

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



DIPLOMOVÁ PRÁCE

(bakalářská)

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



NOVÉ TRENDY VE SKOKU DALEKÉM ŽACTVA

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Jaroslav Vychodil, Tělesná výchova-Výchova ke zdraví se zaměřením na vzdělání

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Olomouc 2023

## Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Jaroslav Vychodil  
**Název diplomové práce:** Nové trendy ve skoku dalekém žactva  
**Pracoviště:** Katedra sportu  
**Vedoucí diplomové práce:** Mgr. Iva Machová, Ph.D.  
**Rok obhajoby diplomové práce:** 2023

### Abstrakt:

Cílem práce je na základě odborné literatury a rozhovory s předními českými skokanskými trenéry, identifikovat a popsat nové trendy ve skoku dalekém v kategorii mladšího a staršího žactva.

**Klíčová slova:** atletika, skok daleký, nové trendy, mladší žactvo, starší žactvo

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Author's first name and surname:** Jaroslav Vychodil

**Title of the master thesis:** New trends in the long jump of children aged 12-15

**Department:** Department of Sports

**Supervisor:** Mgr. Iva Machová, Ph.D.

**The year of presentation:** 2023

**Abstract:**

The aim of this work is to identify and describe new trends in the long jump of children aged 12-15 based on professional literature and interviews with leading Czech coaches.

**Keywords:** Athletics, long jump, new trends, kids athletics, 12-15 yrs

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

## **Čestné prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci na téma Nové trendy ve skoku dalekém žactva vypracoval sám. Veškeré prameny a zdroje informací, které jsem použil k sepsání této práce, byly citovány v textu a jsou uvedeny v seznamu použitých pramenů a literatury.

V Olomouci dne 10. 4. 2023

.....

Jaroslav Vychodil

## **Poděkování**

V první řadě bych chtěl poděkovat své vedoucí práce Mgr. Ivě Machové, Ph.D., za její vedení práce a čas věnovaný opravám a konzultacím. Dále bych chtěl poděkovat všem trenérům, kteří souhlasili s rozhovorem, za jejich čas, ochotu a zkušenosti, které věnovali mé práci. V neposlední řadě bych chtěl poděkovat své rodině za podporu a pomoc během celého mého studia.

# Obsah

1. Úvod.....	8
2. Přehled poznatků.....	10
2.1. Charakteristika skoku dalekého .....	10
2.2. Historie.....	10
2.3. Technika skoku dalekého .....	11
2.3.1. Rozběh a odraz.....	11
2.3.2. Letová fáze .....	12
2.3.2.1. Skrčný způsob .....	12
2.3.2.2. Závěsný způsob .....	13
2.3.2.3. Kročný způsob .....	14
2.3.2.4. Kombinace kročné a závěsné techniky .....	15
2.3.2. Doskok .....	15
2.4. Technika běhu .....	15
2.5. Věkové, fyziologické a individuální zvláštnosti kategorie žactva .....	16
2.6. Střed těla.....	18
2.7. Silový trénink dětí.....	19
2.7.1. Nejčastěji zmiňovaná rizika silového tréninku dětí .....	20
3. Cíl práce.....	22
4. Metodika .....	23
4.1. Představení Respondentů .....	24
4.1.1. Zdeněk Rakowski .....	24
4.1.2. Aleš Duda .....	24
4.1.3. Stanislav Laciga.....	25
5. Výsledky .....	26
6. Diskuse.....	42
7. Závěr .....	44
8. Souhrn.....	45
9. Summary.....	46
Referenční seznam .....	47
Seznam obrázků.....	50
Přílohy.....	51

# 1. Úvod

Ne nadarmo se o atletice mluví jako o královně sportu. Je to z toho důvodu, že obsahuje ty nejzákladnější přirozené pohyby člověka, jako je běh, skok či hod až po ty nejkompexnější, jako je skok o tyči nebo skok do výšky. Významně se tak podílí na všestranném rozvoji a zároveň i všeobecné kondici. Atletická příprava je tak používaná napříč všemi sporty a je zdrojem i běžných dovedností potřebných pro život.

Jelikož atletika nabízí disciplíny velmi rozdílného zaměření rychlostního, silového, odrazového i vytrvalostního charakteru, malému atletovi se tak po jeho příchodu dostává obrovského množství podmětů, se kterými se učí pracovat.

Úloha trenéra je v atletice nesmírně důležitá. Obzvláště v mládežnických kategoriích. Děti jsou v tomto věku velmi pohybově tvárné a začínají si vštěpovat různé pohybové stereotypy. Je proto nutné, aby trenér dbal především na správnou techniku provedení, rozvíjel přednostně rychlost a koordinaci a za nejdůležitější se považuje, aby děti seznámil s co největší paletou pohybových cvičení. Okolo dvacátého roku se totiž často setkáváme se situací, kdy se jen těžko odstraňuje špatně zafixovaný pohybový stereotyp.

Z mých osobních zkušeností je skok daleký u dětí jedna z nejoblíbenějších atletických disciplín. Přesto zdaleka není jednoduchá. V základním rozboru se skok daleký skládá z rozběhu, odrazu, letové fáze a dopadu. Každá fáze je v konečném výsledku důležitá, ale u dětí bychom měli dbát především na správnou techniku běhu a odrazu. Správně provedený odraz v maximální možné rychlosti určuje délku skoku. Problém, který nastává u malých dětí, je většinou způsobený nedostatečnou připraveností pohybového aparátu především v oblasti středu těla. Dostáváme se tak do problémů jednak při dopadové fázi, kdy děti nemají dostatečnou sílu na překopnutí nohou, ale i při odrazu, kde při velkých otřesech dostává zabrat celé tělo.

Česká atletika dlouhodobě postrádá elitní skokany. Posledním významným úspěchem ve skoku dalekém byla stříbrná pozice českého rekordmana Radka Jušky na halovém mistrovství Evropy v roce 2015. V ženské kategorii pak získal bronzové medaile Denisy Helceletové (rozené Ščerbové) rovněž na halovém mistrovství Evropy v roce 2007. Česká republika neměla ve své historii žádného z medailistů na mistrovství světa ve skoku dalekém. Vzhledem k bohaté české atletické historii je tato statistika při nejmenším zajímavá. I proto jsem se rozhodl zmapovat nové trendy ve skoku dalekém pro kategorii žactva. Hledání



a rozvíjení talentů se zpravidla odehrává v tomto období. Žactvo si pak potřebuje vštěpit základy disciplín, na kterých může v pozdějších letech stavět. Pomocí literární rešerše a rozhovory s předními českými skokanskými trenéry jsem se pokusil popsat nové tréninkové postupy, prvky a speciální cvičení, které by mohli inspirovat budoucí, ale i současné trenéry skoku do dálky.

