

UNIVERZITA KARLOVA

Fakulta tělesné výchovy a sportu

DIPLOMOVÁ PRÁCE

2018

Bc. Martin Šrámek

UNIVERZITA KARLOVA
Fakulta tělesné výchovy a sportu

Metodika nácviku skoků na trampolíně

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Mgr. Jan Chrudimský, Ph. D.

Vypracoval:

Bc. Martin Šrámek

Praha, srpen 2018

Prohlašuji, že jsem závěrečnou diplomovou práci zpracoval samostatně a že jsem uvedl všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

V Praze, dne 6.8.2018

Podpis:.....

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

V první řadě bych rád poděkoval Mgr. Janu Chrudimskému, Ph.D. za cenné rady, konzultace, odbornou a metodickou pomoc při tvorbě mé diplomové práce. Dále bych rád poděkoval Ing. Miroslavu Patrmanovi za pomoc s tvorbou metodických videí a všem respondentům, kteří mi pomohli při realizaci dotazníkového šetření.

Abstrakt

Název: Metodika nácviku skoků na trampolíně

Cíle: Cílem práce je na základě řízených rozhovorů s předními odborníky České republiky vytvořit metodickou oporu pro nácvik základních skoků na trampolíně.

Metody: Pro naplnění stanoveného cíle jsme využili řízených rozhovorů s vybranými trenéry skoků na trampolíně. Výsledky byly konfrontovány s odbornou literaturou. Vytvoření metodický materiál byl zpracován v písemné i obrazové podobě v HD kvalitě. Výběr respondentů stejně i probandů, kteří se podíleli na tvorbě obrazové dokumentace, byl záměrný.

Výsledky: Mezi výstupy patří výsledky rozhovorů a textová a obrazová část metodiky. Výsledkem obrazové části je 15 - ti minutové video, které zachycuje nácvik jednotlivý prvků a to od jednodušších, jako jsou přímé skoky, až po náročnější, jako jsou saltové a vrutové rotace. Video obsahuje ukázky korektního provedení i ukázky přímé dopomoci.

Klíčová slova: skoky na trampolíně, metodika, didaktika, dopomoc

Abstract

Title: Methodology of training trampoline jumps

Objectives: The aim of this work is to create methodical support for the training of basic jumps on the trampoline on the basis of controlled interviews with leading Czech experts.

Methods: In order to meet the set goal, we used controlled conversations with selected tramp jumper trainers. The results were confronted with professional literature. The creation of the methodical material was written and written in HD quality. The selection of the respondents as well as the probands who participated in the creation of the visual documentation was deliberate.

Results: Outputs include interview results and text and image part of the methodology. As a result, the video part is a 15 - minute video that captures individual elements, from simpler ones, such as direct jumps to more challenging ones, such as salt and screw rotations. The video contains examples of correct execution and demonstrations of direct help.

Keywords: trampoline, methodology, training, jumps, elements

Obsah

Úvod	13
1 Teoretická východiska.....	14
1.1 Skoky na trampolíně – představení sportu.....	14
1.2 Historie.....	16
1.3 Soutěže.....	18
1.4 Pravidla	19
1.5 Terminologie.....	20
2 Didaktické aspekty ve skocích na trampolíně.....	23
2.1 Struktura cvičební jednotky	23
2.2 Didaktické zásady ve skocích na trampolíně.....	24
2.3 Didaktické pomůcky ve skocích na trampolíně.....	25
2.4 Fyzikální aspekty ve skocích na trampolíně.....	26
2.5 Záchrana a bezpečnostní zásady ve skocích na trampolíně.....	27
3 Přínos skoků na trampolíně.....	29
3.1 Koordinační schopnosti související se skoky na trampolíně.....	29
3.2 Využití trampolíny v procesu motoricko-funkční přípravy.....	31
4 Souhrn teoretické práce.....	34
5 Cíl práce	35
5.1 Úkoly práce.....	35
5.2 Problém práce	35
6 Metodika práce.....	36
7 Výsledky.....	40
7.1 Výsledky rozhovorů před natáčením	40
7.2 Metodické listy	41
7.2.1 Skok přímý – výskok (průpravné cvičení)	43

7.2.2	Skok přímý – výskok.....	43
7.2.3	Skok přímý do ztlumení dopadu – stopáž (průpravné cvičení)	44
7.2.4	Skok přímý do ztlumení dopadu - stopáž	45
7.2.5	Skok přímý skrčmo (průpravné cvičení)	46
7.2.6	Skok přímý skrčmo – Skrčka	46
7.2.7	Skok přímý – schylmo (průpravné cvičení)	47
7.2.8	Skok přímý – schylmo – Schylka	48
7.2.9	Skok přímý – schylmo roznožný (průpravné cvičení).....	48
7.2.10	Skok přímý – schylmo roznožný – Roznožka	48
7.2.11	Skok přímý do sedu (průpravné cvičení).....	50
7.2.12	Skok přímý do sedu, ze sedu skok přímý do stoje	51
7.2.13	Ze sedu skok přímý s půlvrutem do sedu (průpravné cvičení).....	51
7.2.14	Ze sedu skok přímý s půlvrutem do sedu	53
7.2.15	Čtvrt salta vpřed (průpravné cvičení)	54
7.2.16	Čtvrt salta vpřed na břicho, z břicha čtvrt salta vzad.....	56
7.2.17	Čtvrt salta vzad (průpravné cvičení).....	57
7.2.18	Čtvrt salta vzad na záda, ze zad čtvrt salta vpřed do stoje.....	59
7.2.19	Salto vzad skrčmo – (průpravné cvičení)	59
7.2.20	Salto vzad skrčmo.....	63
7.2.21	Salto vpřed skrčmo (průpravné cvičení).....	64
7.2.22	Salto vpřed skrčmo	67
7.2.23	Salto vpřed skrčmo s půlvrutem (průpravné cvičení).....	68
7.2.24	Salto vpřed s půlvrutem	69
7.2.25	Ukázková sestava F	70
7.3	Zhodnocení validity obrazového materiálu	71
8	Diskuze.....	72

9 Závěr.....	74
--------------	----

Seznam obrázků

Obr. 1: Trampolína s bezpečnostními prvky	15
Obr. 2: Záchraná síť hasičů, zdroj: nabytek-dnes.cz	17
Obr. 3: Odraz ze vzporu ležmo (Zdroj: Autor).....	32
Obr. 4: Lyžař (Zdroj: Autor).....	33
Obr. 5: Dopadová poloha na záda (Zdroj: Autor)	33
Obr. 6: Letová fáze (Zdroj: Autor)	33
Obr. 7: Coleso (zdroj: autor).....	42
Obr. 8: Lyžař (zdroj: autor)	42
Obr. 9: Skok přímý (zdroj: autor).....	44
Obr. 10: Stopáž (zdroj: autor).....	46
Obr. 11: Skok přímý skrčmo (zdroj: autor)	47
Obr. 12: Schylka průpravné cvičení s overballem (zdroj: autor)	47
Obr. 13: Skok přímý schylmo (zdroj: autor)	48
Obr. 14: Skok přímý schylmo roznožný (zdroj: autor)	49
Obr. 15: Sed-dopadová poloha (zdroj: autor).....	50
Obr. 16: Průprava pro skok přímý do sedu (zdroj: autor)	51
Obr. 17: Ze sedu půlvrut (zdroj: autor).....	53
Obr. 18: Kulminační bod půlvrutu (zdroj: autor)	53
Obr. 19: Dopadová poloha u čtvrt salta vpřed (zdroj: autor).....	54
Obr. 20: Letová fáze sestupná u čtvrt salta vpřed (zdroj: autor)	55
Obr. 21: Narovnání těla a odraz paží po čtvrt saltu vpřed (zdroj: autor).....	56
Obr. 22: Čtvrt salta vzad dopadová poloha (zdroj: autor)	57
Obr. 23: Letová fáze vzestupná u čtvrt salta vzad (zdroj: autor).....	58
Obr. 24 Čtvrt salta vzad průpravné cvičení (zdroj: autor).....	59
Obr. 25 Odraz z rukou do stoje (zdroj: autor)	60
Obr. 26: Odraz ze zad bez pomoci rukou (zdroj: autor).....	61
Obr. 27: Výskok na rameno (zdroj: autor)	62
Obr. 28: Úchop u salta vzad (zdroj: autor).....	63

Obr. 29: Kulminační bod salta vzad (zdroj: autor).....	64
Obr. 30: Práce paží při přípravě na salto vpřed (zdroj: autor).....	65
Obr. 31: Ukázkové sbalení při nácvičku salta vpřed (zdroj: autor).....	65
Obr. 32: Dopad ve sbalení na vyvýšenou podložku (zdroj: autor).....	66
Obr. 33: Pronesení saltem vpřed skrčmo (zdroj: autor).....	67
Obr. 34: Salto vpřed skrčmo – kulminační bod (zdroj: autor).....	68
Obr. 35: Salto vpřed s púlvrutem s oporou (zdroj: autor)	69
Obr. 36: Rotace vycházející od hlavy (zdroj: autor)	70

Seznam použitých zkratek a symbolů

ATPadenosin trifosfát
CPcreatin fosfát
ČDČeské dráhy
ČGFČeská gymnastická federace
ČRČeská republika
ČSTVČeský svaz tělesné výchovy a sportu
ECSAEuropean Child Safety Alliance
FIGFédération Internationale de Gymnastique – Mezinárodní gymnastická federace
FITFédération Internationale de Trampoline – Mezinárodní trampolinová federace
LOHletní olympijské hry
MFPmotoricko-funkční příprava

Úvod

V dnešní době není problém se z několika různých zdrojů dočíst, jak správně běhat, jak správně chodit v horách nebo jaké jsou techniky sezení na židli. Metodických doporučení, jakým způsobem začít skákat na trampolínách je u nás velmi málo, množství zdrojů dostupných široké veřejnosti je v porovnání s ostatními oblastmi gymnastiky nedostatek. Ačkoli jsou skoky na trampolíně atraktivní pohybovou aktivitou. Trampolíny v různých konstrukcích nacházíme v zahradách rodinných domů i v komerčních specializovaných halách. Mohli bychom se zeptat, co vlastně přináší skákání na trampolíně? Odpovědí je několik. Jednak radost z pohybu v bezkonkurenčních podmínkách, určitou euforii z pohybu ve vzduchu, požitek stavu beztlíže, možná i „mrazení kolem žaludku“.

Před několika lety jsem začal trénovat mládež v oddílu Trampolíny Liberec, a tam jsem se setkal s problémem sebevzdělávání trenérů, neboť literární zdroje v té době byly velmi špatně dostupné. Existovaly pouze krátké brožury s částečnými informacemi o metodice a významu sportu. Poznatky, metodika, či specifika tréninku vzhledem k věku skokanů se tak předávaly spíše ústní formou. Domnívám se, že tato práce bude sloužit začínajícím sportovcům, a především jejich trenérům a učitelům v začátečních nácviku. Berme v potaz, že skákání sebou přináší i značná bezpečnostní rizika. Skoky bez odborného nácviku a odborného vedení mohou být velmi nebezpečné a snadno navodit zranění i vážnějšího charakteru. Proto také vzniká tato diplomová práce zaměřená na nácvik vybraných základních skoků. Vhodný postup nácviku základních skoků napomáhá eliminovat možná rizika. Postupný nácvik napomáhá získat dobré pohybové návyky i zajistit osvojení si optimální techniky skoků.

Naformátováno: vzorek: Žádný (Bílá)

1 Teoretická východiska

V současné době jsme svědky pronikání skoků na trampolíně do podvědomí široké veřejnosti. Toto všeobecné vnímání je spíše rekreačního charakteru, přitom skoky na trampolíně jsou disciplínou s pevně danou strukturou a od roku 2000 jsou i novou olympijskou disciplínou. Veřejnost často vnímá toto odvětví jako prostředek zábavy a aktivního odpočinku. Historické kořeny této disciplíny však nenalezneme u nás, nýbrž u Inuitů, kteří vyráběli vůbec první odrazové plochy z mroží kůže již ve středověku. První moderní trampolínu postavil George Nissen a Larry Griswold v první polovině 20. století. S rozmachem tohoto sportu přichází nárůst zájmu o tento sport i mimo profesionální úroveň, a to mě také dovedlo k výběru tématu mé diplomové práce (Trampolíny Praha, [online]).

Naformátováno: Normální, Odsazení:
První řádek: 1,25 cm

1.1 Skoky na trampolíně – představení sportu

Skoky na trampolíně jsou relativně mladým, ale atraktivním sportem. Tento sport je od roku 2000 součástí programu soutěží Letních olympijských her (konkrétně soutěž jednotlivců mužů a žen), čímž se dostal do podvědomí široké veřejnosti a začal být o tento druh sportu nemalý zájem. (Frydrychová, 2015).

V dnešní době je sportovní odvětví skoky na trampolíně rozšířeno na pěti kontinentech. Nejpopulárnější je v Číně, kde jsou skoky na trampolíně národním sportem. Vysokou popularitu mají i v Rusku a v Kanadě. Popularitu skoků na trampolíně ve výše uvedených stádech dokládají dosažené výsledky skokanů a skokanek z posledních pěti olympijských her, kde reprezentanti a reprezentantky Číny získali celkem 3 zlaté, 3 stříbrné a 6 bronzových medailí dále Ruska 2 zlaté a 2 stříbrné medaile a Kanady 2 zlaté, 3 stříbrné a 2 bronzové medaile.

Soutěže jednotlivců ve skocích na trampolíně společně s některými soutěži sportovní a moderní gymnastiky se zařazují ke gymnastickým olympijským sportům. Ty doplňují gymnastické neolympijské sporty, mezi které patří sportovní aerobik, akrobatická gymnastika, fitness a akrobatický rokenrol. Podstatou sportovního odvětví skoky na trampolíně jsou akrobatické prvky předváděné ve vzduchu jednotlivými závodníky. Prvky mohou být prováděny v poloze skrčmo, schylmo, toporně a to jako

jednoduché skoky či složitější kombinace jednoduchých i vícenásobných salt vpřed, vzad a vrutů. Soutěží se v jednotlivcích mužů a žen, v synchronních dvojicích mužů a žen a v družstvech mužů a žen. Na trampolíně se dá soutěžit v těchto disciplínách: Individuální trampolína, Synchronizovaná trampolína, Tumbling a Double Mini-Trampoline (DMT). Všechny jsou založeny na kombinaci akrobatických dovedností. Skoky na trampolíně jako organizovaný trampolínový sport je řízen komisí Skoků na trampolíně v rámci České gymnastické federace. Česká gymnastická federace je střešním orgánem, která zastupuje gymnastické sporty provozované v České republice v mezinárodních sportovních svazech, kterými jsou Evropská gymnastická federace a Mezinárodní gymnastická federace (Papica, 2015).

Skáče se na certifikovaných trampolínách, které se skládají z kovového rámu, plachty, pružin a ochranného obložení. Konstrukce trampolíny má rozměry 5 x 3 metry a je vysoká 110 cm. Samotná plachta trampolíny je ušita z nylonových pásků. Pro zvýšení bezpečnosti jsou pružiny, mezi kterými se vyskytuje prázdný prostor, zakryty obložním. Na kratších stranách trampolíny se používají přídavné stoly s matracemi, které zmírňují následky nesprávného dopadu (viz Obr. 1). (Eurotramp, 2018).



Obr. 1: Trampolína s bezpečnostními prvky

Zdroj: Trampoliny Praha, 2014

Skákání na trampolíně přináší mnoho pozitivních efektů, ale i zdravotních rizik, kterým je možné se vyvarovat, pokud skokan a ostatní cvičenci, trenéři a další účastníci striktně dodržují bezpečnostní zásady. White (1984) popisuje přínos skoků na trampolíně především ve vyplavení endorfinů a odbourání stresu. Autor dále dodává, že v průběhu skoků je nutné ovládat a řídit pohyb vlastního těla a ve srovnání s během se v průběhu skoků na trampolíně spotřebuje o 15% více energie. Skákání na trampolíně podle White

(1984) zvyšuje aerobní kapacitu organismu, posiluje svaly pánevního dna a zlepšuje orientaci v prostoru. Skákání na trampolíně, jak je uvedeno na začátku, může přinést i mnoho zdravotních rizik. Trampolína uděluje skokanovi velkou potenciální energii, kterou když nevyužije, tak je pohlcena jednotlivými segmenty těla, ale nejvíce trpí záda, proto nejčastějšími zdravotní problémy skokanů jsou vyhřezlé ploténky. Mezi dalšími úrazy z trampolíny patří distorze hlezenního kloubu, která nastane při dopadu skokana mezi plachtu a stůl, na kterém je ochranná žíněnka. Velmi zřídka bývají zlomeniny nebo otřesy mozku – příčinou je, že na jedné trampolíně skáče více váhově nevyrovnaných jedinců. Proto by se měl každý jedinec, než vlezne na trampolínu, pořádně rozcvičit jak na zemi, tak i na trampolíně třeba tzv. trampolínovou abecedou, jež rozvíjí diferenciací schopnost – (rozvoj citu pro odraz) a tonizuje vnitřní stabilizační systém. Jednotlivá cvičení jsou popsána ve výsledcích této práce (Safety first, 2017).

1.2 Historie

Za předchůdce trampolín jsou považována odrazová prkna. Už v období středověku hlavně artisté, kteří jejich pomocí, dosahovali potřebné výšky výskoku. Skákali k pobavení publika. Principem bylo využití třetího Newtonova zákona akce a reakce, kdy konstrukce odrazového prkna spočívala ve využití dřevěného prkna podepřeného dvěma špalky, čímž artisté v podstatě sestrojili pružnou páku. Na konci 19. století se začaly využívat záchranné hasičské plachty k utlumení pádu z výšky (Obr. 2). A následně je začali používat i akrobaté. Síť byla z pružných lan a akrobaté je využívali jako samostatné nářadí pro odraz i dopad. Vznikla, tak první trampolína fungující na principu dnešních odrazových ploch. (ČGF, 2005).



Obr. 2: Záchranná síť hasičů, zdroj: nabytek-dnes.cz

V některých internetových zdrojích se uvádí, že první trampolínu sestrojil Francouzský artista Du Trampoline. Tento příběh je zřejmě vymyšlený, protože neexistuje o něm žádný písemný důkaz. Jak bylo zjištěno, za hlavní konstruktéry trampolíny jsou považováni George Nissen a Larry Griswold, kteří sestrojili v USA v roce 1936 ve své garáži takovou trampolínu, jakou známe dnes. Nissen závodil v potápění a v gymnastice a ke sportu měl obecně blízko. Základ trampolíny obou konstruktérů tvořila pevná kovová konstrukce, na níž byla upevněna odrazová plocha tvořená pevnou tkaninou, která byla na krajích připevněna pružnými lany. Reakcí je prohnutí plachty trampolíny, vycházející z pružnosti materiálu. V roce 1942 začali Nissen a Griswold vyrábět své produkty sériově a tím i tento nový druh gymnastiky proslavili (Šulc, 1967).

V širší míře začaly být trampolíny využívány už ve 2. Světové válce, kdy americké letectvo používalo toto nářadí k výcviku svých pilotů. Ti na nich odbourávali strach z pozic ve vzduchu a strach z pádů. Skoky na trampolínách dále využívala americká kosmická agentura NASA k výcviku astronautů před starty do vesmíru. Díky specifickému nářadí, jehož výroba i cena byla poměrně nákladná, se tento sport rozšiřoval velmi pozvolně (Tatranský, 1999).

Do Evropy byla první trampolína dovezena Švýcarem Kurtem Bachlerem, který začal propagovat tento sport od druhé poloviny 20. století převážně v Německu. V roce 1964 dosáhl rozvoj tohoto sportu takové úrovně, že bylo možné v Londýně upravit první mezinárodní závod za účasti 12 států. V tomto roce byla založena mezinárodní federace

skoků na trampolíně s oficiálním názvem „International trampoline federation“, jejímž úkolem bylo koordinovat veškeré dění kolem trampolínového sportu (Bächler, 2003).

Do Československa se dostaly trampolíny až v 60 letech. Nejprve byly využívány, jako průpravné nářadí gymnastům a skokanům do vody. V té době také vznikalo plno po domácku vyrobených trampolín, na kterých se konaly i závody. V roce 1970 byla založena komise skoků na trampolíně do jehož čela byl zvolen Ing. Ivo Fibiger a Karel Přech, kteří zároveň vedli první oddíl skoků na trampolíně TJ Tatran Střešovice. V témže roce se konaly první závody ve skocích na trampolíně v Československu. Roku 1973 pak byl tento sport uznán jako nová sportovní disciplína. Na mistrovství Evropy Češi poprvé startovali roku 1979 a roku 1986 se poprvé účastnili mistrovství světa (Harant, Velechovský, 1979).

1.3 Soutěže

V rámci soutěží ve skocích na trampolíně se soutěží v jednotlivcích, v družstvech a v synchronních skocích mužů a žen (Sarichev, 2014) a to v kategoriích žáci (do 15 let včetně), junioři (od 13 do 17 let) a dospělí (od 15 let včetně). Co se týká soutěží v České republice, probíhají zde Mistrovské soutěže (Mistrovství České republiky) a) Mistrovství České republiky - věková kategorie dospělých - ženy jednotlivkyně, muži jednotlivci, ženy synchronní dvojice, muži synchronní dvojice; b) Mistrovství České republiky juniorů - juniorská věková kategorie - juniorky jednotlivkyně, junioři jednotlivci, juniorky synchronní dvojice, junioři synchronní dvojice; c) Mistrovství České republiky žactva - žákovská věková kategorie - mladší žákyně jednotlivkyně, mladší žáci jednotlivci, starší žákyně jednotlivkyně, starší žáci jednotlivci, žákyně synchronní dvojice, žáci synchronní dvojice, smíšená žákovská 3-4 členná družstva; d) Mistrovství České republiky družstev - smíšená 3-4 členná družstva bez věkového omezení. Dále Český závod věkových skupin, Český pohár v kategoriích ženy jednotlivkyně, muži jednotlivci, ženy synchronní dvojice a muži synchronní dvojice, Žákovský pohár v kategoriích žákyň jednotlivkyň a mužů jednotlivců a jednotlivé přebory krajů, oblastí a okresů.

