

Univerzita Karlova v Praze

Pedagogická fakulta

Ústav profesního rozvoje pracovníků ve školství

**Kulturistika - umění tvorby lidského těla, lidské tělo v umění,
proměny jeho zobrazení**

***Bodybuilding – art of creation the human body, human body in
art, changes of its presentment***

Bakalářská práce

Autor bakalářské práce: Richard Nepožitek

Obor studia: Vychovatelství

Forma studia: Kombinované studium

Vedoucí bakalářské práce: PhDr. Jan Šmíd, Ph.D.

Praha 2011

Čestné prohlášení

Tímto prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma „**Kulturistika - umění tvorby lidského těla, lidské tělo v umění, proměny jeho zobrazení**“ zpracoval samostatně a pouze s využitím literatury a zdrojů, které jsem v práci uvedl.

V Praze dne

.....

Richard Nepožitek

Poděkování

Rád bych touto cestou poděkoval vedoucímu své bakalářské práce panu PhDr. Janu Šmídovi, Ph.D. za jeho vstřícnost, trpělivost a cenné připomínky při zpracování této bakalářské práce.

Název: Kulturologie - umění tvorby lidského těla, lidské tělo v umění, proměny jeho

zobrazení

Anotace:

Bakalářská práce zkoumá a představuje téma lidského těla a jeho zobrazování nejen v umění, ale také jako „objekt pro formování“ prostřednictvím oblasti kulturistiky. Zmiňuje v historickém pohledu kulturistiku jako sportovní a filosofický fenomén. Zabývá se také proměnami výtvarného vyjádření tématu v oblasti malířského, sochařského a fotografického zobrazení. Ve výtvarné části je práce zaměřena na sestavení přehledového souboru obrazových příloh z dostupných materiálů a zdrojů. V rámci didaktické aplikace do výtvarné výchovy přináší návrhy několik úkolů pro děti na 1. stupni ZŠ, vycházející ze zvoleného tématu.

Klíčová slova: člověk, lidské tělo, kulturistika, zobrazení, umění, výtvarná výchova

Title: Bodybuilding – art of creation the human body, human body in art, changes of its presentment

Abstract:

This bachelor work is inquire into and presenting theme of human body and its presentment not only in art, but also as object for formation during area of bodybuilding. In historical view this work mentions bodybuilding as sports and philosophical phenomenon. Bachelor work considers of transformation creating expression of theme in paintings, sculpturings and photographic presentment. In creation part is work pointed for compilation overview collection of images supplements for other origin. In didactical application to art education bears some proposals of settings for 1st grade of basic school, dominy up from choosen theme.

Key words: human, human body, bodybuilding, presentment art, art education

Obsah:

ÚVOD

1. Teoretická část

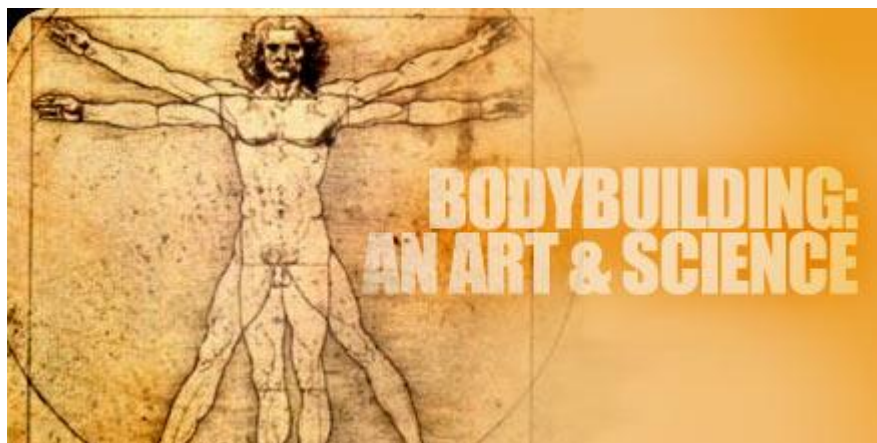
- 1.1. Vymezení pojmů – KULTURISTIKA, BODYBUILDING, PROMĚNA, VÝTVARNÉ UMĚNÍ, ZOBRAZENÍ.....str. 9
- 1.2. FILOSOFIE TĚLESNOSTI – TĚLO, POHYB, SPORT A TĚLESNOST – inspirace prof. Annou Hogenovou.....str. 20
 - 1. 2. 1. Péče o tělo, tělo a tělesnost, tělesná výchova jako předpoklad zdravého životního stylu, tělo a výkon.....str. 20
 - 1. 2. 2. Psychika jako stavební kámen a základ zdravého života i těla..... str. 26
- 1.3. LIDSKÉ TĚLO V UMĚNÍ – HISTORIE A SOUČASNOST – ŘECKO (SOCHAŘSTVÍ), ŘÍM A GLADIÁTOŘI.....str. 31
 - 1. 3. 1. Olympijské hry – princip, historie a současnost.....str. 31
 - 1. 3. 2. Gladiátor a kulturistika, Řím a inscenace.....str. 36

2. Didaktická část

- 2. 1. VÝTVARNÁ VÝCHOVA A APLIKACE TÉMATU DO VÝUKY VÝTVARNÉ VÝCHOVY – NÁVRH PROJEKTU - Současná výtvarná výchova a kulturistika – návrh interdisciplinárního projektu.....str. 45
- 2. 2. Sport, péče o duši a tělo.....str. 48

2. 3. SOUČASNÉ TRENDY VE ZNÁZORŇOVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA.....	str. 63
3. Shrnutí a závěr.....	str. 70
Seznam použité a inspirační literatury.....	str. 71
Seznam použitých internetových zdrojů.....	str. 72
Seznam obrazových příloh.....	str. 73

ÚVOD



Bodybuilding – umění a věda

Obrázek č. 1 - Propojení umění a vědy – kulturistika

Toto téma, tedy téma **Kulturistika - umění tvorby lidského těla, lidské tělo v umění, proměny jeho zobrazení** jsem si zvolil po konzultacích s vedoucím bakalářské práce. Je mi osobně blízké, protože téma sportu a těla odjakživa patřilo k mým oblíbeným. Nutno podotknout, že v této práci představuji téma z různých pohledů a v různých souvislostech, přes termíny a pohledy kulturistiky, bodybuildingu, různých specifických formování těla až po problém proměny zobrazení těla v umění a i běžném životě kolem nás.

Téma lidského těla a jeho zobrazování nejen v umění, ale také jako „objekt pro formování“ prostřednictvím oblasti kulturistiky je částečně důležité pro mou profesi policisty. Abychom byli coby policisté zdatní a vytrvalí, potřebujeme nezbytně trénink a kvalitní tělesnou i duševní přípravu. Duševní příprava sice nespadá do oblasti tématu této práce, ale je nutné ji zmínit jako nezbytnou součást komplexního řešení celého problému.

Jednota těla a ducha dle řeckých učenců patřila k výbavě kvalitního a všestranně vybaveného člověka.

V této specifické oblasti zmiňuji také v historickém pohledu kulturistiku jako sportovní a například i částečně filosofický fenomén. Zabývám se také zmínkami o proměnách výtvarného vyjádření zvoleného tématu v oblasti převážně sochařského média, částečně také v rámci malířského a fotografického znázorňování. Jelikož má být bakalářské práce prací autorskou, vybrané obrazové materiály jsou sestaveny v rámci mého subjektivního výběru. Částečně také zmiňuji problematiku těla a tělesnosti jako objektu a námětu reklamy. Ve výtvarné části bakalářské práce se zaměřuji na sestavení přehledového souboru fotografií nebo uměleckých reprodukcí z dostupných materiálů a zdrojů, vztahující se k tématu, reprezentující jednu z částí mé bakalářské práce. V rámci didaktické aplikace do výtvarné výchovy navrhuji několik úkolů pro děti na 1. stupni ZŠ, vycházející ze zvoleného tématu.

V zadání mé bakalářské je formulována věta, že ve výtvarné části se mám zaměřit na vytvoření nebo sestavení souboru fotografií z dostupných materiálů a zdrojů, vztahující se k tématu, v rámci didaktické aplikace do výtvarné výchovy potom navrhnout několik úkolů pro děti na 1. stupni ZŠ, vycházející z mnou zvoleného tématu. Co se výtvarné části týče, pojmám ji jako obrazovou část aplikovanou do celého textu, tedy nikoli seperátní, ale kontinuálně řešenou obrazovou část celého bakalářského textu.

V některých konkrétních částech svého textu průběžně navrhuji některá dílčí témata, která se dle mého názoru dají vhodně pro práci s dětmi použít. Týká se obrazových částí textu, které se nabízejí jako inspirační nebo motivační složky pro výuku tématu v hodinách výtvarné výchovy. V části, která je koncipována jako didaktická navrhuji několik zadání pro děti na 1. stupni základní školy.

Věřím, že čtenář mé práce bude po přečtení této bakalářské práce zasvěcen do tématu kulturistiky a do problému těla a tělesnosti s důrazem na proměny jeho zobrazování, nahlíženého z různých pohledů.



Obrázek č. 2 - Římská mozaika, zobrazující bojovníka, tygra a mladou žena

1. Teoretická část

1.1 Vymezení pojmů – KULTURISTIKA, BODYBUILDING, PROMĚNA, VÝTVARNÉ UMĚNÍ, ZOBRAZENÍ

V úvodu teoretické části považuji za nutné vysvětlit několik hlavních pojmů, jež se vztahují k tématu mé bakalářské práce. Začnu slovem kulturistika a jeho obsahem, resp. tím, co obsahuje a co je jeho významem. Dalšími pojmy, které se vztahují k obsahu této práce, se zabývám v průběhu celé práce

Kulturistika

Slovo *kulturistika* původem vzniklo z francouzského slova *culturistique*, což znamená *kultura těla*. Slovo kultura (la culture – pozn. autor) je naopak latinského původu a znamená *vzdělávání, pěstování, zušlechtování*. Cvičení s břemeny a dalšími těžkými

předměty, jejich přenášení a manipulace s nimi, bylo známé už starým Řekům, Římanům, Egypťanům a Číňanům, a to především jako prostředek k rozvoji svalové síly a „pěstování“ fyzické zdatnosti

Za nejslavnějšího zápasníka starověkého světa lze považovat Milona z Krotonu, zvaném druhý Herakles. V mládí rozvíjel svou sílu a tělesnou zdatnost tím, že zvedal a následně nosil na ramennou tele. Jak tele postupně přibývalo na váze, vzrůstala i Milonova síla. Nevíme dnes, nakolik je uvedený nejstarší údaj o použití základního principu kulturistiky, **principu přetížení**, věrohodný, ale historicky je ověřené a tudíž i potvrzené šestinásobné vítězství tohoto starověkého siláka na olympijských hrách. Pověst dále říká, že se Milon Krotonský živil hlavně kozím masem a odíval se do kozích kůží.

Oba údaje spolu souvisejí, protože je-li toto tvrzení pravdivé a relevantní, šlo o bílkovinnou dietu a následné snížení podkožní vrstvy tuku tepelnou izolací. I zde můžeme vysledovat několik podstatných prvků pro dnešní chápání pojmu kulturistika, neboť zvedání těžkých břemen a zatěžování, resp. přetěžování lidského organismu je jedním z několika principů formování těla do podoby muskulatorní objemovosti.

„Velkou popularitu získalo zdvihání břemen koncem minulého století. K siláckým vystoupením a produkcím se používalo primitivních kulových činek, ale i balvanů a těžkých sudů. Předmětem obdivu byla mohutná postava a hrubá síla vzpěračů a zápasníků, ale ne jejich harmonie postavy, na kterou ostatně nebylo možno tak primitivními prostředky působit. Ve dvacátém století došlo k postupnému oddělení vzpěračů od zápasníků a po zavedení nakládacích činek k diferenciaci mezi nimi. Jedni trénovali s cílem dosáhnout nejlepších výkonů v olympijských disciplínách, druzí stavěli na první místo rozvoj svalstva a harmonickou stavbu postavy.“

(zdroj: <http://www.goldenbodybuilding.com/clanky/historie-kulturistiky-6.html>)



Obrázek č. 3 - Kulturistická soutěž, zleva vzestupná řada hmoty, kde z našeho pohledu pravý sportovec vykazuje známky abnormálního nárůstu svalové hmoty.

(<http://kolecko.blog.cz/0803/kulturistika>)

Předchozí obrazová ukázka účastníků současných kulturistických soutěží ilustruje možnosti, kudy se lze v kulturistickém sportu ubírat. Komentář a úvahu nad pojmem krása a její různé kategorie ponechám na postoji každého čtenáře této práce. Osobně se však domnívám, že některé objemové variace jsou již poněkud předimenzované. Pokud půjdeme ještě dále a budu-li chtít být komplexní na poli proměn těla, následující fotografie může být snad jakýmsi absurdním vyjádřením těla jako totálně předimenzované hmoty. O používání dopingu a steroidových doplňků stravy pojednávám v textu dále.

„O estetickém podnětu máme všichni dobrou představu – je to podnět k tvorbě a k radosti z věcí jen pro ně samy, k potěšení z toho, jak věci vypadají a znějí, a k nacházení významu v jejich projevech. Estetický podnět je, jak se domnívám, lidsky univerzální, a přežije dokonce i úpadek kultury, která z něho vyrůstá. Umění se snad stane prázdným, sentimentálním či antisociálním, nějaké umění tu ale bude vždy.“

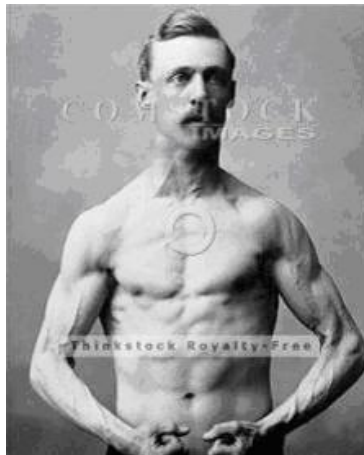
(SCRUTON, 2005, str. 132)



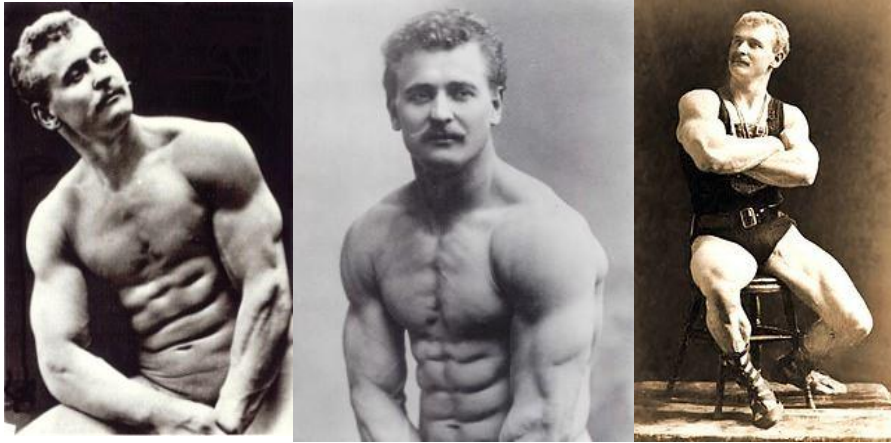
Obrázek č. 4 - Absurdní vyjádření tělesnosti jako totálně předimenzované hmoty

Počátky a vznik kulturistiky ve světě

Za zakladatele a vlastně i „duchovního otce“ kulturistiky můžeme považovat *Eugena Sandowa*, žijícího v letech 1867-1925. Vyobrazen je na následujících dvou dobových fotografiích zprava. Levá fotografie představuje neznámého představitele kulturistického sportu z počátku vzniku tohoto sportovního odvětví.