## **2. Přehled poznatků**

### **2.1. Charakteristika skoku dalekého**

Skok daleký řadíme mezi technické disciplíny s využitím rychlostně silových schopností. Už jen toto zařazení nám říká, že se jedná o komplexní disciplínu a atleti musí prokázat širokou škálu schopností a dovedností pro dosažení co nejdelších vzdáleností. Právě vykonání odrazu v co největší náběhové rychlosti, společně s technikou skoku, činí skok daleký náročným na pohybové schopnosti. Atlet musí ve velmi krátkém čase vykonat maximální rychlostně silovou práci. Právě ono maximální úsilí klade důraz na vysokou koncentraci a také dochází k vysokému výdeji energie.

Výkon v této disciplíně je závislý především na již zmíněné rychlosti získané během rozběhu a schopnosti, za velmi krátkou dobu, provést maximální odraz. Ten musí atleti provést z přesně vymezeného místa tak, aby svému tělu udělili co největší vzletovou rychlost při optimálním úhlu vzletu ( $19^{\circ}$ -  $24^{\circ}$ ). (Vindušková, 2003)

Využití rychlosti a síly je možné jen tehdy, pokud atlet zvládá technickou stránku skoku. Výsledný výkon je závislý na horizontální rychlosti získané rozběhem, vertikální rychlosti získané odrazem a výšce, v jaké se nachází těžiště v okamžiku odrazu. Poslední fakt nám říká, že skok daleký může být svým způsobem závislý na tělesné výšce. Legendární Bob Beamon měřil 191 cm, světový rekordman Mike Powell měřil 188 cm a stejně tak i jeho osudový soupeř Carl Lewis. V historii skoku dalekého nalezneme ale i skokany menšího vzrůstu, tudíž nelze vyřknout žádné pravidlo, které by skokany menšího vzrůstu odsouvalo na nižší výkonnostní stupeň. Nejen somatické, ale i motorické, osobnostní a sociální předpoklady ovlivňují v širším pohledu výkon skokana. Nemůžeme zapomenout ani na pravidla, které nám jasně říkají, že se závodník musí odrážet z jedné nohy, nicméně se nesmí přetočit kolem příčné osy těla. (Vindušková, 2003), (Kouřil, 2015)

### **2.2. Historie**

O skoku dalekém jako disciplíně můžeme mluvit až ve spojitosti s antickými olympijskými hrami. Do té doby se jednalo o nedílnou součást tehdejšího života. Potřeba překonávat přírodní překážky byla všudypřítomná. Skok daleký se sice objevil v programu antických olympijských her, ale až roku 708 př. Kr., tedy až na 18. hrách a pouze jako součást pentathlonu (pětiboje). O tehdejší přípravě ani pravidlech se toho moc neví. Skok daleký

(halma) se skákal z vyvýšeného místa (batír) a skokani drželi v rukách závaží (halterés) o váze 1,48-4,63kg podle toho, zda je užívali dospělí nebo mládež. (Kouřil, 2015), (Velebil et al., 2002)

Za první novodobý výkon se podle Velebila, považuje 595 cm dlouhý skok Angličana Fitzberga. Tehdejší příprava nesoucí znaky lehkého kondičního tréninku s využitím jiných sportů a trénink, především technické stránky skoku, charakterizují úroveň skoku do dálky přibližně do roku 1900. Poté jsou tito skokani nahrazeni tzv. skokany-sprintery, mezi které se řadí například i Jesse Owens. Příprava je založená na celoroční kondiční přípravě, a především pak na sprinterském tréninku. Až po roce 1960 se podle dnešního pojetí tréninku skoku do dálky, začali prosazovat skokani-specialisté. Trénink už nahlížel na skok daleký jako na komplexní pohyb složený z rychlosti, maximálního odrazu a techniky. Trénink proto nesl výrazné rysy rychlostní přípravy, ale i vysoký podíl odrazových a silových cvičení, které se úročily v dokonale zvládnuté technice skoku. (Velebil et al., 2002)

Skok daleký, tak jak ho známe v dnešní době, byl součástí Olympijských her v roce 1896. Tehdy tato disciplína zažila několik krátkodobých i dlouhodobých světových rekordů, přesto se za první hvězdu skoku do dálky považuje Jesse Owens, který dokázal prolomit osmimetrovou hranici až v roce 1935 výkonem 813 cm. Tuto vzdálenost dokázal prolomit až v roce 1968 legendární Bob Beamon v Mexico City na nový světový rekord 890 cm. Což se zdálo jako nepřekonatelná hranice, dokud jí na mistrovství světa v roce 1991 nepřekonal dosud panující světový rekordman Mike Powell. Ten nejen, že překonal v závodě světový rekord, ale také v přímém souboji porazil Carla Lewise, který je jako vítěz čtyř po sobě jdoucích olympijských titulů a držitel druhého nejlepšího výkonu historie považován za největšího skokana do dálky v historii. (Nag, 2021)

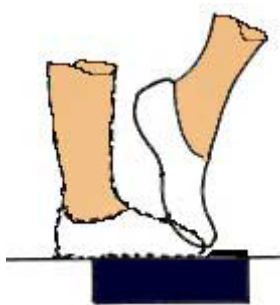
## **2.3. Technika skoku dalekého**

Skok daleky se skládá z rytmicky vystupňovaného rozběhu, odrazu, letu s účelnou prací paží a nohou a doskoku.

### **2.3.1. Rozběh a odraz**

V této fázi se nejvíce projevuje dominantna rychlosti, která je nejdůležitějším a o výkonu rozhodujícím faktorem, především v závěrečné fázi rozběhu, tj. v přechodu z rozběhu

do odrazu a ve vlastním odrazu. Nejlepší světoví skokani dosahují náběhové rychlosti okolo 11 m/s. To jsou samozřejmě hodnoty, ke kterým se s dětmi nemůžeme porovnávat. Zajímavý je ovšem údaj, že skokan je schopný zlepšit svůj výkon o 0,12 – 0,19 m zvýšením náběhové rychlosti o 0,1 m/s. To nám jen ukazuje, jak významný podíl rychlosti je na výsledném výkonu. (Veľebil et al., 2002). I proto je úkolem trenéra žactva naučit malého atleta odrazit se ve své největší možné rychlosti.



