

**ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI**

**FAKULTA PEDAGOGICKÁ**

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Průpravná cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Ivana Bartáková**

*Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání*

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

**Plzeň 2023**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně  
s použitím uvedené literatury a zdrojů informací.

V Plzni dne .....

.....

vlastnoruční podpis

Ráda bych poděkovala Mgr. Petře Kalistové za spolupráci, odborné vedení, cenné rady a pomoc při zpracování bakalářské práce. Poděkování patří také dívkám, které se ochotně nechaly nafotit pro účely bakalářské práce a mým trenérkám, které mě v gymnastickém prostředí vychovaly. V neposlední řadě děkuji celé rodině za podporu během studia.

# Obsah

Úvod .....	6
1 Metodologická část .....	7
1.1 Cíl a úkoly bakalářské práce .....	7
1.2 Metody práce.....	7
2 Teoretická část .....	8
2.1 Gymnastika.....	8
2.2 Dělení systému gymnastiky .....	8
2.3 Sportovní gymnastika.....	10
2.4 Stručný přehled vývoje sportovní gymnastiky.....	10
2.5 Mužská gymnastika .....	11
2.6 Ženská gymnastika .....	13
3 Nářadí ženské sportovní gymnastiky.....	14
3.1 Přeskok.....	14
3.2 Kladina.....	14
3.3 Akrobacie.....	15
4 Bradla o nestejně výši žerdí.....	15
4.1 Hodnocení sestavy na bradlech o nestejně výši žerdí .....	16
4.2 Vznik a vývoj bradel o nestejně výši žerdí.....	16
4.3 Vývoj cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí.....	17
5 Praktická část.....	21
5.1 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorie VS1 A/B .....	21
5.1.1 Výmyk tahem .....	21
5.1.2 Toč vzad.....	23
5.1.3 Podmet.....	25
5.2 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorie VS2 A/B .....	27
5.2.1 Vzepření vzklopmo .....	27
5.2.2 Toč vpřed.....	29
5.2.3 Komfání .....	30
5.3 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorie VS3 A/B .....	32
5.3.1 Zákmih do stoje na rukou.....	33
5.3.2 Toč vzad do stoje na rukou .....	35
5.3.3 Zákmih do vzporu dřepmo.....	37
5.4 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorií VS4 – VS6 A/B.....	38

5.4.1	Toč vzad schylmo snožmo na nižší žerdi s kontra pohybem vpřed a přehmatem do svisu na vyšší žerdi .....	39
5.4.2	Veletoč vzad do stoje na rukou .....	41
5.4.3	Předkmihem salto vzad skrčmo .....	44
	Diskuze .....	46
	Závěr .....	47
	Resumé .....	48
	Seznam literatury .....	49
	Internetové zdroje .....	50

## Úvod

Téma bakalářské práce jsem si vybrala proto, že se sportovní gymnastice věnuji celý život a konkrétně bradla o nestejně výši žerdí jsou mým nejoblíbenějším nářadím jak na cvičení, tak na rozhodování.

Ačkoliv zájem o sportovní gymnastiku za posledních pár let vzrostl, stále tento sport není v České republice velmi populární, a proto nemá na světové úrovni příliš vysoké výsledky. Možná i to je důvod, proč je od státu tak málo financován. Věřím, že pomocí své bakalářské práce zvýším zájem o tento sport.

Bradla o nestejně výši žerdí jsou nejnáročnějším ze všech čtyř nářadí, a proto by jim mělo být věnováno největší úsilí. Nejen kvůli mé lásce k bradlům, ale také právě kvůli jejich náročnosti, jsem si toto nářadí vybrala ke zpracování své bakalářské práce. Průpravná cvičení jsou velmi důležitá pro naučení a správné provedení prvků.

Bakalářská práce je rozdělena do tří částí. Konkrétní cíle, úkoly a metody práce jsou popsány v první, tedy v metodologické části. V teoretické části je charakterizována gymnastika a jednotlivá gymnastická nářadí. Poslední kapitola teoretické části je věnována bradlům o nestejně výši žerdí a jejich historickému vývoji. V praktické části jsou popsána a fotograficky znázorněna průpravná cvičení pro vybrané cviky výkonnostních stupňů a mistrovských tříd na bradlech o nestejně výši žerdí.

Cílem práce je přiblížení sportovní gymnastiky a bradel čtenářům. Práce může sloužit nejen gymnastkám a trenérům, ale také studentkám tělesné výchovy, které se chtějí připravit na zápočty ze sportovní gymnastiky.

# 1 Metodologická část

## 1.1 Cíl a úkoly bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je představit čtenářům bradla o nestejně výši žerdí, historii a vývoj cvičení na daném nářadí, a dále pomocí popisu a fotografií poskytnout trenérům a příznivcům gymnastiky průpravná cvičení pro vybrané cviky na ženských bradlech a jejich správné provedení.

### Úkoly práce:

1. Definovat sportovní gymnastiku
2. Popsat bradla o nestejně výši žerdí
3. Uvést čtenáře do historie a vývoje cvičení na bradlech
4. Popsat průpravná cvičení k vybraným cvikům na daném nářadí
5. Fotograficky zdokumentovat, jak cvičení správně provádět

## 1.2 Metody práce

V teoretické části je použita metoda deskripce, díky níž je popsána gymnastika, dané nářadí, historie a vývoj. V praktické části je též využita metoda deskripce, která slouží k popsání průpravných cvičení. Dále je využita metoda pozorování, konkrétně pozorování gymnastek, jak cvičení provádí a na základě toho vyhodnoceno, zda jim cvičení pomáhá ke zvládnutí a zdokonalování daných cviků a tím pádem by mělo být obsaženo v bakalářské práci. Využita je také fotodokumentace, díky níž jsou jednotlivá průpravná cvičení nafocena.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Gymnastika

Termín gymnastika byl odvozen ze starořeckých slov „gymnazein,“ což znamená cvičit nahý, a „gymnastés“ označující nejen bojovníka a cvičence, ale také člověka, který se zabýval „vědou o tělesných cvičeních“ (Novotná, 2009). Hercig et. al (1996) říkají, že termín gymnastika pochází z řeckého „gimnos,“ tedy nahý a v přeneseném smyslu označující různá tělesná cvičení s obnaženým tělem. V době vzniku tohoto sportu byl pojem „gymnastika“ vnímán jako péče o tělo. Vnímá to tak i Platón, který říkal, že „lékař nastupuje až tam, kde gymnastika již nestačí“ (Křištofič, 2004, s. 13).

Pod pojmem „gymnastika“ si může každý představit něco jiného. Novotná (2009, s. 8) definuje gymnastiku jako „otevřený systém uvědoměle prováděných pohybových činností, které mají za cíl ovlivňovat stav hybného systému, úroveň tělesné zdatnosti a pohybový projev cvičence. Podílí se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka.“

### 2.2 Dělení systému gymnastiky

Svatoň (1997) v systému tělesné výchovy dělí gymnastiku na základní gymnastiku, aplikované druhy gymnastiky a gymnastiky se sportovním zaměřením.

Základní gymnastiku definuje jako soubor tělesných cvičení, která jsou zaměřena na celkový všestranný tělesný rozvoj. Uvádí prostředky základní gymnastiky, kterými jsou cvičení pořadová, cvičení prostná, cvičení všeobecně rozvíjející, cvičení na nářadí hlavním a vedlejším, cvičení akrobatická, cvičení užitá a cvičení rytmická.

Aplikované druhy gymnastiky rozděluje na čtyři části, na gymnastiku aplikovanou v léčebném procesu, gymnastiku aplikovanou v pracovním procesu, gymnastiku aplikovanou ve sportovním tréninku a gymnastiku aplikovanou v umění.

Dále dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a sportovní druhy gymnastiky. Všeobecnou gymnastiku rozděluje do tří částí, kterými jsou základní druhy, kam patří cvičení prostná, cvičení na nářadí, cvičení akrobatická, cvičení užitá, cvičení soutěživá, pořadová a cvičení

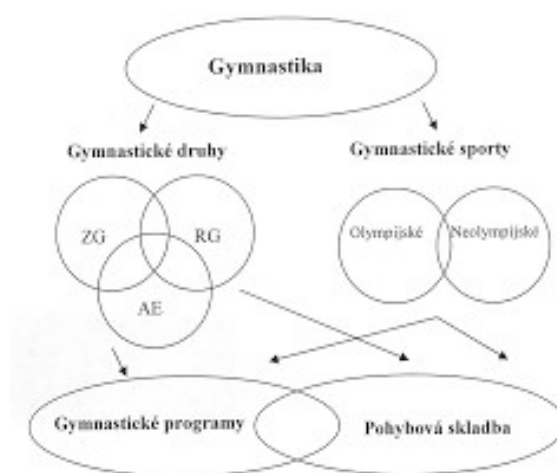


s náčiním. Dále účelové druhy, do kterých řadí kondiční gymnastiku, gymnastiku sportovce, zdravotní gymnastiku a léčebnou gymnastiku. A nakonec rytmické kruhy, pod které spadá gymnastika při moderní hudbě, rytmická gymnastika, džezgymnastika, aerobní gymnastika a kalanetika.

Appelt (1995) dělí gymnastiku na druhy gymnastiky se zaměřením účelovým, se zaměřením rytmickým a se zaměřením sportovním. Do účelového zaměření řadí základní gymnastiku, kondiční, speciální průpravnou, zdravotní a léčebnou gymnastiku. Do druhů se zaměřením rytmickým řadí kondičně rytmickou, tanečně rytmickou, koordinačně estetickou a rytmickou gymnastiku. A do druhů se zaměřením sportovním řadí sportovní gymnastiku, moderní gymnastiku, sportovní akrobacii, akrobatický rokenrol, sportovní kulturistiku a sportovní aerobik.

Perečinská (2000) dělí gymnastiku na všeobecnou gymnastiku a gymnastické sporty, přičemž gymnastické sporty dále dělí na olympijské sporty a hraniční gymnastické sporty. Všeobecnou gymnastiku dále rozděluje do čtyř oblastí, kterými jsou základní gymnastika, kondiční gymnastika, rytmická gymnastika a kompenzační gymnastika.

Novotná (2009) vymezuje dvě hlavní oblasti podle charakteru obsahu a cíle na gymnastické druhy a gymnastické sporty. Odlišuje od sebe přístup k obsahu struktury gymnastických druhů od obsahu soutěžních sportovních odvětví a od specifického programu „gymnastiky pro všechny“ viz obr. 1.



Obrázek 1 Dělení gymnastiky

Obr. 1 Dělení gymnastiky (Novotná, V., Panská, Š., Chrudimský, J., 2009)

## 2.3 Sportovní gymnastika

Sportovní gymnastika je sport, ve kterém závodníci předvádí statické a dynamické gymnastické prvky. Jedná se o nejstarší gymnastickou soutěž. Ženy cvičí na čtyřech nářadích, kterými jsou přeskok, bradla o nestejně výši žerdí, kladina a akrobacie. Muži cvičí na šesti nářadích a těmi jsou přeskok, akrobacie, bradla o stejné výši žerdí, hrazda, kruhy a kůň našíř. Závodníci mohou soutěžit v závodě družstev, víceboji jednotlivců a jednotlivců na jednotlivém nářadí. Mistrovské soutěže nižších úrovní se v České republice zpravidla vypisují na jaře pro závod jednotlivců a na podzim pro závod družstev, takzvané ligové soutěže (Hercig et. al, 1996).

