniha Františka Krátkého a kolektivu „Dějiny tělesné výchovy“ je dílo, ve kterém si lze najít jednotlivé historické etapy. Jejich podrobný popis a ucelený přehled.

„Sport v království Českém“ od Václava Paciny má velmi podobný význam. Pro práci byla podstatná zejména kapitola o tělocvičné organizaci Sokol a jejím zakladateli Miroslavu Tyršovi. Historii tělesné výchovy jsem dále dohledával v knize „Přehled Československých dějin tělesné výchovy a sportu“ od Jana Štumbauera.

Pro odborné popsání jednotlivých pojmů jsem používal „Encyklopedii tělesné kultury“ od Ernesta Demetroviče.

Další použité tituly jsou uvedené v seznamu literatury a především doplnily údaje z výše popsané literatury.

3 Gymnastika

3.1 Pojem gymnastika

Vymezení obsahu a dělení gymnastiky není zcela jednotné a u celé řady autorů je značně odlišné. V praxi se setkáváme s rozdílnými pohledy, názvy a charakteristikami gymnastiky. Ernest Demetrovič ji popisuje jako „*soubor tělesných cvičení, jehož cílem je všestranný rozvoj lidského těla a udržení zdatnosti a celkové dobré výkonnosti v období zralosti a stárnutí. Gymnastika je druh pohybové činnosti zaměřený především na rozvoj esteticko-koordinačních schopností, úzce souvisejících s formováním silových, pohyblivostních, rychlostních a vytrvalostních schopností v míře podřízené pedagogickým, zdravotním a sportovním cílům.*“³

Podle Jaroslava Křištofiče ji můžeme chápat 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.*“⁴

Jiří Kubička nahlíží na gymnastická cvičení jako na „*otevřenou soustavu pohybových činností, které se vyvíjejí na základě tradice, lidské tvořivosti, vědeckého přístupu a v souladu s měnícími se hodnotícími a estetickými normami.*“⁵

Bohumil Kos se na gymnastiku zaměřil více metodicky a popsal ji, že jde o „*uspořádaná tělesná cvičení zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností*“⁶

Gymnastiku můžeme dále dělit na základní, aplikovanou a se sportovním zaměřením. Základní gymnastika se používá v rámci obecného tělesného rozvoje. Aplikovaná gymnastika zahrnuje rytmické a taneční prvky, které se používají pro zdravotní účely.

Podle svého účelu se gymnastika dále dělí na „*základní gymnastiku (kondiční gymnastiku, speciální přípravnou gymnastiku, zdravotní a léčebnou gymnastiku), rytmickou (kondičně rytmická gymnastika, tanečně rytmická gymnastika, koordinačně estetická gymnastika a rytmická gymnastika) a na druhy se sportovním zaměřením*

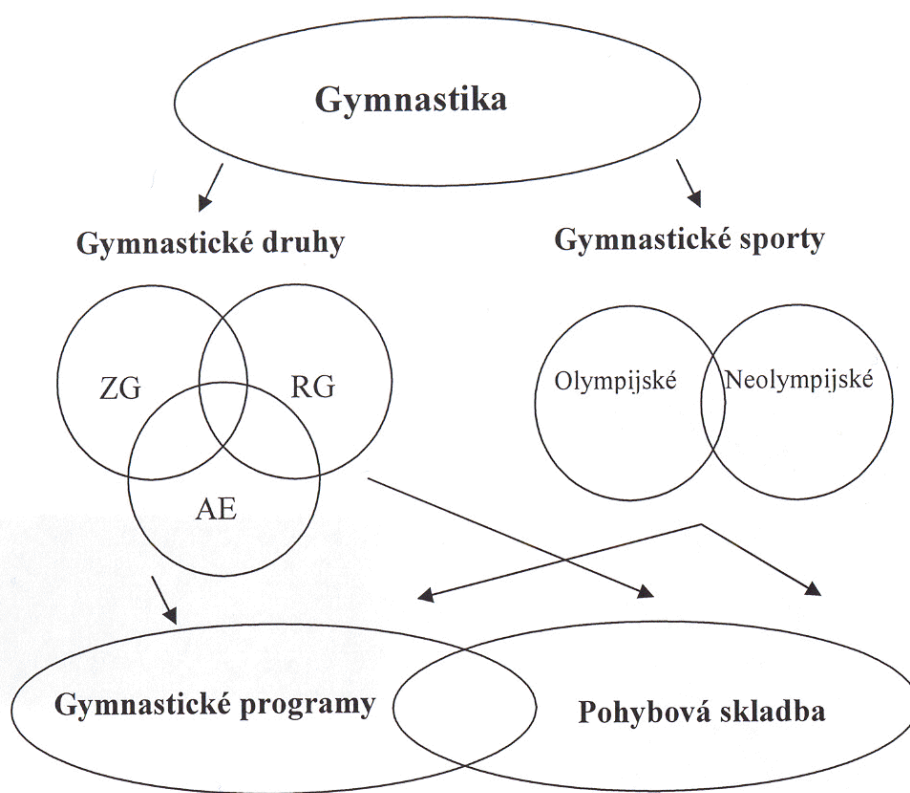
³ Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia., s. 175

⁴ Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Nakladatelství Karolinum., s. 7

⁵ Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 7

⁶ Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova., s. 15

(sportovní gymnastika, moderní gymnastika, sportovní akrobacie, akrobatický rokenrol, skoky na trampolině, sportovní kulturistika a sportovní aerobik).⁷



Obrázek 1: Dělení gymnastiky⁸

„Gymnastiku nechápeme pouze jako systém tělesné výchovy nebo soubor cvičení, ale jako fenomén, který může ovlivňovat životní styl jednotlivce, uspokojovat jeho potřeby a současně je ovlivňován nároky společnosti na člověka, na jeho zdatnost a výkonnost.“⁹

„Patří do olympijských sportů a je pro ní 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 našíř s madly, na kruzích, v přeskoku, na bradlech a na hrazdě. Ženy soutěží ve čtyřech disciplínách. Soutěž v přeskoku, v prostných, na kladině a na bradlech o nestejně výši žerdi.“¹⁰

⁷ Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: ČOS., s.14

⁸ Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmičká gymnastika a pohybová skladba*. Praha: Univerzita Karlova v Praze., s. 5

⁹ Tamtéž, s. 4

¹⁰ Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia., s. 149

Pro jednotlivá gymnastická cvičení je podstatná především kvalita provedení pohybu. Je zejména důležité si uvědomovat každý svůj pohyb a dokázat ho ovládat. Ve většině případů jde o rozmanité acyklické pohyby, které spolu vytváří pohybové sestavy. Pro každé nářadí jsou sestavy rozdílné a mají svá specifika. To je také jedním z hlavních důvodů, že gymnastická cvičení jsou ideálním základem pro většinu pohybových dovedností. Mezi základní prvky v gymnastice patří správné držení těla. To plní funkci základní výchozí polohy pro všechny ostatní pohyby. Dále se jedná o zvládnutí základních lokomočních pohybů a osvojení techniky manipulační dovednosti. Gymnastický pohybový obsah se i v dnešní době stále vyvíjí a doplňuje o nové cvičební tvary.

„V neposlední řadě je důležitá hodnota gymnastického projevu. Výkon gymnasty je vždy posuzován rozhodčími dle kvalitativního měřítka, předem určeného pravidly. Zvládnutí precizní techniky cvičení je v gymnastice velice důležité a žádoucí, neboť technika je nejen prostředkem k dosažení výsledku, ale současně i cílem cvičení. Vrcholová forma gymnastického cvičení již spadá do oblasti umění.“¹¹

„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.“¹²

Sportovní gymnastika je součástí novodobých olympijských her od jejich vzniku až dodnes. Po celou dobu svého vývoje byla a zřejmě i v budoucnu bude velmi populární. Dnešní podoba vznikla ve dvacátém století a důležitá pro vývoj byla vědecko-technická revoluce, která vyvolala velký zájem o sportovní gymnastiku. Vzestupný vývoj sportovní gymnastiky byl především po druhé světové válce. Vývoj konstrukcí nářadí byl přímo úměrný nárůstu obtížnosti sportovní gymnastiky. S přibývajícím oblibou sportovní gymnastiky, která je úzce spojená s mediální propagací, rostou především požadavky na obtížnost sestav, originalitu, přesné provedení a jasně stanovená pravidla.

¹¹ Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum., s. 20

¹² Tamtéž, s. 6

3.2 Historie gymnastiky

3.2.1 Počátky sportu

Historický vývoj a samotný vznik gymnastiky je velmi úzce propojen s globálním rozvojem tělesné kultury. Vývoj gymnastiky započal už se vznikem nejstarších civilizací Mezopotámie, Egypta, Číny, Indie a především antického Řecka. V každé významné civilizaci byla gymnastika větším či menším podílem zahrnuta a měla různý význam. V Číně a Indii představovala různorodé druhy pěstních bojů, silových zápasů, umění šermu, skoků či plavání.

„V Antice, kdy slova gymnasein (cvičit nahý), gymnos (nahý) nebo gymnastes, byla velmi vážena a z kterých je odvozen i dnešní název.“¹³

Cvičení tehdy bylo součástí tělesného i duševního rozvoje. Většinou se danými pojmy označovali bojovníci nebo vzdělaní jedinci. Znalý v oborech medicíny a filosofie s návazností na tělesnou kulturu. Mezi takto vzdělané a uznávané jedince doby patřil například Klaudios Galénos, který byl uznávaný starověký lékař a přinesl důležité poznatky o tělesném složení organismu. V Řecku gymnastika představovala šest tělesných disciplín jako hod oštěpem, diskem, zápas, plavání, skok a běh. Ve většině případů se jednotlivé disciplíny vyučovaly v gymnastických školách neboli palestrách. Pro další posun v gymnastice byl důležitý rozvoj lékařské vědy. Gymnastická cvičení se začala více zaměřovat na preventivní, hygienické a vyrovnávací cvičení. Poté následovalo období středověku a to pro gymnastiku a tělesnou kulturu neznamenovalo žádný významný rozvoj. Hlavní vliv na stagnaci vývoje tělesných cvičení ve středověku mělo křesťanství.

„Propagovala se hesla jako „gymnastika je činnost satana“ a velmi výrazně byl utlumen antický ideál. Jen světským feudálům bylo dovoleno z mocenských důvodů systematicky se zabírat tělesnými cvičeními, gymnastikou.“¹⁴

Veškerá povolená tělesná cvičení navazovala na rytířské dovednosti. Mezi které se řadil lov, veršování, lukostřelba, jízda na koni, zápas, šerm a hra v šachy. Rytířské dovednosti se velmi podobají antickým sedmi svobodným umění a z toho byl odvozen i jejich pozdější název sedm rytířských ctností. Gymnastika a tělesná kultura se opět

¹³ Hřčka, J. (1968). *Kapitoly z historie gymnastiky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatelství., s. 278

¹⁴ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.8

dostává do zájmu společnosti až v období humanismu. Znovu se snaží vrátit k antické ideologii těla i ducha.

3.2.2 Rozvoj gymnastiky

Pro další rozvoj gymnastiky bylo důležité zejména dílo: O umění gymnastiky. Pochází z druhé poloviny 16. století a je dílem italského lékaře H. Mercurialise (1530-1606). V knize byla gymnastika rozdělena na léčebnou, atletickou a vojenskou. Toto rozdělení mělo za důsledek, že se začal měnit starý systém tělesných cvičení.

„Vedle jízdy na koni a šermu se čím dál více uplatňují cvičení na obratnost a přesnost pohybu. Vznikaly nové cvičební tvary, spojení a nová technika.“¹⁵

Zejména velmi oblíbené byla akrobatická cvičení. Akrobacie byla spojena s A. Tuccarem (1538-1610). Sepsal dílo o akrobacii (Tři dialogy o cvičení na zemi a voltižování ve vzduchu) a pokusil se názorně nastínit tělesná cvičení v období humanismu. Významná byla i snaha tělesnou výchovu začlenit do vyučování. Většina humanistů se v době kdy feudalismus byl pomalu nahrazován kapitalizmem snažila o zavedení nového a všestrannějšího systému výchovy mládeže.

„Předními šířiteli tohoto nového pojetí tělesné výchovy byli učenci 17. století, hlavně John Lock (1632 – 1704) a náš světově známý pedagog Jan Ámos Komenský (1592 – 1670). V 18. století Jean Jacques Rousseau (1712 – 1778), Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827). Johan Bernard Basedow (1723 – 1790).“¹⁶

Koncem 18. století v Německu vznikají nové školy. Jde o takzvané filantropia, kde se začal formovat nový vyučovací systém postavený na základech učení Locka, Komenského a J.J. Rousseau. Filantropia už využívala pro rozvoj jedinců hrazdy a bradel. Mezi nejvýznamnějšího představitele konce 18. století patří J. Ch. GutsMuths (1756 – 1839), svým dílem „Gymnastika pro mládež“ si později vysloužil přezdívku praotec německého tělocviku. V knize se povedlo tělesnou výchovu oddělit od fyzické práce a sestavit sestavy a jednotlivá cvičení pro různé skupiny pracujících. S J. Ch. GutsMuthsem spolupracoval také G. U. Anton Vieth (1763 – 1836), který sepsal knihu „Pokus o encyklopedii tělesných cvičení“. Spolu dohromady zařadili do pojmu gymnastika veškerá dosud známá tělesná cvičení. Především cvičení na všestranný

¹⁵ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.8

¹⁶ Tamtéž, s.9

rozvoj jako plavání, pořadová cvičení a zápas. Později na knihu „Gymnastika pro mládež“ navazovali další představitelé a hlavně turnerského hnutí.

Mezi velký impulz na přelomu 18. a 19. století patřila především Velká francouzská revoluce, která probíhala v letech 1789-1793. Měla význam na dalším rozvoji tělesné výchovy a gymnastiky. Obrana Francie proti zahraničním útokům a posléze obrana Evropy proti Napoleonovi mělo jako důsledek: zvětšení potřeby brannosti a začátek lepší organizovanosti tělesné výchovy i mimo armádu. Výsledkem bylo vznik nových tělocvičných spolků. Spolky se snažili prosazovat sporty mezi obyčejný lid. Gymnastiku šířily spolky jako Svaz ctnostných z roku 1808 a spolek přátel Pestalozziho z roku 1810. Spolek přátel Pestalozziho měl významného člena a později zakladatele německého turnerského hnutí Friedricha Ludwiga Jahna (1778-1852).

F. L. Jahn narozen v Mecklenburgu byl velmi vzdělaný a v roce 1810 jako učitel začíná s organizací veřejných tělesných cvičení pro mládež. Mezi mládeží ze všech společenských tříd byla cvičení velmi oblíbená i přes to, že v první řadě měla podporovat bojeschopnost a vlastenectví. Mládež byla rozdělena do stejných skupin, co se týká věku i svého umu. Cvičila se cvičení pořadová, prostná a běžná atletická cvičení jako skok, hod, běh. Nejvýznamnější však byla nářadová cvičení. *„Turnvater, jak Jahna nazývali, zavedl cvičení na hrazdě, na bradlech a na koni.“*¹⁷

Turnerské hnutí stálo i za porážkou samotného Napoleona a díky ní se mnohem více rozšířilo a upevnilo svoje zásady vlastenectví a sjednocení. To se o deset let později nelíbilo pruské vládě a kvůli hrozbě revoluce byly turnerské spolky zakázány.

Později na Jahna navázal jeho žák se kterým spolupracoval na turnerském hnutí Ernst Eiselen (1793-1846). E. Eiselena řadíme do apolitického směru a i přes zákaz turnerského spolku se jej snažil dále prosazovat. Předěslá cvičení od svého učitele dále upravoval a postupně doplňoval. Je zakladatelem cvičení na kruhách, koze a kolovadlech. Dále doplnil fyzická cvičení o činky a přeskok obohatil o odrazové můstky. Později turnérství ovlivnilo i M. Tyrše.

Mezi významné osobnosti turnerského cvičení patří také A. Spiess, který sepsal knihu „Tělocvičná cvičení pro školy“ a zavedl cvičení do škol. Gymnastiku i tělesná cvičení to významně zpopularizovalo. Cvičení na gymnastickém nářadí se začalo rychle šířit a to nejen po Německu, které můžeme považovat za kolébkou sportovní gymnastiky,

¹⁷ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.10

ale i do ostatních zemí. Mezi ně patřila Belgie, Holandsko, Itálie, Švýcarsko, Dánsko, Francie a Amerika. V Dánsku se hlavními myšlenkami nechal inspirovat F. Nachteggall (1777-1847) a stal se zakladatelem „Společnosti na podporu tělesné výchovy“. Roku 1800 se zasloužil o otevření gymnastické školy. O čtyři roky později se školou inspiroval i zakladatel Švédského systému P.H. Ling (1776-1839). Švédský systém se dá popsat jako soustava jednotlivých cvičení na nářadí i bez něj, které mají pozitivní vliv na organismus. Ve Francii je o nářadový tělocvik velký zájem od poloviny 19. století. V důsledku popularity zde vzniklo mnoho federací a tělocvičných spolků. Mezi jednotlivými státy a cvičenci se začala šířit myšlenka vzájemného soutěžení a poznávání nových cvičení.

3.2.3 Vývoj gymnastiky u nás (do roku 1918)

Mezi lety 1781-1848 probíhalo na našem území národní obrození. Pomalu dochází k přesunu společnosti od feudalismu ke kapitalismu. Nářadová cvičení a tělesná výchova se velmi obtížně dostávají na školách mezi žáky. Na prosazení tělesné výchovy a gymnastických cvičení do škol měli vliv především vzdělání a uznávání jedinci. „Učitel národa“ J.A. Komenský, J. Lock, J.J. Rousseau, J.B. Basedow, J. Ch. GutsMuths a spousta dalších. Do Čech se dostává i turnerský tělocvik a první zmínky jsou z roku 1837, kdy v Jablonci nad Nisou začínají cvičit první skupinky nadšenců. *„Nářadový tělocvik v Čechách zavedl Rudolf Stephany (1817-1885), Jahnův a Eiselenův žák, kterého roku 1842 povolali do Prahy vyučovat tělocvik“*¹⁸

Po roce svého působení vzniknul v Ledemburském paláci soukromý tělocvičný ústav. Pro další vývoj tělocviku v Čechách to bylo velmi významné, neboť se zde s tělocvikem začal seznamovat také Miroslav Tyrš (1832-1884). Poprvé ústav navštívil v roce 1844 později v letech 1856-1857 zde dokonce vyučoval.

*„V časopise Bohemia uveřejnili vřelé doporučení svým čtenářům: „....., že sice jízda na koni, šerm, plavání, jakožto velice důležité cvičení přispívá k síle a obratnosti těla, avšak tolik jednostranně: všestranně a souměrní síly a hbitosti docílit lze pouze a jedině tělocvikem.“*¹⁹

„Ve 48. čísle časopisu Květ ze 17. února 1843 lze číst: „Tělocvičný ústav pana Rudolfa Stephanyho den po dni vzrůstá. Komu na tom záleží, aby těla zesílil a

¹⁸ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.20

¹⁹ Tamtéž

*obratných při tom zdravých, svalovitých oudu nabyt, nech se dá mezi žáky tohoto ústavu připsati.*²⁰

V roce 1845 se R. Stephany přestěhovává do Vídně. Na jeho pozici se dostává Gustav Stegmayer, který byl žákem A. Spiesse. Jeho cílem bylo zavést tělesnou výchovu do škol, Od toho roku se tělocvik ve školách pomalu začíná prosazovat. Nejdříve jako nepovinný předmět a jen ve vybraných školách, ale jeho obliba roste. Tělesnou výchovu ve vybraných školách propagoval jako první Jan Malypetr (1815-1899), byl žákem Stephanyho, Hájka a Stegmayera. V roce 1847 je Jan Malypetr pozván od R. Stephanyho do Vídně. Ve Vídni strávil celý rok a přiučil se novým způsobům a metodám výuky. Po návratu založil v Budči tělocvičný ústav. Mezi jeho návštěvníky patřil také světoznámý fyziolog Jan Evangelista Purkyně (1787-1869). Někdy bývá nazýván jako první český tělocvikář. Význam má především práce na které spolupracoval s F. L. Čelakovským a K. J. Erbenem jejímž výsledkem bylo, že koncem 40. let jako první zavedli základ pro české tělocvičné názvosloví. Tělesná výchova se do té doby učila jen v soukromých ústavech a změna přišla až v 60. letech 19. století. Hlavní příčinou rozvoje svobodnějšího života je především pád Bachova absolutismu v roce 1859. Dochází k výraznému oživení společenského života. Velkým tempem se rozvíjí věda, školství a umění. Pro tělesnou výchovu bylo podstatné povolení činnosti tělocvičných spolků.

V roce 1861 se měla uskutečnit myšlenka na založení česko-německého Pražského tělocvičného spolku pro muže. Tehdy nazvaného Prager Männer Turnverein. Česko-německá spolupráce však nezafungovala a pro finanční problémy se od založení ustoupilo. To dalo prostor pro nový tělocvičný spolek, který bude ryze český.

Na vzniku Tělocvičné jednoty pražské mají podíl především Miroslav Tyrš a bratři Julius a Eduard Grégrovi. V únoru roku 1862 se v tělocvičném ústavu Malypetra konalo valné zasedání nově vzniklého spolku a byl oficiálně schválen vznik Tělocvičné jednoty pražské. Jednalo se o vůbec první samostatně působící české tělovýchovné sdružení.

V listopadu o dva roky později, byl přijat dodnes známý název Sokol Pražský. Pro začátky spolku byl nejdříve využíván sál Jana Malypetra v Budči. Poté se Sokol přesídluje do protorů restaurace U Apolla a roku 1863 do sálu Konviktu.

²⁰ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.20

V roce 1865 byla za pomoci finančního vkladu od J. Fügnera otevřena tělocvična. Jindřich Fügner byl uznávaný obchodník, ředitel Hypoteční banky a staral se o získávání financí na rozvoj a chod Sokola. Později byl i díky své schopnosti zajistit Sokol zvolen jeho starostou. Jako „pravá ruka“ mu pomáhal při rozvoji především dr. Miroslav Tyrš. Zastával funkci náměstka, náčelníka a hlavního cvičitele. Mezi jeho povinnosti patřilo především vyhledávání nových instruktorů, vypracovávání časových rozvrhů pro jednotlivé cvičební jednotky a získávání potřebného nářadí. Dále zavedl jednacím řád a pořádal semináře pro instruktory a cvičitelský sbor. Jako první použil a rozšířil české pojmenování gymnastiky jako tělocvik a zavedl pro český tělocvik novou terminologii. Ta byla v roce 1862 vydána pod názvem Tyršovo tělocvičné názvosloví. Tyršova terminologie se uchytila především díky tomu, že byla stručná, jasná a zároveň důsledně propracovaná. Na rozdíl od zahraničních popisů (francouzských). Takto sepsaná terminologie je i v dnešní době stále platným základem pro české tělocvičné názvosloví.

Mezi další Tyršovo významné dílo patří „Základy tělocviku“ na kterém pracoval od roku 1868 do roku 1872. O rok později bylo vydáno a bylo určující literaturou tělocviku. Zejména díky přehlednému popisu tělovýchovné teorie i praxe, který byl postaven na odborných základech. Obsahový základ tvořily především německé soustavy, ale M. Tyrš díky svému vlastnímu pojetí a rozdílnému řazení cviků do jednotlivých tříd, vytvořil ryze českou tělocvičnou soustavu.