Obrázek 1. Kinogram odrazu z prkna (Mackenzie, 2021)

V závěrečné fázi rozběhu, tedy v posledních čtyřech krocích, mluvíme o spojení rozběhu s odrazem. Odrazová noha, nepatrně předsunuta před těžištěm, došlapuje na břevno z vnější části plosky na celé chodidlo. Noha je při došlapu v koleni měkce natažena, rovněž tak kyčelní kloub. Po dokroku se koleno pokrčuje. Konečný energický zdvih nastává napínáním kyčelního, kolenního a hlezenního kloubu na odrazové kolmici za ní. Při odrazu švihne neodrazová noha „ostrým kolenem“ vpřed, bérce je složen pod stehno. Trup a hlava se nemají odchylovat v průběhu odrazu od sprinterské polohy. Práce paží odpovídá svým rozsahem práci nohou, rozsah pohybu je proti činnosti ve sprintu větší. (Prukner, Machová, 2011) Úkolem skokana je po odrazu vyrovnat všechny rotace a především připravit tělo do takové pozice pro co nejlepší a nejúčinnější doskok. (Vindušková, 2003)

### 2.3.2 Letová fáze

Literatura rozeznává tři způsoby letu při skoku dalekém: skrčný, závěsný a kročný. Zároveň mezi nimi existuje mnoho kombinací a každý atlet a jeho trenér hledá nejvhodnější variantu pro konkrétní typ závodníka. Technika rozběhu a odrazu se v závislosti na použité technice letu neliší. (Prukner, Machová, 2011)

#### 2.3.2.1. Skrčný způsob

Jedná se o nejpřirozenější a tím i nejjednodušší způsob skoku do dálky. Tuto techniku používají téměř všichni začátečníci. Vzhledem k malému rozsahu pohybu se jedná o techniku

vhodnou pro kratší skoky. Při skrčeném způsobu se v průběhu letu nespouští švihová noha. Stehno zůstává ve vodorovné poloze, odrazová noha se v letu krčí, stehna obou nohou se dostávají vedle sebe, provádí se mohutné překopnutí jako příprava na doskok. (Jeřábek, 2008)

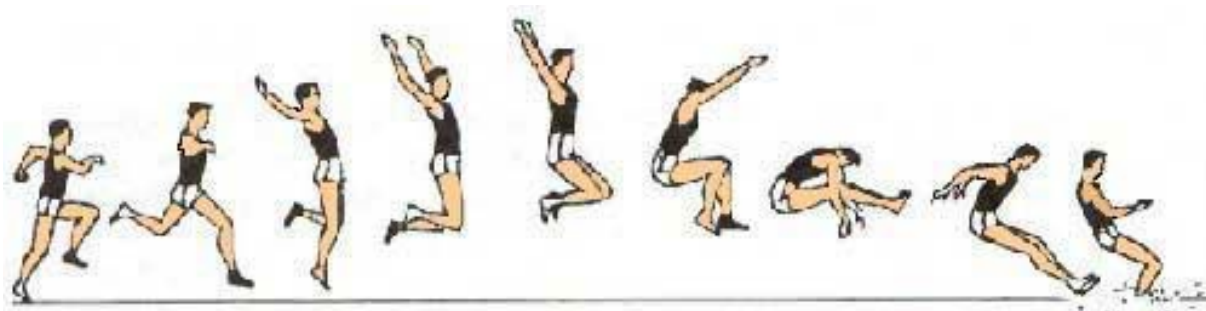


Obrázek 2. Kinogram skoku dalekého skrčeným způsobem (Mackenzie, 2021)

Vindušková uvádí, že jedním z cílů letové fáze je podržení odrazového náponu, protlačování boků vzhůru a vpřed. Vzpřímené držení trupu za letu. Mezi nejčastější chybu skrčeného způsobu letu je, že atleti tzv. „spěchají do písku.“ To znamená, že nenechají tělo po odraze stoupat a dochází k příliš brzkému předklonu a následnému dopadu.

#### 2.3.2.2. Závěsný způsob

Vyznačuje se tím, že skokan v letové fázi spouští švihovou nohu, bérce obou nohou mírně zakopávají, prohýbá v hrudní páteři a dochází k typické „závěsné“ poloze. Bederní prohnutí je chybou. Vyrovnávací práci paží doprovází vytažení ramen. Tato technika je náročná především z důvodu, že pro některé atleti je nepřírozené navázat na dynamický rozběh a odraz klidnými pohyby. (Jeřábek, 2008) (Kněnický, 1977)



Obrázek 3. Kinogram skoku dalekého závěsným způsobem (Mackenzie, 2021)

### 2.3.2.3. Kročný způsob

Kročný způsob má hned několik obměn. Zde si popíšeme základní provedení této letové techniky. Touto technikou skáčou převážně atleti výbušnějšího a rychlejšího typu a zároveň je koordinačně nejsložitější.

Práce švihové nohy se příliš neliší od práce při závěsném způsobu. Práce odrazové nohy ve srovnání s nohou švihovou dělá ve vzduchu jen jednu polovinu kroku, zatímco švihová noha opisuje celý krok. Odrazová noha se tak dostává do přednožení dříve než švihová. Obě nohy pracují v průběhu letu nesouměrně a před tělem se setkávají teprve těsně před dotykem písku. (Jeřábek, 2008) (Kněnický, 1977)



Obrázek 4. Kinogram skoku dalekého kročným způsobem (Mackenzie, 2021)

Během základního kročného způsobu vyměňuje skokan za letu dolní končetiny pouze jednu. Uvádí se, že by se tato varianta měla provádět pouze při skocích delších než 5 m. Elitní mužští skokani používají i dvojitou výměnu. Technika je shodná jako při základní kročné variantě. Literatura uvádí, že dvakrát vyměňují pouze skokané, kteří dosahují výkonu přes 750 cm. Jedná se také o techniku, kterou byl stanoven světový rekord. (Luža, 1995)



Obrázek 5. Kročná technika se dvěma výměnami dolních končetin (Moškoř, 2012)