Vlastní závod ve skocích na trampolíně sestává ze dvou sestav v kvalifikačním kole a z jedné sestavy finálové. Každá sestava se skládá z deseti prvků. Sestava je charakteristická vysokými navzájem na sebe rytmicky navazujícími rotačními prvky

z nohou na nohy a z nohou na záda, břicho nebo do sedu, bez přerušení nebo přímých meziskoků. V průběhu závodní sestavy by měl skokan/skokanka ukázat rozmanitost prvků, vykazovat dobrou kontrolu pohybu, skladbu sestavy, udržení výšky a provedení. V kvalifikačním kole se cvičí dvě sestavy, první zahrnuje speciální podmínky – obsahuje jak libovolné prvky, tak speciální požadavky. Pořadí, v jakém jsou prvky zacvičeny, musí odpovídat tomu, jak má závodník zapsáno v závodní kartě. Za tuto sestavu se počítá pouze známka za provedení a čas. Druhá a finálová sestava jsou volné sestavy, ve kterých se soutěžní známka za provedení a čas připočítává ke známce za obtížnost, a tak se získá celková známka za sestavu. Závodníci s 8 nejvyššími počty bodů postupují do finále.

U soutěží družstev smíšené družstvo (muži, ženy) tvoří minimálně 3 a maximálně 4 závodníci v jedné soutěži. Každý člen družstva cvičí dvě sestavy s povinnými prvky a jednu volnou sestavu. Závodníci bez věkového omezení. Při mistrovství České republiky se soutěží v seniorských a žákovských kategoriích. V soutěži v synchronních skocích startuje pár, který tvoří 2 ženy nebo 2 muži. Závodníci každého páru musí zacvičit stejné prvky ve stejném čase a musí začít nad čelem ve stejném směru. Všechny soutěže se řídí technickým řádem FIG, článek 4 – skoky na trampolíně.

Kromě základních soutěží se ve skocích na trampolíně soutěží rovněž v rámci olympijských her, světových her a mistrovství světa. Ve všech těchto soutěžích jsou v zásadě stejné základní principy jen s drobnými výjimkami (FIG, 2016).

1.4 Pravidla

Mezinárodní soutěžní pravidla jsou určena jako podklad pro všechny úrovně soutěží (Mistrovství světa a podobně), kde se pro určité soutěže aplikují dodatečná nebo odlišná pravidla. Současná mezinárodní pravidla mají platnost od 1. 1. 2018. Do struktury pravidel patří všeobecná ustanovení, průběh soutěže a pravidla pro rozhodčí.

Do hodnocení sestavy se uznávají pouze prvky, které končí dopadem na obě nohy, do sedu, na břicho nebo na záda. Každý závodník začíná sestavu na pokyn rozhodčího prvním prvkem sestavy, který musí provést do jedné minuty. Ve všech polohách mají být chodidla a nohy spojeny (s výjimkou skoků roznožmo) a špičky propnuty. Paže mají být napjaté nebo přitisknuty k tělu vždy, když je to možné. V závislosti na požadavcích má být tělo buď skrčmo, schylmo nebo rovně (Komise, 2013).

Během sestavy nesmí být opakován stejný prvek. Prvky se stejným počtem obrátů kolem vertikální i horizontální osy (rotace), ale provedené v polohách skrčmo, schylmo a rovně jsou považovány za různé prvky např. dvojně salto vzad toporně a dvojně salto vzad skrčmo. Sestava je přerušena především, pokud dopad není současně na obě nohy na plachtu trampolíny, je proveden meziskok, dotkne-li se závodník něčeho jiného než plachty nebo nezacvičí povinnou sestavu. V případě, že závodník sestavu přeruší, pak je hodnocen pouze z počtu prvků ukončených na plachtě trampolíny. Sestava musí být ukončena s jistotou ve vzpřímené poloze oběma nohama na plachtě trampolíny. Hodnocení používá čtyři druhy známek. Znamka typu D – obtížnost, E – provedení, T – čas letu a S – synchronnost. Provedení: 5 rozhodčích, u synchronních dvojic 6 rozhodčích (3 pro každou trampolínu) Maximální známka je 10 bodů. Srážky – v každém prvku možná srážka 0,1 - 0,5 bodu. Nejvyšší a nejnižší známka rozhodčího provedení se škrťá, ostatní se sečtou. Obtížnost: součet obtížnosti všech předvedených prvků. Obtížnost každého prvku je určena rozsahem saltové a vrutové rotace - počet čtvrt salt : 1 čtvrt salto $90^\circ = 0,1$ bodu) - počtem půlvrutů: 1 půlvrut $180^\circ = 0,1$ bodu). Nejvyšší a nejnižší známka za provedení se škrťá, zbylí 3 se sečtou a připočítá se koeficient obtížnosti. Hodnocení synchronnosti v rozsahu srážek od 0,0 do 0,5 bodu. Srážky jsou za každý nesynchronní dopad. Rozdíly ve výšce v dopadu do 80 cm srážka 0,1-0,3 bodu, nad 80 cm 0,4-0,5 bodu (Komise, 2013).

1.5 Terminologie

Skoky na trampolíně, obdobně jako všechny obory, se vyznačují vlastní odbornou terminologií. Smyslem odborné terminologie je efektivní, účelná a přesná komunikace mezi trenéry, trenérem a svěřencem i rozhodčími.

Odborná terminologie popisuje a systematizuje jednotlivé činnosti a dovednosti, které naplňují pohybový obsah skoků na trampolíně. V trenérské praxi se setkáváme s odbornými termíny i termíny, které jsou národně či krajově specifické a od oficiální odborné terminologie se odchylují. Znalost odborné terminologie je podstatná i pro rozhodčí. Jednotlivé prvky jsou v pravidlech odbornou terminologií popisovány (Chrudimský, 2013).

Naformátováno: Normální, Odsazení:
Vlevo: 0 cm, První řádek: 1,25 cm

U skoků na trampolíně se v současné době používá české i mezinárodní názvosloví. To velmi přesně charakterizuje všechny skoky a prvky, pro běžné používání je ale velmi dlouhé, a proto se při soutěžích k zapisování prvků používají mezinárodní kódy. Znalost těchto kódů je pro každého závodníka, rozhodčího i trenéra nezbytná. Prvkem na trampolíně označujeme skoky se saltovou nebo vrutovou rotací nebo skoky bez rotace, ve kterých cvičenec provádí změny polohy těla nebo ve kterých dochází ke změně odrazové, či dopadové polohy.

V běžné komunikaci se mezi sportovci po celém světě navíc běžně používá slangových výrazů pro jednotlivé prvky. Ty jsou samozřejmě podstatně kratší a na výslovnost a zapamatování jednodušší. České názvosloví se používá u specializovaných cvičení, které se může částečně lišit od obecně používaného názvosloví, zejména v tělesné výchově, ale i ve sportu. Pro skoky na trampolíně se nejčastěji používá popis skoků a prvků, který je sestaven zpravidla v následujícím pořadí:

1. Odrazová poloha

- z nohou
- ze sedu
- z kleku
- ze vzporu klečmo
- z břicha
- ze zad

2. Množství saltové rotace

- Bez saltové rotace (přímé skoky)
- Se saltovou rotací
 - $\frac{1}{4}$ čtvrt salta – obrat o 90°
 - $\frac{1}{2}$ půl salta – otočení o 180° , dále $\frac{3}{4}$ salta, celé salto a navazující salta s přetočením o 360° : $1\frac{1}{4}$ salta až do dvojnásobného salta

3. Směr otáčení saltové rotace

- Vpřed
- Vzad

4. Množství vrutové rotace

5. Dopadová poloha

- Na nohy
- Do sedu
- Do kleku
- Na břicho atd.

6. Poloha těla

- Skrčmo
- Schylmo
- Schylmo roznožmo
- Rovně

Pro příklad českého názvosloví v nějakém prvku. Nejprve je uveden oficiální název prvku a za ním je v závorce uveden slangový výraz:

- Tři čtvrtě salta vpřed na záda rovně (Letka)
- Salto vzad schylmo (Běčko)
- Ze zad jeden a čtvrt salta vpřed s půlvrutem ve druhém saltu skrčmo (díky polohám se cvik podobá batoleti, a tudíž se mu říká Baby C)

2 Didaktické aspekty ve skocích na trampolíně

V rámci didaktiky skoků na trampolíně je nutné se zaměřit především na to, jak vhodně sestavit a provést cvičební jednotku, jaké metodické pomůcky využít, jaké bezpečnostní a didaktické zásady dodržovat a důležitá je i znalost základních fyzikálních aspektů.

2.1 Struktura cvičební jednotky

Cvičební jednotka se skládá z úvodní, průpravné, hlavní a závěrečné části. Úvodní část má několik částí: Rušnou – jejím úkolem zahřátí organismu a zvýšení srdeční frekvence a usnadnění cirkulace krve. Mobilizační – úkolem mobilizační části je připravit kloubní systém na zátěž. Aplikaci plynulých a krouživých pohybů dochází v kloubech vyplavení synoviální tekutiny. Statický strečink – má aktivační účinek, napomáhá k prokrvení svalové tkáně – výdrž citelného tahu svalu 6 sekund. Statický strečink se někdy vynechává z důvodu poklesu srdeční frekvence a zařazuje se až na konec cvičební jednotky. Dynamický strečink – účelem je připravit nervosvalovou tkáň na rychlé pohyby končetin v relativně velkém rozsahu a předcházet tím případnému zranění (Kryštofič, 2014).

Průpravná část: tvoří plynulý přechod mezi rozcvícením a hlavní části hodiny. Obsahem jsou jednotlivé bloky motoricko-funkční přípravy - zpevňovací příprava, podporová příprava, stimulace svalové obratnosti, odrazová a doskoková příprava, stimulace reaktivity, visová příprava, rotační příprava (Kryštofič, 2014).

Hlavní část můžeme podle převládajícího obsahu a zaměření pojmenovat: Návčičnou – jedná se o cvičební jednotku převážně zaměřenou na nácvik tj. osvojování nových dovedností. Zdokonalovací - jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na zdokonalování již osvojených dovedností (tvorbu sestav apod.). Hodina smíšená - hlavním znakem tohoto typu je zařazení nácviku, výcviku i intenzivní části (hry, aerobní zatížení apod.) do cvičební jednotky. Toto pestré uspořádání nejlépe vyhovuje psychice dětí a mládeže. Kondiční - jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou na rozvoj pohybových schopností, a to především specifickými prostředky nebo nespecifickými prostředky. Regenerační - jedná se o tréninkovou jednotku převážně zaměřenou

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Červená

Naformátováno: Zarovnat do bloku, Odsazení: První řádek: 1,25 cm, Mezera Za: 15 b., Řádkování: 1,5 řádku, Bez odrážek a číslování

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: není Tučné, Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: není Tučné, Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: není Tučné, Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: není Tučné, Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Zarovnat do bloku, Odsazení: První řádek: 1,25 cm, Řádkování: 1,5 řádku, Bez odrážek a číslování

Naformátováno: Písmo: není Tučné, Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: není Tučné, Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Zarovnat do bloku, Odsazení: První řádek: 1,25 cm, Řádkování: 1,5 řádku, Bez odrážek a číslování

na urychlení zotavovacích procesů, respektive odstranění únavy z předchozího zatížení. (Skopová, Zítka, 2013).

Závěrečná část: Část dynamická - ve které jsou prováděna cvičení s nízkou intenzitou. Jejím cílem je urychlit zotavení po tréninku a začít odbourávat odpadní látky, které vznikly během zatížení. Část statická - zahrnující protažení svalů, které byly při tréninkové činnosti po převážnou dobu zapojeny. Taktéž svalů, které v dané sportovní činnosti mají tendenci ke zkracování, popř. jiných problémových oblastí. Do této části je vhodné zařazovat kompenzační a vyrovnávací cvičení. To proto, že trénink může působit na cvičence jednostranně, a tak uvedeným cvičením lze předcházet výraznějším svalovým dysbalancím a vadám v držení těla. Statickým cvičením dochází též k celkovému uklidnění organismu. Ukončení cvičební jednotky – zhodnotit výkon každého jedince, motivovat do dalšího cvičení (Skopová, Zítka, 2013).

Tréninková jednotka ves skocích na trampolíně obvykle trvá 60 min. Struktura sestavení tréninku pro začátečníky bývá vždy podobná. Trenér vybírá různé kombinace cviků pro další tréninky, aby skokan měl možnost zopakovat, co již umí a dále se učit nové vazby. Záleží na schopnostech a dovednostech jednotlivců. Podle toho trenér určuje tempo postupu skokana, Je možné postupovat rychleji i pomaleji. Důležitý je však přístup ke každému skokanovi. Při více skokanech na jedné trampolíně se skokani točí. Pro čekání na další kolo je vhodné použít seznam cvičení na každou tréninkovou jednotku. Např. Zpevňovací cvičení, průprava v molitanové jámě atd. Důležité je však stručně a jasně zadat skokanům co mají přesně dělat a připravit jim k tomu prostor (žíněnky, hrazdu,). Dobré je vysvětlit před samotným tréninkem, protože v průběhu se trenér již věnuje přednostně skokanům na trampolíně (Dufek, 2013).

2.2 Didaktické zásady ve skocích na trampolíně

V každém sportovním odvětví a ve skocích na trampolíně obzvlášť z důvodu většího rizika zranění je důležité dodržovat didaktické zásady. Vílímová (2009) k jednotlivým zásadám uvádí:

Zásada přiměřenosti: Výběr cviků a prováděných činností je nutné přizpůsobit věku a schopnostem každého jedince.

Naformátováno: Nadpis 2, Odsazení: Vlevo: 1,5 cm, Bez odrážek a číslování

Naformátováno: Zarovnat do bloku, Odsazení: První řádek: 1,25 cm, Řádkování: 1,5 řádku, Bez odrážek a číslování

Zásada uvědomělosti: Cvičenec rozumí tomu, čemu se učí, zná cíl a smysl učební činnosti.

Zásada postupnosti: Učit se nové dovednosti od jednoduššího po složitější.

Zásada soustavnosti: Nepřeskakovat od jednoho k druhému. Systematičnost je v tréninku důležitý faktor.

Zásada názornosti: Vytvoření si představy o daném pohybu. Důležitým aspektem je v tomto trenér, který by měl názorně ukázat daný cvik, aby si cvičenec udělal jasnou představu a pohybový úkol splnil. Názornost urychluje motorické učení.

Zásada zpětné vazby: V průběhu nebo na konci cvičební jednotky by mělo dojít k zhodnocení tréninku mezi trenérem a cvičencem. Jedním důležitým aspektem zpětné vazby u dětí je kladné hodnocení, které zvyšuje motivační úroveň a směřuje rychleji k dosažení cíle (Vilímová, 2009).

2.3 Didaktické pomůcky ve skocích na trampolíně

Ve skocích na trampolíně jsou využívány různé didaktické pomůcky, které přispívají především k rychlejšímu, bezpečnému osvojení si nových dovedností a zvyšují motivační úroveň. Nejčastější používané pomůcky jsou:

- měkké molitanové zíněnky – využívají se pro bezpečnější dopad při nácvičce dopadových poloh, saltových rotací apod.
- klasická plastová gymnastická obruč - při jejím použití se zvyšuje náročnost jednotlivých cviků. Nejčastěji se využívá v proskakování dovnitř a vně nebo podobně jako u švihadla.
- míč - jako pomůcka při skákání na trampolíně – používá se na rozvoj koordinace. Pěnový nebo gumový míč je vhodnější. Nedoporučuje se používat klasický basketbalový a fotbalový míč z důvodu jejich tvrdosti, a tím hrozícímu úrazu při nesprávném provedení cviku.
- pěnová žízala - využívá se ke cvičení na trampolíně dvěma způsoby. Prvním z nich je, že si pomůcku drží sám skokan a cvičí s ní. Druhý způsob je, že pomůcku drží trenér mimo trampolínu a cvičenec tím neovlivňuje působení pomůcky na cvik. Výhoda pěnové žízaly je, že při nepovedeném pokusu nehrozí nebezpečí zranění.

Naformátováno: Nadpis 2, Odsazení: Vlevo: 1,5 cm, Bez odrážek a číslování

Naformátováno: Odstavec se seznamem, S odrážkami + Úroveň: 1 + Zarovnat na: 0,63 cm + Odsadit na: 1,27 cm

Naformátováno: Odstavec se seznamem, Mezera Za: Automaticky, S odrážkami + Úroveň: 1 + Zarovnat na: 0,63 cm + Odsadit na: 1,27 cm

Naformátováno: Odstavec se seznamem, S odrážkami + Úroveň: 1 + Zarovnat na: 0,63 cm + Odsadit na: 1,27 cm

- klasický a vrutový lanč - slouží především k nácviku a upevnění náročnějších prvků, jako jsou vícenásobná salta, salta s vruty a podobně. V současné době se můžeme setkávat s bugee (konstrukce s podpůrnými gumami). Výhoda těchto gum je, že výrazně prodlužují letovou fázi a zajišťují bezpečnější dopad.
- molitanové jámy – kde se nacvičují především nové složitější prvky. Jáma vycpaná molitany zajišťuje bezpečný dopad (Frydriřhová, 2015).

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická

2.4 Fyzikální aspekty ve skocích na trampolíně

Naformátováno: Nadpis 2, Odsazení: Vlevo: 1,5 cm, První řádek: 0 cm

Pro rychlejší osvojení dovedností na trampolíně je důležitá znalost fyzikálních a biomechanických aspektů. Znalosti by si měl osvojit nejen trenér, ale i cvičenec. Základním mechanismem skákání na trampolíně je využití svalové síly cvičence v součinnosti s pružností trampolíny, za přispění akčně reakčních vztahů. Při odrazu dochází nejen k uplatnění svalové síly cvičence, ale také tíhové síly a reakční síly.

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická, přeškrtnuté

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Červená

Cvičenec skákání začíná houpáním a s využitím pružnosti trampolíny postupně zvyšuje výšku skoků. Maximální výšku skoků určuje pružnost trampolíny, technika a provedení skoku a zkušenost a psychické stavy cvičence. U saltových a vrutových rotací je důležitým aspektem odraz, protože odraz rozhoduje, jestli je cvičenec schopen provést např. dvojně nebo trojně salto. U saltových rotací nesmí výsledná odrazová síla působit do celkového těžiště těla cvičence, ale excentricky tj. jsou vytvořeny podmínky pro vznik rotačního pohybu. Při dokončení odrazu je tedy rozhodnuto nejen o celkové velikosti rotace, ale i dráze letu. V letové fázi nelze dráhu letu měnit, lze pouze hospodařit se získanou točivostí na základně změn momentů setrvačnosti a úhlové rychlosti, a to prostřednictvím přeskupování hmoty těla cvičence kolem osy otáčení, tj. čím více je skokan zbalený, tím je úhlová rychlost vyšší a naopak u rozbalování těla se úhlová rychlost snižuje. Příklad uvedu u přemetu vzad - dívky mají větší flexibilitu než chlapci, proto není pro dívky problém přemet dozadu provést z místa, kde díky flexibilitě bederní páteře dosáhnou větší úhlové rychlosti. U chlapců flexibilita bederní páteře je menší proto u přemetu vzad využívají setrvačnost, kterou získají rozběhem nebo dynamickým odrazem. (Hay, 1993).

Naformátováno: přeškrtnuté

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická, přeškrtnuté

Každý skok na trampolíně můžeme rozdělit na tři fáze odrazovou, letovou, dopadovou. Blíže jsou jednotlivé fáze definovány takto: Odraz - z plachty trampolíny je

určen délkou průhybu pružné podložky, která vytvoří potenciální energii, kterou cvičenec promění v kinetickou. Čím je plachta pružnější, tím větší je potenciální energie. Let - trvá od dokončení odrazu do doby dopadu a provádí se v něm samotný prvek. Letová fáze se skládá na vzestupnou a sestupnou. Výška letové fáze je ovlivněna především využitím pružnosti pružinového systému a plachty trampolíny a síly odrazu, u přímých skoků i silou pohybu paží. Dopad - po promáčknutí plachty do nejspodnější polohy následuje odraz do dalšího skoku. Dopadové polohy se trénují nejprve na žíněnce, na plachtě v mírném pohupování a nakonec při skákání nejprve v nižším a postupně zvyšovaném skoku. Těsně před dopadem je dobré se vždy nadechnout a zadržet dech, kvůli zpevnění těla a tím předejití poškození pohybového aparátu. U dopadu platí pravidlo: „dopadni na stejné místo, z kterého ses odrazil“ (Komise, 2004).