V soutěžích jsou gymnasté hodnoceni na základě svých výkonů, které musí být precizní. Bodování se provádí na základě technických prvků a uměleckého projevu, které se skládají do celkového skóre. Na každém nářadí jsou vypsány čtyři skladební požadavky, přičemž každý požadavek má hodnotu půl bodu (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022). Zbylé předvedené prvky jsou hodnoceny dle obtížnosti daného prvku. Nejjednodušší jsou za jednu desetinu, těžší za dvě desetiny a tak dále, až do nejobtížnějších prvků, které dosahují až jednoho bodu. Takto se vytvoří známka za obtížnost, kterou tvoří panel D (difficulty). Panel E (execution) hodnotí provedení. Za špatné technické provedení sráží body, například za pády, špatné držení těla, či skrčená kolena (Česká gymnastická federace, 2022).

Gymnastika je velmi náročný sport, který posiluje tělo i ducha sportovce. Zlepšuje koordinaci, rozvíjí pohybové schopnosti jako jsou flexibilita, síla, rychlost, obratnost a zdokonaluje pohybové dovednosti na jednotlivých nářadích. Gymnasta se snaží dosáhnout dokonalosti ve svém pohybovém provedení. Se zvyšujícím se růstem dokonalosti provedení cviku narůstá i sebedůvěra sportovce. Navíc je sportovní gymnastika skvělou zábavou pro diváky, kteří mohou obdivovat půvabné pohyby gymnastů a jejich schopnosti.

## 2.4 Stručný přehled vývoje sportovní gymnastiky

Sportovní gymnastika se řadí mezi nejstarší sportovní disciplíny a její kořeny sahají až do starověkého Řecka, kde byla součástí výchovy mladých mužů a byla zaměřena na rozvoj silného těla a mentální vytrvalosti. Gymnastika byla také považována za důležitou součást

výchovy filosofů, kteří chtěli dosáhnout dokonalosti nejen tělesné, ale i duchovní (Kretchmar, 1996). Později se stala oblíbenou formou tréninku pro atlety a akrobatické skupiny.

V Česku zavedl nářaďový tělocvik Rudolf Stefani, který byl v roce 1842 povolán zemskými stavy do Prahy jako učitel tělesné výchovy. Po jeho odchodu působili v Praze další Němci a později i Jan Malypetr, který byl prvním českým učitelem nářaďového tělocviku. V lednu 1862 byl Miroslavem Tyršem a Jindřichem Fügnerem založen samostatný český spolek „Tělocvičná jednota Pražská,“ od roku 1965 známá pod názvem „Sokol“ (Novotný, 1971).

V průběhu let se sportovní gymnastika vyvíjela a měnila, ale stále se drží svých kořenů až do dnešní doby. Zásadní vliv na vývoj gymnastiky měly také olympijské hry, kde se stala oficiální disciplínou již v roce 1896. Kretchmar (1996) říká, že účast na olympijských hrách byla pro gymnastiku klíčovou, protože přinesla prestiž a pozornost, a stala se jedním z nejúspěšnějších sportů v historii olympijských her.

V roce 1881 byla založena Fédération Internationale de Gymnastique (FIG), která je odpovědná za řízení a organizování soutěží ve sportovní gymnastice. Podle FIG (2021) je sportovní gymnastika jednou z nejoblíbenějších olympijských sportovních disciplín, která se cvičí po celém světě.

Dnes je sportovní gymnastika mezinárodně uznávanou soutěžní disciplínou, ve které se gymnasté snaží dosáhnout co nejlepšího výkonu na cvičebních nářadích. Gymnastika se stala jedním z nejefektivnějších sportů pro rozvoj síly, flexibility, koordinace a rovnováhy. Je to sport, který vyžaduje tvrdou práci, trpělivost a odhodlání, ale také poskytuje úžasnou možnost pro vlastní rozvoj a růst (Kerns, 2019).

## **2.5 Mužská gymnastika**

Mužská sportovní gymnastika je jedním z nejobdivovanějších a nejnáročnějších sportů na světě. Gymnasté musí nejen disponovat obrovskou fyzickou kondicí a silou, ale také musí mít vynikající koordinaci pohybů, rovnováhu a cit pro preciznost.

Jak je již v práci zmíněno, muži cvičí na šesti nářadích. Každé z těchto nářadí vyžaduje různé schopnosti a dovednosti, a proto se musí věnovat každému nářadí zvlášť. Zatímco na akrobacii a přeskoků gymnasté zapojují i dolní končetiny, na zbylých čtyřech nářadích cvičí pouze

s oporou horních končetin. Všechna tato nářadí jsou velmi obtížná, ale úplně nejnáročnějším nářadím celé sportovní gymnastiky je kůň našíř. Z fyzikálního hlediska vyžaduje dynamickou stabilitu, kdy gymnasta musí udržet dostatečnou rovnováhu, aby se na koni udržel, zatímco pohybuje tělem (Kubota, 2016). Kvůli častým pádům způsobuje gymnastům před závody velikou nervozitu a také se na něm stalo nejvíce smrtelných úrazů.

V roce 1896 byla mužská sportovní gymnastika zařazena do programu novodobých olympijských her v Athénách. Z počátku se závodilo v disciplínách, které nelze definovat jako „umělecké,“ jednalo se především o akrobacii a šplh na laně. Na olympijských hrách v roce 1924 v Paříži se objevily soutěže jednotlivců a družstev na mužských gymnastických nářadích (International Olympic Committee, 2023).

Mezi nejlepší sportovní gymnasty patří Alexander Ditiťatin, který na olympijských hrách v roce 1980 posbíral osm medailí, Jurij Titov, který je čtyřnásobným mistrem světa a účastníkem tří olympiád (1956, 1960 a 1964), na nichž získal celkem devět medailí, Nikolaj Andrianov, trojnásobný účastník olympijských her (1972 v Mnichově, 1976 v Montrealu a 1980 v Moskvě), kde získal celkem patnáct medailí, z toho sedm zlatých, pět stříbrných a tři bronzové. Nejlepším sportovním gymnastou všech dob je patrně Vitalij Ščerbo. „Rodák z běloruského Minsku se může pyšnit tituly mistra světa i zlatými olympijskými medailemi, jež vybojoval na všech nářadích. Šest nejcennějších kovů posbíral na hrách v Barceloně v roce 1992“ (Kvasnička, 2021, s. 11). Všichni zmínění gymnasté závodili za Sovětský svaz.

Česko má také úspěšné gymnasty. Příkladem je Alois Hudec, který na olympijských hrách v roce 1936 v Berlíně získal zlato na kruzích (Tomíček, 2016). Celkem získal pět medailí na mistrovství světa, z čehož dvě zlaté a tři stříbrné. V současnosti jsou nejlepšími českými gymnasty Daniel Bago, Jack Gagamov, Daniel Radovesnický, Martin Pospíšil, Ondřej Kalný a Radomír Sliž, který na Mistrovství Evropy 2023 v turecké Antalye obsadil 7. místo na koni našíř. Jedná se o nejlepší český výsledek na Mistrovství Evropy na koni našíř za posledních 40 let (ČT Sport, 2023).

## 2.6 Ženská gymnastika

Ženská složka sportovní gymnastiky kombinuje krásu, graciéznost a sílu. Tento sport vyžaduje precizní techniku, vytrvalost a schopnost vykonávat obtížné pohyby jak na tréninku, tak i při závodech.

Gymnastické závody jsou pro ženy rozděleny do několika kategorií podle věku a úrovně obtížnosti. V soutěži musí gymnastky předvést sestavy na čtyřech nářadích, jedná se o takzvaný víceboj, nebo se mohou kvalifikovat do finále vyšších soutěží pouze v některých disciplínách. Na rozdíl od mužů, u žen převažují nářadí, při kterých dívky zapojují jak horní, tak dolní končetiny. Těmito nářadími jsou přeskok, kladina a akrobacie. Pouze na jednom nářadí cvičí ženy jen s oporou horních končetin, a tím jsou bradla o nestejně výši žerdí (Sarichev, 2020).

Přestože muži závodili na novodobých olympijských hrách již od jejich samotného začátku, ženská složka se do programu zařadila až v roce 1928 v Amsterdamu, kde ženy závodily pouze v jedné disciplíně, v závodě družstev na přeskoku. Závody na jednotlivých nářadích jako takových a individuální závody byly do programu přidány na olympijských hrách v Helsinkách v roce 1952 (International Olympic Committee, 2023), kde ve víceboji v závodě jednotlivkyň zvítězila Maria Gorokhovskaya, tehdejší sovětská gymnastka.

Nejlepšími sportovními gymnastkami všech dob jsou Američanka Simone Biles a Čechoslovačka Věra Čáslavská. Simone Biles na olympijských hrách v roce 2016 v Riu de Janeiru posbírala čtyři zlaté medaile a jednu bronzovou, a v Tokiu 2020 k nim přidala ještě jedno stříbro a jeden bronz. Mimo jiné je také držitelkou osmnácti zlatých medailí z mistrovství světa (Peszek, 2023). Věra Čáslavská „je dodnes nejúspěšnější českou sportovkyní v historii republiky“ (Šelong, 2023, s. 1). Na olympijských hrách vyhrála celkem sedm zlatých medailí a čtyři stříbrné. Jedná se o jedinou ženu v historii tohoto sportu, které se podařilo vyhrát zlatou medaili ve víceboji ve sportovní gymnastice na dvou po sobě jdoucích olympiádách, nejprve v Tokiu v roce 1964 a poté v Mexico City v roce 1968 (Šelong, 2023). Mezi nejlepší současné české sportovní gymnastky patří například Alice Vlková, Lucie Trnková, či Aneta Holasová, která se účastnila olympijských her 2020 v Tokiu (Marešová, 2021).

### **3 Nářadí ženské sportovní gymnastiky**

Ženy závodí na čtyřech nářadích. V této kapitole jsou popsána pouze tři nářadí – přeskok, kladina a akrobacie. Bradlům o nestejně výši žerdí je věnována další kapitola.

#### **3.1 Přeskok**

Přeskok je jedním ze dvou nářadí ve sportovní gymnastice, na kterém závodí jak ženy, tak muži. Jedná se o výbušnou disciplínu, která trvá pouze několik vteřin, a proto nesmí dojít k žádnému zaváhání (Van Deusen, 2018). Dříve se skákalo přes „koně,“ což je nářadí, které připomíná mužské nářadí „kůň našij,“ ovšem bez úchopových madel. V roce 2001 se začalo skákat přes takzvaný „přeskokový stůl“ (Bago, 2012).

Nářadí tvoří přeskokový stůl, odrazový můstek a žíněnka. Přeskokový stůl měří 120 cm na délku a 95 cm na šíři a je připevněn na stojanu, který měří 125 cm. Je potažen pružným potahem, který gymnastce umožní odraz z rukou. Sestava začíná rozběhem, který nesmí být delší než 25 metrů, dále následuje odraz z můstku, z kterého se gymnastka odráží oběma nohama a následuje první letová fáze, poté se oběma rukama odráží z přeskokového stolu a během druhé letové fáze předvádí přemety, obratové prvky či salta, než doskočí na žíněnku za stolem (Sarichev, 2020).