Pro jednotlivé cviky pro přehlednost vymezil čtyři skupiny. V první skupině se jednalo především o cviky bez dopomoci osob i nářadí či jiného odporu. Do druhé skupiny patřily cviky za použití jednotlivých nářadí a ve třetí byla zahrnuta skupinová cvičení. Poslední čtvrtá skupina byla pro úpolová cvičení. Mezi úpolová cvičení se řadil šerm, zápas, rohování a jednotlivé odpory. Uznávané jsou také názory a metodika M. Tyrše na používání jednotlivých cvičebních prostředků k ohledu na věk a pohlaví cvičence. Z toho důvodu klade velký důraz na prvotní rozvoj všestrannosti a postupné používání samotných cvičebních pomůcek.

Za hlavní snahu od samotného vzniku Tělocvičné jednoty pražské byla považována snaha o zaujetí a postupné proniknutí mezi obyčejný lid. Pro zvýšení informovanosti se pořádala náborová cvičení pro veřejnost, do kterých se pro zajímavost zařazovali nejrůznější druhy závodů.

„Proč pořádají se veřejná cvičení? By podán byl veřejnosti jasný a přehledný obraz vnitřního života jednot sokolských.“²¹

Jako další prostředek pro zvýšení zájmu a předávání informací lidem se roku 1871 začíná vydávat historicky první tělovýchovný i sportovní časopis Sokol. Vydání prvního čísla se uskutečnilo prvního ledna roku 1871. Mezi lety 1877 a 1881 bylo vydávání časopisu dočasně přerušeno. Přerušeni souviselo s odmítnutím česko-rakouského vyrovnání a probíhající krizí českého národního hnutí.

Vydávání a rozhodování o obsahu časopisu měl i nadále na starosti dr. M. Tyrš. Hlavní náplní časopisu byla snaha o výměnu nasbíraných zkušeností mezi jednotlivými tělovýchovnými sbory. Potřeba co nejvíce zobecnit základy jednotlivých cviků. Sokolská jednota pražská se šířila do dalších měst. Koncem roku 1862 už existovalo devět jednot mimo Prahu. Během dalších deseti let zaznamenal Sokol obrovský nárůst cvičenců. V roce 1871 už měl více jak 10.000 členů ve více jak stovce sborů. Jediné co brzdilo jeho opravdový rozmach byla perzekuce rakouských úřadů, která hrozila celkovým rozpuštěním spolku.

V osmdesátých letech se Sokol znovu dostává do popředí zájmu a to především díky prvnímu sokolskému sletu, který se konal v roce 1882. Hlavním organizátorem a přestavitel sletu byl dr. M. Tyrš. Postupem času se samostatné jednoty sdružovali do žup a v roce 1889 došlo k tomu, že veškeré župy byly spojeny do vzniklé České Obce Sokolské. Toto sloučení se týkalo jen území Čech, ale roku 1892 došlo také ke vzniku Moravskoslezské Obce Sokolské a Dolnorakouské Župy.

„Spojením všech vznikl Svaz čl. sokolstva, který se roku 1904 změnil v Českou Obec Sokolskou, která roku 1915 zaniká. Po válce opět vzniká a připojuje k sobě i jednoty vzniklé na území Slovenska a je vytvořena Československá Obec Sokolská.“²²

Na počátku Sokola se členové snažili oslovovat jen vrstvy úřednické a střední třídu měšťanstva. Hlavním důvodem bylo, že zaměstnaní dělníci pracovali jedenáct a více hodin. Volného času jim mnoho nezbyvalo. To se postupem času mění a stavy se dosti vyrovnávají. Jasný důkaz ukazují údaje z konce 19. a počátku 20.století, kdy dělníci tvořili až polovinu členů.

²¹ Scheiner, J. (1884). Slovo k veřejnému vystupování Sokolstva. *Sokol*, s. 84

²² Bureš, P. & Plička, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu., s. 113

„Byla to doba, kdy Sokol na sebe poutal nejen sympatie, ale „byl doslova v módě.“²³

„Se vznikem Sokola jsou spojeny i počátky organizované tělesné výchovy žen. První samostatný ženský tělocvičný spolek Spolek paní a dívek vzniknul v roce 1869, což souviselo s celkovým uvolněním společenského života, které přinesla nová ústava. Jeho organizátorky byly především Tyršova spolupracovnice Klemeňa Hanušová a Žofie Podlipská.“²⁴

3.2.3.1 Vznik soutěží

Za počátky soutěží lze považovat veřejné vystoupení, které se konalo 1. června roku 1862 v Praze. Vystoupení bylo představením spolkové tělesné výchovy a proběhlo v tělocvičně U Apolla. Jednotlivá družstva se zde postupně střídali ve cvičení na hrazdě, bradlech, kruhách, prostné, šplhu... Podobná vystoupení měla vždy velký úspěch. Především pro velkou soutěživost, kterou byly charakteristické.

To vedlo ke vzniku prvních soutěží, které byly původně zařazovány právě ve veřejných cvičeních. Soutěžilo se ve cvičeních, které dnes patří do lehké a těžké atletiky (běh, skok), dále pak soutěže v zápase a následovala gymnastická cvičení.

První soutěž na gymnastickém náradí se konala v Sokole pražském. *„Zavedla se k návrhu neúnavného br. náčelníka dr. Tyrše do jednoty naší tak zvaná „společná cvičení závodnická“ za tím účelem, aby se činnost a snaha jednotlivců povzbudila. První cvičení druhu tohoto dne 20. března 1873 uspořádáno bylo.“²⁵*

Postupem času následovaly další soutěže a postupně se z nich stala tradice. Společně se Sokolskými slety byla hlavní hnací silou pro tělovýchovnou činnost. Pro závody byly vypsány vždy tři kategorie. Pokročilý cvičenci, středně vyspělý a kategorie začátečníků. Jednotlivé kategorie si před soutěží vylosovaly jedno náradí a předepsanou sestavu. Sestava musela obsahovat předem vypsané cvičební prvky. Celkově jich bylo sedm na sestavu a bylo zapotřebí, aby se je dařilo cvičit postupně. Při chybě byla možnost jedné opravy.

Jednotlivá gymnastická soutěžní cvičení se podstatně odlišovala od těch co známe dnes. Nebyly určeny jednotná pravidla či organizace soutěží a jednotlivé jednoty si tedy

²³ Pacina, V. (1986). *Sport v Království českém*. Praha: Mladá fronta., s.37

²⁴ Štumbauer, J. (1991). *Přehled československých dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Pedagogická fakulta., s. 12

²⁵ Scheiner, J. (1874). Zprávy spolkové. *Sokol*, s. 32

vytvářeli každá svoje. Jediné, co bylo společné pro všechny bylo, že závodníci cvičili vždy na náradí, které si určili. Soutěže pak probíhaly v daných disciplínách a lze je přirovnat k dnešním závodům lehké atletiky. Jednalo se především o cvičení na bradlech, hrazdě, skoku dalekém, přeskok přes koně na šíř, šplhu, vzpírání a dalších zvolených. Závodníci si pak volili cviky podle toho, aby se cvičilo od těch lehčích po ty těžší. Dohromady pak vytvořily celistvou soustavu. Na počátku se upřednostňoval velký počet cviků pro splnění nastavených podmínek závodů. To se však postupem času měnilo a počty cviků se výrazně omezovaly. Nakonec se vybíral jen toč, mety, výmyky a vzepření.

„Například cvičení na hrazdě zahrnovalo v sobě veškeré druhy cvičení na hrazdě v počtu asi sto. Probrána cvičení ovšem jen těžší a úhlednější. Probrány vis a změny visu, podpor a změny podporu, přesedání, výšiny, vzpírání, přemyky, toče, mety, výdrže a způsoby, jakými se s hrazdy schází, přičemž podotknuto budiž, že za příčinou úhlednosti ponechány toče na konec.“²⁶

Dokonce cvičení akrobatická byla někdy i zakázána. Až později se s narůstající úrovní závodníků vrátili i složité cviky jako veletoč. Většinou se takto složité cviky cvičily samostatně nebo jen v krátkých sestavách. Může se to zdát, ale při soutěžích nebyly počty cviků nijak omezeny a každý si mohl volit individuálně.

„Co do počtu cvičení budiž vodítkem, že se na každém náradí nejvýš 1/4 hodiny cvičiti může. Na tu dobu ať každý cvičitel se zásobou svou vystačí, aniž by ji ovšem překračoval.“²⁷

Hodnocení bylo dosti zjednodušené, bylo zaměřené především na obtížnost a samotné provedení. Na skladbu a sladěnost se nehledělo. Pro závody se určovali dvě základní třídy (vyšší a nižší). Pro posuzování se používala pětibodová stupnice a cvičenci měli k dispozici jen jednu opravu. Zajímavé byly především závody družstev, kdy sestavu předcvičoval vždy jeden z cvičenců. Úkolem pak bylo, aby sestava byla co možná nejsložitější. Co nejlépe ji zvládnout a správně v ní navazovat vybrané cviky. Role předcvičovatele byla tedy klíčová a velmi často rozhodovala o výsledku.

Pro vítěze byly připraveny velmi zajímavé ceny. *„Šerpy, šavle, poháry, medailony, věnce a odznaky napořád rozdávány, ba stávalo se, že i soudcové sami podobné odměny si přisuzovali.“²⁸*

²⁶ Scheiner, J. (1874). Zprávy spolkové. *Sokol*, s. 32

²⁷ Tyrš, M. (1882). K jubilejní slavnosti „Sokola Pražského“. *Sokol*, s.25

²⁸ Scheiner, J. (1883). Závodnická cvičení „Sokola Pražského“. *Sokol*, s. 33

V roce 1867 došlo k rakousko-českému vyrovnání a to způsobilo mimo jiné i podstatný úpadek Sokola. Vše vrcholilo o deset let později, kdy došlo k zániku téměř poloviny ze všech fungujících jednot. Zbytek byl změněn na tělocvičné požární spolky. Z krize se Sokol pomalu dostal až po osmdesátých letech, kdy opět tělocvik a gymnastika začínají být populární. To se úspěšně promítlo při slavnosti prvního všesokolského sletu. Ten byl pořádán na oslavu dvacátého výročí založení spolku v roce 1882. Na druhou stranu se tu samou dobu objevují odpůrci jednotlivých závodů a podstatně se kritizuje vznik takzvaných profesionálů.

„Reisturnéři, kteří od slavnosti k slavnosti, od závodů k závodům putovali sbírajíce slávu a odměnu vítěznou.“²⁹

Po závodech, kterých se reisturnéři účastnili se zvedla vlna kritiky a bylo zapotřebí to včas změnit. *„Odstraňte ty nehezke výrůstky závodivosti s pouhou snahou po vyznamenání zevním.“³⁰*

Především se kritizovalo, že závodníci se úzce specializují na jedno zvolené nářadí a v ostatních gymnastických cvičeních jsou většinou pod celkovým průměrem. Jako při většině cvičení si organizmus zvykne, když se trénink zaměří jen na jeden druh cvičení. To platilo i pro jednotlivá gymnastická nářadí a byl to jeden z podstatných argumentů při kritizování jednostranné specializace závodníků. Z toho důvodu se začínají uplatňovat zásady všestrannosti a jsou prosazovány především gymnastické víceboje.

Ve víceboji se především dbalo na ukázkou všestrannosti. Sokolové měli zvládat s bravurou cviky na prostné, ve skoku, běhu, šplhu, vzpírání a na jednotlivých nářadích. V rámci ocenění všestrannosti se kupodivu neudělovaly žádné hodnotné dary. Pro samotné závodníky měl být jejich odměnou potlesk diváků a pocit sebeuspokojení. Předvedené výkony se i nadále hodnotily pomocí bodové stupnice bez zlomků.

„Navykáme sobě přeborníkům rozdávat věci velké ceny, jakoby závody naše nebyly nic jiného nežli dostihy, též zapomínajíce, že největším vyznamenáním nám býti má obdiv bratří našich zračící se snad nanejvýš v lípovém věnci.“³¹

Významný byl také rok 1887, kdy došlo k navázání spolupráce s francouzskými gymnasty. Z Francie poté začali chodit pozvánky na gymnastické slavnosti.

²⁹ Scheiner, J. (1883). Závodnická cvičení „Sokola Pražského“. *Sokol*, s. 33

³⁰ Tamtéž

³¹ Grumlík, J. (1888). Závody dne 6. srpna 1888. *Sokol*, s. 156

„*Union des sociétés de gymnastique se France*“ zaslala Sokolu pražskému následující pozvání: 21. dubna 1888. Pane starosto! Jménem ústředního a slavnostního výboru spolku našeho za čest sobě pokládám, zvátí Vás k XIV. sjezdu, který pořádán bude dne 20. a 21. května toho roku v Saintes.³²

V roce 1888 se to ještě nezdařilo na pozvaný sjezd odcestovat, ale o rok později už se situace změnila. V roce 1889 se ustanovilo vytvoření České obce sokolské (ČOS). To byl další a podstatný krok k tomu, aby se gymnastické soutěže mohli dále rozvíjet. Česká obec sokolská se po svém vytvoření ihned zapojila do své činnosti a výsledkem bylo úspěšné prohlubování mezinárodních styků.

Navázané spojenectví vedlo k tomu, že třicet našich gymnastů se mohlo právě roku 1889 stát součástí pařížských sportovních slavností. Závodníci odcestovali i přes nevíli rakouského úřadu. Na slavnosti se soutěžilo především na hrazdě, bradlech, prostné a ve skoku. V konkurenci dalších zahraničních cvičenců jsme obsadili v soutěži družstev první místa a ani samostatní jednotlivci se mezi konkurencí neztratili. Vystoupení v Paříži bylo úspěšné a přineslo řadu inovativních změn. Přidalo se na intenzitě tréninkových jednotek a zkušenosti ze závodů v Paříži se přenášejí i na místní soutěže. Především jde o cvičení delších sestav a vymyšlení vlastních řad pro jednotlivé závody. Uplatňují se i převzatá francouzská pravidla a to ovlivňuje i samotný trénink.

V tělocvičnách se začínají cvičit čím dál složitější sestavy a zkoušejí se nové vrcholné tvary. Je snaha o zařazení statických, silových i švihových cvičení a rovnoměrně vyvážit jejich počet v závodních sestavách. Pro cvičení na hrazdě už nejsou žádnou novinkou veletoce, které se dokonce ztěžují obraty a salty. Novinkou pro cvičení na hrazdě jsou cvičení tahová. Jedná se o skrčky, roznožky, váhy ve visu vpřed a zad, mety do stoje na rukou a spousty dalších.

Dříve populární specializace na jedno nářadí už se zcela vytratila a veškerá cvičení se zaměřují na všestrannost a všeobecný rozvoj. Pravidla bylo doplněna o rozměry jednotlivých nářadí, které měly vliv i na lepší konstrukce a zdokonalení nářadí.

V roce 1891 se poprvé pořádají pod organizací ČOS slavnostní závody a od té doby se opakují při každém sletu. Jako kvalifikace sloužily závody pro jednotlivé župy. Závodníci jsou děleni do dvou oddílů vyššího a nižšího. Na úspěch v závodě musejí zvládnout cvičení prostná, na nářadí a tělocvik. Pro takzvaný tělocvik se vybíraly disciplíny spíše atletické jako běh, skok a vrh. Cvičení na nářadí obsahovalo velké počty

³² Scheiner, J. (1888). Různé zprávy. *Sokol*, s. 99

sestav a pro závodní den se vždy jedna náhodně zvolila. Jak se postupovalo od lehčích závodů po ty těžké, tak i sestavy se často přizpůsobovaly míře obtížnosti.

Nakonec se musel určit závod finálový a tím byl roku 1907 Závod o přebor ČOS. Závodníci dosahovali vysoké úrovně. Finálová soutěž se jim snažila nastavit obsahově i rozsahově ideální podmínky. Tím se docílilo toho, že se Závod o přebor stal jedním z nejsložitějších vícebojů na celém světě. Pro představu v něm byl zahrnut klasický dvanácti boj, který byl doplněn o velký počet dalších dovedností. Například o skoky (dálka, výška, tyč), běh, šplh a dokonce i vzpěračské cviky.

Posuzování samotných výkonů nebylo také nic jednoduchého. Především se musela dodržovat přísná pravidla na hodnocení v souladu se závodním řádem ČOS. Šlo tedy o vyhodnocování zacvičených prvků, které zcela odpovídají jejich popisu. To bylo velmi náročné a chyby nebo opravy nebyly tolerovány. Většina cvičení, která byla zacvičena s chybou nebo nebyla dokončena se hodnotila známkou nula. Jen pro představu to mohlo být: zacvičení prvku na druhou stranu, cvičení přerušené seskokem a další chyby. Řád byl nastaven velmi striktně, ale používal se až do roku 1936. Během let se upravoval jen velmi zřídka a jeho přídomek „krvavý řád“ mu zůstal.

Nářad'ový tělocvik se stal během let pro závodníky velmi populární a to bylo hlavním motivem pro jeho velký rozvoj. Jasným důkazem jsou počty závodníků v soutěžích. Rozdíl mezi prvním závodem roku 1891 a posledním roku 1912 byl téměř 2600 účastníků.

V Sokole se závodů účastnili pouze muži. Ženy a dorost se účastnili jen velmi zřídka. Závodníci mohli porovnávat své výkony v jednotách, župách a velmi oblíbené byly ústřední soutěže. O gymnastice se v Sokole a mezi veřejností nemluvilo jako o sportovním odvětví. Spíše se používal pojem propracovaného tělovýchovného systému, který měl naučit všestrannosti. Do závodů se zařazoval obecný tělocvik, což bylo cvičení na nářadí a pak takzvaný prostý tělocvik. To byly převážně atletické disciplíny, které byly doplněny o vzpěračské prvky. Na vývoj samotných závodů měl rozhodující vliv francouzský a belgický cvičební styl. Na veřejnosti se začínají v devadesátých letech 19. století ozývat hlasy, které odsuzují vrcholné cvičení na nářadí. Jako hlavní důvod bylo uváděno, že cvičení neprospívá zdraví a cvičení se zjednodušilo.

Ve stejné době dochází k nárůstu třídního uvědomění dělnictva a po vyloučení sociálních demokratů ze Sokola vzniká samostatné dělnické tělovýchovné hnutí. To později v Praze 22. srpna roku 1897 zakládá Dělnickou tělocvičnou jednotu. „Už 20. srpna se psalo v *Právu lidu*: *Soudruzí, bratři! Události posledních dnů pobádají nás,*

*abychom zasáhli i do oboru, který až dosud byl vyhrazen jednotám sokolským. Nelze nám přihlížet, jak soudruzi naši v jednotách sokolských jsou uráženi a pro své přesvědčení vylučováni. Z té příčiny založena Dělnická tělocvičná jednota v Praze, kde nám bude možno pracovat k povznesení výchovy tělesné i mravní ve sraženém šiku proletářů, za své osvobození bojujících.*³³

Pražská Dělnická tělocvičná jednota už dva roky po založení uspořádala pro svou propagaci veřejné cvičení. To splnilo svůj cíl a hnutí se šířilo i mimo Prahu. Pro lepší organizaci nově vzniklých jednot byl tedy roku 1903 zřízen Svaz Dělnických tělocvičných jednot. Svaz měl na starosti celkem 31 jednot a více jak 1800 členů. *„Roku 1905 byl založen orgán SDTJ Tělocvičný ruch, kde vynikající odborník Jiří František Chaloupecký působil (1890-1922). Tento skvělý organizátor je autorem dělnického pozdravu Práci čest a také názvu pro hromadné tělovýchovné vystoupení spartakiáda.*³⁴

Spartakiáda jako taková měla svou premiéru v roce 1921 v Praze na Maninách. Už od roku 1899 se začíná zvyšovat vliv katolické církve na Sokol a Dělnickou tělocvičnou jednotu. Církev se snaží zamezit vlastním členům, aby do organizací vstupovali.

*„I v českých zemích katoličtí arcibiskupové a biskupové vlastnili obrovské jmění a patřili mezi finanční kapitalisty a zemědělské magnáty s důmyslně vybudovanou sítí administrativní, která začala pracovat naplno i ve prospěch katolického tělocvičného hnutí, nazvaného podle vzoru Slovinců v roce 1909 Orel.*³⁵

V Dělnické tělocvičné jednotě a ani v Orlu se na rozdíl od Sokola závody nekonaly. Dokonce v Dělnické tělocvičné jednotě byly veškeré soutěže zakázány a tělesná výchova byla určena jen jako prostředek rekreace. *„Podle některých vedoucích činitelů DTJ dosáhnoutí vrcholové výkonnosti vyvolává u cvičenců negativní rysy, jako například velikášství a primadonstvo.*³⁶

Od roku 1897 jsou naši gymnasté konkrétně z ČOS přijati jako členové Svazu evropských tělovýchovných sdružení (FEG). Pro další rozvoj gymnastiky u nás to bylo velmi klíčové a být členem FEG přinášelo celou řadu nových pozitivních impulzů. Vlivem ze zahraničí se brzy naši gymnasté inspirovali novými směry, metodami a

³³ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 25

³⁴ Tamtéž

³⁵ Krátký, F. (1963). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 255

³⁶ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 26

dokázali se jim výborně přizpůsobit. Za velmi krátkou dobu se na mezinárodních závodech představovali jako opravdový přeborníci v gymnastice.

Při pátém sokolském sletu v roce 1907 se současně uskutečnilo také mezinárodní mistrovství pořádané FEG. Pro naše gymnasty to byl řádný úspěch zvítězit na mistrovství pořádaném v Praze a později se jim podobných úspěchů podařilo dosáhnout také v Turíně roku 1911 a o dva roky později v Paříži. Naši závodníci byli v těchto letech opravdu dominantní a za celou dobu prohráli jen roku 1909 v Lucembursku. Prohráli s francouzskou gymnastickou školou, která bylo pro samotný vývoj gymnastiky u nás podstatná a v hodně ohledech inspirující.

Za jednotlivce se dařilo Josefu Čadovi, který vyhrál roku 1907 v Praze a o čtyři roky později v Turíně Ferdinandovy Steinerovi. I přes velké úspěchy se bohužel naše družstva neúčastnila olympijských her. Důvodem byl nesouhlas ČOS s tím, že účast na olympijských hrách musí jít přes ČOV a šlo o určitý druh mocenského boje. Pro zlehčení situace se hodnotila většinou tím, že řády olympijských her a mistrovství světa jsou podstatně odlišné a že jdou proti hlavní myšlence všestranné dovednosti Sokola. Olympijské hry odmítali i členové FEG a radili svým členům, aby se zdali účasti na olympijských hrách. I přes takové prohlášení se Italové a Francouzi pravidelně účastnili. Z našich gymnastů se olympijských her zúčastnili jen jednotlivci. Mezi nejlepší se na hrazdě probojoval v roce 1900 František Erben.

3.2.4 *Gymnastika v Československé republice (do roku 1938)*

„Vznik Československé republiky je výrazným mezníkem v novodobém vývoji našich národů. Existence samotného státu zabezpečovala rozvoj společenského a kulturního života v takovém rozsahu, o kterém se v rámci zanikající monarchie nikomu ani nesnilo.“³⁷

První roky po vzniku státu se jednotlivé tělovýchovné organizace snažily reorganizovat a navázat na stejný směr, který přerušila ve většině případů válka. V Sokole se velmi rychle rozrůstá členská základna i počty jednotlivých jednot. Sokol začal výrazně pronikat i na Slovensko. Vedení ČOS začalo mít stejné myšlenky a zájmy jako velkoburžoazie.