2.5 Záchrana a bezpečnostní zásady ve skocích na trampolíně

Nezbytnou součástí tréninkového procesu je přímá a nepřímá dopomoc. Nepřímou dopomocí se rozumí obložení molitanovými duchnami kolem trampolíny, přídavné stoly s duchnami, závěsný pevný nebo rotační lanč. Přímou dopomoc zajišťuje vždy zkušený trenér, který dává dopomoc z plachty trampolíny nebo rámu trampolíny. Dalším způsobem přímé dopomoci je z boku trampolíny, kdy trenér nebo někdo z realizačního týmu podhazuje při hrozícím nebezpečí skokanovi žíněnku. U přímé dopomoci je vždy důležitá součinnost trenéra a cvičence. Vzájemná důvěra je alfa omegou, pro budoucí úspěch v tomhle sportovní odvětví. (Kozubek, 1978).

Šulc (1987) uvádí, že ideální je mít v tréninku 5-8 cvičenců v družstvu, kteří provádějí záchranu z boku trampolíny. V opačném významu se vyjadřuje Kozubek a Zeman (2004), kteří uvádějí, že do vzdálenosti dvou metrů kolem trampolín by se neměli vyskytovat žádné osoby ani předměty o které by se mohli cvičenci zranit. Dále se autoři zmiňují, že z hlediska bezpečnosti je nutné používat nářadí v dobrém technickém stavu, nenosit náušnice, řetízky, náramky, pásky, kalhoty se cvoky, prostě vše, co by se mohlo zachytit o plachtu trampolíny. Skákat pouze v gymnastických cvičkách nebo ponožkách v doprovodu zodpovědné osoby. V žádném případě nevstupovat pod trampolínu. Boone (1976) z hlediska bezpečnosti doporučuje skákat pouze do výšky, která je úměrná našim schopnostem dovednostem, nikdy neseskakovat z trampolíny na zem, i když tam je měkká

podložka. Dalším důležitým aspektem z hlediska bezpečnosti je rozcvičení, ve kterém je nutné se zaměřit na ovlivnění napětí svalů zajišťující vzpřímené držení těla. (Mikalová, 2008).

Sponholz a Buchmann (1982) se také zmiňují, že nikdo nesmí být ke cvičení nucen, pokud to sám nechce a v důsledku rychlého nástupu únavy doporučují maximální dobu skákání přestávky pro dospělé maximálně 1 minutu a pro děti ne déle než 30 sekund.

Problematiku zajištění bezpečnosti cvičení řeší rovněž pravidla skoků na trampolíně. Podle mezinárodních pravidel skoků na trampolíně. Požadavky na bezpečnost při závodech je, že závodník musí mít jednoho nebo dva vlastní záchránce, kteří nahradí stejný počet záchránců zajištěných organizátorem. Celkový počet záchránců nesmí v jeden okamžik překročit čtyři. Záchranná matrace může být používána pouze vlastním záchráncem závodníka. Při soutěžích pořádaných podle Soutěžního řádu pro skoky na trampolíně v České republice musí být na koncích trampolíny používány bezpečnostní stoly s dopadovými matracemi s rozměry podle Norem pro nářadí FIG. Tyto bezpečnostní stoly ani dopadové matrace nemusí mít certifikát FIG. Bezpečnostní matrace. Při Mistrovstvích České republiky, pohárových soutěžích a Českém závodě věkových skupin vyhlášených komisí skoků na trampolíně České gymnastické federace musí být podlaha po stranách trampolíny a za bezpečnostními stoly pokryta bezpečnostními matracemi s rozměry podle Norem pro nářadí FIG. Tyto bezpečnostní matrace nemusí mít certifikát FIG (Komise, 2013).

3 Přínos skoků na trampolíně

Každé sportovní odvětví realizované nejen na vrcholové úrovni, potřebuje ke svému tréninku další doplňkové činnosti, které budou vyvažovat jednostrannost při dlouhodobém tréninkovém procesu. Trampolína má tu výhodu, že umožňuje zdokonalování a trénování více schopností najednou. Proto při efektivním využívání skoků na trampolíně lze za krátký čas docílit viditelných výsledků, které se promítnou do výkonů v podobě zlepšených a vyvážených pohybových dovedností. Lze jen těžko najít jiné sportovní nářadí než trampolínu, která motorické schopnosti rozvíjí v takovémto rozsahu a především nenásilnou a hravou formou. Skoky na trampolíně jsou sportem především esteticko – koordinačním. Už z názvu vyplývá, že skoky na trampolíně nejvíce rozvíjejí vybrané koordinační schopnosti především orientaci v prostoru (Frydrychová, 2015).

3.1 Koordinační schopnosti související se skoky na trampolíně

Koordinační schopnosti jsou podmíněny funkcemi a procesy pohybové koordinace a jsou spjaty především řízením a regulací pohybové činnosti“ (Měkota, 2005, s. 21). Sem se řadí orientační, diferenciační, reakční, rovnováhové, rytmické aj. schopnosti. Mezi těmito skupinami stojí schopnosti hybridní neboli kondičně-koordinační. Do této kategorie by spadaly právě rychlostní schopnosti, které jsou zčásti řazené do kondičních a zčásti do koordinačních schopností. Kloubní pohyblivost neboli flexibilita se vymyká tomuto rozdělení, neboť se většinou vyděluje jako samostatná pohybová schopnost. Struktura koordinačních schopností je komplexem, který tvoří řada dílčích, relativně samostatných schopností. Celkový počet se dle různých autorů liší. V této práci budeme vycházet z dělení dle Měkoty (2005), který dělí koordinační schopnosti na diferenciační, orientační, reakční, rytmické a rovnováhové schopnosti a dále k nim doplňuje schopnost sdružování a schopnost přestavby. Ve skocích na trampolíně lze cíleně uplatnit cvičení všech schopností výše vyjmenovaných. Tím jsou koordinační schopnosti pro skoky na trampolíně nepostradatelné.

Orientace v prostoru, což je schopnost určovat a měnit polohu a pohyb těla v prostoru a čase. Pro skoky na trampolíně je tímto polem samotná plachta trampolíny a pohybujícím se objektem může být jiný skokan. V případě synchronních párů se jedná

Naformátováno: Nadpis 2, Odsazení:
Vlevo: 1,5 cm, První řádek: 0 cm

Naformátováno: Bez podtržení, Barva
písma: Automatická, přeškrtnuté

Naformátováno: přeškrtnuté

o synchronního partnera nebo pomocné cvičební pomůcky, např. míč. Základem této schopnosti je příjem a zpracování především optických, ale i kinestetických informací. Proto je trampolína využívána sportovci z jiných sportovních odvětví, jako akrobatické lyžování, fotbal, skikros, atd. (Měkota, 2005).

Rovnováhová schopnost, která se „uplatňuje při pohybu zejména v situacích, kdy dochází k rozsáhlým, často i rychlým změnám polohy a místa v prostoru“ (Měkota, 2005, s. 69). Rovnováhová schopnost se dělí na statickou rovnováhovou schopnost, dynamickou rovnováhovou schopnost a balancování předmětu. Skoky na trampolíně umožňují rozvíjení dynamické rovnováhové schopnosti, která se „uplatňuje při pohybu zejména v situacích, kdy dochází k rozsáhlým, často i rychlým změnám polohy a místa v prostoru“ (Měkota, 2005, s. 69).

Rytmická schopnost je ve sportu vnímána, jako pohybový rytmus, který se projevuje napodobení nebo procítění vzorové pohybové představy. Názorný příklad u cviku vzepření vzpklomo na hrazdě, kde hraje pohybový rytmus zásadní roli. Ve skocích na trampolíně hraje pohybový rytmus důležitou roli převážně v nacvičování vazeb a sestav (Měkota, 2005).

Reakční schopnost je definována jako „schopnost rychlého a smysluplného zahájení a provedení krátkodobé pohybové činnosti celého těla, jako reakce na více či méně komplikované signály nebo na předchozí pohybové činnosti, popřípadě na aktuální situační podněty“ (Hirtz, 1985). Reakční doba je však závislá především na druhu podnětu. V úvahu přicházejí podněty taktilní (dotykové), akustické (zvukové) a vizuální (zrakové).

Diferenciační schopnost je pak „schopnost jemně rozlišovat a nastavovat silové, prostorové a časové parametry pohybového průběhu“ (Měkota, 2005, s. 63). Jedná se tedy o schopnost realizovat přesné, plynulé a ekonomické fáze celkového pohybu. Úroveň této schopnosti spoluurčuje nejen dokonalý cit s podložkou, ale úplné využití potenciální energie, kterou nám trampolína předurčuje tyto schopnosti pro realizaci a zajištění bezpečnosti skákání na trampolíně považujeme za zásadní. Skokan v průběhu každého odrazu musí být schopen vnímat a využívat polohu jeho těla i jeho částí, a to nejen vůči sobě, ale vzhledem k náradí i všem rovinám. Již malé vychýlení těla od vertikální osy těla způsobí změnu dráhy letu cvičence po dokončení odrazu. Mechanické vlastnosti trampolíny, její pružnosti, zvýšené nároky na kinesteticko-diferenciační schopnosti jsou důvodem pro využívání trampolíny při senzomotorických cvičeních (Hirtz, 1985).

Schopnost sdružování a schopnost přestavby. Jedná se tedy o schopnost účelně organizovat pohyby jednotlivých segmentů těla, kombinovat je a spojovat. Organizace musí umožnit zakomponování vztahů vzhledem k použitému náčiní. Projevem schopnosti sdružování je způsobilost např. provádět složité pohyby a současně ovládat náčiní. Kritériem úrovně schopnosti sdružování může být samotná obtížnost pohybového úkolu (Měkota, 2005).

3.2 Využití trampolíny v procesu motoricko-funkční přípravy

Motoricko funkční příprava (dále jen „MFP“) dle Kryštofiče (2014, s. 48) „je systém dílčích pohybových příprav, jejichž prostřednictvím jsou vytvářeny a formovány vnitřní předpoklady pro efektivní osvojování pohybových dovedností účelnou technikou a bez zdravotních rizik“. Zjednodušeně řečeno, MFP je spojovacím můstkem mezi kondiční a technickou složkou tréninku, je a zdrojem osvojování si kladných pohybových návyků.

S pojmem MFP se můžeme setkat jako s jednou ze složek sportovního tréninku. Z hlediska terminologické nejednotnosti tohoto pojmu si připomeneme jednotlivé složky sportovního tréninku. Dovalil (2002) vyděluje složky sportovního tréninku na kondiční, technickou, taktickou a psychologickou. Jiné rozdělení prezentuje Tůma (2004), který uvádí složky: motoricko-funkční, technickou, taktickou a psychologicko-funkční. V tomto druhém pojetí je MFP dávana na roveň kondiční přípravě. V gymnastickém pojetí je MFP dávana jako synonymum k akrobatické přípravě. Zítka a Chrudimský (2006, s. 13) uvádějí, že: „Akrobatická příprava je v systému sportovní přípravy gymnastů chápána jako ta část tréninku, která propojuje technickou a motoricko-funkční složku přípravy“. Proto se přikláníme k dělení složek sportovního tréninku podle Dovalila (2002), a MFP chápeme jako spojovací můstek mezi technickou a kondiční složkou tréninku (Kryštofič, 2014).

Cílem MFP je funkčnost svalového aparátu a nikoli svalová hypertrofie, proto veškerá cvičení jsou prováděna s váhou vlastního těla a zaměřena na provedení pohybového úkolu, což přináší určitý prožitek a uspokojení pro cvičence. „Naučit se vnímat své tělo a řídit pohyb jeho segmentů v prostoru a čase, „unést se“. Zde jsou uvedeny jednotlivé složky MFP: zpevňovací příprava, podporová příprava, stimulace svalové obratnosti, odrazová a doskoková příprava, stimulace reaktivity, visová příprava,

rotační příprava, stimulace kloubní pohyblivosti (Kryštofič, 2014). K významu a využitelnosti MFP se vyjadřuje Bakeš (2004) kdy uvádí, že MFP má ambice státí se nedílnou součástí komplexu ve všech sportovních odvětvích či jejich disciplínách.

Trampolína jako nářadí je využívána především ke zpevňovací přípravě, podporové, odrazové a rotační přípravě. Zde jsou uvedeny příklady cvičení s využitím trampolíny:

Odrazy ze vzporu ležmo na trampolíně

Výchozí poloha vzpor ležmo. V této poloze provádí cvičenec opakované soudobé odrazy paží a nohou z trampolíny, kdy využívá elastické energie pružných elementů ke krátké bezoporové fázi. Cvičení je náročné na zpevnění ramenní i výškové osy těla a lze jej ztížit prováděním přídatných pohybů (tlesknutím, upažením) v průběhu bezoporové fáze (Kryštofič, 2014, s. 78).



Obr. 3: Odras ze vzporu ležmo (Zdroj: Autor)

Houpání ve stoji na rukou

V dalším cviku je úkolem udržet zpevněné tělo po dobu cca 10 s. v hupu ve stoji na rukou na středu plachty trampolíny. Toto cvičení provádíme s dopomocí (Kryštofič, 2014, s. 78).

Lyžař

Cvičenec v podřepu na středu trampolíny v rychlém tempu krčí a dopíná nohy proti odporu plachty tak, aby byly neustále s plachtou – provádíme 30 s. (Kryštofič, 2014, s. 145)



Obr. 4: Lyžař (Zdroj: Autor)

Dupání na místě

Cvičenec stojí uprostřed trampolíny v mírném podřepu s připaženými pažemi. Na povel začne co nejrychleji dupat do plachty trampolíny. V tomto cviku jde o výdrž po určenou dobu s co největší frekvencí. Neprovádí se odraz ani výskok.

Odrazy ze zad

Cvičenec leží na zádech uprostřed trampolíny nohy přednožené pokrčmo a paže v předpažení. Při odrazu dochází k dynamickému vykopnutí bérců a paže směřují do upažení. Při tomto cvičení dochází k posílení břišních svalů a rozvíjení obratnosti.



Obr. 5: Dopadová poloha na záda (Zdroj: Autor)



Obr. 6: Letová fáze (Zdroj: Autor)

4 Souhrn teoretické práce

Souhrnně lze tedy říci, že skoky na trampolíně i přesto, že jsou mladým sportem, patří v současnosti mezi oblíbené činnosti nejen aktivních sportovců, ale široké veřejnosti. Ve vyspělém světě spolu se vzrůstající životní úrovní a ekonomickými možnostmi populace si stále více lidí může dovolit, pořídit si vlastní trampolínu. S tím samozřejmě vzrůstá popularita skoků na trampolíně. Nutno podotknout, že pro bezpečné skákání je nutné respektovat základní pravidla bezpečnosti. Ačkoli zahradní i školní trampolíny jsou konstruovány s maximálním důrazem na bezpečnost, využívají různé bezpečnostní prvky např. ochranné sítě a jejich pružnost je omezena mohou být při nevhodném používání velmi nebezpečné. Při nácviu dovedností je nutné respektovat didaktické zásady a k nácviu obtížnějších skoků přistupovat až po zvládnutí základních skoků. Významnou roli pro bezpečné a efektivní osvojování si nových dovedností mají cvičení MFP. Na druhé straně, jsou-li respektována všechna specifika tohoto sportu a dostatečně dodržována potřebná bezpečnostní pravidla, mohou se skoky na trampolíně významně podílet na rozvoji pohybových schopností a rozšiřování spektra osvojených dovedností. Skoky na trampolíně se využívají také jako prostředek pro fyzickou přípravu na některé profese nebo jako jedno z průpravných cvičení dalších sportovních odvětví.

Skoky na trampolíně jsou sportovním odvětvím již s poměrně dlouhou tradicí, s propracovaným systémem soutěží sahající až na úroveň olympijských her s jasně definovaným způsobem hodnocení sportovního výkonu. Je proto nezbytné, aby trenéři a učitelé měli k dispozici jednotnou a dostatečnou metodickou oporu, což je v současnosti asi nejzávažnější problém, neboť dostupnost odborné literatury a metodických materiálů s danou tematikou je velmi nízká. Nedostupnost odborné literatury brání nejen osobnímu rozvoji a celoživotnímu vzdělávání trenérů, ale i vlastnímu rozvoji sportu např. do oblastí školní tělesné výchovy.

5 Cíl práce

Cílem práce je na základě řízených rozhovorů s předními odborníky České republiky vytvořit metodickou oporu pro nácvik základních skoků na trampolíně.

5.1 Úkoly práce

- prostudování odborné literatury vztahující se k tématu
- syntéza poznatků o skocích na trampolíně
- vytvoření projektu pro etickou komisi
- doplnění a předložení informovaného souhlasu probandům
- vytvoření otázek pro řízení rozhovorů s odbornými trenéry skoků na trampolíně
- výběr vhodných prvků
- připravit prostory pro natáčení a zajistit soubor cvičenců pro natáčení videopořadu
- vytvořit textovou i obrazovou část metodické opory pro nácvik vybraných skoků na trampolíně
- torba videopořadu (střih a ozvučení záběrů, tvorba DVD).

5.2 Problém práce

Problém práce spočívá v návrhu postupu tvorby metodické opory pro nácvik vybraných skoků na trampolíně. Domnívám se, že námi navržený postup spočívající v několika na sebe navazujících etapách tj. výběr vhodných dovedností na základě řízených rozhovorů s vybranými odborníky na skoky na trampolíně. Zpracování textové a obrazové části metodického materiálu a je vhodným postupem s odpovídajícím výsledkem vhodné metodické opory.

6 Metodika práce

Práce řeší problematiku tvorby obsahu a zpracování doporučených postupů nácvičku vybraných skoků na trampolíně. Vzhledem k vymezení cíle práce využijeme při jejím zpracování metody: Řízený rozhovor je jedna z technik sběru dat. Tazatel pokládá otázku za otázkou podle dotazníku a respondent odpovídá. Tazatel zaznamenává odpovědi do dotazníku (Khelerová, 2010).

Rozhovory byly provedeny za účelem získání informací a doporučení pro tvorbu obsahu a způsobu zpracování metodického materiálu. A po zpracování metodického materiálu jeho obrazové podoby byl videopořad využit k expertnímu hodnocení.

Pro řízený rozhovor platí následující charakteristiky (Khelerová, 2010).

- Je jasné, kdo odpovídá
- Je těžké vynechat otázku
- Tazatel poskytuje respondentovi vyšší komfort než samotný dotazník (například sám vyplňuje dotazník)
- Problémem může být pocit neanonymity u citlivých otázek (respondent je v přímém kontaktu s tazatelem)
- Nákladná technika
- Časová náročnost vede k menší velikosti zkoumaného vzorku
- Tazatel může (i nechtěně) ovlivňovat respondenty

Soubor respondentů

Výběr vzorků respondentů byl záměrný. Výběr byl realizován na základě daných kritérií:

- Dosažená trenérská kvalifikace – trenér I. třídy skoků na trampolíně
- Délka dosavadní praxe – minimální doba byla stanovena na 8 let.

Základní výběr proběhl na základě rejstříku České gymnastické federace, kde jsou uvedeny všechny oddíly skoků na trampolíně, kteří jsou v České gymnastické federaci registrováni. Soubor respondentů se sestával ze 3 odborníků - mužů, z nichž první působí v oboru jako šéftrenér české reprezentace ve skocích na trampolíně od roku 2001 a je trenérem gymnastiky první třídy, druhý se pohybuje v oboru od roku 1972 a v současnosti je prezidentem technické komise skoků na trampolíně Evropské gymnastické unie a zároveň to je sportovní manažer ČGF a třetí od 1988 trénuje skokany na výkonnostní úrovni jeho největším trenérským úspěchem je účast jeho svěřence na letních olympijských hrách v Londýně 2012 a v minulosti byl trenérem České reprezentace.

Všem respondentům byly položeny následující otázky:

Jak dlouho se věnujete skokům na trampolíně a jaké je vaše odborné a profesní zařazení?

Jakou věkovou skupinu a kolik sportovců trénujete?

Jaký je váš největší trenérský úspěch?

Zařadil byste skákání na trampolíně do výuky TV?

Jaké dovednosti by podle vašeho názoru měly být zařazeny do výuky TV na základní a střední škole a proč?

Jaká je dostupnost a kvalita výukových materiálů pro skoky na trampolíně? Existují rozdíly ve zpracování, dostupnosti a četnosti metodických materiálů pro skoky na trampolíně v českém a v cizích jazycích?

Co si myslíte o významu a využitelnosti obrazových a multimediálních pomůckách ve výuce skoků na trampolíně?

Používáte nějaký obrazové a multimediální pomůcky? Pokud ano pak jaké?

Jaké jsou jejich nedostatky a přednosti?

Jaké činnosti a dovednosti považujete za základní ve výuce skoků na trampolíně?

Je možné uvedené dovednosti rozdělit podle jejich významu pro různé věkové a výkonnostní kategorie?

Odborné posouzení připraveného obsahu:

Jak hodnotíte předložený materiál?

Můžete se prosím vyjádřit k: A) způsobu zpracování B) k obsahu C) k využitelnosti

Sběr a zpracování dat

Po vytvoření otázek bylo dalším krokem realizace rozhovorů s respondenty. Trenéry, jsem kontaktoval osobně a rozhovory byly realizovány přímo v jednotlivých oddílech před zahájením nebo po ukončení tréninkové jednotky. Získané odpovědi jsem analyzoval kvalitativní metodou, tak že jsem vybral zásadní otázky, které se vztahují k cíli práce.

