

HISTORIE VÝVOJE GYMNASTICKÉHO NÁŘADÍ Kladina ve sportovní gymnastice žen

HISTORY OF DEVELOPMENT OF BALANCE BEAM GYMNASTIC APPARATUS IN WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS

G. Bago & M. Tůmová

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

ABSTRACT

The topic of this work belongs to the area of artistic gymnastics' history. Artistic gymnastics has gradually formed out of the apparatus physical education. The aim of the work lies in the description or highlighting of all the important development trends in the women's artistic gymnastics on balance beam. The emphasis is placed on the development of balance beam, as it is the main gymnastic apparatus in women's artistic gymnastics. The thesis, based on the study of historical sources, provides a summary of the characteristics of balance beam and describes the movements on this apparatus.

Keywords: artistic gymnastics; historical development; apparatus; balance beam; exercises

SOUHRN

Téma této práce spadá do oblasti historie sportovní gymnastiky, jež se postupně vyvinula z nářadového tělocviku. Cíl práce spočívá v popsání, resp. vystihnutí důležitých vývojových trendů sportovní gymnastiky žen na kladině. Důraz je kladen na vývoj konstrukce kladiny, jako hlavního gymnastického nářadí ve sportovní gymnastice žen. Práce na základě pramenného poznání podává také celkový obraz o charakteristikách tohoto nářadí a popisuje postupné změny pohybového obsahu cvičení na kladině.

Klíčová slova: sportovní gymnastika; historický vývoj; nářadí; kladina; cvičení

Úvod

Kořeny současné sportovní gymnastiky sahají hluboko do dávné minulosti. Na svojí cestě prošla mnohými změnami a díky vědecko-technické revoluci během 20. století udělala doslova revoluční skok. Vždyť díky masové komunikaci prostřednictvím různých médií (televize, rozhlas, tisk, v posledních letech také internet) byl vyvolán široký zájem o toto sportovní odvětví. Také vývoj nářadí, nových metod ve sportovním tréninku a vyšší mezinárodní konfrontace umožňují gymnastkám i gymnastům vykonávat náročné, originální cvičební tvary a sestavy, které mnohdy působí stejně jako díla některých uměleckých odvětví nanejvýš esteticky. Přitom však stále stoupají nároky na skladbu sestav, choreografii, originalitu a techniku cvičení. V souvislosti s těmito posuny a změnami probíhaly i změny pravidel sportovní gymnastiky.

V důsledku stále vyšší „konkurence“ v podobě jiných atraktivních sportů i z jiných objektivních důvodů poklesl znatelně zájem o sportovní gymnastiku v naší zemi, ve světě je však velmi oblíbená a diváky vyhledávaná. V nynější době můžeme jen vzpomínat na úroveň československé gymnastiky, která byla od prvních počátků díky Sokolu velice úspěšná a jejíž úroveň neklesala od počátku 20. století několik desetiletí.¹ Zářným příkladem nám jsou jména jako Klinger, Effenberger, Löffler, Vácha, Hudec, J. Gajdoš. Z úspěšných žen vyzdvihnu Bosákovou, Čáslavskou atd.

Nářadí, které bylo vytvořeno speciálně pro ženy, je kladina. Cvičení na kladině totiž vyžaduje vysoký cit pro rovnováhu a estetické citění, které je u ženské populace prokazatelně více rozvinuté než

¹Štumbauer, J., Tlustý, T., & Malátová, R. (2015). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích do roku 1918*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích, s. 187.

u mužské. Cvičení na kladině vždy souviselo s rovnovážnou schopností. Vyžaduje také dobrou fyzickou a technickou připravenost. Obsah cvičení se příliš neliší od cvičení na prostných. Provedení jednotlivých cviků a vazeb je však značně ztíženo úzkou opornou plochou. Pouze po perfektním nácviku cvičebního tvaru na prostných mohlo dojít k jeho postupnému přenášení na kladinu.²

Cíl práce

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

Metodika

Tato práce je řešena na základě uplatnění historických metod, které umožňují zkoumat vznik a vývoj tělesné kultury. Jedná se zejména o vyhledávání a srovnávání informací a faktů z minulosti. Zde se základem stal Státní oblastní archiv Třeboň. Informace o historii jevu nebo procesu získáváme na základě studia různých materiálů, převážně písemných. Čerpáno bylo především z oddělení Krajský výbor pro tělesnou výchovu a sport České Budějovice, Krajský národní výbor II150 a Sokol, dobrovolná sportovní organizace, krajský výbor České Budějovice II249. Základním pravidlem historické metody je používání primárních pramenů. U periodik to byl především časopis Sportovní – umělecká (později moderní) gymnastika a další tištěné i elektronické zdroje. U primárních, a hlavně u sekundárních pramenů se provádí kritická analýza z hlediska autentičnosti a pravdivosti údajů. Pracovalo se především s primárními zdroji a i tak byla data ověřována z více zdrojů.