Šlo především o to, aby se nový stát stal státem kapitalistickým a vedoucí pozice ovládali lidé z české buržoazie. *„Proto také po 28. říjnu 1918 sokolské pořádkové a*

³⁷ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 26

*nádražní hlídky zajišťují a berou vojákům vracejícím se z fronty drobné erární svršky a zachraňují proti pracujícím lidu fabriky, doly, banky, velkostatky.*³⁸

V Sokole dochází postupně k velkým změnám. Na podporu zdravotních a braných ideálů se i přes velký konzervatismus zavádí velký počet sportovních her. Prosazuje se házená, basketbal, volejbal a podporují se sporty v přírodě. V gymnastice se inovativní změny tykají především faktu, že do Sokola začíná pronikat švédská gymnastika a přináší nová nářadí. Jde především o lavičky, žebřiny, průlezký. Významný je i vznik doplňkových sportů jako plavání, lyžování, bruslení, veslování a spousty dalších. Konkurence sportů byla tedy opravdu vysoká, ale hlavní zájem i přes to zůstává o cvičení na gymnastickém nářadí. Mimo nově vzniklých sportů se v Sokole podporuje vzdělávání členů a dochází k rovnosti mužů a žen.

Pro Dělnickou tělocvičnou jednotu zůstávají předválečné myšlenky základem. Nadále se staví negativně k závodění a k vrcholovému tělocviku. Dokonce se v roce 1919 vydává dokument, který zakazoval cvičení celé řady cvičebních tvarů. U cvičení na hrazdě se mezi zakázané prvky jednalo o výmyky, veletoleč, toče vzad do stojky.

Velmi brzy se muselo od podobných názorů ustoupit, neboť se ukázalo, že ubývá u členů kvůli zákazu zájem o gymnastiku. Už o rok později se tedy začínají vypisovat nejrůznější závody a nechybí ani cvičení na nářadí. Pořádané soutěže byly velmi podobné těm sokolským jak formou, tak i svým obsahem. Stejný proces proběhl i v organizaci Orel, kde byly závody původně zakázány. Od roku 1922 se začínají pravidelně pořádat.

Závodů je velké množství v nejrůznějších kategoriích. Jsou pořádány závody okresní, ústřední a v jednotlivých župách. Sokolský model byl opravdu zcela totožně převzat do poslední maličkosti.

*„Roku 1921 následkem rozkolu mezi pravíci a levíci v sociálně demokratické straně vzniká takřka současně s KSČ naše další tělovýchovná organizace, Federace dělnických tělocvičných jednot (FDTJ). Založení FDTJ bylo 8. května 1921. FDTJ připravilo velkolepé vystoupení svých členů. Na Maninské spartakiádě 26. června 1921 vystoupilo 10 500 dorostenců a dorostenek a 14 000 mužů a žen.*³⁹

FDTJ bylo velmi podporováno stranou KSČ a hlavní propagovanou myšlenkou byl boj s buržoazií. FDTJ však pro svou činnost potřebovala finanční prostředky na nákup potřebného nářadí, náčiní a v neposlední řadě na pronájem nebo budování

³⁸ Krátký, F. (1963). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 253

³⁹ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 27

tělocvičen. Jen finanční zdroje nebyly a bylo zapotřebí tělocvičnou činnost přizpůsobit. Z toho důvodu byla snaha tělocvičnou činnost orientovat na veřejně propagační vystoupení. Propagace se zaměřovala především na půdu vysokých škol a na podporu účasti v průvodech a na demonstracích. FDTJ stejně jako postrádala dostatek materiálů, tak jí chyběl i vlastní tělocvičný systém. Ten ze začátku převzala od Sokola. Použit byl tedy klasický Tyršův systém, který upravili pro dělnické poměry. Odstranilo se jen cvičení na nářadí. To však dlouhodobě nevyhovovalo a FDTJ se snažilo vytvořit si vlastní tělocvičný systém. Sovětská fyskultura se zaměřila převážně na rozvoj všestrannosti a úspěšné plnění odznaku zdatnosti. „*Termín fyskultura ponecháváme pro sovětskou fyskulturu a tam, kde jde o její bezprostřední vliv a působení, přičemž se jinde nelze vyhnout pojmu tělesná kultura.*“⁴⁰

FDTJ a ostatní dělnické rudé složky se po vzoru sovětské fyskultury sjednotily a přijaly nový název Federace proletářské tělovýchovy (FPT). Úředně byla schválena roku 1926 výnosem Ministerstva vnitra.

V gymnastických soutěžích však byl nadále dominantní Sokol a pro rozvoj gymnastiky byl klíčovou tělovýchovnou organizací. Pro ostatní organizace platilo, že byli vždy o krok za Sokolem, kde docházelo k navýšení počtu závodů. Už se nezávodilo jen na pravidelných sletech. Začínají se pořádat i mezi sletové soutěže, kde cvičí muži, ženy i dorost. Jak rostla gymnastická úroveň u vrcholových závodníků, tak se mezi závodníky začali tvořit veliké výkonnostní rozdíly. Oddíly vyšší a nižší pomalu přestávali pro velkou výkonnostní různorodost dostačovat. Zprvu byla snaha o zvýšení úrovně i u nižšího oddílu, aby rozdíl nebyl tak podstatný.

To se nelíbilo především masové většině z nižšího oddílu a bylo potřeba najít jiná řešení. To se povedlo v roce 1928, kdy byl zaveden střední oddíl výkonnosti a požadavky na jednotlivé členy se rovnoměrně rozložily. Vývoj závodů zasahoval především do jejich obsahu a rozsahu. Šlo především o snahu, se co možná nejvíce přiblížit obsahové stránce olympijských her a mistrovství světa.

3.2.4.1 Soutěže mužů v letech (1918-1938)

V rámci soutěží neprobíhají převratné změny, spíše se drobně upravují stávající zaběhlé systémy. Atletická část při závodech v obecném tělocviku se omezila jen na jediný běh, vrh a skok. Závodníci se stále drží původní myšlenky všestrannosti a

⁴⁰ Krátký, F. (1963). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., s. 5

nevěnují se specializovanému tréninku na vybraném náradí. Pro cvičení na náradí se začínají vypisovat pouze tři sestavy z toho jedna je losována. Závodní sestavy se upravují tak, aby se co nejdříve podobaly sestavám na mistrovstvích světa a olympijských hrách.

Změna je i v závodění samotných oddílů. Už nezávodí všechny oddíly v jeden a ten samý rok, ale v jednom roce se konají závody pro nižší oddíl. Další rok se spolu utkají cvičenci vyššího a středního oddílu. Atletické disciplíny se během let stále více omezují a zejména ve světě se závodníci začínají věnovat důmyslně náradíové specializaci.

Na jednotlivá náradí se nejdříve specializují gymnasté z Německa a Švýcarska, ale tento trend se rychle šíří a v roce 1934 zasáhl i na naše území. Pro soutěže to znamenalo podstatnou změnu, že se vedle závodů v obecném tělocviku pořádají závody ryze gymnastické.

Naši gymnasté se neztráceli v zahraniční konkurenci ani po první světové válce a důkazem jsou vítězství na jednotlivých mistrovstvích světa. První místa jsme obsadili v roce 1922 v Lublani, 1926 v Londýně, 1930 v Lucemburku a v roce 1928 na domácím mistrovství v Praze. Za jednotlivce byl velkou osobností a vzorem mistr sportu Alois Hudec. V Paříži v roce 1931 získal titul absolutního mistra a stal se mistrem světa na hrazdě, kruzích, bradlech a koni naších. Titul uhájil i na následujících mistrovstvích a patřil mu více jak 14 let. Mezi další gymnasty kteří získali titul mistra světa patří František Pecháček, který slavil vítězství roku 1922 v Lublani a Jan Gajdoš, který zvítězil roku 1938 v Praze.

Po první světové válce se změnila politická situace. Díky tomu dochází ke spolupráci mezi světovou gymnastikou a ČOS. Naše družstva se začínají pravidelně účastnit olympijských her, ale nedosahují zde takových úspěchů jako na mistrovstvích světa. Zejména z důvodu rozdílného obsahu olympijských her a mistrovství světa. Na mistrovství světa byl pro naše gymnasty silnou disciplínou především prostý tělocvik a atletická cvičení a ta na olympijských hrách zcela chyběla. Za největší úspěch lze tedy považovat druhé místo mužů na olympijských hrách v roce 1928 v Amsterdamu. Za jednotlivce se o mimořádný úspěch postaral Bedřich Šupčík, když získal zlatou medaili roku 1924 na olympijských hrách v Paříži. Historicky se jednalo o první zlatou českou olympijskou medaili. O čtyři roky později v Amsterdamu jsme získali další zlato a konkrétně se o to postaral Ladislav Vácha cvičením na bradlech. Roku 1936 Alois Hudec završil toto trio zlatem z kruhů na olympijských hrách v Berlíně. Z dalších

získaných medailí bych vyzdvihl ty, které naši gymnasté získali na zvoleném nářadí pro mou práci. Tedy cvičení na kruzích a hrazdě. Na hrazdě jsme nebyli až tak úspěšní, ale kruhy byla silná disciplína našich gymnastů. Stříbrnou medaili na kruzích získal Robert Pražák roku 1924 v Paříži a Ladislav Vácha zde získal bronz. O čtyři roky později na olympijských hrách v Amsterdamu už byl Ladislav Vácha také stříbrný.

3.2.5 Gymnastika během druhé světové války

Mnichovským diktátem ztratili Češi a Slováci nejen samostatnost, ale také společný stát. Ihned po okupaci byla většina organizací rozpuštěna a veškerý jejich majetek byl zabaven. To se samozřejmě nezůstalo bez odezvy. Jako většina národa se ani sportovci nechtěli smířit s okupací a aktivně se účastnili boje proti fašismu. Největších ztrát utrpěli členové Sokola.

„Heydrich dal pozatýkat 800 funkcionářů, z kterých se z koncentračních táborů vrátilo jen 70. Sokolské hnutí v boji proti okupantům ztratilo 3388 členů a 654 jich padlo v Povstání českého lidu.“⁴¹

Jedna z nerozpuštěných organizací byla DTJ a jako jedna z mála funkčních, přijímala i členy z jiných organizací. I přes okupaci se tělocvičná činnost nezastavila a i nadále se pořádaly závody s početnou účastí po většině území Čech a Moravy. Soutěžilo se ve volných sestavách na nářadí a prostných. Snaha udržet samotné závody měla jednotný cíl. Tím byla snaha, co nejvíce udržet vysokou úroveň našich gymnastů, kterou se prezentovali před okupací. Zároveň šlo o podporu nových členů. Po osvobození pak nebylo velkým problémem znovu obnovit v plné síle tělocvičnou činnost a dostatečně se připravit na následné mezinárodní soutěže.

3.2.6 Gymnastika po druhé světové války

Po válce se naplno rozproudila činnost ve většině sportovních hnutích a od prvních okamžiků se jako jednotný cíl prosazovalo sjednocení složek naší tělesné výchovy. *„Už 5. května 1945 se sešli zástupci největších tělovýchovných a sportovních organizací, aby vydali vyhlášení - Sjednocením tělesné výchovy k budování našeho Československa.“⁴²*

⁴¹ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 28

⁴² Tamtéž

Jako první kroky vedoucí k sjednocení se začínají zavádět nové orgány z vybraných zástupců z jednotlivých organizací. Jeden z klíčových pro sjednocení byl Ústřední národní tělovýchovný výbor (ÚNTV). Jeho hlavním cílem bylo úspěšně provést sjednocení a plně ho zabezpečit. Jako další krok se začínají pořádat společné sportovní soutěže.

První společnou byla v září roku 1945 soutěž pro muže i ženy ve volném programu. To však byla jedná z velmi ojedinělých akcí a velmi brzy se ukázalo, že tělovýchovné organizace jsou velmi silně spojeny s politikou. To zamezilo řádnému dokončení sjednocení organizací. Opět se vrátilo vše do klasického rozdělení podle samostatných organizací, které fungovalo před válkou. Jediná organizace, která opět neobnovila svou působnost byla Federace proletářské tělovýchovy. Jako projev nesouhlasu se zrušením sjednocení, doporučila vlastním členům, aby se připojili k organizaci Sokol. V roce 1946 už opět ČOS pořádá pravidelné soutěže. Hlavně se jedná o závody na nářadí spojené s volným programem.

„Po druhé světové válce dochází v mistrovství světa rozhodnutím FIG k pronikavé změně tím, že se z programu vypouštějí atletické disciplíny a závod má stejný rozsah jako závody olympijské. Posledním mistrovstvím s atletickými disciplínami byl závod v Basileji roku 1950, naše družstva se však nezúčastnila.“⁴³

Na takto nastolený trend se muselo reagovat i u nás a velmi rychle přibývá závodů, které jsou zaměřeny jen na cvičení na nářadí. Jako poslední závody v obecném tělocviku, který obsahoval i atletické disciplíny, se konaly v roce 1948 soutěže mužů v Praze. Pořádaly se jako součást všesokolského sletu. Pro ženy se poslední závody uspořádaly o rok později. Tělovýchovné organizace si pro své členy pořádaly vlastní závody a i na mezinárodní úrovni se účastnily celé řady rozdílných sportovních akcí. ČOS se účastnila mezinárodních závodů mezi členy Dánska a USA. Členové DTJ porovnali své síly se státy Maďarska a Rakouska.

Situace se mění v únoru roku 1948, kdy vítězí politická strana KSČ. Politická situace se rázem mění a vznikají ideální podmínky pro vybudování sjednocené tělovýchovné organizace. 27. února je definitivně rozhodnuto, že veškeré svazy, kluby, organizace a spolky budou sjednoceny do Tělovýchovné jednoty Sokola. Správou a dohledem na TJ Sokol byl pověřen Státní úřad pro tělesnou výchovu. V novém systému

⁴³ Libra, J., & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN., s. 22

tělovýchovy byla gymnastika brána jako samostatná složka spolu s turistikou, hrami a dalšími sporty obecně.

Gymnastika se jako obor dělí dále na základní, hygienickou, pomocnou a se sportovním zaměřením. Do pomocné patřila například léčebná gymnastika.

Od roku 1948 se v tělesné výchově začínají objevovat socialistické prvky a na sportovní gymnastiku to nemělo pozitivní vliv. Zaváděním nedokonalých směrnic a špatným vedením, došlo především k poklesu členské základny. Dále to pak znamenalo odchod celé řady zkušených trenérů a funkcionářů. Důsledkem toho bylo, že se snížila výkonnost u celé řady cvičenců a světová elita se našim gymnastům začala vzdalovat.

Napravit se snižující výkonnost měl vznik nových tělovýchovných klubů, kde se budou sportovci zaměřovat na svou sportovní specializaci. Proto vzniká v roce 1948 Armádní tělocvičný klub (ATK), který sdružoval celou řadu sportovců a sportovních odvětví. Po roku jeho působení se zde utvořila skupina armádních gymnastů, ve které působila celá řada tehdejších reprezentantů (Růžička, Matlocha, Sotorník, Mikulec...).

V roce 1950 se z nářadového tělocviku přechází natrvalo na název sportovní gymnastika a mění se systém výkonnostních tříd, které jsou v systému sportovní klasifikace. Na soutěžích se bez rozdílu věku či výkonnosti cvičí jen v prostné a na nářadí. Sportovní příprava se zkvalitnila a to zejména u družstev. Pořádané závody jsou pod větším vlivem světových soutěží a konají se s pravidelností každý rok. Pravidelnost soutěží je podstatnou novinkou, neboť dříve se na závody v určité kategorii čekalo až šest let. Jsou pořádány závody místní, okresní, krajské a celostátní a to i pro kategorie žactva. Posuzování výkonů je s narůstající výkonností závodníků čím dál více složitější.

Je tedy zapotřebí pravidelné úpravy a zpřesňování pravidel. To samé platí pro rozhodčí, kteří musejí mít povinnou kvalifikaci a podle ní jsou děleni do skupin I., II. a III. třídy. Závodníci se specializují jen na zvolená nářadí a u všech výkonnostních kategorií dochází k tomu, že se posouvají o třídu výše.

3.2.7 Vznik FIG (Mezinárodní gymnastické federace)

Tato myšlenka byla základem pro vznik mezinárodní organizace. Zakladatelem a hlavním propagátorem byl Belgičan Nicolas Jean Cupérus. V Belgii uznávaný předseda gymnastického svazu, spisovatel, humanista a myslitel. Roku 1811 odeslal sedmi evropským státům výzvu na spolupráci. Hlavní myšlenkou bylo založení mezinárodní federace. Na výzvu však zareagovali jen představitelé Francie a Holandska.

23. července roku 1811 bylo uspořádáno v Lutychu mezinárodní střetnutí již právě zmíněných států a zástupců belgických iniciátorů. Dohromady vytvořili základy pro vznik nejstarší mezinárodní federace neboli Fédération Européen de Gymnastique (FEG).

Shromáždění mělo dále na programu ustanovení jednotné gymnastické terminologie (La Terminologie gymnastique, zakladatel N. J. Cupérus) a určení si hlavních bodů na organizování mezinárodní spolupráce.

„Na zasedání si určili tyto hlavní úkoly: Organizovat vzájemnou výměnu dokumentů a publikací, pozvání na ústřední sportovní slavnosti a mezinárodní soutěže, vymezit a definovat pojem profesionál a amatér, distancovat se od organizací s politickými a náboženskými cíli.“⁴⁴

Předsedou federace byl jednohlasně zvolen N.J. Cupérus a jako sídlo byla zvolena Belgie. Cupérus byl ve funkci předsedy až do svých 84 let a po jeho demisi ho vystřídal francouzský předseda gymnastického svazu Charles Cazalet (1858-1933). Vedení FEG od začátku svého působení mělo velmi racionální myšlenky a za členy FEG se vedle samotných států přijímali také národy. Mezi ostatními mezinárodními federacemi taková možnost poskytnuta nebyla. V Mezinárodním olympijském výboru bylo tehdy Rakousko - Uhersko pouze jeden člen. Do FEG se registrovali roku 1897 Chorvati, Slováci, Maďaři a jako pátá organizace Češi neboli Sokol Český. Oficiální soutěž pod organizací FEG se uskutečnila až roku 1903 v Antverpách a účastnily se pouze čtyři státy. Od té doby se pořádá pravidelně každé dva roky.

Naši sportovci se účastnili až 30. června roku 1907, kdy se mezinárodní soutěž konala v Praze. Předseda N.J. Cupérus s dalšími členy výboru se osobně účastnil. V Praze pro ně byla v rámci programu her připravena expozice Sokola, která měla velký úspěch. V rámci expozice byly vystaveny obrazy a obrázky jednotlivých cvičišť, cvičenců, náradí, tělocvičen a celá řada sokolských knih s gymnastickou tematikou. Za výstavu byl především zodpovědný doktor Schneider, který se později stal místopředsedou FIG. Byl jedním z iniciátorů pro změnu názvu FEG na FIG a snažil se vytvořit komisi pro technické věci v FIG.

„Napříč tomu, že gymnastické soutěže jsou na programu novodobých olympijských her od jejich zrodu, k dohodě mezi Mezinárodním olympijským výborem a

⁴⁴ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.11

*FEG došlo až roku 1920. Od té doby olympijskou soutěž organizačně i ze sportovně-technické stránky zabezpečovala FEG.*⁴⁵

Vliv na zastavení dalšího rozvoje gymnastiky měla první světová válka. Až po válce roku 1921 se konal v Bruselu 11. kongres a bylo rozhodnuto o rozšíření FEG o další čtyři členy. O země Švýcarska, Dánska, Finska a první zámořským členem se stalo USA. Celkem tedy gymnastická organizace měla už 16 členů. Vstup USA mělo význam pro změnu organizace z FEG na Mezinárodní gymnastickou federaci tedy FIG. Změna názvu byla zejména iniciativa doktora Schneidera a byla odsouhlasena roku 1921 v Lausanne. Dohoda se netýkala jen změny názvu organizace, ale zahrnovala i spolupráci s Mezinárodním olympijským výborem. Fédération Internationale de Gymnastique byla uznána jako jediná společnost pro gymnastiku. Mezi hlavní činnosti společnosti patřilo především organizování a dohlížení na gymnastické závody. Na mistrovství světa a olympijské hry, které se konaly vždy dva roky po sobě.

V roce 1930 na sjezdu FIG v Lucemburku bylo schváleno oficiální mistrovství světa v gymnastice, které se konalo o dva roky později než olympijské hry roku 1932 v Los Angeles. Mistrovství se konalo v Budapešti za účasti mužů i žen z celé řady států. Již dříve konané mezinárodní mistrovství, bylo později uznané jako mistrovství světa. Při příležitosti 18. kongresu FIG, který se konal roku 1932 v Praze, byla ustanovena první technická komise mužů. Předsedou komise byl odsouhlasen Švýcar Alphonse Huguenin a jeho zástupcem byl československý představitel a dlouholetý reprezentant dr. Miroslav Klinger. Od roku 1928 do roku 1936 byl vedoucím našeho reprezentačního družstva. Funkci místopředsedy vykonával v letech 1932-1946.

V roce 1933 po smrti Ch. Cazaleta se do čela FIG překvapivě dostává na dalších šest let Adam Zamoyski. Polský kníže, který v gymnastickém světě nebyl moc známý a uznávaný.

Německo, jako země s jednou z nejvýznamnějších gymnastických tradic, se stává členem FIG až roku 1934. Po roce 1934 pomalu zas práce FIG upadá. Zejména kvůli vzrůstajícímu fašismu a následnému nástupu druhé světové války.

Pomocí snahy Švýcara Charlese Thoniho a Pierra Hentgese se po druhé světové válce podařilo obnovit funkci FIG. V roce 1946 byl zorganizován 25. kongres FIG v Ženevě. Kongresu se účastnilo pouze 8 zemí z 19 pozvaných a jako předseda byl zvolen Goblet d'Alvicella. Gymnasté se opět mohli předvést až v roce 1948 na olympijských

⁴⁵ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s.13

hrách v Londýně. V roce 1949 byl přijat ve Stockholmu důležitý dokument o programu MS. Ten byl zcela totožný s programem olympijských her. To znamenalo dvanáct disciplín na šesti nářadích s oddělením těch atletických. Pro následné MS o rok později v Basileji dokument ještě nenabyl platnosti.

Rok 1949 se stal významným nejen kvůli schválení dokumentu o programu MS, ale především kvůli rozhodnutí o přijetí národního svazu SSSR za jednoho z členů FIG. Už v roce 1952 se na olympijských hrách v Helsinkách gymnasté ze SSSR představili světu a bylo to velmi úspěšné představení. V daném roce už bylo členem FIG 36 zemí ze čtyř světadílů. FIG byla pomalu nucena začít vydávat oficiální bulletin pro informovanost široké veřejnosti. O dva roky později se přidává i poslední země a tou je Austrálie.

Gymnastika se stala velmi populární. Na začátku padesátých let se začíná především holandský gymnastický odborník J. M. F. Sommer zajímat o to, aby se srovnávání na mezinárodní úrovni otevřelo i pro výkonnostně slabší jedince. Jeho snahou vznikla nová gymnastická slavnost, takzvaná gymnaestráda. Úplně první se konala už roku 1953 mezi 15.-19. červencem v holandském Rotterdamu a účastnilo se jí neskutečných 3000 cvičících. V minulých letech se často stávalo, že gymnaestrády byly využity pro propagaci politických a ne sportovních cílů. Nejlepším příkladem zůstává gymnaestráda roku 1961 ve Stuttgartu. I v roce 2015 je na programu gymnaestráda v Helsinkách 12.-18.7.

