

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

2020

Petra VANDĚLÍKOVÁ



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

Bakalářská práce

Analýza kauzality mezi vývojem nářadí a vývojem sestav ve sportovní gymnastice žen

Vypracoval: Petra Vandělková

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

České Budějovice, 2020



Pedagogická
fakulta
Faculty
of Education

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

University of South Bohemia in České Budějovice

Faculty of Education

Department of Sports Studies

Bachelor thesis

**Analysis of causality between
development tools and development
reports in the gymnastics women**

Author: Petra Vandělíková

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

České Budějovice, 2020

Bibliografická identifikace

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

Jméno a příjmení autora: Petra Vandělíková

Studijní obor: Tělesná výchova a sport jednooborové

Pracoviště: Katedra tělesné výchovy a sportu PF JU

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

Rok obhajoby bakalářské práce: 2020

Abstrakt:

V této bakalářské práci podáváme přehled vývoje gymnastického nářadí a sestav se zaměřením na bradla o nestejně výši žerdí. Nejbouřlivějším vývojem, ze všech druhů gymnastického nářadí, procházejí po druhé světové válce právě bradla žen. Z paralelních mužských bradel se postupně přešlo na cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí. Cvičení mělo zpočátku spíše statický charakter. Později se cvičení na bradlech vyznačovalo technicky a dynamicky dokonalým prováděním prvků a častým střídáním přechodů z jedné žerdě na druhou. První kapitola bakalářské práce stručně pojednává o historii sportovní gymnastiky. Druhá kapitola popisuje vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí. Třetí kapitola popisuje vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí. Nejvíce informací bylo čerpáno z odborných periodik a literatury zabývajících se vymezenou problematikou v daném období.

Klíčová slova: vývoj, historie, sportovní gymnastika žen, gymnastika, nářadí, bradla o nestejně výši žerdí, sestavy, prvky.

Bibliographical identification

Title of the bachelor thesis: Analysis of causality between development tools and development reports in the gymnastics women

Author's first name and surname: Petra Vandělková

Field of study: Physical education and Sport

Department: Department of Sports studies

Supervisor: PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

The year of presentation: 2020

Abstract:

In this bachelor's thesis we give an overview of the development of gymnastics tools and reports with a focus on asymmetric bars. The most tumultuous development of all kinds of gymnastic tools is the asymmetric bars of women after the Second World War. From male parallel bars we gradually switched to exercise on asymmetric bars. The exercise was initially rather static. Later the exercise on asymmetric bars was characterized by technically and dynamically perfect execution of elements and frequent alternation of transition from one bar to another. The first chapter of the bachelor thesis briefly discusses the history of gymnastics. The second chapter describes the development of the construction on asymmetric bars. The third chapter describes the development of elements, reports and rules on asymmetric bars. Most information was drawn from professional periodicals and literature dealing with specific issues in the period.

Keywords: development, history, women's gymnastics, gymnastics, tools, asymmetric bars, reports, elements.

Prohlášení

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

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce, a to v nezkrácené podobě archivovaných 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

Tímto bych chtěla poděkovat vedoucímu mé bakalářské práce, panu PaedDr. Gustavovi Bagovi, Ph.D., za odborné vedení, zapůjčení materiálů, literatury a odborné vedení. Dále děkuji panu doc. PaedDr. Janu Štumbauerovi, CSc., za cenné rady, které mi poskytl během zpracování této bakalářské práce.

Obsah

1 Úvod.....	6
2 Metodologie.....	8
2.1. Cíl, úkoly, předmět práce	8
2.1.1. Cíl práce.....	8
2.1.2. Úkoly práce	8
2.1.3. Předmět práce.....	8
2.2. Metody práce	8
2.3. Rozbor pramenů a literatury	9
3 Nástin historie gymnastiky.....	11
4 Vývoj konstrukce gymnastického nářadí – bradel o nestejně výši žerdí	26
4.1. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí do konce druhé světové války	26
4.2. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 50. letech 20. stol.....	27
4.3. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 60. letech 20. stol.....	28
4.4. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 70. letech 20. stol.....	30
4.5. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 80. letech 20. stol.....	32
4.6. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 90. letech 20. stol.....	32
4.7. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí na přelomu 20 a 21. stol.....	33
4.8. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí do roku 2017.....	33
5 Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí.....	35
5.1. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí do konce druhé světové války	43
5.2. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 50. letech 20. stol.	44
5.3. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 60 letech 20. stol.	51
5.4. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 70 letech 20. stol.	55
5.5. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 80 letech 20. stol.	59
5.6. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 90 letech 20 stol.	64
5.7. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí na přelomu 20. a 21. stol.	66
5.8. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí do roku 2017... ..	68
6 Závěr.....	70
Referenční seznam použité literatury.....	72
Seznam použitých zkratk	74
Seznam příloh	75

1 Úvod

V předkládané bakalářské práci sledujeme vývoj gymnastického nářadí a gymnastických sestav od počátku, až po ustálení vývoje.

Po konzultaci s vedoucím bakalářské práce bylo pro podrobnější rozbor vybráno jedno ze čtyř závodních nářadí ženské sportovní gymnastiky – bradla o nestejně výši žerdí. Pro daný rozsah práce jsme zvolili období od konce druhé světové války do současnosti. V období 80. let 20. století došlo k nejbouřlivějšímu vývoji konstrukce tohoto nářadí, což se odrazilo i ve vývoji gymnastických sestav.

Za prvopočátky cvičení na nářadí je možno považovat voltižování. K velkému rozvoji nářadí, cvičení na něm a ke vzniku nových druhů nářadí dochází převážně v 16.–17. stol. Za zakladatele systému německého nářadového tělocviku je považován Friedrich Ludwig Jahn a jeho spolupracovník Ernst Wilhelm Bernard Eiselen. Zakladatelem našeho národního tělovýchovného hnutí je Dr. Miroslav Tyrš. V roce 1862 vzniká tělovýchovná organizace Sokol, ve které bylo umožněno cvičit i dívkám. V roce 1881 vzniká Svaz evropských tělocvičných sdružení (FEG) a v roce 1921 Mezinárodní gymnastická federace (FIG), jejíž členem byla i Československá republika. Vývoj nářadí, sestav a celé gymnastiky je pozdržen druhou světovou válkou.

Zaměřili jsme se na období, kdy došlo ke vzniku poměrně velkého množství druhů nářadí, a kdy se jej začalo používat pro zvýšení tělesné zdatnosti. Vlivem první a druhé světové války se vývoj poněkud pozastavil a k dalšímu výraznějšímu rozvoji dochází až od 50. let 20. století.

V 60. letech 20. stol. byla vyvinuta konstruktérem Richardem Reuterem nová bradla o nestejně výši žerdí, připomínající spíše velkou a malou hrazdu. Sestavy postupně získávají na akrobatičnosti, techničnosti a délce. V 80. letech dochází k úpravě rozpětí žerdí, které opět mění charakter sestav. Vznikají nové a obtížnější prvky. Vývoj konstrukce tohoto nářadí i gymnastických sestav se postupně ustaluje.

Při zpracování podkladů z archivů, z dobového i současného tisku, poskytuje tento materiál velmi nerovnoměrné, někdy až strohé informace z oblasti daného tématu. I přesto se nám podařilo poměrně přesně vystihnout charakter cvičení a sestav na bradlech o nestejně výši žerdí pro každé vymezené období.

Vybrala jsem si toto téma, protože k tomuto sportu mám velmi blízko. Osobní vztah jsem si ke gymnastice vytvořila již v dětství, kdy jsem sama zažila soutěžní prostředí. Nyní působím jako trenérka, čemuž se chci věnovat i do budoucna.

2 Metodologie

2.1. Cíl, úkoly, předmět práce

2.1.1. Cíl práce

Cílem předkládané bakalářské práce je provést rozbor vývoje gymnastického nářadí a jeho kauzality s vývojem gymnastických sestav. Hlavní důraz je kladen na bradla o nestejně výši žerdí. Změny v konstrukci tohoto nářadí se pak odrazily i ve vývoji a charakteru sestav.

2.1.2. Úkoly práce

Z cíle vyplývají tyto úkoly:

- Pomocí obsahové analýzy provést rozbor dostupných relevantních pramenů a literatury.
- Provést nástin vývoje sportovní gymnastiky a vývoje gymnastického nářadí.
- Provést rozbor vývoje bradel o nestejně výši žerdí a vývoje sestav na nich.
- Pokusit se stanovit kauzalitu mezi vývojem bradel o nestejně výši žerdí a vývojem sestav na nich.
- Provést řízené rozhovory se současnými trenérkami, rozhodčími a bývalými závodnicemi.
- Na základě teoretické syntézy utřídit nashromážděné informace a následně z nich vyvodit závěry.

2.1.3. Předmět práce

Z hlediska obsahového je předmět práce zaměřen na vývoj gymnastického nářadí a cvičení na něm, zejména pak na bradla o nestejně výši žerdí, a na vzájemnou kauzalitu vývoje gymnastického nářadí a sestav.

Z hlediska časového je předmět práce z širšího hlediska vymezen vznikem ženské sportovní gymnastiky, rámcově rokem 1928 a současností. Jeho těžiště je pak v období od roku 1952, kdy byly bradla o nestejně výši žerdí zavedena do světových soutěží sportovní gymnastiky žen. Předmět práce je zaměřen jak na vývoj ve světě, tak i u nás.

2.2. Metody práce

Jako metody práce byly použity standardní historické metody s důrazem na maximální možné poznání historických pramenů, zejména na detailní obsahovou analýzu všech dostupných odborných periodik, literatury a internetových zdrojů

zabývajících se vymezenou problematikou v daném období. Součástí metodiky je i shromáždění souboru souvztažných fotografií a dalších obrazových materiálů.

Pro interpretaci a zpracování získaných dat jsme zvolili standardní historické metody, a to metodu přímou, u které se jedná o prosté popisování historie z jednoho nebo více zdrojů. Použito bylo také synchronního přístupu, který umožňuje řadit události do dílčích podkapitol. K časovému ucelení jednotlivých událostí jsme vybrali metodu progresivní, která slouží k popisu jednotlivých událostí, jak po sobě následovaly, tedy od nejstarších k nejnovějším. Další metodou, kterou práce využívá, je metoda autobiografická a biografická. Použití historické metody má tedy, vzhledem k našemu tématu, své opodstatnění. Tomuto principu bylo také podřízeno seřazení jednotlivých kapitol a subkapitol, a tak chronologické hledisko ani tematické pořadí tím nebylo nijak narušeno. Historická metoda je založena na vyhledávání, sběru a porovnání informací. Zabývá se studiem historické kultury získaných dat z minulosti.

Celá práce je řazena do etap a z nich vycházejících kapitol. První etapa je datována do konce druhé světové války a každá další etapa je potom chronologicky rozdělena dle desetiletí až do současnosti. V textu jsou uvedeny citace a odkazy dle citační normy APA. Na konci práce je abecedně seřazený seznam použité literatury. Citace zdrojů a odkazy uvedené pod čarou jsme zvolili pro celkovou přehlednost práce.

2.3. Rozbor pramenů a literatury

Předkládaná bakalářská práce má charakter historické analýzy a pro její zpracování mělo velký význam využití všech dostupných archívních fondů, periodik, tištěných pramenů a literatury. Součástí naší analýzy byly také rozhovory se současnými funkcionářkami, trenérkami, rozhodčími a bývalými závodnicemi. Díky velmi široce vymezenému předmětu práce se celkem logicky jako jeden z hlavních problémů objevila značná nerovnoměrnost a nevyváženost výskytu jednotlivých tematických okruhů v archívních fondech, periodikách, pramenech a literatuře, a to jak z hlediska časového, tak věcného. Jako základní zdroj pramenného poznání a pro předmět práce jeden z nejdůležitějších zdrojů vůbec, se ukázala být část fondu Státní vědecké knihovny v Českých Budějovicích. Jedná se o písemnosti a periodiku, týkající se gymnastiky, sportovní gymnastiky a tělocvičných spolků. Čerpáno bylo především z časopisů Sportovní gymnastika, vydávaných ve Státním tělovýchovném nakladatelství

a později ve Sportovním a turistickém nakladatelství v Praze. V 60. letech 20. stol. byl tento časopis přejmenován na Sportovní – umělecká gymnastika a v 70. letech na Sportovní – moderní gymnastika. Nejvíce informací a konkrétních poznatků, zejména o sestavách na daném nářadí, pravidlech sportovní gymnastiky a jejich změnách, o výsledcích v závodech a soutěžích a o konání zasedání a valných hromad, bylo získáno z ročníků III–XXXIV.

Ke zpracování kapitol o konstrukci nářadí byly použity publikace: Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., Libra, J., Libra, M., Janoušek, V., Kubička, J., Mihule, J., Pohnertová, Z., ... Zámostná, A. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství. Pro získání informací o historii gymnastiky, cvičení na nářadí a jeho vývoji a vzniku byly použity publikace: Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury p – ž*. Praha: Olympia., Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství., Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills – techniques – training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd.

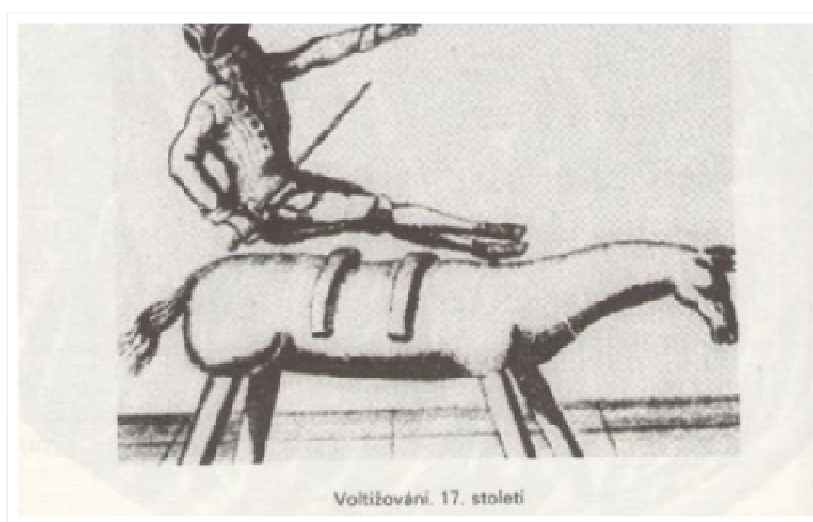
3 Nástin historie gymnastiky

Slovo gymnastika je odvozeno z řeckého gyros = nahý a gymnasein = cvičiti nahý. Toto označení pochází z doby, kdy bylo povoleno úplné obnažení závodníků. Cílem bylo vytvořit z mládeže silné a zdravé vojáky a občany.

V antice byl názvem gymnastes označován nejen bojovník nebo cvičenec, ale také člověk vzdělaný medicínsky a filozoficky. Takový člověk se zabýval vědou o tělesných cvičení a snažil se docílit harmonie tělesné a duševní složky člověka. Cílem gymnastiky je tělesný a pohybový rozvoj. Gymnastika jsou tedy metodicky uspořádaná tělesná cvičení, zaměřená na rozvoj těla a jeho pohybových schopností. Je součástí všestranného tělesného rozvoje.¹

Německý nářadový tělocvik

Stará řecká gymnastika nepoužívala (kromě disku a oštěpu) žádného náradí ani náčiní. Za prvopočátky cvičení na náradí je možno považovat voltižování. Již ve starověku se používalo napodobeniny živého koně, a to k nacvičování jízdy na koni. Nacvičovalo se zejména nasedání a sesedání. O používání dřevěných koní se zmiňuje také římský vojenský spisovatel Vegetius (4. stol. před Kristem). Ve středověku sloužily dřevěné napodobeniny koně k výcviku rytířských dovedností. Tato cvičení se uchovala ve spojení s šermováním na univerzitách a šlechtických školách (16.–17. stol.) a začala se nazývat voltižování.



Obrázek 1. Obrázek znázorňující voltižování. Převzato z Olivová, V. (1989). *Odvěké kouzlo sportu*. Praha: Olympia, s. 118.

¹ Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, s. 11.

Teprve Johann Bernard Basedow (1723–1790) tuto dřevěnou maketu patřičně upravil a cvičení na něm přiřadil k ostatním tělovýchovným prostředkům, které používal ve svém Filantropinu (výchovném ústavu pro mládež), založeném roku 1774. Dále používal visutého trámu (pohyblivá kladina) k výcviku rovnováhy a zavedl stojany ke skoku vysokému s nataženým motouzem. Cvičení na nářadí dále zdokonalovali Gerhard Ulrich Anton Vieth (1763–1836) a Johann Christoph Guts-Muths (1759–1839). U Guts-Muthse nacházíme zařízení ke skoku dalekému a hlubokému a zvláštní konstrukci se stožárem, obsahující žebříky, provazové žebříky, šplhací tyče, lana a mírně stoupající šikmý trám. Byl první, kdo promyslel vzájemné vztahy tělovýchovné teorie a praxe tak dokonale, že jeho učebnice (*Gymnastik für die Jugend* – 1803) v některých směrech může sloužit ještě dnes. Tento „praotec německého tělocviku“ první požadoval „individualizaci“ při cvičení, požadavek, který dovršila Mensendiecková. Cvičení na nářadí současně propracovával další význačný cvičitel Karl Friesen (1785–1814).

Za zakladatele moderního spolkového tělocviku („systém německého nářadového tělocviku“) bývá označován Turnvater Friedrich Ludwig Jahn (1778–1852). Působil v Plamannově gymnastickém ústavu v Berlíně. V období německého národně osvobozenického hnutí (1809–1813) využil ještě tehdy primitivního nářadí jako účinného prostředku ke zvýšení tělesné zdatnosti širokých mas pro osvobození Pruska z Napoleonovy nadvlády. To se také podařilo a je jedním z těch, které pruská vláda dekorovala řádem za zásluhy. Jahn tehdy ještě vůbec neuvažuje o fyziologickém působení cviků na lidské tělo. Byl sám totiž naprosto zdravý a měl dobrý vrozený biologický základ. Zařizuje cvičiště v Berlíně v Hasenheide, k spolkovému cvičení na nářadí po družstvech, pod širým nebem. K dřevěnému koni (jež uvádí jako nářadí již Vieth v metodické knize *Encyklopedie der Leibesübungen* z roku 1759 a kterého Guts-Muths pojal podle Viethova vzoru do druhého vydání své *Gymnastik für die Jugend* z roku 1808), připojil hrazdu (o které se zmiňuje již Rabelais roku 1532 a která představuje stylizovanou větev) a bradla (název pochází z *Niederdeutsch* a znamená „překážku“). Na olympijských hrách v Berlíně v roce 1896 závodí ženy poprvé na bradlech o nestejně výši žerdí – do cvičební praxe je uvedly sokolské ženy na zájezdu do Londýna již v roce 1910. Bradla zapříčinila potom známý spor „Barrenstreit“. Spor o bradla vznikl mezi H. Rothsteinem, zastáncem a propagátorem švédského systému

tělesné výchovy, ředitelem Ústředního ústavu tělocviku v Berlíně a německými tělovýchovnými pracovníky, zvláště C. Eulerem a du Bois-Reymondem, prosazujícími turnérský systém. Spor se rozhořel na počátku 50. let 19. století, když chtěl C. Euler prosadit v Ústředním ústavu opětovné zavedení německého náradí, bradel. Tento tělovýchovný spor přerostl do politické roviny a v době stoupajícího nacionalismu skončil v letech 1862–1863 vítězstvím německého turnérského hnutí a odstoupením Rothsteina z místa ředitele.

V téže době (rok 1816) používá Phokion Heinrich Clais (1782–1854) navíc visuté hrazdy a šplhacího lana s dřevěnými příčkami (žebřík). Visutá hrazda je původem velmi staré náradí – pochází z cirkusu. Španěl Amoros (1770–1848) ji prvně používá jako tělocvičného náradí pod názvem „trapez.“ Clais ji poněkud pozměnil v tom smyslu, že oba provazy byly horním koncem zavěšeny v jednom místě. Tím vznikl „triangl“, který se však již později nezachoval.

Ernst Wilhelm Bernard Eiselen (1792–1846), spolupracovník Jahnův, doplnil klasické gymnastické náradí o kruhy (tzv. „římské kruhy“ byly známy již z římských domácností). Dále zavádí do tělocvičné praxe houpačku, kolovadla, vodorovný žebřík a odrazový můstek k přeskokům. K tzv. skokům „útokem“ používá jako odrazového můstku pružící šikmé prkno, tzn. Sturbrett. Eiselen vytvořil ještě jedno nové náradí sloužící k přeskokům – kozu (již Guts-Muths a Jahn znají přeskakování „kozy“, prováděné však přes cvičence v předklonu. Přeskoky přes kozu uvádí do praxe později zvláště Massmann ve své mnichovské tělovýchovné škole.). Koně na délu, jako náradí používanému k přeskokům, zavádí F. L. Jahn. Jahn praktikuje též nově přeskoky přes metací stůl. Se švédskou bednou, jako náradím využívaným k přeskokům, seznamuje Němce kolem roku 1851 Rothstein.

Neobvyklé způsoby cvičení na již známém náradí a jeho neobvyklé kombinace propagoval Justus Karl Lion (1829–1901). Používal krátkých třížerďových bradel a vysokých bradel jako doskočného náradí. Cvičil i na dvojhrazdí a na dvou zkřížených hrazdách. Vynikající jsou jeho metodické řady pro dobrovolné cvičitele spolkového tělocviku. Mnohé z nich mají platnost v Německu ještě dnes. Lion znamená tedy pro spolkový tělocvik to, co pro školní A. Spiess. Za zakladatele „simultánního“ cvičení na

náradí (tj. současně prováděného stejného cvičení na několika stejných náradí) bývá označován A. Spiess a hlavně jeho následovník A. Maul (1828–1907).²

Je samozřejmé, že tak, jak postupně pokračoval technický rozvoj společnosti, modernizovalo se a normalizovalo se i provedení a výroba náradí. Jeho tvar a rozměry jsou v poslední době dány závodními řády mezinárodní federace FIG.

Vznik a vývoj nářadového tělocviku na našem území

Po porážce Napoleona (1813) se nářadový tělocvik rozšířil po celém Německu a pronikl i do okolních zemí (Švýcarska, Belgie, Dánska, Holandska, Itálie, Maďarska a Francie), kde podle německého vzoru vznikaly od poloviny 19. stol. tělocvičné spolky se zaměřením na nářadový tělocvik. Později se dostává i do Ameriky. Stranou zůstává Anglie se svými počátky sportu a Švédsko s vlastním gymnastickým systémem.

Do Čech zavedl německý nářadový tělocvik Eiselenův žák Rudolf Stephany (1871–1885), který se stal roku 1842 učitelem tělocviku na Strakově šlechtické akademii v Praze, založené roku 1710 a později v Zemském tělocvičném ústavu, založeném roku 1844. Po jeho odchodu do Vídně pokračoval u nás v šíření nářadového tělocviku odchovanec Spiessův Friedrich Gustav Stegmeyer (1812–1893) a Ferdinand August Schmidt (1852–1912). Prvním českým kvalifikovaným cvičitelem tohoto tělovýchovného systému byl od roku 1848 Jan Malypetr (1815–1899), žák Stephanyho a Stegmeyera, ředitel vlastního českého tělocvičného ústavu v Panské ulici.