Způsob zpracování videopořadu

. Prvním krokem k vytvoření metodického DVD skoků na trampolíně bylo zvolit vhodné prostředí. Bylo vybráno specializované trampolínové centrum v Liberci, kde působí, jako hlavní trenér Ing. Miroslav Patrman, který poskytl veškeré zázemí jak materiální, tak technické. Poté následovala příprava haly, za trampolínu, na které probíhalo natáčení, se pověsila velká bílá plachta, a to z důvodu lepší viditelnosti cvičence a jednotlivých skoků. Dalším krokem byl výběr aktérů pro natáčení. Soubor činil: Jeden chlapec a dvě dívky ve věku 9-12let, a dva trenéři. Všechny děti jsou výkonnostními sportovci a členy sportovního oddílu Trampolíny Liberec, proto realizace jednotlivých prvků nepřesahovala jejich schopnosti a dovednosti. Po celou dobu natáčení byla dětem poskytována přímá dopomoc, a to formou trenéra stojícího na delší straně trampolíny nebo dole vedle trampolíny s připravenou žíněnkou, kterou podhazuje pod skokana při hrozícím nebezpečí. Nepřímou dopomoc zajišťovaly vysoké žíněnky, které byly obloženy kolem celé trampolíny. Natáčení probíhalo v několika víkendech jdoucích po sobě.

Metodická videa byla natáčena kamerou sony HDR-CX240 v HD kvalitě, a to z boční strany cvičence. Každý skok videa obsahuje průpravné cvičení, celé provedení

skoku a celé provedení skoku, zpomaleně. Při vlastní tvorbě videopořadu jsem postupoval:

1. výběr a rozřídění videosekvencí
2. střih a tvorba videopořadu
3. zvukový záznam komentáře.

Všechny postupné kroky tvorby videopořadu byly prováděny v zakoupeném programu Adobe Lightroom 5 a v Adobe Photoshop CS6. Práce byla zpracovávána v textovém dokumentu OpenOffice 4.

Ověření kvality zpracování videopořadu – expertní hodnocení

Vytvořený obrazový materiál byl následně předložen souboru respondentů s cílem posoudit kvalitu, obsah i formu zpracování videopořadu. Respondentům byly položeny otázky: Jak hodnotíte předložený materiál? A) způsobu zpracování B) k obsahu C) k využitelnosti.

7 Výsledky

V kapitole uvádíme všechny dosažené výsledky, kterými jsou analýza řízeného rozhovoru vedeného před zpracováním textové obrazové části práce, dále vlastní textová a obrazová část (viz příloha č.4), a konečně na základě dalšího rozhovoru s odborníky ověření výsledné kvality a využitelnosti vzniklého metodického materiálu.

7.1 Výsledky rozhovorů před natáčením

Při zpracování řízených rozhovorů jsme se orientovali na otázky, které považujeme za zásadní, pro zpracování metodické opory nácviky základních skoků na trampolíně. První otázka zněla: Jaká je dostupnost výukových materiálů pro skoky na trampolíně? Všichni respondenti odpověděli, že velmi mizivá jak u nás, tak i ve světě. Poté jsem se ptal, jestli využívají nějaký metodický obrazový materiál? Všichni respondenti odpověděli, že nikoliv, protože žádný takový není.

Další otázka byla pro mou práci klíčová, zněla následovně: Jaké činnosti a dovednosti považujete za základní ve výuce skoků na trampolíně? Všichni respondenti uvedli, že za základní prvky považují - přímé skoky, odrazové a dopadové polohy, jednoduché saltové a vrutové rotace.

Další zněla: Zařadily byste skoky na trampolíně do výuky tělesné výchovy a proč? Zde byla 100 % shoda respondentů - všichni odpověděli ANO, a to z důvodu, že skoky na trampolíně ve velké míře rozvíjejí koordinační schopnosti.

Následně byla položena otázka: Jaké prvky by se žáci měly učit na základní a střední škole? Zde nastala také shoda, respondenti uvedli, že na základní škole by měli být zařazeny přímé skoky – skrčka, schylka, roznožka a dopadové polohy na záda, do sedu a jednoduché saltové rotace. Na střední škole přidat jednoduché vazby a sestavy.

Pouze v jedné otázce u respondentů nabyla shoda a to v otázce, jestli je možné uvedené dovednosti rozdělit podle jejich významu pro různé věkové a výkonnostní kategorie? Všichni respondenti odpověděli, že uvedené dovednosti lze rozdělit podle věku a výkonnosti. Jeden respondent uvedl, že základní dovednosti jsou stejné pro všechny věkové skupiny.

7.2 Metodické listy

Naformátováno: vzorek: Žádný

Naformátováno: vzorek: Žádný

Naformátováno: vzorek: Žádný

Textová část doporučené postupu nácviku vybraných skoků na trampolíně je základem vytvořeného výukového videopořadu. V textu podrobněji popisujeme provedení zvolených cvičení a jednotlivých prvků včetně chyb v provedení. Na začátku uvádíme průpravná cvičení, pracovníě označena jako trampolínová abeceda, které slouží k rozvoji kondičně-koordinačních schopností a osvojení si kladných pohybových návyků na trampolíně. Pořadí řazení cvičebních tvarů respektuje jejich náročnost a složitost nácviku. Poté následuje metodika základních skoků na trampolíně, kde je vždy jednotlivý prvek popsán odbornou terminologií. Vystiženy jsou klíčové aspekty provedení daného cviku. Popis cviku je doplněn o fotografii charakterizující pohyb a popřípadě zachycující klíčové okamžiky cviku. Obecná struktura pro popis prvků je následující:

- Technika
- Nácvik

Průpravné cvičení (Trampolínová abeceda)

Charakteristika: trampolínová abeceda představuje soubor obecných i specifických cvičení prováděných na trampolíně. Jejich účelem je vytváření a rozvoj obecných i specifických předpokladů pro nácvik skoků na trampolíně. Cvičení jsou zaměřena na rozvoj koordinačních schopností.

Trampolínový běh - běh napříč trampolínou, technika běhu - mírně vysazená pánev, běžecké ruce.

Skipping - podobné jako u běžecké abecedy. Provedení – zdůrazňujeme mírný předklon, dynamické a rytmické střádání dolních končetin se zřetelným skrčením přednožmo a koordinovaným pohybem horních končetin tzv. běžecké ruce (Apelt, 1989).

Koleso - cvik ze začátku připomíná vysoký skipink, kterým nácvik zahajujeme, postupně přidáváme doprovodné pohyby v kloubech kolenních. Celá práce nohou by měla působit velice dynamicky. Dbáme na rozsah pohybu dolních končetin ve všech

částech pohybu. Skokan si často rozdílů neuvědomuje, cíleně skokana na rozdílů rozsahu i dynamiky pohybu upozorňujeme.



Obr. 7: Coleso (zdroj: autor)

Lyžař

Cvičení průběhem pohybu připomíná pohyb lyžaře při předjíždění terénních nerovností. Cvičení zahajujeme ve výchozí poloze: Podřep, mírný ohnutý předklon, pokrčit předpažmo dolů. Účelem cvičení je nácvik techniky „tlumení“ reakce pružné podložky vedoucí k minimalizaci výšky letu, rozvoji silových schopností dolních končetin a svalů trupu a paží. Cvičení je vhodné použít jako průpravné cvičení stopáže.



Obr. 8: Lyžař (zdroj: autor)

Socha – toto cvičení slouží jako průprava pro skok přímý. Cvičení zahajujeme ve výchozí poloze: úzký stoj rozkročný (přibližně na šíři pánve) vzpažit. Následně provádíme opakované poskoky, nejprve na místě, poté z místa (vpřed, vzad i stranou),

výška skoku není důležitá! Po celou dobu cvičení dbáme na zpevněné držení těla, zachování polohy paží. V případě změn držení těla (prohnutí, změna polohy paží) cvičení ukončujeme. Cvičení je možné modifikovat obměnou polohy paží např. připážit levou, vzpažit pravou i opačné. Pro zvýšen náročnosti cvičení i bez zrakové kontroly.

Dále se tato práce věnuje metodice základních prvků na trampolíně.

7.2.1 Skok přímý – výskok (průpravné cvičení)

Nácvik zahajujeme činností nohou zvláště bez doprovodných pohybů paží. Jde o tzv. pérování. Následují opakované výskoky bez pohybu paží, je možné modifikovat a doplňovat v připážení nebo ve vzpažení. Nácvik pomocného pohybu paží je lépe začít mimo trampolínu na pevné podložce, nácviky souhry paží a nohou je také lepší nacvičovat mimo trampolínu a až po synchronním zvládnutí přejít na pružnou podložku. Je také vhodné zastavit paže v nejvyšším bodě výskoku a tím se ujistit, že cvičenci vědí, kde se nachází nejvyšší bod jejich letu. Postupně se může zvýšit výška skoků a měřit čas napojovaných výskoků. Samozřejmě platí, že čím delší čas, tím je skok vyšší.

7.2.2 Skok přímý – výskok

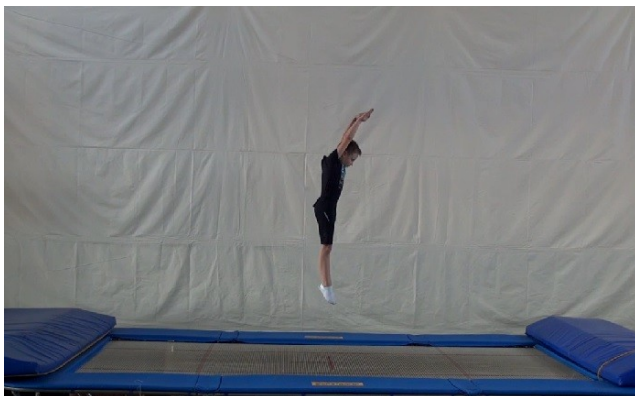
Tento skok je v podstatě platformou pro všechny další skoky. Z hlediska nácviku je nezbytné ovládat tento prvek velmi dobře. U cvičence to znamená, dostat se v procesu motorického učení na úroveň automatizace a později až k přenosu. Je tedy nutné věnovat tomuto zdánlivě jednoduchému skoku maximální pozornost.

Při odrazu cvičenec dopadá na plachtu trampolíny v úzkém stojí rozkročném. Plachty se nejprve dotkne přední část chodidel s propnutými špičkami a postupně celá plocha chodidel. Následuje mírné pokrčení kolen a jejich následné propnutí v nejnižší poloze prohnutí plachty. Potom následuje rychlé přerušení kontaktu chodidla s podložkou do výskoku. Přerušení kontaktu probíhá přes špičky. Důležitá je práce paží, které v okamžiku dopadu se dynamicky pohybují z připážení směrem vpřed a vzhůru a při dokončení odrazu končí v poloze vzpažit vpřed až do polohy vzpažit s dlaněmi vpřed. Paže v poloze setrvávají až do okamžiku kulminace výšky skoku. (obr. 5). Trup a hlava jsou zpřímá, svalstvo trupu je zpevněno. Zvláště hýžd'ové svalstvo a břišní

svalstvo zabezpečují správný náklon osy pánve. Důležité je držet trup rovně tak, aby byl k trampolíně kolmo. Nejčastější chybou bývá záklon nebo naopak předklon.

Výška letové fáze je ovlivněna především využitím pružnosti pružin a plachty trampolíny a silou odrazu a pohybu paží v průběhu odrazu. Trup i hlava jsou v průběhu letové fáze vzpřímené a svalstvo trupu je zpevněno. Opět jsou zde klíčové hýžďové svaly a svaly břišní. Trup bývá často v prohnutí nebo v předklonu či v záklonu, což je chybou. Správná poloha těla je kolmá k plachtě. Poloha paží je závislá na fázích skoku. Je-li skokan v odrazu a kontaktu s plachtou, jsou ještě paže a ruce dole v blízkosti trupu. Po odrazu a stoupání těla vzhůru stoupají i paže a v okamžiku nejvyšší hladiny jsou také nejvýše. Při sestupné fázi letu opět kopírují výšku a s klesáním se také pohybují přes upažení do připážení.

Při dopadu je cvičenec v mírném stoji rozkročném, stejném jako u odrazu. Do styku s plachtou přicházejí nejdříve špičky chodidel a přes prostřední část došlapuje cvičenec až na paty. Při následném odrazu se špičky odrážejí jako poslední, dochází tedy ke dvojité práci kotníku. K dalšímu odrazu dochází až v okamžiku nejnižší polohy plachty – největšímu prohnutí trampolíny. Je důležité mít oční kontrolu nad průběhem cviku. Skokan by měl dopadnout na stejné místo, ze kterého se před skokem odrážel.



Obr. 9: Skok přímý (zdroj: autor)

7.2.3 Skok přímý do ztlumení dopadu – stopáž (průpravné cvičení)

Nácvik doporučujeme zahájit mimo trampolínu, kdy cvičenec skáče pouze přímo vzhůru a tlumí dopad převážně díky síle dolních končetin. V další fázi lze přejít

na vyvýšenou podložku (schod, vrchní díl švédské bedny), ze které se odrazíme a dopadáme na měkkou podložku a snažíme se ztlumit kinetickou energii, pak následuje narovnání do vzpřímeného postoje. Poté můžeme přejít na trampolínu a z cyklického odražení bez ztráty kontaktu chodidla s plachtou na povel zastavovat houpání stopáží. Až v poslední fázi nácviku dochází k výskokům a zastavení tímto způsobem. Nácvik ve výskoku začíná zvolna v malých výškách. Postupně se výška zvyšuje. Nejčastější chybou bývá špatné načasování ztlumení. V tomto případě se doporučuje vždy vrátit o krok zpět, popřípadě cvičit synchronně proti sobě se svým svěřencem a udávat pokyny ústně. Další chybou bývá špatné rozložení hmoty těla cvičence, kdy nejčastěji cvičící přepadávají po ztlumení na záda. Bývá to z důvodu špatné práce paží, které by měly být v předpažení a podílet se na udržení rovnováhy.

7.2.4 Skok přímý do ztlumení dopadu - stopáž

Stopáž je neoddelitelnou součástí každého cvičení na trampolíně. Schopnost ztlumit veškerou kinetickou energii cvičence a reagovat vnější síly na něho působící považujeme za zásadní. Jde o ukončení skákání na trampolíně ať už po sestavě, tak při každém cvičení. Stopáž je také nutnou podmínkou pro bezpečné opuštění trampolíny. Je třeba zmínit, že z hlediska náporu nejvíce trpí bederní a krční páteř z důvodu zvýšeného zatížení v průběhu decelace. Velikost zatížení je úměrná výšce skoku. Stopáž, tedy činnost vedoucí k úplnému zastavení skákání, zahajujeme v sestupné fázi skoku. Do kontaktu s plachtou nejprve přichází přední část chodidel a s postupující dorzální flexí hlezenního kloubu pak celé chodidlo. To se odehrává po celou dobu klesání do nejnižšího propnutí plachty. V tomto okamžiku, kdy je plachta nejnižší, by při pokračování skákání následovala příprava na odraz. Ve stopáži ovšem místo odrazu přichází flexe v kolenních kloubech i kyčelních kloubech a po zpětném kmitu plachty se pozvolna narovnávají. Zároveň ani paže nepomáhají razantním švihem, ale naopak se zastaví ve výši ramen. Na obrázku níže (Obr. 10), je zachycen okamžik přesně po utlumení zpětného rázu plachty vzhůru. Cvičící je v tu dobu v poloze dřepu. Po ztlumení plachty přichází narovnání a ukončení cvičené série.



Obr. 10: Stopáž (zdroj: autor)

7.2.5 Skok přímý skrčmo (průpravné cvičení)

Nácvik začínáme s nižšími výskoky v připázení, následně přidáme pohyb paží, kdy v kulminačním bodě výškou se cvičenec dotkne rukama bérků pod kolena. Po osvojení postupně zvyšujeme výšku skoků a úplnou práci paží, kdy po odrazu se paže pohybují paže do vzpažení a v kulminačním bodě výskoku je provedeno skrčení nohou s následným uchopením bérků rukama. Osvojení si provedení skoku přímého skrčmo je výchozí dovedností pro další přímé skoky.

7.2.6 Skok přímý skrčmo – Skrčka

Jde o modifikaci skoku přímého s doprovodnými pohyby horních i dolních končetin. Zařazujeme ho po zvládnutí skoku přímého a po osvojené stopáži. Náročnost cviku spočívá v koordinovaném pohybu horních i dolních končetin, v nárocích na udržení vzpřímeného držení těla a jeho částí v průběhu všech fází odrazu a letu. Odraz probíhá stejně jako u skoku přímého. Pro tento prvek je dobré se rozskákat a zahájit ho až v dostatečné výšce. Existuje určitá míra rizika, že v důsledku malé výšky skoku, nedojde k návratu dolních končetin do výchozí polohy. Pokrčení nohou provádí cvičenec v kulminačním bodě na okamžik v této poloze (obr. 11). V této poloze má propnuté špičky a pažemi sevře kolena k hrudníku. Tímto je prvek dokončen a následuje rozbalení a následný dopad na plachtu.



Obr. 11: Skok přímý skrčmo (zdroj: autor)

7.2.7 Skok přímý – schylmo (přípravné cvičení)

Nácvik je podobný jako u skrčky, ale provedení cviku zvyšuje nároky na kloubní pohyblivost, a to především při flexi kyčelních kloubů. Při zkrácení tzv. hamstringů cvičenec nebude schopen prvek korektně provést. Výchozí polohu nacvičujeme nejprve na zemi a dbáme na propnutí kolen a chodidel. Pro dosažení konečné polohy dolních končetin, přednožit. V průběhu nácviku doporučujeme využívat manipulaci s overballem. Cvičenec drží overball před tělem, před prsy nebo nad hlavou a před dosažením kulminačního bodu výskoku přednožením pravé nebo levé předá míč z pravé do levé (nebo opačně). Cvičení je vhodné modifikovat např. kombinací cvičení předat míč pod pravou a v následném výskoku pod levou – opakovaně; dvakrát pod pravou a následně dvakrát pod levou apod. Využitím overballu zvyšujeme pestrost cvičení, působíme na motivaci cvičenců a ovlivňujeme rychlost a kvalitu nácviku.



Obr. 12: Schylka přípravné cvičení s overballem (zdroj: autor)

7.2.8 Skok přímý – schylmo – Schylka

Při tomto skoku je jediný rozdíl od skoku přímého skrčmo, a to v držení dolních končetin. Dolní končetiny jsou propracované v poloze přednožit, rovnoběžně s plochou plachty. Pohyb dolních končetin je kompenzován předklonem trupu, ruce na chodidlech. Schýlení těla je takové, že trup a nohy svírají navzájem vnitřní úhel menší než 90°. Nohy jsou po celou dobu provedení u sebe a kolena i špičky jsou propnuty (Obr. 13).



Obr. 13: Skok přímý schylmo (zdroj: autor)

7.2.9 Skok přímý – schylmo roznožný (průpravné cvičení)

Nácvik je podobný jako u skrčky a schylky. Potřebného pohybového rozsahu dosahujeme cvičeními mimo trampolínu prostřednictvím cvičeních protahovacích i posilovacích zaměřených na aktivní rozsah pohybu. Nácvik na trampolíně zahajujeme nejprve nízkými výskoky bez doprovodných pohybů paží. Dále pokračujeme v postupném zvyšování výšky skoku s doprovodnými pohyby paží. Prvek provedeme vždy pětkrát opakovaně s meziskokem následně bez meziskoku.

7.2.10 Skok přímý – schylmo roznožný – Roznožka

V kulminačním bodě skoku cvičenec provádí přednožení roznožmo „roznožku“. Skok vypadá tak, že trup je předkloněn a dolní končetiny roznoženy přednožmo – do vodorovné polohy. Rukama uchopit nohy u kotníků. Trup vzájemně s dolními

končetinami svírají vnitřní úhel menší než 90°. Nohy ovšem nejsou po celou dobu u sebe jako v případě schylky, ale při roznožení dosahuje úhel mezi nimi více než 90°. Ruce a nohy, zejména špičky, jsou po celou dobu tohoto prvku propnuty (obr. 14). Po krátké výdrží v poloze skrčmo, schylmo nebo schylmo roznožmo se cvičenec energeticky opět narovná do vzpřímené polohy rovně a vzpaží. Prvek končí stejně jako výskoku. I u tohoto skoku je velmi důležitá zraková kontrola. Oči sledují po celou dobu prvku okraj plachty a periferně pohyb dolních končetin. Místo odrazu a dopadu se neliší, skokan by měl dopadnout na stejné místo.



Obr. 14: Skok přímý schylmo roznožný (zdroj: autor)

U nácviku mimo trampolínu je klíčové získat rozsah kloubní pohyblivosti. Z důvodů nutnosti soustředění se na provedení cviku, udržení dynamické rovnováhy není možné pohyblivost rozvíjet přímo prostřednictvím skoků s doprovodnými pohyby dolních končetin. Proto je nutné se zaměřit na rozvoj pohyblivosti v rámci předcházejících tréninkových jednotek a k vlastnímu nácviku přistoupit až po dosažení požadované polohy např. v sedu roznožmo. U těchto prvků jsou nejčastějšími chybami právě malé rozsahy pohybu cvičence. Ty ho limitují a prvek není proveden technicky zcela správně. Dalšími chybami u těchto tří prvků jsou:

- Malý rozsah pohybu dolních končetin.
- Chyby v provedení odrazu
- Špatná poloha a pohyb paží v průběhu letu či v kulminačním bodě letu
- Předčasné nebo opožděné skrčení, schýlení s roznožením nebo schýlení

- Nesprávná poloha těla – hlavně předozadní rotace kolem vodorovné osy
- Malý rozsah pohybu
- Poloha hlavy a zraková kontrola - oční kontakt není koncentrován na okraj plachty trampolíny
- Dopad je na jiném místě než odraz

7.2.11 Skok přímý do sedu (průpravné cvičení)

Tento skok je průpravným cvičením pro provedení skoku přímého do sedu a poté znova do skoku přímého. Spíše, než technická náročnost je u tohoto prvku obtížnější psychický faktor obavy či strach, spojený s dopadem do polohy sedu. Proto se pro nácvik prvku začíná v poloze sedu na plachtě trampolíny. Dopadová poloha je charakteristická vzporem vzadu sedmo, napjaté dolní končetiny tlačíme aktivně do plachty trampolíny, hlava zpříma. Paže se opírají o plachtu za tělem, lokty opírajících se paží za tělem jsou mírně pokrčeny, prsty rukou směřují vpřed, čímž je zajištěna flexe v loketních kloubech.



