

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI

FAKULTA PEDAGOGICKÁ

CENTRUM TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**NÁZVOSLOVÍ SPORTOVNÍ
GYMNASTIKY**

(INTERAKTIVNÍ DVD)

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Andrea Kechnerová

Tělesná výchova se zaměřením na vzdělávání, obor TVV

Vedoucí práce: Mgr. Petra Kalistová

Plzeň 2019

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

V Plzni 10. dubna 2019

.....

vlastnoruční podpis

Poděkování

Děkuji vedoucí bakalářské práce Mgr. Petře Kalistové za odbornou pomoc, cenné rady a připomínky, které mi pomohly ke zpracování této práce. Dále bych chtěla poděkovat Kateřině Svobodové, Viktorii Vovsové, Žanetě Malátové, Julii Maja Coittier, Martinovi Maturovi, Lee Řežábkové a Pavle Švátorové za pomoc při natáčení videí a focení fotografií. A v poslední řadě patří mé poděkování Janu Topinkovi za pomoc při tvorbě a zpracování interaktivního DVD.

Obsah

1	ÚVOD	6
2	CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	8
2.1	Cíl.....	8
2.2	Úkoly práce.....	8
3	HISTORIE SPORTOVNÍ GYMNASTIKY A VÝVOJ TĚLOCVIČNÉHO NÁZVOSLOVÍ	9
4	CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY A VÝVOJ OBSAHU JEJÍCH DISCIPLÍN	14
4.1	Prostná	15
4.2	Přeskok.....	17
4.3	Bradla.....	18
4.4	Kladina.....	20
4.5	Kruhy	21
4.6	Kůň našíř.....	21
4.7	Hrazda.....	22
4.8	Názvosloví cvičení z obsahu nářadí sportovní gymnastiky.....	23
4.9	Nářadí a obsah sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově	24
5	TECHNICKÉ PARAMETRY INTERAKTIVNÍHO DVD.....	25
6	DISKUZE.....	26
7	ZÁVĚR.....	27
8	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	28
9	RESUMÉ.....	30
10	CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ.....	31
11	SEZNAM PŘÍLOH	32

1 ÚVOD

V dnešní době se velmi často setkáváme s demotivací žáků základních a středních škol k tělesné výchově. Některé sporty, jako například sportovní gymnastika, jsou téměř vynechávány. Učitelé raději do hodin tělesné výchovy zařazují sportovní hry, které jsou pro ně organizačně méně náročné. Při sportovních hrách není potřeba takového vybavení, jako pro sportovní gymnastiku. Vybavení je více fyzicky náročné na přípravu a finančně zatěžující. Sportovní gymnastika také patří mezi sporty, které jsou nebezpečnější, a je zde větší riziko, že se žáci při sportu zraní. A to patří k jednomu z hlavních důvodů, proč se tomuto sportu učitelé raději vyhýbají.

Myslím si, že do hodiny tělesné výchovy by měly být zahrnuty všechny možné druhy sportů a žáci by tak měli být rozvíjeni po všech pohybových stránkách. I ze strany učitelů by měl být větší zájem o gymnastické znalosti a dovednosti, které poté mohou dětem předávat. Motivovat je i k činnostem a dovednostem, které učitel, tělocvikář či trenér nemá úplně v oblibě nebo mu dělají v některém provedení problém. Sportovní gymnastika je nejlepší přípravou a průpravou k dalším sportům. Sportovci si zdokonalují kondiční předpoklady, soustředěnost a také podporují správné držení těla, které je pro většinu sportů naprosto klíčové.

Zvolené téma jsem si vybrala z více důvodů. Od malička jsem se věnovala sportovní gymnastice, a tak mám k tomuto tématu velmi blízko. Díky studiu na VŠ jsem si uvědomila, jak je tento sport důležitý, co všechno se pro realizaci tohoto sportu musí udělat a jak moc jej ve výuce učitelé opomíjí. Ve sportovní gymnastice se používá mnoho různých nářadí. Od obyčejných žíněnek, přes odrazové můstky, až po prostorově větší nářadí, jako je například kladina nebo bradla. Na každém nářadí lze provést velký počet cviků. Cviky jsou podle různých obtížností.

V praktické části této práce se budu věnovat natáčení a focení jednotlivých dovedností na různém nářadí. Každý prvek bude doplněn psanou formou gymnastického názvosloví. Sportovní gymnastika je výlučná tím, že je to sport, který má specifický druh názvosloví usnadňující komunikaci v tomto sportu. Je velká škoda, že díky neinformovanosti spousta lidí nemá zdání, že nějaké gymnastické názvosloví existuje, a tudíž pak nerozumí, co daný pojem znamená a jaký cvik si za ním představit.

Právě k těmto účelům by mohl být využit výstup praktické části mé práce. Interaktivní DVD s ukázkami gymnastických cviků, cvičebních tvarů a jejich názvosloví by mohlo být využito nejen ke školní výuce či pro trenéry, ale i ke vzdělání veřejnosti. Každý učitel tělesné výchovy není schopen správné ukázky gymnastických dovedností, tudíž pak ani představivost dětí není dokonalá, a právě proto by mohl učitel využít DVD s názornou ukázkou, aby předešel špatnému provedení ze své strany a následně nesprávnému pochopení ze strany žáků.

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

2.1 Cíl

Cílem bakalářské práce je vytvoření interaktivního DVD k problematice názvosloví sportovní gymnastiky využitelného ve výuce tělesné výchovy.

2.2 Úkoly práce

- Přehled vývoje českého tělocvičného a gymnastického názvosloví
- Výběr a klasifikace základních gymnastických dovedností na nářadí a cvičení prostných
- Vytvořené interaktivní DVD s názvoslovím sportovní gymnastiky
- Uveřejnění obsahu DVD na webových stránkách pro širokou veřejnost