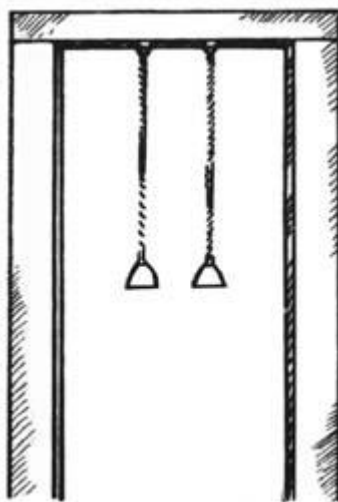
V České republice se dokončují poslední přípravy s organizacemi ČASPV, ČOS A ČAUS, které na gymnaestrádě vystoupí. Jenom z České republiky se do Helsinek chystá 820 žen a mužů v nejrůznějších kategoriích.

4 Kruhy a hrazda

4.1 Vývoj nářadí kruhy

První zmínky o kruzích můžeme zaznamenat už u starověkých Římanů. Proto také jejich původní název „Římské kruhy“, s kterým jsou spojeny původní stará lana, tyče a jednoduché prvky, které na nich šly zvládat. „Velká trojice“ německé gymnastické historie GutsMuths, Vieth, Jahn dosud kruhy jako takové ani neznala. Až později se o rozvoj cvičení na kruzích angažují především němečtí pedagogové. Pro kruhy se běžně používala označení jako luk nebo trojúhelník. V samotném tělocviku je poprvé použil Adolf Spiess.

Adolf Spiess je poprvé popsal v roce 1842 jako „Ringeschwebel“ v jeho „Turnlehre“ (gymnastická hodina). Ernst Eiselen, student F. L. Jahna, zavedl později jako první konstrukci, která se houpala. Jen jeho „kruhy“ měly tehdy ještě trojúhelníkovou podobu.



Obrázek 2: Ringeschwebel⁴⁶

Němečtí gymnasté se však ve vývoji nijak zvlášť neposunuli a vývoj se přesunul zpět do Říma a Beneluxu. Kořeny gymnastických nářadí nejsou vždy zcela stejné. V Německu se nejvíce rozvíjela cvičení na hrazdě a koni, ale němečtí gymnasté s kruzhy zrovna dobře nevycházeli. Když se v 19. století stali populární gymnastické turnaje, tak

⁴⁶ Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.
Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/highbar/history_hb_d.htm

se na kruzích cvičilo spíše ve školách než na soutěžích. Houpající se kruhy ve školách dominovaly.

V Římě a ve státech Beneluxu, kde se značně podílejí na vytvoření mezinárodní gymnastické federace, to bylo zcela jiné. Právě jejich cvičenci dominovali na prvním mezinárodním turnaji v Antverpách (Belgie) v roce 1903, který byl později vyhlášen jako první mistrovství světa v historii. Zde se kruhy objevily stále v trojúhelníkové podobě, ale jejich tvary se stále více zaoblují. V roce 1905 v Bordeaux a 1907 v Praze se konečně mohla dohodnout soutěžní pravidla pro cvičení na kruzích, ale bohužel soutěže se jednoduše nekonaly. Na VII. olympijských hrách v Paříži v roce 1924, se kruhy poprvé objevují v olympijském programu. Kruhy s relativně velkým průměrem jsou zavěšeny na masivním dřevěném podstavci.

O čtyři roky později to byl slovinský Leon Štukelj, který dosáhl zlaté medaile a který udivil svět prvkem „hlavy na kříž“ a ideální vodorovností ramen.



Obrázek 3: Štukelj- vedoucí kříž ve dvacátých letech⁴⁷

Na olympijských hrách v roce 1936 se provazy stále skládají z konopí. Ve skutečnosti jsou už k dispozici daleko lepší konstrukce. Jen pro účely her použity nebyly. Spodní část lana byla z kůže, to snížilo napětí a zvýšilo pružnost. Zejména to bylo dobře pozorovatelné na soutěži v Polsku roku 1936. Při přechodu z vertikální polohy, kdy je velký tlak na ramena, který se rovná 7-8 násobku hmotnosti těla se výhody konstrukce projevují nejvíce a snižují podstatně rizika zranění. Ocelové

⁴⁷ Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.

Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/rings/history_r.htm

podstavce, které byly poprvé použity v roce 1930, zůstaly vzhledově stejné až do roku 1950. Kožené smyčky v dolní části byly již běžné.



Obrázek 4: Konopná lana a železné kruhy v Norimberku 1928⁴⁸

Vývoj kvality konstrukce a použitých materiálů, jde přímo úměrně s vývojem pohybového obsahu. Staré konstrukce se vyráběly z nepružných materiálů, držadla byla na nich železná a prošívaná kůží. Nejstarší držadla měla dokonce místo kruhu tvar trojúhelníku (obr.1). Kruhovou formu získávají až v polovině 19. století. Jak jde čas, tak se konstrukce stávají více pružné. Mezi hlavní změny patří, že se využívá závěsných lan, popruhů a mění se jejich mechanické připevnění. Dále pak změna výroby samotných kroužků, které se stávají podstatně pružnější. Kruhy jsou železné a potáhnuté kůží nebo dřevěnou dýhou. Kruhy jsou více lepené, vícevrstvé kruhy nebyly dosud známy. Pro současné konstrukce je charakteristické, že se dodržují přesně určené rozměry a materiály pro jednotlivé části. To zaručuje ideální pružnost pro cvičení a stejné podmínky pro všechny cvičence na jakékoli konstrukci.

„V závislosti na zlepšující se pružnosti nářadí, vyhovující v průměru dynamice cvičení i váze cvičenců, což s sebou přinesl rozvoj závodění na přelomu století, obohacoval se postupně švihový pohybový obsah. Z tahových nebo pološvihových

⁴⁸ Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.
Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/rings/history_r.htm

*vzepření se vyvinuly přechody z visu do vzporových poloh výhradně švihem, později napojované na výkruty a prováděné s napjatými pažemi.*⁴⁹

Později se s nataženými pažemi začalo přecházet plynule i do stoje na ruku. Stoj na rukou dříve nebylo možné zvládnout bez využití pokrčení paží a následně velké síly. I nadále se zlepšovala technika i dynamika pohybu. Do stoje na rukou se začínají závodníci dostávat švihem a bez pomoci síly. To bylo zásadním krokem pro začínající nácvik veletočů. O něco později je možnost vidět v sestavách i více veletočů plynule za sebou. Pro zakončení sestav se začalo využívat několikanásobných obrátů a dvojitých překotů zprosta.

*„Zdá se, že ani dnes není naznačený vývoj ukončen. Švihová cvičení ve spojení se silovými a statickými přibližně v poměru 2:1 vytvářejí sice velké nároky na organismus cvičenců i jeho koordinační schopnosti ve smyslu rychlostně silových i staticky silových možností, avšak propracovanější metodika nácviku, navazující na uskutečňované studium pohybových i funkčních schopností člověk, zaručuje další pokrok.*⁵⁰

Během více jak stoletého vývoje se cvičilo mnoho krásných švihových cvičení. Dokonce řada z nich jsou považována za ozdoby současných vrcholných sestav, ale jsou pořád jen jako náhrada těch méně elegantních. Jako hlavní zůstávají cviky statické a silové. Patří do nich rozpory, váhy, stoje, výšiny a sešiny.

4.2 Kruhy charakteristika

Kruhy se odlišují tím, že většina pohybu, který na náradí cvičíme, je ve visu. Zvláštností také může být, že během cvičení je náradí neustále v pohybu. Pohyblivost při cvičení je různá. Podle její intenzity dělíme cvičení na dva typy. Cvičení v pohybu a v klidu. Při cvičení v pohybu je totožný směr cvičence i náradí. Rozsah pohybu je při cvičení opravdu velký. V současné sportovní gymnastice mužů už se cvičení v pohybu využívá jen velmi ojediněle. Využíváno je k tréninku složitých koordinačních cvičení. Cvičení v klidu se odlišuje malým pohybem náradí, který jde proti pohybu cvičence.

„Směrově opačný pohyb náradí k pohybu cvičence odpovídá velikosti pohybu cvičence, což je nutné k redukci pohybu těžiště těla do svislice dané závěsem náradí.

⁴⁹ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 84

⁵⁰ Tamtéž

*Tento typ cvičení na kruzích se v současnosti používá výhradně pro závodní program mužských složek.*⁵¹

Náradí je při cvičení neustále v pohybu a pro cvičence je to jeden z faktorů, s kterým musí při závodech neustále počítat. Důsledkem toho je nemožné při cvičení získat pevnou oporu. Během cvičení se tedy musí závodník snažit vlastním pohybem vyrovnat pohyb náradí a zabránit tak ztíženým podmínkám. *„Pohyb těžiště těla ve svislici je příčinou jisté omezenosti pohybu v prostoru a s tím související obtížnosti převodu polohové energie těla v energii pohybovou.*⁵²

Podstatné to je pro přechod do vzporu, kdy je zapotřebí velké silové vybavenosti. Samotná konstrukce kruhů znemožňuje obraty a mety ve vzporu. Konkrétně to je způsobeno lanky, na kterých jsou kruhy připevněny. To je pro cvičení na kruzích velkou nevýhodou a omezení se vyrovnává povinnou ukázkou silových cviků.

Úspěšné zvládnutí pohybového celku na kruzích je tedy podmíněno velkou svalovou silou. To omezuje švihová cvičení. *„Dá se dokonce říci, že kruhy jsou jedinou disciplínou víceboje, kde vývoj celého pohybového obsahu směrem k švihovému pojetí pokračuje nejpomaleji.*⁵³

Kruhy patří mezi závěsné tělocvičné a především gymnastické náradí. Rozměry jsou 43,5 cm na výšku, 68 cm na šířku a váží 56 kilogramů. U nejstarších kruhů se průměr pohyboval okolo 13-15 cm a železné kruhy byly tlusté 20 mm a dřevěné 25- 30 mm. Dnes mají v průměru samotné kroužky 18 cm a jejich tloušťka je 2,8 cm. Na jejich výrobu se používá jasanové a bukové dřevo, které je vyztuženo ocelovou vložkou. V současné době se čím dál častěji využívají kruhy vyrobené z plastu. Kruhy se dělí na tři typy a to podle způsobu jakým jsou zavěšeny.

Prvním typem jsou mechanické kruhy, které se nejčastěji využívají ve školách na tělesnou výchovu a slouží k takzvanému základnímu rozvoji tělesné výchovy. K jejich zavěšení se používá kotevní vývěska, která se upevňuje na strop nebo na konstrukci v boční zdi. Jejich ocelová konstrukce lze rozebrat.

*„V nosné konstrukci je uložena navíjecí cívka s kotouči, v nichž jsou upevněny konopné popruhy, ukončené v dolní části otočnými ložisky. Do trmenů ložisek se pomocí řemenů zavěšují vlastní kruhy.*⁵⁴

⁵¹ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 84

⁵² Tamtéž, s. 84

⁵³ Tamtéž, s. 83

⁵⁴ Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia., s. 78

„Na boku cívky je přišroubováno kovové mezikruží s oválnými otvory, do nich zaskakuje ocelový zajišťovací kolík. Kolík je zamačkáván do otvorů silným perem.“⁵⁵

Důležité pro kruhy je libovolné nastavení výšky. To umožňuje kladkový mechanismus, který se ovládá pomocí dvou konopných lanek. Můžeme tedy s kruhy manipulovat tak, že je postupně vysouváme do výšky nebo naopak sesouváme blíže k zemi. Nejvyšší bod, kde mohou kruhy být zavěšeny a nebrání tak jiným sportovním aktivitám v tělocvičně, je 550 centimetrů.

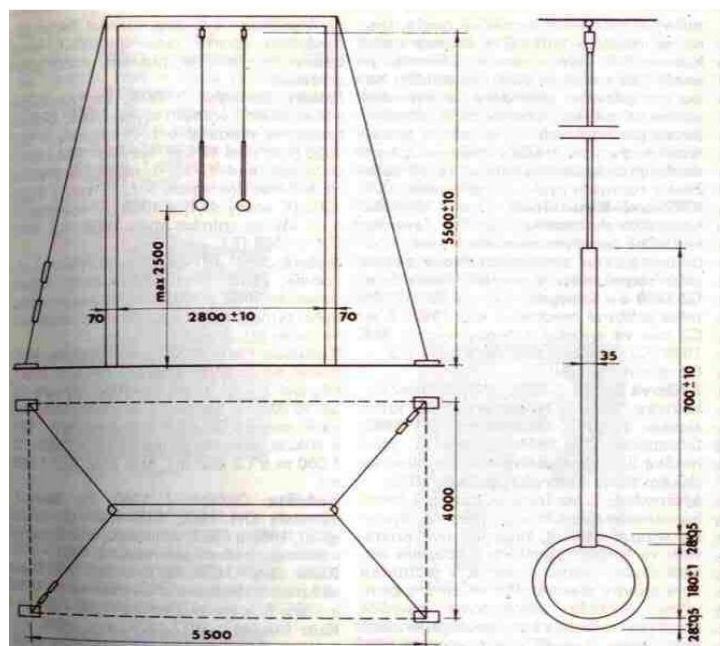
Druhým typem jsou kruhy kladkové. Jejich využití je především pro cvičení na konstrukcích letních hřišť nebo pro využívání na nejrůznější formy funkčních tréninků. Výhodou je snadná manipulace a časová nenáročnost samotné montáže. Kladkové kruhy se používají pro takzvaný street workout, což je cvičení, které využívá vlastní váhu těla.

„Skládají se z konopného lana, na jehož koncích jsou navlečeny vlastní kruhy a soupravy kladek s oky pro zavěšení na nosník konstrukce. Na laně je upevněn řetěz pro nastavování výšky. Maximální výška kruhů nad zemí je 500 cm.“⁵⁶

Posledním typem jsou závodní kruhy. Jde o tělocvičné nářadí, které se využívá ve sportovní gymnastice mužů. Konstrukce je vybudována do výšky 550 cm od země, ale jako základní výška se bere 250 cm. Mezi sloupky konstrukce je vzdálenost 2,8 m. Přesné parametry jsou stanoveny v předpisech FIG. Závodní kruhy jsou zavěšeny na portálové konstrukci a jsou tvořeny kovovým trubkovitým rámem. Jsou pevně zakotveny v podlaze čtyřmi vypínacími lany. Samotná lanka mají průměr 6-7 mm. K vypínání lan jsou používány francouzské matky. Samotné kroužky jsou z tvrdého neleštěného dřeva a jsou zavěšeny na kovových lankách. Lanka jsou přidělena na otočném zařízení, které zabraňuje jejich kroucení a je důležité, aby zařízení neměla více jak 600 g. Konstrukce je důkladně propracovaná, aby co nejvíce vyhovovala potřebách vrcholových gymnastů.

⁵⁵ Libra, J., & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN., s. 264

⁵⁶ Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia., s. 79



Obrázek 5: Závodní kruhy⁵⁷

Všechny parametry závodních kruhů musí být plně funkční. Z toho důvodu jsou s pravidelností testována. Zkouška funkčnosti probíhá zatížením jednotlivých částí konstrukce. Pro otočná zařízení, závěsná lanka a napínací zařízení se používá závaží o hmotnosti 300 kg. Konstrukční spoje jsou kontrolovány 600 kg a na kroužkách se musí zvládnout udržet závaží o hmotnosti 250 kg.

4.3 Technika a metodika cvičení na kruzích

Při porovnání cvičení na kruzích zjistíme, že se výrazně liší od cvičení na hrazdě. Rozdílem je z biomechanického hlediska odlišná dráha těžiště těla během cvičení. Těžiště je většinu času ve svislé rovině s náradím a proto je pohyb omezen skoro až do přímky. Při vykývnutí těla pomocí nohou vpřed dojde ke kompenzačnímu pohybu kruhů s pohybem paží vzad i vpřed. K cvičení tedy nelze zcela využívat možnosti polohové energie. Mohlo by totiž pak dojít při volném pádu k tomu, že se neudržíme. Není možné tedy využít zcela mechanické možnosti a je potřeba ztracenou polohovou energii kompenzovat silovým vypjetím.

Pro kruhy je typické, že se přechází z polohy ve visu do vzporu. Práci na vyzdvižení těžiště je tedy třeba vykonávat bez jakéhokoliv přerušování. Jednotlivé pohyby tedy trvají jen velmi krátkou dobu, během které je třeba vyvinout v pravý čas

⁵⁷ Libra, J., & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN., s. 265

rychlou svalovou reakci. Při nezvládnutí tak rychlé reakce, je třeba si dopomoci. To obnáší vydání velkého silového úsilí navíc.

Často je tedy třeba vynaložit velké svalové úsilí. To je způsobeno i tím, že pružnost nářadí je celkově velmi malá. Pomoc nářadí je tedy podstatně omezenější oproti cvičení na hrazdě. Jako zvýšení pohyblivosti nemůže použít ani odrazovou energii, kterou získáme při odrazu nohama od země. Pro získání počátečního kmihu se tedy opět využívá svalová síla.

Celkově pro cvičení na kruzích je potřeba velké síly a je potřeba s ní umět pracovat a ovládat ji. Konkrétně je třeba ovládat svalové napětí. Během cvičení je zapotřebí mít celé tělo dostatečně svalově zaktivované. Tím docílíme snazšího provedení cviku a dokážeme koordinovat směr jednotlivých částí těla. *„Hlavní pomůckou k tomu je stah svalstva břišní a bederní krajiny, čímž dojde k pevnějšímu spojení horní poloviny těla (hrudník, hlava a paže) a dolní (pánev a nohy). Toto zpevnění obvykle reflexními mechanismy zajistí i potřebnou nepoddajnost ramenní osy fixací lopatek, což je významný činitel rozsáhlých lokomočních akcí systému paže-trup.“*⁵⁸

Mezi další klíčovou složku pro cvičení na kruzích patří správné uchopení. V uchopení je rozdíl oproti jiným nářadím ten, že zde nedochází k puštění kruhů a jejich zpětnému chycení. Tudíž nehrozí riziko, že cvičící spatně dohmátne. *„Jejich držení (hmat, náhmat), přetočení, vytočení, vychýlení i oddálení, což může v jistých okamžicích být značnou výhodou.“*⁵⁹

Jako výhodu dokážou využít zkušené gymnastky i nepatrné rozhoupání, které ovládnou svým protipohybem. Rozhoupání větší intenzity nelze využít jako výhodu a je zapotřebí, zcela se zastavit.

Cvičení na kruzích vyžaduje fyzickou zdatnost, ale oproti jiným gymnastickým nářadím je velmi bezpečné. Hlavním důvodem je, že při cvičení nedochází k puštění kruhů a jejich opětovnému chycení.

Samotné principy pro zacvičení gymnastických sestav a tvarů jsou pro kruhy dosti odlišné. Nelze tedy přenášet pohybové návyky z cvičení na hrazdě na kruhy. Na kruzích se zcela odlišně pracuje s kmihem a struktura i velmi podobných cviků je tedy odlišná.

Pro potřeby nácviku se využívá nastavení různé výšky kruhů, aby bylo možné mu dopomoci nebo ho opravit během cvičení.

⁵⁸ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 86

⁵⁹ Tamtéž

Rozdělení cvičebních tvarů podle Libry je následovné:

- „I. Cvičební tvary švihové
- a) *kmihem ve visu* - *předkmihem*
- *zákmihem*
 - v podporu* - *předkmihem*
- *zákmihem*
 - b) *z visu vzesmo*
 - c) *toče*

II. Cvičební tvary silové

III. Cvičební tvary statické⁶⁰

Pro cvičení švihových tvarů je podstatné, že jsou prováděny pohybem nohou za dopomoci paží. Silová cvičení jsou bez využití vnějších sil a je třeba zapojit velké množství svalů a svalové síly. Poslední statické tvary jsou charakteristické výdrží v daných polohách. Výdrž musí být minimálně tři vteřiny a není snadné v dané poloze mnohdy vydržet.

4.4 Vývoj nářadí hrazda

„Vysoká hrazda“ byl původně německý název pro hrazdu, která sloužila například k zavěšení oblečení, klobás nebo desek. Název byl také používán jako označení místa sezení drůbeže v kurníku. Poprvé ho jako název pro gymnastiku použil až Friedrich Ludwig Jahn (1778-1852) v roce 1812. Předchůdci vysoké hrazdy jsou horizontální nebo mírně skloněné hrazdy s utaženými lany, jen na těch nešla zdaleka taková cvičení, jež se poté objevují na vysoké hrazdě zcela běžně. Nicméně od té doby se cvičení na vodorovných tyčích nebo lanech rozšířilo velmi rychle po celém světě.

Nejstarší zmínky najdeme v Číně, ale i u kejklířů v pozdní době helenistické nebo dokonce u Eskymáků. Nicméně tehdejší varianta byla dosti odlišná a spíše připomínala obří houpačku.

„*Nikephoros z Byzanc popsal jedno z prvních cvičení. Skupina provazochodců se na horizontálně nataženém laně pověsila za kolena a smyslem bylo udělat obří vlnu.*“⁶¹

⁶⁰ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 87

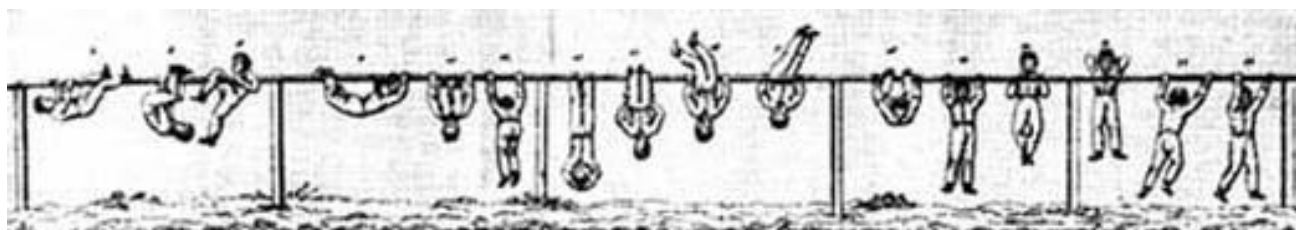
⁶¹ Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.

Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/highbar/history_hb_d.htm

Nicméně již dříve se širokou sbírkou maleb nejrůznějších her proslavil Pieter Brueghel, který znázornil hravá cvičení na hrazdách. Hry a cvičení byla přehledně dokumentována, jelikož se jednalo o dětské hry, které se daly použít opravdu všude a za každé příležitosti. Další zdokumentovaná cvičení pochází z Japonska, kde slavný malíř Kacušika Hokusai (1770-1849) znázornil, jak se na bambusových hrazdách provádí horizontální cvičení v 18./19. století.

Hrazdy se neustále vyvíjejí a zdokonalují. Je to opravdu tak, protože gymnasté provádí cvičení, která nemohla být prováděna na jiném ze stávajících gymnastických nářadí. Trenéři, gymnasté, inženýři pomocí nových staveb otevřeli novou cestu. Pro vznik ještě lepších konstrukcí a sestav. Z nichž celá řada, jak se mnozí odborníci domnívají, je kapitolou dovršení gymnastiky na nejvyšší laťku a hrazda se stává „králem aparátů“.