Zakladatel našeho národního tělovýchovného hnutí Dr. Miroslav Tyrš (1832–1884) poznal důkladně turnérský tělocvik ve Stephanyho ústavu (1857). Dobrovolná tělovýchovná jednota Sokol vzniká v roce 1862. Rozdělení cvičební látky v „soustavě sokolské“ od Tyrše ovlivnil značně německý tělocvikář August Ravenstein (1809–1881). Od dob Tyršových se nářadový tělocvik dále rozvíjel a stal se převládajícím systémem v naší tělesné výchově školní i spolkové. Metodiku cvičení na náradí ovlivnil později hlavně František Kožíšek (1850–1930), pobočník Tyršův, dále J. Pechan, Fr. Erben a J. Kollinger.

Od roku 1863 bylo v tělocvičné organizaci Sokol umožněno cvičit dívkám v tělocvičném ústavu, založeném M. Tyršem. V roce 1866 se ujala vedení Klemeňa

² Demetrovič, E., Čelikovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury p – ž*. Praha: Olympia, s. 255-257.

Hanušová a na popud Sofie Podlipské vznikl v roce 1869 Tělocvičný spolek paní a dívek pražských. Podle tohoto vzoru vznikaly i v jiných městech (Plzni, Kolíně, J. Hradci, Kutné Hoře) spolky, které po roce 1891 splynuly se sokolským hnutím jako ženské odbory. Vedení Sokola dovolilo usnesením z roku 1895 řídit ženský tělocvik po způsobu organizace dorostu a od roku 1898, kdy se v Praze konal první sjezd a veřejné cvičení ženských odborů, došlo k vypracování osnov a zásad řízení tělocvičného procesu. Od té doby bylo cvičení žen obdobou praxe mužů, včetně vedení.

Závody ve cvičení na nářadí se konaly u nás až od roku 1871. Po Tyršově smrti význam cvičení na nářadí ještě více vzrostl na úkor ostatních disciplín, zejména zápasu, šermu, rejů apod. Odpor některých jednot proti dosavadnímu způsobu závodění, který vedl k výchově specialistů na jednotlivých nářadích, způsobil, že byly zavedeny víceboje (roku 1886), v nichž byly rovnoměrně zastoupeny všechny druhy nářadí. První ústřední závody České obce sokolské podle nových pravidel se konaly na II. sletu roku 1891 (hrazda, bradla, kůň na šíř, šplh, vrh břemenem, skok do výšky, rychlý běh).

Ženy a dorost začínají závodit až těsně před první světovou válkou, a to jen v Sokole, protože v ostatních tělovýchovných organizacích (např. DTJ, Orel) se závody v nářadovém tělocviku nekonají. V roce 1901 vystoupily ženy poprvé na sletu ve cvičení s kuželi, ve hrách, různostech na nářadí. O rok později byl organizován cvičitelský kurz pro cvičitelky žen. Obsah závodů žen se konstituoval pod tlakem různých názorů zvolna. První gymnastické soutěže se dají sledovat od roku 1907 v jednotách, jako soutěž s kuželi pro cvičení na V. sletu a k nim se místně připojovaly závody na nářadí a ve skoku.

První závody ve větším měřítku pořádala v roce 1910 župa středočeská a pak i župy další. Do I. světové války nebyly pro ženy pořádány žádné ústřední soutěže. Uskutečněné závody byly zatím kopíí soutěží mužů, a ještě po válce nebylo rozdílu, včetně výběru disciplín. (Cvičení na koni na šíř, kruzích, paralelních bradlech apod.). Pouze obsah sestav byl přizpůsoben pohybovým možnostem žen. Vedle tradičního cvičení (prosná, nářadí, náčiní, atletické disciplíny) ovlivnily obsah i metodiku tělocvičného procesu žen názory a praxe amerického Čecha Josefa Čermáka, který byl zastáncem her a tanečních rytmických směrů, podobných Dalcrozovým přístupům, zprostředkovaným pro tělocvičnou praxi Augustinem Očenáškem.

Ústřední závody v oddíle nižším (později středním a vyšším) se konaly od roku 1920, přebor se uskutečnil poprvé v roce 1928. S nabýváním zkušeností se měnil i obsah soutěží. „Mužských“ disciplín ubývalo, závodilo se na kladině, v přeskoce, koni na šíř (i s madly), na nízkých bradlech se prováděly mety smykem, běžnou disciplínou byly kruhy v hupu, k vrhu přibyl hod míčkem s poutkem. Z důvodů všestrannosti se závodilo i v plavání.

Svaz evropských tělocvičných sdružení – FEG bylo založeno roku 1881 v Lutychu. Založil ji předseda Svazu Belgických gymnastů N. I. Cupérius a je považována za první mezinárodní organizaci. V roce 1887 byla založena Česká obec sokolská – ČOS, která se roku 1897 stává jejím členem. Od roku 1903 pořádala každé čtyři roky mezinárodní soutěže, z kterých se později stává Mistrovství světa. V období po první světové válce byla po dohodě s Mezinárodním olympijským výborem uznána jako jediná organizace a přejmenována (FIG).³

Rozdělení gymnastiky

Dnes rozlišujeme gymnastiku v našem systému tělesné výchovy na:

- Základní gymnastika
- Aplikované druhy gymnastiky
- Gymnastika se sportovním zaměřením

Základní gymnastika

Obsahuje soubor tělesných cvičení, se zaměřením na celkový, všestranný tělesný rozvoj. Cílem je vypěstování nezbytných pohybových návyků. Využívá především prostředky pořadového cvičení, cvičení prostná, cvičení všeobecně rozvíjející, cvičení s náčiním, cvičení na nářadí, cvičení akrobatická, cvičení užitá, cvičení rytmická a lidové tance.

Po roce 1869 byla v Čechách zavedena pro chlapce povinná tělesná výchova v obecných školách. Pro dívky byl tělocvik zaveden později, až v roce 1948, kde byla tělesná výchova povinným předmětem na všech školách. Základní gymnastika byla zařazena do školních osnov v roce 1960. Gymnastika měla u mládeže přispět především rozvojem tělesné zdatnosti, kultivaci pohybového projevu, držení těla,

³ Pávek, F. (1964). *Encyklopedie tělesné kultury. II. díl, P – Ž*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s. 148–154.

osvojování dovedností s cílem vytvořit kladný vztah k pohybu a gymnastickému sportu a sloužila také k upevnění zdraví.⁴

Pořadová cvičení jsou velmi důležitou součástí základní gymnastiky a mají praktickou hodnotu nejen pro cvičitele, ale také pro cvičence. Zařazením pořadových cvičení upevňujeme návyky k pořádku, ukázněnosti a mají kladný dopad na přímé držení těla. Zařazení do cvičební jednotky může být účelné ke kontrole počtu cvičenců, k přesunům, k organizačním pokynům nebo k rozdělování do družstev. Návěkem můžeme myslet i různá řazení, vytváření různých tvarů, pochodování i za použití doprovodné hudby. Cílem je naučení rychlým reakcím, prostorové orientaci, správné chůzi, správné držení těla s volným pohybem horních končetin.⁵

Cvičení prostná jsou základem pro pohybový rozvoj cvičence. Zde vycházíme ze základních poloh celého těla – postoje, kleky, sedy a podpory – a pohybů – chůze, běhy, poskoky a obraty.

Dalším zásadním obsahem základní gymnastiky je cvičení s náčiním, které zvyšují pestrost a motorickou zdatnost. Nejčastěji bývají využívána švihadla, tyče, míče, expandery, kužele, medicinbaly. Náčiní lze využít mnoha způsoby například obíhání, kutálení, přeskakování, podávání, házení, převrácení, nošení a další.

Cvičení akrobatická a cvičení na nářadí se pro základní gymnastiku řadí do rekreační a tělovýchovné oblasti. Význam mají pro koordinaci a rozvoj pohybových schopností, především pro obratnost a sílu. Spojováním jednotlivých cvičebních tvarů do sestav potom podporujeme estetické cítění a pohybovou tvořivost. Mezi akrobatická cvičení můžeme řadit různé polohy (statické), nebo pohyby (dynamické). Cvičení na nářadí potom myslíme s využitím hrazdy, kladiny, přeskoků, trampolíny, kruhů, bradel a dalších dostupných nářadí v tělocvičně.

Užitá cvičení nejlépe popíšeme jako nejpřirozenější pohyby. Představit si pod tím můžeme chůzi, běhání, skákání, šplhání, přelézání, podlézání, překonávání překážek.

Rytmická cvičení a lidové tance utváří kladný vztah k hudbě a pohybu. Jeho zařazením podporujeme emocionální vnímání a prožitku ze cvičení. Rytmizace nám

⁴ Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, s. 12.

⁵ Žižka, J. (1991). *Pořadová cvičení*. Praha: Olympia, s. 4–5.

pomáhá sjednotit cvičence a utvořit synchronní pohyby celé skupiny. Lidové tance jsou také vhodné pro socializaci a zařazení jednotlivce do skupiny.

Aplikované druhy gymnastiky

Mezi aplikované druhy gymnastiky řadíme především gymnastiku léčebnou, u které je kladen větší důraz na provedení. Mezi další sem obsahově patří také gymnastika v pracovním procesu, sportovním tréninku a v umění.

Gymnastika se sportovním zaměřením

V tomto odvětví se snažíme o dosažení co nejlepšího výkonu. Vyvrcholením jsou závody.

Gymnastiku se sportovním zaměřením můžeme dělit na:

- Sportovní gymnastika
- Moderní gymnastika
- Skoky na trampolíně
- Sportovní akrobacie
- Akrobatický rokenrol
- Sportovní aerobik
- Sportovní kulturistika⁶

Moderní gymnastika je technickou estetický sport, kterým se zabývají pouze dívky. Charakteristická je sestavami na instrumentální hudbu za pomoci náčiní — míč, obruč, kužele, švihadlo, stuha. Spojují se zde gymnastické a taneční prvky, které jsou limitující výraznou flexibilitou.⁷

Spolu se sportovní a moderní gymnastikou patří mezi olympijské sporty také skoky na trampolíně. Vyznačuje se prvky převážně ve vzduchu, a to jako jednoduché skoky či kombinace jednoduchých i složitějších vícenásobných salt vpřed, vzad a vrutů. Zde můžeme vidět závodníky v soutěži jednotlivců mužů a žen, v synchronních párech mužů a žen a v družstvech mužů a žen.

Sportovní akrobacie vychází z řeckého „akrobates“, které znamená zdvihání do výšky. Závodí se na klasickém gymnastickém koberci jako ženské, mužské a smíšené

⁶ Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum, s. 12–17.

⁷ Novotná, V. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum, s. 5.

páry, nebo ženské a mužské trojice. Gymnasté předvádějí hlavně prvky rovnovážné, náročné na statickou sílu, gymnastická salta a přemety.

Akrobatický rock and roll je divácky přitažlivý sport předváděný na hudbu s prvky tance a akrobacie. Důležitou roli zde hraje hudební cítění, pohybovém nadání a fyzické zdatnosti. Sestavy obsahují základy společenského tance, do kterého se vkládají prvky akrobacie, sportovní gymnastiky a krasobruslařských figur.

Sportovní aerobik je spojení tance na moderní hudbu. Sestavy obsahují spoustu technických prvků, kde závodníci předvádějí statickou i dynamickou sílu. Plynulost a návaznost jednotlivých tvarů sestavy musí splňovat i umělecká kritéria, která jsou z estetického hlediska přitažlivá pro publikum.⁸

Sportovní gymnastika

Vznik sportovní gymnastiky

Název sportovní gymnastika se u nás zavádí v roce 1951. V té době vrcholí poválečná krize sportovní gymnastiky u nás v důsledku snah zrušení nářadového tělocviku. Po tomto roce se však začíná opět zvolna rozvíjet. Zavádí se systém výkonnostních tříd podle jednotné sportovní kvalifikace. Ze soutěží se v roce 1949 vypouštějí všechny lehkootletické disciplíny. Z gymnastického víceboje bylo vypuštěno cvičení na kruzích v hupu, naposled zařazené na Světových akademických hrách 1951 v Berlíně. Sportovní gymnastika zvolna krystalizuje ve formu, tak jak ji známe dnes. Od mistrovství světa v Římě mají muži šestiboj (bradla, hrazda, kruhy, kůň na šíř, přeskok přes koně na dél a prostná). Závodí se obvykle v povinných i volných sestavách na každém nářadí. Charakter ženských závodů je dán jinou volbou nářadí (bradla o nestejně výši žerdí, kladina, přeskok přes koně na šíř a prostná). V letech 1956–1960 se ruší společné vystoupení družstva žen v prostných a pro jednotlivkyně se zavádí hudební doprovod. Zejména v šedesátých letech i později docházelo k podstatným změnám v konstrukcích nářadí. Např. používá se pružná podlaha a můstek Reuter, mění se konstrukce a rozteč bradel, dochází k úpravě kladiny a výšky i pružnosti koně, používá se bezpečnějších žíněnek. Největších úspěchů dosahovali v té době závodníci a závodnice SSSR, Japonska, Číny, NDR, NSR, Maďarska, Rumunska, Bulharska, ČSSR,

⁸ Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum, s. 30–31.

USA, Polska a Itálie. Ze závodníků, kteří nám získali nejvíce vavřínů nutno jmenovat: Šupčík, Vácha, Hudec (olympijské vítězové), Pražák, Koutný, Vácha, Sotorník, Starý, Effenberger, Sládek, Petráček, Klinger, Kollinger (stříbrné a bronzové olympijské medaile). Na mistrovství světa zvítězili borci Čada, Steiner, Pecháček, Loffler, Hudec, Gajdoš, Sotorník a Krbec. Z žen to byly: Honsová, Bosáková, Čáslavská (7x) – (olympijské vítězky), Vermiřovská, Pálfyová, Perdykulová (stříbrné a bronzové olympijské medaile). Mistrovství světa vyhrály Děkanová, Bosáková, Čáslavská.⁹

Vrcholem sezony jsou závody jednotlivců i družstev, kde ženy i muži soutěží ve volných i povinných sestavách. Jejich výkony hodnotí rozhodčí na základě obtížnosti a provedení jednotlivých prvků. Dříve byly bodové stupnice v rozmezí 0–10 bodů, ale v současné době je hodnocení přizpůsobeno vyšší výkonnosti gymnastů.

Ženský víceboj se skládá z náradí: přeskok, bradla, kladina, prostná. Mužský víceboj se skládá z náradí: akrobacie, kůň našíř, kruhy, přeskok, bradla, hrazda. Pro ženy se tedy jedná o čtyřboj a pro muže o šestiboj. Pohybový obsah disciplín vícebojů se stále více obohacuje o nové cvičební tvary, tvořené na základě poznání mechanických zákonů pohybu a umožněné zdokonalenou konstrukcí náradí i dobovými názory na charakter cvičení. Zvyšující se podíl akrobatických cvičení prodlužuje délku sestav a zvyšuje jejich složitost.

Pro gymnastiku je velmi důležité ovládat dobře své tělo. Ve výhodě jsou jedinci s dobře vyvinutou anticipací a docilitou pohybu. Nezbytná je správná koordinace pohybů a jejich ladnost, prvky baletu a výrazového tance, vnímání časových, prostorových i dynamických parametrů pohybu a psychika jedince. Gymnastika obsahuje složité kombinace pohybových tvarů s neobvyklými polohami těla, jako jsou například polohy ve visu, v letu, při obracech, s rotací kolem jedné nebo více os. Psychické kvality se projeví u jedince především v závodním prostředí a je důležité je rozvíjet v tréninkovém režimu. Nejdůležitějšími jsou paměť, vůle, přesné vnímání, pozornost, improvizace, myšlení apod.

Ve sportovní gymnastice se nejvíce uplatní jedinec s nižší tělesnou váhou a středním věkem. Věk pro zařazení do tréninkového procesu se snížil a současnosti

⁹ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13–23.

začínají se cvičením děti od 4 let. Je ale velmi důležité dbát na jednotlivé zvláštnosti vývoje, a proto by s měli začínat se zkušeným trenérem a rozvíjet i ostatní všestrannost. Snadno v tomto věku dojde k přetížení organismu a následným zdravotním problémům.

Rozdělení ženských gymnastických nářadí

Ženská gymnastika má mnohem kratší historii než gymnastika mužská. Ženy vstoupili na mezinárodní soutěže až roku 1934 v Budapešti. První Olympijské hry, kde se zúčastnily i ženy, bylo roku 1936 v Berlíně, a to pouze v kategorii víceboj družstev. Zatímco muži byli hodnoceni v kategoriích víceboj družstev, víceboj jednotlivců a zároveň na každém jednotlivém nářadí, žen se toto rozdělení týkalo až v roce 1952 na Olympijských hrách v Helsinkách. Soutěžit zde mohli ve víceboji družstev, víceboji jednotlivkyň, na prostných, bradlech, kladině, přeskoku a ve skupinové gymnastice.¹⁰

Dnes se u žen můžeme setkat pouze s víceboji družstev, víceboji jednotlivkyň, cvičení prostná, bradla o nestejně výši žerdí, kladina a přeskok. Každé z těchto nářadí má své specifikum a svou krásu. U vrcholových gymnastek zatím není příliš viditelná specifikace pouze na jedno z těchto nářadí.

Cvičení prostná je specifické estetickým prožitkem, ladností a patří mezi divácky nejvíce přitažlivé nářadí. Gymnastická sestava je kombinací gymnastický a akrobatických prvků, které jsou prováděny za doprovodu instrumentální hudby. Rozhodčí zde hodnotí nejen provedení a obtížnost, ale také za umělecký projev. Cvičí se na odpružené podlaze ve vyznačeném čtverci 12x12 m. Čas závodní sestavy je omezen na 70–90 vteřin.

Přeskok je nářadí velmi obtížné a důležitou roli zde hraje rozběhová rychlost. Dříve se za přeskok považoval přeskokový kůň, ale dnes je používán tzv. přeskokový stůl s šířkou 95 cm a délkou 120 cm. Ten zvýšil bezpečnost a umožňuje provádění mnohem obtížnějších prvků. Ženy mají nastavenou výšku 125 cm.

Kladina je stejně jako cvičení prostná nářadím, kde se klade důraz na estetiku. Cvičení na kladině se příliš neliší od cvičení prostných. Pouze několik cviků bylo

¹⁰ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 22.

vyvinuto speciálně pro toto nářadí. Ostatní cviky byly převzaty z prostných a jejich technika se přizpůsobovala zúžené cvičební ploše kladiny. Sestava by měla být plynulá a ladná. Vyžadují se zde velké nároky na rovnováhu a koordinaci pohybu. Stanovená délka kladiny je 5 m s šířkou 10 cm a umístěna je ve výšce 125 cm.

Bradla o nestejně výši žerdí kladou největší nároky na sílu a techničnost cvičence. Předpokladem je především síla horních končetin a trupu. Jak vychází z názvu, jedná se o dvě žerdě – nižší a vyšší. Nyní používáme konstrukci Reuter s lankovým upevněním a nastavitelnou výškou žerdí a vzdáleností mezi žerděmi. Výška nižší žerdě je od země umístěna ve výšce 170 cm a vyšší žerd' ve výšce 250 cm. Vzdálenost mezi žerděmi je nastavitelná od 130–180 cm s povinným použitím žíněnek o výšce 20 cm.

Gymnastické organizace

Mezinárodní gymnastické organizace

V roce 1881 vzniká v Lutychu FEG – Fédération européenne gymnastique (Svaz evropských tělocvičných sdružení), jehož zakladatelem byl N. I. Cupérius, předseda belgického gymnastického svazu. Roku 1897 se stávají členy této organizace i Češi (jako pátý člen svazu – Česká obec sokolská byla založena roku 1889). Po první světové válce (roku 1921) byla tato organizace změněna v organizaci světovou a dohodou s Mezinárodním olympijským výborem uznána za jedinou organizaci pro gymnastiku – FIG (Fédération Internationale de Gymnastique). Naši republiku v ní postupně zastupovali Dr. J. E. Scheiner, Dr. M. Klinger, V. Muller, A. Lylo, N. Buddeusová, V. Matlochová. Od roku 1903 (Antverpy) se konají mistrovství světa v gymnastice, prvních dvanáct do roku 1934 se uvádí v naší literatuře pod názvem „mezinárodní závody“. Ženy vstoupily na mezinárodní závodistiště teprve roku 1934 na X. MS mužů v Budapešti. Dále se gymnasté účastní od roku 1896 olympijských her. Ženy závodily poprvé pokusně na IX. olympijských hrách v roce 1928 v Amsterdamu, kde vystoupilo mimo soutěž družstvo žen ČSR v ukázkové hodině. Předvedlo mimo jiné i cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí. Oficiálně pak závodí od roku 1936 v Berlíně. Od roku 1955 soutěží muži navíc na mistrovství Evropy, od roku 1956 též ženy. Pořadatelem je UEG (Unie evropských gymnastů).¹¹

¹¹ Pávek, F. (1964). *Encyklopedie tělesné kultury. II. díl, P-Ž*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, s. 254.

Česká gymnastická federace – ČGF

Česká gymnastická federace navazuje na činnost Českomoravského svazu gymnastiky, který byl založen v roce 1990. Tato federace je oprávněná k jednání s mezinárodními sportovními organizacemi, jako je Mezinárodní gymnastická federace, Evropská gymnastická unie a Mezinárodní olympijský výbor (sportovní odvětví gymnastiky).

Hlavní úkoly České gymnastické federace jsou následující:

- Pořádat gymnastické aktivity pro všeobecný rozvoj a upevnění zdraví člověka, a to zejména dětí a mládeže a seznamovat s tímto sportem i širokou veřejnost.
- Postarat se o reprezentaci našeho státu v následujících sportovních odvětvích: sportovní gymnastika, skoky na trampolíně, akrobatická gymnastika, gymnastický aerobic a teamgym.
- Pořádat soutěže, kooperovat s antidopingovými organizacemi, dohlížet na dodržování antidopingových pravidel, propagovat čistotu sportu.
- Zpracovávat a vydávat metodické materiály a odborné publikace.¹²

Organizace Sokol

Se vznikem organizací u nás značně souvisí vznik Sokola. Hlavním představitelem založení tělocvičného spolku byl dr. Miroslav Tyrš. Tato významná osobnost se narodila roku 1832 v Děčíně jako Friedrich Emmanuel Tiersch. Zabýval se nejen sokolstvem, ale také filozofií, dějinám umění, přírodním vědám, anatomii a estetice. V roce 1850 úspěšně vykonal maturitní zkoušku na gymnáziu a následně roku 1855 ukončil studium na Filozofické fakultě Univerzity Karlovi. Zanedlouho, roku 1860, vykonal také rigorózní zkoušky.