Obr. 15: Sed-dopadová poloha (zdroj: autor)

Velmi důležitá je dopomoc trenéra, který kontroluje po celou dobu pohyb svého svěřence uchopením za kotníky. Samotný cvičenec je v tomto případě pasivním článkem (Obr. 16). Cvičícího lze pustit při dopadu na plachtu trampolíny, kde si osvojí kontakt s podložkou.



Obr. 16: Průprava pro skok přímý do sedu (zdroj: autor)

Trenér pohybem svého těla udělí impulz plachtě trampolíny a cvičící se dostane reakcí podložky do vzduchu. Úkolem cvičence je udržet požadovanou dopadovou polohu v průběhu celého cvičení. Začíná se s menší výškou a postupně se výška zvyšuje. Výška letové fáze, by ovšem neměla přesahovat výšku ramen instruktora z důvodu jeho oční kontroly a koordinaci horních paží. Je třeba pohyb spíše tlumit a držet v plynulém průběhu než pomáhat nabrat výšku.

7.2.12 Skok přímý do sedu, ze sedu skok přímý do stoje

Tento prvek zahajujeme stejně jako skok přímý. V kulminačním bodě prvku je trup v poloze rovně a lehce zakloněn, paže propnuté ve vzpažení, ramena v elevaci. V sestupné fázi prvku cvičenec začíná přednožovat. Přednožení je dokončeno těsně před dopadem na plachtu. Práce paží zde slouží jako vedlejší činnost, neboť s těmi pouze cvičící provádí kruhový pohyb vedle těla do připažení. Mění se poloha prstů ruky, kdy dochází k vytočení dlaní kolmo k podložce a při dopadu na plachtu trampolíny je celá dlaň v kontaktu s podložkou. Zde již práce paží má svou úlohu stabilizační, ale i odrazovou, neboť při následném odrazu od trampolíny je právě síla vyvolaná pažemi (zejména pracuje trojhlavý sval pažní při extenzi paže) klíčovým prvkem pro získání stejné výšky jako před změnou do polohy sedmo.

7.2.13 Ze sedu skok přímý s půlvrutem do sedu (průpravné cvičení)

Skok přímý i skoky s doprovodnými pohyby dolních končetin jsou charakteristické neexistencí rotace těla kolem vertikální ani horizontální osy těla. Skok

ze sedu s půlvrutem do sedu je prvním prvkem, kde obrat kolem vertikální osy je součástí provedení. Mechanismem vzniku otáčivého pohybu je impuls-momentové působení odrazu. Již během odrazu se tělo natáčí ve směru budoucí rotace. S takto vzniklou točivostí se za letu hospodaří pomocí změn momentu setrvačnosti těla vůči jeho výškové ose, tj. změnou poloh částí těla vzhledem k ose rotace např. připažením, což má za následek zvýšení úhlové rychlosti rotace. Technika je v tomto případě dána sekvencí pohybů, kdy při odrazu zůstane trup zpevněný ve vzpřímené poloze, paže jsou propnuté a pohybují se do vzpažení. Pohyb paží doprovází pohyb hlavy, kdy v kulminačním bodě prvku je hlava lehce natočena ve směru otáčení. Hlava, ramena a boky se otáčejí ve směru vrutu, trup je během vrutu zpevněný a rovný (kolmo k trampolíně). Paže jsou po celou dobu prvku propnuté a ve vzpažení, dlaněmi vpřed. Nohy jsou po celou dobu prvku pevně sevřeny a propnuty (Komise, 2004, str. 44).

Prvním průpravným cvičením je skok přímý do sedu a následné narovnání do skoku přímého. Výchozí poloha je stejná jako konečná – ve skoku přímém. Důležitá je práce paží po odrazu ze sedu. Ty sehrávají klíčovou roli v udávání rotačního impulsu. Práce paží spočívá v prudkém přechodu do vzpažení. Celý prvek končí v upažení a stopáže. Toto cvičení slouží k upevnění práce paží před půlvrutem. Ve druhém průpravném cvičení se přidá vazba výskok s půlvrutem a vynechá se meziskok - skok přímý do sedu, ze sedu vztyk, následuje přímý skok s půlvrutem. Rozhodující je pohyb paží, které se pohybují do směru budoucího obratu se současným natočením osy ramen.

Ve třetím průpravném cvičení lze pokročit ve spojování vazeb dále. Je zde vynechán meziskok skoku přímého a po skoku do sedu následuje ihned odraz do půlvrutu. Na obrázku níže (Obr. 17) je zřetelné, že právě tělo a hlava jsou natočeny do směru rotace. Celý prvek končí obratem těla o 180° a s pažemi v připažení. S nácvikem půlvrutu i vrutu je vhodné začít trénovat mimo trampolínu, kde se také stanoví dominantní strana otáčení. I zde totiž hraje významnou roli laterální a preference levé nebo pravé strany.



Obr. 17: Ze sedu půlvrut (zdroj: autor)

7.2.14 Ze sedu skok přímý s půlvrutem do sedu

Po průpravných cvičeních je skokan připraven pokročit k syntéze prvků a navázat na všechny tři předešlé kroky. V podstatě se již jedná o jednoduchou sestavu prvků. Sice se jedná o dva prvky, neboť skok do sedu je v této sestavě dvakrát, ale mezitím je právě zmiňovaný půlvrut. Celý prvek začíná skokem přímým a přechodem do sedu. V této poloze je třeba použít větší síly paží při odrazu. Současně s dokončením odrazu je zahájena rotace těla s protichůdnou rotací paží. Současně se začátkem klesání je půlvrut dokončen a cvičící již znovu přechází do polohy sedu. Celý prvek cvičící ukončí odrazem ze sedu do skoku přímého a stopáže s připažením. Konečná poloha je stejná jako výchozí, ovšem o 180° otočená díky půlvrutu.



Obr. 18: Kulminační bod půlvrutu (zdroj: autor)

7.2.15 Čtvrt salta vpřed (průpravné cvičení)

Celý prvek čtvrt salta vpřed v sobě nese určitá rizika. Hlavní polohou je totiž dopad na břicho a je k tomu nezbytné ovládat dopad do správné polohy, aby nedošlo k nárazu nebo nerovnoměrnému rozložení váhy při dopadu na plachtu trampolíny. K tomu slouží průpravná cvičení, která jsou popsána níže.

První průpravné cvičení je popsáno takto: skokan je na trampolíně v poloze vzporu klečmo. Samovolně se dává do vertikálního pohybu silovými impulzy do plachty, a to převážně díky práci horních končetin. Reakcí je samozřejmě pohyb vzhůru, ve kterém cvičící pokračuje až do nabrání letové fáze, čili nemá kontakt s podložkou. V této fázi skoků v poloze vzporu klečmo může jistou dobu skákat, než se odhodlá k přechodu do fáze lehu na břiše. Při této poloze je velmi důležité, aby skokan dopadl na co největší plochu a rozložil tak svou hmotnost znásobenou kinetickou energií, se kterou dopadá z výšky skoku. Mění se tedy jako poloha paží, tak i poloha nohou. Paže přechází do pokrčení a dlaně skrývají čelo, vytváří tak ochrannou bariéru pro obličej. Nohy zůstávají pokrčeny, ale dochází k otevření úhlu mezi dolními končetinami a trupem. Výsledná poloha dopadu je zřetelná obrázku doprovázející tento text (Obr. 19). V této poloze nedochází ke zpětnému odrazu silou cvičence, nýbrž reakčním pohybem plachty trampolíny, která ovšem stačí k dostatečné letové fázi, ve které se cvičící dostává opět plynulým pohybem paží a dolních končetin do polohy vzporu klečmo.



Obr. 19: Dopadová poloha u čtvrt salta vpřed (zdroj: autor)

Druhé průpravné cvičení je prováděno za využití měkké podložky, kdy cvičenec začíná cvičení ve stoji. Ze stoje přechází skokan do předklonu a paže si připraví

do dopadové polohy jako na obrázku 19 výše. Následuje pokrčení dolních končetin. Poté následuje odraz a přechod do dopadové polohy na břicho. Cvičení není náročné na koordinaci pohybů a je vhodné především pro nácvik polohy dopadu. Po pasivním odrazu z měkké podložky se dostává cvičenec znovu do výchozí polohy ve stoji spatném na plachtě trampoliny. Očima kontroluje svou polohu vůči dopadové podložce. Vzhledem k pružnosti a měkkosti podložky se doporučuje nacvičovat dopadovou polohu na břicho do té doby, dokud nebude zcela precizně zvládnuta. Zvládnutí zaujetí korektní polohy a dopad je podstatné pro další bezpečnost cvičení. Nezvládnutí dopadové polohy na břicho může být příčinou úrazu a ve svém důsledku i vzniku bariér pro nácvik náročnějších prvků.



Obr. 20: Letová fáze sestupná u čtvrt salta vpřed (zdroj: autor)

Třetí průpravné cvičení probíhá společně s trenérem. Ten drží cvičence ve výšce bederní páteře a cvičenec je k němu bokem. Společně se dají do pohybu a tvoří homogenní dvojici skákající paralelně vedle sebe. Cvičící skáče ve vzpažení. Po nabrání rytmu a dostatečné výšky se cvičenec odráží a na znamení trenéra přechází do vodorovné polohy, dopadá do „náruče“ trenéra. Následně drží cvičence ve vzduchu pouze vlastní silou. Celá tato část slouží k ušetření sil trenéra, neboť s pomocí jednoduchého cviku dostane cvičence do svého náručí prakticky bez použití větší síly, kterou by musel vynaložit při zvednutí cvičence ze země. Ve druhé části tohoto cvičení dochází k puštění cvičícího na doskočnou podložku (Obr. 20). Opět probíhá zahájení cvičení na signál trenéra. Cvičící je zvýhodněn tím, že mu stačí se pouze přesunout do dopadové polohy na břicho. Rozdíl oproti předchozím dvěma cvičením spočívá v tom, že se nemusí soustředit na nabírání výšky a koncentruje se pouze na dopadovou fázi.

7.2.16 Čtvrt salta vpřed na břicho, z břicha čtvrt salta vzad

Takzvané Břicho lze skákat skrčmo, rovně a schylmo. Základním skokem je však skok provedený rovně. Při odrazu na břicho je trup vzpřímený a paže jsou ve vzpažení dlaněmi vpřed. Svalstvo trupu je zpevněno, zejména je nutné dbát na zpevnění hýžděových a břišních svalů, ramena v elevaci. Dolní končetiny jsou po celou dobu letové fáze pevně sevřeny a propnuty. V poloze při dopadu dopadá cvičenec celou plochou těla najednou. V dopadu se opírá zejména o stehna, hrudník a předloktí, trup je v pánvi mírně vysazen. Paže jsou skrčeny upažmo vzhůru s dlaněmi vpředu na plachtě. Hlava je fixována rovně v prodloužení trupu nebo v mírném záklonu a krční svaly zpevněny. Flexe v kolenních kloubech – holeně svírají s plachtou úhel přibližně 50°. Špičky se tedy nedotýkají plachty.



Obr. 21: Narovnání těla a odraz paží po čtvrt saltu vpřed (zdroj: autor)

V okamžiku dopadu na plachtu pomáhá tělo aktivním zatlačením do plachty zvýšit účinnost odrazu. Paže zároveň tlačí celou plochou předloktí proti plachtě i při zpětném rázu plachty. Nohy se v průběhu odrazu prudce propínají, avšak nedochází k úderu do plachty trampolíny. Paže se po odrazu předpažením vzpažují, jako u výskoků trup se narovnáává do vzpřímené polohy rovně. Vztyk končí stejně jako výskoku (Komise, 2004, str. 52).

Chyby:

- Nedostatečný odraz, malá výška skoku
- Odraz z předklonu nebo záklonu, vysazení v odrazu
- Nedostatečné vzpažení, paže a ramena nestoupají vzhůru
- Odraz směrem šikmo vpřed (riziko úrazu paží)
- Dopad nejdříve na nohy, stehna či kolena (riziko úrazu zad a krku)

- Dopad nejprve na hrudník
- Dopad na ruce (riziko úrazu lokte)
- Prohnutí při dopadu
- Uvolněný dopad
- V dopadu natažené paže v plachtě
- Žádné nebo velké pokrčení nohou v dopadu
- Slabý odraz předloktím a rukama od plachty
- Nedokončený nebo přetočený vztyk
- Ve vztyku chyby v dopadu přímého skoku

7.2.17 Čtvrt salta vzad (průpravné cvičení)

Čtvrt salta vzad je dalším z prvků, kde je nutné odbourat „strachovou“ bariéru z dopadu na záda. Nácvik zahajujeme s dopadem na měkkou podložku, která změkčuje dopad a snižuje reakci plachty. Cvičení zahajujeme ve stoji spojném na měkké žíněnce s následným pádem vzad. Cílem cvičení je seznámit se přetáčením těla směrem vzad, kdy cvičenec nemá zrakovou kontrolu místa dopadu. Po cvičení na zemi přecházíme na trampolínu s využitím dopadové podložky. Hlavní rozdíl je v prohnutí plachty trampolíny a dále už zde přidáváme technické prvky skoku.



Obr. 22: Čtvrt salta vzad dopadová poloha (zdroj: autor)

Cvičení začíná stojem na plachtě trampolíny. Skokan se nikam neodráží, v tomto cvičení soustředí na provedení pádu vzad. Paže jsou v předpažení, trup a hlava vzpříma. Pád zahajujeme přednožením dolů levé nebo pravé. V takovéto poloze se převažuje

vzad a v okamžiku přechodu mezi stojem a pádem se lehce odrazí do dopadové polohy. Stojná končetina v průběhu pádu přednožuje a v okamžiku dopadu jsou obě přednoženy. Následné průpravné cvičení navazuje na předcházející. Zdůrazňujeme práci dolních končetin a paží. Hlava je po celou dobu v prodloužení trupu. Cvik se zahájí ze stoje, mírným podřepem provedeme odraz s doprovodným pohybem paží. Klíčový okamžik pohybu následuje hned po práci dolních končetin po dokončení odrazu, kdy dochází k mírnému záklonu (Obr. 23). Vznikne tak impulz k rotaci vzad. Tělo se ve vzduchu začne přetáčet směrem vzad a paže přecházejí ze vzpažení do předpažení. Pohyb dolních končetin je obdobný jako v předchozím průpravném cvičení. Dopad je opět na celou plochu zad, krku a temene hlavy a v této poloze také cvik končí.



Obr. 13: Letová fáze vzestupná u čtvrt salta vzad (zdroj: autor)

V průpravném cvičení čtvrt salta vzad učíme žáka setrvat v dopadové poloze a opakovaně dopadnout na záda. Dopomoc samotného cvičence spočívá v uchopení pod koleny, čímž je tato poloha zafixována a nedochází k nežádoucím pohybům dolních končetin. Trenér uchopí žáka pod trojhlavým svalem lýtkovým (Obr. 24) nad kotníky a spolu s ním provádí opakované výskoky. Práce trenéra spočívá především v udržení stability cvičícího a upevnění dopadové polohy.



Obr. 24 Čtvrt salta vzad průpravné cvičení (zdroj: autor)

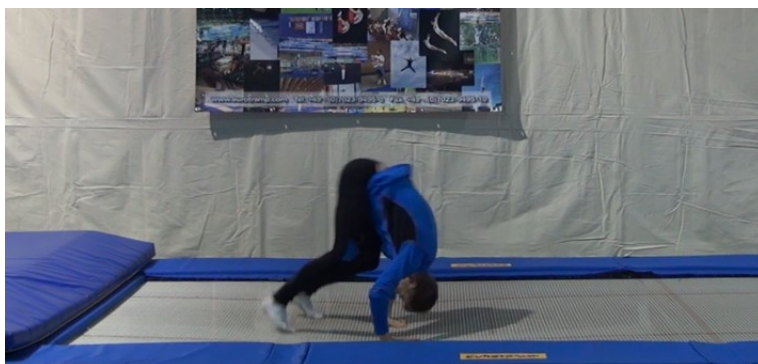
7.2.18 Čtvrt salta vzad na záda, ze zad čtvrt salta vpřed do stoje

Ze skoku čtvrt salta vzad na záda následuje napojení prvku čtvrt salta vpřed do stoje. V tomto prvku rozhodují především biomechanické aspekty. Již na začátku dopadu vzniká rotační impulz, díky kterému se poloha těla vrací stejným směrem zpět do stoje. Impulz k přetáčení těla je dán pohybem dolních končetin vpřed. Klíčovou úlohu zde hraje trup, hlava a krk cvičence. Tyto segmenty zůstávají zpevněné. Častá chyba bývá právě v nezpevněné části šíjových svalů. Díky volnosti těchto svalů dojde k pokračování rotace nežádoucím směrem a může dojít až k přetočení a dopadu kolmo na hlavu. Pro nácvik je doporučeno zahájit prvek uchopením za ruku cvičence a pronést celým pohybem. Ve fázi seznamování je využívat malých výšek skoku a pracovat s obavami z pádu vzad.

7.2.19 Salto vzad skrčmo – (průpravné cvičení)

Cvičení zahajujeme prvkem připomínající kotoul vzad. Ten je také na začátek tréninku salta vzad velmi žádoucí. Můžeme totiž nalézt hned několik společných charakteristik obsažených jak v kotoulu vzad, tak v saltu vzad. Především je to rotace těla směrem vzad a minimální zraková kontrola cviku v jeho první polovině. Po zvládnutí kotoulu vzad přichází toto průpravné cvičení na plachtě trampolíny. Cvičení zahajujeme v podřepu a cvičenec si připraví ruce vedle hlavy palci směřujícími k hlavě a dlaněmi vzhůru. Následně přepadá vzad na záda a přes připravené ruce

dokončí kotoul vzad (Obr. 25). Využije reakce plachty trampolíny a s mírným odrazem z rukou se dostává ihned do stoje.



Obr. 25 Odraz z rukou do stoje (zdroj: autor)

Následující průpravné cvičení je obdobné tomu předchozímu. Obohacené je o dynamiku provedení a minimalizaci pomocných pohybů. Konkrétně se jedná o minimalizaci opory rukama o plachtu. Tento cvik je zároveň důkazem významu hlavy při provedení prvku čtvrt salta vzad na záda zpět do stoje, kde je uvedeno, že pozice hlavy zde vytváří bariéru pro pokračování rotace těla v průběhu kontaktu s plachtou. Cvičení zahájíme z podřepu na kraji ochranné žíněčky trampolíny. Cvičenec provede pád vzad a díky zvýšeného místa zahájení cvičení dochází k dynamickému přechodu přes záda a hlavu a k dokončení rotačního pohybu. Zahájení je totožné jako u předchozího cviku. Cvičící zahajuje cvik z podřepu přepadem na záda, ruce jsou v poloze vedle hlavy dlaněmi vzhůru. Tím ovšem práce rukou končí. Dále se na provedení cviku podílí poloha hlavy, která je prodloužením těla. S využitím pružnosti plachty dochází k rychlému dokončení cviku do stoje. Stěžejním bodem celého cviku je minimalizace opory rukama o plachtu trampolíny (Obr. 26). Běžnou chybou v provedení je špatná poloha hlavy, hlava v základnu nebo v úklonu či kombinace obou poloh, dále je častou chybou odraz cvičence, který zapříčiní dopad na hrudní a krční páteř. Pokud v tomto cviku trénující opakuje chyby, je třeba se vrátit k předchozímu cvičení. Dopomoc lze provádět uchopením pod ramenem po odrazu ze zad a kontrolovat tak dokončení cviku.



Obr. 26: Odraz ze zad bez pomoci rukou (zdroj: autor)

Třetím průpravným cvičením je čtvrt salta vzad na záda a ze zad čtvrt salta vzad do stoje - slangový výraz pro tento skok je „školník“. Toto cvičení je posledním krokem ke společnému nácviku salta vzad cvičence s trenérem. U tohoto cviku je důležitá dostatečná výška odrazu ze zad a pohyb dolních končetin v průběhu dopadu na záda a odrazu, což je nezbytné k následné rotaci těla cvičence v letu a zaujetí konečné polohy stoje. Nácvik je stejný jako u předchozího cviku, je pouze náročnější na důraznější odraz z plachty trampolín. Liší se však pohyb paží, které se po dokončení odrazu pohybují obloukem vzad a dolů. Pohyb paží napomáhá k přetáčení těla. V průběhu pádu na záda se paže pokrčují a dále se pohybují souhlasným směrem s rotací těla, tedy obloukem vpřed a vzhůru. Přikrčením se tlumí dopad na plachtu a natažením se zvýrazní odraz, neboť pohyb vychází směrem od plachty. Dopomoc u školníka se provádí z boku u dlouhé strany rámu trampolín. Trenér stojí na rámu u pravého boku cvičence, po odrazu cvičence do prvku bezprostředně vstoupí na plachtu ke cvičenci a zatlačením pravou rukou do křížové oblasti páteře napomáhá dokončení cviku.