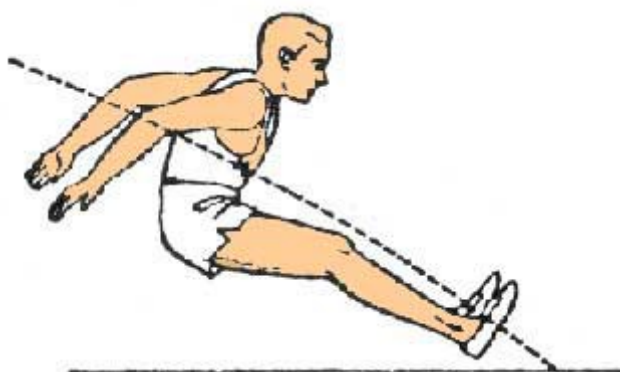
#### 2.3.2.4. Kombinace kročné a závěsné techniky

Jednou s běžně používanou technikou je kombinace kročného způsobu a závěsného způsobu. O žádný velký zásadní rozdíl se nejedná. Rozdíl je především v práci paží. Lze říci, že dolní končetiny dělají naprosto shodnou práci jako u kročné techniky. Paže naopak dělají stejnou práci jako u techniky závěsné. Ruce tedy svým pohybem nekopírují dolní končetiny. Po odraze se před tělem spojí a pokračují v krouživém pohybu za tělem přes hlavu současně. Tuto techniku využíval například olympijský vítěz a mistra světa Greg Rutherford.

#### 2.3.2. Doskok

Jedním z hlavních cílů techniky v letu je také připravit tělo do pozice pro co nejlepší doskok. Doskok se provádí pro všechny způsoby techniky skoků podobně. V závěrečné sestupné fázi letu atlet překopává obě nohy, předklání trup a předpažením zapažuje. Po dotyku pat písku následuje protlačení kolen a dosednutí (příp. vysednutí stranou) do doskočistiště. Trup je v průběhu doskoku napřímen nebo se předklání, paže směřují vpřed či švihají dolů proti nohám. Cílem doskoku je zamezení pádu vzad nebo naopak přepadnutí vpřed. (Jeřábek, 2008)

Je možné využít také způsob doskoku do dřepu. Tento způsob využíval například i olympijský vítěz Jeff Henderson nebo legendární skokan Bob Beamon. Je však považován pouze za mezistupeň k nácvičení efektivnějšího způsobu doskoku. (Jeřábek, 2008)



Obrázek 6. Doskok (Mackenzie, 2021)

### 2.4. Technika běhu

Běh je u dětí považovaný za něco naprosto přirozeného. Sotva se malé dítě naučí chodit, už by chtělo běhat. Běh je něco, co dítě začne dělat samo a přirozeně. Zde je patrný největší

rozdíl ve srovnání například s hokejem. Zatímco malí hokejisté se v prvních letech učí stát na bruslích, rozjet se, základy krasobruslení, zkrátka techniku od samého začátku, malí atleti přichází a již tuto činnost mají zvládnutou. Jinak řečeno, předpokládá se, že dítě umí běhat. I proto je častokrát trenéry právě technika běhu opomíjenou činností, přestože je to základ velké většiny atletických disciplín. Konkrétně skok daleký je na techniku běhu velmi citlivou disciplínou. Je nutné mít své pohyby pod kontrolou a technika běhu je obzvláště v předodrazové fázi nesmírně důležitá.

Technika běhu je nejčastěji nacvičována pomocnými cvičeními neboli tzv. běžeckou abecedou. Metodické materiály Atletika pro děti, vydané Českým atletickým svazem zmiňují pro nácvik hladkého běhu 4 cvičení:

**liftink** – pomalý klus s maximálním rozsahem dvojího pohybu kotníků, s úplným natažením v kolenní oporové nohy, ruce volně podél těla nebo v běžeckém pohybu;

**skipink** – běh s vysokým zvedáním kolen a současným náponem odrazové nohy, koleno švihové nohy do výše pasu;

**zakopávání** – bėrec se skládá na zadní stranu stehna, pata se dotýká hýždí, stehna se pohybují minimálně, směřují kolmo k zemi;

**předkopávání** – zvedání kolen jako při skipinku, vykývnutí bėrece a sešlápnutí pod sebe. (Rudová, 2014)

(Millerová, 2002) i (Hurychová & Vilimová, 1997) zmiňují ještě **běžecké odpichy** (běh se zdůrazněním maximálního rozsahu pohybu, odrazová noha je propnutá v kotníku a koleno volně nataženo, švihová noha ostrým kolenem vpřed) a **poskočný klus** (po náponu provede odrazová noha poskok, švihová noha je ostrým kolenem vytažena dopředu a nahoru.

## **2.5. Věkové, fyziologické a individuální zvláštnosti kategorie žactva**

Kategorií žactva se rozumí mladší a starší žactvo ve věku 13 až 16 let. Tento věk lze také označit jako starší školní věk, u kterého literatura uvádí věk mezi 13. až 15. rokem života. Pro toto období je charakteristické vysoké tempo biologických a psychických změn, které jsou velmi individuální. To má za následek velmi nerovnoměrný vývoj, a to jak tělesný, tak i psychický a sociální. Tyto bouřlivé změny jsou spojeny s obdobím přechodu od dětství



k dospělosti. Procesy změn probíhají velmi dynamicky a jsou nakupeny do poměrně krátkých vývojových úseků. Během několika málo let se má dítě přeměnit tělesně, fyziologicky, psychicky i společensky v dospělého člověka. Důležité pro atletického trenéra je chápat a brát ohledy zejména na změny způsobené fyzickým vývojem a samozřejmě se nesmí zapomínat ani na psychický vývoj dítěte. (Perič, 2012)

V duševní oblasti je patrná rozkolísanost, nevyrovnanost a objevuje se i přeceňování vlastních sil a zážitků. Dítě začíná usilovat o samostatnost a vlastní názor, co mnohdy je doprovázeno projevy vzdorovitosti, prchlivosti a přepjatou kritikou vůči okolí. V této fázi jsou mnohokrát důležité vzory, které mohou probudit hluboký zájem v nějakou činnost. I ke sportu se formuje vztah jako k činnosti, která může přinést silné uspokojení. Objevují se ale i další pozitivní znaky a vlastnosti, jako smysl pro spravedlnost, zaměření se na společenský život a hledání svého místa v něm, kolektivní cítění, pomoc druhým a další. (Kuric, 1986)

Fyziologické změny u chlapců mají za následek zvětšování pohlavních orgánů, objevuje se také pubické ochlupení a vlivem růstu hrtanu nastává mutování, při kterém se mění hlas. Důležité je, že se v tomto období vyvíjí kostra a ubývá tělesný tuk. Množství tělesného tuku se snižuje až na polovinu a zvětšuje se množství svaloviny. Formují se mužské proporce, jako je například rozšíření ramen. (Hrodek & Vavřinec, 2002)

U dívek dochází rovněž k vývoji pohlavních orgánů a růstu pubického ochlupení a objevuje se také první menstruace. Tělo se připravuje na možnost těhotenství. Proto se zvětšují prsa, rozšiřuje se pánev a dochází k přeskupení a zvětšení množství tělesného tuku. Mezi 11. a 13. rokem života dochází u dívek k prudkému nárůstu výšky.