#### **3.2 Kladina**

Kladina je gymnastické nářadí, na kterém cvičí pouze ženy. Jedná se o 5 m dlouhé a 10 cm široké břevno pokryté materiálem podobným kůži, umístěné ve výšce 125 cm nad zemí (Sarichev, 2020).

Během závodní sestavy musí gymnastky využít celou délku kladiny, zatímco předvádí různé gymnastické prvky (skoky, piruety, rovnovážné prvky) a akrobatické prvky (kotouly, přemety, salta). Sestava může trvat maximálně 90 vteřin. Pokud gymnastka tento vymezený čas překročí, rozhodčí jí srazí jednu desetinu (Hudson, 2023).

### 3.3 Akrobacie

Na akrobacii závodí jak ženy, tak muži, pouze s tím rozdílem, že ženy cvičí s hudebním doprovodem a je hodnocen umělecký projev. Kromě držení těla se do uměleckého projevu počítá i choreografie a celkové vyjádření tématu hudby. Cvičí se na odpružené podlaze pokryté gymnastickým kobercem o rozloze 12x12 metrů (Sarichev, 2020).

Cvičení na akrobacii je velmi podobné cvičení na kladině. Opět gymnastky předvádí gymnastické, akrobatické a rovnovážné prvky, zatímco nesmí překročit časový limit 90 vteřin. Muži mají na zacvičení sestavy 70 vteřin (Richards, 2016).

## 4 Bradla o nestejně výši žerdí

Bradla o nestejně výši žerdí jsou ženským gymnastickým náradím složeným ze dvou žerdí, které tvoří sklolaminátové kulatiny potažené bukovou dýhou. Dle fyzických propozic gymnastky lze vzdálenost žerdí měnit od 130 cm do 180 cm (Sarichev, 2020). V roce 2022 došlo ke zvýšení obou žerdí o 5 cm. Nižší žerd' je nyní ve výšce 175 cm a vyšší žerd' 255 cm nad zemí (Derwael, 2022). Výška žerdí je za normálních okolností neměnná, ovšem „závodnice, které se při cvičení na bradlech dotýkají chodidly žíněnky, mohou požádat o zvýšení žerdí o 5 centimetrů. Požadavek musí být předložen pořadateli před technickou poradou nebo nejpozději během pódiového tréninku a schválen předsedkyní technické komise žen nebo členem vrchní soutěžní komise v průběhu tréninku“ (Česká gymnastická federace, 2022, s. 4). Pod bradly je umístěna podložka o výšce 20 cm.

Sestavu na bradlech tvoří náskok, ke kterému je možné využít odrazový můstek, prvky s pohybem kolem žerdí, tedy toče a veletoč, prvky s obraty kolem podélné osy a letové prvky na jedné nebo mezi žerděmi. Sestava musí být zakončena podmetem nebo saltovým prvkem z vyšší žerdě na dopadovou žíněnku (Sarichev, 2020).

## **4.1 Hodnocení sestavy na bradlech o nestejně výši žerdí**

Hodnocení sestavy začíná odrazem z můstku nebo podložky. Během sestavy si panel D zapisuje prvky, které jsou gymnastkou předvedeny a následně z nich vypočítá hodnotu známky za obtížnost. Panel E hodnotí provedení, tedy dle závažnosti chyby a dle pravidel sráží 0.1, 0.3 nebo 0.5 bodu. Během jednoho prvku se mohou srážky kombinovat, například 0.3 bodu za pokrčené horní a 0.3 bodu za pokrčené dolní končetiny. Pokud dívka z prvku nespadne, panel E za něj nesmí srazit více než 0.8 bodu. Za pád se sráží 1 bod. Do hodnoty obtížnosti se započítává 8 nejobtížnějších prvků včetně závěru sestavy. Není-li předveden závěr sestavy, je dívce sraženo 0.5 bodu z výsledné známky (Česká gymnastická federace, 2022). Při předvedení 7 a více prvků je výsledná známka hodnocena následovně: Zámka D (obtížnost sestavy, povinné požadavky + hodnota vazeb dle pravidel FIG) + známka E (10 bodů minus chyby v provedení). Při předvedení 6 a méně prvků se odečítají body.

Pro rozcvičení před závodem má gymnastka 50 vteřin včetně přípravy žerdí. Při pádu z náradí je povoleno přerušit cvičení na 30 vteřin. Překročí-li závodnice povolený čas na přerušení sestavy, uděluje se neutrální srážka 0.3 bodu. Nenaskočí-li gymnastka zpět na bradla do 60 vteřin, cvičení je považováno za ukončené (Česká gymnastická federace, 2022).

## **4.2 Vznik a vývoj bradel o nestejně výši žerdí**

První zmínka o tomto gymnastickém náradí byla v roce 1830 v učebnici od Dona Francisca et Ondeara. Dlouhou dobu byl nářaďový tělocvik žen pod velkým vlivem mužů, proto se dané náradí dlouhá léta nerozvíjelo. V roce 1875 byla bradla používána Klementinou Hanušovou v hodinách tělesné výchovy žen. Konstrukce náradí se vyvinula z původních podporových bradel, která byla určena pro cvičení mužů, tedy z bradel o stejné výši žerdí, akorát se ženám jedna žerd' vysouvala výše (Gajdoš et. al, 1988).

Na počátku druhé poloviny 20. století byla bradla pro ženy shodná s bradly mužů, pouze s tím rozdílem, že měla jednu žerd' umístěnou ve výši 230 cm a druhou ve výši 150 cm nad zemí. Délka žerdí byla 350 cm. Kvůli vysoké váze bradel se k jejich přesunu používal speciální vozík,



na který se bradla naložila a nemusela se sunout po podlaze a tím neničila parkety (Žáček et. al, 1961).

Jelikož na bradlech docházelo k velkým změnám obsahu cvičení, bylo zapotřebí udělat materiální změny. V roce 1953 byla vyvinuta bradla, která měla lankové upínání na horní žerdi, takže byla pevnější a gymnastky mohly předvádět více švihových cviků. Společnost Reuther v roce 1965 představila dvojitou hrazdu, která měla perfektní stabilitu a dala se lehce rozložit a složit. Měla nastavitelnou vzdálenost žerdí, což umožnilo výraznou změnu v obsahu cvičení. Navíc vážila pouze 75 kg. Především nářadí tohoto typu vážila okolo 750 kg (Gajdoš et. al, 1988). Tato bradla již nebyla bradly v původním jejich smyslu, ale ani ne hrazdou. Richard Reuther posadil obě žerdě na dva páry nosných sloupků pomocí kuličkových ložisek a tyto dvojitě sloupky upevnil jako hrazdu upínacím zařízením k zemi. Dřevěné žerdě, které měly výšku 230 cm a 150 cm byly zesíleny proti zlomení speciální vložkou z umělé hmoty. Dva páry upínacích lanek na každé straně vedly z vyšší žerďe přes kladku k nižší a obráceně. Z původní konstrukce zůstal pouze tvar bradlových žerdí, jejich vejčitý průřez a dřevěný povrch (Stoupová, 2007). Vnitřní vzdálenost žerdí byla 43-48 cm (Žáček et. al, 1961).

V 70. letech 20. století došlo pouze k zvětšení vnitřní vzdálenosti žerdí na 54-78 cm. V tomto období byly žerdě dlouhé 240 cm, měly oválný průřez a stále byly ve výši 230 a 150 cm nad zemí. Bradla byla k zemi zakotvena řetězy o délce 550 cm (Šindlerová, 1971).

V současné době toto nářadí tvoří dvě žerdě ve výšce 255 cm a 175 cm nad zemí (Derwael, 2022). Jádro žerďe je ze skelného vlákna, na povrchu je dřevěná a má kulatý tvar (Gymnastické pomůcky JIPAST, 2023).

### **4.3 Vývoj cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí**

V roce 1875 se bradla začala používat Klementinou Hanušovou v tělovýchovných cvičeních žen. Na konci 19. století již gymnastky na tomto nářadí závodily (Jemelková, 2016). Dřívější cvičení na tomto nářadí bylo převážně statické. Do sestav se zařazovaly visy, sedy a podpory smíšené i prosté, jednoduché mety, či výmyky. K přechodům z nižší žerďe na vyšší žerď se používala vzepření oporem. Přechody z vyšší žerďe na nižší žerď se prováděly zvolna, tedy

pomocí sešinů. Často bývaly předváděny cviky rovnovážného charakteru ve stoji na nižší žerdi s přidržováním rukama vyšší žerdě (Stoupová, 2007).

Na olympijských hrách se bradla o nestejně výši žerdí v závodním programu žen poprvé objevila v roce 1928 v Amsterdamu. Dříve dané nářadí nebylo příliš prosazováno. Důkazem jsou toho olympijské hry v roce 1936 v Berlíně, kde se na bradlech o nestejně výši žerdí závodilo pouze v povinné sestavě. Volnou sestavu mohly gymnastky zacvičit na bradlech o stejné výši žerdí (Gajdoš et. al, 1988). Ovšem od roku 1936 se začalo na bradlech o nestejně výši žerdí závodit jak v povinné, tak ve volné sestavě a cvičení na bradlech se stalo součástí každé mezinárodní soutěže žen (Stoupová, 2007).

Ani po 2. světové válce nebyla bradla o nestejně výši žerdí rozšířena. Dokonce si cvičenky mohly vybrat, zda chtějí závodit na bradlech či na kruzích. K velkému pokroku došlo na olympijských hrách v roce 1952 v Helsinkách, díky sovětským gymnastkám, které dovedly spojit sílu, švih, odvahu, rozhodnost a prostorovou orientaci v dokonalý harmonický celek (Stoupová, 2007). Od té doby se dané nářadí dostalo do závodního programu žen a začalo se vyvíjet rychleji. Místo statických a silových cvičení začala převládat cvičení švihová, například toče vzad a vpřed. Cvičení na tomto nářadí se pomalu začalo podobat pohybovému obsahu cvičení na hrazdě (Jemelková, 2016).

Během 60. let 20. století jsme se ve vrcholové gymnastice žen setkali s Věrou Čáslavskou (Gajdoš et. al, 1988), která na olympijských hrách v Tokiu v roce 1964 přišla s novým prvkovým souborem. Po přešvihů roznožmo vzad do visu – zákmihem obrat o 360° do visu a přehmat na nižší žerd' (Jemelková, 2016).

Největšími průkopnicemi nového pojetí cvičení na bradlech se v tomto období staly Japonky. Jejich postavy menšího vzrůstu s krátkými dolními končetinami a dostatek síly jim k tomu dával všechny předpoklady. Jejich sestavy byly oproti ostatním značně dlouhé. Mezi žerděmi nepřecházely jen jediným prvkem, nýbrž za sebe řadily několik cviků, a to nejen na nižší, ale i na vyšší žerdi. Sestavy tak vypadaly bohatěji a obtížněji (Stoupová, 2007).