Čtvrté cvičení je sestaveno ze spolupráce trenéra a cvičícího. Trenér úchopem za boky kontroluje po celou dobu prvku pohyb svého svěřence a spolu nabírají výšku společnými odrazy. Skáčou synchronně. Je důležité cvičenci udávat rytmus skoků, neboť trenér je ten, který udává výšku a tempo výskoku. Celý cvik začíná napojovanými skoky přímými, po kterých se cvičenec odráží šikmo vzad a vzhůru se současným skrčením přednožmo a chycením kolen. V této poloze setrvá a trenér ho zastaví. Vzdálenější ruku od cvičence pokládá pod rameno a bližší pod bedra. Po zastavení přibližně ve vodorovné poloze vrací cvičence zpět na plachtu do výchozí polohy (Obr. 27). Cvičení je první polovinou celého salta vzad. Nezbytná je v této spolupráci trenér – cvičenec ústní informace a sjednocení signálů během skoku. Například na signál „Hop“ cvičenec zahajuje finální výskok do rotace vzad se stočením těla k ose otáčení. Nespornou výhodou je trenérova kontrola nad celým průběhem

cviku, a naopak pro cvičence odstranění bariéry strachu. Předpokladem je samozřejmě vzájemná důvěra, kterou oba nabírají během výukového procesu.



Obr. 27: Výskok na rameno (zdroj: autor)

Pokračováním tohoto cviku je spuštění cvičence z ramena trenéra. V podstatě se na domluvený signál dokončí salto vzad s přestávkou na rameni trenéra. Ten dopomáhá cvičenci svou silou k dokončení salta. První polovina je tedy totožná s předchozím cvičením, pokračuje ovšem dál s dokončením salta vzad. Práce trenéra odhozem nekončí, neboť pro kontrolu cvičence ihned po odhozu ze svého ramena ustupuje stranou a očima kontroluje dokončení cviku a popřípadě zasahuje při komplikacích při dopadu. Cvičenec je spíše pasivním článkem, aktivní je u rozbalení a dopadu. Snaží se ihned po dopadu zaujmout dopadovou polohu ve stoji. Pátým krokem je spojení výskoku na rameno trenéra se seskokem a rozbalením. Jedná se již prvně o celé salto vzad, ale s kontrolou nad celým provedením. Cvik začíná skoky přímými a na signál cvičenec skáče směrem vzad se současným zahájením krčení dolních končetin a přetáčení těla vzad. V poloze pokračuje přetočením těla více než 270° a pak dochází k rozbalení a doskoku na plachtu trampolíny. Tento průpravný cvik je třeba opakovat do té doby, dokud bude trenér cítit, že je stále nucen silou zvýraznit rotaci dítěte. Průprava na salto vzad navazuje cvičením, které dává větší zodpovědnost v pohybu samotnému skokanovi. Trenér stojí na plachtě trampolíny uchopí cvičence v tzv. zkříženém držení (viz Obr. 28) z důvodu přetočení těla vzad. Cvičenec v držení trenéra společně zahájí skoky přímé a na signál cvičenec zahajuje salto vzad. Úchop trenéra slouží ke kontrole a případné dopomoci v průběhu rotace. Úchop končí v okamžiku, kdy je dopadová fáze skoku dokončena stojem na plachtě trampolíny.



Obr. 28: Úchop u salta vzad (zdroj: autor)

Následuje dopomoc z boční strany rámu trampolíny. Nejprve se nacvičuje na mluvený signál v přímých skocích. Cvičenec skáče napojované skoky přímé a na předem domluvený signál přistupuje trenér a chytá v předepsaném držení cvičence, spolu tlumí výskoky a cvičení končí. Jde především o sebrání na pozdější cvičení. Součinnost a vzájemná důvěra mezi trenérem a cvičencem jsou důležitými aspekty. Následuje celé salto vzad z výskoků s uchopením cvičícího ve vzduchu. Cvičení začíná napojovanými skoky, kdy na předem domluvený signál vstupuje trenér na plachtu trampolíny a pronese cvičence saltem vzad.

7.2.20 Salto vzad skrčmo

Salto vzad skrčmo je skok, který je vnímán u široké veřejnosti jako nebezpečný a technicky náročný. Náročnost spočívá spíše v orientaci v prostoru a v provedení skoku bez zrakové kontroly. Tento prvek je po správném nácviku (uvedeném výše) velmi jednoduchý, rychlý a technicky nenáročný. Samotný cvik zahajujeme cvičnými skoky přímými, kterými je třeba nabrat dostatečnou výšku pro bezpečné provedení. Zahájení salta probíhá ze vzpažení, odrazu z plachty trampolíny, kde již dochází ke změně směru vzad. Boky se v této fázi cviku tlačí směrem dopředu a tělo tvoří přední část písmene D. Po ztrátě kontaktu s podložkou přichází postupně sbalení, se sbalením se zvyšuje i rychlost otáčení. Sbalení i rychlost otáčení je maximální v okamžiku, kdy je osa procházející rameny a kyčlemi vodorovná (Obr. 29). Po tomto kulminačním bodě navazuje pohyb hlavy ve směru rotace do mírného záklonu. Teprve až hlava cvičence opíše úhel kolem 270°, začíná rozbalování těla, snižování úhlové rychlosti a pohyb paží

směrem vzhůru do vzpažení. Tělo se napřímí a skokan dokončuje cvik dopadem a stopáží (Kryštofič, 1996).

Časté chyby v provedení:

- Brzké sbalení
- Hlava v předklonu – brzdění rotace těla
- Zvýrazněný skok vzad – chybí výška na úkor zadního směru výskoku
- Brzké rozbalení
- Dopad v připažení



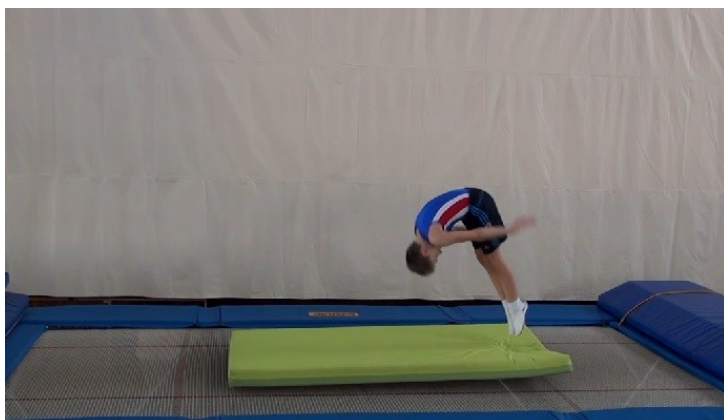
Obr. 29: Kulminační bod salta vzad (zdroj: autor)

7.2.21 Salto vpřed skrčmo (průpravné cvičení)

Naprosto neoddelitelným cvičením pro salto vpřed je kotoul vpřed. To je pochopitelně nutné zvládnout nejdříve na gymnastickém pásu a poté ho přenést na plachtu trampolíny, vhodné je použít měkkou podložku. Ke kotoulu vpřed přidáváme úchop za kolena ve druhé fázi rotace, to znamená po kontaktu zad s plachtou. Tento úchop za kolena bude později využit u salta. Druhým cvičením je kotoul vpřed bez kontaktu paží s podložkou. Po odrazu cvičenec dopadá společně na zadní část hlavy přisunutou k hrudníku a na hrudní část zad. Cvik dokončuje úchopem za kolena a dokončením otáčení.

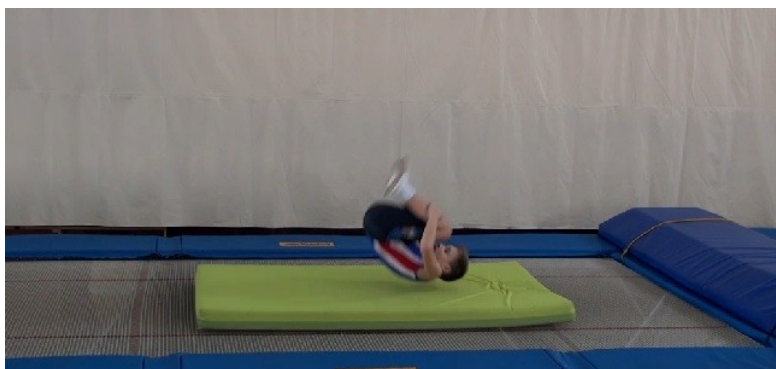
Třetí průpravné cvičení je z podřepu. Odraz z plachty trampolíny ve vzpažení směrem šikmo vpřed a vzhůru se současným příklonem hlavy. Paže napomáhají přetáčení švihem směrem vpřed a dolů (Obr. 30). Cvičenec dopadá na hrudní a bederní

část zad. Cvik dokončuje po reakci plachty výskokem ze zad do stoje, čímž cvičení končí. Klíčová je zde práce paží, které udávají rychlost otáčivého pohybu.



Obr. 30: Práce paží při průpravě na salto vpřed (zdroj: autor)

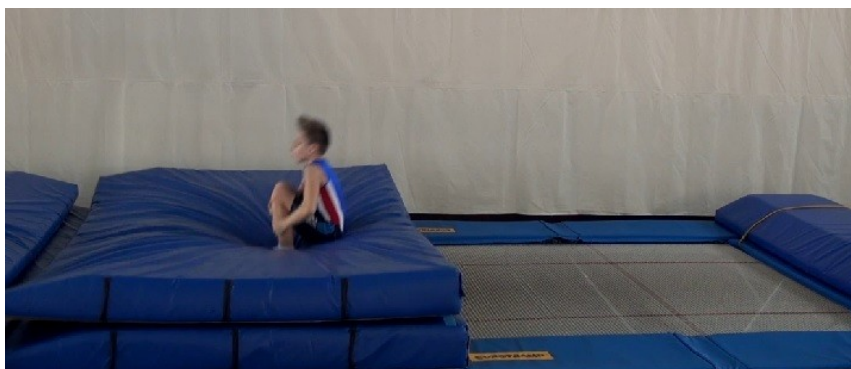
Čtvrté průpravné cvičení je obohaceno o sbalení. Právě tento pohyb skrčených nohou k hrudníku a jejich chycení pažemi je v saltu vpřed typickým. Cvičení začíná ze stoje a odrazu dopředu. Při dosažení maximální výšky skoku se cvičenec sbalí a nechává tělo se dále otáčet. Kontrolovaně dopadá na dopadovou podložku na záda. Na obrázku níže (Obr. 31) je zachycen okamžik těsně před dopadem na podložku.



Obr. 31: Ukázkové sbalení při nácviku salta vpřed (zdroj: autor)

Cvičenec je sbalen, hlavu drží v předklonu na hrudníku a skrčené nohy na stejném místě. Rizikem tohoto cvičení může být dopad na oblast hlavy či krku. Z tohoto důvodu se zde používá dopomoc trenéra, který tlakem ruky přiložené na

temeni hlavy kontroluje míru rotace cvičence. Důležitost tohoto cviku je ovšem nenahraditelná z hlediska přechodu z výskoku do sbalení. Výuka salta vpřed navazuje pátým průpravným cvičením. K tomuto cviku je třeba měkká a metr vysoká podložka, například dvě bočnice trampolíny na sobě. Vyvýšená podložka nutí cvičence se dostatečně odrazit. Podstatou cviku je odraz z plachty trampolíny se zahájením rotace, rychlé sbalení a dopad na vyvýšenou podložku na záda. Cvičící zahajuje prvek vzpažením a silným odrazem z plachty. Odraz směřuje směrem šikmo vpřed a vzhůru. Po opuštění plachty, v letové fázi skoku se cvičenec sbalí (dynamické skrčení nohou se současným předklonem trupu) dopadá na připravenou podložku. Dopadová poloha je stále ve sbalení, ale zdokonaluje se až do dopadu na chodidla, tj. nejprve na záda, poté do sedu. V tomto cviku již dochází k přetočení o 360°, ale chybí zde poslední součást úplného salta a tím prvkem je rozbalení (Obr. 32). Častou chybou u tohoto i předchozího cvičení je nedostatečný předklon hlavy. Hlava bývá v prodloužení těla, anebo dokonce v záklonu, čímž brzdí rychlejší úhlové rychlosti v otáčivém pohybu. Dopomoc je obdobná jako v předchozím kroku, kdy kontrolujeme pohyb hlavy a dokončení rotace tlakem na temeno hlavy.



Obr. 32: Dopad ve sbalení na vyvýšenou podložku (zdroj: autor)

Průprava salta vpřed navazuje klasickou sestavou pro tento skok. Jsou to prvky: skok přímý s dopadem do vzporu klečmo – sbalení a přetočení vpřed na záda – ze zad výskok do stoje. Tímto cvikem se učí předškolní mládež, jelikož jde o analyticko – syntetickou metodu, lze každý prvek učit zvlášť a poté je spojit do jednoho. Druhou variantou cviku je odraz s dopadem do vzporu klečmo a přechod do salta vpřed. Poloha dopadu do vzporu klečmo je důležitá z hlediska sbalení. Tato poloha je již velmi

blízkou ke konečnému sbalení a lze ji tak aplikovat i v nižších výškách. Dopomoc k těmto dvěma cvičením lze provádět ve fázi rotace, kdy rukou na zádech cvičence dopomáháme rotaci, pokud je nedostatečná. Častou chybou je odraz ve vzporu klečmo směrem vpřed na úkor výšky skoku.

Posledním krokem k samostatnému provedení salta vpřed skrčmo je trénink celého prvku s dopomocí trenéra. Ten dopomáhá podobně jako u salta vzad úchopem v oblasti spodního hrudníku překříženým držením paží. Hnací paží trenéra je ta, která spočívá na zádech. Přední ruka dopomáhá rotaci zejména při dokončování salta. Před samotným cvičením je nutno sladit výskoky obou zúčastněných a získat tak rytmus pro pokračování. Na smluvený signál cvičenec zahajuje salto výskokem a sbalením v nejvyšší poloze skoku a po rychlé rotaci těla se opět rozbaluje (Obr. 33). Cvik končí dopadem do stoje ve vzpažení stopaží.

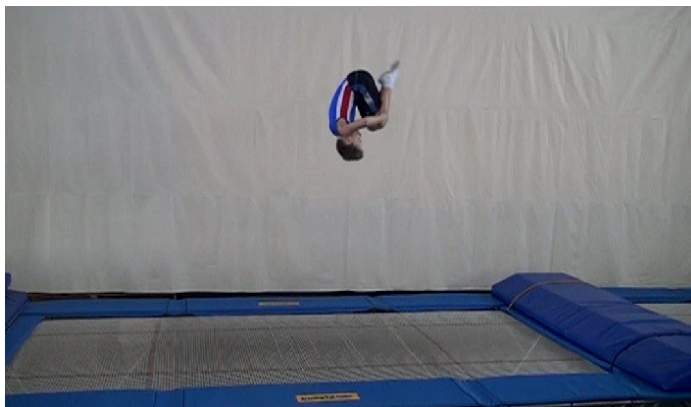


Obr. 33: Pronesení saltem vpřed skrčmo (zdroj: autor)

7.2.22 Salto vpřed skrčmo

Podmínkou nutnou k provedení salta je tedy získání točivosti a hospodaření s ní ve smyslu změny momentu setrvačnosti. Při odrazu trup v mírném předklonu, vzpažit ramena v elevaci. Tělo přechází do letu a paže pokračují ve směru pohybu vpřed dolů. Současně se předklání trup k dolním končetinám, které se krčí. To má za následek zmenšení momentu setrvačnosti vůči pravo – levé ose a zároveň zvýšení úhlové rychlosti (Obr 34). Poslední fází je rozbalení a dopad na plachtu trampoliny. Paže přecházejí do vzpažení a celý cvik končí stopaží. V tréninku lze napojit skok přímý

pro uklidnění a zorientování po rotaci. U salta vpřed v momentě překonání poloviny salta je zraková kontrola nemožná, orientace je spíše citem a odhadem.



Obr. 34: Salto vpřed skrčmo – kulminační bod (zdroj: autor)

7.2.23 Salto vpřed skrčmo s půlvrutem (průpravná cvičení)

Salto s půlvrutem je prvek, který vzbuzuje u veřejnosti určitý obdiv, podobně jako u salta vzad je ovšem prvek poměrně jednoduchý. Je k němu ale potřeba mít určitý základ, ze kterého spojení salta a vrutu vychází. K takovému základu poslouží následující průprava. Prvním cvičením zařazeným jsou opakované odrazy z kolen na vyvýšenou podložku (dvě bočnice na sobě). Cvičící ze stoje vyskočí do odrazu z kolen a přes stoj na ruce na vyvýšené podložce přechází toporně do lehu na zádech s pažemi ve vzpažení. Toto cvičení slouží jako východisko pro další cvičení.

Druhým průpravným cvičením je opět odraz z kolen do stoje na ruce, ale dochází zde k půlvrutu na jedné ruce. Cvičenec tedy zahajuje stoj na ruce na obou svých rukách a dokončuje s obratem na jedné ruce a pádem na břicho. Pozor na nedotáčení a pády na bok. U tohoto cvičení se padá do měkké podložky, následné skoky potřebují úplné dotočení.



Obr. 35: Salto vpřed s půlvrutem s oporou (zdroj: autor)

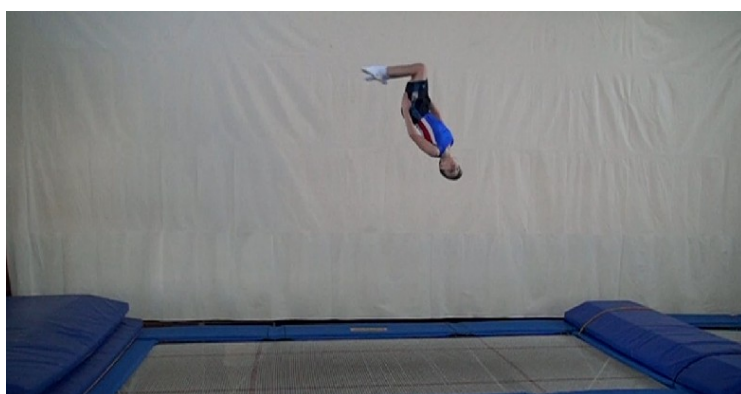
Ve třetím kroku již přichází spolupráce trenéra a cvičence. Cvičenec stojí na plachtě a zapaží poníž, trenér uchopí cvičence za ruce a následně přejdou do synchronního skákání. Na signál cvičenec skrz spojené ruce provádí salto vpřed. Je samozřejmě nezbytné mít salto vpřed zvládnuté ve fázi automatizace. Trenér si musí dát veliký pozor na balení cvičence, neboť mu hrozí riziko kopu do obličeje. Při doskoku je třeba dbát na rozsah ramenního kloubu cvičícího a upažením mu usnadnit bezbolestný dopad. Pokud nedosahuje trenér výrazně vyšší výšky, jako je tomu na obr. 35, nebude možné tento cvik provádět z důvodu velikosti mezery mezi oběma zúčastněnými.

Posledním cvikem je opět spolupráce trenéra a cvičence. Zde již spojíme půlvrut a salto vpřed. Impulz k rotaci vychází ihned u odrazu a s nabráním výšky se také rotace předo – zadní i pravo – levá stupňuje. Úchop u této sestavy se ovšem mění. Díky půlvrutu se ruce trenéra překřížují. Je skutečně podstatné, aby se nepřekřížovaly ruce cvičícího, neboť v samotném cviku žádné křížení paží není. Trenér zde slouží jako opora pro práci paží, která by se měla co nejvíce ztrácet, dokud tlak od skokana úplně nezmizí, potom již ruce opory slouží pouze jako kontrolní prvek. Na obrázku níže (Obr. 35) je zaznamenáno křížení rukou trenéra a rozbalení s půlvrutem cvičence.

7.2.24 Salto vpřed s půlvrutem

Tento skok je završením základních prvků na trampolíně. V tomto skoku se spojují dva prvky a tím se salto vpřed skrčmo a půlvrut. V předchozích průpravných cvičeních se nejdříve nacvičovalo salto vpřed a následně půlvrut. Na závěr se

s dopomocí trénovalo salto vpřed s půlvrutem a dalším krokem je samotný nácvik salta s půlvrutem bez dopomoci. Salto spojené s půlvrutem je biomechanicky složitější prvek. Skládá se zde rotace o 360° kolem horizontální osy protínající boky a rotace o 180° kolem vertikální osy protínající hlavu a hrudník. Rotace u půlvrutu vychází z impulzu, který začíná u hlavy (Obr. 36). Hlava zde funguje jako spouštěč otáčení, je také prvním článkem těla, ve kterém dochází k pravolevé rotaci. Od hlavy směřuje rotační vlna k ramenům, hrudníku, bokům a naposled do nohou. Paže zůstávají po celou dobu cviku podél těla, nepřechází do vzpažení, jako u některých předchozích prvků z důvodu koncentrace hmotnosti co nejbliže ke středu otáčení.



Obr. 36: Rotace vycházející od hlavy (zdroj: autor)

7.2.25 Ukázková sestava F

Skákání na trampolíně je svým charakterem předurčeno nejen k nácviku jednotlivých prvků, ale i jejich dvou – a vícenásobných vazeb, cílem závodního skákání jsou pak vazby (sestavy) deseti různých prvků v maximálním estetickém provedení a obtížnosti zakončené tzv. stopáží na konci desátého prvku nebo přidaným „jedenáctým“ výskokem se stopáží. Při nácviku sestav začínáme nejprve částí 3-5 prvků, postupně přidáváme další prvky. Ukázkou je sestava F určená pro mírně pokročilé a slouží k osvojení dopadových poloh.