Téměř u konce je vývoj nervového systému, což způsobí větší sílu stahů svalových vláken. S tím ale souvisí možnost přetížení vazivové tkáně, která ještě plně nekoreluje s nově nabitou velikostí zatížení. Významným znakem se tak stává svalová přestavba na základě jednostranného přetížení – hypertrofie, ale i nedostatečné stimulace – hypotrofie. S tím faktem pak můžou souviset svalové dysbalance způsobené jednostranným zatížením. To je v atletice většinou způsobené dominantní odrazovou nohou či dominantní odhodovou rukou. Atletický trenér by si tak měl dávat pozor, aby zatěžoval obě strany malého atleta přibližně stejně. Předejde se tak zraněním v budoucnu a jednak dbáme na správně držení těla. U některých dětí začíná docházet k postupnému kostnatění růstových chrupavek, které bývá

plně dokončeno až s nástupem dospělosti. Kostní zralosti dosahují dříve dívky než chlapci. (Kučera, Kolář, & Dylevský, 2011)

Z motorické stránky je období pubescence velmi dynamickým obdobím a jen velmi těžko se dělají plošné závěry. Na jedince působí řada vnějších faktorů, které způsobují variability motorických výkonů. Uplatňuje se takzvaný zákon nerovnoměrného růstu. Celkově se zhoršuje motorika. Zhoršení koordinace, nepřiměřené svalové kontrakce, motorický neklid, což souvisí se změnami v somatické oblasti, disproporcionalitou a akcelerací růstu. (Riegerová, Přidalová, & Ulbrichová, 2006)

## 2.6. Střed těla

Na svaly středu těla nesmíme zapomínat. Jejich posílení bude vždy působit jako výborný krok v mnoha ohledech. Hlavním významem je samotné zdraví. Správná stabilita středu těla pomáhá před poškozením pohybového aparátu, a tedy v prevenci před zraněním. Tréninkem středu těla docílíme kladného efektu na rozvoj téměř všech pohybových schopností a to především síly, rychlosti, koordinace a rovnováhy. Mezi další účinky patří zlepšení dynamické kontroly pohybů a postojů, spolupráce svalů beder, kyčlí a pánve, zdokonalení rovnováhy díky odstranění svalových dysbalancí, lepší přechod sil mezi horními a dolními končetinami, zvýšení posturální stability a přestavba svalové struktury jádra. (Thurgood & Paternoster, 2014)

Typickým jevem dnešní společnosti je sedavý způsob života. Je obecně známý fakt, že nedostatek pohybu spojený s častým sezením představuje vážné ohrožení zdraví. Do jisté míry tomu v kategorii žactva nelze zabránit. Důvodem je povinná školní docházka, ale i následné plnění školních úkolů, které rovněž souvisí se sedavou činností. Na rozdíl od dřívějších dob, kdy chlapci i dívky velmi často pomáhali rodičům na poli a zahradě, dnes většina lidí ve městech bydlí v bytech. Tento fakt také ovlivňuje aktivní způsob života a tak se postupně aktivity spojené s posilováním středu těla krystalizují pouze do zájmových kroužků a školní tělesné výchovy. Absence pohybu způsobí, že některé skupiny středu těla budou vyřazeny z funkce a stanou se nezapojujícími. Jejich funkci přeberou jiné svaly. Tomuto jevu se říká svalová dysbalance, která se nejčastěji projevuje jako špatné držení těla. Nefunkčnost, ale i omezená funkčnost se projeví i na sportovní výkonnosti. Špatná transformace síly mezi dolními a horními končetinami a opačně. Dále neschopnost odolávat břemenům a vnějším

silám, zhoršené provedení rychlých změn pohybových činností, s většími ztrátami času a menší ekonomičnost pohybu. (Jebavý & Zumr, 2009)

Všechna zmíněná omezení jsou pro atletiku a speciálně pro skok daleký stěžejní. I proto bychom měli posilování středu těla jako trenéři věnovat zvláštní pozornost a neodkládat ji do budoucna.

## **2.7. Silový trénink dětí**

V návaznosti na posilování středu těla můžeme zahájit také silový trénink včetně tréninku s odporem. Tomuto tréninku však musí předcházet vytvoření dobré svalové základny a zpevňování těla by vždy mělo začínat od tělesného jádra směrem ke končetinám. (Křištofič, 2007)

V období ve věku 13-15 let je možné zahájit systematictější silový trénink. Ten má však pořád ještě přípravný charakter. Z trenérského hlediska je nutné při rozvoji síly dbát na didaktické principy, především systematicčnost, postupnost, přístupnost a přiměřenost.

Perič a kol. (2012) rozděluje silový trénink na tři základní oblasti:

### **1. Nácvik techniky posilování**

Technika je v silovém tréninku stěžejní obzvláště s rostoucím odporem. První tréninky se tak provádí pouze imitační cvičení a zaměřujeme se na manipulaci s osou činky. Ze začátku je vhodné zvolit napodobeninu v podobě plastové trubky. Později můžeme přejít na odlehčené osy. U biologicky akcelerovaných jedinců můžeme cvičit s běžnou osou. Správně zvolená cvičení jsou pak vhodná nejen pro techniku samotného pohybu, ale pozitivně působí na rovnováhu, rozvíjí také kloubní pohyblivost a koordinaci. Konkrétně se jedná o:

- opakované výskoky odrazem z kotníků;
- opakované výstupy na vyvýšené místo;
- přemístění, trh a nadhoz;
- výpony;
- dřepy;
- poskočný klus se zatížením.