Obrázek č. 5 - Neznámý kulturista, kolem roku 1910



Obrázek č. 6 - Eugen Sandow

Obrázek č. 7 - Eugen Sandow

Obrázek č. 8 - Eugen Sandow

Eugen Sandow byl na rozdíl od ostatních siláků své doby v mládí slabý a nezuživý, ale touha stát se zdravým a silným ho přivedla nejen k tělesným cvičením, ale i ke studiu medicíny. Vypracovat na svou dobu velice pokrokovou soustavu tělesných cvičení se zátěží, přičemž věnoval velkou pozornost *rozvoji jednotlivých svalových skupin a zlepšení funkcí celého organismu.*

Dosáhl pozoruhodných úspěchů a kromě silových výkonů vynikal i krásnou postavou. Ostatně krása jako estetická kategorie prošla v oblasti dějin umění velkou proměnou právě v chápání významu pojmu, polemiky na téma krása – nekrása – ošklivost se v odborném uměleckém i široce veřejném prostředí vedou dnes o to častěji, o co více je údajná krása prezentována.

Za všechny teoreticko populární práce na téma krása současnosti i historie mohou zmínit knihy Umberta Ecce – Dějiny krásy a Dějiny ošklivosti, které se v průřezu historií (i dějin umění) věnuje právě vnímání a proměnám krásy jako estetické a filosofické kategorie.

Největšího ohlasu dosáhla Sandonova kniha *Body-building* vydaná roku 1903 v Londýně. Stala se základním kamenem kulturistického sportu nejen v Evropě, ale i v Americe. Název knihy dal jméno celému hnutí a užívá se jej dodnes nejen v anglicky mluvících zemích.

První oficiální soutěž o titul nejlépe harmonicky rozvinutého sportovce byla uspořádána v r. 1939 v USA, kde se od r. 1940 pravidelně pořádá soutěž o titul Mr. America (Po prvních dvou ročnících které vyhrál J. Grimek se stalo pravidlem, že vítěz se této soutěže již nemůže zúčastnit.)

(volně přejato z: <http://www.goldenbodybuilding.com/clanky/historie-kulturistiky-6.html>)

Kulturistika – od historie k současnosti

Ačkoliv tvarování svalů a zdvihání závaží bylo provozováno již v Antice, koncem 19. století se posilování a kulturistika staly populárními sporty. *„Ve 30. letech 20. století se kulturistické soutěže rozvíjely hlavně ve Spojených státech, v roce 1939 vyhlásila American Athletic Union soutěž o titul Mr. America. Po druhé světové válce se ve Spojených státech i v Evropě vyrojila celá řada národních federací, celkem více než 170 jich dnes zastřešuje International Federation of Body Building (IFBB), založená roku 1946 Benem a Joem Weiderovými. Uznání Mezinárodního olympijského výboru se však této disciplíně dostalo až roku 1998.“*

(<http://www.vitejdoma.cz/zdravi/sport.6/kulturistika-sport-a-umeni.8115.html>)

Kulturistika a její odvrácená tvář

V souvislosti s pojmem kulturistika je tedy logická vazba na kulturu těla, tedy péče a jeho rozvoj, snaha učinit jej zdatnějším zdravějším, snaha mít „vysportovanou“ postavu a dlouhá léta (nejlépe až do smrti) mladistvé a elegantní držení těla. Otázka ovšem zní, do jaké míry lze nyní, v dnešní době nekonečných možností, chemických preparátů a „sportovních lákadel“ (tedy „doplňků stravy“) hovořit o kulturistice jako o zcela „sportovním“ principu? Tedy o sportovním principu, založené pouze na sportování a na radosti ze sportování? Odpověď může být zcela jednoduchá: o kulturistice můžeme hovořit jako o sportu, který, bez použití chemicky upravených doplňků stravy, přináší „čistou radost“.

Pokud ovšem z podstaty věci chceme takovouto cestou jít. Samozřejmě, že volba a směr cesty záleží na každém člověku individuálně, osobně si však myslím, že používání

podpůrných preparátů není věc, která v pokročilejším věku udrží v člověku pocit poctivě získaných svalů. Další úvahy nad tématem steroidových a dalších podpůrných kúr, které se v moderní době staly takřka běžnou součástí tohoto sportu, však ponechám eventuelně na jinou práci, neboť toto specifické téma není předmětem mé bakalářské práce.

Počátky a vznik kulturistiky u nás

Toto nové sportovní odvětví – tedy kulturistika - bylo v Československu uznáno ČSTV v dubnu 1964. Kulturistika je ve světě organizačně roztržštěná v důsledku komerčních zájmů. Na západě podnikatelé vycítili možnost velkých zisků z celého kulturistického “byznysu” kolem cvičení (vydávání časopisů, propagace “svých” závodníků, inzerce a reklama v návaznosti na prodej vlastních výrobků - od náradí přes oblečení až po různé výživové preparáty – viz text výše). To všechno můžeme vidět kolem sebe po změně společenských poměrů i u nás, v České republice. Důsledkem konkurenčního boje v tomto sportovním odvětví v jednotlivých zemích existuje vícero „národních federací”.

Ta jsou soustředěna většinou v okruhu majetných podnikatelů, kteří si přirozeně prisvojují právo udávat směr a vývoj okolo kulturistiky a být tím jediným reprezentantem tohoto hnutí. Pro největší **IFBB** (International Federation of Bodybuilding & Fitness) se zdá být největší konkurencí **NABBA** (National Amateur Body-Builders' Association), která v současnosti pořádá soutěže i u nás.

Česko - slovenská kulturistika si dokázala vydobýt během své existence dobré pozice, které si udržuje i po rozdělení země výsledky svých závodníků na mezinárodním poli a to nejen v **IFBB**, ale i v **NABBA**. V pozadí těchto úspěchů je obrovské nadšení všech zúčastněných, kteří se tomu věnují. Popularita kulturistiky a posilování vznikla za spontánního zájmu, často se budovaly posilovny svépomocí a takřikajíce „na koleně”.

Cvičit v posilovně však nemusíme pouze pokud máme ambice změřit síly s dalšími na pódiu. Můžeme si cvičit jen tak pro sebe, kondičně, bez ambicí stát se vrcholovým přeborníkem v tomto sportovním odvětví. Většině lidí, navštěvujících fitcentra, a věnujících se posilování v podstatě ani o nic jiného nejde. Zdá se vám svalstvo kulturistů, když listujete v časopisech o kulturistice, přehnané? Nezatěžujte se tím, jděte

svou vlastní cestou. Určete si sami hranici kam chcete jít v případě, že vám tento druh sportu připadá zajímavý a lákavý.

Následující obrazové přílohy ukazují na možnosti propojení tělesné a výtvarné výchovy. Na základě tělesného pohybu lze pracovat například s principem lineárního řešení těla v plakátech, oproštěných od přísně realistické popisnosti a stylizovaných prvků. Pro děti myslím je vhodné vybírat a připravovat takové náměty a témata, které je baví a dokáží v nich rozvinout svůj smysl pro pohyb a tělo. V části, týkající se didaktického využití tématu kulturistiky a těla pojednám a představím více námětů, jak s dětmi a tématem pracovat.



Obrázek č. 9 - Lineárně grafické ztvárnění metodického principu posilování

Obrázek č.10 - Lineárně grafické ztvárnění metodického principu posilování

Obrázek č. 11 - Lineárně grafické ztvárnění metodického principu posilování

*„Heslo kulturistiky zní: **Zdraví, síla, krása**. Přičemž poslední uvedené slovo hesla je velmi relativní. Záleží na subjektivním názoru co se komu může zdát krásné a co ne. Do popředí vystupují výhody kondičního posilování. Trénink sestavený z několika účelných cviků dostupných pro lidi nejrůznějšího věku a tělesných dispozic je už po poměrně krátkém čase patrný. Cvičit se dá kdykoliv v jakémkoliv ročním období, v špičkově vybavených fitcetrech i v domácích podmínkách, venku v přírodě s minimálním rizikem úrazu či zranění.“* (<http://www.cvic.eu/kulturistika-odkud-se-vzala/>)

Kulturistika – sport a umění

Cílem kulturistiky je harmonický rozvoj svalstva pomocí souboru cviků za použití činek a posilovačích strojů, které jsou zaměřeny na tvarování jednotlivých svalových skupin. Je třeba dbát nejen na pravidelnost, ale také na soustředěnost a systematickosti v přístupu k vlastnímu tělu. Teprve při dodržení a zachování určitých podmínek a přesně daných „cvičebních rituálů“ můžeme dosáhnout očekávaných výsledků.

„Co zakrývá výkon, a je jedno jestli sportovní, umělecký či nějaký jiný? Každý výkon je současně zakrytím toho, co je lidským nejvlastnějším údělem, tj. zakrytím přechodnosti lidské existence, pomíjivosti lidského života i se všemi jeho výkony. Výkon zakrývá marnost, nicotu, apeiron, bytí, smrt, prázdnotu – tedy to, co kdyby nebylo, nemohl by mít výkon smysl, a to jakýkoli.“ (HOGENOVÁ, 2005, str. 73)

Každý sval je zpracováván zvlášť, aby se rozvinul jeho objem. O objemovosti svalů jsem přinesl obrazové ukázky v předešlém textu. Předchozí odstavec citovaný z knihy K filosofii výkonu prof. Anny Hogenové dle mého názoru potvrzuje skutečnost, že výkony v kulturistice, spojené s nárůstem svalové hmoty jako prvořadého efektního způsobu výstavby těla, je třeba pečlivě rozvažovat a propojovat nejen v praktickém „výkonovém způsobu“, ale také v rovině filosofického podkladu. Rozvoj svalstva pomocí posilování je součástí tréninku sportovců v celé řadě disciplín, které vyžadují sílu a vyvinutou svalovou, tělesnou hmotu.

Kulturistické soutěže

I kulturistika má svá jasná pravidla na poli soutěžení, proto bylo nutné tato pravidla definovat a udat tomuto sportu jasný řád – stejně jako u kteréhokoli sportu jiného. Soutěžní komisi zpravidla tvoří devět akreditovaných rozhodčích určených výborem rozhodčích IFBB – Mezinárodní federace body-buildingu. **Hodnotí se čtyři základní aspekty: svalová hmota, vyrovnaný svalový rozvoj, mohutnost svalstva a prokreslenost jednotlivých svalů.** Když se podíváme na některé ukázky antických soch v mém textu, vyrovnanost a symetrie tělesnosti a „výstavby těla“ je patrná. Antické sochy tvoří základ pro kánon postavy, která je jak v malířství, tak v sochařství znázorňována sice v dynamických i statických polohách, ale většinou vždy jako „dokonalé“ tělo.

Pokud se soutěže účastní více než 15 soutěžících, vzniknou vyřazovací kola se čtyřmi povinnými pozicemi: oba bicepsy zepředu, hrudník z boku (strana podle výběru závodníka), oba bicepsy zezadu a břišní a stehenní svaly. 15 finalistů se musí objevit ve skupině s rukama na kyčlích zepředu i zezadu. Soutěž se koná na vyvýšeném pódiu, aby rozhodčí měli dobrý výhled na všechny soutěžící. I zde je patrná podobnost s vnímáním uměleckých děl, například v muzeích. Antické sochy bývají často prezentovány na podstavcích, jednak z důvodu vyniknutí monumentality, jedna proto, aby byla dobře patrná a pozorovatelná „muskularita“, tedy výstavba svaloviny na těle.



Obrázek č. 12 - Internationaler Österreich Cup 2010

Soutěžní úrovně kulturistických setkání

Kulturistiku sice uznává více než 120 národních olympijských výborů, ale není dosud olympijským sportem. Amatéři i profesionálové se připravují na soutěže, které jsou spíše přehlídkami, než intenzivním tréninkem – tato fáze probíhá mimo soutěže v posilovnách. Existuje mnoho typů amatérských i profesionálních soutěží na místní, národní i mezinárodní úrovni. **Amatérské soutěže mužů mají zpravidla čtyři kategorie podle váhy a věku sportovců: junioři, senioři, master 1 a master 2.** Ženy soutěží ve dvou kategoriích: master a ženy (všech věkových skupin) a v kategorii dvojic.

Doping jako podpůrný „nepřirozený“ výživový prostředek pro sportovce

Od 60. let se velice zvýšila jak disciplína, tak i fyzická kondice závodníků. Používání drog donutilo federace začít závodníky testovat a přijmout přísná antidopingová opatření, aby z kulturistiky učinily „čistý“ sport. Náhodné antidopingové testy se provádějí přímo před začátkem závodu, vítězové jsou testováni systematicky. U žen již není cílem přehnané rozvinutí svalstva; nové odvětví tohoto sportu, zvané fitness, kombinuje přiměřené posilování, gymnastiku a aerobní cvičení. Pokud si mnozí účastníci kulturistických soutěží neuvědomují „čistotu sportu“ a nutně musí žít v přesvědčení, že jedině podpůrné prostředky jim umožní dostat se na vrchol, pak pravděpodobně zapomínají na přirozenost životního pohybu.

„Do životního pohybu patří i vzdělávání. Jde-li naše jednání vždy k něčemu absolutně novému, pak je vzdělání zbytečné, mělo význam pouze munitostní. Poznáváme-li jen v jednání, pak jsou školy zbytečné. Vyžeňme všechny na agoru, ať jednají, a tím se vzdělávají. Je-li pravda dána zrakem, pak by slepí žili jen ve lži, nemohli by mít prožitek evidence. Pouštní národy byly ve svých decizích řízeny spíš tím, co slyšely, než tím, co viděly. Pravda nemůže být jen dílem zraku. Tam, kde vládne automatismus, tam vzdělávání a charakter člověka nejsou tak důležité, tvrdí Ernst Jünger. Spoléhat se automatismus a mechanismeu je právě signum nejhlubší nevzdělanosti. Automatické jsou také systémy, struktury, do nichž je náš život ponořen jako do ustalovače pořádku a řádu.“
(HOGENOVÁ, 2005, str. 213)

Proto bychom měli dbát o výchovu dětí v nejrůznějších oblastech, a především ve sportovní oblasti, aby se nestaly automaticky a ploše jednajícími bytostmi, ale vzdělanými jedinci, schopnými obohacovat své okolí, ostatní lidi a přinášet určitou míru radosti do života svého i svých blízkých.

1.2. FILOSOFIE TĚLESNOSTI – TĚLO, POHYB, SPORT A

TĚLESNOST – inspirace prof. Annou Hogenovou

1.2.1. Péče o tělo, tělo a tělesnost, tělesná výchova jako předpoklad zdravého životního stylu, tělo a výkon

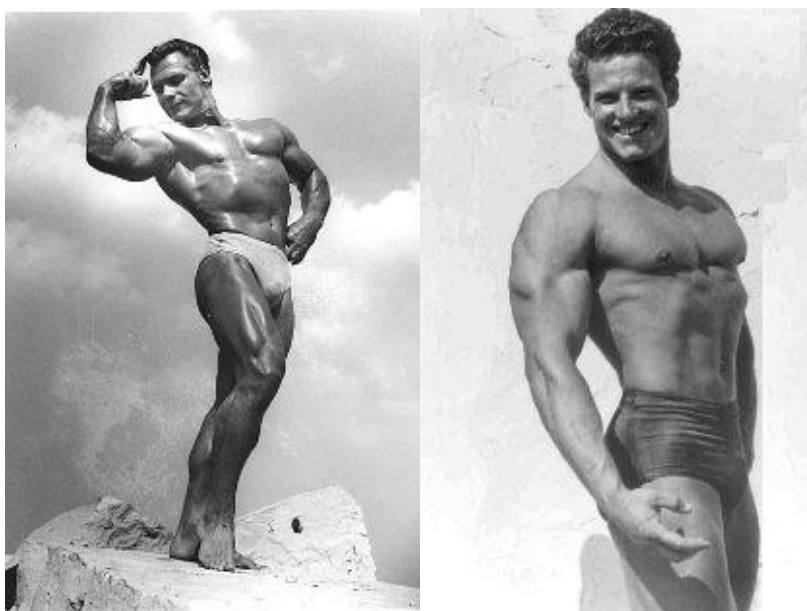
Co můžeme říci o těle jako zprostředkovateli životního pohybu, nebo o zprostředkovateli pohybu obecně? V následujících řádcích se pokusím nastínit část, kterou později rozvedu v kapitole o olympijských hrách. Pokud je tělo stavěno na pohyb a výkon, což rozhodně je, potom se musíme pohybovat a něco vykonávat, abychom mohli vůbec fungovat. To je přirození všeho živého. Výkonová stránka osobnosti je součástí našeho celistvého organismu.