V 70. letech 20. století dominovaly sovětské gymnastky. Olga Korbutová na mistrovství Evropy v roce 1971 v Minsku předvedla z vyšší žerdi salto vzad prohnutě do svisu (Gymnastics History, 2022). Jelena Muchinová tento prvek doplnila o obrat 360°. Natalja Šapošnikovová posunula ve vývoji závěr sestav tím, že na konci předvedla dvojité salto vzad skrčmo (Gajdoš et. al, 1988).

V daném období zcela vymizela cvičení ve visu v podkolení a tvary vzporem jízdo a omezily se fáze pohybu dotyku žerdě chodidly. Začaly se více uplatňovat závěry z vyšší žerdě. Pokud chtěly gymnastky zakončit sestavu z nižší žerdě, musely závěr zacvičit po odkmihu ze stoje na rukou do svisu na vyšší žerdi. Ke konci tohoto období se nejčastějším prvkem stal Stalder (Stoupová, 2007), tedy „z přednosu roznožmo vně – toč zadem vzad do přednosu roznožmo vně“ (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022, s. 28).

Během 80. let 20. století gymnastky často předváděly stoje na rukou, stoje na rukou s obratem o 180°, toče vzad do stoje na rukou (přemykové toče vzad), veletoč vzad do stoje na rukou, či veletoč vzad s přeletem roznožmo vzad přes vyšší žerď do svisu na vyšší žerdi (Tkatchevy) (Jemelková, 2016). Ze sestav zcela vymizely takzvané narážečky, které byly lékaři kritizovány jako nevhodná cvičení pro dívky a ženy (Stoupová, 2007).

V 90. letech 20. století se začal objevovat toč vzad do stoje na rukou s obratem o 360°, který poprvé předvedla bulharská reprezentantka Maja Christová (Stoupová, 2007). Na olympijských hrách v Barceloně v roce 1992 na bradlech o nestejně výši žerdí zvítězila čínská gymnastka Li Lu, která ve své sestavě předvedla například veletoč vpřed do stoje na rukou, Tkatchev, přemet mezi žerděmi, či zákmihem salto vpřed roznožmo do svisu na vyšší žerdi (Jaeger salto). Bradla o nestejně výši žerdí na olympijských hrách v Atlantě v roce 1996 ovládla ruská reprezentantka Světlana Chorkinová, která do své sestavy zařadila například veletoč vzad do stoje na rukou s obratem o 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 (Pak salto)“ (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022, s. 22), či toč vzad do stoje na rukou roznožmo (Jemelková, 2016).

Na přelomu 20. a 21. století se gymnastika posouvala ve vývoji dále. Mezi vynikající gymnastky patřila francouzská sportovní gymnastka Emilie Le Pennec, která na bradlech získala zlatou olympijskou medaili v roce 2004 v Athénách, kde předvedla například veletoč vzad odrazem souruč s obratem o 360° ve stoji na rukou, nebo předkmihem salto vzad prohnutě s obratem o 540° (Jemelková, 2016).

Na začátku 21. století vešla do popředí ruská závodnice Aliya Mustafina, která je dvojnásobnou olympijskou vítězkou na bradlech a je po ni pojmenován seskok, který předvedla v roce 2010

na mistrovství světa v Holandsku. Jedná se o dvojné salto vzad skrčmo s obratem o 540° (Nedvědová, 2023).

Mezi nejúspěšnější závodnice na bradlech o nestejně výši žerdí v současné době patří belgická reprezentantka Nina Derwael, která zvítězila na olympijských hrách v roce 2021 v Tokiu. Stala se první gymnastkou, která vytvořila na bradlech prvek s obtížností H (Nedvědová, 2023), kterým je „ze stoje na ruce na vyšší žerdi – toč vzad ve vzporu stojmo a přelet vzad přes vyšší žerď (s toporným držením těla nad vyšší žerdí) s obratem o 180° do svisu na vyšší žerdi v mix L-hmatu“ (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022, s. 36).

## 5 Praktická část

V praktické části bakalářské práce jsou popsána průpravná cvičení pro vybrané cviky na bradlech o nestejně výši žerdí. Každé cvičení je podpořeno fotografiemi vlastní tvorby.

Při provádění jakéhokoliv gymnastického pohybu musí být cvičenec schopen vědomě zpevnit celé tělo, nebo jeho části a také spojit končetiny s trupem. To vše se děje izometrickou svalovou kontrakcí. Ovšem to, že cvičenec dokáže zpevnit tělo v jednoduchých statických polohách ještě neznamená, že to zvládne i v průběhu dynamických dovedností. Proto je cílená pohybová průprava velmi důležitá. Díky ní se cvičenec učí vědomě zapojovat cílené svalové skupiny do nacvičovaných pohybových stereotypů (Svatoň, 1997).

Žáček et. al (1969) jsou toho názoru, že průpravná cvičení jsou důležitým prostředkem gymnastiky nejen proto, že jsou průpravou pro náročné výkony tělocvičné a sportovní, ale také pro pohybové výkony pracovní, branné, či umělecké.

Gymnastky, které během tréninků používají průpravná cvičení k naučení se a zdokonalení cviků dosahují lepších výsledků než gymnastky, které je nepoužívají.

### 5.1 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorie VS1 A/B

Sestava na bradlech o nestejně výši žerdí pro kategorii výkonnostního stupně 1 (dále jen VS1) A/B se skládá z libovolně provedeného výmyku tahem do vzporu na žerdi, zákmihu 45°, toče vzad a podmetu (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022). Celá sestava se odehrává pouze na nižší žerdi. Na každý ze zmíněných prvků jsou v práci zaměřena 3 průpravná cvičení.

#### 5.1.1 Výmyk tahem

Prvním průpravným cvičením pro výmyk tahem je shyb neboli přítah. Počáteční polohou je vis na bradlové žerdi, kdy tělo držíme zpevněné a vzpřímené (viz obr. 2). Pomalým tahem se snažíme dostat bradu nad úroveň žerdě (viz obr. 3), přičemž nekopeme nohama a nekomíháme tělem. Shyby jsou nejen průpravným cvičením pro výmyk, ale také pro spoustu

dalších prvků a jsou účinné na posílení širokých svalů zádoých a horních končetin, proto by se měly zařadit do každého tréninku. Doporučené jsou 3 série po 10 opakování.



Obrázek 2 Vis na žerdí



Obrázek 3 Shyb

Druhým průpravným cvičením je přednožování. Počáteční polohou je vis na žebřinách nebo na žerdí, tělo je zpevněné a propnuté (viz obr. 4). Tahem přednožujeme dolní končetiny, nártý se musí dotknout žerdě nebo horní žebřiny a skončíme v poloze vzosu (viz obr. 5). Cvičením se posilují převážně břišní svaly a flexory kyčelního kloubu, které jsou důležité hlavně pro druhou část výmyku, kdy je zapotřebí vytáhnout dolní končetiny k žerdí. Doporučené jsou 3 série po 10 opakování.



Obrázek 4 Vis na žebřinách



Obrázek 5 Vznos na žebřinách

Pokud zvládáme shyby a přednožování, tak tato dvě cvičení zkombinujeme. V poloze shybu, tedy až se brada dostane nad úroveň žerdě (viz obr. 6), zvedáme dolní končetiny vedeným pomalým tahem směrem nahoru do vzosu. Nejprve zvedáme dolní končetiny skrčené. Poté, co se to naučíme se skrčenými dolními končetinami, dané cvičení zkusíme s propnutými, a dolní končetiny zvedáme, dokud se holenní kosti nedotknou žerdě (viz obr. 7), a poté je vracíme zpět do počáteční polohy. Pokročilí jedinci se mohou pokoušet zvedat dolní končetiny

výše nad úroveň žerdě do poloviny stehen. Tento cvik nám nejen posílí zádové svaly a svaly horních a dolních končetin, ale také svaly bříšní.



Obrázek 6 Shyb



Obrázek 7 Shyb se vznosem

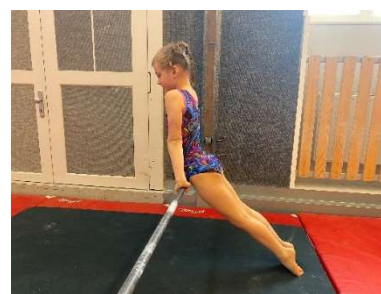
Posledním průpravným cvičením pro výmyk tahem je takzvaný „malý výmyk“ (viz obr. 8, 9, 10). Ze sedu na podložce, ruce drží hrazdu, která je v úrovni brady provádíme výmyk ze sedu.



Obrázek 8 Sed, úchop hrazdy



Obrázek 9 Svis střežhlav vpřed



Obrázek 10 Vzpor na žerdí

## 5.1.2 Toč vzad

Pro zvládnutí toče vzad se nejprve musíme naučit zákmihi, který dle závodního programu ženských složek pro danou kategorii musí dosahovat minimálně 45° (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022). Průpravné cvičení, které zde zmíním je možné provádět buď na gymnastické stálce, což je nízká bradlová žerd', nebo si k bradlové žerdí či k hrazdě můžeme vyskládat duchny, přičemž cvičení bude obtížnější. Počáteční polohou je vzpor ležmo, takzvaný korbet neboli plank. Propneme horní končetiny a chytíme se žerdě tak, že ramenní klouby budou přesně nad úrovní žerdě (viz obr. 11, 13). Zpevníme se a může začít provádět cvičení. Z počáteční polohy se dolní končetiny odráží co nejvýše, ramenní klouby musí stále zůstat nad žerdí a tělo se nesmí povolit (viz obr. 12, 14). Dané cvičení nám ukáže polohu zákmihu, do

keré bychom se před točem vzad měli dostat. Dále je cvičení vhodné pro stabilizaci ramenního kloubu a posílení středu těla. Doporučené jsou 3 série po 10 opakování.



Obrázek 11 Vzpěr ležmo



Obrázek 12 Zákrah



Obrázek 13 Vzpěr ležmo



Obrázek 14 Zákrah

Svis střemhlav vpřed na žerdi (viz obr. 15) je důležitým průpravným cvičením pro toč vzad, protože se díky němu naučíme polohu, ve které bychom při toči vzad měli být. Žerď držíme distálně od kosti pánevní, v úrovni svalů stehů. Tělo je zpevněné a oči sledují špičky. Opakujeme 3x s výdrží na 10 vteřin.



Obrázek 15 Svis střemhlav vpřed

K dalšímu průpravnému cvičení (viz obr. 16, 17, 18) je potřeba trenér. Držíme ve vzpěru na žerdi a trenér nás pronáší polohami, do kterých se během toče vzad dostaneme. Je důležité držet po celou dobu zpevněné tělo, hlavně břišní a hýžděvé svaly. Při povolení by došlo k flexi



v oblasti kyčelních kloubů. Cvičení lze provádět pouze, pokud víme, že nás trenér unese. Je tedy vhodné spíše pro mladší děti.



Obrázek 16 Vzor na žerdi



Obrázek 17 Vzor na žerdi ve vodorovné poloze



Obrázek 18 Svis stěhlav vpřed

Dále může trenér cvičení zrychlit a provést nás celým točem vzad (viz obr. 19, 20, 20, 22). Cvičení je vhodné pro překonávání prvotního strachu z daného prvku.