Kladina – vývoj konstrukce nářadí

Konstrukce nářadí prošla dlouholetým vývojem. Již Guts-Muths (1759–1839) věnoval ve své knize „Gymnastik für die Jugend” kapitolu balančním cvičením. Tehdejší konstrukce kladiny se naprosto odlišovala od dnešní. Základem byl zcela kulatý a neopracovaný kmen borovice o délce přibližně dvacet metrů. Kmen byl podpírán sloupky, které dovozovaly nastavit jeho výšku. F. L. Jahn (1778–1852) tuto konstrukci upravil pro své potřeby. Stabilita nářadí pro něj nebyla prioritou. Tvrdil, že kladina by se neměla houpat ani příliš málo ani moc. Kladinu nazval podle německého slova „Schweben”, což volně přeloženo znamená být v rovnováze jak v klidu, tak v pohybu. Konstrukce již byla tvořena úzkým, dlouhým a hladkým kmenem borovice s minimální délkou 40 stop (přibližně 12 metrů) a průměrem 10 palců (cca 25 centimetrů). Kmen stromu spočíval mezi železnými svorníky, které dovozovaly změnu výšky nářadí.³

Nízká kladina (nazvána „Schwebekante”) se dostala také do švédského gymnastického systému. Cvičení na kladině se zde kombinovalo a značně souviselo se cvičením na švédských lavičkách (otočených). Později byla švédská lavička převzata Lingovými následovníky (Rothstein, Spiess, Kloss) do německé školní tělesné výchovy jako nářadí pro ženskou gymnastiku. Švédská lavička je považována za základní rovnovážné nářadí, které se objevuje mezi vybavením téměř všech školních tělocvičen. Nikdy ale nebyla použita jako soutěžní nářadí pro sportovní gymnastiku.⁴

U nás se pro závody ženských složek od roku 1920 používala nízká kladina, která byla zasazena do pevných stojanů. Důležitý pro další vývoj zvyšovací konstrukce k upevňování kladiny byl příliv nářadí švédské gymnastiky (švédské bedny, lavičky, průlezy a bom). Bom, neboli zvyšovací břevno měl širokou škálu využití. Cvičilo se na něm ve visu, v podporu a sloužil i pro rovnovážná cvičení. Ve školním prostředí se výška nářadí upravovala pomocí různorodých zařízení, především kombinací systému upevňování vodorovného žebříku a hrazdy. Pro závodní činnost a pódiová vystoupení ženských složek se používaly zvyšovací stojany se schůdky. Cvičilo se na obdélníkovém břevnu s plochami 8 a 15 centimetrů a jeho výšková nastavitelnost se pohybovala od 50 do 120 centimetrů.⁵

²Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Malborough: The Crowood Press, s. 47.

³Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 25. září 2017, z www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

⁴Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 26. září 2017, z www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

⁵Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 77.

V meziválečném období se kladina stala oficiálním mezinárodním závodním nářadím až roku 1934, kdy se dostala na program mistrovství světa žen v Budapešti. Tehdejší kladina s ostrými hranami byla vratká a nestabilní, dosahovala šířky 8 centimetrů, a tudíž neumožňovala zařazování obtížnějších cvičebních tvarů. Zvyšovací stojany se schůdky navíc omezovaly cvičení na začátku a na konci kladiny.⁶

V poválečné době došlo k značnému rozmachu cvičení, a tedy i k nutnému vývoji nářadí. Důkazem je, že v 50. letech minulého století získala kladina dnešní podobu, která umožňovala předvádět daleko obtížnější cviky a vazby. Cvičební plocha dosahovala deseti centimetrů do šířky a pěti metrů do délky. Břevno bylo vysoké 16 centimetrů. Výška kladiny byla stanovena na 120 centimetrů. Bezpečnostním opatřením bylo zaoblení hran kladiny (šíře středu průřezu 13 cm) a zlepšení konstrukce stojanů. Kladina umožňovala využít ke cvičení celou svou délku a značně se zvýšila její pevnost a stabilita. K náskokům se začal používat Reuterův můstek.⁷

Stabilita nářadí byla v této době naprosto nezbytná, stejně jako její dostatečná pružnost. Na podkladech zátěžových testů, byla stanovena norma, která nařizovala, že kladina ve výšce 120 cm, při zkušební zátěži 120 kg by se měla prohnut maximálně o 8 mm. Tyto vznikající předpisy a normy zaručovaly jednotnost a rovnost podmínek pro gymnastky v soutěžích na mezinárodní úrovni.⁸

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

V roce 1973 byla technikou komisí žen ve Stuttgartu schválena opláštěná a vyztužená kladina, zajišťující větší měkkost a pohodlnost při cvičení. Na plášť kladiny byly kladeny vysoké nároky. Důležitá byla jeho odolnost, elasticita a zároveň maximální přilnavost k břevnu. Pod plášť byla přidána 5 milimetrů široká překližka a pěnová guma o šířce 6 milimetrů. Samotný plášť se musel skládat z vhodného materiálu vysoké pevnosti, který by umožňoval dostatečnou oporu pro cvičení a zároveň do jisté míry nebránil skluzu (například pro obraty a piruety) a měl kvalitní hygroskopické vlastnosti (k pohlcování vlhkosti). K předcházení zranění musel být povrch kladiny navržen tak, aby při maximální zátěži byl široký alespoň 5 milimetrů, a to včetně hran a konců kladiny, které musely být dodatečně vypolstrovány. Toto bezpečnostní opatření bylo schváleno roku 1979.⁹