„Výkon svou významností penetruje do jiných, cizích horizontů. Znamená to, že výkony starořeckých hrdinů penetrovaly i do naší reflexe, tzv. staré řecké mytologie a jako archetypální obrazy fungují při vysvětlování našich vlastních životů. Paměť vzdoruje herakleitovskému „panta rhei“ právě prostřednictvím nezapomenutých výkonů.“
(HOGENOVÁ, 2005, str. 73)

S výkonem obecně rozhodně souvisí i problém motivace a možnost uvádět své tělo ve stav, který je nám příjemný, což sportovní odvětví umožňují. *„Mluvení o řeči činí řeč předmětem a podstata řeči tak mizí. To samé platí i o výkonu, pokud se stane jen předmětem. Životní cesta na počátku třetího tisíciletí je cestou výkonovou. Jinak řečeno, slyšíme jen to, čemu jsme předtím porozuměli a porozumění je dáno horizontem. O výkonu tedy rozhoduje něco, co samo není v naší moci. Horizont patří cestě a my jsme jen poutníky po cestě mířící do Santiaga de la Compostella, byť by toto místo měl z nás někde jinde.“*
(HOGENOVÁ, 2005, str 77)



Obrázek č. 13 - Ukázka návrhu medaile pro kulturistickou soutěž. Zobrazení samotné, v podstatě jednoduché až stylizované, odkazuje k samotné kolébce sportu, Řecku, kde tělo bylo vnímáno jako jednota dvou částí – duševna a fyzična.



Obrázek č. 14 - J. Grimek

Obrázek č. 15 - S. Reeves



Obrázek č. 16 - R . Coleman v posilovně



Obrázek č. 17 - R . Coleman na kulturistické soutěži

Výše uvedené obrazové ukázky souvisí s porovnáním různých principů krásy těla – proměna chápání a vnímání pojmu krásy a elegance ve sportu v průběhu padesáti let – sportovci J. Grimek, S. Reeves, R. Coleman

(volně přejato z: <http://www.primafitness.cz/primafitness/7-KULTURISTIKA>)



Obrázek č. 18 - Ed Holovchik, 1953



Obrázek č. 19 - Mr. Los Angeles – Dexter Jackson

World Bodybuilding Federation



Obrázek č. 20 - Logo světové kulturistické federace


Princip bezsteroidové kulturistiky

Následující obrazové ukázky s apelem na „zdravou kulturistiku“ lze vhodně využít pro výuku výtvarné výchovy v souvislosti tělem, kde můžeme například propojovat několik předmětů do jednoho projektu. Výtvarnou výchovu můžeme propojit s výchovou mediální, kde klademe důraz na problematiku reklamy jako prostředku, který může neblaze ovlivňovat naše myšlení a jednání svou psychologickou manipulací. Dále můžeme výtvarnou výchovu propojit s tělesnou výchovou, kdy je možné vytvářet na základě fotografií lidského těla koláže na téma Lidské tělo a jeho různé varianty – pohybové hry a člověk.

Bezsteroidová kulturistika



Maso, mléko, vejce, rýže, těstoviny, celozrnné pečivo, ovoce, zelenina, k tomu proteinové nápoje, gainery, kreatin, BCAA, HMB, CLA, glutamin, ZMA, multivitamíny, MCT, Q10 - to bude stačit...



Bezsteroidová kulturistika



Riziko ztráty zdraví za chvilkový obdiv? Tomu říkám špatný obchod...



Bezsteroidová kulturistika



Zkusil bez steroidů udělat něco s tím, co nám nadělil Bůh - to je výzva...



Bezsteroidová kulturistika



Rozumně cvičte, pravidelně a kvalitně se stravujte, doplávejte svému tělu dostatek odpočinku a spánku, buďte vytrvalí, a výsledky se dostaví...





Bezsteroidová kulturistika




Nechte steroidy těm, pro které jsou určeny: lidem s chronickou svalovou distrofií, lidem po těžkých popáleninách a operacích, mužům po amputaci varla (např. kvůli rakovině) apod.



Bezsteroidová kulturistika



Delejte něco pro své zdraví, ne proti němu!




Bezsteroidová kulturistika




Prsa jako ženská, varlata jako lískové oříšky, akne jako puberťák - kdo by odolal?



Bezsteroidová kulturistika



Na to, abyste svou postavu proměnili k nepoznání, abyste získali sílu, naučili se disciplíně, zlepšili si kondici a zdravotní stav, získali sebevědomí, na to opravdu steroidy nepotřebujete!



Ukázky reklamních řešení (plakáty), poukazující na princip bezsteroidové kulturistiky, které apelují na škodlivost používání chemických preparátů v rámci cvičení a péče o tělo.

<http://musculus.cz/kulturistika/>

Oděv kulturistů

Oděv mužů i žen je předepsaný: trenýrky pro muže a bikiny pro ženy. Muži si musí holit tělo, vlasy nesmějí zakrývat ramena. Sportovci mohou používat samoopalovací prostředky a oleje, aby zvýraznili svaly. Ale i jejich použití je omezené, stejně jako šperky, neboť rozhodčí musí hodnotit závodníky objektivně.

Povinné pozice

Na mezinárodních soutěžích rozhodčí známkují soutěžící za předvedení v 7 povinných pozicích (5 pro ženy a páry).

- Oba bicepsy zepředu
- Front lat spread (pouze muži) – postoj zepředu, ruce v bok
- Hrudník z boku (volitelná strana)
- Triceps z boku (volitelná strana)
- Back lat spread (pouze muži) – postoj zezadu, ruce v bok
- Oba bicepsy zezadu
- Zádové a břišní svaly

Profil kulturisty - posilovna druhým domovem

Hodnotí se stavba kulturistova těla, proto musí být adekvátně vyvinuto všechno svalstvo. Soutěžící musí trénovat s rozmyslem, aby se jednotlivé svalové skupiny rozvíjely *harmonicky a symetricky*. Denní trénink trvá 2 až 4 hodiny. **Pro vytvoření svalové síly a objemu se používá tzv. pyramidová technika, která sestává ze zvyšování váhy zátěže a snižování počtu opakování v každé sérii, dokud atlet nezdvihne nejvyšší možnou váhu.** Sportovci také doladují svaly pomocí delších sérií s menší zátěží, což rozvíjí vytrvalost.

Fitness výživa jako prostředek pro energetickou zdatnost

*„V rozvoji kulturisty hraje velkou roli výživa. **Strava musí být vyvážená, málo tučná, bohatá na uhlohydráty.** Před soutěží závodníci nejedí sůl ani cukr a jen minimum tuků. Berou vitamíny a proteiny, aby zvětšili svalovou hmotu a povzbudili imunitní systém, který může být intenzivním tréninkem oslabený. Z celkové tělesné hmotnosti sportovce může být tuk pouhých 5 %.“*

(převzato z: <http://www.vitejdoma.cz/zdravi/sport.6/kulturistika-sport-a-umeni.8115.html>)

1. 2. 2. Psychika jako stavební kámen a základ zdravého života i těla

Psychologické aspekty kulturisty jsou neméně důležité, neboť kulturistika jako systematický a komplexní sport vyžaduje kromě jiných vlastností také velkou motivaci, odhodlání, houževnatost a cílevědomost. Návaznost na řecký princip jednoty těla a ducha je patrný. Řecký princip se stal východiskem pro další sportovní oblasti, ale také pro znázorňování lidské postavy jakožto ideálního měřítka krásy. O „řeckém principu“ v této práci hovořím v níže zpracované kapitole o olympijských hrách.



Obrázek č. 21 - Sousoší Laokóna, období řeckého sochařství

Plastiky „Sousoší Laokóna“ (nahore) a „Bez názvu“ (dole) – ukázky muskulaturní hry a výstavby hmoty antického sousoší, kde propracovanost veškerých detailů jde „ruku v ruce“ s téměř přesně a dokonale realistickým znázorněním lidského těla

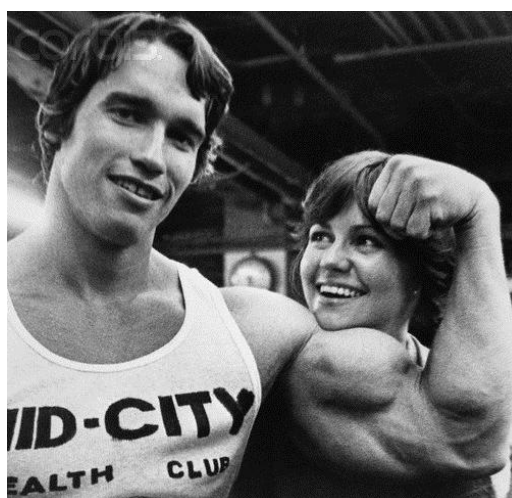


Obrázek č. 22 - Bez názvu, ukázka atleta z období řeckého sochařství

Nejvýraznější osobnosti kulturistiky - muž a žena ve sportovním odvětví

Arnold Schwarzenegger

Když začal soutěžit, přinesl kulturistice velkou popularitu. V letech 1969-1980 vyhrál většinu mezinárodních titulů včetně nejprestižnějšího z nich - Mr. Olympia – vyhrál celkem sedmkrát.



Obrázek č. 23 - Fotografie Arnolda Schwarzeneggera v posilovně v době jeho největších sportovních úspěchů

Obrázek č. 24 - Fotografie Arnolda Schwarzeneggera s fanynkou v době jeho největších sportovních úspěchů



Obrázek č. 25 – Arnold Schwarzenegger ztvárněný na plakátu v grafické podobě

Lenda Murrayová

Šestkrát po sobě (1990-1995) vyhrála prestižní soutěž Joe Weidera - Miss Olympia.

(Čerpáno z knihy Encyklopedie sportu - Denis Fourny a spol.)



Obrázek č. 26 - Žena, muž a kulturistika – snímek z kulturistické soutěže

Kulturistika a žena

V rámci mnou vybraného tématu bakalářské práce musím zmínit i část, která se týká ženské kulturistiky. Slovní spojení kulturistika a žena není ale příliš působivé, neboť můj osobní názor je postaven na faktu, že krása ženy spočívá v její křehkosti, něžnosti a jemnosti. Ženy kulturistky dle mého názoru tento ženský princip pozbývají, neboť po dlouhodobé zátěži se může stát, že na pódiu již nevidíme ženu a ten „skorochlap“, kterého vidíme, má se ženou křehkou jen máloco společného. Jen díky hornímu dílu plavek, vlasům a náušnicím je možno odhadnout, že se jedná o bytost ženského pohlaví. Ve fázích aktivního cvičení a růstu svalové hmoty je tělo kompaktní a „drží formu“, hůře však bude vypadat asi později, ve stáří, až se tato svalová hmota začne měnit.



Obrázek č. 27 - Repräsentantka ženské kulturistiky

Obrázek č. 28 - Repräsentantka ženské kulturistiky Lenda Murayová v „civilnějším“ a více ženském znázornění

Obrázek č. 29 - Repräsentantka ženské kulturistiky na kulturistické soutěži



Obrázek č. 30 - Repräsentantky ženské kulturistiky na kulturistické soutěži – „stupně vítězů“

Na druhé straně vyžaduje i pro ženu tento druh sportu veliký kus odvahy a výdrže se pro tento sport rozhodnout, vydržet extrémně **náročné cvičení** i s vědomím, že se může stát, že se na ni někteří lidé mohou dívat trochu jiným pohledem, než na sličnou, jemnou ženu v bikinách. Ale to je skutečně velmi subjektivní názor a pohled, protože otevřenost by měla být základní vlastností vzdělaného a „normálního“ člověka, proto nechávám čtenáři svůj názor pouze jako jednu z možností.

1. 3. LIDSKÉ TĚLO V UMĚNÍ – HISTORIE A SOUČASNOST – ŘECKO (SOCHAŘSTVÍ), ŘÍM A GLADIÁTOŘI

1. 3. 1. Olympijské hry – princip, historie a současnost

Jak jsem již zmínil v předchozím textu, kultura těla byla zásadní složkou chápání komplexní osobnosti starověkého Řecka a později i Říma. Kromě fyzické zdatnosti byl důraz kladen na zdatnost psychickou, obě tyto složky měly být východiskem pro konstituování kvalitního jedince – sportovce, později vojáka, žoldáka.

Olympijské hry byly vrcholným svátkem sportu, kulminující na pomezí extrémního vypětí duševních a tělesných možností sportovce a jakýmsi divadelním představením a kulturní událostí tehdejšího světa. *„Olympijský vítěz zažije slávu, potvrzení své vlastní existence stvrzené jeho jedinečným výkonem, ale sláva musí zmizet, bude nahrazena slávou těch, kdo přijdou za námi. Kolik vítězů neuneslo tento nutný obrat?. Kolik jich skončilo v útěcích typu alkoholu, ve workoholismu, v chorobné závislosti na hrách apod.“* (HOGENOVÁ, 2005, str. 73)

„Je nemožné, aby ti slovy někdo popsal potěšení, jaké tam pocítujeme, řekl podle Kúkiána Solón Anacharsiovi o hrách na Olympii, a jaké bys také měl, kdybys sám seděl mezi diváky a na vlastní oči se kochal pohledem na tuto skvělou podívanou, na odvahu a vytrvalost atletů, na krásně tvary jejich těl, na sílu a dovednost, na jejich houževnatost, neúnavnost a neuhasitelnou touhu po vítězství. Nepřestal bys je chválit, nadšeně na ně volat a tleskat jim. Tato Solónova slova jsou sice jen fiktivní, ale dobře vystihují, co všechno se od soutěžícího na hrách vyžadovalo.“ (ZAMAROVSKÝ, 2003, STR. 67)

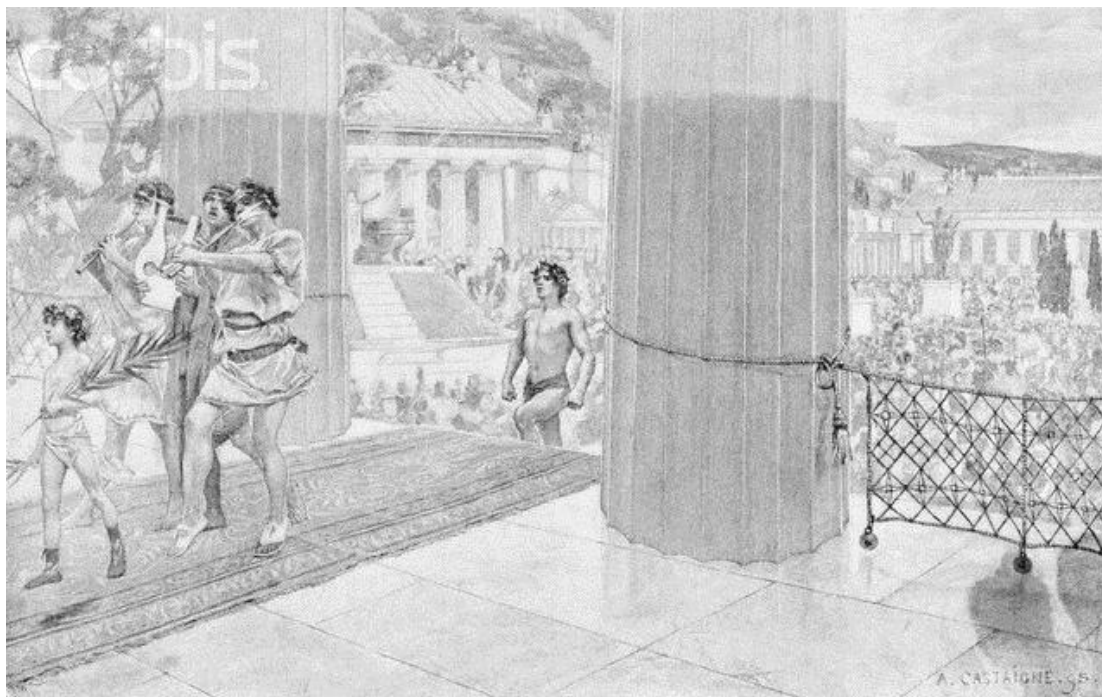
Následující obrazové ukázky představují rekonstrukce vybraných olympijských událostí.