Obrázek 19 Vzor na žerdi, toč vzad



Obrázek 20 Vzor na žerdi, toč vzad



Obrázek 21 Svis stěhlav vpřed, toč vzad



Obrázek 22 Vzor na žerdi ve vodorovné poloze, toč vzad

### 5.1.3 Podmet

Prvním průpravným cvičením pro podmet je prohnutí u žebřin. Počáteční polohou je sed se vzpaženými horními končetinami, které se drží žebřiny (viz obr. 23). Nejprve se do pohybu zapojují dolní končetiny flexí v kolenních kloubech. Pánevní kost se odlepí od podložky a rychlým pohybem se dostaneme do stoje s hrudním a bederním záklonem, přičemž ruce se

stále drží žebřiny (viz obr. 24). V závěru se horní končetiny pustí žebřiny a přes prohnutí se dostaneme do stoje spojného (viz obr. 25). Celé cvičení je prováděno plynule.



Obrázek 23 Sed, úchop žebřiny



Obrázek 24 Hrudní a bederní záklon, úchop žebřiny



Obrázek 25 Stoj spojný

K dalšímu průpravnému cvičení využijeme takzvanou „slzu,“ ovšem je možné použít i jiné pomůcky, jako například válec. Ze začátku zkusíme cvičení z lehu na „slze,“ kdy se držíme žerdě a pouze se pustíme a zhoupneme (viz obr. 27, 28). Až poté zkusíme ze vzporu na žerdě (viz obr. 26) provést podmet přes uvedenou pomůcku.



Obrázek 26 Vzpor na žerdě



Obrázek 27 Leh na slze



Obrázek 28 Hrudní a bederní záklon přes slzu

Posledním průpravným cvičením je podmet z výkroku. Počáteční polohou je stoj měrný, ruce drží žerd' (viz obr. 29). Nejprve se odrazíme a kontra pohybem dostaneme špičky nad úroveň žerdě (viz obr. 30). Dále je táhneme do dálky a kyčelní klouby dostaneme minimálně do úrovně žerdě (viz obr. 31). V poslední fázi se pustíme žerdě a dopadneme na podložku (viz obr. 32). Musí být zřejmá letová fáze.



Obrázek 29 Stoj měrný, úchop žerďe



Obrázek 30 Vznos, špičky nad úrovní žerďe



Obrázek 31 Pánevní kost v úrovni žerďe



Obrázek 32 Doskok na podložku

## 5.2 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorie VS2 A/B

Dívky v kategorii VS2 A/B předvádí sestavu pouze na vyšší žerdi. Z visu nabrání kmihu do předkmihu – zákmih, předkmihem vzepření vzklopmo, toč vpřed, zákmih do vzporu minimálně 45 stupňů, spojitě toč vzad do kmihu podmetmo – zákmih, předkmihem obrat 180° do smíšeného hmatu a odrazem rukou seskok do stoje (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022). Z této kategorie jsou v práci představena průpravná cvičení pro vzepření vzklopmo, toč vpřed a komíhání.

### 5.2.1 Vzepření vzklopmo

Prvním průpravným cvičením pro vzepření vzklopmo je vzepření odrazem z bedny. Počáteční polohou je podřep na vyvýšené ploše, ruce drží žerď a hrudní páteř je mírně vyhrbena (viz obr. 33). Odrazem se dostáváme do vzporu na žerdi (viz obr. 34). Horní končetiny musí být po celou dobu cvičení propnuté. Jedná se o nácvik poslední fáze vzepření vzklopmo.



Obrázek 33 Podřep, úchop žerdě



Obrázek 34 Vzpor na žerdi

Druhé průpravné cvičení je zaměřeno na první fázi vzepření vzklopno. Počáteční polohou je stoj spojný na vyvýšené ploše, ruce drží žerď a hrudní páteř je mírně vyhrbena (viz obr. 35). Odrazíme se (viz obr. 36) a propnuté dolní končetiny vedeme před tělem, těsně nad úrovní podložky, do úplného protažení celého těla. Můžeme na podložku umístit míč, kterého se musíme špičkami dotknout v poslední fázi daného cvičení (viz obr. 37).



Obrázek 35 Stoj spojný, úchop žerdě



Obrázek 36 Odraz do vzepření vzklopno



Obrázek 37 Protážení těla, dotek míče

Počáteční polohou posledního průpravného cvičení pro vzepření vzklopno je vzpor na žerdi (viz obr. 38). Kontrolovaným pohybem se přes propnuté horní končetiny dostaneme do svisu na žerdi, přičemž špičky ponecháme u žerdě (viz obr. 39). V dané poloze setrváme alespoň 5 vteřin. Jedná se o negativní, tedy opačný pohyb poslední fáze vzepření vzklopno. Pokročilí jedinci se mohou dostat zpět do počáteční polohy bez výdrže ve svisu, tedy vše napojit a kontra pohybem provést takzvanou „spádovou vzklopku.“



Obrázek 38 Vzpor na žerdi



Obrázek 39 Vznos na žerdi

## 5.2.2 Toč vpřed

K prvnímu průpravnému cvičení pro toč vpřed využijeme molitanovou šikmou plošinu. Stoupneme si k vyšší části plošiny a provedeme vzpor stojmo, přičemž tělo je zpevněné a propnuté a ruce se opírají o hranu plošiny (viz obr. 40). Rychlým pohybem se dostaneme do lehu na břicho s tím, že ruce se po celou dobu cvičení drží hrany plošiny a dolní končetiny jsou díky extenzi v kyčelních kloubech propnuté za tělem mimo plošinu (viz obr. 41). Dané cvičení je průpravou pro první fázi toče vpřed. Důležité je udržet propnuté horní končetiny.



Obrázek 40 Vzpor stojmo, opora o šikmou plošinu



Obrázek 41 Leh na břicho na šikmé plošině

K dalšímu průpravnému cvičení opět využijeme šikmou plošinu, kterou umístíme mezi dvě bedny, na které postavíme gymnastickou stálku. Počáteční polohou je leh na šikmé plošině hlavou vzhůru. Ruce se drží žerdě, která je 20-30 centimetrů vertikálně vzdálena od femuru (viz obr. 42). Rychlým pohybem se dostáváme do pozice, kdy se stehna dotýkají žerdě, přičemž zvedáme celé tělo kromě patních částí chodidel, které po celou dobu cvičení zůstanou opřené o podložku (viz obr. 43). Jedná se o poslední fázi toče vpřed, kdy ramenní klouby dostáváme do rovnoběžného postavení s žerdí, ale kyčelní klouby necháváme v přední flexi, tedy v přednožení, protože nám umožní větší zákmih do cviku, který bude na bradlech o nestejně

výši žerdí po toči vpřed následovat. Během celého cvičení udržíme propnuté horní končetiny, především loketní klouby.



Obrázek 42 Leh na šikmé plošině, úchop stálky



Obrázek 43 Vzpor na stálce

Poslední průpravné cvičení je velmi podobné prvnímu cvičení, které je v práci pro toč vpřed zmíněno, pouze s tím rozdílem, že je realizováno na bradlech o stejné výši žerdí. Na jednu žerď umístíme molitan, aby nás náraz do žerdě nebolel. Na druhé žerdi provedeme vzpor s mírným vyhrbením v oblasti hrudní páteře, zadní polovinou těla směrem k žerdi s molitanem (viz obr. 44). Nacvičujeme první fázi toče vpřed. Horní polovina těla přepadává dopředu, dolní končetiny se naopak zvedají nahoru, dokud se nezarazí o žerď s molitanem (viz obr. 45). Obě poloviny těla provádí cvičení zároveň. Stejně jako u všech ostatních cvičení, i zde je důležité po celou dobu udržet zpevněné a propnuté tělo a paže.



Obrázek 44 Vzpor na žerdi



Obrázek 45 Vzpor na žerdi ve vodorovné poloze

### 5.2.3 Komíhání

Prvním cvičením jsou kolébky s propnutými horními i dolními končetinami. Nejen že jsou přípravou pro komíhání, ale také slouží ke zpevnění a posílení středu těla. Existují dvě varianty. Počáteční poloha první varianty je leh na zádech, druhá varianta začíná v lehu na

břiše. Při obou variantách jsou horní končetiny ve vzpažení. Horní i dolní končetiny zvedneme mírně od podložky (viz obr. 46, 49) a začneme vykonávat cvičení, kterým je houpání. Střídají se dvě polohy. V první poloze jsou dolní končetiny blíže u podložky a ramenní klouby a hrudní páteř jsou od podložky vzdáleny (viz obr. 47, 50). Ve druhé poloze jsou naopak horní končetiny blíže u podložky a dolní končetiny a pánevní kost jsou od podložky vzdáleny (viz obr. 48, 51). Stimulujeme pohyb houpačky 10x ve 3 sériích.



*Obrázek 46 Leh, horní i dolní končetiny zvednuty od podložky*



*Obrázek 47 Leh, horní končetiny vzdáleny od podložky*



*Obrázek 48 Leh, dolní končetiny vzdáleny od podložky*



*Obrázek 49 Leh na břiše, horní i dolní končetiny zvednuty od podložky*



*Obrázek 50 Leh na břiše, horní končetiny vzdáleny od podložky*



*Obrázek 51 Leh na břiše, dolní končetiny vzdáleny od podložky*

Druhým průpravným cvičením je kmitání ve visu na žerdí (viz obr. 52). Pohyb vykonává celé tělo, hybnost přenáší převážně ramenní klouby a špičky. V první fázi přednožíme dolů, zatímco se hrudní páteř dostává do mírného vyhrbení a ramenní klouby za úroveň žerdě (viz obr. 53). Ve druhé fázi jsou dolní končetiny v zanožení, celá páteř je v prohnutí a ramenní klouby jsou před úrovní žerdě (viz obr. 54). Tyto dvě fáze se svižně střídají. Důležité je udržet zpevněné tělo a správný rytmus po celou dobu cvičení. Jedná se o přípravnou část výsledného komíhání. Opakujeme 10 kmitů ve třech sériích.



Obrázek 52 Vis na žerdí



Obrázek 53 Kmitání na žerdí s vyhrbením



Obrázek 54 Kmitání na žerdí s prohnutím

K poslednímu průpravnému cvičení využijeme bedny, které umístíme pod žerdě. Mezi bednami ponecháme cca 1 metr velkou mezeru, abychom se mezi ně vešli. Počáteční polohou je stoj na bednách, ruce drží žerd' (viz obr, 55). Odrazíme se, pánevní kost dostaneme do úrovní žerdě a dolní končetiny necháme svěřené dolů tak, že budou s osou těla svírat 100° (viz obr. 56). Zhoupneme se do polohy, kterou jsme nacvičovali prvním průpravným cvičením pro komihání (viz obr. 48), kdy špičky směřují ke stropu a jsou nad úrovní žerdě (viz obr. 57). Poté se vracíme zpět do počáteční polohy. Po celou dobu cvičení udržíme zpevněné tělo a snažíme se zhoupnout co nejvýše. Opakujeme 10x.