V 80. letech vzhledem k požadavkům na rovnou, stabilní a neměnnou podobu konstrukce kladiny, se začala vyrábět hliníková kladina, která měla oproti původní dřevěné tu výhodu, že se „nekroutila”.¹⁰

Kvalita nářadí a vybavenost tělocvičen se zlepšila. Zvýšila se elasticita surovin, z nichž se kladina vyrábí. V tělocvičnách se navíc začínaly používat žíněnky z molitanu, které spolu s plastickým nářadím postupně zbavovaly gymnastky psychických zábran před obtížnými prvky. Náskoky, prvky prováděné na kladině a závěry (v této době již kombinace náročných prvků) se staly bezpečnějšími.¹¹

V současné době jsou k dispozici certifikované a snadno výškově nastavitelné závodní kladiny s měkkým čalouněním na vrchu, ale také kladiny určené k tréninku pro gymnastická centra. Certifikovaná závodní kladina má délku 5 metrů, šířku 10 centimetrů a nastavení výšky je možné od 65 do 125 centimetrů. Kladina je vyrobena z hliníku, má hygroskopickou horní vrstvu, měkké koncové kryty a dokonale tlumí nárazy. Kladiny na trénink jsou dostupné v různých provedeních, s přídatnými kolečky na transport, s ochranným polstrováním, se zvětšenou možností výškové nastavitelnosti, kladiny se šířkou 20 cm nebo nízké kladinky a nejrůznější přídatná zařízení.¹²

⁶Tamtéž.

⁷Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78.

⁸Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 26. září 2017, z www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

⁹Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 26. září 2017, z www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

¹⁰Stručně ze zahraničí. (1981). *Sportovní-umělecká gymnastika*, 31(1), 11.

¹¹Šanijazov, A. (1981). A znovu hledáme. *Sportovní-umělecká gymnastika*, 31(1), 10.

¹²Balance beam-Jansen Fritsen. (2011). Získáno 27. září 2017, z Jansen Fritsen: <http://www.janssen-fritsen.com/assortiment-en/gymnastics-club-training/balance-beam.html>.

Kladina – vývoj pohybového obsahu

Ve vývoji cvičení žen na tomto nářadí se kladina v průběhu let stala vedle prostných, bradel o nestejně výši žerdí a přeskoků, hlavním závodním nářadím ženské sportovní gymnastiky. Pohybový obsah cvičení na kladině se vyvíjel v úzké závislosti na zdokonalování její konstrukce. První záznamy o cvičení na tomto nářadí pocházejí z první poloviny 19. století z Německa, z doby počátků ženské tělesné výchovy. Na kladině se cvičilo velice jednoduše. Objevovala se chůze a její obměny, doplněná pohyby paží a jednoduché obraty. Veliký důraz byl kladen na správné a vznosné držení těla. Nestabilní konstrukce kladiny v podobě rovných upevněných prken různé šířky nedovolovala žádné obtížnější cviky. Mathes Kloss tuto plochu doporučoval k hromadnému cvičení v postavení vedle sebe, kdy se cvičenky měly držet při přechodech za ruce. Samotná chůze po prkně připomínala artistické kladení chodidel na provaze.¹³

V počátcích cvičení u nás se cvičení pro ženské složky v tělovýchovných spolcích zavedlo ve druhé polovině 19. století, pod vedením české tělovýchovné funkcionářky, pedagožky, cvičitelky a náčelnice tělocvičného Spolku paní a dívek pražských, Kleměni Hanušové. Kladina pod jejím dohledem zaujala přední místo mezi ostatními nářadími. Cvičenky prováděly převážně cyklické cviky, jako je chůze. Dále výhyby nebo přetlaky dvou cvičenek, jednoduché obraty a pohyby paží v postojích i za chůze. Vzhledem k dobovým názorům byl tehdejší pohybový obsah cvičení značně omezen z důvodu údajné nevhodnosti cvičení pro diváky. Zakázány byly například dřepy, stoje rozkročné, předklony, přednožení, švihový pohyb paží a jiné. Tuto podobu si cvičení na kladině udrželo až do první světové války.¹⁴ Již tehdy vycházely různé osnovy sokolského cvičení na kladině.¹⁵

V meziválečném období, teprve od roku 1929 můžeme mluvit o soustavném závodním cvičení žen na kladině. Díky mezinárodním stykům se tato závodní disciplína postupně obohacovala o nové prvky. Francouzské a jugoslávské gymnastky přinesly do cvičení taneční kroky a vazby. Norky začínaly cvičení netradičním výmyslem na kladinu a závěr prováděly seskokem prohnutě.¹⁶

Pravidelné mezinárodní soutěže zahájilo MS žen v Budapešti v roce 1934. Na kladině tehdy předvedla pozoruhodný výkon maďarská závodnice Gabi Muzaros. Na tehdejší osm centimetrů široké kladině zacvičila bočný rozštěp. První místo získala čtrnáctiletá Italka Elda Lividino, která s ohodnocením 9,55 bodů daleko předčila své soupeřky. Protože nové nářadí bylo pro diváky atraktivní, kladina se od té doby začlenila do všech mezinárodních soutěží ženských složek sportovní gymnastiky. Sestavy postupem času začínaly obsahovat větší počet složitějších prvků a vyžadovaly proto stabilnější konstrukci nářadí.¹⁷