Johann Christoph GutsMuths (1759-1839) zkoušel se svými studenty, jak má být správně hrazda nastavena a během různých cvičení měnil její výšku. Určit se mu to však nikdy nepodařilo, jak napsal ve své knize, kterou vydal roku 1793. V roce 1812 se o to stejné pokoušel také F. L. Jahn. Vytvořil vedle sebe různě vysoké hrazdy v Hasenheide (park poblíž Berlína) a nechal své studenty, aby určili, které jim vyhovují a které nikoli.



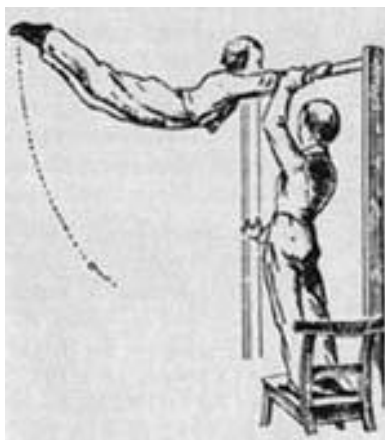
Obrázek 6: Jahnovy hrazdy v Hasenheide⁶²

V době svého zavedení byla hrazda vyrobena ze dřeva a měla tloušťku 8 cm. Jahnova studentka Dürre popsala ve svém deníku šestiúhelníkovou hrazdu a zaznamenala první cvičení. Jahn znal pouze jednoduché prvky a považoval je tehdy za velký rozmach. Především takové cviky, které znal téměř od svého narození. Jednalo se o cviky od zavěšení po jednoduché rotace. Jahnovy zprávy v předmluvě svého „German Art of Gymnastics“ (německého umění gymnastiky, Deutsche Turnkunst, 1816) uvádějí 60 různých vzestupů jednoho druhu (kolenního vzestupu). Pak je zde také zmínka o

⁶² Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.

Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/highbar/history_hb_d.htm

bratřech Thaerových, prvních známých gymnastech, kteří cvičili na hrazdě a zvládli udělat dokonce 132 vzestupů.



Obrázek 7: Původní dřevěná hrazda⁶³

Dřevěná hrazda byla nejprve stabilizována vložkou z železa nebo oceli. Vyplněna stejně jako tužka grafitem. Přibližně ve stejné době (kolem roku 1850), zavedl Kunz holé železné tyče. V roce 1906 byly zavedeny oficiální rozměry 220 cm a 33 mm a zaznamenány v prvních normách pro gymnastiku. Tyto údaje se od té doby změnily jen velmi nepatrně. Na počátku 20. století se zavedly pružné tyče z oceli. V roce 1920 byla hrazda ještě upravena. Zvětšila se především její pružnost. Nepružná hrazda, která byla zajištěna v podlaze a sloupky byly vyšší než tyče, byla velmi rychle minulostí. Byl přidán moderní vodorovný pruh, hlava fixace se stala výklopnou ve vertikálním i horizontálním směru. Pohyb hrazdy je nyní možný v každém směru. To umožňuje celou řadu nových prvků. Jedním z hlavních byl veletoč.

Ne všude však docházelo k pokroku stejně rychle. V Německu se na zvýšení výkonů skrz zlepšení pružnosti nepomyslelo ještě před I. světovou válkou. V německé gymnastice se poprvé začal objevovat pokrok až při srovnání s mezinárodní konkurencí při přípravě na olympijské hry roku 1936. Přes jejich olympijské závodníky Ernsta Wintera (Frankfurt/ Main) a Richarda Reuthera (Oppau). Jinak by si ani neuvědomili, že jsou jejich konstrukce tak tuhé. Přitom již na olympijských hrách 1908 v Londýně první gymnasté plní dvojitá salta a poté množství veletočů dozadu. Alberto Braglia z Itálie, nejlepší světový gymnasta své doby, také cvičil na dobrém přístroji ve Stockholmu 1912, na kterém ukázal své obdivované gymnastické umění.

⁶³ Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.
Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/highbar/history_hb_d.htm



Obrázek 8: Až do roku 1954 se gymnastika cvičila venku⁶⁴

V roce 1951 v DIN (Deutsche Industrie-Norm) jsou uváděny moderní tyče dlouhé 240 cm a s tloušťkou 28 mm. Hrazdy se skládají ze speciální pružné oceli s jádrem z kabelového lana, které snižuje nebezpečí zranění.

4.5 Hrazda charakteristika

„Hrazda je jedním z hlavních nářadí mužské sportovní gymnastiky a pokládá se vzhledem k převažujícímu charakteru využití za nářadí visové.“⁶⁵

Jde o gymnastické nářadí, které je pevně ukotveno v podlaze. Jak v tělocvičnách, sportovních halách nebo určených venkovních sportovních areálech. Konstrukce hrazdy se skládá z dvou nosných sloupků, které jsou ukotveny lanky a opatřeny bodci pro lepší uchycení. Součástí konstrukce je samozřejmě i hrazdová žerd'.

„Sloupky mají výsuvnou část opatřenou otočnou hlavicí s háčky pro uchycení lanek kotvení a otvorem pro upevnění koncovky žerdě. Žerd' je zhotovena ze speciální

⁶⁴ Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*.

Získáno 14. září 2015, z www.gymmedia.com: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/highbar/history_hb_d.htm

⁶⁵ Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia., s. 201

oceli \varnothing 28 mm a délce 2400 mm, je nastavitelná ve výškovém rozmezí 1600-2650 mm. Každý sloupek je zakotven do záklpek zabudovaných do podlahy tělocvičny dvěma lankovými táhly a řetězy s napínací maticí.“⁶⁶

Pro soutěže pořádané FIG platí, že před každou soutěží musí být proveden kontrola funkčnosti a bezpečnosti hrazdy.

Cvičení na hrazdě si můžeme představit jako řadu otáčivých pohybů, které jsou kolmé s osou náraří. „*Relativní nepohyblivost hrazdové žerdě, jakožto osy pohybu, vynucuje pouze otáčivý(kyvadlovitý) pohyb těžiště těla cvičence, dějící se podle povahy prováděného cviku v různě zakřivených drahách s možností maximálního rozpětí (stoj na ruce - svis prostý).*“⁶⁷

Otáčivé pohyby se doplňují o mety a obraty, které jsou možné díky dostatečnému prostoru pod i nad žerdí hrazdy.

Konstrukce je pevná a během jednotlivých fází pohybu má spíše opornou funkci. Během historie se měnila jak její kvalita, tak i použité materiály. Téměř po celých sto třicet let vývoje a vždy tyto změny souvisely se změnou pohybového obsahu. „*Původní dřevěné žerdě (Jahn, Eiselen, Tyrš) sloužily k cvičením téměř výhradně silovým, mezi něž pak byly postupně zařazovány i snadné a nenáročné cviky švihové.*“⁶⁸

Postupem let se výrazně zvyšovala kvalita konstrukce. Především byla snaha o zlepšování celkové pružnosti hrazdy. Nejdříve se zvýšila pružnost hrazdové žerdě. Zejména použitím nových materiálů na výrobu. Jednalo se o kombinaci dřeva a oceli. Později došlo na zvýšení pružnosti u celé konstrukce. To zároveň způsobilo zvýšení kvality a techniky cvičení.

Se zvyšováním pružnosti se vyvíjí i celá řada zcela nových cviků. Jednalo se především o švihové cviky, které se stávaly mnohem více oblíbené a začaly pomalu vytlačovat cviky na výdrž a tahová cvičení. Tím se vytvářel zcela nový pohybový obsah a jeho podoba se odráží v dnešních závodech, kdy se cvičí převážně švihová cvičení. „*Od roku 1932, kdy bylo toto pokrokové ustanovení zakotveno v mezinárodní závodním řádu, se datuje velký rozmach a obliba cvičení na hrazdě.*“⁶⁹

S narůstající výkonností se neustále zkoušejí nové a složitější prvky. To je důvod, proč se postupně během let objevuje celá řada nových a esteticky vyladěných prvků. I

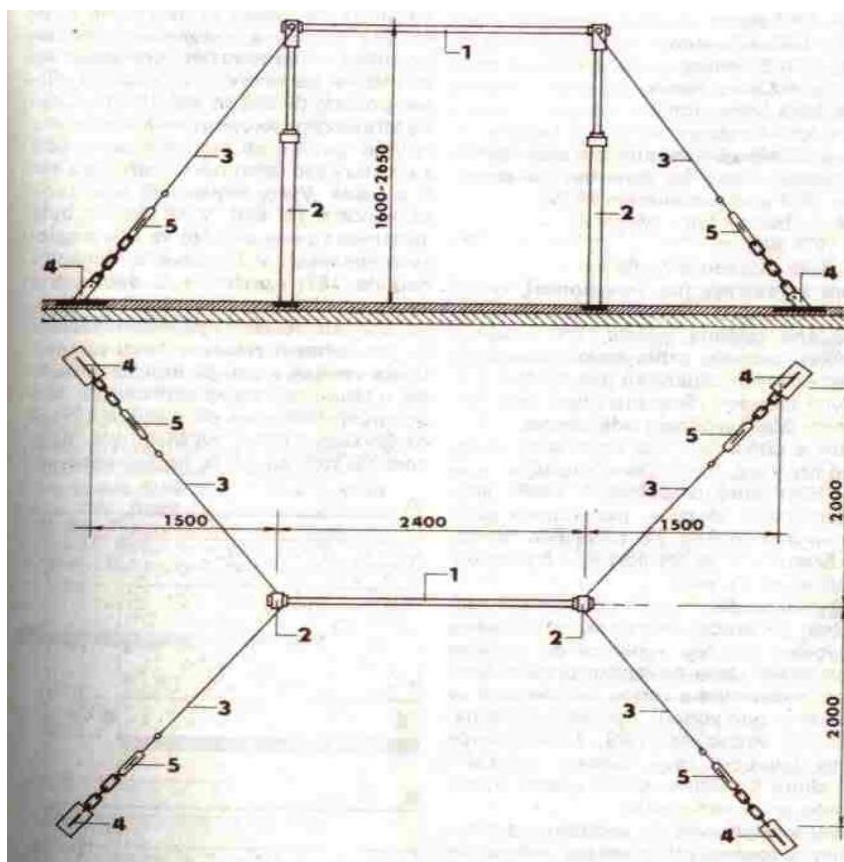
⁶⁶ Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia., s. 201

⁶⁷ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 107

⁶⁸ Tamtéž

⁶⁹ Tamtéž

nadále se hledají nejrůznější vylepšení, které by napomohly závodníkům k lepším výkonům.



Obrázek 9: Závodní hrazda⁷⁰

„Postavení cvičence vzhledem k náradí je výhradně čelné, což znamená, že osa náradí je rovnoběžná s ramenní osou cvičence a cvičení samo má převládající charakter nepřerušovaného otáčivého pohybu. Visový charakter cvičení způsobuje, že mechanická složitost pohybů je zde většinou relativně malá, jejich rozpětí však je oproti ostatním náradím největší. Tím vzniká značná hybnost pohybujícího se těla cvičence, která se může ve spojení s neustálým otáčením těla velmi nepříznivě projevat na ovládnutí techniky.“⁷¹

⁷⁰ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 107

⁷¹ Tamtéž

4.6 Technika a metodika cvičení na hrazdě

„Pohybová činnost cvičenců na hrazdě je charakterizována stejně jako pohybová činnost v ostatních disciplínách víceboje rozmanitými prostorovými vztahy a změnami poloh jednotlivých částí těla, které probíhají v čase.“⁷²

Polohy těla se mění pomocí působení vnitřních a vnějších sil. Vnitřní síly se zapojují při vědomých pohybech a můžeme je libovolně ovládat. Slouží jako nástroj na ovládání rychlosti a dráhy těžiště těla. Síly vnější jsou především ty, které cvičenec nemůže výrazně ovlivnit. Jde o gravitační sílu, odstředivou sílu a další působící okolní vlivy. Vnější síly souvisí se změnou poloh jednotlivých částí těla. Při změnách dochází k využití vnějších sil a následnému zpomalení nebo zrychlení pohybu. Během cvičení se na vliv jednotlivých sil nesmí zapomínat. Jejich ovládnutí se odráží v dynamice, lehkosti a tedy i bezpečnosti výsledného pohybu.

Při cvičení na hrazdě dochází k velké rychlosti a následnému rozpětí pohybu. To má za následek velké působení sil na jednotlivé klouby v těle. Nejvíce jsou ovlivňovány klouby kyčelní a ramenní. Vliv působení sil na klouby se může během cvičení lišit. Závisí na změnách směru během cvičení, času jednotlivých cviků a jejich intenzitě.

Velmi známou zásadou pro správné cvičení na hrazdě je zpevnění těla. Je podstatné zejména u cviků, kdy dochází k velkému kmihu a hrozí tedy vznik nechtěných flexí a extenzí jednotlivých částí těla. Typický je vznik těchto extenzí nebo flexí při cvičení veletočů.

„V tomto ohledu jsou při cvičení na hrazdě ve velké nevýhodě ti cvičenci, který se svými tělesnými dispozicemi zařazují mezi tzv. měkké, mající značnou elasticnost svalstva, vazů a kloubů.“⁷³

Právě pohyblivost a ohebnost je jejich velkou nevýhodou. Pro správné zacvičení jednotlivých cviků po technické stránce se tedy více hodí jedinci s menší ohebností, ale s větší celkovou pevností těla.

Dalším bodem pro úspěšné zvládnutí cvičení na hrazdě, je spolupráce a ideální využití vnitřních i vnějších sil navzájem. Jedna síla bez druhé není účinná a je třeba jejich zapojení vhodně sladit. Je důležité vědět, kdy začít s aktivní pohybovou složkou a kdy zas aktivovat vnější síly. Pro zvyšování úrovně cvičení na hrazdě je tedy podstatné vědět, jak pracují jednotlivé mechanismy během cvičení. Znat jejich fyzikální podstatu a zahrnout do nich i odlišnosti cvičence.

⁷² Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 109

⁷³ Tamtéž, s. 110

Pro postupný nácvik a zvyšování složitosti cviků na hrazdě, je třeba dbát na bezpečnost. Je třeba vždy kontrolovat, zda se stav konstrukce od posledního cvičení nějak nezměnil a zda jsou ukotvení pevná.

Na bezpečný doskok je třeba dostatek měkkých žíněnek. Nejlépe ve vzdálenosti čtyři až šest metrů na obě strany. Složitější tvary se nejprve zdokonalují na nízké nebo středně vysoké hrazdě, aby mohlo dojít k dopomoci a opravě chyb. Snížené hrazdy se využívají také pro překonávání prvotního strachu a získání jistoty. Ve školách nebo v tělocvičnách, kde není možnost využít sníženou hrazdu se dají použít i jiné nástroje na dopomoc. Klasickým případem je cvičení ze švédské bedny. Pro vrcholové gymnasty, kteří nacvičují veletoce a další složitější gymnastické prvky, se využívá dopomoc pomocí záchranného lanče.

Jednotlivé švihové pohybové činnosti jdou podle Libry rozdělit takto:

„I. Cvičební tvary prováděné kmihem - ve visu (předkmihem, zákmihem)

- v podporu (zákmihem, kmihem stranou,

krouživým kmihem)

II. Cvičební tvary prováděné z visu vnesmo - (předkmihem, zákmihem)

III. Cvičební tvary točivého charakteru⁷⁴

4.7 Vývoj cvičení hrazda a kruhy

4.7.1 Počátky

I. OH 1896 - Athény

„Celý řecký národ přijal správu o obnovení olympijských her a pověření Athén jejich uspořádáním s velkým nadšením.“⁷⁵

Problémem bylo financování her, proti kterému se postavila řecká vláda. Nakonec se organizace her financovala z veřejné sbírky.

„Pozvánky na Hry I. olympiády moderní doby poslali také do Prahy, ale Česká obec sokolská v souladu s Evropskou gymnastickou federací se k účasti postavila

⁷⁴ Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN., s. 111

⁷⁵ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 117

negativně. *Gymnastické závody se konali pod širým nebem na Olympijském stadionu. V soutěži startovalo celkem 75 gymnastů. V šesti individuálních nářadích (bradla, hrazda, kůň na šíř, kruhy, přeskok a šplh) se udělovali pouze zlaté a stříbrné medaile.*⁷⁶

V cvičení na kruzích zvítězil domácí Ioannis Mitropulos. Poprvé byl k vidění na kruzích zacvičený rozpor od Weingärtnera. Cvičení na hrazdě bylo zvláštní především tím, že se cvičilo současně na hrazdách a bradlech. Jejich konstrukce byly postaveny těsně vedle sebe.



Obrázek 10: Rozpor na prvních OH v Aténách⁷⁷

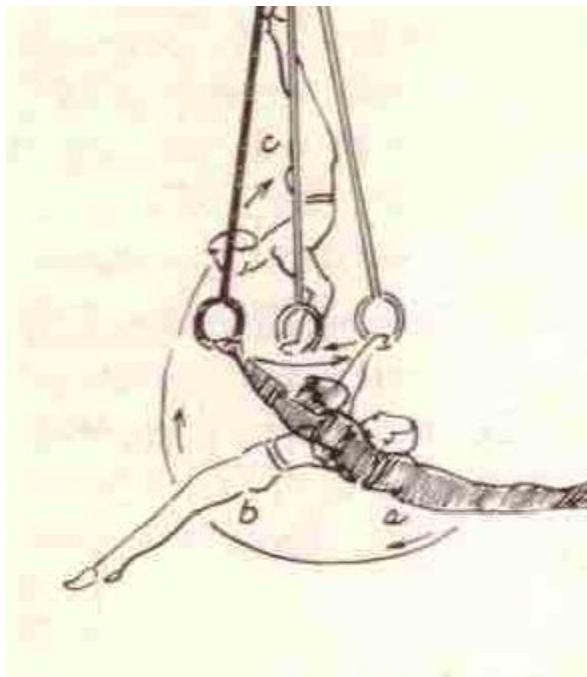
II. OH 1900 – Paříž

Uspořádání olympijských her v Paříži na oslavu světové výstavy, měl být opravdový svátek sportu, ale nakonec vše dopadlo zcela odlišně. Pierre de Coubertin měl plány o velkolepé sportovní události pečlivě naplánované, ale zcela mu je zamítli organizátoři světové výstavy, kteří hry financovali. Nebylo se tedy moc čemu divit, že se soutěžilo v chytání ryb, kulečnicku a s tematikou olympijských her to moc společného

⁷⁶ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 117

⁷⁷ Tamtéž

nemělo. Z našich gymnastů v Paříži závodil jen František Erben, který obsadil 34. místo ze 134. startujících. Na hrazdě oslnil Hugo Peitsch, který předvedl na závěr své sestavy dvojité salto a získal tak plný počet bodů. Cvičení na kruzích se v Čechách do té doby moc neuplatňovalo. František Erben až právě na olympijských hrách viděl poprvé na kruzích zacvičený výmyk do stojky.



Obrázek 11: František Erben zacvičil poprvé v soutěži výmyk do stojky(OH 1900)⁷⁸

Počátky MS

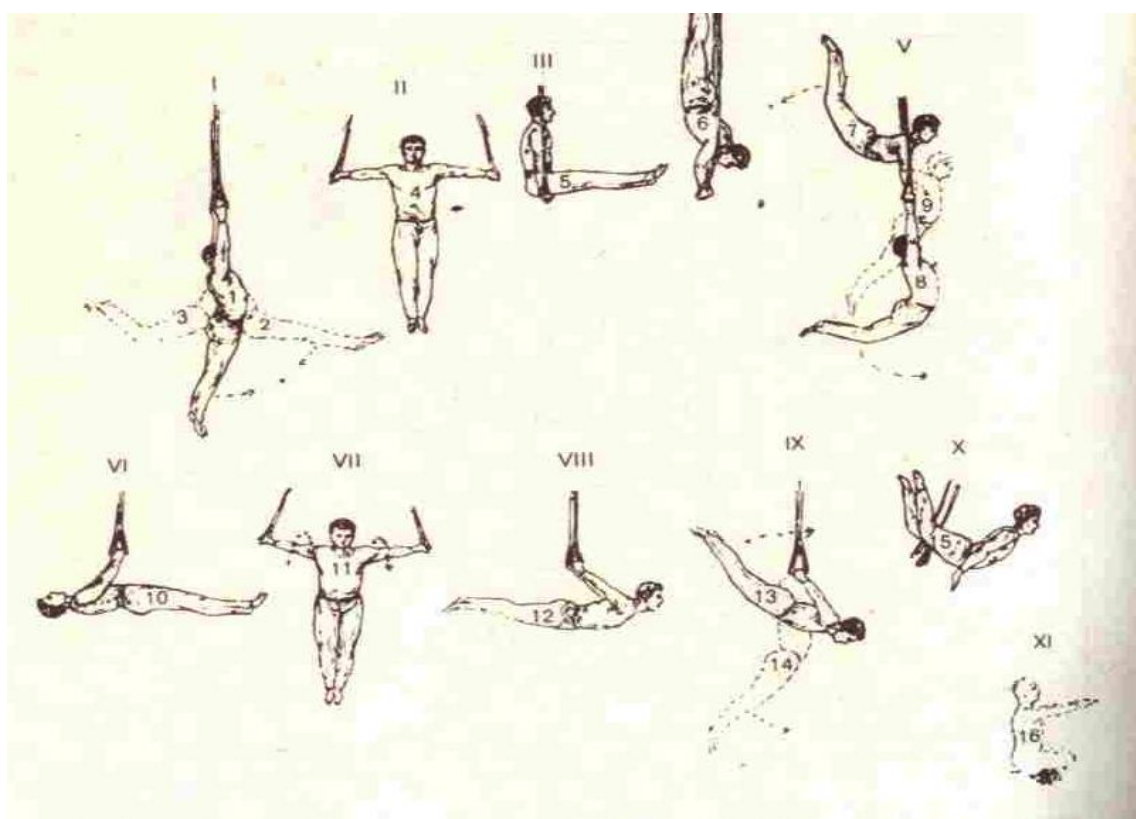
První předzvěstí pořádání mezinárodních soutěží byla velkolepá ukázka cvičenců, při příležitosti konání Světové výstavy v Paříži roku 1889. Naši svěřenci byli pozváni od Unie francouzských gymnastů. Sokolové nakonec k účasti ve Vinceneském parku přislíbili vyslat tři družstva. „*Toto vystoupení se stalo velkolepou propagací gymnastiky, kdy diváci měli možnost vidět cvičit deset tisíc gymnastů!*“⁷⁹

Naši svěřenci se mezi mezinárodní konkurencí uvedli skvěle a dokázali získat první tři ceny ve své kategorii. V Paříži roku 1889 se mimo jiných disciplín soutěžilo ve cvičení na hrazdě, ale kruhy do závodů vrcholových závodníků zahrnuty nebyly. Pro cvičení na hrazdě patřily mezi vrcholné cviky především veletoce a zánožky. Stále se zde však objevovaly v sestavách tahové prvky.