Obrázek 55 Stoj na bednách, úchop žerdě



Obrázek 56 Odraz do komihání



Obrázek 57 Komihání, špičky nad úrovní žerdě

### 5.3 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorie VS3 A/B

Kategorie VS3 A/B závodí na obou žerdích. Sestava vypadá takto: předkmihem vzepření vzklopno do vzporu na nižší žerdí, zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou, libovolný toč vzad do stoje na rukou, předkmihem vzepření vzklopno do vzporu na nižší žerdí, zákmih do vzporu dřepno a přechod do visu na vyšší žerdí, předkmihem vzepření vzklopno do vzporu, zákmih roznožmo/snožmo do stoje na rukou, veletoč vzad do stoje na rukou, předkmihem vzepření snožmo do vzporu a toč vzad do podmetu s obratem 180° (Technická komise



sportovní gymnastiky žen, 2022). Popsána jsou průpravná cvičení pro zákmih do stoje na rukou, toč vzad do stoje na rukou (přemykový toč vzad) a zákmih do vzporu dřepmo.

### 5.3.1 Zákmih do stoje na rukou

Pro zvládnutí stoje na rukou na žerdi je potřeba si nejprve uvědomit, jak má finální podoba vypadat. „Stoj na rukou se považuje za dokončený, jsou-li všechny části těla v jedné ose v úrovni vertikály“ (Česká gymnastická federace, 2022, s. 43), to znamená, že zápěstí, ramenní, kyčelní, kolenní a hlezenní klouby musí být v jedné ose nad žerdí.

Průpravným cvičením pro daný prvek je stoj na rukou s oporou přední poloviny těla o zeď (viz obr. 58). Všechny části těla jsou přitisknuty ke zdi. V dané poloze setrváme 30 vteřin.



Obrázek 58 Stoj na rukou u zdi

K dalšímu průpravnému cvičení využijeme gymnastickou stálku. Z počáteční polohy, kterou je vzpor ležmo, ruce drží stálku (viz obr. 59), se odrazíme do vzpor stojmo rozkročmo na stálce (viz obr. 60) a plynule přepadneme do roznožného lehu vnesmo, přičemž se ruce nepustí stálky (viz obr. 61). Po celou dobu cvičení musí být tělo i jeho části, zejména paže, zpevněné a propnuté.



Obrázek 59 Vzpor ležmo



Obrázek 60 Vzpor stojmo rozkročmo



Obrázek 61 Leh vznesmo roznožný

Počáteční polohou dalšího průpravného cvičení je opět vzpor ležmo, ruce drží stálku (viz obr. 62), neboť se jedná o velmi podobné cvičení tomu předchozímu, pouze s tím rozdílem, že ze vzporu stojmo rozkročmo na stálce (viz obr. 63) nepřepadneme do lehu vznesmo, ale odrazíme se do stoje na rukou na stálce (viz obr. 64).



Obrázek 62 Vzpor ležmo



Obrázek 63 Vzpor stojmo rozkročmo



Obrázek 64 Stoj na rukou

Poslední průpravné cvičení se odehrává na bradlové žerdi, u které je umístěna bedna. Ze stoje na bedně, ruce drží žerd' (viz obr. 65), se odrazíme a skočíme do vzporu na dolní žerdi, přičemž ramenní i hlezenní klouby jsou díky flexi v kyčelních kloubech před úrovní žerdě (viz obr. 66), aby nám byl umožněn co největší zákmih, který skončí ve vzporu podřepmo rozkročmo na žerdi (viz obr. 67). Z dané polohy se odrazíme do stoje na rukou na žerdi (viz obr. 68). Celé cvičení je prováděno spojitě a plynule. Pokud se nám cvičení daří, můžeme vynechat fázi dopadu chodidel na žerd' tak, že se pokoušíme o zákmih do stoje na rukou.



Obrázek 65 Stoj na bedně, úchop žerdě



Obrázek 66 Předkmit



Obrázek 67 Vzor podřepmo rozkročmo



Obrázek 68 Stoj na rukou

### 5.3.2 Toč vzad do stoje na rukou

K prvnímu průpravnému cvičení využijeme kettlebell, který symbolizuje bradlovou žerd'. Počáteční polohou je stoj spojný, horní končetiny v předpažení a drží kettlebell (viz obr. 69). Z dané polohy se horní končetiny s kettlebellem dostávají do připažení před tělem, přičemž hrudní páteř je mírně vyhrbena (viz obr. 70) a nakonec do vzpažení, ve kterém hrudní páteř zůstane mírně vyhrbena (viz obr. 71). Celé cvičení probíhá svižně a horní končetiny jsou propnuté. Jedná se o nácvik poslední fáze toče vzad do stoje na rukou, tedy o fázi, kdy se tělo zcela oddálí od žerdě a skončí ve stoji na rukou.



Obrázek 69 Stoj, předpažit s kettlebellem



Obrázek 70 Stoj, připažit s kettlebellem



Obrázek 71 Stoj, vzpažit s kettlebellem

K dalšímu průpravnému cvičení využijeme bradla o stejné výši žerdí s tím, že jednu žerd' nastavíme výše než druhou žerd', a umístíme na ní molitan. Nižší žerd' by měla být v úrovni

kyčelních kloubů a vyšší žerd' v úrovni hrudní páteře. Počáteční polohou je vzpor na nižší žerdí zadní polovinou těla směrem k vyšší žerdí (viz obr. 72). Z dané polohy přeneseme váhu těla na vyšší žerd' a hrudní páteř opřeme o molitan, zatímco se ruce stále drží nižší žerdě (viz obr. 73). Propnutými dolními končetinami komíháme za úroveň vyšší žerdě (viz obr. 74) a poté před úroveň nižší žerdě (viz obr. 75). Komíhání opakujeme 10x ve třech sériích. Cvičení je nácvikem první fáze toče vzad do stoje na rukou, tedy svižného přechodu ze zákmihu do toče vzad.



Obrázek 72 Vzpor na žerdí



Obrázek 73 Vzpor na žerdí, opora hrudní páteře o vyšší žerd'



Obrázek 74 Zákmih



Obrázek 75 Předkmih

K poslednímu průpravnému cvičení, které se provádí na bradlové žerdí, využijeme bednu. Ze stoje na bedně, ruce drží žerd' (viz obr. 76) se odrazíme do předkmihu na žerdí, při kterém jsou díky flexi trupu ramenní i hlezenní klouby před úrovní žerdě (viz obr. 77). Dále provedeme co největší zákmih, při kterém ramenní klouby zůstanou před úrovní žerdě (viz obr. 78). Po zákmihu provedeme toč vzad s tím, že mezi kyčelními klouby a žerdí ponecháme cca 10 cm velkou mezeru (viz obr. 79, 80). Po toči vzad vrátíme tělo do počáteční polohy (viz obr. 81) tak, že se kyčelní klouby v poslední fázi toče vzad od žerdě oddálí co nejvíce. Po celou dobu cvičení udržíme propnuté horní končetiny a zpevněné tělo.



Obrázek 76 Stoj na bedně, úchop žerdě



Obrázek 77 Předkmih



Obrázek 78 Zákmih



Obrázek 79 Toč vzad s oddálením od žerdě



Obrázek 80 Toč vzad s oddálením od žerdě



Obrázek 81 Stoj na bedně, úchop žerdě

### 5.3.3 Zákmih do vzporu dřepmo

Počáteční poloha prvního průpravného cvičení pro zákmih do vzporu dřepmo je vzpor ležmo, ruce drží gymnastickou stálku (viz obr. 82). Z dané polohy se odrazíme s doskokem do vzporu dřepmo na stálce, přičemž patní části chodidel se o stálku neopírají (viz obr. 83). Po celou dobu cvičení udržíme horní končetiny propnuté.



Obrázek 82 Vzpor ležmo



Obrázek 83 Vzpor dřepmo

K druhému průpravnému cvičení využijeme bednu, kterou umístíme před nižší bradlovou žerd'. Ze stoje na bedně, ruce drží žerd' (viz obr. 84) skočíme do vzporu dřepmo na žerdi (viz obr. 85). Opět se o žerd' opírají pouze bříška chodidel a horní končetiny jsou propnuté.



Obrázek 84 Stoj na bedně, úchop žerdě



Obrázek 85 Vzpor dřepmo

Posledním průpravným cvičením jsou opakované zákmihy. Ze vzporu na žerdi (viz obr. 86) nabereme předkmih, který nám umožní flexe v kyčelních kloubech (viz obr. 87), a poté provedeme co největší zákmih, při kterém nám zůstanou ramenní klouby před úrovní žerdě (viz obr. 88). Během cvičení udržíme celé tělo zpevněné a propnuté. Jednotlivé zákmihy opakujeme spojitě 10x za sebou ve třech sériích. Zákmihy nejsou průpravným cvičením pouze pro zákmih do vzporu dřepmo, ale také například pro toč vzad, či pro zákmih do stoje na ruku.



Obrázek 86 Vzpor na žerdi



Obrázek 87 Předkmih



Obrázek 88 Zákmih

## 5.4 Průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorií VS4 – VS6 A/B

V kategoriích VS4 – VS6 A/B dívky předvádí volné sestavy, ve kterých by měly splnit 4 skladební požadavky, každý za 0,5 bodů. V kategorii VS4 B se jedná o kmih ve svisu s obratem 180°, boky minimálně v úrovni žerdě nebo stoj na ruku, prvek blízky žerdi, jakýkoli přechod mezi žerděmi a vzepření vzklopno (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022). Pro kategorie VS5 B a VS6 B jsou to: letový prvek z vyšší žerdi na nižší žerd', letový prvek z nižší žerdi na vyšší žerd', neletový prvek s obratem minimálně 180° (kromě náskoku, seskoku), s tím, že obrat musí být proveden nad horizontálou a prvek blízky žerdi. Výjimku tvoří letové prvky a zákmihy do stoje (Technická komise sportovní gymnastiky žen, 2022). Kategorie VS4 A, VS5 A a VS6 A jsou mistrovské třídy, takže skladební požadavky v těchto kategoriích jsou obtížnější. Sestava by

měla obsahovat letový prvek z vyšší žerdě na nižší žerd', letový prvek s chycením stejné žerdi, minimálně dva různé hmaty (kromě zákmihů, náskoku a závěru) a neletový prvek s obratem nejméně 360° (kromě náskoku) (Česká gymnastická federace, 2022). V práci jsou popsána průpravná cvičení pro toč vzad schylmo snožmo na nižší žerdi s kontra pohybem vpřed a přehmatem do svisu na vyšší žerdi, takzvanou letku, veletoč vzad do stoje na rukou a odkmih mezi žerdě a předkmihem salto vzad skrčmo, tedy závěr saltem.

#### 5.4.1 Toč vzad schylmo snožmo na nižší žerdi s kontra pohybem vpřed a přehmatem do svisu na vyšší žerdi

K prvnímu průpravnému cvičení využijeme odrazový můstek, který umístíme na druhou příčku žebřin od zdola. Počáteční polohou je leh na můstku hlavou dolů, horní končetiny ve vzpažení a prsty nohou za žebřinami (viz obr. 89). Horní polovina těla se díky flexi trupu rychlým pohybem zvedá a ruce se chytí žebřiny, která symbolizuje vyšší bradlovou žerd' (viz obr. 90). Dolní končetiny se roznožmo dostávají do finální polohy (viz obr. 91), kterou je leh na bříše na můstku, ruce se drží žebřiny (viz obr. 92). Dané cvičení je průpravou pro poslední fázi toče vzad schylmo na nižší žerdi s kontra pohybem vpřed a přehmatem do svisu na vyšší žerdi, kdy se pouštíme nižší žerdě a snažíme se chytit vyšší žerdě.