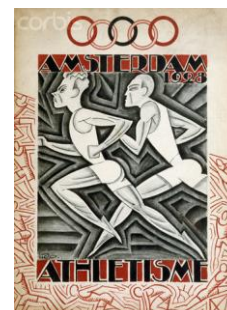
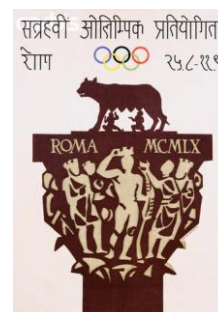
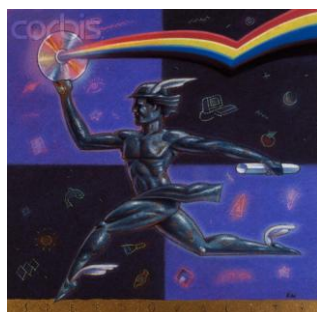
Obrázek č. 31 - Olympijští bojovníci, malířská rekonstrukce autentické události



Obrázek č. 32 - Olympijští bojovníci - zápasníci, malířská rekonstrukce autentické události



Obrázek č. 33 - Vítěz olympijských her – kresebná rekonstrukce autentické události



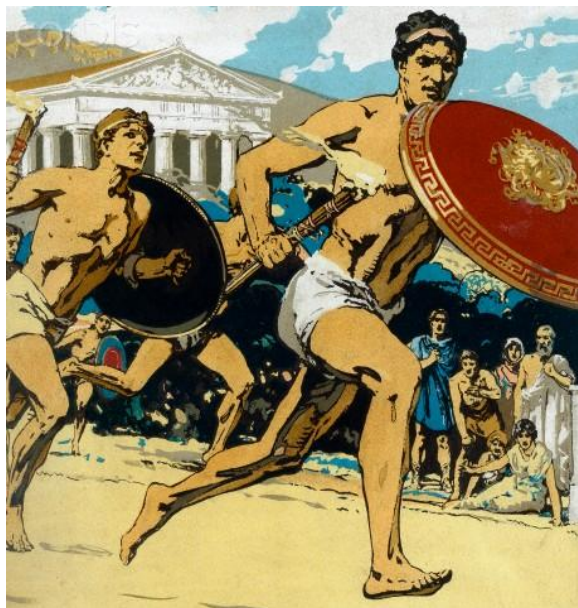
Obrázek č. 34 až obrázek č. 41 - Ukázky plakátů olympijských her

Ukázky osmi z výběru mnoha různých oficiálních plakátů, představovaných na olympijských hrách, konaných v různých letech a v různých městech světa. Stejně jako pořádání olympijských her výsostnou slavností a přehlídkou toho nejlepšího, co sportovní svět a jednotlivé zúčastněné státy mají, je také prestižní událostí hostitelské země – města. Jak můžeme na přehledovém souboru vidět, lidské tělo a různé způsoby jeho znázornění je hlavním motivem plakátů.

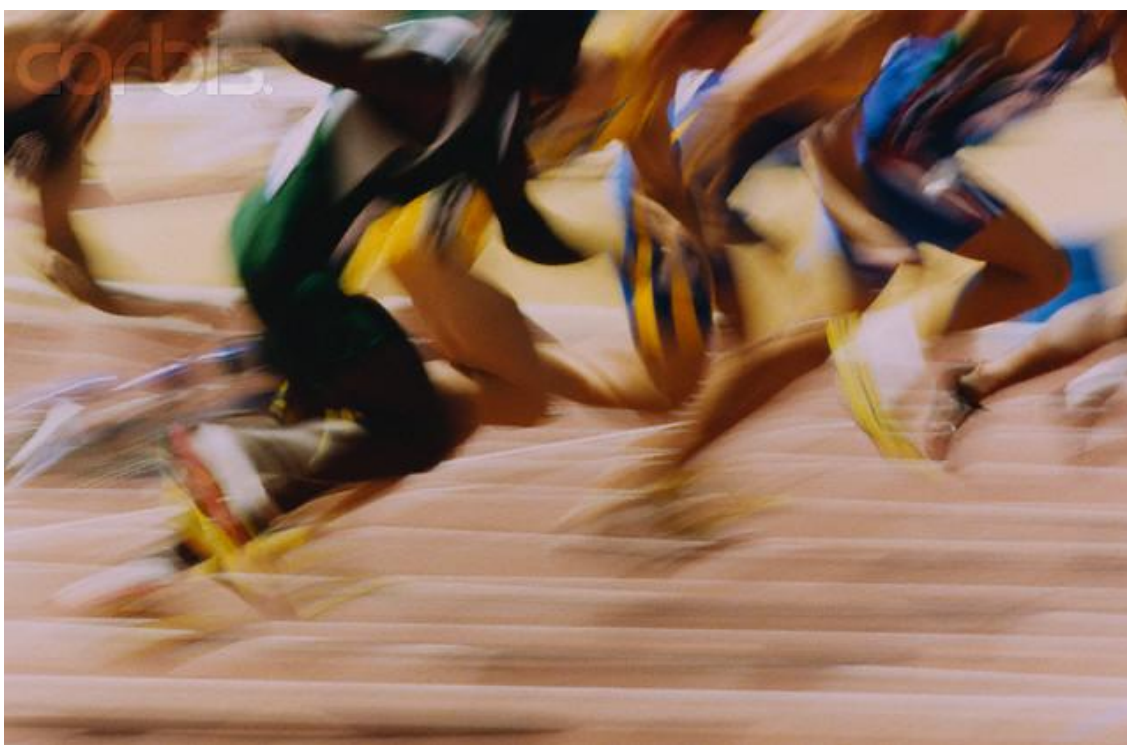
Přestože se objevuje na všech ukázkách, objevuje se také v různých principech ztvárnění – od antických soch až po přísně stylizované a abstrahované varianty těla – vždy však je použito tělo buď celé nebo alespoň jeho část. Odhlédneme-li od olympijských plakátů jako „vizuálních“ reprezentantů těchto historicky podložených událostí, nutno připomenout i nesmrtelnou slávu, která čekala na každého olympijského vítěze.

„Nejslavnější a nejznámější starověkou sochou atleta je nepochybně Myrónův Diskobolos. Přitom není vyloučeno, že je to jedna ze tří nebo čtyř soch, kterou vytvořil Myrón podle antických zpráv o Olympii. Není dokonce vyloučeno, že zobrazuje některého z olympijských vítězů v pětiboji.“ (ZAMAROVSKÝ, 2003, str. 184)

Následující ukázka pochází z celosvětové internetové fotobanky Corbis a představuje znázornění lidských těl, konkrétně běžců-atletů, v dynamické struktuře znázornění, poměrně abstrahovanou.



Obrázek č. 42 - Běžci - znázornění lidských těl běžců-atletů, v dynamické realistické struktuře.



Obrázek č. 43 - Běžci - znázornění lidských těl běžců-atletů, v dynamické abstrahované struktuře.

1. 3. 2. Gladiátor a kulturistika, Řím a inscenace

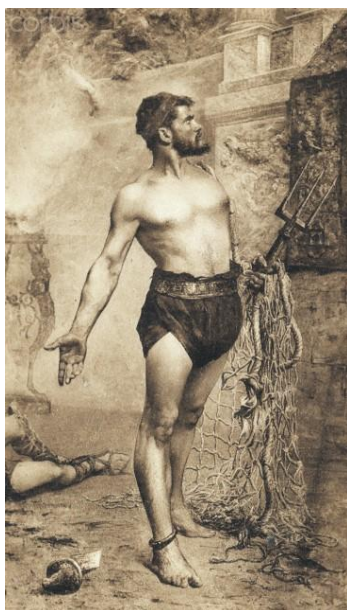


Obrázek č. 44 - Palce dolů nebo Gladiátoři, Pollice Verso Jean-Léon Gérôme, 1872

Princip síly, bojovnost a snaha dosáhnout vítězství (buď duševního nebo fyzického) patří bezpochyby do výbavy starověkých gladiátorů. V této práci proto nemohu nezmínit tyto hrdiny, kteří, aby mohli být za gladiátory uznáni, museli obětovat mnoho ze svého běžného civilního života, pokud vůbec takový měli.

Gladiátor (z latinského *gladiator*, tedy „*ten, kdo používá meč*“, *šermíř* – pozn. autor) byl člověk bojující v inscenovaných (tedy uměle koncipovaných – pozn. autor) zápasech pro pobavení publika a přinášení zábavy. Výraz **gladiátor** je odvozen od názvu specifického krátkého meče (*gladius*), s nímž gladiátoři ve starověkém Římě často bojovali a využívali jej jako nezbytnou součást své bojové výzbroje.

Gladiátoři byli často otroci, váleční zajatci nebo odsouzení zločinci, existovali však i gladiátoři-profesionálové, kteří měli samozřejmě jiná práva než jejich méně svobodnější spolubojovníci. Následující obrazové přílohy ilustrují různé druhy gladiátorů a jejich zobrazování. I v tomto případě je možné použít vhodně zvolenou obrazovou přílohu jako motivační prvek při zadávání úkolu při výuce výtvarné výchovy. Jednou z cest, jak pracovat s motivační předlohou, je ukázat žákům výběr mnoha obrázků, vztahujících se k tématu a vysvětlit princip vzniku, v našem případě například kresby. O dalších možnostech práce s tématem těla ve výtvarné výchově pojednávám v kapitole 2.1. své bakalářské práce.



Obrázek č. 45 - Gladiátor – otrok



Obrázek č. 46 - Gladiátor – profesionál



Obrázek č. 46a - Gladiátor – divadelní postava – parafráze gladiátora

Obrazové ukázky k hornímu odstavci: gladiátor - otrok, gladiátor-profesionál s jinými právy a gladiátor jako divadelní postava – parafráze gladiátora.

Historie gladiátorských zápasů

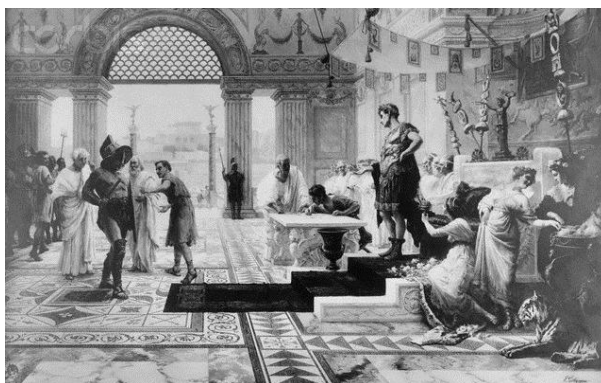
Za vynálezce gladiátorských zápasů se obecně považují Římané. Až do počátku 20. století se předpokládalo, že tento zvyk (možná slavnost a rituál) přejali od Etrusků, o čemž už dnes existují pochybnosti, jelikož se z dob Etrusků nedochovalo jediné vyobrazení zápasů se zbraněmi muže proti muži. Nutno podotknout, že se jednalo vždy výhradně o princip boje mezi muži, ženy v těchto „hrách“ nefigurovaly. Nejstarší dochované fresky zachycující boj dvou ozbrojených mužů vybavených přílbicemi, štíty a oštěpy, pocházejí ze 4. stol. př. n. l. z Kampánie, která byla dlouhodobě obydlena Řeky. Jedná se zřejmě o zpodobnění řeckých pohřebních slavností spojených s obětmi, tedy obětováním člověka za účelem naklonění si přízně bohů.

V Kampánii se pak zřejmě tyto pohřební slavnosti odloučili od řeckého vlivu a byly postupně nahrazeny „neobětími“ zápasy mužů bojujících na život a na smrt.

Nejranější římské gladiátorské zápasy pak byly součástí pohřebních obřadů, které měly mrtvým usnadnit přechod ze světa živých do říše mrtvých a zároveň ukázat bohatství a moc rodiny, která pohřeb pro svého příbuzného uspořádala. Hlavním smyslem pořádání soubojů však zřejmě byla snaha ilustrovat ctnosti, které Řím učinily velkým a jaké zemřelí za života projevovali, tedy odvahu, sílu a udatnost. Z počátku byly pohřební hry soukromou záležitostí. Jedním z nejslavnějších míst, kde v pozdějších dobách gladiátorské zápasy probíhaly a kde byly uspořádávány na počest římského císaře, bylo římské Koloseum.



Obrázek č. 47 - Římské koloseum, ARENA pro inscenované souboje gladiátorů



Obrázek č. 48 – Přijímání gladiátora bojovníka římským císařem



Obrázek č. 49 – Bojující gladiátoři – nerovné postavení

Druhy gladiátorů – rozdělení podle zbroje a zbraní

Ve 3. a 2. století před n.l. byli gladiátoři vyzbrojeni jen kopím a oštěpem a chránili se velkým kulatým štítem a bronzovou přilbicí. V průběhu 1. st. př. n. l. se množství zbraní, štítů a přilbic rozšířilo. Jednotlivé typy gladiátorů pak byly nazývány podle druhu zbraní, které bojovníci používali – např. galové, thrákové, samnité, jelikož Římané zbraně pojmenovali podle národů., které proti Římu bojovaly. Většina gladiátorů se specializovala pouze na jednu zbraň. K tomuto typu boje byli také cvičeni. Bylo také přesně určeno, která zbraň má bojovat proti jiné zbraní (např. murmillus bojoval téměř výhradně s thrákem atd.).