⁷⁸ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 118

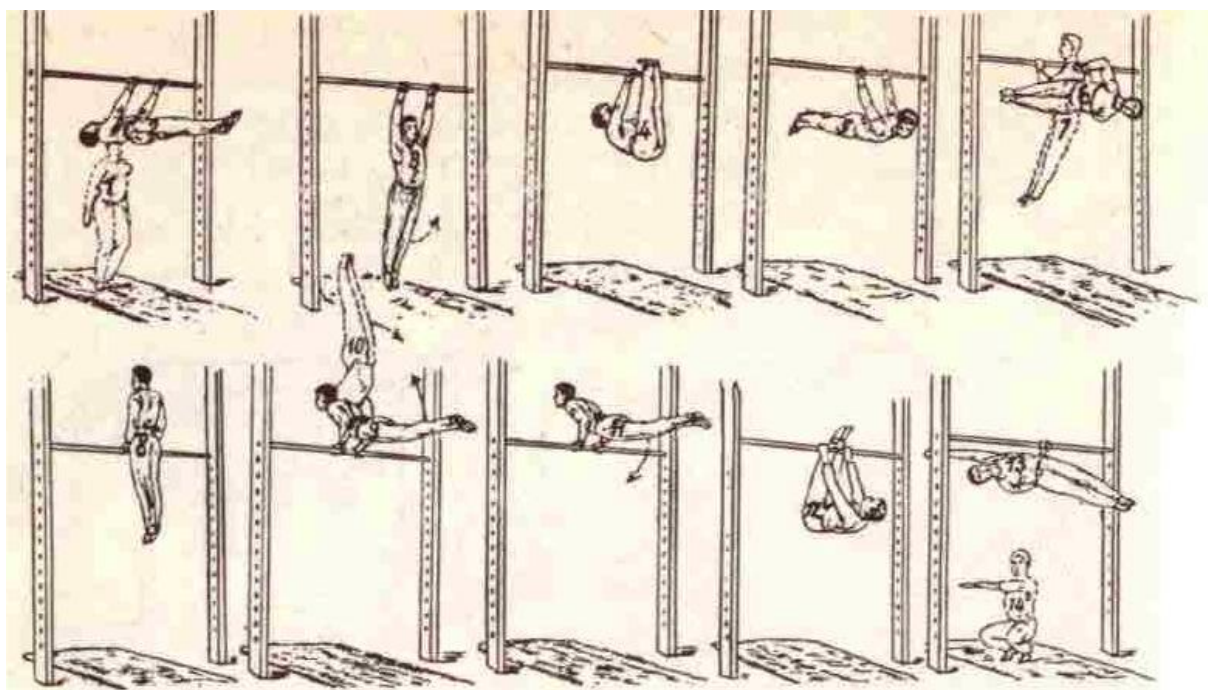
⁷⁹ Tamtéž, s. 185

V roce 1903 se uskutečnila dvacátá sedmá slavnost belgického tělocvičného svazu, která byla až zpětně uznána jako oficiální první mistrovství světa. V Antverpách soutěžila čtyři devíticelenná družstva. Naši závodníci se soutěže neúčastnili, ale své zástupce zde měla družstva Francie, Holandska, Lucemburska a pořadající Belgie. Pro závodníky platilo pravidlo, že nesmějí být mladší osmnácti let a musí splňovat definici amatéra. Družstva závodila v jedné volné a dvou povinných sestavách. Podstatné pro práci jsou sestavy na kruzích a hrazdě. Kruhy zde měly ještě trojúhelníkový tvar. Většina zařazených prvků byla tahová a statická. Švihové cviky se objevují jen na začátku a konci sestav. To na hrazdě už se předepisuje i švihová sestava.

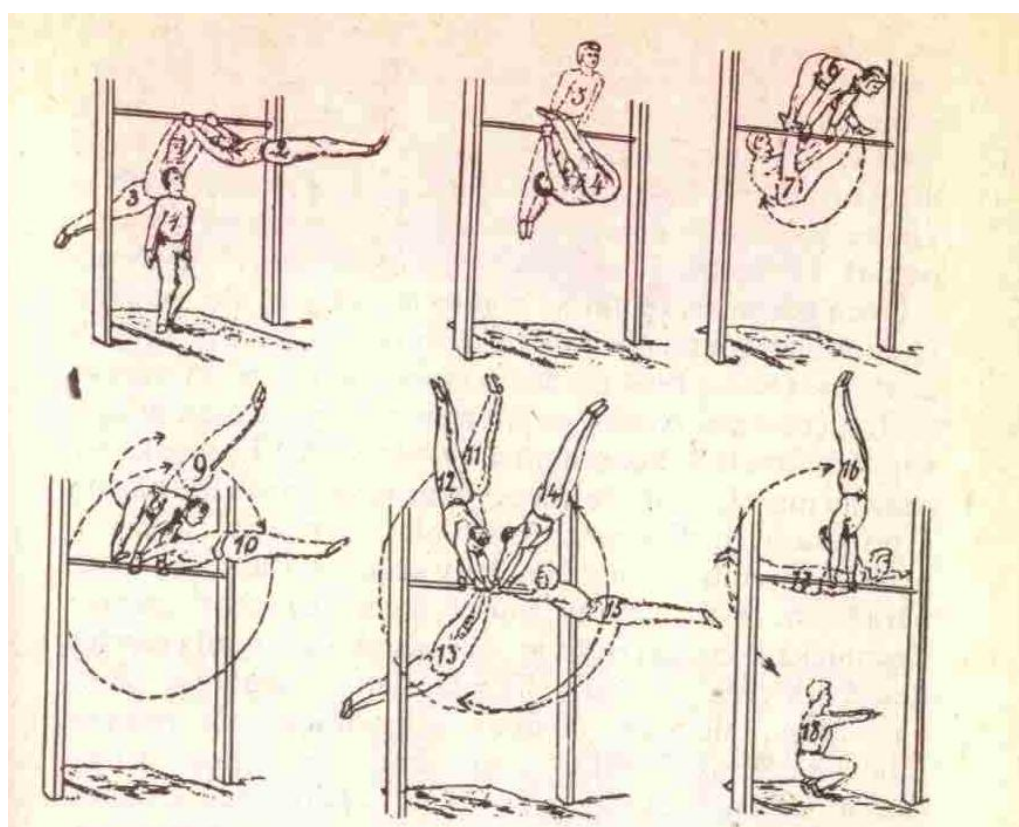


Obrázek 12: Povinná sestava na kruzích MS 1903⁸⁰

⁸⁰ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 186



Obrázek 13: Povinná sestava na hrazdě MS 1903⁸¹



Obrázek 14: Švihová sestava na hrazdě MS 1903 Antverpy⁸²

⁸¹ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 186

⁸² Tamtéž

III. OH 1904 – St. Louis

Po nezdařilé olympiádě v Paříži bylo třeba pozvednout olympijskou myšlenku. To byl hlavní důvod pro pořádání her v Americe. Původně se hry měly konat v Chicagu, ale po atentátu na tehdejšího prezidenta USA se nakonec konaly v St. Louis. Olympijské hry byly opět spojeny se světovou výstavou. Program byl opět rozložen do více měsíců. Přes snahu organizátorů se ani olympiáda v St. Louis zdaleka nedotkla olympijské myšlenky. Na hrazdě nejlépe zacvičil sestavu domácí závodník Anton Heida, který ke zlatu z hrazdy přidal ještě další čtyři medaile. Z našich závodníků se her nikdo neúčastnil, z důvodu velké finanční náročnosti. Tedy když nebereme právě Antona Heidu, který měl český původ.

II. MS 1905 - Bordeaux

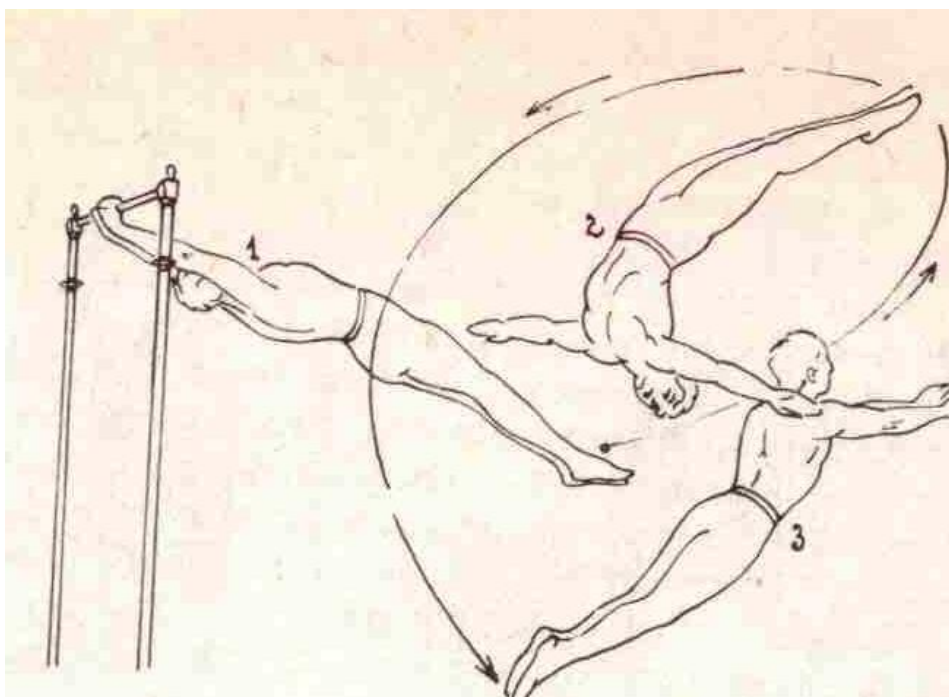
Snahou Evropské gymnastické federace bylo rozšířit počet startujících, ale jejich záměr se neujal. V Bordeaux roku 1905 byl stejný počet závodníků jako před dvěma lety. Bohužel opět se na mistrovství světa nedostali Češi. I přes svou neúčast se však poctivě připravovali na další mistrovství světa a sledovali gymnastický vývoj.

III. MS 1907 - Praha

Prezident FEG N. Cupérus byl velmi potěšen, že mají Češi zájem pořádat třetí mistrovství světa při příležitosti pátého všesokolského sletu. O našem družstvu, které se usilovně připravovalo, se šířila velká chvála. Všichni byli zvědaví na předvedené výkony. Samotní cvičenci se snažili jeden druhého překonat, trénovali novinky, především švihová cvičení na hrazdě. V soutěži nebylo opět zahrnuto cvičení na kruzích. 23. července 1907 závod odstartoval soupeřením 1200 cvičenců. Soutěžilo se ve vyšším oddíle, kde bylo 16 družstev a 10 jednotlivců. V nižším oddíle pak startovalo 168 družstev a 89 jednotlivců. Cvičilo se v povinných i volných sestavách. Přes převahu švihových cvičení se i nadále do sestav na hrazdě zařazují výdrže. Jednotlivé sestavy byly opravdu velmi náročné. Při jejich porovnání nalezneme velké množství nových prvků.

K veletočům vzad a vpřed se přidávají obraty. „Závodníci Erben a Čada na hrazdě zvládli obraty ve veletočích a nový závěr - salto vzad s prohnutím, Honzátko zas přednožku z veletoce.“⁸³

Josef Čada zacvičil v rámci své sestavy veletoč nazad s obratem levoruč. František Erben zacvičil veletoč nazad s obratem pravoruč. „Nacházíme tu i obraty ve stoji ihned po přemyku provedené mistrem J. Čadou ...– vzepření vzklopno – přemýk předem do stoje o rukou a – ve stoji obrat levoruč v před s přehmatem pravé pod levou do dvojhmatu a – přemet napřed do svisu.“⁸⁴



Obrázek 15: Závěr sestav Erben a Čady - salto vzad prohnutě (MS 1907, Praha)⁸⁵

Pro představu ukázka sestavy na hrazdě:

„Základní poloha: Svis vpředu nadhmatem. Shybem výmyk předem do váhy vzporem bez oporu (přechodná váha) – spád nazad do visu vnesmo, vzklopka do vzporu, ihned odkmih napřed do visu v předu, vzepření kmihem a přešvih od bočmo do přednosu – toč nazad v přednosu (okamžité přerušení) – spád nazad do visu vnesmo v předu a vzklopka do vzporu – veletoč nazad do stoje, přehmat pravou přes levou a

⁸³ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). Športová gymnastika – história a súčasnosť. Bratislava: Šport., s. 188

⁸⁴ Erben, F. (1907). Cvičení na nářadí. Cvičitel'ské listy, s. 53

⁸⁵ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). Športová gymnastika – história a súčasnosť. Bratislava: Šport., s. 188

*veletoč nazad s 1/1 obratem vpravo pod hrazdou a přehmatem vlevo v podhmat do stoje vzporem podhmatem – veletoč napřed a odbočka vlevo (či vpravo) do stoje.*⁸⁶

IV. OH 1908 – Londýn

V pořadí již čtvrté olympijské hry se měly konat nejprve v Římě a později byla organizace přidělena Londýnu. Mezi družstvy vítězství získalo Švédsko. Za jednotlivce byl nejlépe hodnocen Ital Alberto Braglia, který patřil mezi nejlepší gymnasty tehdejší doby. Naši zástupci se představili v soutěži jednotlivců. Josef Čada získal 25. místo a Bohumil Honzátka 36. místo. Cvičení na kruhách i hrazdě bylo zařazeno jako předepsané nářadí.



Obrázek 16: Podmet⁸⁷

„Pokud nářadí se týče, byly hrazdy dvou výšek železné, dřevěné a železné, koží potažené, poslední po prvním veletoči byly hladké jak mýdlo.”⁸⁸

Pro potřeby soutěže bylo potřeba zlepšovat i samotné hodnocení, které bylo nedostačující. *„Body by se měli udělovat podle třech kritérií: náročnosti a kvality*

⁸⁶ Erben, F. (1907). Příklady cvičení příležitostných. *Cvičitel'ské listy*, s. 98

⁸⁷ Erben, F. (1908). Hry olympické v Londýně. *Cvičitel'ské listy*, s. 39

⁸⁸ Tamtéž, s. 38

*kombinací cvičení, stylu, návaznosti a rozmanitosti. Mimořádně pozoruhodné, pokrokové myšlenky v oblasti hodnocení!*⁸⁹

IV. MS 1909 - Lucemburk

Na mistrovství v Lucemburku se podstatně ulehčil povinný program od předešlého mistrovství v Praze. Bylo zařazeno cvičení na kruzích a zredukovaly se atletické disciplíny. Naši závodníci se mistrovství účastnili a připravovali se usilovně především na cvičení na kruzích. Podle předpovědí se v Lucemburku sešli ty nejlepší závodníci z Itálie, Francie, Čech a dalších států. Po celou dobu předváděli skvělé výkony a byla možnost vidět opět spoustu nových gymnastických tvarů. Na závodě už nebylo překvapivé použití magnezia. Na hrazdě se cvičení začínala vždy kmihem. Sestavy se od těch z roku 1907 nějak výrazně nelišily.

V. MS 1911 - Turín

Na mistrovství světa v Itálii se měl opět opakovat tradiční souboj mezi českým a francouzským výběrem. Proto bylo třeba se na soutěž velmi poctivě připravit. Z toho důvodu se uskutečnila celá řada nominačních závodů, aby se ze široké základny vybrali jen ti opravdu nejlepší. Mezi šestici nejlepších byli vybráni Čada, Steiner, Starý, Erben, Svoboda a Pittl. Jako přípravu na mezinárodní soutěž absolvovali velmi náročné soustředění. Na soustředění se uplatňoval především dvoufázový trénink. Vůbec poprvé se takto usilovně trénovalo.

Už při tréninku před samotným závodem naši svěřenci poutali velkou pozornost. Starý svými silovými prvky, které měl na hrazdě dokonale zvládnuté. Dále pak Čada, který během tréninku zkoušel nové, zábavné prvky, aby zmátl soupeře. Dovolil si na závěr sestavy na hrazdě, se téměř odrhnout, ale přesto zůstal pevně stát na nohách. Pro závody však domácí Italové připravili pro českou výpravu překvapení, kdy do závodu připravili železnou hrazdu. Do té doby naši cvičenci byli zvyklí jen na dřevěnou. V celkovém součtu jsme skončili na prvním místě a mistrem světa se stal Ferdinand Steiner. Už tehdy předváděl rozpor střemhlav. Na to dokázal navázat jen Alois Hudec svým výkonem. *„Všechny stojky, rozpory i samotný rozpor střemhlav držel v klidu dvojnásobně dlouho, aby rozhodčí neměli důvod na srážku bodů.“*⁹⁰

⁸⁹ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 130

⁹⁰ Tamtéž, s. 69

„Na kruhách už tradičně dominují Francouzi, ale Ferdinand Steiner se prezentoval světovou novinou: ze svisu výmyk do stojky- veletoč-přemet- výkrut do váhy ve visu vzad a na závěr roznožka.“⁹¹

V. OH 1912 – Stockholm

Dne 6. července se slavnostně zahájily hry ve Stockholmu a naše výprava v čele s Josefem Rösslem Ořovským se zde poprvé představila s českým lvem na prsou. Hry samotné byly organizovány s velkou precizností. Gymnastické tělocvičny byly vybudovány v tribunách nového olympijského stadionu. Zajímavostí je, že v gymnastických soutěžích se soutěžilo ve třech kategoriích. První byl švédský systém, následovaný kombinovaným a volným výběrem. V gymnastických soutěžích se utkalo 267 cvičenců z 12 zemí. Z našich se představil jen Bohumil Honzátka, který skončil na 37. místě. Zajímavostí je, že se postavil i na start olympijského maratonu, který ale nedokončil. Mezi gymnasty znovu kraloval Alberto Braglia, který získal 135 bodů ze 144 možných. Na hrazdě získal 32,75 bodu a na kruhách 31,75 bodu z 36 bodového maxima.

VI. MS 1913 – Paříž

Mistrovství světa na francouzské půdě mělo být přehlídkou jejich dominance a nechtěli zde dopustit, aby je naše sestava nebo kterákoli jiná připravila o domácí vítězství. Tomu se mělo podřídit vše. Do francouzského družstva byl opět povolán vynikající gymnasta Torrés. Rok před samotným mistrovstvím se jeli dokonce podívat do Prahy, na formu a sestavy českých gymnastů. Změnilo se i známkování. Pět bodů navíc se přidělovalo za cvičení na nářadí. Jediná cesta pro naše závodníky vedla tedy přes hledání nových tvarů a vylepšování prvků k dokonalosti. Tréninky byly opět opravdu náročné. V Paříži se podle náčelníka mělo rozhodovat především při cvičení na nářadí. Z toho důvodu se tedy největší důraz kladl na cvičení na hrazdě a kruhách. Na nářadí se nejvíce dařilo Čadovi, Steinerovi a v samotném závodě pak i Pardubskému. Opět se nám podařilo, přes velkou nepřízeň, porazit domácí Francouze a získat zasloužené vítězství. Nejlepším jednotlivcem se stal Torrés.

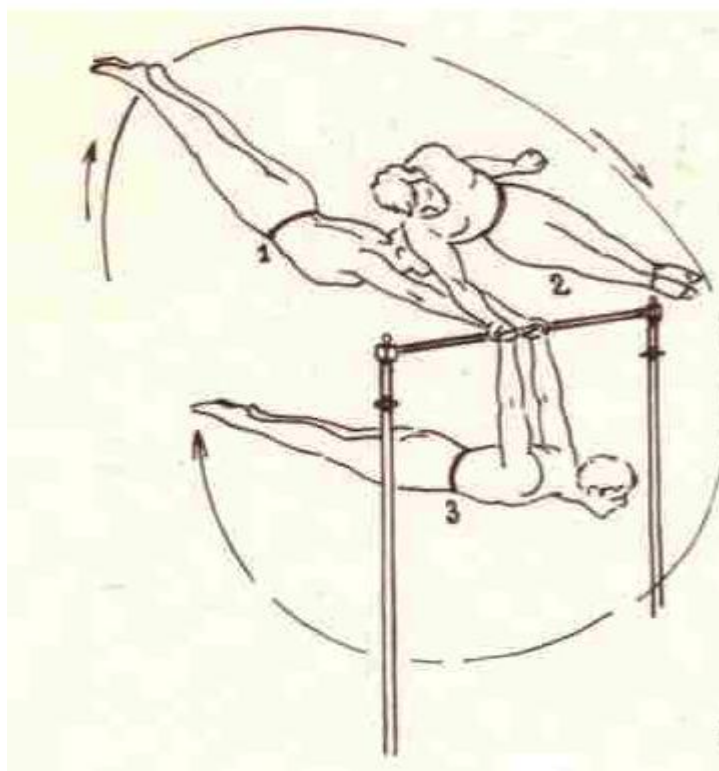
⁹¹ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 194

„Nejvíce překvapení přinesly kruhy. Byl zde velký rozdíl v provádění cviků mezi Italy a našimi závodníky. Především rozdíl v cvičení výkrotů - vysoké upažení a současně vysoký svis vznesmo.“⁹²

„Z našich vyjma dvou vypadaly sestavy na hrazdě následovně: po vzepření vzklopmo vydrželi váhu bez opor, i výmyk po předchozím veletochi v čas zařazen-
vzepření bez přehmátnutí provedeno.“⁹³

Na hrazdě se nejvíce dařilo Steinerovi. Předvedl sestavu opravdu velmi obtížnou a právem si zasloužil vítězství. Začínal takto: „z kmihu nadhmatem: předkmihem průvlek do svisu vznesmo vzadu – vzepření přítrhem do vzporu vzadu – toč nazad – veletoč nazad do vzporu vzadu.“⁹⁴

„Karel Starý dokončil sestavu saltem vpřed prohnutě, Pardubský zase předvedl v sestavě z veletochi vpřed váhu do visu vzad.“⁹⁵



Obrázek 17: Váha do visu vzad z veletochi vpřed (Pardubský, MS 1913 v Paříži)⁹⁶

⁹² Pražák, A. (1913). Z Paříže. *Věstník Sokolský*, s. 470

⁹³ Tamtéž, s. 471

⁹⁴ Tamtéž, s. 474

⁹⁵ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 88

⁹⁶ Tamtéž

„Shrnujeme posudek nářadových cvičení takto: sestavy povinné obsahovaly proti sestavám předešlým sice méně cviků odvahy – byly však volbou cviků těžké – zejména celá sestava hrazdová. Tu bezvadně provedl br. J. Czada, na kruzích byl to Ital, který předčil v provedení Pražáka i Starého.“⁹⁷

4.7.2 Meziválečné období 1918-1939

VII. OH 1920 – Antverpy

Olympijské hry měly být už roku 1916 v Berlíně, ale vše přerušila první světová válka. Místo přípravy na sportovní výkony se mladí lidé po celé Evropě, připravovali na válku. První světová válka zanechala velké škody a zemřela během ní celá řada vynikajících sportovců.

„První světová válka nebyla jen krátkou přeháňkou, jak se domníval i Coubertin, ale změnila světové dějiny výrazným způsobem. Výstřel z Aurory otevřel novou etapu historie, měnili se hranice států, vznikla Československá republika a také olympijské hnutí dostává nové dimenze.“⁹⁸

Organizace olympijských her byla tedy přidělena Antverpám, jako důkaz odsouzení německého vpádu do Belgie. Her se samozřejmě neúčastnili sportovci z Rakouska, Německa, Maďarska, Bulharska a Turecka. „Na programu byly čtyři disciplíny: evropský systém víceboje družstev, švédský systém víceboje družstev, volný víceboj družstev a soutěž jednotlivců. V evropském systému startovalo i 18-tičlenné družstvo Sokola, které skončilo na čtvrtém místě.“⁹⁹

Mezi jednotlivci patřil k nejlepším Ital Giorio Zampori. Hrazda a kruhy byly zařazeny do povinného nářadí.