Obrázek 89 Leh na můstku hlavou dolů



Obrázek 90 Sed, hluboký ohnutý předklon, úchop žebřiny



Obrázek 91 Leh na bříše roznožný, úchop žebřiny



Obrázek 92 Leh na bříše, úchop žebřiny

Ke druhému průpravnému cvičení využijeme gymnastický míč, který umístíme na podložku. Počáteční polohou je most přes míč, tedy leh na míči se záklonem v oblasti páteře, chodidla i dlaně se dotýkají podložky (viz obr. 93). Dolní i horní končetiny se ve stejnou chvíli rychlým pohybem odlepí od podložky, dojde k flexi trupu, horní polovina těla se bude přesouvat směrem dopředu a dolní končetiny roznožmo dozadu (viz obr. 94), dokud neskončíme ve vzporu ležmo, dlaně na podložce a dolní končetiny na míči (viz obr. 95). Opět se jedná o nácvik poslední fáze, tedy o přechod z nižší žerdě na vyšší žerdě.



Obrázek 93 Leh na míči se záklonem



Obrázek 94 Sed na míči roznožný



Obrázek 95 Vzpor ležmo

Posledním průpravným cvičením je toč vzad schylmo snožmo na nižší žerdi s kontra pohybem vpřed do lehu na duchny, které jsou umístěny mezi žerděmi. Z počáteční polohy, kterou je vzpor stojmo na žerdi (viz obr. 96), provedeme výsledný prvek (viz obr. 97, 98), pouze s tím rozdílem, že se nechytáme vyšší žerdě, ale skončíme v lehu na břiše na duchnách, ruce ve vzpažení (viz obr. 99).





Obrázek 96 Vzpor stojmo



Obrázek 97 Těsně před puštěním žerdě



Obrázek 98 Letová fáze, roznožmo



Obrázek 99 Leh na bříše

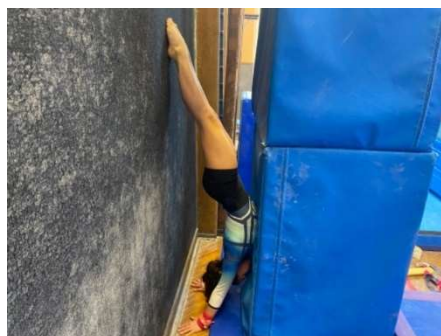
## 5.4.2 Veletoč vzad do stoje na rukou

První průpravné cvičení je zaměřeno na nácvik změn poloh těla během veletochy. Postavíme na sebe dvě bedny a umístíme je cca půl metru od zdi tak, abychom se mezi bedny a zeď vešli. Provedeme stoj na ruce přední polovinou těla směrem k bednám. V první poloze se celá páteř opírá o zeď a špičky se díky mírné flexi trupu dotýkají bedny (viz obr. 100). Jedná se o první a poslední fázi veletochy, tedy přechodu ze stoje na ruce do svisu a přechodu zpět do stoje na ruce. Ve druhé poloze je hrudní kost opřena o bednu, páteř v prohnutí a chodidla se dotýkají zdi (viz obr. 101). Daná poloha je nácvikem druhé fáze veletochy, kdy procházíme visem a nabíráme kmih do poslední fáze.

Během cvičení je přechod mezi polohami svižný, přičemž v každé poloze setrváme 5 vteřin a opakujeme 3x za sebou.



Obrázek 100 Stoj na ruce s oporou páteře o zeď



Obrázek 101 Stoj na ruce s oporou hrudní kosti o bedru

Ke druhému cvičení využijeme gymnastickou stálku a odrazový můstek. Počáteční polohou je lež na můstku hlavou dolů, horní končetiny ve vzpažení a drží se stálky (viz obr. 102). Z dané polohy začneme vykonávat kotoul vzad do stoje na ruce (viz obr. 103, 104), přičemž horní končetiny udržíme propnuté. Skončíme ve vzporu ležmo, ruce se drží stálky (viz obr. 105).



Obrázek 102 Lež na můstku hlavou dolů, úchop stálky



Obrázek 103 Stoj na lopatkách, úchop stálky



Obrázek 104 Stoj na ruce



Obrázek 105 Vzpor ležmo

Posledním průpravným cvičením pro veletoč vzad do stoje na ruce je komíhání na smyčkách, což jsou pásky, kterými se gymnasté připevní k hrazdě tak, že mohou trénovat různé cviky a různá cvičení, aniž by z hrazdy spadli (viz obr. 106, 107).

Při komíhání je důležité v první fázi vysadit pánevní kost, trup dostat do mírné flexe a sledovat své špičky (viz obr. 108). Ve druhé fázi se pánevní kost protlačí dopředu, páteř je prohnutá a špičky jsou za úrovní hrazdy (viz obr. 109), což nám umožní nabrání kmihu pro poslední fázi,

ve které opět dochází k mírné flexi trupu a nakopnutí špiček co nejvýše (viz obr. 110). Během komíhání udržíme celé tělo a horní končetiny zpevněné a propnuté a dodržujeme polohy těla, které jsme nacvičili prvním průpravným cvičením pro veletoč vzad, které je v práci zmíněno (viz obr. 100, 101).



Obrázek 106 Smyčky, pohled ze shora



Obrázek 107 Smyčky, pohled zezdola



Obrázek 108 Komíhání, vysazení pánevní kosti



Obrázek 109 Komíhání, protlačení pánevní kosti vpřed



Obrázek 110 Komíhání, nakopnutí špiček

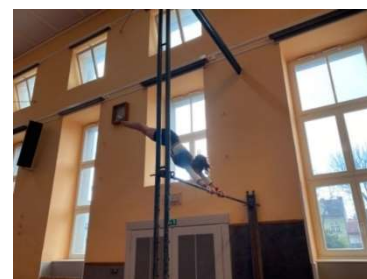
Pokud zvládneme komíhání a jsme schopni udržet propnuté paže, pokoušíme se přetočit do veletoce vzad do stoje na ruku (viz obr. 111, 112, 113).



Obrázek 111 Přetočení do veletoce vzad



Obrázek 112 Přetočení do veletoce vzad, stoj na ruce



Obrázek 113 Přetočení do veletoce vzad

### 5.4.3 Předkmihem salto vzad skrčmo

Prvním průpravným cvičením pro závěr saltem je dopad do lehu vnesmo z komíhání na bradlové žerdi. Jedná se o první fázi daného cviku. Za vyšší žerď umístíte duchny a ujistíte se, že jsou dostatečně měkké, abychom si při dopadu na záda neublížili.

Ve visu na žerdi skrčíme dolní končetiny v kolenních kloubech a rozkomíháme se (viz obr. 114). Až se tělo vpředu dostane do nejvyššího bodu (viz obr. 115), tak se pustíme žerdě (viz obr. 116) a s výdechem kontrolovaně a zpevněně dopadneme do duchen. Kolena přikopneme směrem k hlavě, jako bychom chtěli zabalit salto a skončíme v lehu na lopatkách, kolenní klouby pokrčené, špičky směřují ke stropu a horní končetiny zůstanou ve vzpažení (viz obr. 117). Důležité je nedopadnout ani na krční, ani na bederní, ale pouze na hrudní páteř.



Obrázek 114 Komíhání, dolní končetiny skrčené



Obrázek 115 Komíhání, dolní končetiny skrčené



Obrázek 116 Puštění žerď, letová fáze



Obrázek 117 Leh na lopatkách, dolní končetiny pokrčené

K druhému průpravnému cvičení opět umístíme měkké doskokové duchny za vyšší bradlovou žerď. Počáteční polohou je vis v podkolení, přední polovinou těla směrem k nižší žerdi. Rozhoupeme se pomocí horních končetin, které jsou ve vzpažení (viz obr. 118, 119) a vpředu v nejvyšším bodě se pustíme (viz obr. 120). Dopadneme do kleku zpřímá, horní končetiny v předpažení (viz obr. 121). Dané cvičení je přípravou pro poslední fázi závěru saltem, tedy pro doskok.



Obrázek 118 Komíhání ve visu v podkolení



Obrázek 119 Komíhání ve visu v podkolení



Obrázek 120 Opouštění žerdě



Obrázek 121 Klek zpřima předpažmo

Posledním průpravným cvičením je salto na nižší žerdi. Ze stoje spojného, ruce drží žerď (viz obr. 122) vykročíme, odrazíme se a předkmihem provedeme salto vzad skrčmo (viz obr. 123, 124) do stoje či mírného podřepu na podložce za žerdí (viz obr. 125).



Obrázek 122 Stoj spojný



Obrázek 123 Salto na nižší žerdi



Obrázek 124 Salto na nižší žerdi, letová fáze



Obrázek 125 Mírný podřep předpažmo

## Diskuze

Ačkoliv zájem o sportovní gymnastiku za posledních pár let vzrostl, stále tento sport není v České republice velmi populární, a proto nemá na světové úrovni příliš dobré výsledky. Možná i to je důvod, proč je od státu tak málo financován. Když si v televizi zapneme sportovní program, nejčastěji uvidíme fotbal, hokej, basketbal či tenis. Právě díky takovéto propagaci mají dané sporty více příznivců. Východiskem je zpopularizování sportovní gymnastiky.

Sportovní gymnastika není na základních a středních školách přijímána s oblibou. Dětem se pod slovem „gymnastika“ vybaví hrazda, kladina, přeskok a především strach, se kterým tato náradí překonávají. Lidé by měli pochopit, že gymnastika není jen cvičení na náradí, ale že jde především o cvičení, která rozvíjejí pohybové schopnosti a napomáhá ke správnému držení těla.

Nesmíme zapomenout na zdravotní hledisko. Ačkoliv je pohyb zdravý, o vrcholovém sportu se to říci nedá. Stále větší konkurence a vyšší nároky na sportovce vedou k tomu, aby sportovci trénovali za hranice svého fyzického maxima. Dívky se sportovní gymnastikou začínají okolo čtyř let, kdy podstupují velmi tvrdé tréninky. Samozřejmě, že všichni chtějí mít vynikající výsledky a vyhrávat, ale to může vést k přetrénování a zdravotním problémům. Záleží na kvalitě trenéra, aby vychovával opravdové sportovce a věnoval se i následné kompenzaci a regeneraci.

Práce je zaměřena na průpravná cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí. Průpravná cvičení jsou důležitým prostředkem gymnastiky. Jsou průpravou pro širokou škálu náročných výkonů. Jsou také prevencí před zraněním. Je mnohem bezpečnější trénovat nejprve dílčí průpravná cvičení, a až poté daný cvik. Gymnastky, které během tréninků používají průpravná cvičení k naučení se a zdokonalení cviků, dosahují lepších výsledků než gymnastky, které je nepoužívají.

Do bakalářské práce jsem vybrala pouze ta cvičení, která jsem uznala za vhodná, protože jsou nejčastěji zařazovaná do tréninkových jednotek. Pozorovala jsem gymnastky, jak cvičení využívají k naučení se novým prvkům a zmínila jsem pouze ta nejúčinnější.

## Závěr

Téma „Průpravná cvičení na bradlech o nestejně výši žerdí“ jsem si vybrala hlavně proto, že jsem chtěla poskytnout metodickou příručku trenérům sportovní gymnastiky. Při studiu a psaní teoretické části jsem čerpala převážně z odborné literatury a internetových zdrojů zaměřených na gymnastická témata.

Bavilo mě psát o vývoji cvičení na bradlech, konkrétně o vývoji jednotlivých prvků ve 20. století. Je fascinující, že bradla o nestejně výši žerdí vypadala před sto lety úplně jinak, než jak vypadají nyní, a že nebyla dlouhou dobu prosazována a byla tendence, aby ženy cvičily na bradlech o stejné výši žerdí, která jsou určena pro muže.

Bradla o nestejně výši žerdí se vyvinula z mužských bradel. Žerdě se od sebe vzdalovaly a získaly jiný profil, konstrukce se zpevňovala a cviky na tomto nářadí se posouvaly vpřed. Postupem času ze sestav vymizela cvičení ve visu v podkolení a tvary vzporem jízmo, omezily se fáze pohybu dotyku žerdě chodidly a zvyšovaly se počty přeletů mezi žerděmi.

Praktická část je zaměřena na průpravná cvičení, která jsou popsána a nafocena. Průpravných cvičení jsem měla vymyšlených více, ovšem v práci jsou pro každý cvik zmínila pouze tři cvičení, která jsem vyhodnotila jako nejúčinnější.

Věřím, že jsem svou prací přiblížila sportovní gymnastiku běžné populaci a vyvolala o ní větší zájem. Dále věřím, že trenéři a gymnastky rádi využijí sadu průpravných cvičení, kterou jsem v práci představila.

## Resumé

Bakalářská práce je rozdělena do tří částí. Metodologická část stanovuje cíle, úkoly a metody práce.

První kapitola teoretické části se zabývá gymnastikou a jejím dělením. Ve druhé kapitole jsou představena jednotlivá gymnastická nářadí. Poslední kapitola teoretické části je věnována bradlům o nestejně výši žerdí a jejich historickému vývoji.

V praktické části jsou popsána a fotograficky znázorněna průpravná cvičení pro vybrané cviky kategorií výkonnostních stupňů a mistrovských tříd na bradlech o nestejně výši žerdí.

This bachelor thesis is divided into three parts. The methodological part sets the objectives, tasks, and methods of the thesis.

The first chapter of the theoretical part is focused on gymnastics and its division. Gymnastics events are introduced in the second chapter. The last chapter of the theoretical part is dedicated to uneven bars and their historical development.

Preparatory exercises for selected elements on uneven bars of gymnastics levels and elite classes are described and photographically illustrated in the practical part of the thesis.



## Seznam literatury

1. BAGO, Gustav. Příspěvek k historii gymnastického přeskočků od padesátých let do současnosti. *Studia Kinanthropologica*. ISSN, 2012, 1213-2101.
2. GAJDOŠ, Anton a Zdeno JAŠEK. *Športová gymnastika: história a súčasnosť*. Bratislava: Šport, 1988.
3. HERCIG, Stanislav a Ladislav HARVÁNEK. *Repetitorium gymnastiky*. Plzeň: Západočeská univerzita, 1996. ISBN 80-7082-259-7.
4. KERNS, Elise B. *Gymnastics: A Practical Guide*. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics Publishers, 2019. ISBN 978-1492567281.
5. KRETCHMAR, Richard G. *Gymnastics: A Historical Perspective*. Champaign, Illinois, USA: Human Kinetics Publishers, 1996. ISBN 978-0880114842.
6. KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastická průprava sportovce: 238 cvičení pro všetranný rozvoj pohybových dovedností*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
7. KRIŠTOFIČ, Jaroslav, Jiří KUBIČKA, Viléma NOVOTNÁ, et al. *GYMNASTIKA*. 2009. Praha: Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1733-6.
8. LIBRA, Josef a kol. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. ISBN 14-358-71.
9. SVATOŇ, Vratislav, kolektiv a Miroslav LIBRA. *GYMNASTIKA: Akrobacie a cvičení na nářadích*. 1997. Praha: NS Svoboda, 1997. ISBN 80-205-0542-3.
10. ŠINDLEROVÁ, Věnceslava. *Pravidla sportovní gymnastiky pro ženy: Platná od 1. října 1971*. Praha: Olympia, 1971.
11. ŽÁČEK, Rudolf a Vladimír JANOUŠEK. *Gymnastické náčiní a nářadí a jejich údržba*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství, 1961.
12. ŽÁČEK, Rudolf, Ladislav SERBUS a Bohumil KOS. *Gymnastika I*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1969. Učební texty vysokých škol.

## Internetové zdroje

1. Česká gymnastická federace. *PRAVIDLA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY ŽEN 2022-2024: (ČESKÁ VERZE)* [online]. In: . leden 2022, s. 1-70 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/data/prilohy/001/159/Pravidla%20SGZ%202022-2024.pdf>
2. ČT sport. *Velký úspěch české gymnastiky. Sliž byl na ME sedmý* [online]. 15. dubna 2023, 1 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://sport.ceskatelevize.cz/clanek/ostatni/velky-uspech-ceske-gymnastiky-sliz-byl-na-me-sedmy/643af56ff91255b5ebda3397>
3. DERWAEL, Nina. *This is the official product presentation of the new competition Uneven Bars "Munich."* [online]. 16 February 2022, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.spieth-gymnastics.com/blog/the-new-uneven-bars-munich>
4. *FEDERATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE* [online]. 2021 [cit. 2023-04-15]. Dostupné z: <https://www.gymnastics.sport/site/disciplines/sport/gymnastics/>
5. Gymnastické pomůcky. JIPAST. *Soutěžní bradla "Mnichov" - Certifikace FIG* [online]. 2023 [cit. 2023-06-18]. Dostupné z: <https://eshop.jipast.cz/soutezni-bradla-mnichov--certifikace-fig>
6. Gymnastics History. *1971: Co-Champions at the Women's European Championships: Olga Korbut's Appearance in Minsk* [online]. 29 November 2022, 1 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://www.gymnastics-history.com/2022/11/1971-co-champions-at-the-womens-european-championships/#korbut>
7. HUDSON, Mary. *Balance Beam Width and Length – Dimensions* [online]. 10 March 2023, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://usghof.org/balance-beam-width-and-length-dimensions/>
8. International Olympic Committee. *ARTISTIC GYMNASTICS: History of Artistic Gymnastics* [online]. 2023, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://olympics.com/en/sports/artistic-gymnastics/>
9. JEMELKOVÁ, Klára. *Historie a vývoj gymnastických disciplín žen* [online]. Hradec Králové, 2016 [cit. 2023-06-18]. Dostupné z: <https://theses.cz/id/jof40z/STAG81299.pdf>. Diplomová práce. Univerzita Hradec Králové. Vedoucí práce Brigita Stloukalová.

10. KUBOTA, Taylor. *What's the Most Challenging Gymnastics Event, According to Physics?* [online]. 16 August 2016, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.livescience.com/55773-physics-of-gymnastics-events.html>
11. KVASNIČKA, Drahomír. *Toto je 10 nejlepších gymnastů všech dob. Světu a historii vládnou Rusové* [online]. 8. 7. 2021, 1-11 [cit. 2023-04-26]. Dostupné z: <https://sportrevue.isport.blesk.cz/vyber-10-nejlepsich-gymnastu-vsech-dob-svetu-kraluji-rusove#part=11>
12. MAREŠOVÁ, Alžběta. *Olympionička Holasová: U nás nejsou lidi, starších gymnastek je dvacet* [online]. 16. července 2021, 1 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/oh/tokio-2021/aneta-holasova-olympiada-pribeh.A210715\\_152422\\_olympiada-tokio-2020\\_ipet](https://www.idnes.cz/oh/tokio-2021/aneta-holasova-olympiada-pribeh.A210715_152422_olympiada-tokio-2020_ipet)
13. NEDVĚDOVÁ, Romana. *Vývoj gymnastického náradí a jeho vliv na změny v gymnastických cvičeních* [online]. Praha, 2023 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/180821/130354258.pdf?sequence=1>. Bakalářská práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Ladislav Kašpar.
14. PESZEK, Luan. *Simone Biles: American gymnast* [online]. 14 May 2023, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.britannica.com/biography/Simone-Biles>
15. RICHARDS, Kimberley. *How Long Do Gymnastics Routines Need To Be? They're Certainly Impressive* [online]. 2 Aug 2016, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: <https://www.romper.com/p/how-long-do-gymnastics-routines-need-to-be-theyre-certainly-impressive-15497>
16. SARICHEV, George. *Česká gymnastická federace* [online]. 2020 [cit. 2023-03-29]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/26-o-sportu-sgz.html>
17. STOUPOVÁ, Lucie. *Historický vývoj gymnastických disciplín – přeskok a bradla o nestejně výši žerdí za posledních 50 let 20. století* [online]. Praha, 2007 [cit. 2023-06-18]. Dostupné z: [https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/9196/DPTX\\_2004\\_2\\_11510\\_PGYPD002\\_151977\\_0\\_29624.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.cuni.cz/bitstream/handle/20.500.11956/9196/DPTX_2004_2_11510_PGYPD002_151977_0_29624.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Diplomová práce. Univerzita Karlova. Vedoucí práce Jaroslav Křištofič.
18. ŠELONG, Vojtěch. *Sportovní ikona Věra Čáslavská. Bojovala se soupeřkami, režimem, manželem i rakovinou* [online]. 1. 2. 2023, 1 [cit. 2023-04-28]. Dostupné z: <https://www.sport.cz/clanek/ostatni-ostatni-vera-caslavska-wiki-1785221>

19. Technická komise sportovní gymnastiky žen. *Tabulky prvků* [online]. In: . 2022, s. 1-103 [cit. 2023-06-19]. Dostupné z: <https://www.gymfed.cz/data/prilohy/001/159/Tabulky%20prvk%C5%AF.pdf>
20. Technická komise sportovní gymnastiky žen. *Závodní program ženských složek: (upraveno z Age Groups)* [online]. In: . 1. 1. 2022, s. 1-52 [cit. 2023-06-17]. Dostupné z: [https://www.gymfed.cz/data/prilohy/000/718/ZP\\_SGZ\\_2018\\_AG\\_v19.pdf](https://www.gymfed.cz/data/prilohy/000/718/ZP_SGZ_2018_AG_v19.pdf)
21. TOMÍČEK, Matěj. *Muž, který zvítězil nad Hitlerem. Hudec byl uveden mezi sportovní legendy* [online]. 22. prosince 2016, 1 [cit. 2023-06-05]. Dostupné z: [https://www.idnes.cz/sport/ostatni/alois-hudec-pribeh-sportovni-legendy.A161222\\_001547\\_sporty\\_mt2](https://www.idnes.cz/sport/ostatni/alois-hudec-pribeh-sportovni-legendy.A161222_001547_sporty_mt2)
22. VAN DEUSEN, Amy. *Everything You Need to Know About the Gymnastics Vault* [online]. 4 Apr 2018, 1 [cit. 2023-03-22]. Dostupné z: <https://www.liveabout.com/vault-1714816>