3 HISTORIE SPORTOVNÍ GYMNASTIKY A VÝVOJ TĚLOCVIČNÉHO NÁZVOSLOVÍ

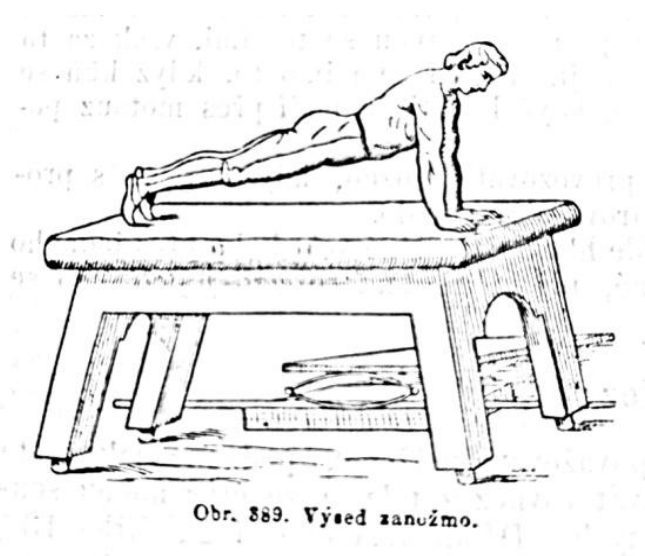
Gymnastika patří mezi jeden z nejstarších prováděných sportů. V historii jsou o gymnastice zmínky už od sedmého tisíciletí před naším letopočtem, z doby antické. Antické Řecko mělo hlavní středisko Spartu, kde cvičili chlapci i děvčata. Na rozdíl od ostatních států, jako byly například Athény, kde měli možnost sportovního vzdělání pouze chlapci. Dřívější gymnastika neobsahovala takové prvky, jaké nám jsou známy dnes. Jednalo se spíše o přirozená cvičení, jako byly běhy, skoky, hody, plavání. V období středověku bylo jakýmkoliv tělesným cvičením opovrhováno. Člověk byl více vedený ke vzdělání a pozornost byla směřována k duši člověka. Výjimkou byli rytíři a pouliční komedianti, kteří ve svých akrobatických a tanečních prvcích měli zařazené gymnastické prvky. Po skončení doby středověku se renesanční filozofové podíleli na znovu obnovení tělesné výchovy. Mezi tyto filozofy patřili J. Locke, J. J. Rousseau, J. A. Komenský a J. H. Pestalozzi (Šterc, 1979).

V 18. století se gymnastika spojovala se dvěma známými tělovýchovnými systémy, jimiž byly:

Německý turnérský systém - zakladatelem tohoto systému byl Bedřich Ludvík Jahn, který využíval cvičení na nářadí. Zavedl cvičení na hrazdě, bradlech a koni. Později začal spolupracovat se svým bývalým žákem Arnoštem Eiselenem, který tělocvik obohatil o další nářadí. Pro přeskok zavedl odrazové můstky, doplnil cvičení na kruzích a na koze. Postupně tento systém pronikl do dalších okolních zemí, do Francie, Itálie, Dánska a Švýcarska. V těchto zemích vznikaly od 19. století tělocvičné spolky, jež se převážně zaměřovaly na cvičení na nářadí.

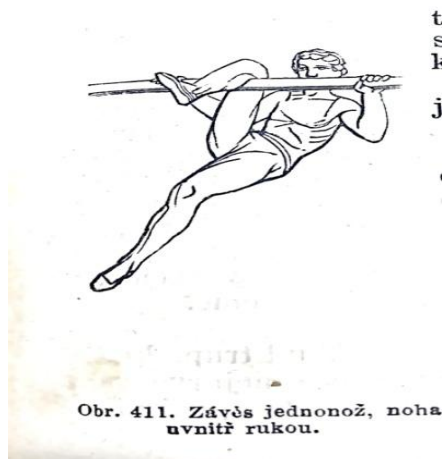
Lingův švédský systém – hlavním představitelem a zakladatelem švédského systému byl P. H. Ling. Velký důraz dával na zdravotní tělocvik, a to především na správné držení těla. Snažil se formovat lidské tělo a jeho orgány pomocí tělesných cvičení. Gymnastiku chápal z velmi širokého pohledu. Nářadí, jaké bylo používáno v německém systému, P. H. Ling nepoužíval, ale snažil se přiklánět k lehčím a jednodušším nářadím a náčiním. Zavedl cvičení na různých lanech, žebříku, kladině a na lavičce. Prostná byla v jeho tělovýchovném systému také využívána, ale spíše pro dechová cvičení.

V 19. století se nářadový tělocvik dostává do Čech prostřednictvím Jahnova a Eiselenova žáka Rudolfa Stefaniho. Dalšími jeho následníky v nářadovém tělocviku byli Němci, mezi něž patřil F. Schmidt, G. Stehmayer a později i český učitel Jan Malypetr. V tehdejší době nebyl tělocvik veřejnou záležitostí a pěstoval se převážně v soukromých ústavech. Od 60. let 19. století se u nás začalo žít svobodněji, a to se projevilo i v tělovýchově. Roku 1862 byl založen tělocvičný spolek „Tělocvičná jednota pražská“, který od r. 1865 nesl název Sokol. Zakladateli spolku byli Miroslav Tyrš a Jindřich Fügner. Tento spolek byl v té době největší tělovýchovnou organizací. (Libra, 1971) Miroslav Tyrš nebyl pouze zakladatelem tělocvičného spolku, nýbrž vytvořil v roce 1872 též základy českého názvosloví tělesného cvičení, jež byly ve spisu „Základové tělocviku“. V naší tělesné výchově patří gymnastické názvosloví k nejstarším a nejvíce propracovaným terminologiím (Šterc, 1979).



Obr. 889. Výsed zanožmo.

Obrázek 1 Výsed zanožmo (zdroj: Tyrš, 1873, str. 462)



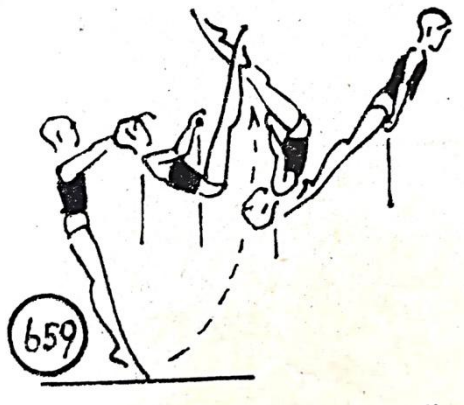
Obrázek 2 Závěs jednonož, noha uvnitř rukou (zdroj: Tyrš, 1873, str. 493)

Od roku 1871 se postupně začalo závodit na náradí. Okruh závodů se rozšířil po založení sokolských žup v roce 1885. Zlepšila se organizace soutěží a jejich náplň. Nejprve se závodilo v jednotlivých disciplínách, jakými byla hrazda, bradla, kůň na šíř a jiné. O něco později byly zavedeny na těchto náradí víceboje. Navázáním mezinárodních styků došlo k vývoji soutěží a ke změně názoru na cvičení. Začalo se více apelovat na delší sestavy, náročnější cviky a vazby. Inspirace se brala především z Francie, kde v roce 1881 byla založena mezinárodní gymnastická federace FIG. Od r. 1891 pořádala Česká obec sokolská při každém sletu velké závody. Před první světovou válkou byl velký zájem o nárad'ovou gymnastiku, v níž závodili převážně muži. Po první světové válce se začaly tvořit další spolky a došlo k většímu zapojování i žen do závodů. Po skončení druhé světové války měly disciplíny sportovní gymnastiky skoro stejnou podobu jako dnes (Libra, 1971).