VII. MS 1922 – Lublaň

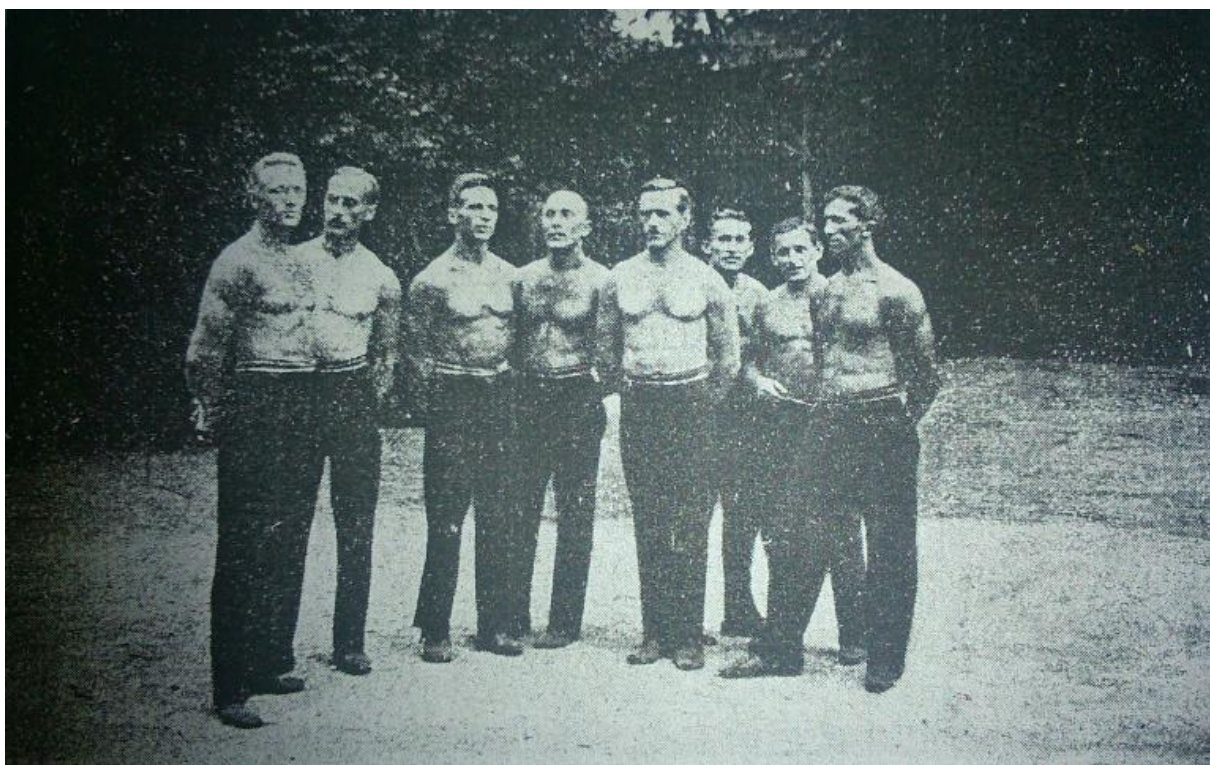
Po první světové válce je opět snaha o obnovení mezinárodních gymnastických styků. V roce 1921 tedy vzniká Mezinárodní gymnastická federace (FIG). Ta rozhoduje o pořádání následného mistrovství světa v Lublani. Po delší odmlce bylo těžké složit tak kvalitní družstvo jako při posledním mistrovství v Paříži. Generace úspěšných gymnastů

⁹⁷ Pražák, A. (1907). Z Paříže. *Věstník Sokolský*, s. 469

⁹⁸ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 126

⁹⁹ Tamtéž

byla třeba obměnit u všech států. Například Martínéz se nedávno zabil při jízdě na koni a Segura pro svou tloušťku nemůže už cvičit. Za Francii už tedy nastupoval jen obávaný Torrés. Naše reprezentující sestava byla následující: Stanislav Indruch, Josef Malý, František Vaněček, Miroslav Klinger a František Pecháček. Během šampionátu jsme po prvních disciplínách ztraceli, ale na kruzích jsme vše vyrovnali. Především díky Josefu Malému a Miroslavu Karáskovi.



Obrázek 18: Družstvo před odjezdem do Lublaně¹⁰⁰

„Závod je tradice. Tradice českého družstva je: čeští Sokolové vždycky první. Č.O. S. vám svěřila čistý štít, čistý ho zachovejte. Pamatujte a nezapomeňte, že když lev někoho drtí, spoléhá nejen na svou sílu, ale zachovává i rozvahu. Doma tisíce k vám vzhlížejí a čekají na výsledek. Nezklamte jich !“¹⁰¹

Družstvo našich závodníků tvoří na kruzích divy. V povinné sestavě nade všechny vyniká Malý. Výmyk zaráží do ideální čisté váhy vzporem a závěr sestavy, nebezpečný odkmih do svisu ze stoje klikem provádí hravě. Za ním jdou Jindruch a Karásek. Odkmih do svisu ze stoje klikem poctivě provádí téměř celé naše družstvo. Volné sestavy našich cvičenců na kruzích byly oslňujícím představením, připomínajícím nádherné boje minulosti. Jenom delší výdrže na vahách našim se

¹⁰⁰ Erben, F. (1922). Mezinárodní závod lublaňský. *Tělocvik*, s. 114

¹⁰¹ Tamtéž, s. 116

nedostávají. Klinger získává desítku hlavně čistotou výkonu. Nejlepším i ve volné sestavě je Malý. „Výmyk do stoje, toč do stoje a zejména následující volný, zcela klidný sešín rozporem ve stoji do visu střemhlav vyvolávají potlesk. Padá druhá desítka.“¹⁰²



Obrázek 19: Družstvo před nástupem k závodu¹⁰³

Vaněček, jemuž vedle otevřené rány serval se při dané sestavě nový mozol, nemohl se bohužel zablýsknout nevidaným veletočem ze stoje do stoje, ale kromě toho provedl celou volnou sestavu vzorně. „Po výkrutu nazad o pažích napjatých vyletěl výmykem do stoje jak šipka. A mezitím co ti, již viděli tu zuboženou dlaň, již mu Weisberger po každém cviku znovu a znovu obvazoval, trnuli strachem, kdy se utrhne, Vaněček s nevidanou jistotou provádí prvek za prvkem a končí po novém výkrutu nazad krásným přemetem roznožmo.“¹⁰⁴

„Cvičilo se i s rukama pohmožděnými, skákalo se i s churavými nohami. Ale absolvovat celý závod s otevřenou ranou na dlani a na konec cvičit na kruzích se dvěma

¹⁰² Erben, F. (1922). Mezinárodní závod lublaňský. *Tělocvik*, s. 122

¹⁰³ Tamtéž, s. 115

¹⁰⁴ Tamtéž

*do živého masa obnaženými otvory a získat za cvičení plnou známkou, to je prostě výkon hrdinský.*¹⁰⁵

Poměrně snadné jsou povinná cvičení na hrazdě a daří se velmi dobře. Nejde však přehlédnout, že soudci neberou žádný ohled na předepsané provedení do stoje přemyku předem i veletoché nazad, jakož i na naznačení váhy po veletochi nazad, čímž z dané sestavy odpadá všechno, co ji poněkud činilo obtížnější.

Pecháček jde na volnou sestavu. Začíná *„z kmihu nadhmatem u předkmihu průvlek, podmetmo nazad do svisu vzadu, u předkmihu obrat souruč do svisu vpředu nadhmatem, překvapená galerie zahučela údivem. Následuje u předkmihu obrat jednoruč vpřed do dvojmatu, u předkmihu přehmat v podhmat, vzepření vzklopmo, veletoch napřed. Snaha po krásném veletochi o pažích napjatých zavinila, že Pecháček, dospěv stoje, utkví v mrtvém bodu a místo kupředu, vrací se nazpět. Moment přímo dramatický pro ty, kdo znají pokračování sestavy. Pecháček střídnoruč, zcela klidně, přehmatuje do nadhmatu, provede nádherně veletoch nazad, velvýmyk a obratem podmetmo znovu přechází do podhmatu, načez provede celou svou ohromnou sestavu. Krásně po veletochi napřed provedený přešvih odbočmo do svisu vzadu a obrat jednoruč vyvolávají nový úžas v obecnstvu. Přemetem nazad zprosta u předkmihu po veletochi nazad uzavírá Pecháček svou nádhernou sestavu.*¹⁰⁶

Opravdu krásná a hladce provedená sestava. Přes její obdivuhodné provedení se soudcům nepodařilo poznat nezdar, který se během cvičení objevil. Strhli jen půl bodu za přehmat střídnoruč.

¹⁰⁵ Erben, F. (1922). Mezinárodní závod lublaňský. *Tělocvik*, s. 122

¹⁰⁶ Tamtéž, s. 118



Obrázek 20: Pecháček po kritickém okamžiku své volné sestavy¹⁰⁷

Následuje Klinger. „Ze svisu podhmatem u zákmihi vzepření do stoje o rukou vzporem a dva veletočé napřed do vzporu vpředu a přešvih skrčmo napřed – toč vysazeně napřed s obratem levoruč vpřed do vzporu vpředu – ... – u předkmihi průvlek do svisu vzesmo vzadu, podmetmo vzepření zadem u předkmihi do přednosu.“¹⁰⁸

Nastupuje Jindruch. „Hned na počátku při přešvihi přednožmo po vzepření u zákmihi klesl do svisu. Připojil ihned váhu vpředu, ve které se přímo houpal. Ze vzporu vpředu šel jistě váhou do stoje, ale do váhy, jak původně měl v úmyslu, se nevrátil.“¹⁰⁹ Jeho sestava tím byla ochuzena o nejoriginálnější část. Jindruch je však tou dobou velmi mladý a nadějný. Bude mít v budoucnu ještě mnoho možností sestavu dokončit, tak jak původně zamýšlel.

Následují výkony Malého a Vaněčka. I přes zdravotní problémy své sestavy zvládli. Vaněček rozumně vyškrtl ze své sestavy všechny choulostivější elementy. Ale efektní začátek, vzepření u zákmihi, toč nazad do zášvihi a přešvih schylmo napřed si přece neodpustil. Karásek provedl čistě celou sestavu.

Hvězdou slovinského družstva a celého závodu v Lublani byl nesporně Leo Štukelj. Provedl bezvadně následující sestavu: „Z kmihu nadhmatem vzepření u zákmihi

¹⁰⁷ Erben, F. (1922). Mezinárodní závod lublaňský. *Tělocvik*, s. 116

¹⁰⁸ Tamtéž, s. 119

¹⁰⁹ Tamtéž

a přešvih skrčmo do přednostu- zvolna průvlek a trčit do váhy vzporem - zvolna do stoje vzporem, veletoč nazad s obratem do stoje podhmatem a veletoč napřed - ze stoje přešvih skrčmo a toč vysazeně napřed do svisu vzadu - u zákmihu obrat jednoruč do svisu vnesmo nadhmatem - vzezření vzklopmo - sešin napřed s přehmatem do váhy vpředu podhmatem - svis vpředu, vahou výšin předem - váha vzporem podhmatem - zvolna do stoje a veletoč napřed podhmatem a výskok schylmo, toč napřed oporem a seskok nazad s obratem.“¹¹⁰ Byl to nejskvělejší a nejčistší výkon tohoto závodu

Sestavy na hrazdě se výrazněji nemění. Podstatné jsou stále obraty ve veletočích. I nadále se v sestavách objevuje velké množství tahových prvků.

VIII. OH 1924 – Paříž

Na uspořádání olympijských her pro rok 1924 bylo mnoho kandidátů a opravdu nebylo snadné vybrat. Jedním z kandidátů byla i Praha. Nakonec se pro osmé olympijské hry zvolilo jako nejlepší řešení město Paříž. Zejména z důvodu, že současný předseda MOV Coubertin oznámil po olympijských hrách svou rezignaci a moc si přál, aby se konaly právě v Paříži. Pro olympijské hry byl vybudován zcela nový stadion a poprvé na hrách sportovci bydleli v olympijské vesnici. Za naše družstvo nastoupili: Koutný, Indruch, Šupčík, Vácha, Pražák, Kos, Mořkovský, Klinger. Našemu družstvu štěstí nepřálo. Indruch se při cvičení zranil a náhradník ho nemohl zastoupit. Celé družstvo bylo tedy nuceno ze soutěže odstoupit. Pro vedení to bylo velké zklamání a chtělo gymnasty z olympijských her odvolat. To se však našim gymnastům nelíbilo a chtěli pokračovat v soutěži jednotlivců. Nakonec se tak stalo a bylo to velmi rozumné rozhodnutí. Šestice pokračujících získala dohromady devět olympijských medailí. *„První zlatou získal Bedřich Šupčík ve šplhu na devíti metrovém laně časem 7,2 sekundy (neoficiální světový rekord), a tak poprvé zazněla na olympiádě naše hymna.*“¹¹¹

Na kruhách se našim gymnastům také dařilo. Vácha byl třetí a Pražák dokonce skončil na druhém místě. Vyhrál Ital Francesco Martino. Cvičení na hrazdě vyhrál Jugoslávec Leon Štukelj, který svou sestavu začal vzezřením zákmihem do váhy vzporem. Pražák skončil na hrazdě na osmém místě.

¹¹⁰ Erben, F. (1922). Mezinárodní závod lublaňský. *Tělocvik*, s. 116

¹¹¹ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 128

V návaznosti na mezinárodní závod v Lublani 1922 se nadále objevovala snaha po tvorbě nových prvků a originálních vazeb. Miloš Mořkovský jako první u nás v mezinárodní soutěži předvedl: „... – *veletoč vzadu napřed* –.“¹¹²

V závěrech se objevily ze stoje na rukou roznožky, schylky a po přemyku salta u předkmihu. Tyto závěry se ale začínaly dělat i po veletočích, což je další pokrok. Stejnou měrou byly stále zastoupeny výdrže nebo vzepření praporem, souruč a podobně. Obecně lze říci, že přibýlo mnoho nových prvků a vazeb.

VIII. MS 1926 – Lyon

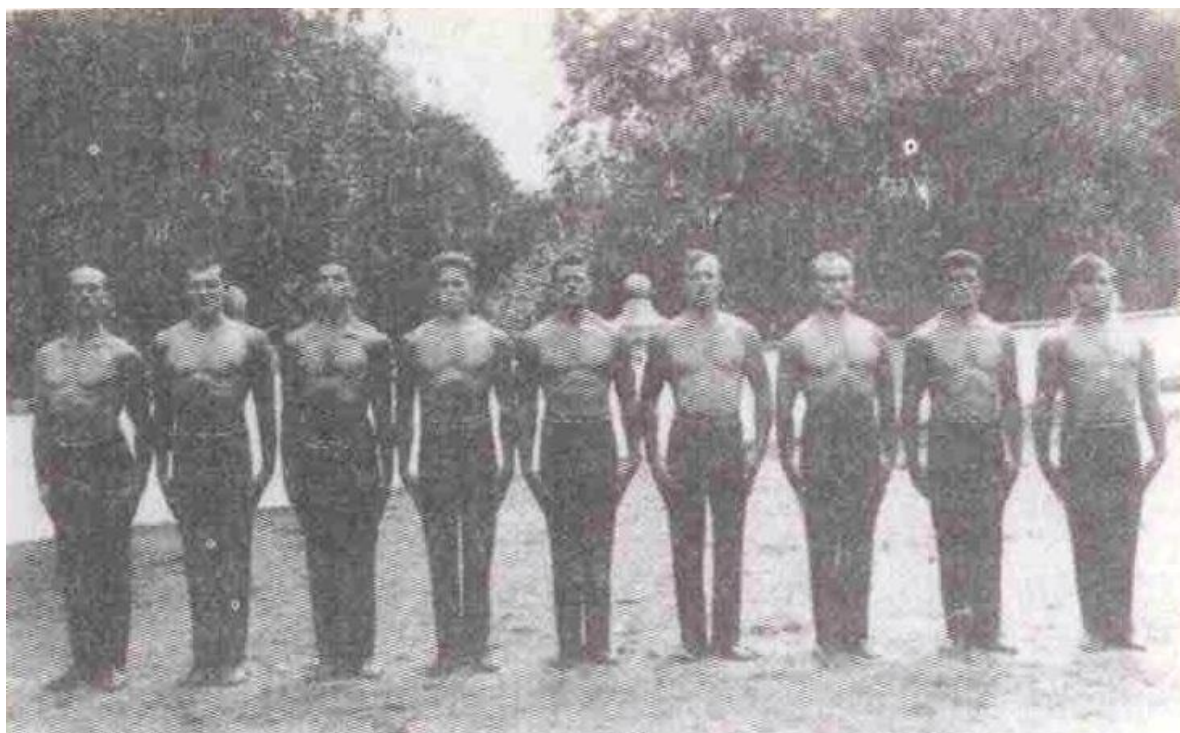
Předběžné přihlášky na šampionát do Lyonu poslali na FIG mužstva z Francie, Holandska, Rumunska, Dánska, Itálie, Anglie, Švýcarska, Lucemburska, Belgie, Jugoslávie a Československa. Vypadalo to na rekordní účast do chvíle, než technická komise odeslala program a limity pro jednotlivé disciplíny. To okamžitě způsobilo odhlášení pěti zemí. Naši se připravovali v sestavě: Ladislav Vácha, Josef Effenberger, Jan Gajdoš, František Pecháček, Bedřich Šupčík, Ladislav Riesner, Jan Karafiát a Václav Veselý. Především cvičením na nářadí vyhrálo Československo další titul mistra světa. Cvičení na kruhách bylo vyvrcholením pro naše gymnasty, „*Váchovi zatleskal i francouzský rozhodčí Martinéz. V sestavě měl tři rozpory: první po rychlém toči vzad, druhý po vzepření vzklopno a třetí po vzepření zákmihem.*“¹¹³

IX. OH 1928 – Amsterdam

Olympijské hry v Amsterdamu byly první velkou zkouškou pro nového předsedu MOV Henriho de Baillet Latoura. Už příprava na hry se mu začala velmi komplikovat, když proti hrám vystoupila církev. To komplikovalo zejména výstavbu olympijského stadionu, která se musela zpomalit. Nakonec se však i přes problémy podařilo vše v řádných termínech dokončit.

¹¹² Erben, F. (1924). Cvičební rozvrh. *Tělocvik*, s. 143

¹¹³ Tamtéž, s. 200



Obrázek 21: Nejúspěšnější část československé výpravy na OH 1928 v Amsterdamu. Naši gymnasté: Vácha, Löffler, Gajdoš, Effenberger, Šupčík, Veselý, Koutný, Tikal¹¹⁴

Naše olympijská výprava hrdě reprezentovala a při slavnostním zahájení ji vedl gymnasta Josef Effenberger. Právě osmičlenná výprava gymnastů patřila na hrách z našich reprezentantů k tomu nejlepšímu. Ve složení Václav Veselý, Bedřich Šupčík, Jan Gajdoš, Josef Effenberg, Ladislav Tikal, Ladislav Vácha, Ján Koutný a Emanuel Löffler celkem získali šest medailů. Zlatou medaili vybojoval Ladislav Vácha na bradlech.

„Na hrazdě se zaskvěl náš Löffler, který zacvičil i veletoč zadem vzad, i veletoč zadem vpřed se závěrem: ze stojky jednoručně- roznožku. Mezi originality patřila první část sestavy Gajdoše: ze sedu odkmih vpřed s výkrutem do obráceného podhmatu.“¹¹⁵

IX. MS 1930 – Lucemburk

Šampionát v Lucemburku se opravdu nepovedl. Nebylo zde připravené zázemí ani vyhovující podmínky pro pořádání mezinárodního závodu. To nepodpořila ani technická komise, když opět zpřísnila limity pro jednotlivé disciplíny.

„Dne 12. července nastupovalo československé družstvo na MS na prostné jako poslední (šesté) v sestavě: Josef Effenberger, Julius Rybák, Emanuel Löffler, Jan

¹¹⁴ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 129

¹¹⁵ Tamtéž

*Gajdoš, Jindřich Tintěra, Bedřich Šupčík, Ladislav Vácha, a Ladislav Tikal. Zacvičilo spoolehlivě, ale nic mimořádného.*¹¹⁶

Během cvičení na hrazdě začalo velmi pršet a bylo zapotřebí závody přerušit. Bylo rozhodnuto, že se bude pokračovat na dvou rozdílných místech. Hrazda a kruhy se přemístily do staré tělocvičny, která zdaleka nesplňovala potřebná bezpečnostní kritéria. Tělocvična měla betonový podklad a cvičenci proti pádu byli chráněni jen obyčejnými rohožkami. To způsobilo řadu nebezpečných zranění. Zranil se Jugoslávec Štukelj a jeho krajan Antonin Malej, který dopadl z kruhů přímo na hlavu. Na následky zranění v nemocnici zemřel. Československé družstvo na náradí jasně zvítězilo a kvůli přerušení atletických disciplín deštěm, opět ovládli mistrovské závody.

MS jednotlivců 1931 – Paříž

Jako oslava 50. výročí vzniku Mezinárodní gymnastické federace se pořádají historicky první mezinárodní závody pro jednotlivce. Datum mistrovství byl stanoven na 12. a 13. června ve francouzské Paříži. Mistrem světa se měl stát ten gymnasta, který dokáže předvést vyrovnané výkony při všech cvičeních. *„Program: volné prostné, povinná a volná sestava na bradlech, na hrazdě, na kruzích, koni na šíř, přeskok přes koně s madly, šplh, skok vysoký, vrh koulí a běh na 100 m. Před nominačními závody bylo vyhlášeno, že z úsporných důvodů do Paříže pocestují jen čtyři nejlepší borci. Závodilo se v Tyršovo domě a pořadí bylo: Gajdoš, Hudec, Tintěra, Tikal a Šupčík. Nejvíce byl zklamán Šupčík, který nakonec do Paříže cestoval na vlastní náklady.*¹¹⁷

Mistrem světa se v Paříži stává Alois Hudec, který získal kromě absolutního vítězství i čtyři zlaté medaile. Zvítězil na kruzích, koni na šíř, hrazdě a bradlech.