1. SED – skok přímý do sedu
2. PŮLVRUT SED – Ze sedu skok přímý (vztyk) s půlvrutem

3. VZTYK S PŮLVRUTEM – Ze sedu skok přímý (vztyk) s půlvrutem
4. ROZNOŽKA – skok přímý schylmo roznožný
5. BŘICHO – čtvrt salta vpřed na břicho
6. VZTYK – Z břicha čtvrt salta vzad
7. PŮLVRUT – Skok přímý s půlvrutem
8. SKRČKA – skok přímý skrčmo
9. ZÁDA – čtvrt salta vzad na záda
10. VZTYK S PŮLVRUTEM – ze zad čtvrt salta vpřed (vztyk) s půlvrutem

7.3 Zhodnocení validity obrazového materiálu

Po vytvoření obrazového metodického materiálu byl následně předložen respondentům (stejným jako v případě řízených rozhovorů) k expertnímu posouzení zpracování. Respondentům byly položeny tři otázky s cílem zjistit kvalitu zpracování, posoudit obsah a v nespolední řadě využitelnost materiálu v praxi.

Z hlediska zpracování všichni respondenti odpověděli, že je to velmi dobré. K obsahu se všichni respondenti shodně vyjádřili, že ve videopořadu jsou prezentovány správné metodické postupy pro nácvik dovedností. Uvádím i jednotlivé názory respondentů na obsah. Ve videopořadu je vidět práce trenéra při dopomoci a na závěr je předveden cvik v cílovém provedení. Jsou zde sekvence jak v reálném čase, tak i ve zpomaleném provedení. Další respondent ohodnotil průpravné cvičení – tzv. trampolínovou abecedu, která je dobrou inspirací a zvyšuje originalitu dané práce.

Z hlediska využitelnosti se všichni respondenti shodli, že obrazový materiál se hodí do všech sportovních oddílů i škol, kde mají zájem o skoky na trampolíně, ale i pro neorganizovanou veřejnost.

Naformátováno: Normální, Odsazení:
Vlevo: 0 cm, První řádek: 1,25 cm

8 Diskuze

Při zpracování teoretické práce jsem narazil na nedostatek odborné literatury, která se váže se sportovním odvětvím - skoky na trampolíně. Tento fakt koresponduje se stavem tohoto sportovního odvětví v České republice i s výsledky přímých rozhovorů. Jako jedna z prvních otázek, které jsem respondentům položil, zněla: jaká je dostupnost výukových materiálů pro skoky na trampolíně? Všichni odpověděli mizivá a obrazový didaktický materiál tady chybí. To bylo také hlavním impulsem k vytvoření obrazového materiálu v rámci diplomové práce. Široký zájem veřejnosti o skoky na trampolíně dokladují i vznikající specializované komerční sportoviště, která jsou vybavena různými trampolínovými konstrukce tzv. „trampolínové světy“. Zpravidla se jedná o podnikatelské aktivity, kdy jsou zájemcům z široké veřejnosti nabízeny možnosti sportovního vyžití prostřednictvím skoků na trampolíně. Problém tohoto rozvíjejícího sportovního odvětví i komerční aktivity je ve vzdělávání osob, které trampolínové centra a sportovní oddíly řídí a přímo se účastní cvičebních nebo tréninkových jednotek. Z vlastní zkušenosti vím, že v jednom takovém trampolínovém oddíle, kde jsem mnoho let působil jako trenér, bylo nedostatek kvalifikovaných trenérů. Proto jsme se snažili zainteresovat i rodiče dětí, kteří se s tímto sportovním odvětvím seznamovali a učili se za pochodu. Na základě rozmachu trampolínových hal, je v dnešní době zcela běžné, že školy navštěvují tato trampolínová centra v rámci tělesné výchovy. Ne každá škola si může dovolit taková to centra navštívit ať z důvodů ekonomických nebo z hlediska vzdálenosti. Určitě ale každá škola disponuje malou doskočnou trampolínou nebo kruhovou trampolínou. Problémem je jejich malé využití ze strany pedagogů. Většina z nich toto nářadí do hodin tělesné výchovy nezařazuje z důvodu bezpečnosti a nezdělanosti v oboru (tj. jak dávat dopomoc, nácvik dopadových poloh atd.). Proto byl vytvořen metodický obrazový materiál skoků na trampolíně, který by měl přispět k rozšíření gramotnosti v tomto zajímavém sportovním odvětví. Na základě řízených rozhovorů, vedených s předními odborníky na danou tematiku, převládalo stanovisko, že skoky na trampolíně jsou vhodnou pohybovou aktivitou v tělesné výchově, protože rozvíjí většinu koordinačních schopností. U výběru prvků se většina respondentů vyjádřila, že na základní škole by se žáci měli věnovat přímým skokům jako je schylka, roznožka, skrčka a zařadit dopadové polohy – vzporu klečmo, na záda. Dopad na břicho jeden z respondentů nedoporučí kvůli nebezpečí poranění bederní páteře. S tímto názorem se ztotožňujeme. Na středních

školách respondenti doporučili zařadit nácvik jednoduchých saltových, vrutových rotací.

Trampolína ve značné míře prodlužuje letovou fázi skoků. Proto bylo vytvořeno metodické DVD skoků na trampolíně, které by podle našeho názoru mohlo sloužit jako výchozí materiál trenérům, sportovcům a široké veřejnosti k základní orientaci v dané problematice. Na základě mé osobní zkušenosti jako dlouholetý trenér oddílu trampolíny Liberec, vypisují druhy sportů, jimž její sportovci využívali specializovanou trampolínovou halu v rámci své sportovní přípravy k rozvoji těchto pohybových schopností a dovedností:

1. Akrobatické skoky na lyžích – rozvoj orientace v prostoru, nácvik saltových rotací, vrutových rotací
2. Akrobatický sjezd na lyžích - rozvoj kondičních schopností, orientace v prostoru, nácvik saltových a vrutových rotací
3. Skoky na lyžích - rozvoj orientace v prostoru, diferenciální schopnosti
4. Krasobruslení – rozvoj orientace v prostoru, nácvik vrutových rotací
5. Fotbal – brankáři - rozvoj orientace v prostoru, akcelerace (výbušnost)
6. Hokej – brankáři - rozvoj orientace v prostoru, akcelerace (výbušnost)
7. Florbal – brankáři - rozvoj orientace v prostoru, akcelerace (výbušnost)
8. Sportovní gymnastika- nácvik saltových a vrutových rotací
9. Sportovní cheerleading- rozvoj orientace v prostoru, nácvik saltový a vrutových rotací
10. Akrobatický rock'n'roll - rozvoj orientace v prostoru, nácvik saltový a vrutových rotací.
11. Skoky do vody- rozvoj orientace v prostoru, nácvik saltový a vrutových rotací

Kefer a Lechnir (1958, s. 23.) uvádějí: „ Skoky na trampolíně jsou důležitým prostředkem v tréninku skoků do vody. Velká trampolína je vhodná především tím, že ve velké míře rozvíjí prostorovou orientaci dále pohybovou koordinaci a také zlepšuje odraz. Trampolína ve značné míře zkracuje přípravu nových skoků“.

Komentář [WU1]: formulace

Komentář [WU2]: přímá citace doplň stránku

Naformátováno: Písmo: 12 b., Bez podtržení, Barva písma: Automatická, není zvýrazněné

Naformátováno: Písmo: 12 b., Bez podtržení, Barva písma: Automatická, není zvýrazněné

Naformátováno: Písmo: 12 b., Bez podtržení, Barva písma: Automatická, není zvýrazněné

Naformátováno: Písmo: 12 b., Bez podtržení, Barva písma: Automatická, není zvýrazněné

Naformátováno: Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Naformátováno: Písmo: 12 b., Bez podtržení, Barva písma: Automatická, není zvýrazněné

Komentář [WU3]: doporučuji využít text v nějaké předcházející kapitole. To co je pod vyznačeným zpracovat do diskuze
A pak subkapitolu zrušit

Naformátováno: Písmo: 12 b., Bez podtržení, Barva písma: Automatická

Komentář [WU4]: se hodí do diskuze, tady musí být jasné důkazy

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

Naformátováno ...

9 Závěr

Domnívám se, že existence metodických opor nácviku základních skoků na trampolíně může přispět k minimalizaci rizik při skocích na trampolíně, k efektivnějšímu a bezpečnějšímu nácviku základních skoků na trampolíně i k rozsáhlému uplatnění skoků na trampolíně jako součásti tréninku v širokém spektru sportovních odvětví. V úvodních částech textu je čtenář seznámen s původem trampolíny, jejími druhy a historií tohoto odvětví gymnastiky. Dále je v práci věnován text jednající o významu trampolíny ve vzdělávání a ve sportu. Zvláštní pozornost je věnována pojmu didaktická znalost obsahu, neboť při skocích na trampolíně dochází ke zvýšenému riziku pádu, tento pojem v pedagogické praxi není běžný, a přitom popisuje znalost učitele v probírané problematice. Při tomto odvětví gymnastiky je vzdělanost pedagoga klíčovým atributem v bezpečnosti při dopomocích a metodických postupech. Práce je také věnována zařazení trampolíny do tělesné výchovy na druhém stupni základních a středních škol. Navazující kapitolou práce je teoretický popis každého skoku, kdy je let rozdělen do fáze odrazu, letu a dopadu. K příslušným fázím je přiložen i odpovídající popis pohybu a biomechanická analýza. Dále se již práce věnuje konkrétním skokům. Jsou psány paralelně s natočeným DVD a stejně pojmenovány. Skoky jsou řazeny podle náročnosti od nejjednoduššího po nejtěžší. Prvním prvkem je skok přímý, který je výchozím prvkem a základem každého skoku. Ten je modifikován do skoku přímého roznožmo, skrčmo, schylmo nebo do skoku přímého schylmo. U všech těchto skoků je rozhodující startovní a konečná poloha, která je ze stoje opět do stoje. V práci je také zaznamenán prvek nazývaný se stopáž, která tlumí pohyb plachty trampolíny a používá se pro zastavení setrvačnosti pohybu cvičence. Navazujícími prvky jsou složené pohyby v jiných polohách než ve stoji. Takovými prvky jsou skok přímý do sedu, skok přímý do sedu v půlvrutem znovu do sedu, kde již dochází k rotačnímu pohybu těla, a tedy pohybu kolem svislé osy otáčení. Poté jsou zařazeny skoky obsahující rotaci kolem vodorovné osy. Prvním takovým prvkem je čtvrt salta vpřed, který je také prvním ze série cviků vedoucích ke zvládnutí salta vpřed, které je na závěr této cvikové baterie saltem vpřed zakončena. Navazuje průprava na salto vzad a posledním skokem této práce je salto vpřed s půlvrutem. Tato práce je určena přímo pro pedagogickou praxi díky posloupnosti obtížnosti cviků a díky odbornému popisu. Dále je ve videu i v textu zaznamenána dopomoc při obtížnějších

skocích, dává tedy cvičiteli ucelenou představu o prováděném prvku z hlediska metodiky.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

1. APPELT, K., HORÁKOVÁ, D. a NOVOTNÝ, L. *Názvosloví pro cvičitele*. Praha: Olympia, 1989. ISBN 80-7033-011-2.
2. BAKEŠ, D. *Akrobatická příprava snowboardcrossaře*. Praha, 2008. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Mgr. Vladislav Vomáčko.
3. BOONE, T. *Illustrated handbook of gymnastics, tumbling and trampolining*. NewYork: WestJack, 1976.
4. BÄCHLER, K. *The Father of Trampolining died*. 2003, 1 [cit. 2018-08-12]. Dostupné z: <http://www.gymmedia.com/trampoline/Kurt-Baechler-Father-Trampolining-died>
5. ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE, *30 let organizovaného skákání na trampolíně*. 1. vyd. Rožnov pod Radhoštěm: Česká gymnastická federace. 2001.
6. ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE, 2005. *35 let skákání na trampolíně a v Čechách*. 1. vyd. Praha: Česká gymnastická federace.
7. ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE, 2009. *Studijní materiál pro školení a rozhodčích skoků na trampolíně*. 2. vyd. Praha: Česká gymnastická federace.
8. ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE, *Skoky na trampolíně*. In: *Česká gymnastická federace* [online]. 23. 11. 2014 [cit. 2014-12-02]. Dostupné z: <http://trampoliny.cstv.cz/index.asp>
9. ČESKÁ GYMNASTICKÁ FEDERACE, *skoky na trampolíně* [online]. 1999 [cit. 2018-08-06]. Dostupné z: <http://trampoliny.cstv.cz>
10. CHRUDIMSKÝ, J., ŠIMŮNKOVÁ, I., NOVOTNÁ, V. a kol. *Gymnastická terminologie*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2013. ISBN 978-80-87647-00-4.

11. DOVALIL, J. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-760-5.
12. DUFEK, P. *Skoky na Trampolíně: Základní dovednosti pro začátečníky*. Praha, 2013.
13. EUROTRAMP [online]. 2018 [cit. 2018-08-06]. Dostupné z: <https://www.eurotramp.com/de-en/products/large-trampolines/complete-competition-trampoline/>
14. FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE GYMNASTIQUE: FIG Code of Points 2017-2020 - Trampoline Gymnastics [online]. 2016 [cit. 2018-08-21]. Dostupné z: http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/tra/TRA-CoP_2017-2020-e.pdf
15. FRYDRYCHOVÁ, Z. *Využití trampolíny v přípravném období u různých sportů*. Liberec, 2015. Bakalářská práce. Technická univerzita Liberec. Vedoucí práce PhDr. Pavlína Vrchovecká, Phd.
16. GYMNASTIKA CSTV. *Skoky na trampolíně*. In: *Česká gymnastická federace* [online]. 15. 9. 2014 [cit. 2014-11-29]. 2006. Dostupné z: http://gymnastika.cstv.cz/upload.cs/4/4fc42a74_0_stanovy_cgf_2006.pdf
17. HAY, G.J. *The biomechanics of sports technique*. Prentice-Hall. 1993
18. HARANT, M., VELECHOVSKÝ, P. *Cvičení na trampolíně pro pokročilé*. 1. vyd. Praha: Sportprag. 1979
19. HAVLÍČKOVÁ, L., a kol. *Fyziologie tělesné zátěže*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2004. ISBN isbn80-7184-875-1.
20. HIRTZ, P. *Koordinative Fähigkeiten im Schulsport*. Berlin: Sportverlag (1985)
21. KEFER, H., LECHNIR, Dr. J. *Schule des Wasserspringens*. Frankfurt am Main: Verlag Limpert, 1958.
22. KHELEROVÁ, V. *Komunikační a obchodní dovednosti manažera*. Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3566-6.

23. KOMISE PRO SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ. *Metodika skákání na trampolíně 2: Cvičení pro pokročilé*. Praha: Komenius, 2004.
24. KOMISE SKOKŮ NA TRAMPOLÍNĚ. *Studijní Materiál pro školení rozhodčích skoků na trampolíně*. Praha, 2013.
25. KOMISE PRO SKOKY NA TRAMPOLÍNĚ. *Metodika skákání na trampolíně: Cvičení pro začátečníky*. Praha: Komenius, 2004.
26. KOZUBEK, J., ZEMAN, V. *Metodika skákání na trampolíně I.díl, cvičení pro začínající*. Praha: ČGF, 2004.
27. KOZUBEK, J. *Jednotný tréninkový systém skoků na trampolíně*. Praha: ČSTV, 1978. ISBN 1978/13.
28. KRIŠTOFIČ, J. *Fyzikální aspekty sportovní techniky: kinematická analýza vybraných cvičebních tvarů ze sportovní gymnastiky*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1996, 92 s. ISBN 80-718-4130-7.
29. KRIŠTOFIČ, J. *Gymnastické posilování: motoricko-funkční příprava*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2014. ISBN 978-80-87647-15-8.
30. MĚKOTA, K. *Motorické schopnosti*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. 2005. ISBN 80-244-0981-X.
31. MĚKOTA, K., 2007. *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. 1. vyd. Olomouc. Univerzita Palackého. 2007. ISBN 978-80-244-1728-8.
32. MIKALOVÁ, A. *Pohybová příprava dětí pro skoky na trampolíně*. Praha, 2008. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce PhDr. J.Křištofič.
33. PAPICA, T. *Zranění způsobená na trampolíně* [online]. Brno, 2015 [cit. 2018-08-07]. Masarykova univerzita Fakulta sportovních studií Katedra kineziologie. Vedoucí práce Mgr. Miriam Kalichová, Ph.D.
34. SAFETY FIRST: *Trampolines not recommended for kids* [online]. 2017 [cit. 2018-08-06]. Dostupné z: <https://www.citacepro.com/dok/9TRHNktvvG3aq4VU?kontrola=1>
35. SARICHEV, G. (2014). *O sportu SNT*. (dostupné z: <http://www.gymfed.cz/34-o-sportu-snt.htm>)

36. SKOPOVÁ, Marie, Miroslav ZÍTKO a KOLEKTIV. *Základní gymnastika*. 2013. Praha: Karolinum, 2013. ISBN 978-80-246-2194-4.
37. SPONHOLZ, K.H., BUCHMANN, G. *Trampolinspringen*. Sportverlag Berlin, 1982.
38. ŠULC, D. (1967). *Skáče na trampolíně*. Praha: Sportovní a turistické nakladatelství.
39. TATRANSKÝ, C. *Skoky na trampolíně: Učebné texty pre školenie trénerov III. a II. Triedy*. 1. vyd. Bratislava: Šport. 1999. ISBN 80-7096-105-8.
40. TRAMPOLÍNY LIBEREC. *Skoky na trampolíně*. In: *Trampolíny Patrman* [online]. 27. 11. 2014 [cit. 2014-11-29]. 2013. Dostupné z: http://www.trampolinypatrman.cz/cs/oddil/o_nas
41. TRAMPOLÍNY PRAHA. *O našem krásném sportu*. In: *Oddíl Sokol Kampa* [online]. 10. 10. 2014 [cit. 2014-11-29]. 2014. Dostupné z: http://www.trampolinypraha.cz/o_sportu.php
42. VILÍMOVÁ, V. *Didaktika tělesné výchovy*. Vyd. 2., přeprac., (1. vyd. v MU). Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-4936-9.
43. ZÍTKO, M. ,CHRUDIMSKÝ, J. *Akrobacie*. Praha : ČASPV 2006. II. rozšířené vydání. ISBN 80-86586-17-0

Příloha č. 1

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS

UNIVERZITA KARLOVA
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Josef Martího 31, 162 52 Praha 6-Vešelavín

Žádost o vyjádření Etické komise UK FTVS
k projektu výzkumné, kvalifikační či seminární práce, zahrnující lidské účastníky

Název projektu: Metodika nácviku skoků na trampolině
Forma projektu: výzkumná práce - diplomová práce
Období realizace: květen 2018 - červen 2018
Předkladatel: Martin Šrámek
Hlavní řešitel: Martin Šrámek
Místo výzkumu (pracoviště): Specializované trampolinové hale na nádraží ČD v Liberci
Vedoucí práce (v případě studentské práce): Mgr. Jan Chrudimský Ph.D.

Popis projektu: Cílem diplomové práce je vytvořit metodické DVD nácviku základních skoků na trampolině. Vytvořený materiál bude natočen ve spolupráci s oddílem Trampoliny Liberec, který působí na republikové úrovni. Metodický materiál bude zaměřen na výuku základních prvků skoků na trampolině. Obsah a způsob zpracování vychází ze zaměření na oddily zabývající se skoky na trampolině a dále druhý stupeň základních škol případně středních škol jako rozšíření tělesné výchovy. Domnívám se, že tato práce bude sloužit začínajícím sportovcům, ale především jejich trenérům a učitelům v počátcích nácviku. Berme v potaz, že skákání sebou přináší i určitá, v literatuře definovaná bezpečnostní rizika. Skoky bez odborného nácviku a odborného vedení mohou být nebezpečné a snadno přinést zranění i vážnějšího charakteru. Proto také vzniká toto instruktážní DVD, podle kterého lze možná rizika eliminovat a správnými polybovými návyky zajistit správné postupy a techniku skoků. Výběr skoků bude konzultováno s předními odborníky na danou tematiku a to formou řízeného rozhovoru, kdy jim budou pokládány předem připravené otázky, které budou předem konzultovány s vedoucím práce. Samotná realizace bude aplikována na dětech ve věku 9-12 let z oddílu trampoliny Liberec. Výsledný obrazový materiál bude opět konzultován formou řízeného rozhovoru s odborníky na danou tematiku.

Charakteristika účastníků výzkumu: Aplikace teorie metodiky bude probíhat na dětech věku 9-12 let z toho dvě dívky a jeden chlapec. Všechny děti jsou výkonnostními sportovci a členy sportovního oddílu Trampoliny Liberec, proto realizace jednotlivých prvků nebude přesahovat jejich schopnosti a dovednosti. Aplikace teorie metodiky bude konzultována s kvalifikovanými trenéry a s rozhodčími ve skocích na trampolině a tou formou řízeného rozhovoru.

Hlavní zodpovědnou osobou bude Ing. Miroslav Patman bývalý reprezentační trenér ČR ve skocích na trampolině a nyní vedoucí oddílu na republikové úrovni trampoliny Liberec.