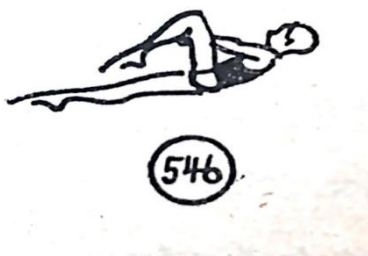
Samostatná sportovní disciplína mužů je ve sportovní gymnastice zařazena do OH od roku 1896, gymnastika žen pak byla zařazena později, a to až r. 1928 (Bernaciková, 2011).

Ve druhé polovině 20. století se vývoj sportovní gymnastiky rapidně zrychlil. Toto zrychlení bylo zapříčiněno změnou v pravidlech a zavedením moderního náradí. K hlavním náradím se začaly využívat pomocné tréninkové pomůcky. Také vývoj Tyršova názvosloví prošel do této doby velkými změnami a úpravami. Některé názvoslovné pojmy dostaly jinou podobu, jiné již zanikly. Vývoj vedl k řadě prospěšných úprav. Ty se promítly v názvoslovných příručkách V. Fialy (1971)

„Základní názvosloví tělesných cvičení“ a J. Šterce „Názvosloví základní tělesné výchovy.



Obrázek 3 Ze svisu stojmo odrazem snožmo výmyk (Šterc, 1979, str. 235)



Obrázek 4 Svis závěsem v levém podkolení (Šterc, 1979, str. 208)

V tomto období změn patřila naše Československá sportovní gymnastika ke světové špičce. Mimořádných výsledků dosáhla naše nejznámější gymnastka Věra Čáslavská. Ve své kariéře získala jedenáct olympijských medailí a několik evropských i světových ocenění. Mezi další naše známé a úspěšné gymnastky patřila též Věra Černá, Eva Bosáková a gymnasté Josef Čada, Přemysl Krbec či Jiří Tabák (Křištofič a spol., 2003).

Současné platné názvosloví bylo vydané až v roce 1989. Gymnastické názvosloví je velmi obtížné znát dokonale. Až teprve stálým užíváním názvosloví a popisováním prvků se získává jeho znalost (Pařízková, 2002). Podle Pařízkové (2002)

nelze dnešními moderními technikami, například obrázky nebo videi, přesně nahradit názvoslovný popis.

Názvosloví tvoří soubor termínů. „*Termín je jednotkou slovní zásoby v odborném vyjadřování*“ (Appelt, 1990, s. 1).



Obrázek 5 Nůžkový skok (Appelt, 1998, str. 45)

Základní názvosloví – „*Pohyby a polohy částí těla uvádíme vždy vzhledem k tělu cvičence (nikoliv k okolnímu prostoru), např. stoj – předpažit (paže jsou vodorovně), předklon – předpažit (paže směřují dolů), leh – předpažit (paže směřují vzhůru)*“ (Pařízková, 2002, s. 2).

Systematika celého gymnastického názvosloví se rozlišuje na názvosloví cvičení prostrných, názvosloví cvičení s náčiním, názvosloví cvičení akrobatických a názvosloví cvičení na náradí. Pro správnost pochopení všech názvů je důležité znát definice jednotlivých pohybů a poloh. Definice popisovaného pohybu nebo polohy musí obsahovat jejich podstatné znaky. Při nevystačujícím popisu využíváme vysvětlovací pojmy (Šterc, 1979).

4 CHARAKTERISTIKA SPORTOVNÍ GYMNASTIKY A VÝVOJ OBSAHU JEJÍCH DISCIPLÍN

Sportovní gymnastika je soubor tělesných cvičení, jehož cílem je rozvoj pohybových schopností, tělesné zdatnosti, osvojování si pohybových dovedností a podpora správného držení těla.

Dnes lze gymnastiku chápat v nejširším pojetí jako otevřený systém uspořádaných, přesně určených gymnastických činností s cílem pozitivně ovlivňovat a rozvíjet pohybový projev cvičence, podílet se na pohybové, estetické a společenské kultivaci člověka (Křištofič, 2009).

Sportovní gymnastika se řadí mezi gymnastické disciplíny, jako individuální sport. Disciplíny mužů a žen se liší. Ženy soutěží ve čtyřech disciplínách (přeskok, kladina, prostná a bradla o nestejně výšce žerdí) a muži soutěží v šesti disciplínách (prostná, kruhy, kůň na šíř, přeskok, hrazda a bradla se stejnou výškou žerdí). Gymnastické dovednosti jsou předváděny v různých sestavách. Sestava na přeskoku trvá cca 10 s a sestavy ostatních disciplín 30-90 s (kladina, akrobacie – prostná, kruhy, hrazda, bradla). V sestavách jsou zařazeny prvky silového a švihového rázu. Závodníci jsou hodnoceni známkami. Nejvyšší známka je 10 v jedné disciplíně. Zvítězí ten, kdo má nejvyšší číslo součtu známek. Hodnotí se obtížnost a kvalita provedení jednotlivých prvků v sestavách.

Mezi hlavní disciplíny ve sportovní gymnastice patří cvičení na jednotlivých náradích (na daných náradích se hodnotí předvedená sestava), víceboj jednotlivců (každý závodník musí odcvičit na všech náradích, tudíž muži v šestiboji a ženy ve čtyřboji) a víceboj družstev. Dnešní víceboj je výsledkem dlouhodobého vývojového procesu gymnastiky.

Sportovní gymnastika žen je v dnešní době mnohem rozšířenější, než gymnastika mužů. Dříve tomu bylo naopak. Zlepšily se techniky provedení prvků, zvýšily se obtížnosti a do pohybového projevu se dostala ladnost a krása. Ženy kromě silových a obratnostních dovedností předvádějí ve sportovní gymnastice ohebnost a projevuje se jejich estetické cítění. Gymnastika mužů je více založená na silových schopnostech a švihových cvičebních tvarech než u žen.