Alois Hudec byl hrdina, který měřil pouhých 160 cm. Vyučil se soustružníkem a pracoval stejně obratně, jako cvičil na kruzích. Jako velmi malý onemocněl na záškrť. *„Maminka mě vzala záda a nesla pěšky 10 km do Vyškova k lékaři. Kdyby jste byli přišli o půl hodiny dříve, dítě by se zadusilo, konstatoval tehdy lékař. Nejradši vzpomínám na MS 1931 v Paříži, na to, jak mě nadšenci po návratu nesli na rukách celou vesnicí a složili před domovem rodičů. Hovořilo se o mě, že mám sílu lva. Omyl. Všechno závisí na rychlosti myšlení, jak ví sportovec spojit myšlení a pohyb.*¹¹⁸

¹¹⁶Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 202

¹¹⁷ Tamtéž, s. 204

¹¹⁸ Tamtéž, s. 206

U cvičení na hrazdě dochází k velkému úbytku výdrží. Dokonce některé sestavy už jsou jen švihové. V závěrech sestav se objevuje salto vzad. Sestava Aloise Hudce: „Z kmihu ve svisu vpředu podhmatem přemýk zadem s výkrutem do svisu vpředu obráceným podhmatem – u zákmihu vzepření s přehmatem souruč v nadhmat.– vzepření vzklopmo – podmetmo obrat vlevo levoruč do svisu vpředu levá podhmatem, pravá nadhmatem – velvýmyk do stoje o rukou, přehmat levou v nadhmat a veletoč nazad.“¹¹⁹

X. OH 1932 – Los Angeles

Amerika nechtěla opět zklamat jako při olympijských hrách v St. Louis. Přípravy na olympiádu v Los Angeles byly opravdu rozsáhlé. Olympijský stadión byl vybudován pro sto padesát tisíc diváků. Novinkou pro olympijské hry byla hymna pro vítězné sportovce. „Cesta za oceán byla pro Evropany drahá, a tak mnohé země vyslali jen symbolicky jediného sportovce. Výjimkou nebylo ani Československo, které vyslalo jen sedm závodníků, ale ani jednoho gymnastu, ačkoli právě ti patřili v minulosti k oporám výpravy. A navíc se termín olympiády kryl s termínem devátého sokolského sletu. Gymnastické soutěže byly silně poznamenány neúčastí nejlepších Evropanů.“¹²⁰

X. MS 1934 – Budapešť

Přípravy pro MS v Budapešti započali už rok před samotným závodem a vyšla z nich výsledná sestava: Jan Gajdoš, Jan Sládek, Jaroslav Baroch, Emanuel Löffler, Ladislav Tikal, Jaroslav Kollinger, Jindřich Tintěra a Alois Hudec. Nerad na šampionát vzpomíná Alois Hudec. Na nominačních závodech si natrhl bederní sval a od lékařů měl cvičení zakázané. Náčelník Sokola dr. Klinger však Hudcovi nakázal start na závodě v Budapešti a i přes nevyлéčené zranění musel odcestovat. Zranění se nám nevyhýbala ani na samotném mistrovství. Při rozcvičování se postupně zranil Gajdoš, Baroch, Tintěra a Kollinger. I přes četná zranění a ovlivněné známkování rozhodčích si výprava vybojovala druhé místo. V Budapešti poprvé soutěžily o mistrovský titul také ženy.

Všichni závodníci již opustili od tahového cvičení a výdrží. Všechny sestavy byly čistě švihové. Byly kladeny stále větší požadavky na obtížnost sestav a opět zde přibýlo

¹¹⁹ Erben, F. (1931). Cvičení pro veřejná vystoupení. *Tělocvik*, s. 136

¹²⁰ Tamtéž, s. 130

několik nových prvků a vazeb. Nový začátek se oblevil u Hudce: „Z kmihu nadhmatem u zákmihu dvojný obrat vlevo souruč do svisu vpředu nadhmatem – ...“¹²¹

V sestavách se vyskytovala řada obtížných vazeb a prvků, ale naši závodníci vypustili ze svých sestav veletoce zadem vpřed a předem vzad. V závěrech sestav byl ale vidět pokrok. Končilo se přemety zprosta po přemycích nebo veletočích. Jaroslav Kollinger dokonce prováděl: „...– ve stojí přehmat pravou přes levou (skřížný hmat, pozn. a.), odkmih nazad do svisu – u předkmihu přemet nazad zprosta.“¹²²

Toto období přineslo především zařazování prvků s puštěním a opětovným chycením hrazdy.

XI. OH 1936 – Berlín

Olympijské hry v Berlíně ovlivnil nástup fašismu a zejména vzrůstající moc Adolfa Hitlera. Ten si svou moc utvářel silou a olympijské hry byly ideální možnost, jak změnit celosvětový náhled na svou osobu. Jeho záměr se mu s podporou předsedy MOV, který naivně Hitlerovi věřil, opravdu podařil. Přes velké ovlivňování her byla účast sportovců velká a zejména gymnastické soutěže byly hojně a kvalitně zastoupeny. V Berlíně startovalo 14 družstev a 111 jednotlivců. „Na svojí zlatou medaili na kruhách si Alois Hudec vzpomíná takto: Ubytovali nás jako rukojmí v leteckých kasárnách, před vstupem do nich jsme přecházeli okolo vojenské stráže.“¹²³

„Složení sboru rozhodčích bylo katastrofální, za stolami seděli obzvláště domácí rozhodčí. Když jsem na kruhách dostal známku 9,4 žádal jsem opravu, neboť jsem tušil, že nemůže stačit na medaili. Vyvolal jsem údiv, ale vyplatilo se.“¹²⁴

„Když jsem nastupoval k náradí, dvacet tisíc diváků utichlo. Po naskočení jsem několik sekund pokojně visel a potom zvolna rozporem přešel z visu do přednosu. Všechny výdrže, rozpory jsem se usiloval „ustát“ dvojnásobně dlouho, aby jsem rozhodčím nedal šanci snížit mi známku. Když jsem rázným švihem sestavu skončil a zůstal nehybně stát, vypukli nadšení diváci v dlouhotrvající potlesk.“¹²⁵

¹²¹ Erben, F. (1934). Cvičení pro veřejná vystoupení. *Tělocvik*, s. 134

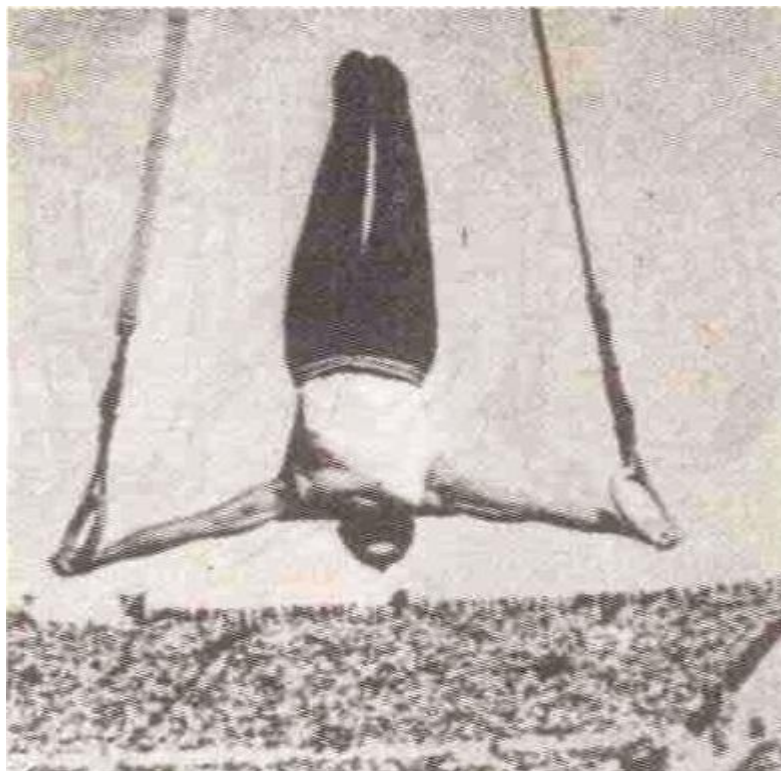
¹²² Tamtéž, s. 154

¹²³ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 136

¹²⁴ Tamtéž

¹²⁵ Tamtéž

Povinná sestava na hrazdě byla v Berlíně byla opravu velmi náročná. „- výmyk vzad vysazeně s přešvihem odbočmo vlevo, vpravo vzad do vzporu nebo toč vzad s přešvihem roznožmo zvenku.“¹²⁶



Obrázek 22: Vítěz z Berlína Alois Hudec a jeho rozpor střemhlav¹²⁷

Na olympiádě z našich reprezentantů zazářil jen Hudec a většina gymnastické výpravy se vracela spíše zraněná. To byl důvod k uvědomění si celé řady věcí. „Především musíme upustit od románské techniky dlouhých a těžkých sestav a přiklonit se k švýcarskému švihu a eleganci. Nevštěpovat cvičencům zásadu dokončit sestavu za každou cenu, ale vyzdvihovat krásu vykonání části sestav. Přitom však nezapomínat na někdejší gymnastickou houževnatost a vytrvalost.“¹²⁸

V jednom pravidle bylo zmíněno, že při nedokončení sestavy je hodnocen výkon známkou nula. Pravidlo bylo okamžitě ještě v roce 1936 zrušeno. „Výstižně o vývoji sestav napsal Jan Gajdoš: Tvrdohlavým setrváním na tradicích jsme zmeškali vývoj.“¹²⁹

¹²⁶ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 89

¹²⁷ Tamtéž, s. 136

¹²⁸ Tamtéž

¹²⁹ Tamtéž

XI. MS 1938 – Praha

Na jedenáctém mistrovství už se projevil nástup fašismu a to především neúčastí Německa, Itálie, Finska a Maďarska. Mistrovství bylo oficiálně zahájeno na Sletovém stadionu při konání desátého sletu Sokola v Praze. Pro většinu našich gymnastů to byl vrchol jejich kariéry a přípravu na mistrovství brali tedy velmi zodpovědně.

Nejvíce úsilí do přípravy vkládal Jan Gajdoš, který se chtěl v domácím prostředí stát konečně mistrem světa. „*Naše družstvo ve složení Alois Hudec, Vratislav Petráček, Jindřich Tintěra, Josef Novotný, Jan Gajdoš, Emanuel Löffler, Augustin Hrubý a Jan Sládek opět zvítězilo.*“¹³⁰



Obrázek 23: *Naše družstvo Hudec, Petráček, Tintěra, Novotný, Gajdoš, Löffler, Hrubý, Sládek (MS 1938, Praha)*¹³¹

Jan Gajdoš získal vytoužený titul mistra světa i před Aloisem Hudcem, který na skoku do výšky nepokořil pro něj obvykle snadno překonatelnou hranici 150 cm. Tím se posunul z prvního místa na čtvrté. Jan Gajdoš pedagog a vynikající gymnasta se pár let po zisku svého titulu začal aktivně zapojovat do německého odboje. Brzy byl však Němci odhalen a gestapem uvězněn. Ve vězení onemocněl a jeho stav se velmi zhoršil. 4. června 1945 byl propuštěn, ale jeho zdravotní stav byl velmi vážný a na jeho následky 19. prosince umírá.

¹³⁰ Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 210

¹³¹ Tamtéž

Na hrazdě vzniká čím dál větší bohatost ve výběru vrcholných vazeb a prvků. Ty se stále vyvíjely do různých modifikací. Téměř ve všech sestavách se závodníci pouští obouruč hrazdy, ale u málo závodníků nacházíme prvky prováděné svísem vzadu.

4.7.3 Po druhé světové válce

XIV. OH 1948 – Londýn

V Berlíně pozval předseda MOV účastníky na další hry za čtyři roky. Hry se měly konat v Tokiu. To netušil, že vše přeruší druhá světová válka. Válka, která si vyžádala více jak 50 milionů obětí v boji a okolo 12 milionů v koncentračních táborech. Gymnastika se cvičila v Sovětském svazu jako tělesná příprava na obranu své vlasti. Později ve válce mnoho skvělých ruských gymnastů padlo v boji. *„Ve vzdušném boji zahynul jeden z nejlepších učitelů moskevské Katedry gymnastiky Nikolaj Rozanov, hrdinskou smrtí padli Dmitrij Bogdanov a Vasilij Larin.“*¹³²

Ve druhé světové válce zahynul velký počet skvělých sportovců a reprezentantů. *„Z našich gymnastů položili život za lepší zítřek František Pecháček a Ladislav Vácha. Jan Gajdoš se vrátil z koncentračního tábora s podlomeným zdravím.“*¹³³

Olympijské hry se konaly tedy až roku 1948 v Londýně. Válka se podepsala, jak na přípravě sportovců, tak i na samotné organizaci her. Ta nebyla vůbec jednoduchá. Dá se říci, že předvedené sestavy nedosahovaly kvalit a obtížnosti jako ty předválečné. Z našich gymnastů lze vyzdvihnout Zdeňka Růžičku, který získal bronzovou medaili na kruzích. Největší problémy měl náš výběr při cvičení na hrazdě. *„Nezůstává nám nic jiného, než se pustit do nácviku veletočů zadem vzad, přešvihem roznožmo do visu vzad a přidat víc veletočů s obraty.“*¹³⁴

XII. MS 1950 - Basilej

Ihned po válce se Mezinárodní gymnastická federace zapojuje do své práce a začíná organizovat mezinárodní závod. Organizace dvanáctého mistrovství se přidělila Basileji zejména z důvodu, že Švýcarsko nebylo tolik postihnuté válkou jako ostatní země. Mistrovství světa v Basileji bylo posledním, na kterém se závodilo i v atletických

¹³² Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport., s. 138

¹³³ Tamtéž

¹³⁴ Tamtéž, s. 143

disciplínách. Soutěže družstev se účastnilo 12 zemí, ale Československo mezi nimi nebylo.

5 Závěr

V diplomové práci bylo hlavním cílem zmapování vývoje gymnastického náradí. Zvolená náradí byla kruhy a hrazda. Sledoval se jak samotný vývoj náradí, tak i změny v sestavách cviků.

Pro splnění zvoleného cíle bylo zapotřebí získat dostatek informací o historickém vývoji zvolených náradí. Informace dále analyzovat a vybrat podstatné a užitečné údaje. Následně z nich vytvořit ucelený přehled, který dokáže co nejlépe vystihnout historický vývoj.

Mezi stěžejní zdroje pro získání informací patřily především primární a sekundární prameny. Zdroje se věnovaly gymnastickému náradí, soutěžím a obecné historii sportovní gymnastiky. Vymezené období pro výzkum bylo od poloviny 19. století po rok 1950. Především z důvodu, že v tomto období došlo k podstatným změnám, které ovlivnily vývoj sportovní gymnastiky. Období od roku 1950 do současnosti není v práci zahrnuto a mohlo by být tématem pro další práci. Z důvodu takto zvoleného období, bylo obtížné získat potřebný dostatek informací o konkrétních změnách. Literatura se historickému vývoji gymnastiky věnuje spíše obecně. To by mohl být jeden z nedostatků práce.

Vývoj konstrukcí u kruhů i hrazdy prošel během let řadou změn a ty následně ovlivnily vývoj jednotlivých cviků i sestav.

Kruhy se v polovině 19. století vyráběly z nepružných materiálů a cvičení bylo podstatně obtížnější. Držadla byla železná, prošitá kůží a měla tvar trojúhelníku. Jednoduchá konstrukce a trojúhelníkový tvar. Tak v dnešní době vypadají nejmodernější závěsné systémy na cvičení (TRX). Až v druhé polovině 19. století dostávají formu kruhovou. S postupem času se vyrábějí pružnější konstrukce. Podstatné změny pro zvýšení pružnosti byly, že se začalo využívat závěsných lan a popruhů. Postupně se vyvíjí i jejich mechanické připevnění. Významná byla změna materiálů na výrobu kroužků. Tu zavedli Francouzi v osmdesátých letech, kdy začínají cvičit na dřevěných kruzích s ocelovou vložkou. To vede k jejich větší pružnosti. V dnešní době se využívají i plastové kruhy. Ve vývoji konstrukcí ke konci zkoumaného období už nedochází k tak podstatným změnám. Spíše je kladen velký důraz na přesné dodržování rozměrů a výrobních materiálů. Tím je zajištěna správná pružnost a neměnné podmínky při každém cvičení.

Konstrukce hrazdy procházela během let změnami, které měly totožný význam jako u kruhů. Hlavním motivem bylo zvýšení její pružnosti. Ta se měnila především po změně výrobních materiálů. Dřevené žerdě hrazdy byly nahrazeny modernějšími. Ty se vyráběly z oceli v kombinaci s dřevem. Většinou se jednalo o tenkou vrstvu jasanu. Během let se zvyšuje pružnost u celé konstrukce.

Vývoj cviků a sestav navazoval na změny pružnosti konstrukcí. Cvičení na kruhách se díky zvýšené pružnosti obohacovalo mnohem více o švihové prvky. Ubývá silových a statických prvků, které jsou nahrazovány právě švihovými. Bylo umožněno dosažení poloh ve vzporu švihem. Na to se postupně napojovaly výkruty, stoje na rukách a veletočce. Později už závodníci cvičili i veletočce za sebou. Sestavy se zakončovaly dvojitými překoty nebo vícenásobnými obraty.

Cvičení na dřevěných hrazdách byla převážně silová. Po čase se začaly zařazovat švihové cviky. Zvyšování kvality konstrukce vedlo k vzniku nových cviků. Především to byly cviky švihové, které si u cvičenců získaly oblibu. Naopak ubývá výdrží a tahových cvičení. Pro závody se během let vytvářejí sestavy, které obsahují více a více švihových cvičení.

Vývoj sestav a cviků však zdaleka vymezeným obdobím nekončil. Zlepšování techniky i metodiky zcela jistě povede k zlepšování cviků i sestav v dalších letech.

Z uvedených informací si lze vytvořit představu o vývoji zvolených nářadí a sestav. Diplomová práce je tedy obsahově vhodná pro studenty nebo členy jednotlivých oddílů sportovní gymnastiky.

Referenční seznam

Archivní fondy

Státní oblastní archiv Třeboň, Krajský výbor pro tělesnou výchovu a sport České Budějovice
Státní oblastní archiv Třeboň Sokol, dobrovolná sportovní organizace, krajský výbor České Budějovice

Periodika

- Erben, F. (1907). Cvičení na náradí. *Cvičitelské listy, ročník I*, č. 5
Erben, F. (1907). Příklady cvičení příležitostných. *Cvičitelské listy, ročník I*, č. 5
Erben, F. (1908). Cvičební večery. *Cvičitelské listy, ročník IV*, č. 1
Erben, F. (1908). Cvičební večery. *Cvičitelské listy, ročník IV*, č. 2
Erben, F. (1908). Hry olympické v Londýně. *Cvičitelské listy, ročník IV*, č. 3-4
Erben, F. (1922). Mezinárodní závod lublaňský. *Tělocvik, ročník II*, č. 8-9
Erben, F. (1924). Cvičební rozvrh. *Tělocvik, ročník IV*, č. 3
Erben, F. (1931). Cvičení pro veřejná vystoupení. *Tělocvik, ročník XI*, č. 8-9
Erben, F. (1934). Cvičení pro veřejná vystoupení. *Tělocvik, ročník XIV*, č. 9
Grumlík, J. (1888). Závody dne 6. srpna 1888. *Sokol, ročník XIV*, č. 10
Pražák, A. (1913). Z Paříže. *Věstník Sokolský, ročník XVII*, č. 15
Scheiner, J. (1874). Zprávy spolkové. *Sokol, ročník IV*, č. 1
Scheiner, J. (1883). Závodnická cvičení „Sokola Pražského“. *Sokol, ročník IX*, č. 5
Scheiner, J. (1884). Slovo k veřejnému vystupování Sokolstva. *Sokol, ročník X*, č. 2
Scheiner, J. (1884). Do Krakova!. *Sokol, ročník X*, č. 8
Scheiner, J. (1888). Různé zprávy. *Sokol, ročník XIV*, č. 6
Tyrš, M. (1882). K jubilejní slavnosti „Sokola Pražského“. *Sokol, ročník VIII*, č. 4

Literatura

- Appelt, K. (1995). *Pohybová skladba v teorii a praxi*. Praha: ČOS.
Bosák, E., & kol. (1969). *Stručný přehled vývoje sportovních odvětví v Československu I*. Praha: Olympia.
Bureš, P., & Plich, J. (1931). *Sport a tělesná kultura v Čsl. republice a cizině*. Praha: Almanach sportu.
Demetrovič, E. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury*. Praha: Olympia.
Fialová, E., & Kesocze, E. (1982). *Teoria a didaktika modernej gymnastiky*. Bratislava: FTVŠ UK.
Gajdoš, A. & Jašek, Z. (1988). *Športová gymnastika – história a súčasnosť*. Bratislava: Šport.
Hrčka, J. (1968). *Kapitoly z histórie gymnastiky*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladateľství.

- Klářová, R. (1998). *Moderní gymnastika I*. Brno: MU.
- Kos, B. (1990). *Gymnastické systémy*. Praha: Univerzita Karlova.
- Kössl, J. (1977). *Dějiny československého olympijského hnutí*. Praha: Olympia.
- Krátký, F. (1963). *Dějiny tělesné výchovy*. Praha: SPN.
- Křištofič, J. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kubička, J. & kol. (1993). *Vybrané kapitoly z teorie gymnastiky*. Praha: Karolinum.
- Libra, J., & kol. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: SPN.
- Libra, J., & kol. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky II*. Praha: SPN.
- Marek, J. (1983). *Dějiny československé tělesné kultury*. Praha: Univerzita Karlova.
- Novotná, V., Panská, Š., & Šimůnková, I. (2011). *Rytmičká gymnastika a pohybová skladba*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Štumbauer, J. (1989). *Základy vědecké práce v tělesné kultuře*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Štumbauer, J. (1991). *Přehled československých dějin tělesné výchovy a sportu*. České Budějovice: Pedagogická fakulta.
- Pacina, V. (1986). *Sport v Království českém*. Praha: Mladá fronta.
- Perútka, J. (1974). *Pokrokové tradice tělesné výchovy v Československu*. Praha: Olympia.
- Perútka, J., & kol. (1988). *Dějiny tělesnej kultúry*. Bratislava: SPN.
- Poberová, J. & Kolečko, J. (1996). *Kronika olympijských her 1896 - 1996*. Praha: Fortuna.
- Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press.
- Žáček, R. & Janoušek, V. (1961). *Gymnastické nářadí a náčiní a jejich údržba*. Praha: STN.

Internet

- ČTK. (13. srpna 2003). *sport.idnes.cz*, z *idnes.cz/ historie gymnastiky*:
http://sport.idnes.cz/cesko-patrilo-mezigymnasticke-velmoce-fcc-/sporty.aspx?c=A030813_122615_sporty_mah
- Gymn Forum: Inovators in Gymnastics*. (2. květen 2004)., z *Gymn-Forum*:
<http://www.gymn-forum.net/innovators.html>
- Horizontal bar-Janssen Fritsen*. (nedatováno)., z *Janssen Fritsen*: <http://www.janssen-fritsen.com/assortiment-en/gymnastics-club-training/horizontal-bar.html>
- Rings-Janssen Fritsen*. (nedatováno)., z *Janssen Fritsen*: <http://www.janssen-fritsen.com/assortiment-en/gymnastics-club-training/rings.html>
- Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*., z *www.gymmedia.com*: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/rings/history_ri.htm
- Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*., z *www.gymmedia.com*: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/rings/champsall_ri.htm
- Schmid-Sorg, F. (2001). *Gymmedia International*., z *www.gymmedia.com*: http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/hig hbar/history_hb_d.htm

Žehanová, B. (25. června 2008). *oh.idnes.cz.*, z *idnes.cz/historie gymnastiky*:
http://oh.idnes.cz/ladislav-vacha-pohraval-si-s-vydrzemi-ale-zlomili-jej-naciste-pto-olympiada-pekings.aspx?c=A080624_230616_sporty_rou

Seznam zkratek

ATK - Armádní tělocvičný klub

ČOS - Česká obec sokolská

ČOV - Český olympijský výbor

DTJ - Dělnická tělocvičná jednota

FDTJ - Federace dělnických tělocvičných jednot

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

FIG - Mezinárodní gymnastická federace (Fédération Internationale de Gymnastique)

KSČ - Komunistická strana Československa

MS - Mistrovství světa

MOV - Mezinárodní olympijský výbor

OH - Olympijské hry

TJ - Tělovýchovná jednota

ÚNTV - Ústřední národní tělovýchovný výbor