Zajištění bezpečnosti pro posouzení odborníky: Aplikace teorie metodiky bude probíhat neinvazivní metodou ve specializované trampolinové hale v Liberci s využitím certifikovaného sportovního vybavení a s doprovodem kvalifikovaných trenérů. Aktéři natáčení budou před natáčením proškoleni na bezpečnost v testovacím prostoru. Následně budou akterům vysvětleny veškeré aspekty natáčení a těsně před zahájením aplikace teorie se aktéři pod dohledem trenérů rozevídí, aby se předešlo úrazům. Trenéři budou po celou dobu natáčení zajišťovat přímou a nepřímou pomoc – zajistí aby v nejbližším okolí trampoliny byly dostatečně vysoké žínětky, aby v případě pádu mimo nářadí zmírnily následky zranění. Přímá pomoc bude zajištěna, že na delších stranách trampoliny bude stát zkušený trenér s molitanovou žínětkou, kterou v případě potřeby podhazuje pod skokana při hrozcím nebezpečí. Práce bude zpracována ve formě DVD a bude použita, jako příloha k diplomové práci, jména dětí nebudou nikde publikována.


Etické aspekty výzkumu: Aplikace teorie metodiky bude probíhat na dětech ve věku 9-12let. Vzorček dětí a jejich zákonných zástupců bude seznámen s průběhem aplikace teorie metodiky a podepíše souhlas ke zpracování osobních údajů pro potřeby diplomové práce a bude jim předloženo informovaný souhlas. Získaná data budou zpracována a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně budou využita při další práci na UK FTVS. Během aplikace teorie metodiky bude vytvořen videozáznam, na kterém bude možné identifikovat aktéry natáčení, proto v maximálně možné míře zajistím, aby získaná data, obrazový materiál nebyly zneužity.

Aplikace teorie metodiky bude konzultována s kvalifikovanými trenéry ve skocích na trampolině. Konzultace proběhne formou řízeného rozhovoru po dobrovolném podpisu informovaného souhlasu.

Informovaný souhlas: přiložen

Povinnosti všech účastníků výzkumu na straně řešitele je chránit život, zdraví, důstojnost, integritu, právo na sebeurčení, soukromí a osobní data zkoumaných subjektů, a poodníknout k tomu veškerá preventivní opatření. Odpovědnost za ochranu zkoumaných subjektů leží vždy na straně řešitele, nikdy na zkoumaných, byť dali svůj souhlas k účasti na výzkumu. Všichni účastníci výzkumu na straně řešitele musí brát v potaz etické, právní a regulační normy a standardy výzkumu na lidských subjektech, které platí v České republice, stejně jako ty, jež platí mezinárodně. Potvrzují, že tento popis projektu odpovídá návrhu realizace projektu a že při jakékoli změně projektu, zejména použitých metod, zašlu Etické komisi UK FTVS revidovanou Žádost.

V Praze dne: 7. 5. 2018

Podpis předkladatele: 


Vyjádření Etické komise UK FTVS

Složení komise: Předsedkyně: doc. PhDr. Irena Parry Martínková, Ph.D.
Členové: prof. PhDr. Pavel Slepíčka, DrSc.
doc. MUDr. Jan Heller, CSc.
PhDr. Pavel Hráský, Ph.D.
Mgr. Eva Prokešová, Ph.D.
MUDr. Simona Majorová

Projekt práce byl schválen Etickou komisí UK FTVS pod jednacím číslem: 094/2018
dne: 11.5.2018

Etická komise UK FTVS zhodnotila předložený projekt a neshledala žádné rozpory s platnými zásadami, předpisy a mezinárodními směrnici pro provádění výzkumu zahrnujícího lidské účastníky.

UNIVERZITA KARLOVA splnil podmínky nutné k získání souhlasu Etické komise.

Fakulta tělesné výchovy a sportu
Josef Martího 31, 162 52, Praha 6
razítko UK FTVS 20 – 

podpis předsedkyně EK UK FTVS

Příloha č. 2

INFORMOVANÝ SOUHLAS pro natáčení na DVD

Vážený pane, vážená paní,

v souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (*jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné*), Vás žádám o souhlas s účastí Vašeho syna/dcery ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem Metodika nácviků skoků na trampolíně. Prováděné ve specializované trampolínové hale v Liberci.

1. Cílem diplomové práce je vytvořit metodické DVD nácviku skoků na trampolíně.
2. Vytváření metodického DVD bude probíhat ve specializované trampolínové hale na trampolínách vyhovující FIG. Metodika nácviků skoků na trampolíně bude realizována na dětech z oddílu Trampolíny Liberec. Výběr skoků bude konzultováno s předními odborníky v oboru. Video bude natáčeno kamerou sony HDR-CX240 v HD kvalitě a to z boční strany cvičence. Každý jednotlivý prvek bude obsahovat průpravné cvičení a následně ukázkové provedení celého prvku.
3. Jedná se o neinvazivní metodou.
4. Natáčení bude probíhat ve 3 sobotách maximálně 3 hodiny v kuse, kdy děti budou mít možnost kdykoliv si udělat přestávku.
5. Rizika jsou v tomto výzkumu minimalizována. Na místě natáčení bude přítomen kvalifikovaný zdravotník. Před zahájením natáčení se děti důkladně rozcvičí pod dohledem trenérů. Na průběh natáčení budou dohlížet kvalifikovaní trenéři skoků na trampolíně, a zajistí přímou, nepřímou pomoc- zajistí aby v nejbližším okolí trampolíny byly dostatečně vysoké žíněnkky, aby v případě pádu mimo nářadí zmírnily následky zranění. Přímá pomoc bude zajištěna, že na delších stranách trampolíny bude stát zkušený trenér s molitanovou žíněnkou, kterou v případě potřeby podhazuje pod skokana při hrozícím nebezpečí. Všechny děti jsou výkonnostními sportovci a členy sportovního oddílu Trampolíny Liberec, proto realizace jednotlivých prvků nebude přesahovat jejich schopnosti a dovednosti.
6. Soubor aktérů natáčení bude pod neustálým dohledem kvalifikovaných trenérů v oboru. V natáčecím prostoru bude po celou dobu natáčení zajištěno jídlo a pití.
7. V současné době žádný podobný materiál týkající se metodiky skoků na trampolíně v podobě DVD v ČR není, proto jsem se rozhodnul takový materiál vytvořit.
8. Natáčení probíhá bez finančního zajištění. Vaše účast v projektu nebude finančně ohodnocena.
9. Získaná data budou zpracovávána a bezpečně uchována v anonymní podobě a publikována v diplomové práci, případně v odborných časopisech, monografiích a prezentována na konferencích, případně budou využita při další výzkumné práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána. Součástí práce bude příprava videozáznamu na DVD, na videozáznamu bude možné identifikovat Vašeho syna / Vaší dceru. DVD bude přiloženo jako příloha diplomové práce a bude rozesláno trenérům na danou tematiku Ing. Miroslavu Patrmanovi, Mgr. Petru Dufkovi, Vladimíru Zemanovi, Janu Topičovi a Mgr. Janu Chrudimskému. Před finalizací DVD Vám ukáží jeho konečnou podobu k odsouhlasení.

10. V maximálně možné míře zajistím, aby získaná data a obrazový materiál nebyly zneužity.
11. Výsledky budou zveřejněny v repozitáři Univerzity Karlovy po obhájení diplomové práce, k vypůjčení v knihovně UK FTVS, dále je můžete získat na emailové adrese: triatlonliberec@seznam.cz
12. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita.

Jméno a příjmení předkladatele hlavního řešitele projekt: Martin Šrámek Podpis:

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Podpis:

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Souhlasím s konečnou verzí videozáznamu na DVD, na kterém je nafilMOVÁN můj syn/dcera a dále souhlasím s tím, že DVD bude tvořit přílohu této diplomové práce a bude rozesláno Ing. Miroslavu Patrmanovi, Mgr. Petru Dufkovi, Vladimíru Zemanovi, Janu Topičovi a Mgr. Janu Chrudimskému.

Místo, datum

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Příloha č. 3

INFORMOVANÝ SOUHLAS bez natáčení na DVD

Vážený pane, vážená paní,

in souladu se Všeobecnou deklarací lidských práv, zákonem č. 101/2000 Sb., o ochraně osobních údajů a o změně některých zákonů, ve znění pozdějších předpisů a dalšími obecně závaznými právními předpisy (jakož jsou zejména Helsinská deklarace, přijatá 18. Světovým zdravotnickým shromážděním v roce 1964 ve znění pozdějších změn (Fortaleza, Brazílie, 2013); Zákon o zdravotních službách a podmínkách jejich poskytování (zejména ustanovení § 28 odst. 1 zákona č. 372/2011 Sb.) a Úmluva o lidských právech a biomedicině č. 96/2001, jsou-li aplikovatelné), Vás žádám o souhlas s Vaší účastí ve výzkumném projektu v rámci diplomové práce s názvem Metodika nácviků skoků na trampolíně. Prováděné ve specializované trampolínové hale v Liberci.

1. Cílem diplomové práce je vytvořit metodické DVD nácviku skoků na trampolíně.
2. Bude použita metoda řízeného rozhovoru s odborníky na danou tematiku.
3. Jedná se o neinvazivní metodu
4. Řízený rozhovor bude probíhat s každým probandem osobně na místě, který určí dotazovaný. Předpokládaná doba rozhovoru 1 hodina.
5. Rizika jsou v tomto výzkumu minimalizována. Dotazovanému nebudou mu pokládány osobní, nevhodné otázky. Dotazovaný nemusí odpovídat na všechny otázky a má právo odmítnout účast na projektu.
6. Řízený rozhovor se odehraje na místě a čase, který Vám bude vyhovovat.
7. V současné době žádný podobný materiál týkajících se metodiky skoků na trampolíně v podobě multimediálního obrazového materiálu v ČR není, proto jsem se rozhodnul takový materiál vytvořit.

Natáčení probíhá bez finančního zajištění. Vaše účast v projektu nebude finančně ohodnocená.

8. Práce bude zpracována ve formě multimediálního obrazového materiálu a bude využita jako příloha diplomové práce, tréní a odborníci na danou tematiku filmování nebudou. Získaná data a jména účastníků rozhovoru budou zpracována a bezpečně uchována a publikována v anonymní podobě v diplomové práci, případně budou využita při další práci na UK FTVS. Po anonymizaci budou osobní data smazána.
9. V maximálně možné míře zajistím, aby získaná data a obrazový materiál nebyly zneužity.
10. Výsledky budou zveřejněny v repozitáři Univerzity Karlovy po obhájení diplomové práce. Dále k vypůjčení v knihovně UK FTVS, S výsledky studie se můžete seznámit na emailové adrese: triatlonliberec@seznam.cz
11. V maximální možné míře zajistím, aby získaná data nebyla zneužita. Vyplněním a odevzdáním dotazníku potvrzujete, že dobrovolně souhlasíte se svojí účastí v této výzkumné studii, o které jste byl/a informován/a, jakož i o právu odmítnout účast nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS. Předem děkuji za Vaši ochotu a spolupráci.

Jméno a příjmení předkladatele hlavního řešitele projekt: Martin Šrámek

Podpis:

.....

Jméno a příjmení osoby, která provedla poučení Podpis:.....

Prohlašuji a svým níže uvedeným vlastnoručním podpisem potvrzuji, že dobrovolně souhlasím s účastí ve výše uvedeném projektu a že jsem měl(a) možnost si řádně a v dostatečném čase zvážit všechny relevantní informace o výzkumu, zeptat se na vše podstatné týkající se účasti ve výzkumu a že jsem dostal(a) jasné a srozumitelné odpovědi na své dotazy. Byl(a) jsem poučen(a) o právu odmítnout účast ve výzkumném projektu nebo svůj souhlas kdykoli odvolat bez represí, a to písemně Etické komisi UK FTVS, která bude následně informovat předkladatele projektu.

Místo, datum

Jméno a příjmení účastníka Podpis:

Jméno a příjmení zákonného zástupce

Vztah zákonného zástupce k účastníkovi Podpis:

Příloha č. 4

Metodické DVD je součástí desek

Příloha č. 5

Řízený rozhovor na téma metodika nácviku skoků na trampolíně

Dotazovaný: Muž (Prezident technické komise skoků na trampolíně, evropské gymnastické unie.)

Jak dlouho se věnujete skokům na trampolíně a jaké je vaše odborné a profesní zařazení?

1972, sportovní manažer ČGF, Prezident technické komise skoků na trampolíně, evropské gymnastické unie.

Jakou věkovou skupinu a kolik sportovců trénujete?

žádnou

Zařadil byste skákání na trampolíně do výuky TV?

Ano

Jaké dovednosti by podle vašeho názoru měly být zařazeny do výuky TV na základní a střední škole a proč?

Naformátováno: Písmo: Tučné

Rozvoj koordinačních schopností, všechny svalové skupiny se zapojují, začít s malou trampolínou – přímý skoky schylmo, roznožky, skrčmo, saltové rotace

Velká trampolína- základní škola zvládnout dopadové polohy sed, břicho, záda, vzpor klečmo, klek nikoliv, jednoduchá salta, krátké sestavy, vazby

Střední škola-delší sestavy, salta učit v různých polohách a kombinovat s vruty, dvojně salta nikoliv

Jaká je dostupnost a kvalita výukových materiálů pro skoky na trampolíně? Existují rozdíly ve zpracování, dostupnosti a četnosti metodických materiálů pro skoky na trampolíně v českém a v cizích jazycích?

Mizivá dostupnost, velký rozdíl není, protože je mezinárodně jedna knížka v aj, 4 v němčině, 1 v portugalštině o kterých se ví.

WWW.tramponline.eu/?page_id=22, u nás komise na trampolíně.

Co si myslíte o významu a využitelnosti obrazových a multimediálních pomůckách ve výuce skoků na trampolíně?

Bomba dává to neskutečné možnosti, problém zdroje jako programové vybavení, kapacity na vytvoření takových dokumentů.

Používáte nějaký obrazové a multimediální pomůcky? Pokud ano pak jaké?

nikoliv

Jaké jsou jejich nedostatky a přednosti?

Předností k velkému množství lidí a schopnost oslovit spoustu lidí, kteří se o to zajímají,

Nevýhoda finanční stránka, na trhu špatné materiály mohou sportu škodit.

Jaké činnosti a dovednosti považujete za základní ve výuce skoků na trampolíně?

Přímé skoky a především stopáž, odrazové a dopadové polohy. Rozhodující jsou jednoduché začátky saltových a vrutových rotací. Bezpečnost a záchrana,

Záleží, v jaký okamžik jedinec se skoky na trampolíně začíná.

Je možné uvedené dovednosti rozdělit podle jejich významu pro různé věkové a výkonnostní kategorie?

Ano

Jak hodnotíte předložený materiál?

Velmi dobře jde to metodickou řadou, shromažďuje a ukazuje různé možnosti a promítnutý vlastní zkušenosti z jiných sportů a je tam forma výuky hrou.

Můžete se prosím vyjádřit k:

A) způsobu zpracování

Velmi dobré

B) k obsahu od nejjednodušších ke složitějším prvkům, postupné kroky, zvyšuje tu hodnotu té informace

C) k využitelnosti

Do všech různých Sportovních oddílů, škol kde mají zájem o skoky na trampolíně, jednoduchý a základní návod pro ty základní prvky využitelný pro neorganizovanou veřejnost (s výjimkou nácviku salt)

Příloha č. 6

Řízený rozhovor na téma metodika nácviku skoků na trampolíně

Dotazovaný: Muž (šéf trenér ČR ve skocích na trampolíně)

Jak dlouho se věnujete skokům na trampolíně a jaké je vaše odborné a profesní zařazení?

Jako trenér od roku 2001, Trenér gymnastiky 1. Třídy, reprezentační trenér ČR ve skocích na trampolíně

Jakou věkovou skupinu a kolik sportovců trénujete?

Trénuji 17 skokanů z toho 14 aktivně závodí. Věková skupina 12 – 26 let.

Jaký je váš největší trenérský úspěch?

Svěřenec Ashab pravidelným účastníkem světového poháru.

Zařadil byste skákání na trampolíně do výuky TV?

Ano zařadil

Jaké dovednosti by podle vašeho názoru měly být zařazeny do výuky TV na základní a střední škole a proč?

Základní prvky, saltové rotace

Jaká je dostupnost a kvalita výukových materiálů pro skoky na trampolíně? Existují rozdíly ve zpracování, dostupnosti a četnosti metodických materiálů pro skoky na trampolíně v českém a v cizích jazycích?

Momentálně žádný schválený materiál není. Jediný obrazový materiál je na youtube a sociálních sítích.

Co si myslíte o významu a využitelnosti obrazových a multimediálních pomůckách ve výuce skoků na trampolíně?

Jsou velkým přínosem pro vzdělávání budoucích trenérů a k urychlení nácviku nových dovedností.,

Používáte nějaký obrazové a multimediální pomůcky? Pokud ano pak jaké?

Ano- nahrávám svoje svěřence na video a následně provádím rozbor. Bohužel žádný didaktický obrazový materiál nepoužívám, protože není.

Jaké jsou jejich nedostatky a přednosti?

Přednosti u obrazového materiálu je především zpomalení daného skoku a následný rozbor.

Jaké činnosti a dovednosti považujete za základní ve výuce skoků na trampolíně?

Všechny přímé skoky a saltové rotace

Je možné uvedené dovednosti rozdělit podle jejich významu pro různé věkové a výkonnostní kategorie?

Ano

Odborné posouzení připraveného obsahu:

Jak hodnotíte předložený materiál?

Můžete se prosím vyjádřit k:

A) způsobu zpracování

Na diplomovou práci velmi dobré, první obrazový materiál

B) k obsahu

Jednotlivé prvky jdou metodickou řadou. Průpravné evičení jsou dobrou inspirací .

C) k využitelnosti Trampolínové oddíly, Parkurové oddíly, Pedagogické školy obor TV

Příloha č. 7

Řízený rozhovor na téma metodika nácviku skoků na trampolíně

Dotazovaný: Muž (bývalí reprezentační trenér ve skocích na trampolíně)

Jak dlouho se věnujete skokům na trampolíně a jaké je vaše odborné a profesní zařazení?

Trampolíně se věnuji skoro 50 let. Začal jsem chodit do oddílu v osmi letech. Později jsem byl členem reprezentace. Již 30 let trénuji děti. 10 let jsem byl trenérem reprezentace. Můj největší trenérský úspěch byla start Zity Frydrychové na OH 2012 v Londýně. V současné době vedu oddíl Trampolíny Liberec a jsem trenérem II. Třídy.

Jakou věkovou skupinu a kolik sportovců trénujete?

Věnuji se dětem od jednoho roku až po dospělé reprezentanty.

Vedu cvičení rodičů a dětí kam mi chodí cvičit cca 50 dětí. Trénuji závodní družstvo začátečnicků, kde je 24 dětí, závodní družstvo pokročilých dětí kde je 16 dětí a čtyři juniory. U závodních družstev jsme vždy dva trenéři.

Zařadil byste skákání na trampolíně do výuky TV?

Trampolína může být součástí výuky TV. Mám halu, kam mi chodí cvičit děti z MŠ, ZŠ, SŠ a dělám i kurzy pro VŠ. Hodina vždy splní účel TV a to je dle mě aktivní pohyb celé skupiny. Mojí výhodou je, že mám v hale 5 trampolín a děti mají jen malé časové pauzy kdy odpočívají. Za těchto podmínek jeden učitel zvládne bezpečně celou skupinu a skoky na trampolíně bych zařadil do výuky TV.

Jaké dovednosti by podle vašeho názoru měly být zařazeny do výuky TV na základní a střední škole a proč?

Co učit děti? Záleží na věku. S dětmi z MŠ hrajeme na kočku a myš. Skáče panáka, děláme vrtulník, přeskakujeme překážky, proskakujeme obručí a plno dalších cviků pro tento věk. S dětmi z druhého stupně ZŠ to jsou již cviky koordinačně náročnější.

Naformátováno: Písmo: Tučné

Využívám různé pomůcky jako obruče, míče, gymbally,.... Dále jsou to cviky s dopadem do sedu, na záda i na břicho. Všechny cviky musí být vybrány vhodně k danému věku. Trampolína rozvíjí koordinaci pohybu, orientaci v prostoru, vzpřimuje tělo,

Jaká je dostupnost a kvalita výukových materiálů pro skoky na trampolíně? Existují rozdíly ve zpracování, dostupnosti a četnosti metodických materiálů pro skoky na trampolíně v českém a v cizích jazycích?

V současné době je málo výukových materiálů.

Co si myslíte o významu a využitelnosti obrazových a multimediálních pomůckách ve výuce skoků na trampolíně?

Obrazové výukové materiály mají velkou vypovídací schopnost a danou problematiku si trenéři nebo cvičenci lépe osvojí.

Používáte nějaký obrazové a multimediální pomůcky? Pokud ano pak jaké?

Odborné materiály ne, protože zatím žádné nejsou.

Jaké jsou jejich nedostatky a přednosti?

Jaké činnosti a dovednosti považujete za základní ve výuce skoků na trampolíně?

V prvé řadě je to kázeň ve skupině a respekt z náradí. K základním dovednostem řadím schopnost okamžitého zastavení a skok na předem určené místo. Dále zvládnout skoky skrčmo a schylmo a dopadovou polohu do sedu.

Je možné uvedené dovednosti rozdělit podle jejich významu pro různé věkové a výkonnostní kategorie?

Základní dovednosti jsou stejné pro všechny věkové skupiny.

Jak hodnotíte předložený materiál?

Můžete se prosím vyjádřit k:

A) způsobu zpracování

Zpracování videa je velmi dobré.

B) k obsahu

Ve videu jsou prezentovány správné metodické postupy pro nácvik cviků. Je vidět práce trenéra při dopomoci a na závěr je předveden cvik v cílovém provedení. Jsou zde sekvence jak v reálném čase tak i ve zpomaleném provedení

C) k využitelnosti

Video mohou používat trenéři pro seznámení s metodikou nácviku salt. Cvičenci využijí video pro představu o cviku, o jednotlivých fázích nácviku.