S vývojem sportovní gymnastiky a gymnastického názvosloví souvisí a je propojen vývoj gymnastického náradí.

4.1 Prostná

Cvičení prostná jsou součástí všech druhů gymnastiky. Tato cvičení prošla od svého vzniku dlouhým vývojem. Při vzniku gymnastiky se na prostných zařazovaly převážně jednoduché statické pohyby. Odlišný charakter prostných vytvořil švédský přestavitel tělocviku Petr Henrik Ling. Z hlediska anatomie a fyziologie se zaměřoval na správné držení těla. Nedílnou součástí tělesné výchovy se prostná stala po založení „Tělocvičné jednoty pražské“. Na začátku 20. století byl do cvičení přenesen rytmicko-gymnastický směr. Odstraňoval se strnulý a strohý pohyb, jenž byl nahrazován střídáním napětí a uvolnění svalstva. Prvky byly sestavovány do rytmických řad. Později začaly být sestavy žen doprovázené hudbou (Libra, 1973).

Značný vývoj náradí přišel až za poslední desítky let. Cvičilo se na látkovém pásu, který byl vyztužený. Pro měkčí dopady se pod něj začaly dávat žíněnky. Později se začalo cvičit na pásu koberce, který byl nalepený na pevném molitanu. V dnešní době se sestavy cvičí na koberci, který leží na odpružené podlaze. Zpravidla by koberec měl mít 12 x 12 m. Gymnastky předvádějí sestavy, které obsahují statické i dynamické dovednosti. U mužů není při cvičení důležitá ladnost jako u žen, i když v dnešní době se k tomu začíná také přihlížet. Hlavním rozdílem v sestavách prostných u žen a mužů je v hudebním doprovodu. Hudbu využívají pouze ženy.

Akrobatická cvičení na prostných tvoří základ cvičení ve sportovní gymnastice. Všestranně rozvíjejí celý pohybový aparát člověka a jeho pohyblivostní a obratnostní schopnosti. Výhodou těchto cvičení je lepší zajištění bezpečnosti oproti cvičení na náradí. Oblast názvosloví cvičení na prostných obsahuje takové pohyby a polohy celého těla a částí těla, které vykonává cvičenec bez použití náradí nebo náčiní. Názvosloví cvičení prostných je rozděleno do skupin podle poloh a pohybů těla.

Pro cvičení na prostných se užívají dva druhy názvosloví; rozdělujeme názvosloví prostná a akrobatická.

Názvosloví prostných podle Pařízkové (2002) rozdělujeme následovně:

Polohy a pohyby celého těla

1. Postoje a pohyby do postojů

(polohy těla, při kterých se cvičenec dotýká chodidly nebo jejich částí základny)

2. Kleky a pohyby do kleků

(pohyby celého těla, při kterých se cvičenec opírá o základnu koleny nebo dalšími částmi nohou)

3. Sedy a pohyby do sedů

(tělo v těchto polohách spočívá na základně hýžděmi a většinou i nohama)

4. Lehy a pohyby do lehů

(polohy celého těla, kdy tělo spočívá částmi těla nebo trupem na základně)

5. Podpory a pohyby do podporů

(hlavním znakem podporů je opora pažemi nebo jinou částí těla o základnu)

6. Chůze

(přirozený lokomoční pohyb prováděný pomocí dolních končetin)

7. Běhy

(lokomoční pohyb celého těla, který má jako hlavní znak běžecký skok)

8. Poskoky

(hlavním znakem skoků je dočasné oddálení těla od základny)

9. Obraty

(pohyb celého těla, jehož znakem je otáčivý pohyb těla kolem podélné osy)

Pohyby a polohy částí těla

1. Pohyby a polohy hlavy
2. Pohyby a polohy paží
3. Pohyby a polohy trupu
4. Pohyby a polohy nohou

Rozdělení názvosloví akrobatických cvičení podle Appelta (1990):

Pohyby:

1. Pády
2. Mety
3. Převraty
4. Akrobatické skoky

Polohy:

1. Rovnovážné postoje
2. Rovnovážné kleky
3. Akrobatická cvičení v sedu
4. Akrobatická cvičení v lehu
5. Akrobatická cvičení v podporu

4.2 Přeskok

Přeskok patří mezi jedno z historicky nejstarších nářadí. Do německého tělocviku byl zaveden koncem 18. století. První podoba přeskoku byl kůň, který byl postaven podle živého koně. V německém tělocviku kůň sloužil jako prostředek, na němž se nacvičovaly činnosti pro jízdu na koni. Kůň byl připevněn k zemi, a tudíž se s ním nedalo pohybovat. Postupem času se měnil tvar koně na jednodušší. Přelomovým bodem ve vývoji přeskoku bylo zavedení odrazového můstku vyrobeného A. Eiselenem. Odrazový můstek měl také svůj postupný vývoj. Zprvu byl zhotoven z pevných desek, později můstky pružily. Z jednoduchých seskoků, výskoků a přeskoků přes koně se postupně stávaly cviky náročnější.

V 50. až 60. letech se sportovní gymnastika formovala do podoby závodních disciplín. Druhy přímých skoků, které se skákaly, byly skrčka, roznožka, schylka, přemet stranou a přemet vpřed. Hlavní rozdíl u mužů a žen byl takový, že ženy skákaly přes koně našíř a muži přes koně naděl. Pohybový obsah přeskoků se dlouho neměnil. Změny a další rozvoj přinesly závody a gymnasta Jamašita, jenž předvedl nový skok zvaný „Jamašitův skok“. Jamašita tak dal dalším gymnastům podnět k experimentování s prvky. Od té doby šel vývoj prvků dopředu a jejich obtížnost se zvyšovala tím, že se zařazovaly přeskoky s obraty. V těchto letech byl poprvé použit polopružný můstek „Reuther“ (Libra, 1973).

Od začátku 21. století došlo v oblasti přeskoků k mnoha změnám. Změnila se jak kvalita přeskokového náradí, tak i odrazového materiálu, a tím se změnily i přeskokové prvky. V dnešní době náradí tvoří přeskokový stůl, který nahradil přeskokového koně, odrazový můstek a žíněnku. Přeskokový stůl je dlouhý 120 cm a široký 95 cm a je připevněn na stojanu ve výšce 125 cm nad zemí (ČGF, 2017). Obsah cvičení přeskoků mají muži a ženy stejný.

4.3 Bradla

Bradla spolu s koněm našíř a hrazdou patří mezi nejstarší mužská tělocvičná náradí. Vytvořil je zakladatel nárad'ového tělocviku Friedrich Ludvik Jahn. Od svého vzniku svou podobu bradla poměrně nezměnila. Bradla se stala stabilnějšími po výměně celodřevěné konstrukce za celokovovou. Žerdě zůstaly dřevěné a měly v sobě vložené ocelové pruty. Díky pohybovému vývoji a také průmyslovému pokroku, který šel stále kupředu, se ani bradla nevyhnula některým úpravám. Volil se materiál takový, aby náradí bylo pružnější a co nejlehčí. Upravila se délka náradí a jeho konstrukce. Do začátku druhé poloviny 20. století se vyráběly dva druhy bradel. Jedna bradla dosahovala pouze výšky přibližně po pás a druhý typ bradel měl čtyřmetrové žerdě ve výšce hlavy. Od 70. let se začala vyrábět bradla s upravitelnou výškou a délkou 3,5 metru (Libra, 1973).

Dnešní závodní bradla tvoří dvě dřevěné tyče, které jsou postaveny rovnoběžně ve vodorovné poloze asi ½ metru od sebe. Tyče jsou upevněné na kovové konstrukci 175 centimetrů nad žíněnkou. Délka obou tyčí se od 70. let nezměnila. Cvičený obsah na

bradlech zahrnuje zejména švihové prvky nad žerděmi, pod tyčemi a kolem nich (ČGF, 2017).

Vedle závodních bradel se používají tzv. stálky, které slouží jako pomocné nářadí. Slouží k metodické přípravě a nácviku různých cvičebních tvarů. Žerdě jsou upevněny na nízkých podstavcích. Krátká délka umožňuje snadný přenos. Nízká poloha žerdí usnadňuje poskytování dopomoci a odstraňuje psychické zábrany (Libra, 1973).

Ve sportovní gymnastice máme dva druhy bradel. Rozlišujeme mužská a ženská gymnastická bradla. Ženy cvičí na bradlech s nestejnou výškou žerdí na rozdíl od mužů cvičících na bradlech se stejnou výškou žerdí. Nářadí jsou značně rozdílná. Nejen vzhled bradel je jiný, ale také se liší cvičební obsah prvků, jenž je pro každé pohlaví odlišný.

Nářadí se vyvinulo z mužských podporových bradel. Ženy mnohdy prováděly obtížná a pro ně i nevhodná cvičení, a tak si vytvořily zvýšením jedné žerdí nářadí nové. První zmínky o tomto nářadí pocházejí až z počátku 20. století. Na bradlech o nestejně výši žerdí se prováděly prvky statické a později se začal zařazovat švih a dynamika.

V 50. letech došlo ke zlepšení konstrukce bradel. Nářadí mělo širší konstrukci, tudíž se zvětšila i jeho stabilita. Nedostatky byly ještě v tom, že žerdě byly velmi blízko u sebe. Blízkost žerdí nedovolovala provádět takové cviky, jaké jsou nám na bradlech známé dnes. V sestavách bylo příliš časté přerušování mezi prvky a málo návaznosti. V těchto letech udělaly největší pokrok sovětské gymnastky, které na OH předvedly nejen na bradlech o nestejně výši žerdí, ale i v ostatních disciplínách spojitost a návaznost silových a švihových prvků, prostorovou orientaci a odvahu, a daly tak sestavám harmonický celek. V 60. letech byla ve Vídni přestavena nová bradla. Bradla o nestejně výšce žerdí se svou podobou dostávaly blíže k typu bradel, jaká známe dnes. Nové nářadí vážilo okolo 70 kg, přičemž to předchodí až 750 kg. Bradla se dala postavit skoro v každé tělocvičně, kde bylo upevňovací zařízení v zemi. Další výhodou těchto bradel byla posuvnost vzdálenosti mezi žerděmi. S novým typem bradel se začaly zavádět nové akrobatické a složitější prvky. Koncem 60. let už měly sestavy stejnou podobu jako dnes. V 80. letech se začal brát ohled na estetiku při hodnocení sestav (Libra, 1973).

Podoba náradí v dnešní době tvoří dvě spojené žerdě o výšce 155 cm a 235 cm mající mezi sebou určitou vzdálenost, kterou lze individuálně regulovat. K náskoku na náradí je využíván odrazový můstek.

Jako průprava pro bradla se dá využívat níže postavená hrazda.

4.4 Kladina

Kladina v Tyršově tělocvičném systému patřila mezi tzv. vedlejší náradí. S vývojem ženského cvičení se kladina stala hlavním náradím sportovní gymnastiky žen.

S vývojem pohybového cvičení se zdokonalovaly tvary a konstrukce kladiny. Zpočátku se ke cvičení používala dřevěná kláda a později rovné prkno. Postupným vývojem se dospělo k břevnu, které z profilu mělo obdélníkový tvar a bylo upevněné na stojanech. Od roku 1920 se pro závody žen používala nízká kladina. Vývoj konstrukce kladiny byl ovlivněn zvyšovacím břevnem. Přišla tak etapa vývoje konstrukce, která měla vliv na upevňování a zvyšování kladiny. S rostoucími nároky na pohybový obsah cvičení byla důležitá i změna konstrukce tohoto náradí. Různé zvyšovací můstky omezovaly cvičení na koncích kladiny a neměly dostatečnou stabilitu. Ani šířka kladiny nebyla tak velká, jaká byla potřeba pro obtížnější prvky.

Po druhé světové válce dostalo břevno dnešní tvar. Kladina začala být zaoblena a její délka dosahovala 5 m, jako známe dnes. Také šířka kladiny se zvětšila z 8 cm na 10 cm. Konstrukce stojanů byla pevnější a tím kladina stabilnější. Gymnastky tudíž mohly začít zařazovat do cvičení na tomto náradí obtížnější cviky (Libra, 1973).

Prvky cvičené na kladině jsou ve velké míře převzaty z prostných. Kladina svojí úzkou plochou a také výškou nad zemí je náradím velmi náročným na udržení rovnováhy. Sestavy se cvičí 125 cm nad podložkou tvořenou žíněnkami. Kladina by měla být velmi stabilní a její povrch vodorovný. Důležitá vlastnost kladiny je její pružnost a nekluzký povrchový materiál. Žíněnky, které jsou pod kladinou, by měly mít jinou barvu, než má samotná kladina. Mohlo by potom dojít ke splnutí kladiny s žíněnkou a následnému pádu z náradí. K náskokům na kladinu se využívá odrazový můstek.

4.5 Kruhy

Podoba gymnastických kruhů, jakou známe dnes, vznikla až na začátku 20. století. Do konce 18. století neměly gymnastické kruhy kruhový tvar. Používaly se dva kovové trojúhelníky, které byly zavěšeny na řetězech. Postupem času kruhy dostaly kruhový tvar. Nejprve se vyráběly ocelové kruhy a později byla ocel obšita kůží. S takovýmto posunem se zlepšila i kvalita jejich konstrukce. Původní nepružná konstrukce byla zaměňována za pružnější. Pružnosti bylo docíleno tím, že místo železných řetězů se začaly používat závěsné popruhy nebo lana. Změnil se materiál využívaný na výrobu kruhů. Další podíl na pružnosti mělo zaměnění ocelových kruhů za dřevěné. Také se změnil mechanismus závěsu, jímž se stala navíjecí cívka. Přibližně kolem 60. let dosáhla konstrukce náradí i kruhová držadla stálou pružností (Libra, 1973).

Náradí se stále nadále zdokonalovalo, až dostalo dnešní podobu. Dlouhou dobu mělo podobu kruhů, jaké jsou využívány v tělesné výchově. Novodobé gymnastické kruhy tvoří dva dřevěné kruhy, jež jsou připevněny na lanech dlouhých 3 metry a jsou pevně připojeny na železnou konstrukci. Výška kruhů je přibližně 2,80 m od podlahy. Sestavy, které se na náradí cvičí, obsahují silové a švihové prvky. Mezi silové prvky patří například různé výdrže a švihovými prvky jsou výmyky, veletoce nebo stoj na ruku. Gymnasta by se měl co nejméně při provádění sestavy houpat (ČGF, 2017).

4.6 Kůň našír

Kůň našír je součástí hlavních mužských gymnastických náradí. Jedná se o náradí metací, protože ve vývojovém obsahu cvičení se používaly mety. Koně můžeme zařadit mezi nejstarší uměle vytvořené tělocvičné náradí. Dříve se toto náradí využívalo pro výcvik vojenských jezdců a rytířů. Další využití měl jako zábava pro děti. Ve zlepšené podobě se později používal v tělocvičném hnutí. Kůň měl stále podobu živého koně spolu se sedlem. Sedla později nahradila železná madla. Postupný vývoj přinesl u tohoto náradí změny k lepšímu. Konstrukce koně umožňovala úpravu výšky koně a železná madla byla nahrazena dřevěnými madly. Největší vliv na zdokonalení konstrukce náradí měl vývoj obsahu cvičení a závody. Pro funkčnost cvičení se upravila šířka koně na užší a změnil se tvar madel. V padesátých letech dvacátého století se poupravila délka koně ze 180 centimetrů na 160 centimetrů. Přestal se odlišovat tvar i rozměry krku od hřbetu koně (Libra, 1973).

Náradí dnes vzhledem napodobuje přeskokového koně, který má navíc dvě dřevěná madla vysoká 12 cm. Madla jsou od sebe vzdálena zhruba 45 cm. Kůň našíř je vysoký 105 cm. Délka koně se od poloviny 20. století nezměnila, tudíž měří 160 cm. Při cvičení se využívají všechny části koně. Sestava na koni je velmi složitá. Charakteristická je svými kyvadlovými (např. kola) a točivými pohyby (ČGF, 2017).

4.7 Hrazda

Hrazda patří mezi hlavní mužské náradí sportovní gymnastiky. Svým převažujícím charakterem se pokládá za náradí visové. Principem konstrukce je nepohyblivá vodorovná ocelová tyč o průměru 2,5 cm a délce 240 cm. Je umístěna 255 cm nad zemí a pod ní je žíněnka. Při cvičení se využívají prvky švihového charakteru a veletoč. V sestavách jsou zapojené obraty, letové prvky atd. (ČGF, 2017).

Úzký úchop žerdě umožňuje cvičenci otáčivé (kyvadlové) pohyby. Nad i pod žerdí je volný prostor umožňující užití různých metů a obrátů. Hrazdová žerd' není pohyblivá v ose pohybu.

Náradí je vyráběno skoro dvě stě let. Vývoj pohybového obsahu působil na postupné zlepšování kvality konstrukce i materiálu hrazdy. Původní dřevěné žerdě se využívaly převážně na silová cvičení. Mezi tyto cviky se později zařazovaly cviky švihové. Zlepšovala se pružnost žerdě (ocel v kombinaci se dřevem) a potom i celé konstrukce. Pružnost náradí měla vliv na obsah cvičení. Gymnastům umožňovala kvalitnější provedení cviků. Ze základních cviků se pak odvozovaly a vyvíjely další cviky. Dynamika, rozsah a krása švihového cvičení postupem času vytlačovala tahové a výdržové tvary z hrazdového cvičení. Gymnastické sestavy od 70. let obsahovaly výhradně švihová cvičení (Libra, 1973).

4.8 Názvosloví cvičení z obsahu nářadí sportovní gymnastiky

Společně s vývojem gymnastického nářadí a vznikem nových gymnastických prvků se postupně vyvíjelo názvosloví prvků cvičených na nářadí.

Uspořádání gymnastického názvosloví cvičení na nářadí podle K. Appelta a J. Libry (1990):

1. Visy a pohyby do visů
2. Pohyby a podpory do podporů
3. Sedy a pohyby do sedů
4. Ručkování, lezení a šplhání
5. Komíhání
6. Obraty
7. Přejechy z nižších do vyšších poloh:

Výmyky

Vzepření

Toče

Mety

Převraty

8. Přejechy z vyšších do poloh nižších

Od roku 1979, kdy byla vydána příručka pro cvičitele od Jaroslava Šterce s názvem „Názvosloví základní a rekreační tělesné výchovy“ se nevydala žádná tištěná literatura, která by obsahovala kompletní uspořádání gymnastického názvosloví. V 90. letech 20. století vydalo nakladatelství Univerzity Karlovy tištěné gymnastické názvosloví, jejichž autory jsou K. Appelt a J. Libra. Názvosloví bylo rozděleno do dvou monografií. Obsahem jednoho dílu monografie je názvosloví cvičení prostná a akrobatická a druhý díl obsahuje gymnastické názvosloví na nářadí. Dále v rámci různých fakult byly vydány příručky s obsahem nejčastěji používaného gymnastického názvosloví.

4.9 Nářadí a obsah sportovní gymnastiky ve školní tělesné výchově

Sportovní gymnastika je důležitou součástí hodin školní tělesné výchovy. V rámci vzdělávacího programu je gymnastika zařazovaná do hodin už od prvního stupně základní školy. Velký podíl na učení gymnastiky mají učitelé tělesné výchovy. Nejdůležitější je pro její realizaci gymnastické vybavení tělocvičen. Tělocvičny by měly být vybaveny nejen gymnastickým náčiním, ale také nářadím pro sportovní gymnastiku. Nářadí využívané v hodinách tělesné výchovy na základních i středních školách je značně rozdílné oproti závodnímu nářadí. Z důvodu využívání školních tělocvičen i pro jiné sporty než gymnastiku, musí být nářadí snadno sestavitelné, rychle připravené a bezpečné. Využívají se typy nářadí, které byly dříve řazeny mezi závodní. Další typy nářadí ve školních tělocvičnách se také využívají ve vrcholové gymnastice pro metodický rozvoj pohybových dovedností a schopností.

Rozdělení tělocvičného gymnastického nářadí:

Nářadí pevně osazená – hrazda posuvná, kruhy mechanické, žebřina, konstrukce pro šplh, žebřík mechanický aj.

Nářadí volná – lavička tělocvičná, koza, bedna, přeskokový kůň, stálky, trampolína, kladina; Některé tělocvičny jsou vybaveny dalším volným nářadím, k nimž patří kůň našíř, mužská bradla, bradla o nestejně výši žerdí (Libra, 1971).

5 TECHNICKÉ PARAMETRY INTERAKTIVNÍHO DVD

NÁZEV: Názvosloví sportovní gymnastiky

INTERAKTIVNÍ DVD JE URČENÉ: DVD je určené nejen pro učitele základních a středních škol, ale také pro trenéry gymnastických klubů

ANOTACE: Interaktivní DVD obsahuje názvosloví jednotlivých gymnastických prvků provedených na různých náradích a akrobacii

ROK VZNIKU: 2019

JAZYKOVÁ VERZE: český jazyk

DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU: DVD, webové stránky

PROGRAMY PRO OTEVŘENÍ DVD: Google Chrome, Microsoft Edge, Firefox, Internet Explorer, Safari, Opera

MÍSTO NATÁČENÍ A FOCENÍ: tělocvična na Klatovské ulici (ZČU - fakulta pedagogická) v Plzni a gymnastická tělocvična v Klatovech

SCÉNÁŘ: Andrea Kechnerová

KAMERA: Andrea Kechnerová, Kateřina Svobodová

STŘIH A PRÁCE NA DVD: Andrea Kechnerová, Jan Topinka

REŽIE: Andrea Kechnerová, Mgr. Petra Kalistová

ÚČINKUJÍCÍ: Kateřina Svobodová, Andrea Kechnerová, Viktorie Vovsová, Žaneta Malátová, Julia Maja Coittier, Martin Matura, Lea Řežábková, Pavla Švátorová

6 DISKUZE

Prvním úkolem této bakalářské práce bylo vytvoření přehledu vývoje českého tělocvičného a gymnastického názvosloví. Gymnastické názvosloví není natolik zajímavým a často vyhledávaným tématem, tudíž dostupných informací bylo velmi málo. Některé zdroje k vypracování této práce jsem čerpala ze starších knih či příruček a internetových stránek.

Tvorba bakalářské práce pro mě byla zejména náročná v praktické části. Největším problémem byl střih videí a tvorba interaktivního DVD. Vzhledem k faktu, že mám minimální zkušenosti s takovou úpravou videí, byla pro mě práce velmi časově náročná. Nejprve jsem musela zajistit volný přístup do tělocvičny s dostačujícím gymnastickým náčiním a náradím a sladit časy s gymnastkami/gymnasty, kteří mi vypomáhali při tvorbě této práce. Přes všechnu náročnost však natáčení videí a focení bylo nakonec zábavné. Z důvodu velkého množství obsahu interaktivního DVD je soubor vytvořený v html formátu, který můžeme spustit v mnoha různých prohlížečích.

Do interaktivního DVD jsem si vybírala cvičební tvary z nashromážděné literatury a z praxe. Vybrány byly cvičební tvary, které jsou nejvíce praktikovány v hodinách tělesné výchovy a ve sportovní gymnastice. Gymnastické cvičební tvary, jež se v bakalářské práci objevují, jsem třídila podle zařazení - akrobatická cvičení a cvičení na náradí. Akrobatická cvičení se dále rozdělují podle poloh a pohybů celého těla. Cvičení na náradí má širší a rozsáhlejší rozdělení. Proto jeho zpracování bylo o něco náročnější.

Pro pořízení fotografií a videozáznamů jsem si vybrala dospělé osoby a děti, které předváděly připravené cviky a cvičební tvary. K natáčení a focení jsem získala nezbytný souhlas od zákonných zástupců dětí i od dospělých osob, které na videu i fotografiích vystupují.

Interaktivní DVD je možné bezplatně využívat na webové stránce: <http://cviceni.adlib.cz/index.html>

7 ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo vytvoření interaktivního DVD s názvoslovím sportovní gymnastiky, které může být využito nejen jako prostředek při praktické výuce, ale i pro potřeby učitelů, cvičitelů a trenérů sportovní gymnastiky. Interaktivní DVD nabízí mnoho výhod. Prohlížení obsahu je stejně jednoduché jako prohlížení běžných webových stránek, které jsou uživatelsky oblíbené. Další výhodou spočívá v tom, že si můžeme gymnastické cviky či cvičební tvary vybrat podle skupin, do nichž se řadí. Každá skupina obsahuje podskupiny obsahující dále polohy nebo pohyby těla popsané daným názvoslovím.

Interaktivní DVD by se dalo rozšířit o řadu dalších cviků a cvičebních tvarů, ať už by to byla další akrobatická cvičení nebo cvičení na nářadí. Dále by se ukázky mohly rozšířit o provedení na jiném nářadí, protože většina cviků či cvičebních tvarů se dá provést na více gymnastických nářadích. Také akrobatická cvičení je možno zacvičit v jiném provedení. Akrobatické skoky by se daly dále ještě rozšířit o skoky s obraty nebo převraty.

Fotografie spolu s videomateriálem byly zpracovány do požadované kvality. Byla bych ráda, kdyby vzniklý materiál by mohl být využitelný nejen pro studenty tělesné výchovy, učitele tělesné výchovy, trenéry a sportovce, ale také pro širokou veřejnost, která se o tento sport zajímá. Program (DVD) byl sestaven na základě vlastních dosavadních trenérských zkušeností, studie použité literatury a internetových zdrojů.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

APPELT, Karel a Miroslav LIBRA. *Gymnastické názvosloví: cvičení prostrná a akrobatická*. Praha: Karolinum, 1998. ISBN 80-7184-714-3.

APPELT, Karel a Miroslav LIBRA. *Gymnastické názvosloví*. 2., přeprac.vyd. Praha: SPN, 1990.

FORMÁNKOVÁ, Soňa. *Základní gymnastika - názvosloví nejčastěji používaných postojů, poloh a pohybů (cvičení prostrná)*. 2. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2759-1.

KÖSSL, Jiří, Jan ŠTUMBAUER a Marek WAIC. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN 80-246-0802-2.

KRIŠTOFIČ, Jaroslav. *Gymnastika*. Praha: Karolinum, 2003. ISBN 80-246-0661-5.

LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 1*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1971. ISBN 14-358-71.

LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 2*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-213-73. 7.

LIBRA, Josef. *Teorie a metodika sportovní gymnastiky 3*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. ISBN 14-366-73.

PAŘÍZKOVÁ, Věra. *Názvosloví cvičení prostrných: učební text pro cvičitele III. třídy*. Praha: Česká obec sokolská, 2002. ISBN 8086402088.

REITMAYER, Ladislav. *Přehled vývoje tělesné výchovy ve světě*. 2. dopl. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984. Vysokoškolské učebnice.

SVATOŇ, Vratislav. *Gymnastika: akrobacie a cvičení na nářadí*. Praha: NS Svoboda, 1997. Edice metodických textů pro školní i mimoškolní výchovu a sport 11-15letých žáků. ISBN 80-205-0542-3.

SARICHEV, George (2017). Česká gymnastická federace (ČGF). Sportovní gymnastika muži [online]. Přístup dne 4.4.2019, z <http://www.gymfed.cz/7-o-sportu-sgm.html>

SARICHEV, George (2017). Česká gymnastická federace (ČGF). Sportovní gymnastika ženy [online]. Přístup 4.4.2019, z <http://www.gymfed.cz/26-o-sportu-sgz.html>

ŠTERC, Jaroslav. *Názvosloví základní a rekreační tělesné výchovy*. 2. vyd. Praha: Olympia, 1979. Sbírká příruček pro cvičitele ZRTV, sv. 14.

TYRŠ, Miroslav. *Základové tělocviku*. V Praze: I. L. Kober, 1873.

9 RESUMÉ

Bakalářská práce je věnována názvosloví sportovní gymnastiky. Teoretická východiska obsahují základní informace o sportovní gymnastice a tělocvičném názvosloví. V této části je popsáno, jak se vyvíjel sport od samého začátku spolu s jeho názvoslovím. Dále se dozvíme o jeho historii a disciplínách, do nichž se řadí různá nářadí. V praktické části budou zahrnuty nejčastěji prováděné cviky a cvičební vazby ve sportovní gymnastice, které lze realizovat ve školních hodinách tělesné výchovy nebo na kroužcích sportovní gymnastiky. Učitelé základních i středních škol mohou videoprogram využít jako inspiraci pro jejich hodiny gymnastiky.

Tento text je vhodný pro gymnastky/gymnasty, trenéry sportovní gymnastiky, učitele tělesné výchovy nebo pro ty, kteří si chtějí rozšířit znalosti o tomto sportu a jeho názvosloví.

10 CIZOJAZYČNÉ RESUMÉ

The Bachelor thesis deals with the terminology of sports gymnastics. The theoretical basics contain basic information about sports gymnastics and gymnastic terminology. This section describes how the sport has evolved from the very beginning along with its terminology. It also deals with its history and disciplines, which include various sports equipment and tools. The practical part includes the most frequently practiced exercises and exercise sets in sports gymnastics that can be done in physical education classes or in sports gymnastics groups. Teachers of primary and secondary schools can use the video programme as an inspiration for their gymnastics lessons.

This text is suitable for gymnasts, sports gymnastics trainers, physical education teachers, or those wishing to extend their knowledge of this sport and its terminology.

11 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha č. 1 – Seznam obrázků

<i>Obrázek 1 Výsed zanožmo (zdroj: Tyrš, 1873, str. 462)</i>	10
<i>Obrázek 2 Závěs jednož, noha uvnitř rukou (zdroj: Tyrš, 1873, str. 493)</i>	11
<i>Obrázek 3 Ze svisu stojmo odrazem snožmo výmyk (Šterc, 1979, str. 235)</i>	12
<i>Obrázek 4 Svis závěsem v levém podkolení (Šterc, 1979, str. 208)</i>	12
<i>Obrázek 5 Nůžkový skok (Appelt, 1998, str. 45)</i>	13

Souhlas s pořizováním a se zveřejněním fotografií a videozáznamů

Udělují svůj souhlas k pořizování fotografií, příp. video-záznamů mé osoby.

Rovněž souhlasím s uveřejněním fotografií a videozáznamů v bakalářské práci na interaktivním DVD Andrey Kechnerové.

Jméno a příjmení:

.....

V dne.....

.....

Podpis

Souhlas s pořizováním a se zveřejněním fotografií a videozáznamů

Udělují svůj souhlas k pořizování fotografií, příp. video-záznamů svého dítěte z kroužku sportovní gymnastiky DDM Klatovy.

Rovněž souhlasím s uveřejněním fotografií a videozáznamů svého dítěte v bakalářské práci na interaktivním DVD Andrey Kechnerové.

Jméno a příjmení dítěte:

.....

Jméno zákonného zástupce dítěte:

.....

Datum:

Podpis zákonného zástupce:

.....

Příloha č. 3 - **Interaktivní DVD**

Příloha č. 4 – **Odkaz na webové stránky**

<http://cviceni.adlib.cz/index.html>