## **2. Všeobecná silová průprava**

Jedná se o cvičení, které využívají hmotnosti vlastního těla. Obvyklá je forma hromadné organizace, nebo jednoduchého kruhového tréninku, který umožňuje zatěžovat atlety jak po stránce silové, tak i vytrvalostní. Hlavními prostředky jsou:

- cvičení s využitím hmotnosti vlastního těla – kliky, dřepy, sklapovačky;
- cvičení na nářadí – šplh, shyby;
- cvičení s náčiním – plné míče, gumové expandery, aquahity, lehké činky, TRX.

Zátěž by neměla být větší než 10% tělesné hmotnosti u dívek a 20% u chlapců.

## **3. Využití speciálních metod rozvoje silových schopností.**

Ty pak dále rozděluje na metody rychlostní, vytrvalostní a metodu opakovaných úsilí.

Rychlostní metoda je charakteristická cvičením s malým odporem, kdy se pohyb provádí s maximální rychlostí. Počet opakování je malý (10-15x). Tato metoda se zaměřuje na velké svalové skupiny a je vhodná pro rozvoj rychlé a výbušné síly. Mezi vodné prostředky patří skokanská a odrazová cvičení či různé typy odhodových cvičení.

Metoda vytrvalostní rovněž využívá cvičení s nízkou hmotností, cvičení však trvá mnohonásobně delší čas (20-30s). Tato metoda má mnoho společných rysů se všeobecnou silovou přípravou. Nejčastěji jsou tak zařazovány cvičení s vlastní vahou, různé varianty skoků a přeskoků či cvičení s nářadím obvykle ve formě kruhového tréninku.

### **2.7.1. Nejčastěji zmiňovaná rizika silového tréninku dětí**

#### **1. Zranění růstových chrupavek**

Růstové neboli epifyzální chrupavky se nacházejí na každé dlouhé kosti a zajišťují růst kostí do délky. Díky hormonálním změnám v období puberty tyto chrupavky zkostnatí a jedinec tak už dále neroste do výšky. Ještě nezkostnatělé růstové chrupavky nejsou tak pevné a jsou náchylnější na úrazy.

Malina (2006) ve své práci hodnotil účinky posilovacích programů na předpubertální a ranou pubertu v kontextu potenciačního vlivu na růst a výskytu zranění. Závěrem této práce bylo, že silový trénink se závažím a s odporovými stroji za účasti vyškolených

instruktorů jsou relativně bezpečné a nemají negativní vliv na růst a dospívání v během puberty.

Ke stejnému závěru došli i Faigenbaum a Myer (2010), kteří uvádí, že zranění chrupavek nebylo zaznamenáno v žádné prospektivní studii, ve které byly děti pod odborným dohledem kvalifikované osoby. Dále také uvádí, že neexistuje žádný důkaz o tom, že by silový trénink negativně ovlivňoval růst dětí.

## **2. Zranění zad**

Zpevňování těla by mělo začít od jeho středu a pokračovat dále ke končetinám. Je proto nutné pravidelně zařazovat cviky posilující břišní a zádové svalstvo. Minimalizujeme tak bolesti v oblasti bederní páteře způsobené silovým tréninkem. (Zatsiorski & Kraemer, 2014)

## **3. Chronická zranění**

Jsou způsobena dlouhodobým přetěžováním a opakovanými mikrotraumaty, která mohou mít za následek mnoho zdravotních komplikací v oblasti svalů, šlach a kloubů. Typickým příkladem jsou únavové zlomeniny. Jedná se o závažný problém s výrazným přesahem do dalších let sportovce, obzvláště v kategorii žactva. Úkolem trenéra je rozpoznat limity svých svěřenců a nastavit úměrně dlouhou regeneraci po zátěži. V opačném případě hrozí právě chronická zranění, která jsou ale způsobena mnoha faktory, nikoliv pouze silovým tréninkem. (Zatsiorski & Kraemer, 2014)

## **4. Omezení rozsahu pohybu**

Zkrácení svalu je jednou z negativních aspektů silového tréninku. Tento fakt je nutné mít v paměti a zavést do tréninkového plánu dostatečnou kompenzaci. Pokud zároveň s rozvojem síly rozvíjíme flexibilitu, není důvod k obavě snížení hybnosti dětí. (Vanderka, 2015)

### **3. Cíl práce**

Cílem bakalářské práce je zmapovat nové trendy ve skoku dalekém pro kategorii žactva.

## 4. Metodika

Tato práce je převážně popisného charakteru. Pro naplnění cíle této práce jsem použil tyto metody:

- komparace literárních pramenů a zdrojů;
- polostrukturované rozhovory;
- prostudování a komparace internetových zdrojů.

### Práce s literárními prameny

Při psaní této bakalářské práce na téma Nové trendy ve skoku dalekém žactva byl zaznamenán nedostatek odborných článků a studií, které by se zaměřovaly na problematiku u dětí ve starším školním věku. Jednotlivé zahraniční země pak neumožňují veřejný přístup ke svým metodickým materiálům. Jelikož ani český atletický svaz nemá žádnou oficiální metodiku zabývající se tréninkem soku do dálky u mladšího a staršího žactva, tato práce je tak úvodním sběrem informací a orientací v problematice. Na bakalářskou práci bude navazovat práce diplomová, která prohloubí práci s literárními prameny a formou polostrukturovaného rozhovoru s trenéry získá větší přehled o vývoji disciplíny a jejich nových trendech pro kategorii žactva.

### Cíle výzkumného šetření

Hlavním cílem výzkumného šetření bylo pomocí literární a internetové rešerše společně s polostrukturovanými rozhovory s trenéry zjistit, jaké klíčové dovednosti a schopnosti skokan do dálky v kategorii mladšího nebo staršího žactva potřebuje nabýt. Zároveň byla snaha zjistit, jakým způsobem ony klíčové dovednosti a schopnosti trenéři budují a posilují. Jaké používají pomůcky a v jaké části přípravy jedince přistupují k daným prvkům tréninku.