Základem pro Sokol se stala Tyršova myšlenka vybudovat spolek, který by jeho členy vychovával v tělesném, duchovním i mravním souladu. Chtěl, aby lidé nebyli jen tělesně zdatní, ale aby to byli vlastenci, a aby měli dobré mravy. Hesly proto byla síla, statečnost, vytrvalost, mravnost, kázeň a láska k vlasti a volnosti. Od roku 1860 byl Miroslav Tyrš cvičitelem tělocvičného ústavu J. Malypetra. Spolu s dalšími cvičiteli, jako jsou například bratři Grégrové, dr. Černý, Thurn-Taxis, Josef Mánes a další, tvořili

¹² Česká gymnastická federace. (2019). *Stanovy*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 1–2.

přípravný výbor, který na 16. února 1862 připravil ustavující schůzi Tělocvičné jednoty pražské. Pozvánka byla vytištěna v Národních listech s konáním v Malypetrově tělocvičně. Zúčastnilo se 75 členů, kteří zvolili prvním starostou Jindřicha Fügnera, místostarostou a následně náčelníkem spolku Miroslava Tyrše a deset členů výboru. Spolek se snažil, kromě cvičení, pořádat také různé výlety a společenské akce. Ještě roku 1862 byla Tělocvičná jednota pražská přejmenována na Sokol. Symbolem se stal sokol vletu, který se objevil na praporech při prvním veřejném cvičení 1. června 1862. Kmotrou tohoto praporu se stala Karolina Světlá. První sokolský slet se konal v roce 1882 a byl zahájením tradice hromadných tělovýchovných vystoupení.¹³

Úspěchy českých gymnastek

Našimi nejúspěšnějšími gymnastkami byly Vlasta Děkanová, Eva Bosáková, Věra Čáslavská. Na mistrovství světa roku 1934, 1938 byla nejlepší zasloužilá mistryně sportu Vlasta Děkanová. Následovala ji v Římě roku 1954 zasloužilá mistryně sportu Eva Bosáková, která obsadila druhé místo v závodu víceboji jednotlivců a druhé místa na kladině a prostných. Tento výkon překonala na mistrovství světa roku 1958 v Moskvě, kde získala titul mistryně světa na kladině a prostných. Ve víceboji jednotlivkyň obsadila druhé místo. Úspěchy sklídily také na mistrovství světa v Praze roku 1962, kde se Eva Bosáková stala mistryní světa na kladině a druhé místo na bradlech. Na stejném závodě se stala Věra Čáslavská mistryní světa v přeskoku. Druhá ve víceboji jednotlivců a třetí místo na cvičení prostných. Absolutní mistryní světa a mistryní světa v přeskoku se stala Věra Čáslavská v Dortmundu roku 1966. Odesla si také druhé místo na kladině a prostných.

Jako evropská mistryně na kladině odjížděla roku 1959 z Krakova Věra Čáslavská. Tato nejlepší československá gymnastka pak později roku 1965 v Sofii a roku 1967 v Amsterdamu zajistila všech pět titulů našim barvám.

Po první světové válce sklízely české gymnastky úspěchy ve víceboji družstev. V Berlíně roku 1936 byly ženy druhé, roku 1948 získaly titul olympijského vítěze. V Helsinkách roku 1952 obsadily třetí místo, v Melbourne roku 1956 páté místo, v Římě roku 1960 druhé místo, stejně tak v Tokiu roku 1964 a v Mexiku roku 1968. Olympijské

¹³ Dolanský, J. et al. (1973). *Sto deset let sokola: 1862-1962*. Praha: Olympia, s. 35-38.

medaile sbíraly ženy i nadále. Např. Eva Bosáková na olympijských hrách v Berlíně roku 1960 na cvičení na kladině. Následovala ji Věra Čáslavská, která v Tokiu 1964 získala 3 zlaté olympijské medaile jako absolutní vítězka olympijského osmiboje, na kladině i na přeskoku. V Mexiku roku 1968 zvládla svůj výkon překonat získáním čtyř zlatých olympijských medailí a jedné stříbrné. Zlaté si zasloužila za osmiboj, přeskok, bradla, prostná a stříbrnou za cvičení na kladině.¹⁴

Po úspěšném období českých gymnastek vzrostla celosvětově výkonnost a obtížnost prováděných sestav. Na dlouhou dobu byly české gymnastky na světové úrovni v pozadí dění. Konkurovat světové úrovni mohly až později například Jana Komrsková, Petra Pálešová a Jana Šikulová. Ty se umísťovali na předních příčkách na Evropských i světových pohárech. Například v chorvatském Osijeku v roce 2009 Komrsková excelovala na přeskoku, kde získala zlatou medaili a stříbrnou za kladinu. Na stejném závodě obsadila Jana Šikulová druhé místo na bradlech. Na Evropských hrách v Baku se v roce 2015 umístili české gymnastky ve víceboji družstev na 17. místě.

Největším úspěchem je po dlouhé době kvalifikace Anety Holasové na Olympijské hry. Ta se spolu s dalšími gymnastkami v roce 2019 zúčastnila Mistrovství světa ve Stuttgartu a díky nejlepším výsledkům z českého reprezentačního družstva se kvalifikovala právě ona. Olympijské hry se měly konat v roce 2020 v Tokiu, ale z důvodu celosvětové pandemie je Mezinárodní olympijský výbor přesunul na rok 2021. Ta mimo jiné v roce 2019 v Minsku na Evropských hrách ve víceboji jednotlivců obsadila krásné desáté místo.

¹⁴ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 21–23.

4 Vývoj konstrukce gymnastického nářadí – bradel o nestejně výši žerdí

4.1. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí do konce druhé světové války

Cvičení na tomto nářadí se podobně jako celý obsah sportovní gymnastiky během vývoje velmi změnilo. Změny vycházely z praktických i teoretických poznatků o technickém základu gymnastického pohybu. Druhým neméně významným faktorem, který ovlivnil cvičební náplň této ženské gymnastické disciplíny, byly konstrukční změny nářadí a postupné úpravy pravidel tohoto sportovního odvětví. Bradla ženského gymnastického čtyřboje jsou jednou z disciplín, kde stále dokonalejší konstrukce nářadí (vlastní rám a upevnění nářadí i stavba samotných žerdí) se zcela zřetelně odrazila ve cvičebním obsahu závodních sestav, a to především vyšších výkonnostních kategorií.

Původní nářadový tělocvik žen byl zcela pod vlivem cvičební náplně mužských disciplín. Později se stále více ukazovalo, že nelze všechna cvičení mužů (dokonce ani s určitou obměnou) přenášet do cvičení žen, neboť stále více vystupovala nutnost respektovat zvláštnosti ženského organismu. Cvičení žen v pravidelných cvičebních hodinách i obsah závodních sestav se postupně začal od cvičení mužů odlišovat. Sokolský tělocvičný systém, který vycházel z německého Jahnova turnerského směru, začal hledat vhodné formy pohybového obsahu cvičení žen. Vlastní tělocvičná praxe si sama vynutila některé konstrukční úpravy původně přejatého nářadí. Současně se však přihlíželo k tomu, aby zůstal zachován charakter nářadového cvičení a jeho pohybového projevu.

Hledání nového a vyhovujícího cvičení pro ženy se často setkávalo s nepochopením nejen u sokolského vedení, ale i u samotného členstva sokolské organizace. Například již v roce 1875, tedy třináct let po založení uvedené organizace, používala cvičitelka Sokola K. Hanušová ve svých tělocvičných hodinách bradel, která svou asymetrickou úpravou žerdí poskytovala lepší možnosti pro cvičení, jež svojí rozmanitostí a menší náročností vyhovovala ženám všech věkových kategorií. Myšlenku využít bradel jako „dvojhradí“ propagovala Hanušová i v sokolském tisku.

Poprvé byla oficiálně bradla o nestejně výši žerdí viděna na IX Olympijských hrách v roce 1928 v Amsterdamu, kde československé družstvo vystoupilo mimo soutěž v ukázkové hodině. Nářadové cvičení na olympijských hrách v Londýně 1948 je

ještě odrazem statického pojetí cvičení, avšak v celkovém směru se stále více začaly uplatňovat švih a dynamika pohybu.

Konstrukce bradel o nestejně výši žerdí se vyvinula z původních podporových bradel, která byla určena pro cvičení mužů. Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí vzniklo na základě potřeby nářadí, které by usnadnilo cvičení v podporu a visu prostém. Odlišné výškové postavení žerdí umožnilo provádět různá cvičení ve smíšeném visu nebo podporu, která svou náročností byla přístupná široké sokolské členské základně. Původní cvičení, jež nemělo sportovní vyústění, se teprve po první světové válce začalo uplatňovat v soutěžích nářadového tělocviku. Vlivem nedynamického obsahu cvičení se konstrukce nářadí po dlouhou dobu nijak nezměnila.¹⁵

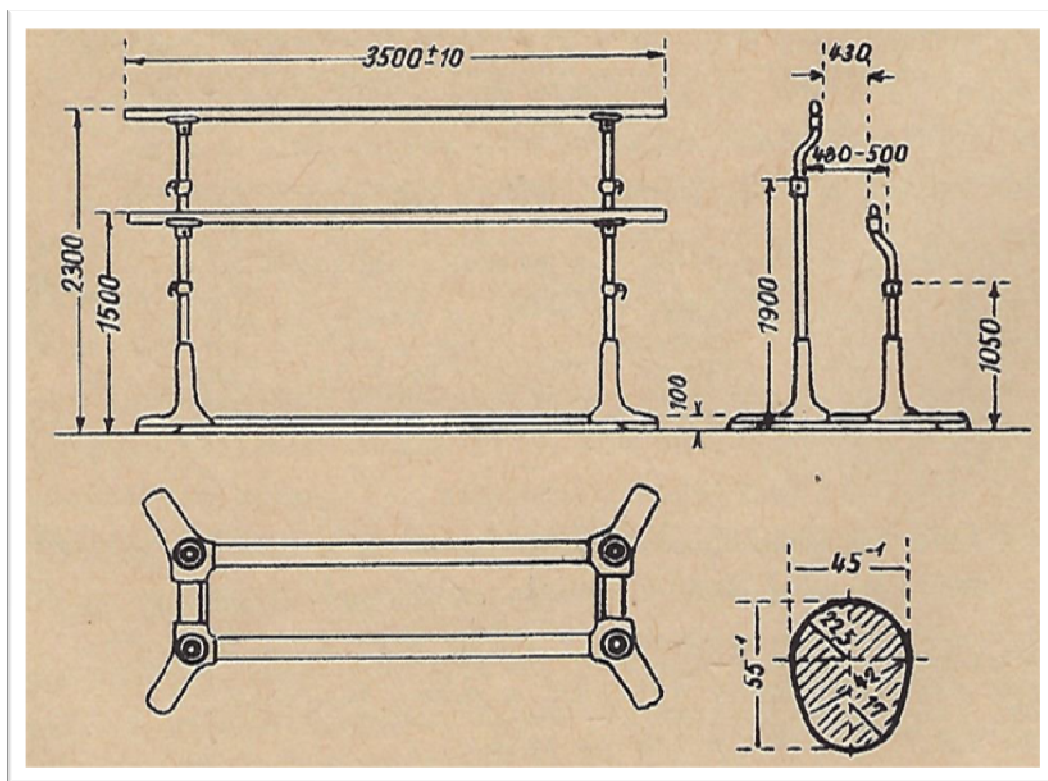
4.2. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 50. letech 20. stol.

V této době jsou již bradla po hlavu stálou disciplínou v mužském šestiboji. Součástí ženského čtyřboje jsou bradla o nestejně výši žerdí, ale občas bývalo cvičení na nich nahrazováno cvičením na kruzích v hupu (na mezinárodní úrovni se cvičilo na kruzích v hupu pouze do roku 1951). Dokonce bylo ještě občas vidět některé ženy, hlavně na domácích soutěžích nižší úrovně, závodit na podporových bradlech. Zvláště nízká bradla (po boky) byla častou závodní disciplínou dorostenek a stejně i dorostenců.

Závodní bradla pro ženy byla v podstatě stejná jako bradla pro muže pouze s tím rozdílem, že měla jednu žerd' umístěnou 230 cm a druhou 150 cm nad zemí. Z tohoto důvodu byly i sloupky různě vysoké. Sloupky nesoucí vyšší žerd' byly vysoké 190 cm, sloupky pro nižší žerd' 105 cm. Rám bradel byl vysoký 10 cm. Rám bradel naší výroby měl 8 nožek, které rozšiřovaly základnu bradel a zvyšovaly tak jejich stabilitu. Novější typ bradel o nestejně výši žerdí podle směrnic ISO měl rám pouze 4 nožky. Sloupky vyšší žerdi nesměly být podle směrnic ISO podepřeny vzpěrami, jak to bývalo u našich bradel běžné. Délka žerdí byla 350 cm (s možností odchylky 1 cm), prostor mezi výsuvnými tyčemi byl 230 cm. U nás se zatím vyráběla bradla dlouhá 400 cm, jejichž vnitřní prostor byl záměrně rozšířen a konce žerdí pouze 30 cm dlouhé. Rovněž

¹⁵ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 17–21.

profil žerdí, který byl u starších bradel oválného profilu 42 x 52 mm, byl mezinárodní komisí rozšířen na 45 x 55 mm. Na schematickém obrázku č. 2 jsou přesné normy bradel o nestejně výši žerdí podle tehdejších směrnic ISO.¹⁶



Obrázek 2. Nákres popisuje konstrukci bradel o nestejně výši žerdí podle tehdejších norem ISO. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 16.

4.3. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 60. letech 20. stol.

Stále výraznější dynamické pojetí cvičení, které připomíná cvičení na hrazdě, dalo podnět k dalším konstrukčním úpravám, respektujícím potřeby rozvoje obsahu cvičení této disciplíny. Byla vyvinuta nová bradla o nestejně výši žerdí, která při IV. gymnestrádě ve Vídni předvedl jejich konstruktér Richard Reuther. Tato bradla již nejsou bradly v původním jejich smyslu, ale také ne hrazdou.

Richard Reuther posadil obě žerdě místo na těžký bradlový podstavec na dva páry nosných sloupků pomocí kuličkových ložisek a tyto dvojité sloupky upevnil jako hrazdu upínacím zařízením k zemi. Žíněnky se mohly nyní hladce položit pod nářadí. Dřevěné žerdě, které měly podle mezinárodních pravidel výšku 230 cm a 150 cm byly

¹⁶ Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 16.

zesíleny proti zlomení speciální vložkou z umělé hmoty. Dva páry upínacích lanek na každé straně vedly z vyšší žerdi přes kladku k nižší a obráceně. Kladky vyrovnávaly při cvičení lehké pohyby sloupků. Žerdě nepřečnívaly za místem opory a jejich délka byla určována vzdáleností mezi podpurnými nevýsuvnými sloupky. Z původní konstrukce zůstal pouze tvar bradlových žerdí, jejich vejčitý průřez a dřevěný povrch, který jako jediný nese dosud typický znak bradel.

Nové nářadí mohlo být postaveno všude tam, kde bylo v tělocvičnách zakotvení pro normální hrazdu. Vzdálenost žerdí se upravovala mechanismem pod hořejším koncem nižšího sloupku, aniž by se muselo měnit napětí upínacích lan. Nové nářadí vážilo asi 75 kg, zatímco hmotnost starého typu bradel byla až 750 kg.

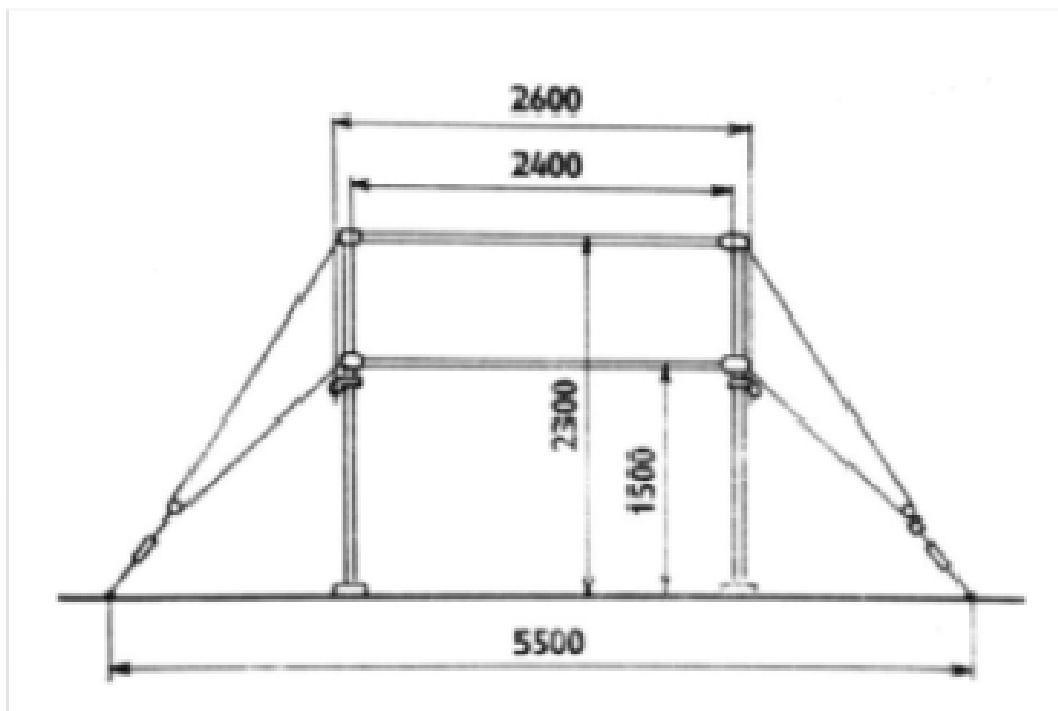
V roce 1966 na mistrovství světa v Dortmundu byla závodnicím dána možnost volby mezi starší a novou konstrukcí nářadí pro soutěžní vystoupení. Od tohoto roku se v soutěžích sportovní gymnastiky žen používá převážně bradlové konstrukce „Reuter“.

Bradla o nestejně výši žerdí podle předpisu z roku 1967 se skládají ze čtyř trubkových stojanů (dva nižší a dva vyšší), čtyř napínacích lanek s francouzskými matkami a dvou dřevěných žerdí. Žerdě jsou uvnitř zpevněny ocelovými pruty o průměru 12 mm. Dolní konce stojanů jsou spojeny příčnými dřevěnými trámcí.

Dle předpisu z roku 1967 vyplívají tyto pravidla pro bradla o nestejně výši žerdí:

- Bradla se upínají do čtyř výsuvných háků – shodné jako pro upnutí hrazdy.
- Bradla mají mít zabudováno v jednom ze čtyřech upínacích lanek měřicí zařízení na kontrolu vypnutí. Správné předpětí, které určuje optimální pružnost nářadí, je 275 kg (možná odchylka 5 kg). Obě žerdě musí být stále pod stejným napětím.
- Pružnost žerdí zkusíme tak, že do středu každé žerdi zavěsíme závaží 135 kg a každá z žerdí se musí prohnout o 65 mm (odchylka 6 mm). Po odstranění závaží se musí vrátit do původní polohy.
- Délka žerdí od jednoho čepu k druhému musí být přesně 240 cm (odchylka 3 mm). Profil žerdí je vejčitého tvaru, jehož nejdelší osy mají rozměry 48 x 42 mm (odchylka 1 mm). Žerdě je podstatně menší než u bradel pro muže.
- Rozpětí žerdí musí být snadno regulovatelné podle přání cvičenky. Mechanismus mezi podpurnými sloupky je o málo níže než nižší žerdě a tvoří jej šrouby. Šrouby nesmějí prostor zužovat a musí být od sebe vzdáleny nejméně 260 cm. Při zvětšení či zmenšení rozpětí žerdí se nesmí měnit jejich předpětí.

- Rozměry a požadavky na funkční vlastnosti, které jsou uvedeny v nákresu, nesměly být měněny.¹⁷



Obrázek 3. Nákres znázorňující rozměry bradel o nestejně výši žerdí. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 281.

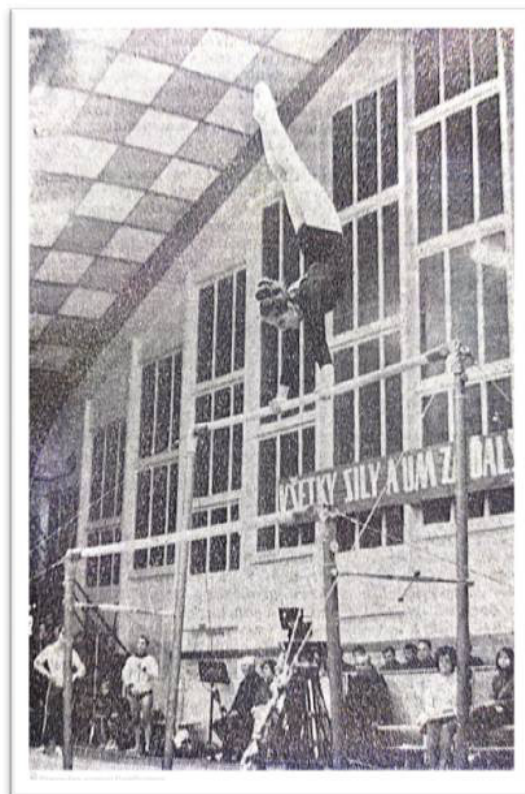
4.4. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 70. letech 20. stol.

V 70. letech 20. století bradla o nestejně výši žerdí mají vyšší žerď ve výšce 230 cm a nižší ve výšce 150 cm od země, není – li rozpisem stanoveno jinak. Délka žerdí je 240 cm. Vnitřní vzdálenost žerdí je 54–78 cm. Žerdě mají oválný průřez. Bradla jsou k zemi zakotveny řetězy o délce 550 cm.

Žerdě mají oválný průřez. Bradla jsou k zemi zakotveny řetězy o délce 550 cm. Používána byla tak již pouze konstrukce Reuter dle předpisu z roku 1967 s nastavitelnou vzdáleností. Žerdě byly dřevěné a velmi tvrdé Průměr žerdě se z vejcovitého tvaru začíná čím dál více přibližovat tvaru oválnému.¹⁸

¹⁷ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 280–281.

¹⁸ Šindlerová, V. (1966). *Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy: platná od 1. září 1966.* Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství, s. 188.



Obrázek 4. Na fotografii je zachycena konstrukce bradel o nestejně výši žerdí z roku 1974. Převzato z: Janecký, A. (Ed.). (1974). *Jasná převaha ve Vídni. Sportovní – moderní gymnastika, roč. XXIV (2)*, s. 11.