- **Samnita** – nosil bohatě zdobené brnění skládající se z otevřené helmy s klapkami na tvářích, chocholem a peřím; trup chránily náprsní destičky; dalšími součástmi zbroje byly kovové rukavice, jedna nebo dvě holenice a velký oválný nebo čtvercový štít. Zbraní byl samnitovi meč, zřídka pak kopí. Tento typ gladiátora byl za císařství zrušen a nahrazen hoplomachem.
- **Thrák** – nosil jednoduchou otevřenou helmu s lícními klapkami, malý kulatý štít, dvě holenice, krátký zahnutý meč nebo méně často oštěp
- **Hoplomachos** – měl skvělou helmu s hledím, holenice, velký čtyřhranný štít a meč nebo kopí
- **Murmillus** – pravděpodobně byl vyzbrojen přilbou zdobenou rybou, velkým zaobleným štítem a krátkým mečem. Je ve velké míře shodný s gladiátorem, zvaným Gal

- **Retiarius** – nosil jen pancíř na paži s pevným štítem na rameni. Bojoval vrhací sítí, trojzubcem a dýkou
- **Secutor** – Hoplomachos specializovaný na boj s Retiariem; disponoval hladkou helmou, aby neposkytoval snadný terč na zachycení sítě
- **Andabates** – bojoval s helmou bez otvoru pro oči
- **Dimachaerus** – vyzbrojený dvěma dýkami, měl holenice a vypořádkovanou kazajku; nenosil helmu
- **Eques** – jezdec; bojoval kopím nebo mečem; chránil ho malý kulatý štít, náprsní pancíř a bandáže na ruce se zbraní
- **Essedarius** – gladiátor bojující na voze, který řídil vozataj; míval zbraně na dálku – luk a vrhací kopí, zblízka používal meč
- **Laquarius** – gladiátor podobný Retiariovi, strhával však nepřítele lasem a zbraní mu bylo kopí a dýka
- **Sagittarius** – lučištník
- **Veles** – gladiátor, jehož hlavní zbraní byl oštěp

(<http://cs.wikipedia.org/wiki/Gladi%C3%A1tor>)



Obrázek č. 50 - Ukázka gladiátorské přilbice, replika autentické dobové přilbice

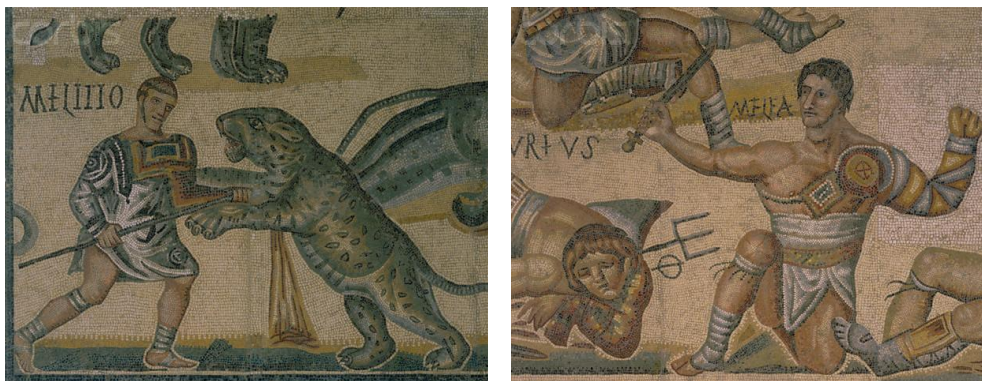
Gladiátorská škola

„Většina gladiátorských škol byla v rukou soukromých majitelů, kteří školu vedli a zároveň gladiátory kupovali, prodávali a pronajímali. Výjimkou byly čtyři římské školy, které nevedli soukromí majitelé, ale císařští úředníci (nejvýznamnější z těchto římských škol byla ludus magnus). Ten, kdo přišel do gladiátorské školy (ať už k tomu byl odsouzený nebo vstoupil dobrovolně), stal se členem familia gladiatoria a tím se škole plně podřídil. Stal se majetkem lanisty, majitele školy a od té chvíle musel ve škole žít.

Majitel školy určoval, kdo bude trénovat s jakou zbraní a pak jednotlivé nováčky přidělil speciálním trenérům (doctores – většinou vysloužilí gladiátoři vyššího věku), kteří své učně od té chvíle denně cvičili. Mezi gladiátory ve škole panovala rivalita, která se projevovala v ustálené hierarchii. Kdo přežil první zápas, směl si říkat veteranus. Nejlepší bojovníci dostali titul primus palus, druzí secundus palus atd. Majitel školy se o své gladiátory staral, jelikož pro něj byli zdrojem příjmů – snažil se zajistit jim vydatnou stravu a kvalitní zdravotní péči“.

(volně přejato z: MEIJER, 2006, str.56; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gladi%C3%A1tor>)

Školení a gladiátorské boje – ukázky dobových vyobrazení člověka a jeho těla v pohybu



Obrázek č. 51 - Římská mozaika, znázorňují boj gladiátora se šelmou

Obrázek č. 52 - Římská mozaika – boj gladiátorů



Obrázek č. 53 - Římská mozaika – gladiátor v plné zbroji

Obrázek č. 54 - Římská mozaika – gladiátoři při souboji



Obrázek č. 55 - Znárodnění boje

Obrázek č. 56 - Znárodnění boje

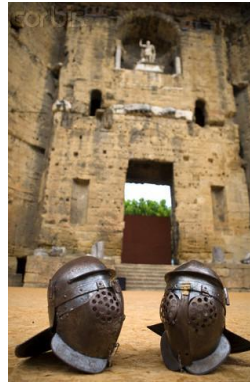


Obrázek č. 57 – Gladiátorské bojiště (Gladiatorial Barracks) v Pompejích

Na vyobrazení č. 57 můžeme vidět současný stav gadiátorského bojiště, jako variantu rekonstruovanou, byť v jiné územní lokalitě, předkládám vyobraní římského Kolosea v textu výše, obrázek č. 47.



obrázek č. 58 RACE - moderní gladiátoři

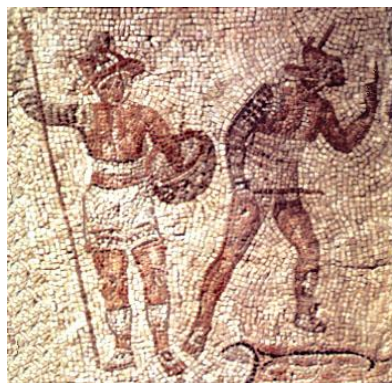


Obrázek č. 59 – Antická váza s figurálním motivem

Obrázek č. 60 – Dialog gladiátorských přileb před arénou



Obrázek č. 61 - Plastika s výjevem bojujících gladiátorů



Obrázek č. 62 – Ukázka mozaiky znázorňující soubor - The Walters Art Museum in
Baltimore, Maryland

2. DIDAKTICKÁ ČÁST

2. 1. VÝTVARNÁ VÝCHOVA A APLIKACE TÉMATU DO VÝUKY VÝTVARNÉ VÝCHOVY – NÁVRH PROJEKTU - Současná výtvarná výchova a kulturstika – návrh interdisciplinárního projektu

Kromě některých vstupů do teoretické části své bakalářské práce jsem se pokusil naformulovat několik alternativ úkolů pro hodiny výtvarné výchovy, k jejichž sestavení mě přivedlo studium odborné literatury. Především vychází a inspiroji se knihou Věry Roeselové, jejíž název je *Námět ve výtvarné výchově*. Tematicke sportu, potažmo tematicke člověka a těla, se autorka věnuje v části Sporty, kde nabízí několik konkrétních námětů, které je možné s dětmi realizovat.

Co se týče mnou zvoleného tématu bakalářské práce, nejvíce mě zaujala témata Atmosféra závodů, Pohybová studie a Stadiony, závodistiě. Dle mého názoru je možné téma kulturstiky vztáhnout k těmto námětům a dále s nimi pracovat. Jelikož se ale osobně tvorbě ani oblasti výtvarné výchovy intenzivně nevěnuji, pokusil jsem se pouze naznačit některé varianty, které bych – pokud bych mohl učit – s dětmi velice rád realizovat na 1. stupni základní školy. Ke všem navrženým tématům jsem současně přiřadil obrazovou dokumentaci, která má za cíl jasněji popsat mou představu.

Úkol 1. **Kulturistův domov – domov sportovce**

Děti by na základě povídání o kulturistice a jejích hlavních důležitých principů ztvárnily svou představu, jak kulturista žije, jaké je vybavení jeho bytu, domu a co má doma neobvyklého v porovnání s běžnými lidmi – „nekulturisty“.



Obrázek č. 63 - The Bodybuilder's Home (Kulturistův domov), autor Calif Jenni

Úkol 2. **Modelování lidské postavy podle skutečného člověka** (spíše podle naprosto věrné sochy člověka). Jelikož by se jednalo o žáky 1. stupně základní školy, bylo by dle mého názoru v rámci nenarušení výchovy používat fotografii nebo malou sochu člověka než skutečný, „živý“ model.

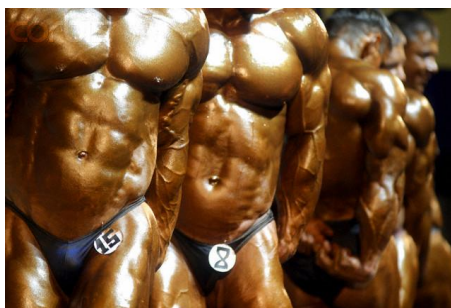
Děti by na základě učitelova výkladu o stavbě těla a různých anatomických zákonitostí z plastelíny nebo keramické hlíny modelovaly postavu.



Obrázek č. 64 - Statue for Bodybuilding Trophy (Sousoší for kulturistickou soutěž), autor Kravit

Úkol 3. **Tělo a hmota**

Žáci na základě výběru vhodné fotografie kulturistů kreslí nebo malují lidské tělo a důraz je kladen na vystižení plastičnosti a symetričnosti lidského těla. Tento úkol bych zadal raději žákům-chlapcům, kteří by se mohli ve svalech takřkajíc „najít“ a ztvárnit tak své představy silných mužů s vypracovanou postavou.



Obrázek č. 65 – Muskulatura

Úkol 4. **Křehká žena?**

Naopak tento úkol bych zadal děvčatům, které by vytvářely svůj idol, například oblíbenou filmovou herečku, jak by vypadala, kdyby chodila pravidelně do kulturistického centra. Při tomto úkolu by děvčata malovala více komiksově, stylizovaněji, více podle vlastní představivosti. Další úkol by potom byl naopak hodně realisticky zpracovaný.



Obrázek č. 66 - Ženské svaly (Female Muscle), autor DcMatthews

2. 2. Sport, péče o duši a tělo

Jako nezbytnou součást péče o tělo pokládám především všestrannost a komplexnost záběru v pohybu, která umožní nastolení rovnováhy mezi duševním a tělesným. Proto uvádím jeden konkrétní příklad vysokoškolského stipendia, jehož hlavním cílem je nabídnout mladým lidem kvalitní přístup k životu a možnost „tělesného“, sportovního vyžití během studia. Stipendium je poskytováno na Vysoké škole ekonomie a managementu a má za cíl umožnit více sportovně talentovaným studentům, kteří se již nějakému sportu aktivně věnují, aktivně sportovat a dále svou sportovní erudici rozvíjet. Profesorka Anna Hogenová ve své knize K filosofii výkonu uvádí mimo jiné také některé z mnoha možností, jak přistupovat k životu, tělu a životnímu pohybu. Nezbytnost životního pohybu je základním předpoklad kvalitního života.

„Fysis je růst, pohyb živého. Do této kategorie patří i pohyb lidský, zakládající život. V životě člověka najdeme všechny čtyři druhy aristotelského pohybu (genesis, ftora, audzesis, ftisis, alloiosis a fora – zánik, zánik, zvětšování, zmenšování, změna, nesení. Galilei vzal vážně jen to nesení, jen pohyb z jednoho do druhého místa – mechanický pohyb. Metabolé je proměna věci v jinou věc, náhlá proměna, metabolé patří k alloiosis. Pohybem člověk vyvstává do prostředí, do okolí, do světa, a přitom o tom vyvstávání dobře ví, dokonce to vyvstávání i řídí, určuje a zpětně hodnotí. Není jednoduché žít, proto je okřídlení věta, že „život je boj“ tak častá v našich promluvách“.

(HOGENOVÁ, 2005, str. 193)

Sportovní stipendium VŠEM – Vysoká škola ekonomie a managementu

Cílem projektu udělování sportovních stipendií je umožnit sportovně talentovaným jedincům studium na VŠEM s možností individuálního studijního a zkuškového plánu a zachování stávající formy sportovní přípravy (v závislosti na plánu sportovní přípravy), finanční, materiální a metodické podpory, pokračování v přípravě ve svém mateřském oddíle pod stávajícím osobním trenérem.

Podmínky pro udělení sportovního stipendia

Sportovní stipendium je udělováno studentovi na základě doporučení ČOV, ČPV nebo příslušného sportovního svazu, a to na základě splnění výkonnostních limitů pro danou věkovou kategorii, které jsou stanoveny vedoucím sportovního oddělení VŠEM (např. finálové umístění na mistrovství ČR, člen reprezentačního výběru ČR atd.).

Žadatel o sportovní stipendium v E-příhlášce VŠEM zaškrtně kolonku „sportovní stipendium“ a přiloží k příhlášce přehled dosavadních sportovních výsledků a plán výkonnostního růstu na dobu trvání příslušného studijního programu, viz **Přehled udělených sportovních stipendií VŠEM.**

Podmínky přijímacího řízení

Uchazeči o sportovní stipendium absolvují v rámci přijímacího řízení ústní pohovor s přijímací komisí (prorektor pro studium a výzkum, vedoucí studijního oddělení, vedoucí sportovního oddělení), kdy v rámci pohovoru je posuzována motivace uchazeče ke studiu, možnost spojení studia s vrcholovým sportem a možnost úpravy harmonogramu studia vzhledem k individuálnímu plánu sportovní přípravy studenta.

Podmínkou udělení sportovního stipendia na VŠEM je splnění podmínek přijímacího řízení s tím, že držitelé sportovního stipendia mají možnost studovat v rámci individuálního studijního plánu (ISP) prezenční (P1/P2) nebo kombinovanou (K1/K2) formu studia.

Výše sportovního stipendia

Sportovní stipendium je udělováno na období jednoho akademického roku (12 měsíců) s možností prodloužení, navýšení, krácení nebo odebrání, a to na základě plnění studijních povinností a sportovních výsledků.

- 100 % studijních poplatků na daný akademický rok
- 50 % studijních poplatků na daný akademický rok, s možností navýšení této částky na 100 % v následujícím akademickém roce
- 25 % studijních poplatků na daný akademický rok, s možností navýšení této částky na 50 % v následujícím akademickém roce

Podmínky v průběhu studia

Při nedodržení stanovených podmínek je sportovní stipendium odebráno a veškeré náklady, spojené se studiem na VŠEM jsou hrazeny studentem s tím, že v případě hrubého porušení vnitřních předpisů VŠEM dojde k odebrání sportovního stipendia v průběhu studia.

- získání minimálně 15 ECTS kreditů (dílní zkoušky, seminární práce) v daném akademickém roce
- student nesmí mít uloženou sankci za disciplinární přestupek dle Disciplinárního řádu VŠEM, přerušené studium v daném akademickém roce nebo překročit standardní dobu studia uvedenou ve smlouvě o realizaci příslušného studijního programu
- účast na Akademickém mistrovství ČR v daném akademickém roce, viz **Česká asociace univerzitního sportu ČAUS**
- zaslání žádosti o prodloužení/navýšení sportovního stipendia na další ročníky studia dle termínu zahájení studia (do 15.7./15.11./15.2.)