### Kvalitativní výzkum

S ohledem na potřebu detailnějšího nahlédnutí do zkoumané problematiky a získání informací, které jsou obtížně kvantifikovatelné, byla zvolena metoda kvalitativního výzkumu. Strauss a Corbinová (1999) vidí přínos použití kvalitativních metod v následujících oblastech:

- při získávání detailních a obsáhlých informací o zkoumaném jevu, které kvantitativními metodami získat nelze;
- při odhalování důležitých informací o skutečnostech a jevech, o kterých ještě není shromážděno příliš údajů;

- při získávání dalších, rozšířených a nových informací o skutečnostech, o kterých toho již víme mnoho, ale neodpovídají našim představám. Zejména třetí z citovaných argumentů můžeme označit za hlavní důvod, který vedl k volbě kvalitativní metodologie v rámci sestavování výzkumné strategie

## **Polostrukturované rozhovory**

Pelikán (1998) tvrdí, že polostrukturované rozhovory jsou velmi častou variantou rozhovorů používaných v oblasti pedagogického výzkumu. Polostrukturovaný rozhovor je částečně řízený rozhovor s předem připravenými otázkami, kde se pořadí otázek může měnit, nebo se mohou další otázky tvořit během rozhovoru.

Mezi kvalitativní metody patří kromě polostrukturovaných rozhovorů také strukturované a nestrukturované rozhovory. Pro práci byla zvolena metoda polostrukturovaných rozhovorů z důvodu, že díky této metodě se tazatel může držet před připraveného seznamu témat, ale zároveň poskytnout respondentům prostor pro jejich vlastní výpověď. Pokud se téma hovoru zdá být zajímavé, mohou být položeny doplňující otázky, s nimiž se předem nepočítá, ale díky kterým je výsledná analytická část bohatší.

### **4.1. Představení Respondentů**

#### **4.1.1. Zdeněk Rakowski**

Trenér Zdeněk Rakowski je vedoucím trenérem sportovního centra mládeže olomouckého kraje. V atletickém klubu Olomouc byl celkem čtyřikrát zvolen trenérem roku. Pan trenér Rakowski je držitelem licence 1. třídy ve specializaci sprintů. Mezi jeho nejúspěšnější svěřence však patří vícebojařka Barbora Zatloukalová, kterou dovedl k pozoruhodnému počínu. Barboře se totiž pod jeho vedením podařilo získat všechny tituly mistryně české republiky ve víceboji od kategorie mladších zákyň až po ženy, a to jak ve venkovním sedmiboji, tak halovém pětiboji. Rovněž v této disciplíně reprezentovala Českou republiku na mistrovství světa do 17 let. Od roku 2004 do roku 2015 také vedl dálkařku Michaelu Kučerovou, která je v současnosti jednou z nejlepších dálkařek v České republice.

#### **4.1.2. Aleš Duda**

Trenér Aleš Duda patří k nejúspěšnějším mládežnickým trenérům v České republice. Sám trénoval skok do dálky, nicméně velmi brzo svoji atletickou kariéru ukončil a vydal se trenérskou cestou. Mezi jeho nejúspěšnějšího svěřence se bezpochyby řadí Jaroslav Bába,



bronzový Olympijský medailista ve skoku vysokém. Objevil také Denisu Rosolovou, která se z počátku věnovala skoku dalekému a víceboji. Stala se pod jeho vedením juniorskou mistryní světa ve skoku dalekém a rovněž ve skoku dalekém reprezentovala Českou republiku na Olympijských hrách v Athénách 2004. Později byl její hlavní disciplínou sprint, konkrétně běh na 400 m a 400 m s překážkami, kde se jí podařilo rovněž dosáhnout několika mezinárodních úspěchů. Jedná se rovněž o držitele trenérské licence 1. třídy ve specializaci na skoky.

#### **4.1.3. Stanislav Laciga**

Stanislav Laciga je vedoucím trenérem sportovního centra mládeže zlínského kraje a reprezentační trenér českého atletického svazu. Je rovněž držitelem licence 1. třídy ve specializaci pro skoky (dálka, trojskou a víceboj). Dokázal vychovat mnoho mládežnických medailistů na mistrovství české republiky, například trojskokana Tomáše Holého, Terezu Hromadníkovou nebo Petra Sedláře. Svěrance Šimona Hánu dovedl k úžasnému výkonu 730 cm už v dorosteneckém věku.

## 5. Výsledky

### 1. Jaké nejdůležitější dovednosti určené pro skok daleký, byste si jako trenér specialista představoval, že žactvo již bude umět při příchodu k vám?

Pan Rakowski považuje za nejdůležitější dovednosti především obratnost a rychlost. Doplnuje, že v tomto věku by se děti v přípravkách a mladším žactvu měly naučit základy gymnastiky. Vyjmenovává kotouly a z těch složitějších cviků například i stojky. Zdůrazňuje, že je důležité do obratnostních cvičení vložit také rychlostní prvky. Pan Rakowski mluví ze zkušenosti o tom, že pokud jedinec není vybaven obratnostními dovednostmi, netrénuje rychlost a tudíž se v těchto dvou dovednostech nezlepšuje, tak vzniká mezera, která se ve starším žactvu, respektive pozdějším věku, už velmi špatně dohání. Jako ideální formu pro trénování zmiňuje pan Rakowski závodivé hry, kde děti samy úplně nepoznají že trénují rychlost či obratnost.

Pan Duda zmiňuje opět především rychlostní schopnosti. Kromě ale samotných vrozených rychlostní schopností je také důležité, aby se z oné rychlosti uměl odrazit. To podle něj odděluje sprintera od skokana. Podle pana Dudy je velmi důležité se na přelomu kategorie přípravek, kde si děti zatím jen hrají, a mladšího žactva, kde už hraní pozvolna přechází v atletiku, provádět běžeckou a skokanskou přípravu. Právě u skokanské přípravy byla položena doplňující otázka, protože pan Duda zmínil, že se odrazová příprava se snad už v těchto kategoriích vůbec netrénuje. To je i důvod, proč jsou všechny výsledky skokanských disciplín v ČR podprůměrné. Otázka tedy směřovala, co se konkrétně myslí onou skokanskou přípravou.

Bylo odpovězeno, že tak, jak se pravidelně dělá běžecká abeceda, neboli speciální běžecké cvičení, tak by se měla dělat i speciálně odrazová cvičení. Konkrétně různé násobené odrazy, ale i odrazy jednož. Je důležité, aby trenér začínal pomalu a opatrně. Zároveň zmiňuje, že děti to velmi baví a učí se tím správnou techniku odrazu, která by neměla být vedena přes špičku či zvedat švihovou nohu a další základní věci.