V období třicátých let dvacátého století probíhalo dotváření první závodní sestavy na vysoké kladině. Sestava obsahovala tři hlavní části: úvod cvičení, cvičení na samotném nářadí a závěr. Mezi cviky, kterými gymnastka naskočila na kladinu, patřily mimo výmysků i mety s obraty. Na kladině gymnastky předváděly postoje, různé druhy chůze a poskoky s prostými pohyby paží, jednoduché obraty a některé vysoké skoky. Závěrem cvičenka zakončila sestavu do stoje na zemi. Za nejobtížnější prvky byly považovány rovnovážné cviky v náročných polohách (váhy předklonmo, úklonmo, záklonmo, dřepy nožné) a závěry prováděné přemetem stranou příčně či zánožkou. Obtížné byly také dvojné obraty obounož a skoky s bočním a čelným roznožením, které nedosahovaly dnešního rozsahu pohybu. Rozšířením pohybového obsahu ovšem nedošlo ke změně charakteru cvičení na kladině. Stále převažovaly statické cviky, pohybový rozsah zůstal omezen a pohyby paží i nohou se prováděly v základních polohách. Sestavy měly statický charakter, chyběla jim dynamika, kontrast mezi nízkými a vysokými polohami, plynulost a střídání tempa cvičení.¹⁸

¹³Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 27. září 2017, z www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

¹⁴Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 77.

¹⁵Erben, F. (1906). Cvičební večery. *Cvičitelé listy*, s. 104–105.

¹⁶Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 77.

¹⁷Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 27. září 2017, z www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

¹⁸Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78.

Změny cvičení po druhé světové válce. Skutečný přelom ve způsobu cvičení přineslo ukončení druhé světové války a možnost znovuoobnovení mezinárodních styků. Dosavadní způsob cvičení se střetl s novým pojetím, se kterým přišla především sovětská gymnastická škola. Sovětské gymnastky přinesly do cvičení na kladině především preciznost provedení. Maďarky přispěly do pohybového rejstříku novými, obtížnějšími prvky, zvýšením kloubní pohyblivosti a zařazením akrobatických prvků, které se do té doby cvičily pouze na prostných. Sestavy získaly vyšší hodnotu obtížnosti, dynamiku, tempo i střídání poloh. Nové skladebné možnosti vytvářely i krokové a skokové variace s pohyby paží i trupu.¹⁹

Naše ženská gymnastika byla v této době na vysoké úrovni. Důkazem je zlatá medaile z OH v Londýně z roku 1948, kterou získaly sportovní gymnastky v čele s Věrou Růžičkovou. Tehdejší gymnastické soutěže se v mnohém lišily. Sestavy obsahovaly daleko více statických prvků. Průměrný věk cvičenek byl o mnoho vyšší než dnes a neexistoval boj jednotlivkyň, ale pouze soutěž družstev, kde se závodilo ve společné sestavě s kužely a bez náčiní, ve cvičení na kruzích a na kladině. K nejobtížnějším prvkům patřily kotoul vpřed a stoj na rukou.²⁰

Skutečnost, že po druhé světové válce se do sestav na kladině, díky lepším se podmínkám, dostávaly obtížnější prvky, dokazuje také podoba sokolských povinných sestav pro závod dorostenek z roku 1950, které se oproti první polovině 20. století viditelně změnily.²¹

O nových obtížných prvcích, které se vyskytly v mistrovských soutěžích roku 1950, pojednává i řada článků. Například článek Zdeňky Veřmiřovské. Podle ní byl mezinárodní tělocvičný závod skvělou přehlídkou tehdejší vysoké a stále stoupající úrovně ženského tělocviku. Výdrže a rovnovážné polohy, které byly typické pro cvičení v první polovině dvacátého století, se na této soutěži neobjevovaly. Všechny cviky byly prováděny plynule, bez statických výdrží. Tempo cvičení zůstávalo spíše pomalé než rychlé. Jednotlivé prvky byly na sebe navazovány bez zbytečných pohybů. Zejména u sovětských a maďarských závodnic bylo cvičení velice úsporné, bez pohybů navíc.²²

Se změnou způsobu cvičení v druhé polovině 20. století jsou spojovány význačné osobnosti tehdejší ženské gymnastiky, které obohatily pohybový obsah o nové, obtížnější prvky. V období od MS v Římě roku 1954 do OH v Melbourne roku 1956 došlo k výraznému zvýšení dynamické stránky cvičení. Zařazovalo se více akrobatických prvků, především v závěrech sestav (například přemet vzad do stoje na zemi). Objevovaly se i vícestupňové obraty v nízkých i vysokých postojích jednonož. Rychlejšího tempa a plynulosti cvičení bylo dosaženo mimo jiné i normou, která při sestavě vyžadovala přechod nejméně sedmi délek kladiny v časovém limitu 90 sekund.²³

Od roku 1950 se kladina objevuje každoročně na MS. Historicky první zlatou medailistkou na kladině se stala Polka Helena Rakoczy, která zvítězila v Basileji v roce 1950. O čtyři roky později, na MS v Římě, se na prvním místě umístila reprezentantka Japonska, Keiko Tanaka a v roce 1958 v Moskvě zvítězila gymnastka Larissa Latyniová. Bývalá sovětská gymnastka startovala poprvé na olympiádě v Melbourne roku 1956. Zde v prostných předvedla ženský, baletní styl cvičení, který se značně odlišoval od mužského provedení a získala čtyři zlaté medaile (v soutěži družstev, víceboji, přeskoku a prostných).²⁴

V 60. letech patřila k vynikajícím gymnastkám i zasloužilá mistryně sportu Eva Bosáková. Tato československá reprezentantka, trojnásobná olympijská medailistka a trojnásobná mistryně světa, ve velké míře inovovala cvičení na kladině. Získala zlatou medaili za cvičení na kladině na MS v Praze v roce 1962, kde porazila Larisu Latyniovou, která na tomto mistrovství poprvé použila jako náskok na kladinu prvek „špicar“ (ze vzporu stoj na rukou roznožmo zvolna vysazeně). Bosáková do svých sestav na kladině díky dobrým psychickým vlastnostem zařazovala mnoho akrobatických a tanečních

¹⁹Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78.

²⁰Macek, T. (3. červenec 2008). iDNES.cz. Získáno 27. září 2017, z iDNES.cz/OH: <http://oh.idnes.cz/zlato-gymnastek-oramovaly-slzy-kvuli-smrti-kolegyne-pdl-/olympiada-pekings.aspx?c=A080702.205507.olympiada-pekings.ot>.

²¹Povinné sestavy pro závod dorostenek o přebor. (6. červen 1950). *Tělocvik žen*, 2(6), 175.

²²Veřmiřovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodě MSS. *Tělocvik žen*, 2(10), 309.

²³Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78.

²⁴Laurence, A. (Režisér). (2012). *Faster, Higher, Stronger / BBC Gymnastics Documentary* [Film].

prvků. Jako vůbec první gymnastka předvedla na OH v roce 1956 na kladině přemet stranou a stoj na rukou, ze kterého přešla do váhy oporem o loket. Tento prvek byl velice překvapivý a vzhledem k tehdejší výkonnostní úrovni také obtížný. Bosáková patřila k prvním gymnastkám, které trénovaly trojfázově. Začala se zvyšováním objemu a intenzity tréninků a zařazovala do nich cvičení s hudebním doprovodem a baletní přípravu.²⁵

Československá gymnastická škola se proto při cvičení na kladině vyznačovala ladností, velkým rozsahem pohybů, vedeným, kontrolovaným, ale i švihovým provedením, spojováním akrobatických prvků v řady, rychlými obraty, obtížnými skoky (i s obraty) a celkovou jistotou provedení.²⁶

K dalším inovátorkám cvičení této doby patřila Japonka Keido Ikeda, která na světovém šampionátu v roce 1962 jako první předvedla salto vpřed jako seskok z kladiny. Němka Erika Zuchold v roce 1964 se svým trenérem Ellenem Bergerem dokázala nacvičit na kladině zdánlivě neproveditelný přemet vzad z odrazu snožmo („flik“).²⁷

Současně se v letech 1962 až 1968 stále dařilo československým gymnastkám v čele se zasloužilou mistryní sportu Věrou Čáslavskou. Její volná sestava na kladině byla plná obtížných akrobatických prvků, které byly provedeny s jistotou, elegancí a lehkostí pohybu, plynule, v rychlém tempu.²⁸

Na OH v Tokiu roce 1964 Čáslavská porazila Larisu Latyninovou a přinesla nový, ženštější pohled na gymnastiku s novými, obtížnými prvky a s perfektní technikou provedení. Díky těmto skutečnostem získala tři zlaté medaile za osmiboj, z přeskoku a ze cvičení na kladině, ve které porazila gymnastky SSSR Latyninovou a Maninovou. Navíc se družstvu československých reprezentantek podařilo získat druhé místo ve víceboji družstev.²⁹

Na ME v Amsterdamu v roce 1967 se na kladině objevovaly velmi obtížné akrobatické prvky. Gymnastky z NDR v sestavě prováděly 7–9 prvků stojem na rukou. Sovětské gymnastky často předváděly přemety vpřed i vzad.³⁰

OH v Mexiku v roce 1968 představovaly pro ČSSR obrovský úspěch. Čáslavská získala čtyři zlaté (přeskok, bradla, prostná, víceboj) a dvě stříbrné medaile (kladina, víceboj družstev) a stala se tak nejúspěšnější účastnicí her. Navíc se všechny členky družstva umístily mezi nejlepšími závodnicemi světa. Tato skutečnost dokazuje, že v 60. letech československá gymnastika patřila mezi světovou špičku.³¹

Ve volných sestavách na kladině došlo ke zlepšení techniky a rozsahu pohybu. Požadavky zvýšené obtížnosti sestav podle nového závodního řádu splnily téměř všechny závodnice. Objevila se spousta nových prvků, které předvedly méně známé gymnastky. Jednalo se především o přemetové prvky, v některých případech v rychlém provedení.³²

V sedmdesátých letech nastoupila éra mladých drobných gymnastek, připomínajících spíš artistky. Tuto dobu odstartoval úspěch sovětské závodnice Olgy Koburtové. Koburtová v roce 1972 (ve svých sedmnácti letech) zvítězila na OH v Mnichově na kladině, v prostných a v soutěži družstev. Do obsahu cvičení na kladině přinesla nové, obtížné, a hlavně nebezpečné prvky. Například salto vzad skrčmo.³³

Cvičení na kladině začalo rychlým tempem směřovat k propojování dvou a více akrobatických prvků v jedné řadě. Důkazem je obsah sestav na juniorských závodech z roku 1973, kde byl zařazen

²⁵Žehanová, B. (11. červenec 2008). oh.idnes.cz. Získáno 17. září 2017, z idnes.cz/OH: http://oh.idnes.cz/pribeh-evy-bosakove-o-odvazne-zene-na-kladine-fnf-/olympiada-peking.aspx?c=A080710_213214_olympiada-peking_mah.

²⁶Libra, J. et al. (1971). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, s. 78.

²⁷Schmid-Sorg, F. (2001). Gymmedia International. Získáno 21. září 2017, z [www.gymmedia.com](http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm): http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

²⁸Hanzlíková, M. (1968). *Sportovní-umelecká gymnastika*, 18(5).

²⁹Poberová, J., & Kolečko, J. (1996). *Kronika olympijských her 1896–1996*. Praha: Fortuna Print, s.r.o., s. 115.

³⁰Vláčilová, H. (1967). *Sportovní-umelecká gymnastika*, 17(8), 23.

³¹Matlochová, J., & Vlácilová, H. (listopad 1968). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní-umelecká gymnastika*, 18(11), 2–3.

³²Matlochová, J., & Vlácilová, H. (listopad 1968). Největší úspěch československé gymnastiky. *Sportovní-umelecká gymnastika*, 18(11), 4.

³³Laurence, A. (Režisér). (2012). *Faster, Higher, Stronger / BBC Gymnastics Documentary* [Film].

přemet vzad s doskokem na obě nohy, dva přemety vpřed zprosta („šprajcky“) za sebou, dvě salta skrčmo za sebou.³⁴

Na MS ve Varně v roce 1974 se na kladině prováděla salta vpřed i stranou a salta vzad. Sestavy měly v závěru sestavy gradační charakter a úvod sestav byl často originální. Objevily se velmi jistě provedené piruety o více než 360 stupňů. S nápaditými prvky ve vazbách přišly gymnastky z USA. Dominovaly také Rumunky a gymnastky z ČSSR, které se na tomto nářadí dokázaly jako na jediném, udržet mezi světovou špičkou.³⁵

V polovině 70. let došlo ke změnám závodních pravidel žen i pro cvičení na kladině. Sestava musela obsahovat rovnovážné postoje, alespoň jeden dvojný obrat, pohyby vpřed, vzad a stranou, alespoň jeden velký skok a poskoky, vazby kroků a běhových skoků, akrobatické prvky a vazby.³⁶

V roce 1975 se jako třináctiletá prosadila rumunská gymnastka Nadia Comaneciová, která se stala čtyřnásobnou mistryní Evropy. Na kladině v sestavě zacvičila spojitě dva přemety vzad a v závěru z přemetu stranou salto vzad prohnuté s dvojným obratem.³⁷

S novými obtížnými prvky v 70. letech přišly i méně známé gymnastky. Na OH v roce 1976 Němka Carola Dombeck předvedla salto vpřed schylmo. V roce 1977 se na mezinárodní úrovni poprvé objevilo dvojité salto vzad skrčmo jako závěr v provedení Natálie Shaposhnikové.³⁸

Vývoj cvičení se nezastavil ani v 80. letech. Na OH v Moskvě v roce 1980 se objevily prvky, které nejsou pro kladinu charakteristické, a to mety jednonož, létající stříže, kolo přednožmo, či toče vzad. Tyto prvky působily originálně, ale podle technické komise FIG žen do kladinových sestav nepatří.³⁹

O zvýšení obtížnosti dále svědčí i to, že na MS 1981 seskočilo z kladiny dvojitým saltem vzad skrčmo 13 gymnastek a v roce 1983 už 46 gymnastek. Salto vpřed v roce 1981 zařadily do sestavy 4 gymnastky, oproti 17 závodnicím o dva roky později.⁴⁰

V roce 1984 došlo ke změně pravidel pro cvičení na kladině. Délka sestavy byla stanovena od 70 do 90 sekund. V sestavě musela být alespoň jedna akrobatická série ze dvou nebo více prvků. Nové prvky na kladině vznikaly i v druhé polovině 80 let.⁴¹

V 90. letech se cvičení na kladině stalo ještě větší demonstrací nejobtížnější akrobacie. Prvky, které dříve dokázaly jen špičkové závodnice, byly běžně prováděny gymnastkami ve středu závodního pole. V letech 1991–1992 byla za gymnastku s nejvyšší úrovní obtížnosti považována Shannon Millerová z USA. Na OH 1992 v Barceloně zacvičila v jedné řadě tři salta vzad prohnuté bez známky zaváhání.⁴²

Na konci milénia roku 1999 proběhlo MS v Číně. Soutěž opět posunula výkonnost nejlepších gymnastek vzhůru a překonala to, co bylo dříve považováno za hranice lidských možností. K vidění byl dosud nevidaný pohybový projev gymnastek s vysokou dynamikou cvičení. Další charakteristikou byla kumulace vrcholných tvarů do neobvyklých kombinací a výskyt zcela nových prvků. Například vítězka finále na kladině J. Ling zacvičila salto vzad toporně s dvojným obratem s perfektním doskokem.⁴³

Současná podoba cvičení. V roce 2000 proběhly OH v Sydney. Průměrný věk celého závodního pole byl 18,5 roku. Do sportovní gymnastiky se znovu začala vracet ženskost a značně ubylo drobných gymnastek.⁴⁴

³⁴Tinterová, A. (duben 1974). Kam jde špičková gymnastika. *Sportovní-moderní gymnastika*, 24(3), 4.

³⁵Vláčilová, H. (leden 1975). Svět a my ve sportovní gymnastice žen. *Sportovní-umělecká gymnastika*, 25(1), 3.

³⁶Změny závodních pravidel žen. (prosinec 1975). *Sportovní-umělecká gymnastika*, 25(12), 6.

³⁷Macek, T. (16. březen 2005). iDNES.cz. Získáno 27. březen 2015, z iDNES.cz/Sport: http://sport.idnes.cz/sporty.aspx?r=sporty&c=A050316_102821_sporty_rav.

³⁸Gymn Forum: Inovators in Gymnastics. (2. květen 2004). Získáno 30. březen 2015, z Gymn-Forum: <http://www.gymn-forum.net/innovators.html>.

³⁹Vláčilová, H. (1982). Moskevské originality. *Sportovní-umělecká gymnastika*, 32(1), 4–5.

⁴⁰Gajdoš, A. (1985). *Obtížné cvičební tvary v športovej gymnastike*. Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavatelství, s. 78.

⁴¹Matlochová, J. (1984). Nová závodní pravidla. *Sportovní-moderní gymnastika*, 34(2), 5.

⁴²Van Deusen, A. (2015). about sports. Získáno 7. duben 2015, z About.com: <http://gymnastics.about.com/od/famousgymnasts/p/ShannonMiller.htm>.

⁴³Kubička, J. (1999). Mistrovství světa ve sportovní gymnastice. *Gymnastika*, č. 5/6, s. 2.

⁴⁴Nekvasilová, M. (2000). Olympijský závod žen plný překvapení. *Gymnastika*, č. 3, s. 2–3.

V současné době se sestavy stále skládají ze směsi akrobatických a tanečních prvků, skoků a póz. Tyto prvky se však provádějí s vyšší úrovní obtížnosti. Hodnotí se také umělecký projev, kde se projevuje schopnost gymnastky proměnit svou sestavu na kladině v umělecký zážitek. Skladba sestavy musí být kreativní, závodnice musí zacvičit sestavu jistě, osobitě a kvalitně. V sestavě by se měly objevovat prvky z různých skupin pohybových struktur z tabulky prvků, změny úrovní (nahoru dolů), změny směrů (vpřed vzad, stranou), změny tempa a rytmu a kreativní pohyby a spojení.⁴⁵

Hodnota obtížnosti prvků se již dělí na A až F/G. Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru. Časový limit sestavy je stanoven na 90 sekund.⁴⁶

Diskuze

Cílem této práce bylo znázornit spojitost mezi postupným vývojem konstrukce kladiny a změnami v sestavách na tomto náradí od jeho vzniku až po současnost. První záznamy o cvičení na kladině pocházejí z první poloviny 19. století.

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

Kladina se stala oficiálním mezinárodním závodním náradím až roku 1934, kdy se dostala na program MS žen v Budapešti. Konstrukce kladiny se stále značně lišila od té dnešní. Kladina měla ostré hrany, byla vratká a velice nestabilní. Její šířka osm centimetrů byla, jak se později ukázalo, nevhodná a neumožňovala zařazování obtížnějších cviků. Zároveň zvyšovací stojany se schůdky omezovaly cvičení na začátku a na konci kladiny.

V meziválečném období se sestavy doplňovaly o nové prvky. Rozšířením pohybového obsahu však nedošlo ke změně charakteru cvičení. Stále převažovaly statické cviky, pohybový rozsah zůstal omezen a pohyby paží i nohou se prováděly pouze v základních polohách. Sestavám chyběla dynamika, kontrast mezi nízkými a vysokými polohami, plynulost a střídání tempa cvičení.

Dnešní tvar získává břevno až po druhé světové válce. Kladina se zaobluje, její šířka je ustálena na deseti centimetrech a délka dosahuje pěti metrů. Také stojany prošly rekonstrukcí, aby zajišťovaly větší pevnost a stabilitu. Cvičení nabylo zcela nových rozměrů také díky povolení akrobatických prvků v roce 1948. Sestavy získaly vyšší hodnotu obtížnosti, dynamiku, tempo i střídání poloh.

V šedesátých letech, vlivem zvýšených požadavků na stabilitu a snadnější transport náradí, došlo k doplnění norem pro konstrukci závodní kladiny. Proběhly úpravy její základové konstrukce, kam se namísto dvou původních podpěr přidaly dvě další. Tyto konstrukční a bezpečnostní změny vedly k provádění obtížnějších prvků v soutěžích.

V sedmdesátých letech došlo k dalším změnám v konstrukci kladiny. Začala se používat opláštěná a vyztužená kladina, zajišťující větší odraz a zároveň měkkost a pohodlnost při cvičení. Plášť se nově musel skládat z vhodného hygroskopického materiálu vysoké pevnosti, který by umožňoval dostatečnou oporu pro cvičení a zároveň do jisté míry nebránil skluzu.

V osmdesátých letech, vzhledem k požadavkům na rovnou, stabilní a neměnnou se podobu konstrukce kladiny, se začala vyrábět kladina z hliníku, která se oproti dřevěné „nekroutila”. Díky dobrým podmínkám cvičení bylo v této době předvedeno velké množství nových prvků.

V současnosti je závodní kladina čalouněná, měkká, snadno výškově nastavitelná a dokonale tlumí nárazy. Tělo kladiny se dělá i ze sklolaminátových uhlíkových vláken. To vedlo k obrovskému zvýšení obtížnostní úrovně pohybového obsahu cvičení.

Z výše uvedeného vyplývá, že mezi konstrukčními změnami kladiny a vývojem pohybového obsahu cvičení, existuje nezanedbatelná míra závislosti. Prvotní příčinou změn byl vývoj konstrukce kladiny, na který vždy navázal rozvoj pohybového obsahu sestav a byly zařazovány obtížnější prvky, což následně vyvíjelo tlak na lepší konstrukci kladiny a cyklus se opakoval.

⁴⁵Hořká, Z. et al. (2013). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013–2016*. Praha: Česká gymnastická federace, s. 48.

⁴⁶FIG (2013). *2013–2016 Code of Points Women Artistics Gymnastics*.

Prameny a literatura

Archivní fondy

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

Státní oblastní archiv Třeboň, Krajský národní výbor II150.

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

Periodika

Erben, F. (1906). Cvičební večery. *Cvičitelé listy*.

Hanzlíková, M. (1968). *Sportovní-umělecká gymnastika*, roč. XVIII., č. 5.

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

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

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

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

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

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

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

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

Veřmiřovská, Z. (10. říjen 1950). Některé prvky při cvičení na kladině, které se vyskytly při závodech MSS. *Tělocvik žen*, roč. II., č. 10.

Vlácilová, H. (1967). *Sportovní-umělecká gymnastika*, roč. XVII., č. 8.

Vlácilová, H. (leden 1975). Svět a my ve sportovní gymnastice žen. *Sportovní-umělecká gymnastika*, roč. XXV., č. 1.

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

Změny závodních pravidel žen. (prosinec 1975). *Sportovní-umělecká gymnastika*, roč. XXV., č. 12.

Literatura

FIG (2013). *2013–2016 Code of Points Women Artistic Gymnastics*.

Gajdoš, A. (1985). *Obřížné cvičební tvary v športovej gymnastike*. Bratislava: Slovenské tělovýchovné vydavatelství.

Hořká, Z. (2013). *Pravidla sportovní gymnastiky žen 2013–2016*. Praha: Česká gymnastická federace. Libra, J., Libra, M., Janoušek, V., Kubička, J., Mihule J., Pohnertová, Z., Štastná, D., & Zámotná, A. (1973). *Teorie a metodika sportovní gymnastiky III*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.

Poberová, J., & Kolečko, J. (1996). *Kronika olympijských her 1896–1996*. Praha: Fortuna Print, s.r.o.

Readhead, L. (2011). *Crowood sports guides gymnastics*. Ramsbury, Marlborough: The Crowood Press.

Štumbauer, J., Tlustý, T., & Malátová, R. (2015). *Vybrané kapitoly z historie tělesné výchovy, sportu a turistiky v českých zemích do roku 1918*. České Budějovice: Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích.

Internetové zdroje

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

<http://www.gymn-forum.net/innovators.html>.

http://sport.idnes.cz/sporty.aspx?r=sporty&c=A050316_102821_sporty_rav.

http://oh.idnes.cz/zlato-gymnastek-oramovaly-slzy-kvuli-smrti-kolegyne-pdl-/olympiada-peking.aspx?c=A080702_205507_olympiada-peking_ot.

http://www.gymmedia.com/ghent2001/appa/beam/history_be.htm.

<http://gymnastics.about.com/od/famousgymnasts/p/ShannonMiller.htm>.

http://oh.idnes.cz/pribeh-evy-bosakove-o-odvazne-zene-na-kladine-fnf-/olympiada-peking.aspx?c=A080710_213214_olympiada-peking_mah.

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

Seznam zkratek

ČSR – Československá republika

ČSSR – Československá socialistická republika

FIG – Mezinárodní gymnastická federace (Fédération Internationale de Gymnastique)

ME – Mistrovství Evropy

MS – Mistrovství světa

NDR – Německá demokratická republika

OH – Olympijské hry

USA – Spojené státy americké

PaedDr. Gustav Bago, Ph.D.

JU PF KTVS

Na Sádkách 2/1

370 05 České Budějovice

bago@pf.jcu.cz