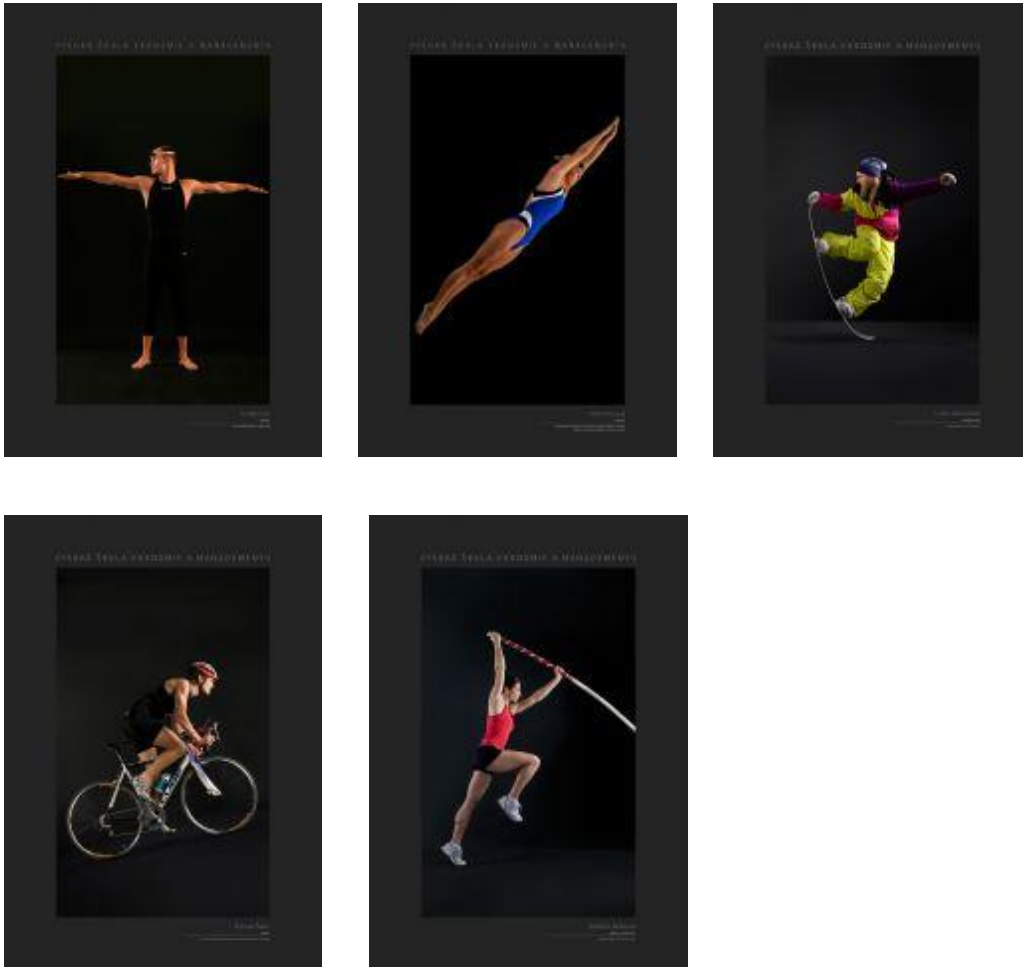
Kontrola sportovních výkonů studenta

Dosažené sportovní výsledky a absolvovaný plán přípravy (ve formátu xls/xlsx, doc/docx) je nutné zaslat prostřednictvím SIS VŠEM/Studijní formuláře/Karta sportovce studijnímu oddělení VŠEM, a to vždy na konci každého trimestru (tzn. 3 x ročně). Při nezaslání podkladů je stipendistům zamítnut přístup do SIS VŠEM a odebráno sportovní stipendium pro daný akademický rok bez náhrady.

(zdroj: <http://www.vsem.cz/sportovni-stipendium.html>)

Následující ukázky, reprezentující oficiální reklamní soubor Vysoké školy ekonomie a managementu v rámci sportovního stipendia, jsou zaměřené na znázornění těla, na jeho rozvoj a možnosti a na oblast tělesné výchovy a sportu. Lze je dle mého názoru vhodně použít jako inspirativní a motivační cyklus pro práci s tématem ČLOVĚK, TĚLO A SPORT ve výtvarné výchově. Zde bych navrhol připravit soubor zadání na téma SPORTY.





Obrázek č. 67 až 77 - Oficiální reklamní soubor Vysoké školy ekonomie a managementu v rámci sportovního stipendia

(<http://www.vsem.cz/sportovni-stipendium.html>)

Kondiční kulturistika - metodický materiál

Co je to kondiční kulturistika a jak ji lze provozovat?

Samozřejmě i takto specifické sportovní odvětví, jakým kulturistika bezesporu je, nabízí „nesoutěžní“ variantu, a tou je kulturistika kondiční. Následující řádky představují materiál, jež o kondiční kulturistice přináší ucelenou zprávu jako teoreticko-praktický manuál pro seznámení se s pojmem kondiční kulturistika.

Kondiční kulturistika jako specifické sportovní odvětví sleduje především rozvoj celkové zdatnosti člověka, jeho těla, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly. Na rozdíl od silového trojboje a sportovní kulturistiky, které podřizují trénink především soutěžím, má kondiční kulturistika následující výhody :

- může se jí věnovat takřka kdokoli - můžete s ní začít na jakékoli výchozí úrovni, tedy na úrovni „nesportovec“ nebo na úrovni „aktivní sportovec“.
- můžete dojít do jakékoli úrovně. Můžete z ní posléze přejít na kulturistiku sportovní, nebo ji provozovat pouze jako kondiční aktivitu pro zlepšení postavy - záleží pouze na Vás.
- můžete ji využívat jako přípravu pro další sporty, jako jakýsi „předstupeň“ k dalšímu osobnímu tělesnému rozvoji nebo jako kondiční a silovou přípravu pro běžný aktivní život.
- můžete cvičit po celý rok bez ohledu na roční období.

Důvody proč cvičit

Moderní civilizace a současná kultura nám přinesla pohodlí a zbavila nás nutnosti pravidelně se aktivně pohybovat. Naši předci se udržovali v kondici obstaráváním základních životních potřeb, jako byl např. lov nebo zemědělské zpravování půdy. S novými technologiemi tato byla tato práce a nutnost „obstarávání“ zredukována a nahrazena různými stroji a přístroji natolik, že pouze malá část z populace vykonává opravdu těžkou fyzickou práci.

Výsledkem je v současné společnosti např. kolem 55% otlých mužů a zhruba 65% otlých žen, zvýšený počet srdečních infarktů, artróza kostí a další neduhy, spojené s nedostatkem pohybových aktivit.

Kondiční kulturistika zde každému nabízí každému možnost zlepšit svou postavu, odstranit její nedostatky, vylepšit svou fyzickou a následně i psychickou kondici. Po určité době, kdy cvičíte, pozorujete své pokroky a následkem toho se zlepšuje i Vaše sebevědomí a celkově pozitivní přístup ke světu.

Kde cvičit

V zásadě jsou zde dvě možnosti: fitcentrum nebo doma v bytě. Zde jsou důvody pro a proti oběma alternativám:

Fitcentrum :

- + vybavení fitcentra bude vždy lepší, než jaké budete mít doma
- + ve fitcentru se můžete setkávat s přáteli a udělat tak ze cvičení i společenskou událost.
- ztráta času při cestování do fitcentra

Cvičení doma:

- + neztrácíte čas při cestování do fitcentra
- nemáte společenský kontakt při cvičení
- vybavení domácí tělocvičny vyžaduje jednak větší finanční vydání, ale i prostor

Jako optimální se jeví fitcentrum s následujícími znaky:

- nachází se blízko bydliště
- je dobře vybaveno náradím a stroji
- je zde možné zkonzultovat postup při cvičení, využít rad kompetentního profesionála
- jsou zde možnosti slev při opakovaných návštěvách a jiné bonusy

I když tento výčet popisuje ideální fitcentrum, je možné nalézt podle výše uvedených bodů slušný kompromis.

Základní vymezení termínů

Aerobní cvičení

Aerobní cvičení je obvykle déletrvající zatížení organismu o nízké intenzitě, který zatěžuje svaly dolní části těla. Při této činnosti se krev více okysličuje a kyslíku je nadbytek. (aerobní = okysličující). Pro dosažení aerobního efektu je potřeba dosáhnout 80% maximální tepové frekvence. Jako palivo slouží především tuk.

Anerobní cvičení

Anerobní cvičení je cvičení o vyšší intenzitě (množství práce za jednotku času) a kratším trvání. V průběhu cvičení organismus spotřebuje více kyslíku než je krevní oběh za danou dobu zajistit a vzniká tak kyslíkový dluh. Jako palivo slouží především glykogen.

Opakování - opakování je každý plný a ukončený cyklus cviku.

Série - série je uzavřený cyklus opakování, zahájena s určitým časovým odstupem od předchozí uzavřené skupiny opakování; po jejím skončení následuje opět jistý časový odstup do dalšího cvičení (série cviků).

Přestávka - přestávka je časový odstup mezi jednotlivými sériemi opakování, jejímž hlavním cílem je regenerace zatěžovaného svalu.

Cvičení - základní informace

Bezpečnost při cvičení

Stejně jako u jiných sportovních aktivit, je i zde nutné dodržovat určitá bezpečnostní pravidla.

1. Vždy se nejdříve pořádně rozcvičte

Cvičení s neprohřátými a neprotazenými svaly může mít za následek v lepším případě namožením svalu, v horším poranění vazivové tkáně, případně natržení svalu.

2. Necvičte sami

Při cvičení cviků jako jsou např. bench-press, dřepy s činkou apod. nikdy necvičte sami. V případě problémů vám spolucvičící může pomoci, jinak je zde nebezpečí vážného poranění.

3. Uklízejte použité nářadí

Při cvičení mějte vždy okolo sebe prázdný prostor. Jinak se může stát, že se o ležící použité nářadí můžete zranit (pád s činkou apod.)

4. U činek používejte závěry

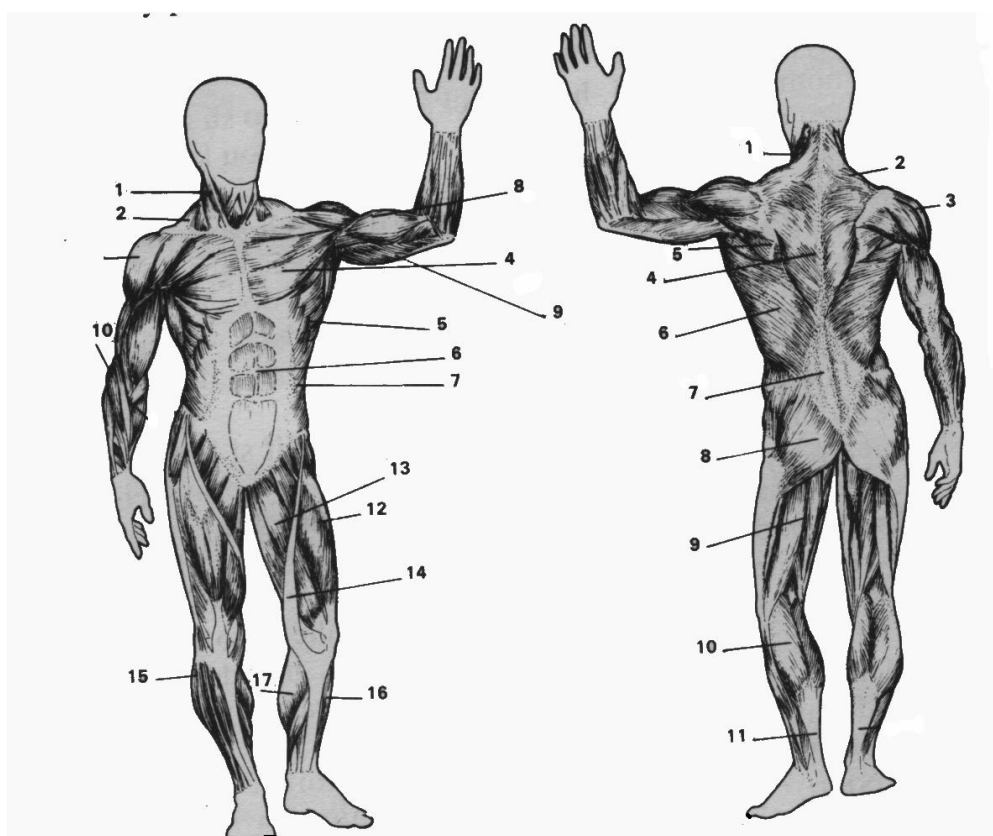
V případě nakládacích činek je dobré využívat jejich závěrů. Při zvedání činky tak předcházíte riziku pádu kotouče z tyče, což může mít u cviků jako je bench-press, dřep s činkou, military press apod. velmi závažné zranění.

5. Zaujímejte správné biomechanické polohy

Při cvičení je nutné naučit se cviky provádět správně. Pokud vám cvik není znám, zkonzultujte jeho provádění s někým zkušenějším. Především v případě zapojení páteře zde hrozí nebezpečí poškození svalů a tkání.

Svalové skupiny

Na obrázcích jsou základní svalové skupiny našeho těla. Při sestavování cvičebního programu je vhodné znát zatěžované svaly a podle nich provádět i výběr cviků.



Obrázek č. 78 – anatomické schéma

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. kývač hlavy | 13. přitahovače stehna |
| 2. lichoběžníkový sval | 14. krejčovský sval |

- | | |
|----------------------------|----------------------------|
| 3. deltový sval | 15. krátký a dlouhý |
| 4. velký prsní sval | lýtkový sval |
| 5. pilový sval | 16. přední holenní sval |
| 6. přímý břišní sval | 17. dvojhlavý sval lýtka |
| 7. dvojhlavý ramení sval | 18. rombické svaly |
| 8. trojhlavý stehení sval | 19. velký oblý sval |
| 9. trojhlavý ramení sval | 20. velký zádový sval |
| 10. natahovače zápěstí | 21. vzpřimovače trupu |
| 11. ohýbače zápěstí | 22. velký sedací sval |
| 12. čtyřhlavý stehení sval | 23. dvojhlavý stehení sval |
| | 24. Achillova šlacha |

Pořadí procvičování svalových skupin

Svalové skupiny procvičujeme v zásadě od největších po nejmenší t.j. od páteře. Při posilování je nutné mít na paměti, že nejprve musíme posílit velké svalové skupiny, které se největší měrou podílejí na držení těla - svaly břišní, zádové, stehenní. Teprve po posílení těchto partií je možné ostatní svalové partie zatěžovat vyššími váhami.

Rozcvičení

Rozcvičení se skládá ze dvou částí :

1. Zahřátí organismu

Před cvičením se musí svaly prohřát, aby byly schopné snést zátěž. V opačném případě riskujeme poškození vazivových tkání nebo svalů. V praxi zahřívací část rozcvičky spočívá většinou v jízdě na ergonometru (stacionárním kole) asi po 7 - 10 minut (do mírného pocení). Jinou alternativou je běh; vždy se ale jedná o aerobní cvičení, které zatěžuje spodní část těla.

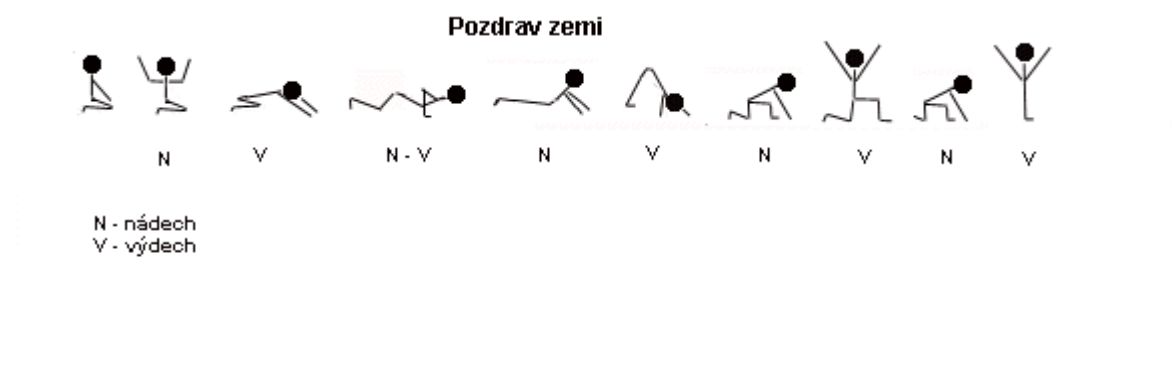
2. Protážení svalů

Každou svalovou skupinu po zahřátí protáhneme. Každý cvik trvá asi 10 - 15

sekund. Jedná se o pomalé protažení, žádné trhavé pohyby. Cviky pro protažení se přejímají ze strečingu, nebo z jógy. Na ukázkou je zde několik příkladů :

Pozdrav zemi

Pozdrav zemi (slunci) je souborem komplexního souboru protahovacích cviků, který pochází z jógy.



Délka cvičení

Teoreticky byste neměli cvičit déle než 40 - 60 minut. V praxi se ale setkáte s tím, že pokud budete chtít procvičit celé tělo, bude vám to trvat minimálně 90 minut (včetně rozcvičení).

Pokud s tréninkem začínáte, doporučuji vám 60 minut (t.j. cca 8 - 9 cviků po 2 - 3 sériích. Pokročilí si pak zvyšují intenzitu cvičení přidáváním dalších sérií. (cca po 2 - 3 týdnech)

Dýchání při cvičení

Ve většině případů se nadechujeme při spouštění zátěže a při jejím zvedání vydechujeme. Pokud je cvik komplikovanější, že nejsme schopni rozpoznat fáze zvedání a uvolňování, pak se doporučuje dýchat přirozeně - t.j. rytmicky.

Relaxace

Po cvičení je vhodné zařadit na 5 - 10 minut uvolňovací a protahovací cviky, které vytvoří podmínky pro postupné uvedení těla do klidového stavu. Doporučuji také následné vyplavání nebo saunu.

Tréninkový plán

- **Počet tréninkových jednotek v týdnu**

Jako maximální počet tréninkových jednotek v týdnu se uvádí **3**. (Pozn. jedná se o

pojetí kondiční kulturistiky, u kulturistiky sportovní mohou být tyto jednotky jiné.)
Vždy je ale nutné dodržovat následující zásadu - **mezi procvičováním stejné svalové skupiny musí být přestávka minimálně 48 hodin**. Při nedodržení této zásady mohou následovat svalové potíže jako např. svalová bolest, křeče apod., plynoucí z nedostatečné regenerace svalů. Pro tento případ se mi osvědčil systém tréninku A a B.

Zde je příklad :

trénink "A"

procvičované partie : dolní končetiny

deltové svaly

břišní svaly

trénink "B"

procvičované partie : svaly hrudníku

svaly horních končetin

zádové svaly

V průběhu týdnů se tento trénink pravidelně střídá. (t.j. Pondělí "A", Středa "B", Pátek "A", Pondělí "B")

- **Výběr cviků**

Výběr cviků je nutno vyzkoušet metodou pokus - omyl. Po vyzkoušení několika cviků na svalovou partii a jejich cvičení cca měsíc poznáte, na jaký cvik reaguje vaše tělo lépe a na který hůře.

Na výběr cviků a jejich obměňování existují tři základní přístupy :

1. Neměnit sestavu cviků vůbec

Po nalezení cviků, na které vaše tělo dobře reaguje můžete trénink sestavovat pouze z těchto cviků, které zaručují výsledky.

2. Měnit sestavu jednou za cca 1 - 2 měsíce

Při změně cviků se tělo musí přizpůsobit novým formám námahy a výsledkem je neustálý růst.(patrně nejrozšířenější názor)

3. Měnit sestavu častěji

System je stejný jako u předchozího, je jenom jeho intenzivnější formou

- **Počet opakování a velikost zátěže**

Cvičení může být sebeintenzivnější, ale bez správného počtu opakování a velikosti zátěže výsledky nepřinese.

Pro přehlednost je níže uvedena tabulka.

Cíl cvičení	počet opakování	hmotnost zátěže(%)
na vytrvalost a vyrýsování svalů	12 - 15	50 - 75% maxima
redukční trénink	15 - 20	> 50% maxima

- **Délka přestávek mezi sériemi**

Přestávky jsou určeny pro rychlou regeneraci svalů po odevícené sérii. Pokud je přestávka krátká, při další sérii nedostatečně odpočínutý sval není schopen vykonat daný počet opakování; při další přestávce hrozí vychladnutí svalů a následné riziko jeho poranění.

Pro malé svalové skupiny stačí na jejich regeneraci cca 15 vteřin, ale je lépe prodloužit přestávku asi na 30 vteřin.

U velkých svalových skupin (stehna, břišní svaly) je nutné na přestávku počítat s nejméně 45 vteřinami.

Nejlepším řešením je cvičit ve dvojici - zatím, co jeden cvičí, druhý odpočívá (druhou výhodou je, že vám za dobu přestávky někdo neobsadí nářadí nebo přístroj, na kterém právě cvičíte)

(<http://web.ff.cuni.cz/~boldpaff/fit/kultur.html#biblogr>)

Jako názornou ukázkou praktického cvičení, jež je možné vztáhnout do oblasti kondiční kulturistiky, předkládám konkrétní cvik, díky jehož zapracování do individuálního cvičebního plánu lze docílit efektivního „vytvarování“ určeného svalstva.

Bicepsový zdvih na Scottově lavici

Sedněte si na lavici a natažené lokty opřete o opěrky. Zvedněte tyč nahoru, chvilku setrvejte a opět se vraťte do výchozí polohy. Při cvičení s rovnou tyčí jsou dlaně otočeny nahoru, tyč se drží podhmatem. Při počátečním pohybu je zatížení maximální a pracuje dolní část bicepsu. Podložka má dobrou výhodu v tom, že máte lokty opřené a tím pádem zabráníte pohybu v ramenech. Při pohybu dolů do výchozí pozice nepropněte úplně lokty, zastavte se těsně před propnutím – bicepsy budou stále napnuté.



Obrázek č. 79 – ilustrativní metodická obrazová příloha ke cviku Bicepsový zdvih na

Scottově lavici

Zatěžované svaly:

- biceps
- hluboký sval pažní
- sval vřetenní
- svaly předloktí

2.3. SOUČASNÉ TRENDY VE ZNÁZORŇOVÁNÍ LIDSKÉHO TĚLA



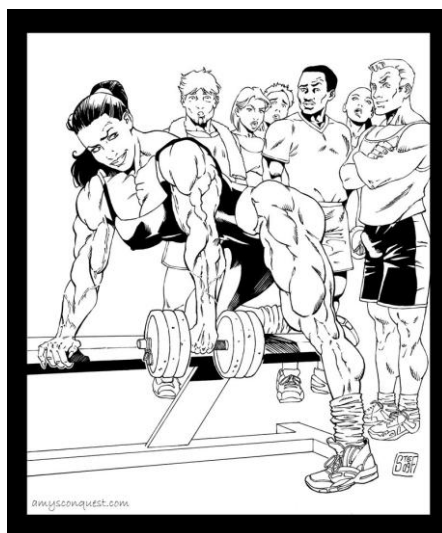
Obrázek č. 81 - Ženské svaly (Female muscle), autor Big Dane



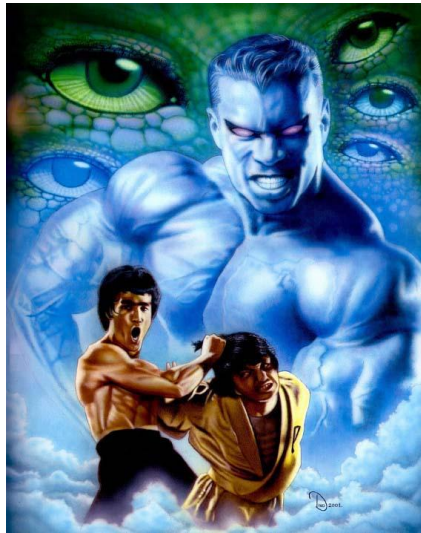
Obrázek č. 82 - Plakátové zpracování realistických fotografií



Obrázek č. 83 – Kulturistická parafráze slavného obrazu Mona Lisa od Leonarda da Vinciho



Obrázek č. 84 - Černobílá konturová kresba s „tělocvičnou tematikou“



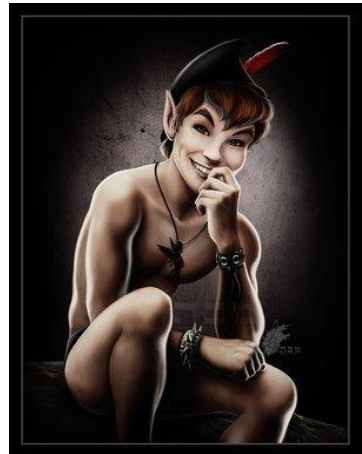
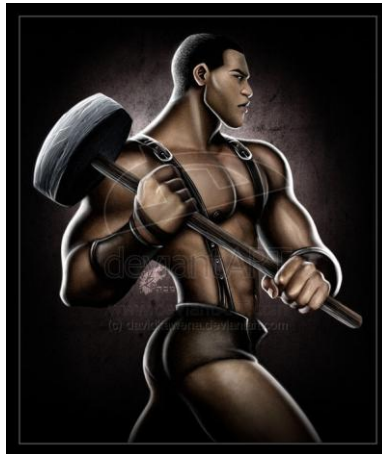
Obrázek č. 85 – Parafráze na filmový plakát

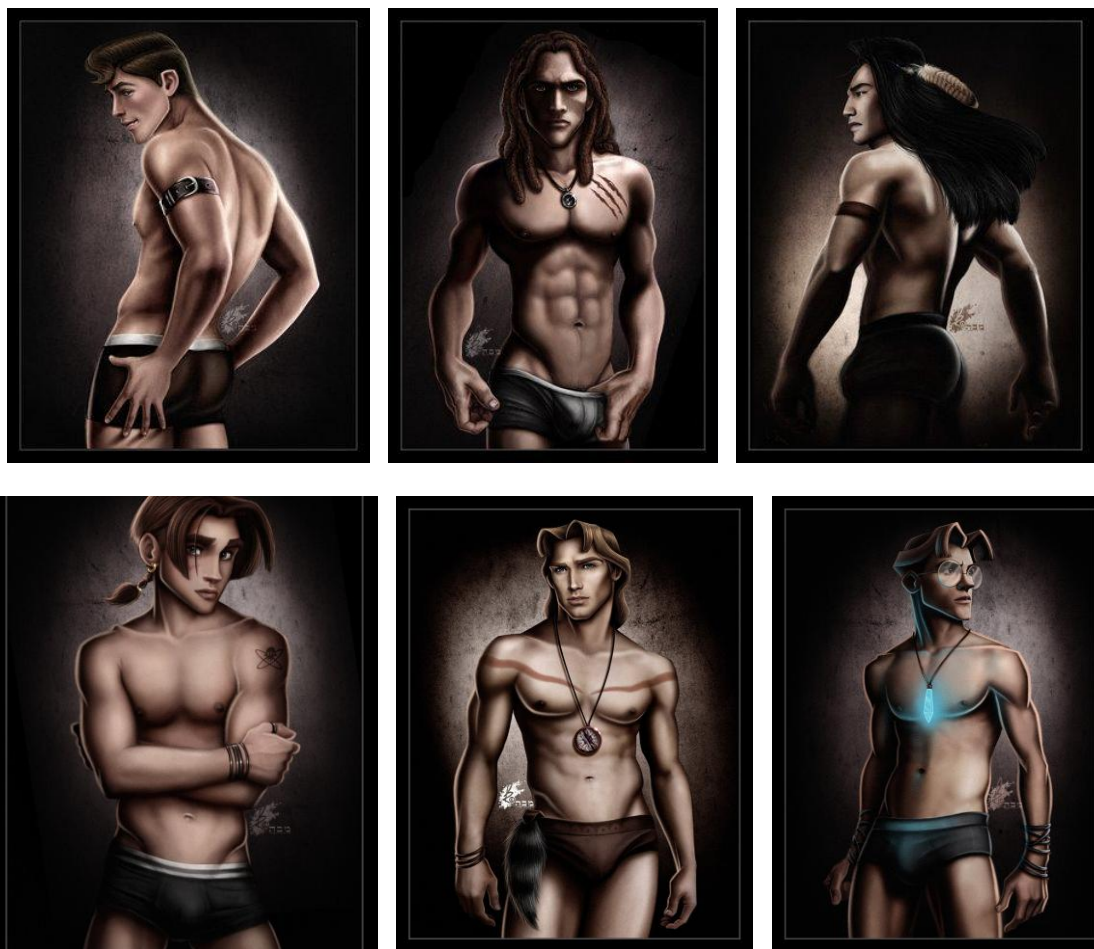


Obrázek č. 86 – Ukázka - Současná japonská televizní produkce s oblíbenými hrdiny



Obrázek č. 87 – Ukázka - Současná japonská televizní produkce s oblíbenými hrdiny





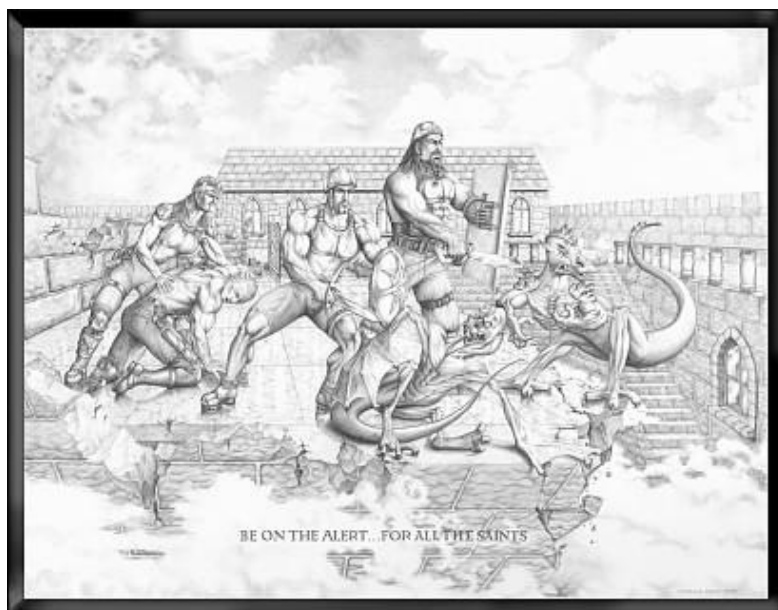
Obrázek č. 88 až č. 102 – Populární filmové postavy z dílny Walta Disneye, inspirované současnými trendy v přístupu k mužskému tělu



Obrázek č. 103 - Současná obrazová produkce zahraničních autorů



Obrázek č. 104 - Současná obrazová produkce zahraničních autorů



Obrázek č. 105 – Současná obrazová produkce zahraničních autorů

3. Shrnutí a závěr

Má bakalářská práce mi pomohla zamyslet se nad problémem kulturistiky a lidského těla v různých souvislostech. Nejen, že lidské tělo není „jen“ stroj, který pracuje neustále a nemusí se nijak „vyladřovat“. Například z knihy prof. Hogenové jsem se dozvěděl, že právě „vyladřování se“, dle jejích slov „vyaretování se“, je nezbytným nástrojem lidské psychiky pro vyrovnávání fyzických a duševních energií.

Opět jsem se ujistil o skutečnosti, že starověcí hrdinové a siláci byli opravdu obdivuhodné bytosti. Při studiu odborných pramenů jsem mohl nahlédnout do několika knih, zabývajících se výtvarnou výchovou jako velmi zajímavou oblastí lidského tvoření, kde lze pracovat s různými možnostmi a náměty ze světa a adekvátně je přenášet do výtvarného jazyka. Byl bych rád, kdyby čtenář této bakalářské práce od ní odcházel s pocitem, že ví o kulturistice více, než jen, že kulturisté jsou svalnatí „namaštění“ chlapi z pódia.

POUŽITÁ ODBORNÁ LITERATURA

HOGENOVÁ, A.: *K filosofii výkonu*. Praha, Euroflex Bohemia, 2005, ISBN 80-86861-35-X

ROESELOVÁ, V.: *Námět ve výtvarné výchově*. Praha, SARAH, 2005, ISBN 80-902267-4-4

SCRUTON, R.: *Estetické porozumění, eseje o filosofii, umění a kultuře*. Brno, Barrister a Principal, 2005, ISBN 80-85947-92-7

ZAMAROVSKÝ, V.: *Vzkříšení Olympie*. Bratislava, ERIKA, 2003, ISBN 80-7190-014-1

INSPIRAČNÍ LITERATURA

ECCO, U. *Dějiny krásy*. Praha: Argo, 2005. ISBN 80-7203-677-7

ECCO, U. *Dějiny ošklivosti*. Praha: Argo, 2007. ISBN 978-80-7203-893-0

HOGENOVÁ, A. *Areté: základ olympijské filozofie*. Praha: Karolinum, 2000. ISBN 80-246-0046-3

KOLOUCH, V.; KOLOUCHOVÁ, L.: *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 1990

MAJOR, L.: *Kondičná kulturistika*. Bratislava: Šport, 1990. ISBN : 80-7096-081-7

RENZETTI, C. M.; CURRAN, D. J. *Žena, muži a společnost*. Praha: Karolinum, 2005

ISBN 80-246-0525-2

ŠAMŠULA, P.; ŠMÍD, J. Fotografie a dnešní výtvarná výchova: část třetí – fotografie a výtvarné umění II – Fotografie jako obraz člověka. *Výtvarná výchova*, 2005, roč. 45, č. 2, s. 2-7, ISSN 1210-3691

ŠAMŠULA, P.; ŠMÍD, J. Fotografie a dnešní výtvarná výchova: část pátá – fotografie a výtvarné umění IV – Fotografie a lidská identita (1). *Výtvarná výchova*, 2006, roč. 46, č. 1, s. 2-8, ISSN 1210-3691 + 2. část

ŠTĚPNIČKA, J.: *Recept na pěknou postavu*. Praha: Olympia, 1987

Seznam použitých internetových zdrojů:

1. <http://www.goldenbodybuilding.com/clanky/historie-kulturistiky-6.html>
2. <http://kolecko.blog.cz/0803/kulturistika>
3. <http://www.vitejdoma.cz/zdravi/sport.6/kulturistika-sport-a-umeni.8115.html>
4. <http://www.cvic.eu/kulturistika-odkud-se-vzala/>
5. <http://www.primafitness.cz/primafitness/7-KULTURISTIKA>
6. <http://musculus.cz/kulturistika/>
7. <http://www.vitejdoma.cz/zdravi/sport.6/kulturistika-sport-a-umeni.8115.html>
8. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gladi%C3%A1tor>
9. volně přejato z: MEIJER, 2006, str.56; <http://cs.wikipedia.org/wiki/Gladi%C3%A1tor>
10. <http://www.vsem.cz/sportovni-stipendium.html>
11. <http://web.ff.cuni.cz/~boldpaff/fit/kultur.html#biblogr>
12. <http://www.posilovani.net/bicepsovy-zdvih-na-scottove-lavici/>

Seznam obrazových příloh:

Obrázek č. 1 - Propojení umění a vědy – kulturistika

<http://www.bodybuilding.com/fun/huston9.htm>

Obrázek č. 2 - Římská mozaika, zobrazující bojovníka, tygra a mladou žena

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=2>

Obrázek č. 3 - Kulturistická soutěž, zleva vzestupná řada hmoty, kde z našeho pohledu pravý sportovec vykazuje známky abnormálního nárůstu svalové hmoty.

<http://kolecko.blog.cz/0803/kulturistika>

Obrázek č. 4 - Absurdní vyjádření tělesnosti jako totálně předimenzované hmoty

http://www.google.cz/images?hl=cs&xhr=t&q=kulturistika&cp=7&client=firefox-a&hs=c67&rls=org.mozilla:cs:official&channel=s&biw=1280&bih=885&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=F6NTTdS2II7pOfmqvcwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=9

Obrázek č. 5 - Neznámý kulturista, kolem roku 1910

<http://www.goldenbodybuilding.com/clanky/historie-kulturistiky-6.html>

Obrázek č. 6 - Eugen Sandow

<http://www.primafitness.cz/primafitness/7-KULTURISTIKA>

Obrázek č. 7 - Eugen Sandow <http://en.wikipedia.org/wiki/Bodybuilder>

Obrázek č. 8 - Eugen Sandow

http://en.wikipedia.org/wiki/File:Falk,_Benjamin_J._%281853-1925%29_-_Eugen_Sandow_%281867-1925%29.jpg

Obrázek č. 9 - Lineárně grafické ztvárnění metodického principu posilování

<http://www.corbisimages.com/Search#p=1&q=bodybuilding>

Obrázek č.10 - Lineárně grafické ztvárnění metodického principu posilování

<http://www.corbisimages.com/Search#p=1&q=bodybuilding>

Obrázek č. 11 - Lineárně grafické ztvárnění metodického principu posilování

<http://www.corbisimages.com/Search#p=1&q=bodybuilding>

Obrázek č. 12 - Internationaler Österreich Cup 2010

<http://www.aktin.cz/clanek/669-internationaler-osterreich-cup-2010-vysledky-ceskych-zavodniku>

Obrázek č. 13 - Ukázka návrhu medaile pro kulturistickou soutěž. Zobrazení samotné, v podstatě jednoduché až stylizované, odkazuje k samotné kolébce sportu, Řecku, kde tělo bylo vnímáno jako jednota dvou částí – duševna a fyzická.

<http://www.corbisimages.com/Search#q=%22Olympic+games%22&p=1&ac=1>

Obrázek č. 14 - J. Grimek <http://www.primafitness.cz/primafitness/7-KULTURISTIKA>

Obrázek č. 15 - S. Reeves <http://www.primafitness.cz/primafitness/7-KULTURISTIKA>

Obrázek č. 16 - R. Coleman v posilovně

http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://www.bigrongcoleman.com/Pages/home.html&rurl=translate.google.cz&usg=ALkJrhiSFMDYdyvOyAv-6qpuY3KLC0VYIA

Obrázek č. 17 - R. Coleman na kulturistické soutěži

http://translate.googleusercontent.com/translate_c?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://www.bigrongcoleman.com/Pages/home.html&rurl=translate.google.cz&usg=ALkJrhiSFMDYdyvOyAv-6qpuY3KLC0VYIA

Obrázek č. 18 - Ed Holovchik, 1953 <http://en.wikipedia.org/wiki/Bodybuilder>

Obrázek č. 19 - Mr. Los Angeles – Dexter Jackson

<http://en.wikipedia.org/wiki/Bodybuilder>

Obrázek č. 20 - Logo světové kulturistické federace

<http://en.wikipedia.org/wiki/Bodybuilder>

Obrázek č. 21 - Sousoší Laokóna, období řeckého sochařství

<http://web.educastur.princast.es/proyectos/grupotecne/asp1/investigacion/vermensajebbb.asp?idmensaje=3073>

Obrázek č. 22 - Bez názvu, ukázka atleta z období řeckého sochařství

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 23 - Fotografie Arnolda Schwarzeneggera v posilovně v době jeho největších sportovních úspěchů

http://www.google.cz/images?hl=cs&xhr=t&q=kulturistika&cp=7&client=firefox-a&hs=c67&rls=org.mozilla:cs:official&channel=s&biw=1280&bih=885&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=F6NTTdS2II7pOfmqvcwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=9

Obrázek č. 24 - Fotografie Arnolda Schwarzeneggera s fanynkou v době jeho největších sportovních úspěchů

http://www.google.cz/images?hl=cs&xhr=t&q=kulturistika&cp=7&client=firefox-a&hs=c67&rls=org.mozilla:cs:official&channel=s&biw=1280&bih=885&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=F6NTTdS2II7pOfmqvcwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=9

Obrázek č. 25 – Arnold Schwarzenegger ztvárněný na plakátu v grafické podobě

<http://browse.deviantart.com/?q=bodybuilding&order=9&offset=48>

Obrázek č. 26 - Žena, muž a kulturistika – snímek z kulturistické soutěže

http://www.google.cz/images?hl=cs&xhr=t&q=kulturistika&cp=7&client=firefox-a&hs=c67&rls=org.mozilla:cs:official&channel=s&biw=1280&bih=885&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=F6NTTdS2II7pOfmqvcwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=9

Obrázek č. 27 - Reprezentantka ženské kulturistiky

http://en.wikipedia.org/wiki/Female_bodybuilding

Obrázek č. 28 - Reprezentantka ženské kulturistiky Lenda Murayová v „civilnějším“ a více ženském znázornění

http://en.wikipedia.org/wiki/Female_bodybuilding

Obrázek č. 29 - Reprezentantka ženské kulturistiky na kulturistické soutěži

http://en.wikipedia.org/wiki/Female_bodybuilding

Obrázek č. 30 - Reprezentantky ženské kulturistiky na kulturistické soutěži – „stupně vítězů“

http://www.google.cz/images?hl=cs&xhr=t&q=kulturistika&cp=7&client=firefox-a&hs=c67&rls=org.mozilla:cs:official&channel=s&biw=1280&bih=885&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=F6NTTdS2II7pOfmqvcwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=9

Obrázek č. 31 - Olympijští bojovníci, malířská rekonstrukce autentické události

<http://www.corbisimages.com/Search#q=%22Olympic+games%22&p=1&ac=1>

Obrázek č. 32 - Olympijští bojovníci - zápasníci, malířská rekonstrukce autentické události

<http://www.corbisimages.com/Search#q=%22Olympic+games%22&p=1&ac=1>

Obrázek č. 33 - Vítěz olympijských her – kresebná rekonstrukce autentické události

<http://www.corbisimages.com/Search#q=%22Olympic+games%22&p=1&ac=1>

Obrázek č. 34 až obrázek č. 41 - Ukázky plakátů olympijských her

<http://www.corbisimages.com/Search#q=%22Olympic+games%22&p=1&ac=1>

Obrázek č. 42 - Běžci - znázornění lidských těl běžců-atletů, v dynamické realistické struktuře.

<http://www.corbisimages.com/Search#q=GREEK+GAMES&p=1>

Obrázek č. 43 - Běžci - znázornění lidských těl běžců-atletů, v dynamické abstrahované struktuře.

<http://www.corbisimages.com/Search#q=GREEK+GAMES&p=1>

Obrázek č. 44 - Palce dolů nebo Gladiátoři, Pollice Verso Jean-Léon Gérôme, 1872

http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Jean-Leon_Gerome_Pollice_Verso.jpg

Obrázek č. 45 - Gladiátor – otrok

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 46 - Gladiátor – profesionál

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 46a - Gladiátor – divadelní postava – parafráze gladiátora

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 47 - Římské koloseum, ARENA pro inscenované souboje gladiátorů

<http://www.vroma.org/~bmcmanus/arena.html>

Obrázek č. 48 – Přijímání gladiátora bojovníka římským císařem

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 49 – Bojující gladiátoři – nerovné postavení

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 50 - Ukázka gladiátorské přilbice, replika autentické dobové přilbice

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=4>

Obrázek č. 51 - Římská mozaika, znázorňují boj gladiátora se šelmou

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=3>

Obrázek č. 52 - Římská mozaika – boj gladiátorů

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=3>

Obrázek č. 53 - Římská mozaika – gladiátor v plné zbroji

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=3>

Obrázek č. 54 - Římská mozaika – gladiátoři při souboji

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=3>

Obrázek č. 55 - Znázornění boje <http://ablemedia.com/ctcweb/consortium/gladiator1.html>

Obrázek č. 56 - Znázornění boje <http://ablemedia.com/ctcweb/consortium/gladiator1.html>

Obrázek č. 57 – Gladiátorské bojiště (Gladiatorial Barracks) v Pompejích

<http://ablemedia.com/ctcweb/consortium/gladiators.html>

obrázek č. 58 RACE - moderní gladiátoři

<http://ablemedia.com/ctcweb/consortium/gladiator7.html>

Obrázek č. 59 – Antická váza s figurálním motivem

<http://thewalters.org/default.aspx>

Obrázek č. 60 – Dialog gladiátorských přileb před arénou

<http://www.corbisimages.com/Search#q=gladiator&p=3>

Obrázek č. 61 - Plastika s výjevem bojujících gladiátorů

<http://www.vroma.org/~bmcmanus/arena.html>

Obrázek č. 62 – Ukázka mozaiky znázorňující soubor - The Walters Art Museum in
Baltimore, Maryland

Obrázek č. 63 - The Bodybuilder's Home (Kulturistův domov), autor Calif Jenni

Obrázek č. 64 - Statue for Bodybuilding Trophy (Sousoší for kulturistickou soutěž)

<http://www.corbisimages.com/>

<http://browse.deviantart.com/?q=bodybuilding&order=9&offset=96>

Obrázek č.65 – Muskulatura

http://musculus.cz/kulturistika/images/anatomie/prso_rameno_hloubkovy_pohled.jpg

Obrázek č. 66 - Ženské svaly (Female Muscle), autor DcMatthews

<http://www.corbisimages.com/>

Obrázek č. 67 až 77 - Oficiální reklamní soubor Vysoké školy ekonomie a managementu
v rámci sportovního stipendia

<http://www.vsem.cz/sportovni-stipendium.html>

Obrázek č. 78 – anatomické schéma

http://musculus.cz/kulturistika/images/anatomie/prso_rameno_hloubkovy_pohled.jpg

Obrázek č. 79 – ilustrativní metodická obrazová příloha ke cviku Bicepsový zdvih na

Scottově lavici

http://www.google.cz/images?hl=cs&xhr=t&q=kulturistika&cp=7&client=firefox-a&hs=c67&rls=org.mozilla:cs:official&channel=s&biw=1280&bih=885&um=1&ie=UTF-8&source=univ&ei=F6NTTdS2II7pOfmqvcwJ&sa=X&oi=image_result_group&ct=title&resnum=9

Obrázek č. 80 – Anatomické ukázky jednotlivých částí lidského těla, které jsou při zátěži procvičovány

http://musculus.cz/kulturistika/images/anatomie/prso_rameno_hloubkovy_pohled.jpg

Obrázek č. 81 - Ženské svaly (Female muscle), autor Big Dane

<http://browse.deviantart.com/?q=bodybuilding&order=9&offset=120>

Obrázek č. 82 - Plakátové zpracování realistických fotografií

Obrázek č. 83 – Kulturistická parafráze slavného obrazu Mona Lisa od Leonarda da Vinciho

<http://browse.deviantart.com/>

Obrázek č. 84 - Černobílá konturová kresba s „tělocvičnou tematikou“

<http://browse.deviantart.com/>

Obrázek č. 85 – Parafráze na filmový plakát

<http://browse.deviantart.com/>

Obrázek č. 86 – Ukázka - Současná japonská televizní produkce s oblíbenými hrdiny

http://2.bp.blogspot.com/_5k8oCN0qdL8/TEfnpytB0tI/AAAAAAAAABwU/gJic_38eouY/s1600/metal+hero+trilogy.jpg

Obrázek č. 87 – Ukázka - Současná japonská televizní produkce s oblíbenými hrdiny

http://4.bp.blogspot.com/_3HGklQOKR_o/So26_rGWcmI/AAAAAAAAA3w/omr4jPCAg_E/s400/ZaidoTVScreenshot.jpg

Obrázek č. 88 až č. 102 – Populární filmové postavy z dílny Walta Disneye, inspirované současnými trendy v přístupu k mužskému tělu

Obrázek č. 103 - Současná obrazová produkce zahraničních autorů

<http://translate.google.cz/translate?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://www.builtbodyart.net/>

Obrázek č. 104 - Současná obrazová produkce zahraničních autorů

<http://translate.google.cz/translate?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://www.builtbodyart.net/>

Obrázek č. 105 – Současná obrazová produkce zahraničních autorů

<http://translate.google.cz/translate?hl=cs&langpair=en|cs&u=http://www.builtbodyart.net/>

Součástí této bakalářské práce je jako příloha DVD, které obsahuje elektronickou verzi bakalářské práce ve formátu .pdf a soubor obrazových součástí bakalářské práce