Pan Laciga jako první začíná tím, že je důležité brát v potaz, jak dlouho daný svěřenec atletiku trénuje a akceptovat i to, že někteří jedinci mohou být různě fyzicky vyspělí. Jako první předpoklad, stejně jako ostatní trenéři, hovoří o rychlostních schopnostech. Nicméně dodává, že ty jsou v tomto věku hlavně vrozené než vytvořené nějakým systematickým tréninkem. Stejně důležité je, jestli se jedinec vůbec umí odrazit a jestli má nějaké odrazové schopnosti, které se už ale dají získat v tréninkem. Plynule tak navazuje i na pana Dudu, kdy

je podle něj důležité v každém tréninku mít alespoň nějakou odrazovou část. Upozorňuje, že to neznamená mít v tréninku velký počet násobených odrazů, tak jak je to ve specializovaném tréninku ve starších kategoriích, ale spíše používání prvků jako je skákání přes švihadlo, skákání po čárách, po jedné noze, mezi značkami a další. Pan Laciga rovněž načasoval téma, že jakýkoli skokan musí být v pozdějších kategoriích vůči odrazům určitým způsobem odolný. Pan Laciga jedním dechem dodává, že děti sice chodí třikrát týdně na trénink, ale samy už ven tolik skákat, sportovat, ložit po stromech nechodí. Zároveň je rodiče všude vozí a tím pádem nechodí pěšky a určitou odolnost ztrácejí.

Skokanskou abecedu velmi kvalitně zpracovalo sdružení Telocvikari.sk, které vytvořilo video se základními cviky pro nácvik skoku do dálky. Jedná se o základní cvičení obsahující odrazy z pravé a levé nohy, odrazy snožmo, odpichy, metkalfy, žabáky. Velmi přínosným cvičením pro skokany může být cvičení s názvem vrabčáci, které kladnou důraz na práci kotníků, což je jeden z nejdůležitějších prvků pro skok daleký. (telocvikari, 2018)



Za speciální cvičení můžou být považována tato od britského trenéra Johna Shepherda, který pravidelně na sociálních sítích vytváří obsah pro veřejnost, kde sdílí své know-how o tréninku skoku do dálky, trojskoku a hladkého sprintu. Tato dvě cvičení simulují samotný odraz při skoku do dálky. Jedinec se snaží odrážet v co nejvýhodnější poloze s důrazem na protlačení pánve. Druhý cvik má za cíl rychlý transfer do odrazu v předposledním kroku. (Johnshepherdtrackcoach, 2023)



## **2. Jaká je podle vás ta klíčová dovednost úspěšného skokana do dálky?**

Pan trenér Rakowski říká, že klíčovou dovedností skoku do dálky je, že se člověk umí rychle rozběhnout a z toho se odrazit, nicméně nějaká konkrétní klíčová věc u takto starých dětí podle něj není. Rovněž říká, že takovým začátkem skoku do dálky je rychlostní zdatnost, a především pak již zmiňovaná gymnastická zdatnost, lépe řečeno, že jedinec dokáže ovládat svoje tělo. Navazuje tak na svoji předchozí odpověď, kdy by jedinec měl být kromě rychlostních schopností vybaven také dobrou koordinací a obratností.

Trenér Duda na tuto otázku odpověděl, že jednoznačnou klíčovou dovedností skokana je umět se odrazit z rychlosti.

Pan trenér Laciga, stejně jako pan Rakowski, mluví o tom, že se klíčová dovednost v žákovské kategorii úplně nepoznává a bál by říct jen jednu. Navázal na to ale myšlenkou

o schopnosti učit se pohyb a dokázat ho provést. K této myšlence ho vedly zkušenosti, kdy děti, které přecházejí z jiného sportu, jako je gymnastika nebo tancování, jsou schopny provést pohyb, který po nich trenér chce. Shoduje se tedy s panem trenérem Rakowskim o schopnosti vnímat vlastní tělo.

Schopnost učit se novým pohybům v odborné literatuře nalezneme pod termínem motorická docilita. Její vysoká míra umožňuje učit se „snadno a rychle, velkému množství různorodých pohybových dovedností.“ Naopak, její nízká míra může být diagnostikována jako dyspraxie tj. specifická porucha učení spojená s oblastí motoriky a pohybové koordinace. Článek také zmiňuje doporučení několika konkrétních postřehů a rad, jak rozvíjet oblast motorické docility. (Peřinová, 2016) Tato doporučení jsou pro trénink sportovních her. Jejich odvození pro atletický trénink je nicméně velmi zřejmý a intuitivní.

- Zařazovat do cvičení nové, koordinačně náročnější pohyby s postupně zvyšující se obtížností. (Proto, aby stále docházelo k rozšiřování pohybové zkušenosti.)
- Umožnit hráčům zvládnout široké spektrum různorodých pohybových dovedností v měnících se podmínkách. Možno i formou relaxačních a zábavných her a soutěží. (Není třeba vyžadovat dokonalé provedení.)
- Občas, při provádění cvičení, omezit či úplně vyloučit některé ze zrakových, sluchových, dotykových či kinestetických informací z okolí. (Nebo naopak, zařadit některé s rušivým vlivem.)
- Provádět cvičení pod časovým tlakem. Zvýšené nároky na rychlost pohybu zvyšují zatížení při jeho řízení, např. změna počtu hráčů, omezení prostoru či nutnost reagování na dodatečné informace (např. ve volejbale – směr smeče až podle postavení bloků).
- Zařazovat i cvičení pod psychickým tlakem, který ovlivňuje regulaci pohybu (např. kvalitní soupeř, redukce výběru variant řešení, rizikové podmínky). (Peřinová, 2016)

Pro atletický trénink by tak mohla platit podobná doporučení. V atletické abecedě či skokanské abecedě, pravidelně zařazovat jeden až dva nové technicky náročnější cvičení, které budeme postupně zrychlovat. Umožnit hráčům zvládnout široké spektrum různorodých pohybových dovedností můžeme do atletického tréninku zařadit formou her. Jednoduchým příkladem by mohla být honička mrazík, kdy chyceného zachráním přeskokem. Atleti si tak musí hlídat chytače, snaží se zachraňovat chycené jedince přeskočením a do toho musí pravidelně měnit směr běhu. Dalším příkladem můžou být nepravidelně rozmístěné překážky.

Žáci si tak budou muset sami přizpůsobit počet kroků tak, aby překážky zdolali ať už přeběhem nebo přeskokem. Psychický tlak můžeme navodit závodní atmosférou na tréninku. Provádění cvičení s omezením smyslů lze při atletickém tréninku využít například při balančních cvičeních na bose nebo jiných měkkých površích.

### **3. Jak by podle vás měl vypadat ideální rozběh na skok daleký? