

Abstrakt

Práce se zabývá problematikou techniky trojskoku. Trojskok byl dříve úspěšnější disciplínou. Český rekord v trojskoku je 17, 53 m, jeho držitelem je Milan Mikuláš z roku 1988, dále se podařilo překonat sedmnáctimetrovou hranici jenom Jiřímu Kuntošovi výkonem 17, 29 m v roce 1999. V teoretické části jsem provedl rešerši řady prací zabývajících se různými aspekty techniky trojskoku, o kterých jsem se snažil podat ucelený přehled.

Ve vlastní práci jsem provedl analýzu 8 pokusů našich současných závodníků, kdy u každého jsem porovnal biomechanické parametry podařeného a nepodařeného pokusu. Videozáznam z halového mistrovství České republiky 2005 jsem analyzoval pomocí programu APAS. Porovnával jsem tyto biomechanické parametry techniky: Dobu odrazu do dílčích skoků, výkon v trojskoku (oficiální a skutečný), délku dílčích skoků ve skutečných výkonech, poměr délek dílčích skoků, horizontální rychlost v okamžiku dokroku a dokončení odrazu, ztrátu horizontální rychlosti, vertikální rychlost v okamžiku dokroku a dokončení odrazu, dokrokovou rychlost těžiště, vzletovou rychlost těžiště, výšku těžiště v okamžiku dokroku, fázi amortizace a okamžiku dokončení odrazu, dobu trvání fáze letu.

Zjistil jsem, že hlavní nedostatky českých skokanů jsou v rychlostních schopnostech a v optimálním rozložení úsilí během celého trojskoku.

Při zdokonalování techniky na výkonnostní úrovni probandů je zřejmě nejdůležitější nacvičovat spojování jednotlivých skoků při stále vzrůstající rychlosti, aby nedošlo k zafixování odrazového stereotypu při nízké úrovni rychlosti.

Klíčová slova: Technika, trojskok, výkon.