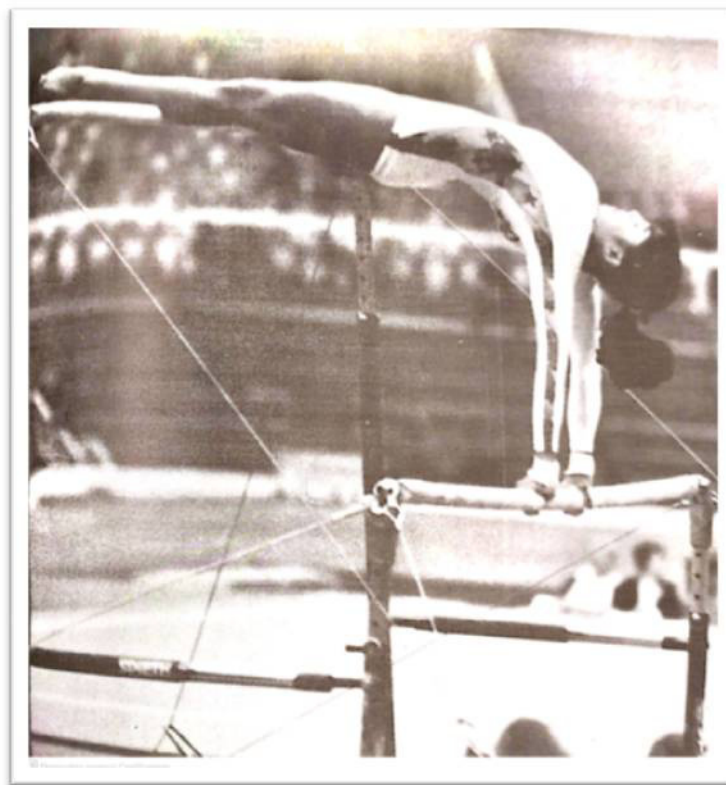


Obrázek 5. Na fotografii je zachycena gymnastka při úpravě lankového upevnění u bradel o nestejně výši žerdí z roku 1974. Převzato z: Janecký, A. (Ed.). (1974). *Sportovní – moderní gymnastika, roč. XXIV (9)*, s. 1.

4.5. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 80. letech 20. stol.

V 80. letech 20. století mají bradla o nestejně výši žerdí poměrně velké rozpětí, a to až do 160 cm. Vyšší žerď je umístěna ve výšce 230 cm a nižší ve výšce 150 cm. Výška žerdí i jejich vzdálenost je nastavitelná, ale stále pouze v minimálním rozsahu. Materiál žerdí je z více měkkých materiálů, který umožňuje lepší odraz z žerdě.

Ke konci tohoto desetiletí se konstrukce začíná měnit z hlediska vzdáleností žerdí. Ty se od sebe začínají čím dál více vzdalovat. Také výška, ale stále ještě poměrně složitým způsobem. Do skokové žíněnky jsou z měkčího materiálu a pohodlnější a bezpečnější pro doskok Řeší se také různé možnosti nastavování vzdáleností.



Obrázek 6. Na fotografii je zachycena konstrukce bradel o nestejně výši žerdí z roku 1984. Převzato z: Žurman, A. (Ed.). (1984). *Sportovní – moderní gymnastika*, roč. XXXIV (4), s. 1.

4.6. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí v 90. letech 20. stol.

V 90. letech 20. stol. prošla bradla ještě dalšími technickými úpravami. Nejvíce zásadní změna byla v průřezu žerdě, který se změnil z vejcovitého tvaru na kulatý průměr 40 mm. To umožňuje gymnastkám lepší úchop žerdě a možnost provádění techničtějších prvků. Souvislost s touto změnou má také vývoj gymnastických řemíneků. Pro lepší držení žerdě a provádění složitějších prvků začínají být používány řemínky s válečkem. Jako pozitivní také vnímáme změnu materiálu žerdí, které jsou více

pružné. Materiál žerdí již není celý ze dřeva, ale z vyztuženého plátu a potažené dřevěným laminátem. Výška nižší žerdě je 155 cm a vyšší žerdě 235 cm. Nastavitelné jsou také vzdálenosti mezi žerděmi, které lze celkem snadno upravit. Žíněnký pro doskok jsou z měkčího materiálu a pohodlnější a bezpečnější pro dopad. Celá konstrukce potom z pohledu z boku vypadá mnohem více zešikmeně než dříve. To je důsledkem větší vzdáleností žerdí od sebe, ale zachováním základu

4.7. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí na přelomu 20 a 21. stol.

Konstrukce bradel zůstává téměř neměnná. Mění se pouze výška žerdí, které jsou 170 cm pro nižší žerd' a 250 cm pro žerd' vyšší. Výška se měří od země a pravidla počítají s přídavnými žíněnkami 20 cm. Mezi žerděmi je určena vzdálenost maximálně 180 cm.

Výška žerdí se dá ovšem při tréninku snadno nastavit. Toto nastavení se fixuje pomocí zajišťovacího šroubu. Nižší žerd' lze nastavit od 160 cm do 190 cm a vyšší žerd' od 245 cm do 275 cm v intervalu po 5 cm (nastavitelná výška bradel je vyšší, protože je zde počítáno s žíněnkami, které se vždy při cvičení pod tímto náradím vyskytují). Vzdálenost mezi žerděmi je od 85 cm do 200 cm. Jádro žerdě je ze skelného vlákna, na povrchu je dřevěná. Průřez žerdě má kulatý tvar.

4.8. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí do roku 2017

Výška nižší žerdě je 150 cm a vyšší žerd' je umístěna ve výšce 240 cm. Vzdálenost žerdí je možné nastavit a upravit ku prospěchu fyzických propozic gymnastky od 130–180 cm. Tuto vzdálenost regulujeme hlavně pro obtížné letové prvky mezi žerděmi. Nejčastěji bývá vzdálenost nastavena na 160 cm, pro průměrné vysoké gymnastky. Systém ukotvení zůstává stejným – lankový způsob ukotvení. Délka žerdí je 240 cm. Pravidla určují i podrobný popis rozložení žíněnek. Bylo vytvořeno především z důvodu bezpečnosti pro gymnastky.



Obrázek 7. Na fotografii je zachycena konstrukce bradel o nestejně výši žerdí z roku 2020. (foto autora).

5 Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí

Charakteristika prvků na bradlech o nestejně výši žerdí

Cvičení na bradlech se vyznačuje především silou svalstva paží, trupu a přes kyčelní klouby částečně i svalstvo nohou. Při ostatních ženských gymnastických nářadích je důraz především na dolní končetiny, proto jsou bradla výborným kompenzačním cvičením. Charakteristické jsou zde visy, které mají velmi dobré účinky na páteř vyvěšováním. Zásadní úlohu zde má síla, obratnost, švihovost a rychlost. Díky výcviku na bradlech získáváme také prostorovou orientaci a odvalu.

S technikou cvičení na bradlech souvisí také správné držení dolních končetin, které jsou téměř po celou dobu napjaté. Krčeni provádí cvičenec pouze u prvků, u kterých je to nezbytně nutné. Plní se tím nejen funkce estetická, ale napjaté dolní končetiny souvisí především s technikou prováděných prvků. Estetickou funkci zde plní správné držení gymnastických špiček.

Trénink na bradlech obsahuje průpravná cvičení za zlehčených podmínek a pokračuje přes samotné provádění celého prvku a jeho automatizaci až ke spojování do vazby. Při nácviku je také důležitá dopomoc a záchrana trenérem. Dopomocí pomáhá gymnastce k lepšímu pochopení pohybů a zajišťuje bezpečnost. V tréninku zapojujeme také nácvik sebezáchrany. Zde se cvičenec učí prostorové orientaci, rychlé rozhodování a reakci na jednotlivé situace. Cvičenka musí zvládnout i ty situace, při kterých se daný prvek nezdařil, nebo nepovedl dokončit. Tímto nácvikem předcházíme zraněním.

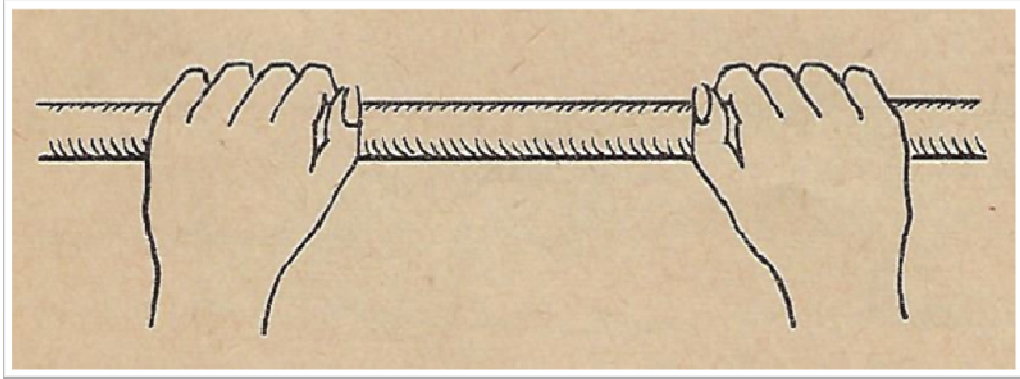
Pro bezpečnost cvičení musí gymnastka ovládat jistý hmat, pro který posilují pravidelným cvičením svalů předloktí a flexory ruky. Pro nácvik hmatu můžeme využít i jiné prostředky, jako například hrazdu, žebřiny, kruhy a šplhu na laně nebo tyči. Kvalita hmatu souvisí s technikou jednotlivých cvičebních tvarů.

Technika hmatů na bradlech o nestejně výši žerdí

Technika hmatů značně souvisí s technikou a kvalitou prováděných prvků.

Hmaty rozdělujeme na:

Plný hmat – vhodný pro visy, cvičení v podporu i kyvadlové prvky, jako jsou například toče a spády. Při jeho použití používáme nejen prsty, ale také dlaň. U rotačních pohybů je potřeba si uvědomit, že nemůžeme pohyb brzdit.



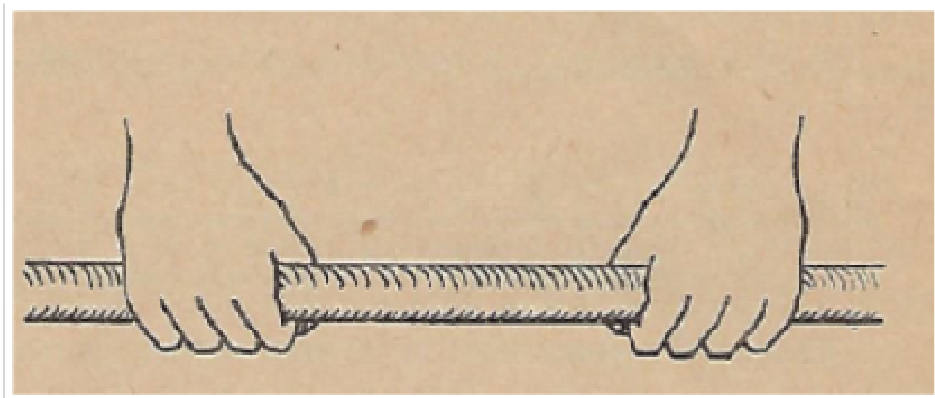
Obrázek 8. Obrázek znázorňuje plný hmat. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12.

Plný náhmat – se označuje, jako druh nadhmatu. Rozdíl od plného hmatu spočívá v tom, že dlaň spočívá na žerdí téměř až po zápěstí. Používá se u přechodů z visu do podporu, kde značně ulehčuje provedení prvku.



Obrázek 9. Obrázek znázorňuje plný náhmat. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13.

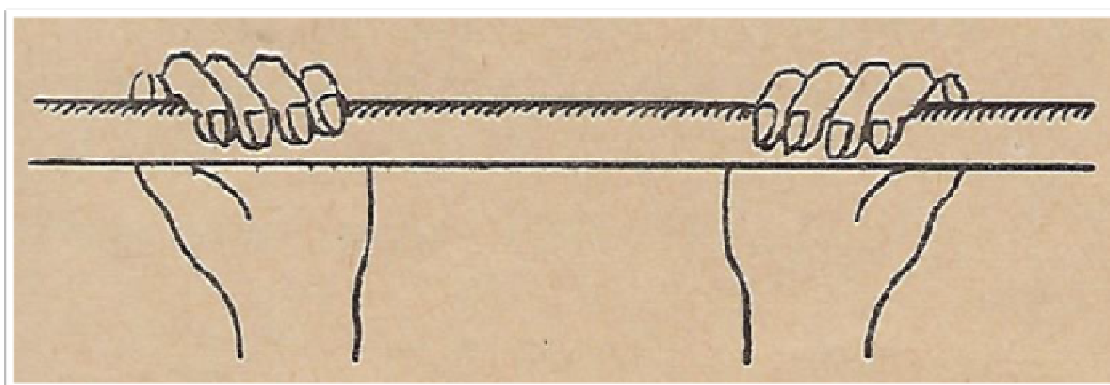
Vidlitý hmat – je používán pro cvičení ve vzporu. Užitečný je pro zastavení rotací a cvičení ve vzporu. Palec spočívá proti ostatním prstům, což usnadňuje udržení rovnováhy.



Obrázek 10. Na obrázku je vidlitý hmat. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13.

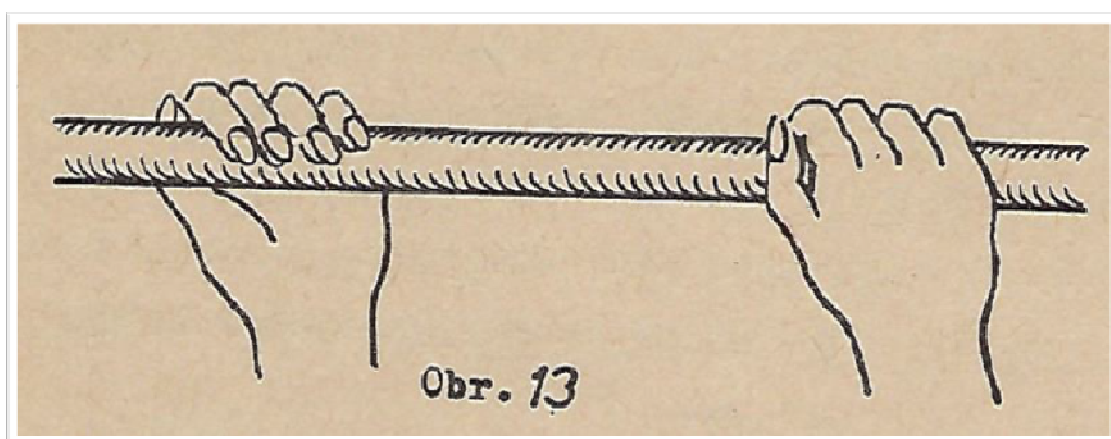
Nadhmat — je vhodný při vzepřeních, spádech vzad a točích vzad.

Podhmat — využíváme ho při spádech a točích vpřed.



Obrázek 11. Na obrázku je znázorněn podhmat. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 13.

Dvojhmat — jeho zvládnutí je důležité pro prvky, kde se provádí obraty.



Obrázek 12. Obrázek znázorňující dvojhmat. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14.

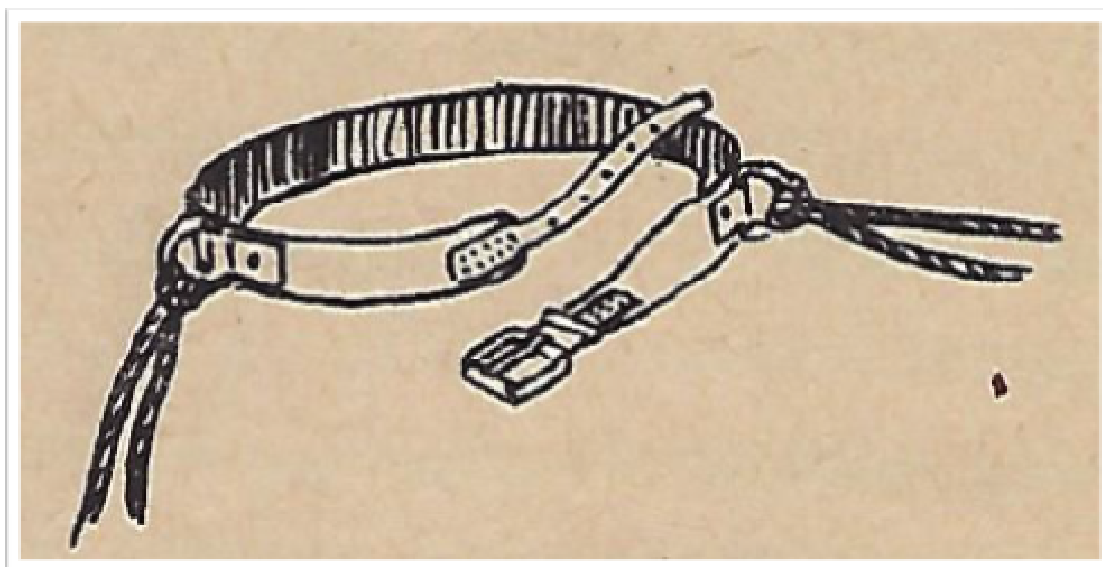
Obrácený podhmat – zde setrváváme jen krátkou dobu a gymnastka se do něj dostane při provádění výkrutu.¹⁹

Nástin možností nácviku prvků

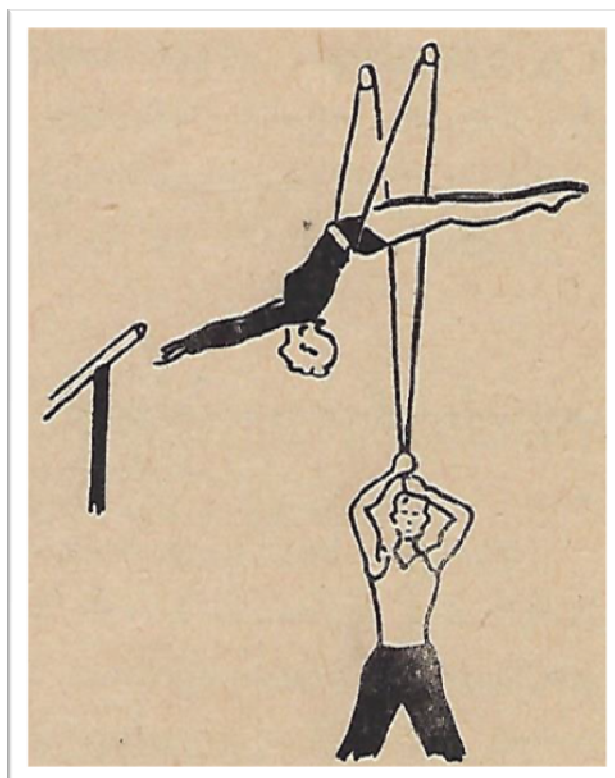
Vývojem obtížnosti prvků a zkoumáním biomechanického pohybu můžeme v tréninku pozorovat různé posilovací, technické i pomocné metody pro nácvik prvků. Důležitou roli zde má síla horních končetin, technika držení těla v základních pozicích, základy kmitu ve visu, zákmihu ve vzporu a další. Základní metodou k nácvik kmihu a veletoce na bradlech se stala hrazdová žerď s válečkem, nebo smyčkami. Tato metoda je dnes velmi využívána a pro mladší cvičenky je vytvořena i povinná sestava pro závod, která využívá válečku, nebo smyček. Pro nácvik jednotlivých cvičebních

¹⁹ Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 12–14.

tvář, můžeme používat nízké hrazdy, hrazdy po ramena, hrazdy po hlavu, hrazdy doskočné, odrazových můstků, švédské bedny, nebo žebřin. Při tréninku také využíváme dřevěné tréninkové stálky i ve spojení s různými konstrukcemi, které jsou vhodné pro trénink stojů na rukou, nebo stojů na rukou i v kombinaci s obraty. Vzhledem k velkému vývoji sportovní gymnastiky jsou v dnešní době možnosti tréninku velmi rozsáhlé, a především pro mladší gymnasty je tréninkových pomůcek dostatek. Moderní je využívání molitanové jámy, která je umístěna pod konstrukcí bradel a ulehčuje nácvik letových prvků, nebo složitějších seskoků. Především dbáme na bezpečnost cvičenců, proto využíváme i žíněčky, nebo závěsné záchranné pásy – lanč.



Obrázek 13. Na obrázku je znázorněn závěsný lanč. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 21.



Obrázek 14. Obrázek popisuje využití závěsného lanče pro bradla o nestejně výši žerdí. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 21.



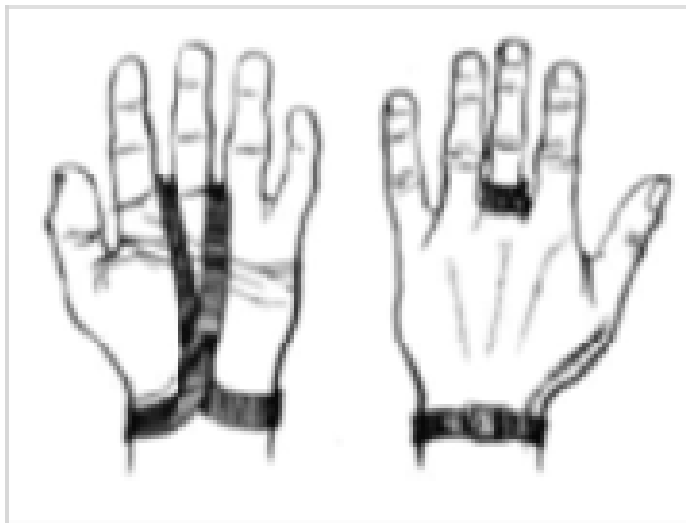
Obrázek 15. Na fotografii je konstrukce bradel s využitím molitanové jámy. Převzato z knihy Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills – techniques – training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 8.

Ochrana rukou při cvičení na bradlech

S nácvičkem obtížnějších a více technických prvků souvisí i vývoj gymnastických řemínků.

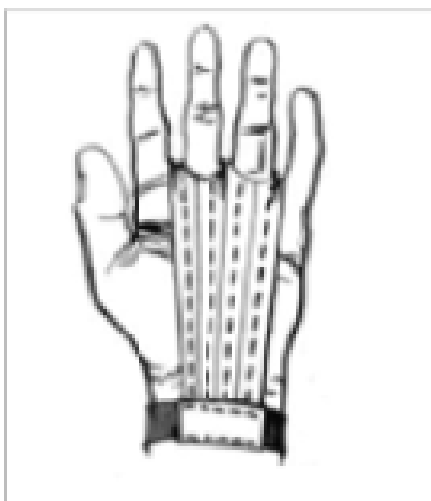
Již při cvičení na hrazdě, nebo pánských bradlech vznikali cvičencům na dlaních puchýřky. Hygiena při sportu měla velký význam i v minulosti a patřila k ní i pravidelná péče o ruce. Právě dlaň je při cvičení na bradlech velmi zatěžována a puchýřky velmi ovlivňují sílu a kvalitu bezpečného hmatu, ale také mají dopad na kvalitu provedených prvků. Správná péče o ruce je nezbytnou součástí a prevencí před puchýřky, strženými mozoly a chronickými otlaky. Tento problém pomáhají řešit ochranné řemínky neboli mozolníky. Řemínky jdou od prstů přes dlaň a upevňují se na zápěstí.²⁰

V dnešní době se vyrábí typ na dva, nebo tři prsty, který mají u prstů připevněný váleček. Místo řemínku se zapínáním je našitý pásek se suchým zipem, který objímá zápěstí, tím usnadňuje jeho připnutí a utažení kolem ruky. Vyrábí se v mnoha velikostech, podle velikosti ruky. Proti otlakům zápěstí se pod řemínek používají potítka.

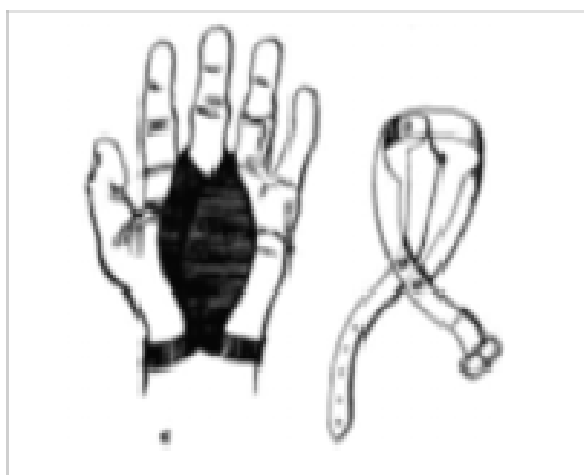


Obrázek 16. Na nákrese je nejstarší a jednoduchý řemínek. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 184.

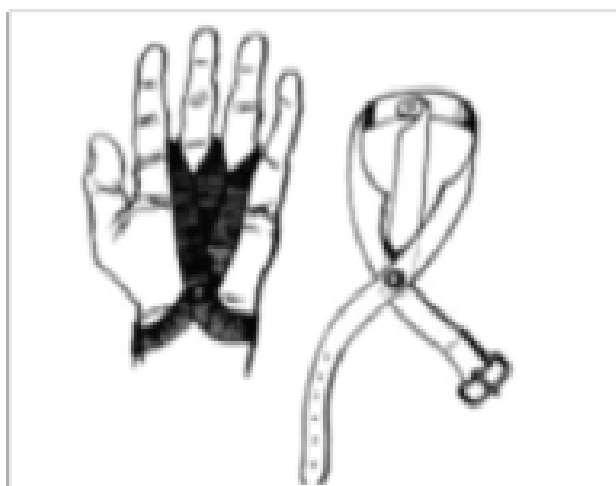
²⁰ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 180–187.



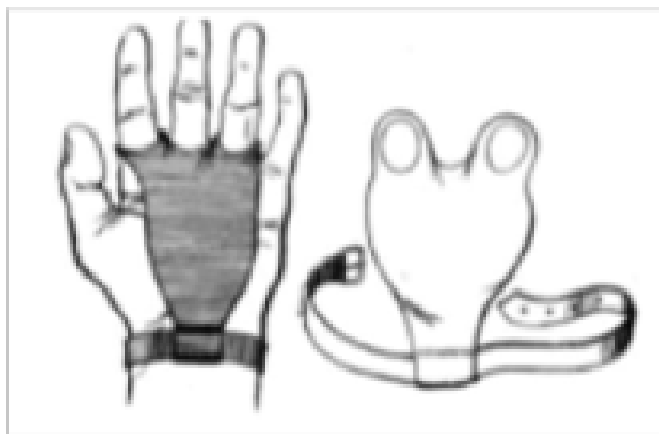
Obrázek 17. Na nákresu je řemínek ze sešitých knotů do petrolejových lamp. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 184.



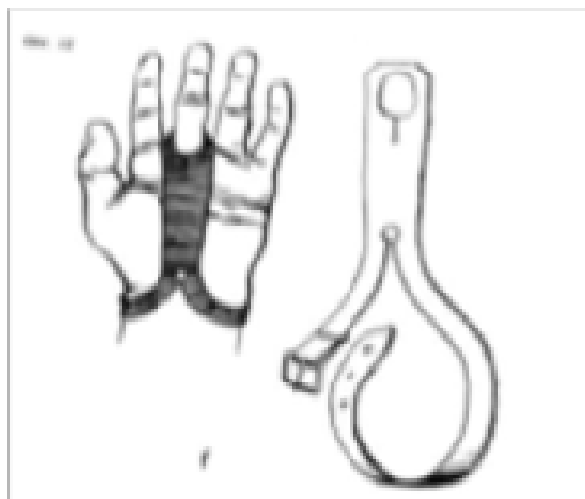
Obrázek 18. Na nákresu je jednoduchý řemínek s rozšířenou dlaňovou částí. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 185.



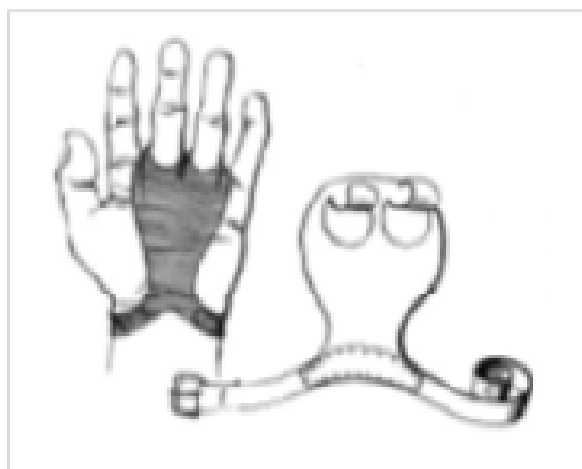
Obrázek 19. Na nákresu je řemínek ze dvou dílů (přes dva prsty), spojení je dutými nýty. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I.* Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 185.



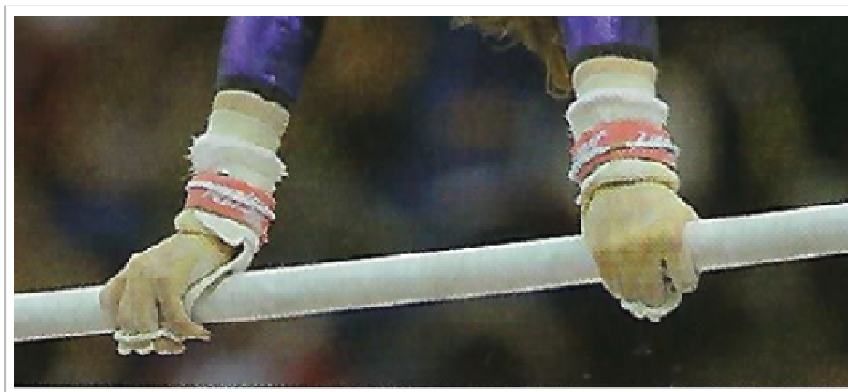
Obrázek 20. Na nákrese je „Sovětský“ řemínek podle Muratova (prostřední prst je volný). Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 185.



Obrázek 21. Na nákrese je „Americký“ řemínek z jednoho kusu, otvory vyseknuté na začátku rozříznutí zamezují trhání kůže. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 186.



Obrázek 22. Na nákrese je Japonský“ řemínek, otvory pro prsty jsou vyříznuté způsobem naznačeným v detailu. Mají výhodu v tom, že řemínky netlačí do hřbetu prstů ani při velkém tahu. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 186.



Obrázek 23. Na fotografii je nejnovější typ řemínku na dva prsty, s válečkem a zapínáním na suchý zip. Převzato z knihy Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills–techniques – training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 43.

5.1. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí do konce druhé světové války

Ke konci minulého století došlo k rozvoji přebornických soutěží ve všech věkových i výkonnostních kategoriích. Avšak ani tento soutěžní směr nářadového tělocviku neurychlil diferenciaci obsahu cvičení žen a cvičení mužů. Pouze obtížnost cvičení byla samozřejmě u žen snížena, ale používané nářadí a charakter cvičení zůstávaly nezměněny. Obsah prvních závodních sestav, které byly až do začátku závodu udržovány v tajnosti, představoval v podstatě několik cvičebních tvarů, spojených v kratší celky. Vzhledem k struktuře pohybu byl téměř shodný s obsahem cvičení mužů.

V sestavách žen se objevují jednoduché i složitější mety, které představují aplikaci cvičení koně na šíř. Jsou prokládány postoji a polohami a pohyby prostných cvičení, jež se s různou obměnou udržely v sestavách žen poměrně dlouhou dobu. Ještě sestava V. Děkanové, československé mistryně světa z roku 1938, svědčila o vlivu cvičení mužů na bradlech na volbu cvičebních tvarů pro volné sestavy žen. Mimo různé mety ve svisu smíšeném i prostém a podpory, velmi náročné na svalovou sílu (váha oporem o loket, stoj na ruku bočně) se začíná více uplatňovat vliv cvičení na hrazdě, které nabývá výslovně švihového charakteru. Jednoduché i složitější toče a vzepření jsou stále více uplatňovány ve skladbě volných i povinných sestav. Vývoj švihového pojetí cvičení na tomto nářadí byl – podobně jako veškeré sportovní dění – zabrzděn druhou světovou válkou.²¹

²¹ Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 14–15.

5.2. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 50. letech 20. stol.

Vývoj prvků a sestav na bradlech o nestejně výši žerdí

Tak jako ostatní nářadí, procházela i bradla a cvičení na nich určitým vývojem. U bradel o nestejně výši žerdí se stále více žádalo hrazdového pojetí cvičení. V sestavách bylo málo spojitosti a příliš přerušování mezi jednotlivými prvky, zbytečné a neúčelné „přelézání“ na nižší žerdi, zbytečné přechody, dotahování prvků a nečisté provedení prvků, vysazené toče, nedbalé držení těla aj. Sestavy, i když v nich měla být vhodná výdrž či prvek síly (přednos, stoj na rukou apod.), bylo nutné více „rozšvihat“, hlavně v druhé polovině, kde bylo potřebné dynamiku nejen udržet, ale ještě zvýšit a vyvrcholit v zakončení efektním prvkem.

Nové směry ve cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí v některém případě překračovaly charakter cvičení na nářadí, a proto mezinárodní gymnastická federace (FIG) omezila výběr cvičení, především závěrů sestav, které byly prováděny odrazem nohou od žerdí. Tato cvičení připomínala spíše akrobatické skoky než nářaďová cvičení. Ze sestav se také pomalu vylučují cvičení statická a vedená. Jakékoliv výdrže se začínají považovat za skladební chyby sestavy. Cvičení na tomto nářadí se pomalu přiklání k pohybovému obsahu cvičení na hrazdě.²²

Počátkem 50. let udělaly sovětské gymnastky velký pokrok na bradlech o nestejně výši žerdí. Jejich cvičení se vyznačovalo technicky a dynamicky dokonalým prováděním i těch nejobtížnějších tvarů a vazeb, jistotou, lehkostí, plynulostí, dokonalou promyšlenou a originální vazbou prvků a vazeb. Všechno bylo prováděno s maximálním pohybovým rozsahem, přirozeně a za stálého dokonalého držení těla a nohou. I když závodnice prováděly obtížné „mužské“ prvky nebo vazby, přenesené na bradla ze cvičení na hrazdě, nikdy cvičení neztrácelo na kráse a ladnosti, která je vlastní ženám. Gymnastky dovedly dokonale spojit sílu, švih, odvalu, rozhodnost a prostorovou orientaci v dokonalý harmonický celek. Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí mělo charakter cvičení na dvou hrazdách, jeden cvik plynule navazoval na další, obtížné prvky byly vhodně svázány lehčími originálními spojení převážně z metů

²²Šindlerová, V. (Ed.). (1955). Zkušenosti z Mistrovství světa v Římě. *Sportovní gymnastika*. roč. V. (3), s. 79.

a jednodušších vzepření. Závodnice se při cvičení téměř nezastavily. Zastavení bylo vidět pouze ve výdržích a ve stojích na rukou. Sestavy závodnic se od sebe zcela odlišovaly, každá měla své originální a osobité pojetí.

Mistrovství světa v Římě (rok 1954) je charakterizováno dalším vzestupem úrovně závodících, co by do obsahu a provedení závodních sestav. Jedná se hlavně o závod žen, ve kterém bylo nejvíce nového a v němž se nejvíce změnilo dřívější pojetí sestav. Zcela již mizí nicotné formální prvky, vypočítané jen na vyplnění místa v sestavách, za ty prvky, které dřívější ženská technická komise FIG zavrhovala a jejichž uplatnění dokonce trestala bodovými srážkami. Jak jsem se již zmínila, tón vývoje udávaly sovětské gymnastky, svými odvážnými, dynamickými, a přitom mistrovsky zvládnutými sestavami. Pryč je dřívější statická sestava a plně je uplatňován jen a jen pohyb, založený na plném využití síly, pružnosti, odvahy a orientace, podložený vysokou dynamičností a předpokládající jemnou techniku.

Průběh římského mistrovství dále ukázal, že vše staré je pomalu nahrazováno novým. Zvyšující se požadavky na závodnice i v povinné části závodu pomáhaly, ať činovníci federace (FIG) chtěli či nechtěli, vytlačovat předsudek, že u družstva nesmí být v závodě trenér, ale pouze vedoucí – žena. Zatím co v Helsinkách na olympijských hrách nesměli trenéři – muži – vstoupit na závodní podium ani k úpravě nářadí, v Římě byli trpěni, a dokonce jim bylo umožněno, aby při rozcvičování závodnic dávali záchranu.²³

Zásady rozhodování a hodnocení sestav na bradlech o nestejně výši žerdí

Před mistrovstvím světa v Římě bylo uspořádáno technickými komisemi Mezinárodní gymnastické federace školení pro rozhodčí. Školení sledovalo úkol sjednotit a upřesnit rozhodování a ovlivnit rozhodčí k objektivní práci při závodech.

Bylo ustanoveno, že povinná sestava je vždy směrnici pro skladbu a hodnocení volné sestavy. Při cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí by se závodnice měly snažit o uplatnění prvků ze cvičení na hrazdě. Jedná se totiž o cvičení na dvou hrazdách a již z toho vyplývá, že mají být pomíjeny všechny statické prvky, jako jsou stoje, sedy, lehy

²³ Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 4–6.

a podobné. Nejsou totiž pro toto nářadí hodnotné, a pokud jsou do sestav vloženy, pak pouze jen jako spoje a přechody.

Pravidla stanoví, že volná sestava má obsahovat pět prvků nesnadnosti (obtížnosti). Při hodnocení obtížnosti se musí přihlížet též k tomu, obsahuje – li sestava obtížné prvky charakteristické pro toto nářadí. Např. do sestavy je zařazen most nebo rozštěp na vyšší či nižší žerdi. Jsou to prvky velmi obtížné, ale nejsou vhodné pro cvičení na bradlech. Tyto prvky jsou typické pro prostná, případně kladinu. Proto zde nemohou být počítány za prvky obtížnosti, i když jsou v sestavě, rovněž i ve skladbě, musí být považovány za chybu.

Při cvičení na bradlech je samozřejmě předpokladem jisté použití síly. Je to v první řadě ekonomické využití síly, kterého dosáhneme cílevědomým cvičením a rozvojem obratnosti, ale nikoliv vysilujícím a namáhavým použitím tahu. Při cvičení by měl být tedy největší a stálý pomocník švih.

Největší úlohu při sestavování volné sestavy hraje spojení visového cvičení s podporovým v jeden harmonický celek. Tím se získá lehkého, elegantního způsobu použití síly, při němž převládá švih a cvičení je zvládnuto s lehkostí. Další cvičení se skládá z několika prvků spojených menšími přestávkami, kterými jsou statické prvky, jako např. stoje na rukou, stoj na předloktí a podobně. Také tyto prvky jsou potřebné, protože ukazují nutnou sílu cvičenky a jistotu.

Volná sestava nemůže být snadnější než sestava povinná, ani kratší. Stavba skladby musí stoupat, tedy těžké prvky nemohou být jen na začátku sestavy, ale musí být rozděleny v sestavě stejnoměrně a závěr sestavy musí odpovídat obtížnosti cvičení. Často je voleno na závěr salto nazad z nižší žerdě. Zde je záměrně využito nižší žerdě jako odrazového prvku, protože žerď je pružná. Prvek však není charakteristický pro cvičení na bradlech, ale pro cvičení prostná a na kladině. Na bradlech je zásadou, aby – tak jako je tomu u hrazdy – opustily nářadí naposled ruce.

Souhrn správně provedených a sestavených prvků dává dobrou sestavu. Závodnice musí dále dosáhnout toho, aby mezikmihy, pokud možno nezlehčovaly sestavu a aby byly zbytečné švihy vynechány. Při hodnocení nestačí samo dobré zvládnutí a provedení sestavy, ale musí též sestava odpovídat požadované obtížnosti a nemůže stačit, je – li cvičení vypočítáno na efekt. Jako základ pro správné provedení platí stejné zásady jako při cvičení mužů: tedy toče, vzepření, vzklopy atd. Mají být

provedeny na napjatých pažích a s prohnutým trupem. U bradel udává ohodnocení často ne tak délka sestavy, ale počet prvků obtížnosti, dobré spojení jednotlivých prvků, plynulost sestavy, správné držení a vedení těla a provedení jednotlivých prvků i celku.

Koncem 50. let se staly módou toče na nižší žerdi bez dohmatu, s různými půlobraty nebo celými obraty do svisu na vyšší žerdi. Oplývala jimi zejména družstva SSSR, Rumunska a NDR. Dále pak bylo v oblibě maximální využití střídání přechodů z vyšší žerdě do prohnutého předkmihu na nižší žerdi (např. výskok a kmih podmetmo nebo toč vzad apod.). Sestavy byly u všech předních závodnic poměrně dlouhé, obsahovaly až dvacet prvků a téměř v žádné nebyla výdrž, která se ani nevyžadovala a téměř už neobjevovala. Jen závěry sestav byly slabší, většinou nic nového, a když, tak ne příliš efektní.

Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí v 50. letech 20. stol. se skládalo výlučně ze cviků švihových a metů. Ze sestav byly vyloučeny všechny výdržové prvky, úplně vymizely stoje, kterých se využívalo jen jako přechodů ke švihovým prvkům. Plně se využívaly a vyžadovaly rychlé a časté přechody z podporu do svisu a zejm. do svisu na nižší žerdi. Plně obtížná a efektivní sestava vyžadovala rychlé a opakované střídání prvků z vyšší na nižší žerď a opačně. V sestavě musely na sebe logicky navazovat jednotlivé prvky. Pokud bychom chtěli dosáhnout plné hodnoty sestavy, musely by na sebe navazovat obtížné prvky bez přidaných podružných prvků (např. přidaných točů vzad, vzepření a přešvihů jízdmo apod.). V sestavách by měla být odlišnost a velkým kladem je originalita, a to nejen vrcholových prvků, ale i jednoduchých přechodů a vazeb. Sestava by dále měla mít určitou gradaci, to znamená, že obtížné prvky nesměly být nahromaděny v jedné části sestavy, nýbrž měly úměrně pokračovat až do konce sestavy. Při cvičení se muselo plně využívat rozsahu pohybu, a to jak v metech, kmizích, tak i točích. Ze sestav bylo vyloučeno využívání statické síly. Vyžadovalo se dokreslování každého pohybu, avšak bez ztráty dynamičnosti a bez narušení plynulosti sestavy²⁴

²⁴ Glinernik, M. A. (1952). *Sportovní gymnastika*. Praha: Sokolské nakladatelství, s. 143–159.

Žerdě byly velmi blízko u sebe, proto nemohly být na takovýchto bradlech prováděny cviky, které jsou charakteristické pro toto náradí dnes. Pro názornost a pro možnost srovnání zde uvádím povinné sestavy pro mistrovství světa v Římě 1954, olympijské hry v Melbourne 1956 a pro mistrovství světa v Moskvě 1958.

Povinné sestavy na bradlech o nestejně výši žerdí pro Mistrovství světa v Římě roku 1954

- Ze stoje pobok, čelem k nižší žerdi z rozběhu: výsed odbočmo vlevo na nižší žerď, přehmat levou na vyšší žerď – přehmat pravou na vyšší žerď.
- Svis – průvlek skrčmo do závěsu v podkolení na vyšší žerdi – přehmat do nadhmatu na nižší žerdi.
- Vzpor, napnout nohy – odrazem pravé od vyšší žerdi, levá napjatá stojem o rukou, toč na nižší žerdi – přehmat levou v podhmat, přehmat pravou na vyšší žerď.
- Přešvih únožmo levou s 1/1 obratem vpravo do svisu ležmo na nižší žerdi se současným přehmatem levou na vyšší žerď – oporem pravé o nižší žerď a přednožením levé vzepření na vyšší a spojitě přešvih skrčmo levou do vzporu jízdmu na vyšší žerdi – přehmat levou v podhmat.
- přešvih zánožmo pravou s 1/1 obratem vlevo levoruč a přehmatem pravé do vzporu vpředu na vyšší žerdi – podmetmo.
- 1/1 obrat vlevo levoruč s přehmatem pravé do svisu dvojhmatem (levá pod – pravá nadhmatem) – předkmih – zákmih – shybem přešvih roznožmo a spojitě odrazem o nižší žerď výmyk předem na vyšší žerď do vzporu – vzpažením pravé a dohmatem pravou na nižší žerď (prohnutě), stoj o rukou.
- Pravoruč (bez výdrže) a spojitě přednožka s 1/1 obratem vpravo pravoruč (pravý bok u bradel).²⁵

²⁵ Šindlerová, V. (Ed.). (1953). Sestavy pro Mistrovství světa 1954. *Sportovní gymnastika*. roč. III. (6), s. 96.

Povinná sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro Olympijské hry v Melbourne roku 1956

- Ze stoje pobok čelem k vyšší žerdi odrazem snožmo dohmatem na nižší žerď prohnutým předkmihem vzepření jízdmo pravou s 1/1 obratem vlevo do vzporu jízdmo na nižší žerdi s přehmatem do podhmatu,
- toč jízdmo napřed s přehmatem na vyšší žerď v nadhmat – přešvih únožmo pravou napřed,
- kmihem podmetmo 1/1 obrat vlevo levoruč ve svisu, dvojhmatem pravá nadhmat,
- a spojitě výmyk předem na nižší žerď s přehmatem souruč,
- předkmih – zákmihem přešvih skrčmo do vzporu vzadu,
- spádem nazad svis vnesmo vzadu a výmyk zadem s přehmatem souruč na vyšší žerď do svisu ležmo vpředu na nižší žerdi,
- shybem a svisem vnesmo vpředu (výšvih nohou až k vyšší žerdi), přešvih roznožmo přes nižší do svisu na vyšší žerdi, podkmih napřed a nazad a přešvihem přednožmo snožmo přes nižší žerď (schylmo) svis ležmo na nižší žerdi (projít svisem vnesmo vpředu, paže napjaty),
- spojitě odrazem o nižší (stehny) výmyk předem do váhy v lehu na bříše na vyšší žerdi, vzpažit zevnitř,
- nadhmatem na nižší žerdi stoj o rukou pobok (bez výdrže), přehmatem zkřížmo pravou přes levou do nadhmatu a spuštěním levé přemet stranou s celým a půlobratem vlevo do stoje na zemi pokos pravým bokem k nižší žerdi, připažit.²⁶

Za největší český úspěch v Melbourne považujeme zlato za cvičení na kladině československé gymnastky Evy Bosákové. Svůj výkon potom obhájila o čtyři roky později na Olympijských hrách v Římě, kde získala opět zlatou medaili za cvičení na kladině. V Římě ukázali československé gymnastky své kvality tím, že obsadily druhé místo ve víceboji družstev.

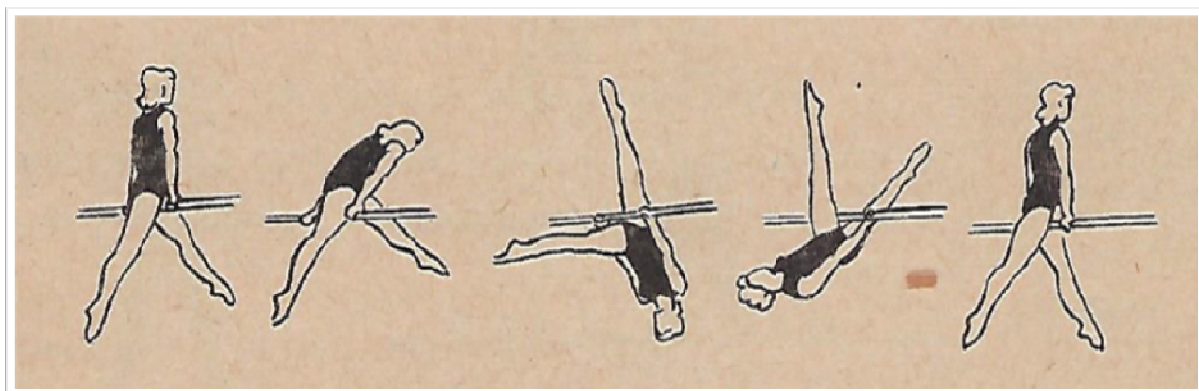
²⁶ Šindlerová, V. (Ed.). (1955). Sestavy pro Olympijské závody žen a mužů a přebory republiky jednotlivkyň a jednotlivců roku 1955. *Sportovní gymnastika*. roč. V. (6), s. 190.

„...Šest medailí: Maďarská gymnastka Agnes Keletiová vyhrála soutěže v prostných, na bradlech i na kladině a získala i zlato za vystoupení družstva. K tomu přidala dvě stříbrné medaile za druhá místa v osmiboji a v soutěži družstev.“²⁷



Obrázek 24. Na obrázku je zachycena medailová vítězka Olympijských her 1956 v Melbourne na bradlech o nestejně výši žerdí, maďarka Agnes Keletiová. Převzato z knihy *Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print, s. 95.

Technika provedení toče jízdmo, který byl dříve typickým prvkem v sestavách.



Obrázek 25. Na obrázku je popsána technika provedení toče jízdmo, který byl dříve typickým prvkem v sestavách. Převzato z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

²⁷ *Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print, s. 94.

Povinná sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro MS v Moskvě 1958

- Ze svisu na vyšší žerdi nadhmatem čelem k nižší podkmihem přešvih roznožmo přes nižší žerď a výmykem vzpor na vyšší žerdi – odkmih a toč vzad přehmatem souruč na nižší žerď.
- Přešvihem skrčmo pravou vzpor jízmo, přehmat v podhmat – toč jízmo vpřed, přehmatem souruč na vyšší svís ležmo pravou na nižší žerdi, zanožit levou (pod žerdí).
- Přešvihem únožmo přednožit levou povýš (až k vyšší žerdi) a přednožením pravé vzepření oporem levé o nižší žerď do vzporu na vyšší.
- Vzpažením a dohmatem pravé na nižší stoj na rukou bočně s bočným roznožením, levá vpřed – výdrž (2 s).
- Výskok pravou na nižší žerď – vzpřim, přinožením levé a půlobratem vpravo vzpor stojmo vzadu čelně na nižší žerdi.
- Výskokem a vzporem vpředu na vyšší žerdi přešvih roznožmo vzad přes vyšší žerď a spádem vzad svís vznesmo vpředu a spojitě odrazem stehem o nižší žerď výmyk do vzporu na vyšší žerdi.
- Seskok podmetmo přes nižší žerď s jedena půlobratem vlevo do stoje pravým bokem k nižší žerdi.²⁸

5.3. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 60 letech 20. stol.

Největšími průkopnicemi nového pojetí cvičení na bradlech v tomto období se staly Japonky. Jejich malé postavy, krátké nohy a dostatek síly jim k tomu dával všechny předpoklady. Také to, že bradlové žerdě se stále více svými rozměry i strukturou přibližovaly hrazdovým žerdím (většinou v zahraničí byly vyráběny z trubky obalené dřevěnou fólií a připomínaly dřevěné hrazdové žerdě, které byly u nás v mnoha starých tělocvičnách) umožňovalo plné využití hrazdového cvičení.

Ještě na mistrovství světa v Moskvě v roce 1958 bylo charakteristickým pro cvičení na bradlech zejména náhlé střídání přechodů z vyšší na nižší žerď a obráceně.

²⁸ Šindlerová, V. (Ed.). (1957). Povinné sestavy pro Mistrovství světa v roce 1958 v Moskvě. *Sportovní gymnastika*. roč. VII. (7), s. 154.

Gymnastka se prakticky pohybovala stále mezi dvěma žerděmi a přecházela z jedné na druhou většinou jedním prvkem. Japonské gymnastky však toto cvičení dále rozvinuly. Jejich sestavy byly oproti ostatním značně dlouhé. I když využívaly přechodů z jedné žerdě na druhou v plné míře, nepřecházely jen jediným prvkem, nýbrž řadily za sebou několik prvků, a to nejen na nižší, nýbrž i na vyšší žerdi. Sestava tak vypadala daleko bohatěji a obtížněji. (Např. ze stoje na rukou na vyšší žerdi toč vzad, spád vzad, vzepření vzklopmo, přešvih roznožmo atd.). Japonské gymnastky ovládaly dokonale hrazdová cvičení – toče, vzklopky, přítrhy, přemyky apod. – což jim umožnilo obohatit repertoár prvků o prvky, které nejsou sice neznámé, ale dosud je na bradlech nikdo nepoužil. Této úrovni a tomuto pojetí japonských gymnastek se nejvíce přiblížily některé závodnice NDR a USA.²⁹

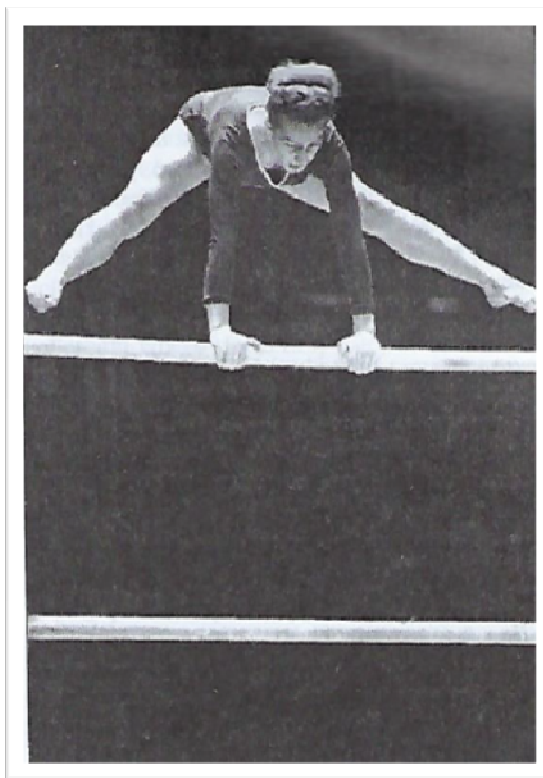
Povinná sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro Olympijské hry v Tokiu roku 1964

- Ze stoje čelně k vyšší žerdi z prohnutého předkmihu vzepření vzklopmo do vzporu vpředu na nižší žerdi.
- Spojitě toč vpřed – přešvih skrčmo do vzporu vzadu – spád vzad a výmyk zadem s přehmatem souruč na vyšší žerď do svisu ležmo na nižší žerdi.
- Přednožením snožmo přešvih schylmo pravou a vzepření jízdmo do vzporu jízdmo na vyšší žerdi.
- Přehmatem levou do podhmatu celý obrat vlevo s přešvihem zánožmo levou do vzporu vpředu na vyšší žerdi.
- Kmih podmetmo s celým obratem vlevo a spojitě.
- Toč vzad na nižší žerdi, výskok skrčmo do vzporu dřepmo na nižší žerdi.
- A náskok do vzporu vzadu na vyšší žerdi a spojitě spád vzad s přešvihem roznožmo do stoje na zemi.³⁰

²⁹ Libra, J., Libra, M., Janoušek, V., Kubička, J., Mihule, J., Pohnertová, Z., ... Zámostná, A. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 119–122.

³⁰ Oktábec, J. (Ed.). (1964). Tokio 1964. *Sportovní gymnastika*. roč. XIV. (5), s. 11.

Na Olympiádě v Tokiu 1964 si nešlo nevšimnout ohromujících výkonů naší nejnámější gymnastky Věry Čáslavské. Ta si z Tokia přivezla zlaté medaile z víceboje jednotlivců, přeskočků a kladiny. Československé družstvo přivezlo také stříbro z víceboje družstev.³¹



Obrázek 26. Na fotografii je zachycena naše nejnámější gymnastka Věra Čáslavská. Převzato z knihy Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chalupecká, M., Choutka, M., ... , Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia, s. 97.

Povinná sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro Olympijské hry v Mexiku roku 1968

- Ze stoje čelně vně bradel čelem k vyšší žerdi z náskoku dohmatem na nižší žerď prohnutým předkmihem vzepření vzklopmo s přehmatem souruč do svisu na vyšší žerdi.
- Přešvih roznožmo do svisu ležmo na vyšší žerdi a vzepření vzklopmo a přešvih skrčmo do vzporu vzadu na vyšší žerdi.
- Toč zadem vzad, spád vzad do svisu vnesmo vzadu, přešvih roznožmo do svisu na vyšší žerdi.

³¹ Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chalupecká, M., Choutka, M., ... Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia, s. 80.

- Toč vzad na nižší žerdi, výskok skrčmo s celým obratem vpravo levoruč s přehmatem střídmořuč pravou a levou na vyšší žerď, vzpor stojmo na vyšší žerdi, odrazem snožmo a zákmihem.
- Výskok roznožmo na vyšší žerď, spád vzad, kmih podmetmo s celým obratem vlevo levoruč s přehmatem souruč do nadhmatu.
- Točem vzad na nižší žerdi a dohmatem levou zánožka vpravo, doskok s dohmatem na žerď. Poznámka: možnost změny strany od bodu 4.³²

Mezi největší československé úspěchy na těchto Olympijských hrách můžeme považovat výkon Věry Čáslavské, kde získala tři zlaté a dvě stříbrné medaile. První místo obsadila ve víceboji jednotlivkyň, na přeskoku a na bradlech. Stříbrné medaile si odnesla za cvičení na kladině a na prostných.³³



Obrázek 27. Na fotografii je zachycen seskok zánožmo na bradlech o nestejně výši žerdí. Převzato z knihy Pávek, F.,(1964). *Encyklopedie tělesné kultury II. díl P – Ž*. Praha: sportovní a turistické nakladatelství, s. 257.

³² Novotný, J. (Ed.). (1967). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní gymnastika*. roč. XVII. (11-12), s. 3-4.

³³ Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chalupecká, M., Choutka, M., ... Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia, s. 80.

Příklady některých originálních prvků našich reprezentantek ve volných sestavách na bradlech o nestejně výši žerdí

Miroslava Skleničková – ze vzporu vpředu zákmihem překot vpřed do stoje na zemi.

Po dokončení vzporu pokračuje pohyb co největším zášvihem. V okamžiku kulminace zásvihu cvičenka odtlačuje ramena od žerdě a otvírá úhel mezi pažemi a trupem. Zvednutím boků, předklonem hlavy i ramen a skrčením nohou začíná rotace do překotu. Důsledným vedením pohybu trupu ke kolenům dosahuje cvičenka potřebné rychlosti pro dokončení rotace, kterou provádí v úrovni vyšší žerdě. Po dokončení rotace zastavuje rotační pohyb trupu vzpřímením a rozbalením nohou.

Pohyb začíná zákmihem a vykloněním ramen vpřed. Obrat je veden hlavou a rameny, přičemž dochází k otvírání úhlu mezi trupem a pažemi. Při rotaci vpravo dochází k puštění střídmoreč, přičemž levá paže dlouho setrvává v dohmatu na vyšší žerdí. Hlava je vedoucím činitelem pro provedení rotace. Dohmat je opět proveden střídmoreč s dokončením a otevřením úhlu mezi trupem a pažemi do svisu na vyšší žerdí. Vrcholová obtížnost prvku spočívá v tom, že podstatná část obratu je provedena nad úrovní vyšší žerdě. Prudkým přednožením a přidržením rukou na horní žerdí provádí cvičenka výmyk bez dohmatu na nižší žerd' v ostrém složení trupu a dolních končetin. Ve druhé fázi výmyku následuje prudké napřímení trupu se vzpažením a odrazem boků od žerdě a opětným složením a dohmatnutím na nižší žerd' dokončuje výmyk v prohnutém předkmihu.³⁴

5.4. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 70 letech 20. stol.

Sportovní gymnastika – podobně jako jiné sporty, které nechtějí stagnovat, ztrácet přitažlivost – hledá nové cesty, jež by umožnily života schopný vývoj tohoto sportu. Není jistě nadsázkou, jestliže prohlásíme, že dosavadní směr vývoje určovaly především silné individuality, jejichž výkony byly formovány na základě interakce s osobními či jinými trenéry. Hybnou silou vývoje je tedy tvůrčí snaha trenérů přijít s něčím novým, neobvyklým či dokonce originálním.

³⁴ Novotný, J. (Ed.). (1967). Příklady některých originálních prvků našich reprezentantek ve volných sestavách na bradlech o nestejně výši žerdí. *Sportovní gymnastika*. XVII. (7), s. 163.

V předchozích letech sledoval vývoj cvičení žen směr dynamičnosti a švihovosti. V 70. letech vstoupil do popředí prvek, jenž lze souhrnně označit pojmem akrobatičnost. Přechod na akrobatické pojetí vrcholového cvičení – nemyslí se tím jen prostná – nepřišel náhle. Byl to pozvolný proces, který po olympijských hrách v Mnichově zaznamenal kvalitativní, ale i kvantitativní skok. Na závodech se objevují nové cvičební tvary a neobvyklá spojení nejen v sestavách vyložené medailových závodnic, ale také u těch, které do bojů o přední místa nezasahují. Je samozřejmé, že tomuto trendu napomáhají stále dokonalejší konstrukce náradí, pomocná výcviková zařízení, ale také nové metodické postupy v tréninku a přechod na celoroční výcvikový dynamický plán. A tak se stále více aplikují poznatky akrobatického výcviku do tréninku jiných disciplín. Akrobatické prvky se stále čteněji objevují též na bradlech.

V této době docházelo ve sportech, kde se výkony dají přesně měřit, k častým úpravám číselných ukazatelů, které matematicky vyjadřovaly hranice lidských možností. Ve sportovní gymnastice tomu tak nebylo, avšak docházelo k průlomu dřívějších názorů na možnost nácviku některých prvků, které se vzhledem k věku gymnastek považovaly za neosvojitelné. Nejde jen o dokonalé zvládnutí techniky vrcholně obtížných tvarů – např. přemyku do stoje na ruku na bradlech 12letou gymnastkou – ale také o reálnou připravenost tělesných funkcí, umožňující provedení mimořádně dlouhé a obtížnostně náročné sestavy. To je další prvek vývojového trendu sportovní gymnastiky. Na bradlech se tento faktor projevil ve zvýšeném počtu cvičebních tvarů, zařazených do sestavy.

Vrcholové sestavy se již nevyznačovaly tím, že měly jeden dominující obtížnostní vrchol v podobě realizace složitého dílčího cvičení, před nímž byla zjevná přípravná fáze, působící často narušení plynulosti celé sestavy. Mistrovská sestava byla jako celek vyvážená, bez násilných přípravných fází, to znamená, jakékoliv zastavení pohybu na bradlech bylo považováno za chybu.

Bradla se svými specifickými znaky podstatně odlišují od ostatního pohybového obsahu ženské gymnastiky. Vzhledem k tomu, že převážná lokomoce při pohybových výkonech na bradlech si vyžaduje převahu aktivní svalové práce horní poloviny těla, byl výkonnostní růst závodnic na bradlech považován – v porovnání s kladinou či prostnými – za nutně pomalejší. Tento názor vycházel z fyziologické znalosti o nejednotném rozvoji pohybových vlastností člověka. Obratnost jako jednu ze čtyř

pohybových vlastností je možné plně rozvíjet v mladším školním věku dítěte, kde dnes již probíhá systematická sportovní příprava. Protože kvalita zmíněné vlastnosti je hlavním faktorem, určujícím vzestup výkonnosti v akrobatických prvcích, byly dobré výkony děvčat v prostných a na kladině pomalu považovány za samozřejmost. Na bradlech se však – vzhledem k převaze náročnosti na silovou vlastnost – růst výkonnosti poněkud opožďoval, neboť rozvoj svalových dispozic ve smyslu síly bývá předsunut do pubertálního věku. Ukázalo se, že i přes tyto fyziologické skutečnosti byla v 70. letech zvládnuta s mladými děvčaty tak obtížná bradlová cvičení, jež splňovala požadavky dospělé kategorie.

Příčin je několik. Jedna však bezprostředně souvisí s tehdejšími pojetím cvičení na bradlech. Salta a různé překoty, uplatňující se na bradlech, jako spoje či závěry sestav, složitá rotační cvičení, např. kmih podmetmo s trojným obratem do svisu vyžadují vysokou kvalitu obratnosti. Z oblasti psychologie pak dostatečnou odolnost proti strachovým zábránám. Obě kategorie můžeme sledovat právě u mladých talentů. Technika cvičení na bradlech sleduje směr řešit pohybový úkol přes nejmenší počet pohyblivých kloubních spojení. Nejde jen o omezení pohybu ve spojení kolenním, jež je limitováno estetickými normami. Jde především o limitaci pohybu ve spojení páteřním a loketním. Toporné držení těla, provázené propnutím končetin při cvičení, se stává nutnou normou vrcholového pohybového projevu na bradlech. Zároveň je však předpokladem, umožňujícím provedení současně nejobtížnějších a progresivních prvků. Toporné držení těla umožňuje soustředit hlavní svalovou akci do krátkých časových úseků a s využíváním získaných mechanických faktorů realizovat pohybový závěr. Požadavek tzv. hrubé síly je v některém směru snižován. Je – li svalová aktivita v naznačeném směru rozvíjena a je – li v souladu s tělesnou váhou cvičenky i délkovými poměry jednotlivých článků těla – zejména končetin vůči trupu – pak lze zvládnout i nejobtížnější cvičení, jež pro názornost uvedu v několika případech:

- Opakované přemyky do stoje na rukou na vyšší žerdi.
- Kmih podmetmo s trojným obratem do svisu na vyšší žerdi.
- Ze svisu ležmo na vyšší žerdi, vzepření zákmihem a přešvih roznožmo do přednosu roznožmo vně.
- Ze vzporu dřepmo na vyšší žerdi, zády k nižší, přemet vzad do svisu na vyšší žerdi.

- Na vyšší žerdi k nižší přemk do stoje na rukou a přemk do vzporu roznožmo, kmih podmetmo s trojným obratem do svisu, naražení na nižší žerd' a zákmihem dvojný obrat do svisu na vyšší žerdi.
- Ze vzporu na vyšší žerdi zády k nižší, přemk do stoje na rukou a odkmih do svisu s přešvihem roznožmo mezi žerdě a salto vzad do stoje na zemi.

Ještě několik poznámek k metodice a funkční přípravě bradlového cvičení. V naší praxi byl běžný trénink způsobem přímého výcviku na nářadí. Jen jako malá součást byla zařazena posilovací cvičení, zaměřená především na silový rozvoj břišního svalstva. Zkušenosti ukázaly, že s touto dosavadní formou tréninku nebylo možno vystačit. Bylo třeba vypracovat systém doplňkových cvičení, jež by sledoval zdokonalení tělesných funkcí závodnice, ale současně jim poskytnul technickou přípravu pro nácvik vybraných cvičebních tvarů. Z toho vyplývá, že trénink na bradlech nemá být jediným prostředkem k funkční přípravě a cvičení na tomto nářadí by mělo být kvantitativně menší, ale efektivnější.

Výše uvedené příklady je třeba doplnit celkovou charakteristikou cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí. Pojetí cvičení a vývojový směr jdou cestou zvýraznění rozsahu pohybu v jednotlivých částech sestavy a prodlužování celých skladeb, z nichž se vytrácejí zastaralejší tvary či nepříliš náročné spoje. Zcela vymizela cvičení v závěsu v podkolení a tvary vzporem jízdmo. Značně se omezily ty fáze pohybu, kdy se cvičenka dotýká chodidly žerdě. Stále častěji se uplatňují závěry z vyšší žerdi. Přemyky, které již nejsou dominantou vrcholových sestav, jsou kombinovány s obraty a různými mety. Závěr z nižší žerdě – má – li být kvalitní – musí být zacvičen po odkmihu ze stoje na rukou do svisu na vyšší žerdi.³⁵

³⁵ Libra, J., Libra, M., Janoušek, V., Kubička, J., Mihule, J., Pohnertová, Z., ... Zámostná, A. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 123–135.



Obrázek 28. Na fotografii je zachycen letového prvku provedený stříbrnou medailistkou na bradlech **Oljou Korbutovou** na **Olympijských hrách v Mnichově roku 1972**. Převzato z knihy *Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print, s. 135.

Na Olympijských hrách v Montrealu se zapsala do historie bradel o nestejně výši žerdí sestava mladé **Nadii Comaneciové**, která předvedla dokonalou sestavu. Za svůj výkon byla ohodnocena 10 body s nulovou srážkou. Stala se tak první gymnastkou s dokonalou desítkou.³⁶

5.5. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 80 letech 20. stol.

Vývoj cvičení na tomto nářadí pokračuje v nápodobě cvičení na hrazdě. Ostatně název bradla žen se dnes jeví jako zcela zastaralý, a to nejen z hlediska dnešní konstrukce (jedná se spíše o dvojhradzí s dřevěnými žerděmi), ale i obsahem dnešního vrcholového cvičení. Díky poměrně velkému rozpětí žerdí (160 cm), ze sestav zcela vymizely „narážečky“, které byly tak často kritizovány ze strany lékařů jako vysloveně nevhodné cvičení pro dívky a ženy. S vyloučením narážeček se ze sestav vytratila vzepření zákmihem a další tvary, které ze svisu ležmo vyplývaly. Dnešní obsah vrcholových sestav se skládá především z různých přeletů a veletočů vpřed i vzad,

³⁶ Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chalupecká, M., Choutka, M., ... Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia, s. 81-82.

objevily se i veletiče s dvojnými obraty navázané s dalšími prvky. Spojovacím prvkem je vzepření vzklopmo, zřídka výmyk zadem. Výskoky do vzporu dřepmo s přehmatem na vyšší žerď, které jsou zřídka ještě v této době v sestavách zákyň a dorostenek nižších výkonnostních tříd, u předních i průměrných závodnic zcela vymizely. Veletiče vzad nejsou již vyvrcholením sestav, ale výchozím, můžeme říci, přípravným prvkem pro obtížnější výkon. Nepřekvapuje již ani saltový prvek s vysokým letovým provedením.³⁷

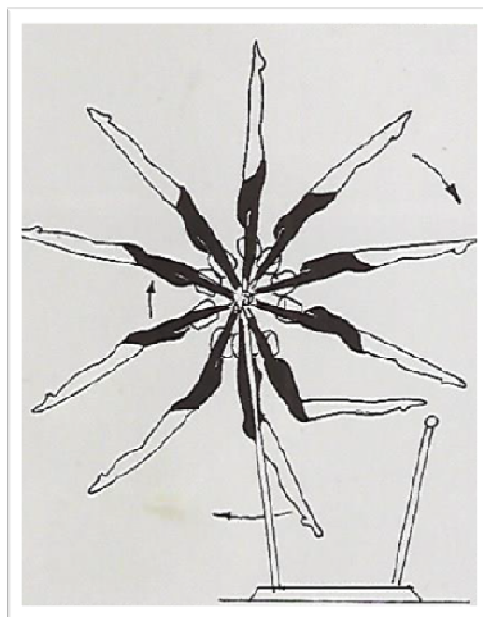
Veletič vzad na bradlech o nestejně výši žerdí byl ještě v 70. letech považován za určitý výkonnostní cíl, pomocí kterého značně stoupla obtížnost sestavy na tomto náradí. V 80. letech 20. stol. je to již prostředek pro získání velké kinetické energie, která je nepostradatelná pro vykonání kvalitních seskoků předkmihem, salt do svisu nebo přeletů vzad roznožmo (tkačev). Letka vzad do svisu roznožmo – ткаčev – patřila mezi originální cvičební tvary této doby. Nejenom z hlediska vzniku originálního cvičebního tvaru, ale také z hlediska originálního biomechanického řešení. Jeho princip spočívá v proti rotaci pohybu těla jako celku vůči pevné ose bradel, která prochází těžištěm těla. Tento prvek teoreticky modeloval J. Gaverdovski v roce 1962. Prvním realizátorem tohoto tvaru v nejjednodušší podobě skrčmo, byl M. Pitomčev v roce 1968. V roce 1975 se tato letka vzad do svisu, ale již roznožmo, objevila v podání A. Tkačeva, který ji uvedl do běžné praxe, a podle kterého je zároveň pojmenována. Pokud se týká provedení, je požadavek cvičení o napjatých pažích a správném držení naprostou samozřejmostí. V saltových prvcích se vyžaduje dynamika a výška letu. Saltové prvky prováděné pod žerdí jsou hodnoceny jako technická chyba. Celkově se cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí stalo dynamickým, lehkým a dá se říci „vzdušným“. S vývojem cvičení byla ustanovena nová pravidla sportovní gymnastiky a byly změněny požadavky na skladbu i obsah závodních sestav. Vrcholová sestava musela obsahovat nejméně 10 prvků, u nižších soutěží méně, minimálně 4 prvky. Prvky bylo možno vybírat ze sedmi pohybových skupin: kmihy podmetmo, vzepření vzklopmo a výmyky zadem, švihové prvky do stoje na rukou, obraty, salta, střídání žerdí a prvky s letovou fází, letkové prvky. Při cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí se dále musel dodržet požadavek střídání směrů. Mělo se cvičit pod nižší i nad vyšší

³⁷ Janecký, A. (Ed.). (1981). Naše perspektivy. *Sportovní – moderní gymnastika*. roč. XXXI. (1), s. 2.

žerdí, proti nižší i vyšší žerdi i mezi žerděmi. Dále se muselo dodržet střídání žerdí. Na jedné žerdi mohly být zacvičeny pouze čtyři prvky, pátým pak vystřídat žerdě nebo zakončit sestavu. Prvky byly voleny s velkým pohybovým rozsahem. Monotonie ve skladbě a rytmu byla trestána srážkou. Nedoporučovalo se volit prvky pro bradla necharakteristické, přidávat vzpory a toče, porušovat plynulost sestavy výdržemi a soustředěním se na prvek nebo mezi pohyby.³⁸

Pro příklad je níže uvedeno několik obvyklých prvků:

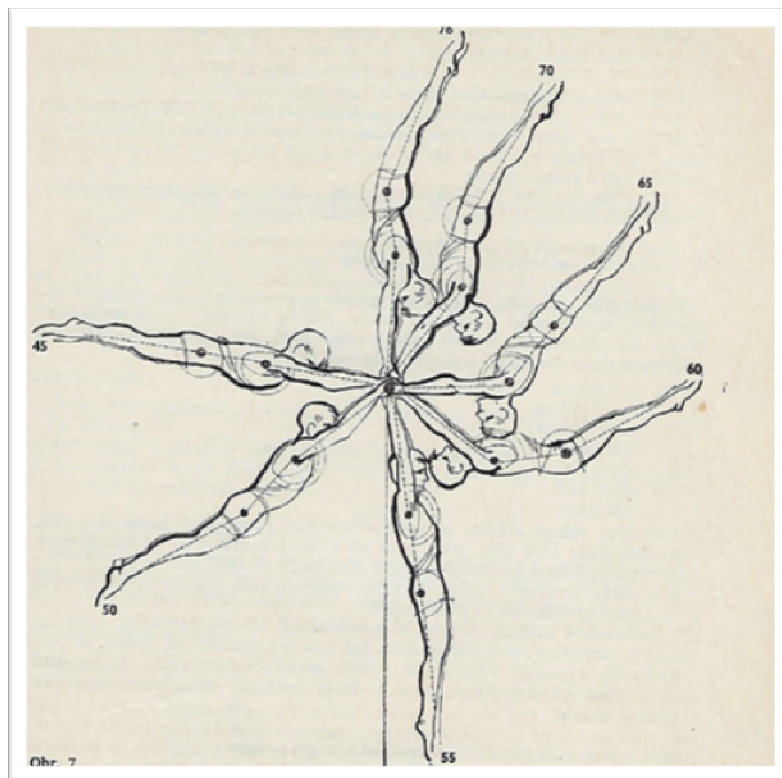
- Zahájení sestavy z rozběhu čelně k nižší žerdi, náskok rondátem na můstek a přemet vzad do vzporu na nižší žerdi nebo totéž v jednom provedení s dvojným obratem.
- Z rozběhu čelem k vyšší žerdi náskok do svisu podhmatem vzepření vzklopno, zákmih do stoje na rukou, veletoč vpřed a jager salto.
- Tkačev přelet z obratem do svisu dvojhmatem.
- Ze stoje na rukou podhmatem přemet vpřed a zákmihem dvojně salto vpřed skřmno nebo totéž, ale s obratem v druhém saltu.³⁹



Obrázek 29. Obrázek popisuje techniku provedení veletochu vpřed. Převzato z Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills–techniques– training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 45.

³⁸ Oktábec, J. (Ed.). (1984). Veletoch na bradlech o nestejně výši žerdí. *Sportovní — moderní gymnastika*. roč. XXXIV. (9), s. 10.

³⁹ Žurman, A. (Ed.). (1981). Novinky pro trenéry a rozhodčí. *Sportovní — moderní gymnastika*. roč. XXXI. (4), s. 4.



Obrázek 30. Na obrázku je znázorněna technika provedení veletoče vzad. Převzato z knihy Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství s. 55.

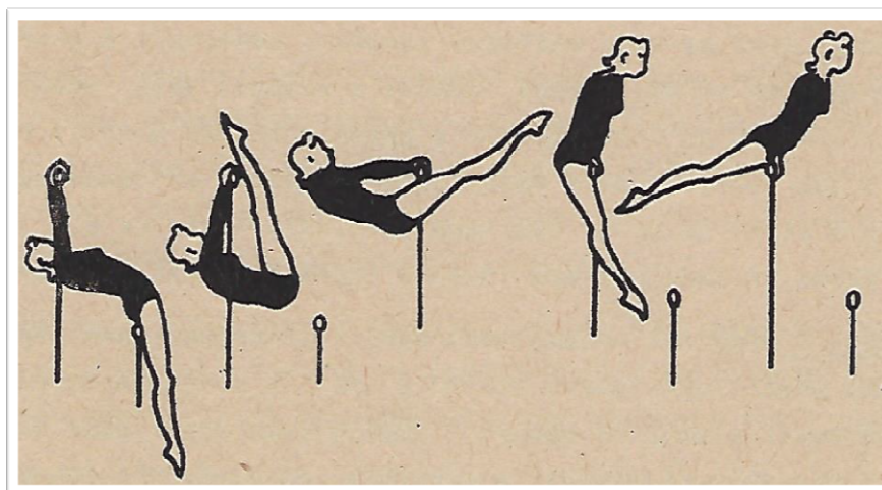


Obrázek 31. Obrázek znázorňuje Tkačev v podání americké gymnastky Rebecca Bross. Převzato z Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills–techniques– training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd. s. 10.

Povinná sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro Olympijské hry v Los Angeles 1984

- Ze stoje vně bradel čelem k vyšší žerdi náskok do vysazeného, u předkmihiu prohnutého svisu nadhmatem, přešvih schylmo a přešvih roznožmo vzad do vysazeného, u předkmihiu prohnutého svisu nadhmatem.
- Vzepření vzklopmo s přehmatem do svisu na vyšší žerdi.
- Zákmihi a přešvih schylmo do svisu ležmo.
- Vzepření vzklopmo.
- Toč vpřed a zákmihi do stoje na rukou.
- Celý obrat vlevo a odkmihi do svisu ležmo.
- Přednožit a zákmihiem přehmat souruč do vzporu na nižší žerdi.
- Odkmihi do svisu s přednožením roznožmo, u předkmihiu prohnutého snožmo.
- Přešvih schylmo a výmyk zadem s přehmatem souruč na vyšší žerd'.
- Svisem vzepření vzklopmo.
- Zřít letmo vzad roznožmo bez dotyku stehen o žerd'.⁴⁰

Na Olympijských hrách v Los Angeles dominovali gymnastky z Rumunska a hned za nimi předvedly své kvality američanky, které svými výkony ohromují dodnes.⁴¹



Obrázek 32. Na obrázku je znázorněna dřívější technika provedení vzepření vzklopmo ze svisu ležmo na vyšší žerdi. Obrázek převzat z knihy Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 121.

⁴⁰ Janecký, A. (Ed.). (1980). Povinné sestavy žen na OH 1984. *Sportovní — moderní gymnastika*. roč. XXX. (11), s. 7.

⁴¹ Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chalupecká, M., Choutka, M., ... Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia, s. 82.

Povinná sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro OH v Soulu 1988

- Ze stoje k nižší žerdi několik kroků rozběh, odrazem z můstku, náskok letmo přes nižší žerď (snožmo) s 1/1 obratem (180 stupňů) do svisu dvoj hmatem na vyšší žerdi.
- Přehmat do svisu na nižší žerdi – vzepření vzklopmo s přehmatem do svisu na vyšší žerdi, předkmihem svis vnesmo a vzepření vzklopmo na vyšší žerdi.
- Zákmihem stoj na rukou snožmo a 1/1 obrat (180 stupňů).
- Odkmih vzad do svisu mezi žerděmi.
- Předkmih zákmihem a vysazením přelet vzad roznožmo do svisu na nižší žerdi.
- Předkmihem přešvih schylmo a výmyk zadem s přehmatem do svisu na vyšší žerdi (bez dotyku nižší žerdě).
- Vzepření vzklopmo na vyšší žerdi – zákmih.
- Toč vzad do stoje na rukou. Odkmih vzad a salto vzad prohnutě.⁴²

5.6. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí v 90 letech 20 stol.

Prvky jsou rozděleny do různých skupin dle obtížností – A, B, C, D a E. Gymnastka by prvky měla splnit ze skupiny vzepření vzklopmo, zákmihy a kontra kmihy, kmihy podmetmo a přemyky, veletoleč vzad, veletoleč vpřed, stalder toče, toče, výmyky a letky. Cílem by mělo být zvolení nejobtížnějších prvků, které se budou započítávat do hodnocení

Výpočet známky v závodě určovala komise A a komise B. Komise A určovala výchozí známku a komise B udává srážky a chyby v provedení sestav. Výchozí známku A určovaly prvky obtížnosti, zvláštní požadavky a bonifikace. Nejvyšší výsledná známka mohla být 10 bodů.⁴³

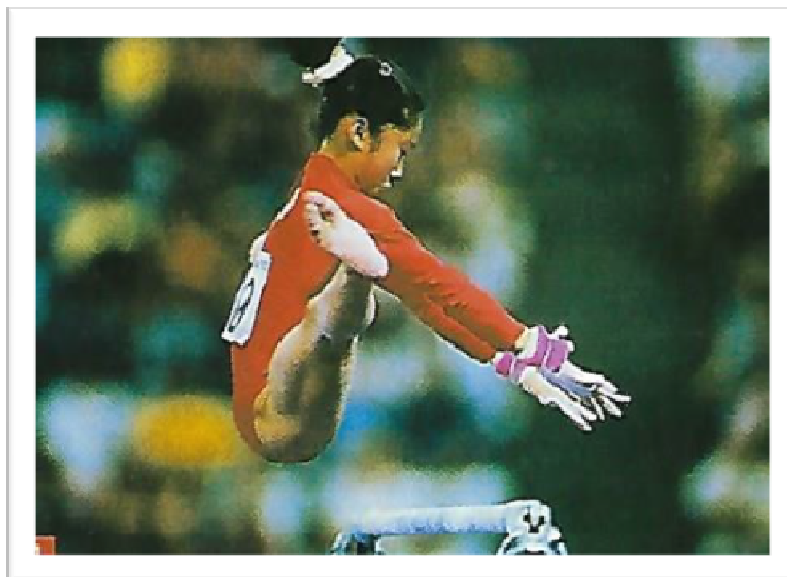
⁴² Oktábec, J. (Ed.). (1984). Povinné sestavy pro MS 1985 a OH 1988. *Sportovní – moderní gymnastika*. roč. XXXIV. (2), s. 9.

⁴³ Česká gymnastická federace. (1997). *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 53-56.

Ukázka prvků v sestavě z Olympijských her 1992 v Barceloně

- Veletoč vpřed v podhmatu do stoje na rukou.
- Tkachev.
- Přemet mezi žerděmi.
- Zákmihem salto vpřed roznožmo do svisu na vyšší žerdi (Jaeger salto).
- Na nižší žerdi čelem k vyšší žerdi – kmih podmetmo bez dotyku boků s kontra pohybem vpřed a přehmatem do svisu na vyšší žerdi.

„...Perfektní sestava: Čínská gymnastka Li Lu získala zlato na bradlech s nejvyšší známkou 10 a stříbro na kladině.“ Na fotce je zachycena při její perfektní sestavě na bradlech na Olympijských hrách 1992 v Barceloně.⁴⁴



Obrázek 33. Na fotce je zachycena při její perfektní sestavě na bradlech. Fotka je převzata z knihy *Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print, s. 196.

Ukázka prvků v sestavě z OH 1996 v Atlantě

- Veletoč vzad s obratem 540°.
- Z visu na vyšší žerdi čelem k nižší žerdi – předkmihem salto vzad prohnutě mezi žerděmi a přehmatem do vzporu bez dotyku žerdě na nižší žerdi.
- Ze vzporu na nižší žerdi toč vzad bez dotyku boků s přehmatem do svisu na vyšší žerdi s obratem 180° s přešvihem snožmo.
- Toč vzad do stoje na rukou roznožmo nebo přemet vpřed s obratem 180°.
- Přelet roznožmo vzad přes vyšší žerď do svisu na vyšší žerdi.⁴⁵

⁴⁴ *Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print, s. 196.

5.7. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí na přelomu 20. a 21. stol.

Pro nejvyšší bodové ohodnocení by sestava měla zahrnovat plynulé a kyvné pohyby v obou směrech, nad, pod a mezi tyčemi. Důležité jsou také letové prvky, obraty a přechody mezi žerděmi.⁴⁶

Sestavy museli obsahovat sedm zvláštních požadavků. Ty se skládali z nejméně tří změn žerdí, nejméně dvou letových prvků, nejméně jednoho prvku uprostřed sestavy s obratem kolem podélné osy těla a seskoku. Obsah cvičení by se měl skládat z prvků A, B, C, D, E a super E. V sestavách by se mělo objevit vzepření vzklopmo, zákmihy, kmihy podmetmo a přemyky, veletoleč vzad, veletoleč vpřed, Stalder a Endo toče, výmiky, toče a letky. Zařazeny by měli být také obraty kolem podélné i příčné osy.

Výpočet známky v závodě určovala stále komise A a komise B. Komise A určovala výchozí známku a komise B udává srážky a chyby v provedení sestav. Výchozí známku A určovaly prvky obtížnosti, zvláštní požadavky a bonifikace.⁴⁷

Nejvyšší výsledná známka mohla být až do roku 2004 10 bodů. První gymnastka, která dosáhla plné známky 10, byla v roce 1976 na Olympijských hrách v Montrealu Nadia Comaneciová. Zde nastala změna a gymnastky mohly získat známku vyšší než 10 bodů.

Nejčastěji prováděnými prvky v sestavách gymnastek na bradlech jsou vzepření vzklopmo, toče, veletoleč, přelety a jejich různé obměny. Za nejtypičtější prvky, které jsou součástí téměř každé vrcholové gymnastky, můžeme považovat vzepření vzklopmo a veletoleč. Vývojem celého gymnastického odvětví vznikají obměny, přidávají se letkové prvky, obraty apod. Některé tyto prvky byly viděny u cvičení mužů na doskočné hrazdě již dříve, ale konstrukce ženských bradel dovolila jejich nácvik a využití pro cvičení žen až později. Vzdálenost mezi žerděmi nedovolovala jejich

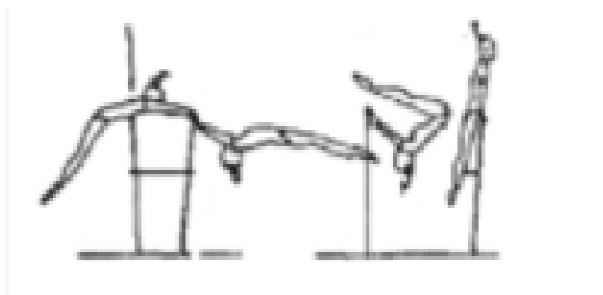
⁴⁵ *Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print, s. 208.

⁴⁶ Readhead, L. (2011), *Crowood sports guides gymnastics: Skills - techniques - training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 43.

⁴⁷ Česká gymnastická federace. (2001). *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 34–36.

bezpečné provedení. Vliv na zapojování těchto prvků má také zvýšení intenzity tréninkové jednotky.

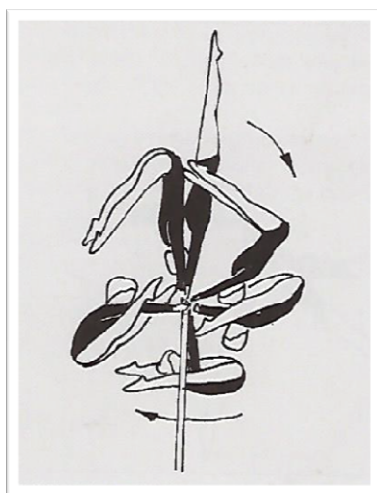
- Vzepření vzklopmo – je prováděné na nízké i vysoké žerdi. Je obsahem téměř každé gymnastické sestavy, ať už ve své základní podobě, nebo v kombinaci s obraty.



Obrázek 34. Obrázek znázorňuje techniku provedení vzepření vzklopmo. Převzato z Česká gymnastická federace. (2017). *Tabulky prvků SG žen: bradla*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 1.

Veletoč – provádíme ze stoje na rukou a zahájením rotace vpřed, nebo vzad provádíme prvek. Dokončujeme do stejné pozice.

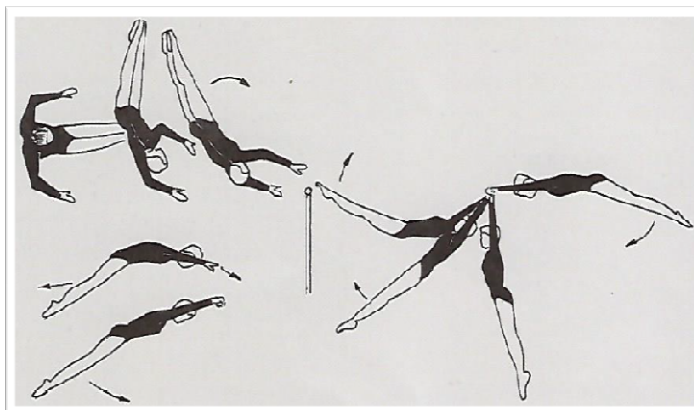
- Endo toč – je velmi obtížný technický prvek, který je prováděn na nízké i vysoké žerdi. Začíná se pohybem ze stoje na rukou a rotací v roznožení kolem tyče směrem vpřed je zakončena opětovným stojem na rukou. Potřeba je velké flexibility a zvládnutí techniky stoje na rukou. Tento prvek můžeme také popsat jako zrcadlovým obrazem stalder toče.⁴⁸



Obrázek 35. Na obrázku technika provedení Endo toče. Převzato z knihy Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills – techniques – training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 45.

⁴⁸ Readhead, L. (2011), *Crowood sports guides gymnastics: Skills - techniques - training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 45.

- Ginger salto – je letový prvek prováděný na vyšší žerdi. Pohyb začíná stejně jako u veletoce vzad ze stoje na ruce, kdy gymnastka v předkmihu začíná letovou fází puštěním žerdě, zahájením rotace salta a následným opětovným chycením.⁴⁹



Obrázek 36. Na obrázku technika provedení Ginger salta. Převzato z knihy Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills – techniques – training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press.Ltd, s. 46.

5.8. Vývoj prvků, sestav a pravidel na bradlech o nestejně výši žerdí do roku 2017

V posledních letech proběhly pouze minimální změny v konstrukci bradel. Větších změn bylo v techničnosti a obtížnosti prováděných volných sestav a také v jejich hodnocení. Gymnastky tráví kondiční přípravou a nácviku prvků na bradlech mnohem více času než dříve. Provádět obtížnost dnešních sestav stojí velké úsilí a neustálou práci.

U volných sestav je v dnešní době obtížnost prováděných prvků velmi vysoko. Gymnastky usilují a spojování prvků s co největší obtížností do vazby. Tím se snaží docílit co nejvyššího bodové ohodnocení. Velká četnosti spojování těžkých letových prvků ovlivňuje bezpečnost cvičení. Pravidla jsou proto dlouhodobě upravena tak, aby gymnastky předváděly prvky, které mají velmi dobře natrénované. Hodnocení výkonů prošlo v poslední době ještě menšími úpravami. Dříve mohla gymnastka dosáhnout nejvyššího ohodnocení 10 body. Dnes ovšem můžeme vidět ve výsledcích známky mnohem vyšší. Rozhodčí mají přísně určená pravidla, dle kterých se musí řídit. U oficiálních soutěží FIG, Mistrovství světa a Olympijských hrách se dnes rozhodčí skládají ze tří panelů – panel D, E a R.

⁴⁹ Readhead, L. (2011), *Crowood sports guides gymnastics: Skills - techniques - training*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press Ltd, s. 46.

Výslednou známku určují dva panely rozhodčích. Panel D, který musí zapisovat celou sestavu ve znacích, určuje hodnotu obtížnosti, skladebních požadavků a hodnotu vazeb. Každý rozhodčí zde pracuje samostatně, ale následná diskuze je povolena a společně určují výslednou známku D. Druhý z panelů určující známku je panel E. Hlavní funkcí je pozorně sledovat sestavu a určit příslušné srážky. Srážky mohou určit nejen za všeobecné chyby, chyby v provedení specifické pro dané nářadí, ale také za umělecký projev. Rozhodčím je zde přísně zakázáno mezi sebou konzultovat své ohodnocení. Panel R je určen pro Mistrovství světa a Olympijské hry. Jeho úkolem je kontrola a případná oprava při problémech u známek za provedení.⁵⁰

⁵⁰ Česká gymnastická federace. (2017). *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 13–15.

6 Závěr

Cílem mé bakalářské práce bylo provést rozbor vývoje gymnastického nářadí a jeho kauzality s vývojem gymnastických sestav. V tomto ohledu je práce zaměřena na bradla o nestejně výši žerdí. Ze čtyř ženských gymnastických nářadí (prosná, přeskok, kladina, bradla o nestejně výši žerdí) byla vybrána bradla o nestejně výši žerdí. Jedná se o nejmladší z těchto nářadí, které je svojí obtížností silově a technicky nejnáročnější. Na základě tohoto cíle jsem si stanovila dílčí úkoly, jejich splněním jsem zamýšlela získat podrobnější informace o vývoji bradel o nestejně výši žerdí a vývojem sestav na nich. Nashromážděné údaje jsem se pokusila ucelit do přehledného kontextu.

Stěžejním bodem mé práce bylo získání informací z dobových periodik, literatury a rozhovorů se současnými funkcionářkami, trenérkami, rozhodčími a bývalými závodnicemi o vývoji bradel o nestejně výši žerdí. Tato práce se zabývá vývojem od roku 1932 až po současnost. Vzhledem k zaměření práce, bylo získání potřebných materiálů z některých období velice obtížné. Jsem si proto vědoma určitých nedostatků a chybějících údajů, které jsem však z důvodu mezer v gymnastické literatuře nemohla doplnit.

Cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí předvedlo poprvé československé družstvo žen na olympijských hrách v Amsterdamu v roce 1928, a to pouze v ukázkové hodině. Až později roku 1936 na Olympijských hrách v Berlíně byla bradla o nestejně výši žerdí zařazena do závodního programu žen. Vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí prošel po druhé světové válce nejvíce změnami ze všech ženských gymnastických nářadí. Bradla o nestejně výši žerdí vznikla z mužských bradel a vznikla tak pro ženy nová disciplína. Upravovala se jak samotná konstrukce bradel, tak i výška, vzdálenost, materiál i tvar žerdí. Změnou prošly také mozolníky, používané jako ochrana rukou při cvičení na bradlech. Další souvislost měla změna žíněnek používaných pro doskok a gymnastických můstků používaných pro náskoky, jejichž podrobnějším rozbohem jsme se nezabývali, ale tato souvislost vyplynula z rozhovorů. Největší změna vznikla zavedením konstrukce bradel typu Reuther. Tento typ bradel umožňuje snadnou úpravu vzdáleností žerdí a jejich výšku.

Postupem času ze sestav vymizela cvičení v závěsu v podkolení, tvary vzporem jízdmo a narážečky. Omezily se ty fáze pohybu, kde se cvičenka dotýká chodidly žerdě, nebo prvky, kdy gymnastka spočívá alespoň nějakou částí těla na obou žerdích

současně. Začaly se uplatňovat složitější závěry z vyšší žerdi. Zvyšují se počty letových prvků mezi žerděmi a letových prvků nad jednotlivými žerděmi. Pojetí cvičení a vývojový směr jdou cestou zvýraznění rozsahu pohybu, vypouštění nepříliš náročných spojů a kombinování obtížných prvků v jednotlivých vazbách. Zvyšování požadavků je na preciznost projevu. Vývoj prvků lze také posoudit, dle rozvoje tabulky prvků z původních A, B, C až po obtížnost I.

Uplatněn byl především rozbor dobových periodik a literatury. Z řízených rozhovorů byla potvrzena kauzalita mezi vývojem konstrukce bradel a vývojem sestav na nich. Rozhovory také potvrzují spojitost vývoje prvků na bradlech a vývojem mozolníků.

Z nasbíraných dat můžeme zcela jistě potvrdit kauzalitu vývoje bradel o nestejně výši žerdí a vývoji sestav na nich. S postupným oddalováním žerdí, změnou výšek žerdí, zvyšováním pružností žerdí, bylo gymnastkám umožněno provádění obtížnějších sestav a přejímání prvků z mužské gymnastiky na hrazdě. Tyto možnosti by nenastali beze změny konstrukce bradel. Prováděny byly například veletoce, letové prvky a obtížnější saltové seskoky.

I přes značnou nerovnoměrnost a nevyváženost výskytu informací o bradlech o nestejně žerdí se nám podařilo vystihnout charakteristiku konstrukce bradel, způsob cvičení a tvoření sestav v daném období se všemi charakteristickými rysy.

Věřím, že tato práce poskytne další cenné informace o vývoji gymnastického nářadí a sestav a stane se rozšiřujícím studijním materiálem a podkladem pro práce dalších studentů.

Referenční seznam použité literatury

Literatura

- Česká gymnastická federace. (1997). *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace.
- Česká gymnastická federace. (2001). *Pravidla sportovní gymnastiky žen*. Praha: Česká gymnastická federace.
- Česká gymnastická federace. (2017). *Tabulky prvků SG žen: bradla*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 1.
- Česká gymnastická federace. (2019). *Stanovy*. Praha: Česká gymnastická federace.
- Demetrovič, E., Čelíkovský, S., Choutka, M., Kössl, J., Kožíšek, V., Labudová, J., ... Vorel, M. (1988). *Encyklopedie tělesné kultury p – ž*. Praha: Olympia.
- Dolanský, J. et al. (1973). *Sto deset let sokola: 1862–1962*. Praha: Olympia.
- Dovalil, J., Bauer, K., Doležal, T., Hogenová, A., Chalupecká, M., Choutka, M., ... Svoboda, B. (2004). *Olympismus*. Praha: Olympia.
- Glinternik, M. A. (1952). *Sportovní gymnastika*. Praha: Sokolské nakladatelství.
- Janoušek, V. (1963). *Bradla o nestejně výši žerdí*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Křištofič, J., Kubička, J., Novotná, V., Panská, Š., Skopová, M., & Svatoň, V. (2005). *Gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Kronika olympijských her 1896–1996*. (1996). Praha: Fortuna Print.
- Libra, J., Appelt, K., Libra, M., Petr, O., Novotný, L., Buddeusová, E., ... Janoušek, V. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Libra, J., Libra, M., Janoušek, V., Kubička, J., Mihule, J., Pohnertová, Z., ... Zámotná, A. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Novotná, V. (2012). *Gymnastika jako tvůrčí akt*. Praha: Karolinum.
- Olivová, V. (1989). *Odvěké kouzlo sportu*. Praha: Olympia.
- Pávek, F. (1964). *Encyklopedie tělesné kultury. II. díl, P – Ž*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
- Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics: Skills - techniques - training*. Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press Ltd.
- Skopová, M., & Zítka, M. (2008). *Základní gymnastika*. Praha: Karolinum.
- Šindlerová, V. (1966). *Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy: platná od 1. září 1966*. Praha: Státní tělovýchovné nakladatelství.
- Žižka, J. (1991). *Pořadová cvičení*. Praha: Olympia.

Periodika

- Janecký, A. (Ed.). (1974). Jasná převaha ve Vídni. *Sportovní – moderní gymnastika*, roč. XXIV. (2), s. 10-11.
- Janecký, A. (Ed.). (1974). *Sportovní – moderní gymnastika*, roč. XXIV. (9), s. 1.
- Janecký, A. (Ed.). (1980). Povinné sestavy žen na OH 1984. *Sportovní – moderní gymnastika*. roč. XXX. (11), s. 6–7.
- Janecký, A. (Ed.). (1981). Naše perspektivy. *Sportovní – moderní gymnastika*. roč. XXXI. (1), s. 2.

- Novotný, J. (Ed.). (1967). Příklady některých originálních prvků našich reprezentantek ve volných sestavách na bradlech o nestejně výši žerdí. *Sportovní gymnastika*. XVII. (7), s. 163.
- Novotný, J. (Ed.). (1967). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní gymnastika*. roč. XVII. (11-12), s. 2-4.
- Oktábec, J. (Ed.). (1964). Tokio 1964. *Sportovní gymnastika*. roč. XIV. (5), s. 10-11.
- Oktábec, J. (Ed.). (1984). Povinné sestavy pro MS 1985 a OH 1988. *Sportovní – moderní gymnastika*. roč. XXXIV. (2), s. 9-10.
- Oktábec, J. (Ed.). (1984). Veletoč na bradlech o nestejně výši žerdí. *Sportovní – moderní gymnastika*. roč. XXXIV. (9), s. 10-11.
- Šindlerová, V. (Ed.). (1953). Sestavy pro Mistrovství světa 1954. *Sportovní gymnastika*. roč. III. (6), s. 95–96.
- Šindlerová, V. (Ed.). (1955). Zkušenosti z Mistrovství světa v Římě. *Sportovní gymnastika*. roč. V. (3), s. 79.–81.
- Šindlerová, V. (Ed.). (1955). Sestavy pro Olympijské závody žen a mužů a přebory republiky jednotlivkyň a jednotlivců roku 1955. *Sportovní gymnastika*. roč. V. (6), s. 189–190.
- Šindlerová, V. (Ed.). (1957). Povinné sestavy pro Mistrovství světa v roce 1958 v Moskvě. *Sportovní gymnastika*. roč. VII. (7), s. 153–154.
- Žurman, A. (Ed.). (1981). Novinky pro trenéry a rozhodčí. *Sportovní – moderní gymnastika*, roč. XXXI. (4), s. 4.
- Žurman, A. (Ed.). (1984). *Sportovní – moderní gymnastika*, roč. XXXIV. (4), s. 1.

Seznam použitých zkratek

ČGF — Česká gymnastická federace

ČOS — Česká obec sokolská

FIG — Fédération Internationale de Gymnastique (Mezinárodní gymnastická federace)

FEG — Fédération Européenne gymnastice (Evropská gymnastická federace)

ISO — International Organization for Standardization (Mezinárodní organizace pro normalizaci)

Ltd — limited (liability) company (společnost s ručením omezeným)

MS — Mistrovství světa

OH — Olympijské hry

UEG — Evropská gymnastická unie

Seznam příloh

Řízené rozhovory byly provedeny se současnými funkcionářkami, trenérkami, rozhodčími, ale také bývalými závodnicemi, které byly velmi vstřícné a poskytly mi řadu velmi důležitých informací. Provedla jsem je z důvodu poskytnutí bližšího pohledu na vývoj bradel o nestejně výši žerdí a sestav na nich. Vyplynula nám z nich kauzalita mezi vývojem náradí na bradlech o nestejně výši žerdí a sestav na nich.

Rozhovory byly provedeny dne 12. 4. 2020 právě s Lenkou Šotolovou a Zdeňkou Šimonovskou, které velmi ovlivnila změna konstrukce bradel v jejich soutěžním působení. Dodnes se sportovní gymnastice aktivně věnují, jako trenérky a rozhodčí. Poskytly mi tak pohled na vývoj bradel o nestejně výši žerdí, sestav na nich a zkušenosti až po současnost.

Příloha 1. Řízený rozhovor s Lenkou Šotolovou (s. 76–77).

Příloha 2. Řízený rozhovor se Zdeňkou Šimonovskou (s. 78-79).

Řízený rozhovor s Lenkou Šotolovou

(narozena 28. 8. 1961, trenérka a rozhodčí sportovní gymnastiky, členka technické komise ČGF)

Otázka 1. Existuje podle vás souvislost mezi vývojem gymnastického nářadí a vývojem sestav?

Ano, už jen změna ženských bradel vedla k velkým změnám složení prvků v sestavách. Dříve se zde prováděli prvky s oporou nohou, aby byl umožněn přechod z nízké žerdě na vysokou a obráceně. S rozšiřováním a zvyšováním bradel vznikla možnost provádět prvky s větším rozsahem pohybu.

Otázka 2. Jak vnímáte vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí?

Bradla o nestejně výši žerdí prošly velkým vývojem, který se odrazil ve vývoji prvků a sestav. Jejich vývoj přinesl gymnastice spoustu nových cvičebních tvarů.

Otázka 3. Jaké další okolnosti, kromě zlepšování konstrukce bradel, mohly podle vás vést k provádění nových a obtížnějších prvků?

Další změnou nejen v konstrukci byla také změna materiálů a typu žerdí. Dnes jsou žerdě mnohem pružnější a mají jiný tvar. Vliv má i vývoj gymnastických řemínků. Dříve bývaly obyčejné kožené a tvrdé řemínky, novější typy s válečky umožňují lepší držení žerdě a provádění složitějších prvků s větším rozsahem pohybu.

Otázka 4. Jaké období považujete ve vývoji sportovní gymnastiky za přelomové?

Hlavní přelom, dle mého názoru, byl ovlivněn cvičením na více měkkých nářadích. Nejde pouze o pružnost a měkkost žerdí, ale také o doskokové žíněnky, odpruženou podlahu, potažení kladiny apod. Seskok z bradel s nějakou těžší obtížností na tvrdou doskokovou žíněnku byl téměř nemožný. Také vývoj gymnastických můstků přispěl k vývoji lepších náskoků na bradla.

Otázka 5. Ovlivnila změna konstrukce a prvků i vás v období, kdy jste ještě sama závodila?

Dá se říci, že ano. Když jsem ještě jako dítě závodila, cvičila jsem na starých tvrdých bradlech, ale později v dospělosti vznikla možnost roztažení bradel a změkčili se žerdě. Celá sestava na bradlech se mi díky tomuto změnila. Já jsem v podstatě závodila ještě ve čtyřiceti letech. Rozdíl mezi mojí sestavou za mlada, která byla celá pozadu a dosáhla jsem na vyšší žerď, a sestavou v dospělosti byl veliký.

Otázka 6. Jaké změny ve vývoji bradel ve vašem oddíle vnímáte? Zlepšily tyto změny kvalitu cvičení?

Nově má nastat další změna ve vývoji bradel tou je zvyšování žerdí. Děti jsou vzrůstově větší a zvýšení žerdí jim umožní kvalitnější cvičení na bradlech. Dnes je sice možnost zvýšení žerdí při závodě, ale vznikají tím komplikace se vzdáleností žerdí, zdržováním závodu a další. Využít to bude možné také k provádění složitějších seskoků. Změna vzdáleností žerdí také umožňuje více zařazování technických a letových prvků z mužské gymnastiky na hrazdě.

Otázka 7. Je podle vás vyloučení „narážeček“ ze cvičení na bradlech pozitivní změnou?

Asi ano. Považuji je za velmi zajímavé prvky, které s vývojem prostě vymizely.

Otázka 8. Které prvky vidíte z dnešního pohledu, jako nejvíce technické a inovativní?

Nejvíce technický prvek je z mého pohledu vzepření vzklopmo. Tento prvek je pořád, je zapojen v každé sestavě a je náročné ho naučit. Pokud gymnastku naučíte veletoč, nebojí se a má předpoklady pro cvičení na bradlech, potom jsou ostatní prvky jenom

otázka překonání strachu a jejich trénování. Na techniku je vzepření vzklopno nejnáročnějším prvkem. Nejvíce inovativní jsou letové prvky

Otázka 9. Jak vnímáte změny hodnocení a pravidel ve sportovní gymnastice?

Rozdělení známek na D a E přispělo k tomu, že je průhlednější hodnocení obtížnosti a provedení. Dříve to bylo vše dohromady a těžko se rozlišovalo z čeho je známka určena. Více je teď objektivizováno hodnocení u jednotlivých specifických prvků. Tím můžeme rozumět, že se po rozhodčích více vyžaduje znalost úhlů, výšek apod. Například na bradlech u letových prvků můžeme hodnotit dle výšky žerdě, kde je v pravidlech přesně určeno, jaké výšky má u daného prvku dosahovat. Vše je dnes více specifikováno. Některé srážky jsou již neoddiskutovatelné.

Otázka 10. Myslíte, že se gymnastické nářadí a sestavy budou v budoucnu ještě vyvíjet a zlepšovat?

Vše jde vždy dopředu a jinak to nebude ani v gymnastice. Už jen plánovanou změnou bradel můžeme sledovat následující vývoj.

Řízený rozhovor se Zdeňkou Šimonovskou

(narozena 28. 6. 1950, trenérka a rozhodčí sportovní gymnastiky v Sokol Kampa Praha, členka ČOS a ČGF)

Otázka 1. Existuje podle vás souvislost mezi vývojem gymnastického náradí a vývojem sestav?

Určitě ano. Změnou náradí se vyvíjí také sestavy, obtížnost prvků a sestav se zvyšují, vznikají nové letové prvky. Výška náradí, změna náradí, jeho pružnost a vzdálenost žerdí na bradlech ovlivňuje tento vzájemný vztah. Zcela určitě tato souvislost je.

Otázka 2. Jak vnímáte vývoj konstrukce bradel o nestejně výši žerdí?

Vývoj úzce souvisí s vývojem prvků. Mění se materiály, z kterých jsou žerdě, pružnost lan a žerdí, tvar žerdí. Je naprosto jiná konstrukce bradel. Tím se mění také prvky, které zde provádíme. Jsou měkčí žerdě, které umožňují letové prvky, odrazy ze žerdí apod. Změna tvaru žerdí také přispěla k vývoji mozolníků. S nejnovějšími typy by se na vejcovém průmětu cvičilo velmi špatně.

Otázka 3. Jaké další okolnosti, kromě zlepšování konstrukce bradel, mohly podle vás vést k provádění nových a obtížnějších prvků?

Celkovým vývojem sportovní gymnastiky se vyvíjí také obtížnost. Prvky a jejich provedení se s dobou logicky mění. Ovlivnilo to určitě i změna pravidel a závodních programů. V jednom období se usilovalo o co největší obtížnost, až do nebezpečných prvků. Dnes už se snažíme spíše provádět dokonale a bezpečně zvládnuté prvky.

Otázka 4. Jaké období považujete ve vývoji sportovní gymnastiky za přelomové?

Přelomových pro mě bylo více. Prapůvod cvičení byl už v době Sokola. Již zde se začalo masově a dobře cvičit na náradí. Poté byla poválečná gymnastika v Tělovýchovných jednotách. Nejvýraznější bylo období pani Bosákové a Čáslavské, kde jsme dosahovali opravdu světové úrovně. V této době již fungovaly vrcholová střediska. Později byly některé rozpuštěny a zde poměrně naše gymnastická sláva klesá. Hodně se zde začala rozlišovat výkonnostní, vrcholová gymnastika od té rekreační, a tím také vznikly menší základny cvičenců, z které bychom mohli vybírat.

Otázka 5. Ovlivnila změna konstrukce a prvků i vás v období, kdy jste ještě sama závodila?

Ovlivnilo mě to velmi. Začínala jsem se cvičením na úzkých bradlech ještě v době paní Čáslavské. Cvičila jsem ještě ty různé narážečky a podobné prvky. Potom se žerdě vzdálili, takže jsem se učila například přemykové toče a letové prvky mezi žerděmi. Pokud člověk chtěl, ještě závodil, tak se musel učit novým prvkům. V době úzkých bradel jsme dělali hlavně vzepření vzklopmo, podmety, kmihy s obraty, narážečka z horní na nižší žerd'.

Otázka 6. Jak se změnila škála prvků se změnou rozšíření žerdí?

Dříve si pamatuji, že byly pouze prvky A, B, C. Ty se postupně přidávali a dnes máme tabulku prvku od A — I. S tím, jak se změnilo, rozšíření přišlo mnoho nových prvků, přeletů mezi žerděmi, veletoce, seskoky a další, které by na úzkých bradlech ani udělat nešli.

Otázka 7. Jaké změny ve vývoji bradel ve vašem oddíle vnímáte? Zlepšily tyto změny kvalitu cvičení?

To souvisí s časovou osu, kdy dříve byly úzká a poměrně tvrdá bradla. Později byly bradla širší a měkčí. I dnes je znát rozdíl v tvrdosti bradel, která potom souvisí s technikou cvičení. V našem oddíle máme možnost tvrdých i měkkých bradel. Každé

gymnastce se cvičí lépe na jiných. Pro menší, lehčí děti jsou měkká bradla příjemnější a cvičí se jim na nich lépe. Záleží také na napružení lan postavení bradel, to vše ovlivňuje, jak se gymnastce cvičí. U nás je výhoda volby, která potom může být nevýhodou na závodech, kde si tvrdost vybrat nemůžeme.

Otázka 8. Je podle vás vyloučení „narážeček“ ze cvičení na bradlech pozitivní změnou?

Určitě pozitivní je, protože ty nárazy na břicho nejsou pro ženské orgány ze zdravotního hlediska příliš vhodné.

Otázka 9. Které prvky vidíte z dnešního pohledu, jako nejvíce technické a inovativní?

Celá bradla jsou velmi technická. Můžeme sem počítat veletoce, přemykové toče a další podobné prvky, které musejí být velmi technické. Jako inovativní počítám letové prvky mezi žerděmi a letové prvky na jedné žerdi. I některé dnešní seskoky jsou velmi inovativními.

Otázka 10. Jak vnímáte změny hodnocení a pravidel ve sportovní gymnastice?

Přínosem určitě byla změna v hodnocení z desetibodové stupnice za rozdělení bodů za obtížnost a za provedení prvků. Zde je určitě dobré rozlišení. Myslím si, že občas je v dnešních pravidlech zbytečně přidáváno příliš drobností, z kterých se rozhodčím občas motá hlava.

Otázka 11. Myslíte, že se gymnastické nářadí a sestavy budou v budoucnu ještě vyvíjet a zlepšovat?

Vyvíjí se neustále všechno, a tak to bude určitě i s gymnastikou. Sestavy i nářadí se zase v závislosti na předešlém vývoji s dobou i s technickým vývojem nářadí určitě měnit budou. Doufám jen, že se to nebude měnit až k nějaké kaskadérské obtížnosti.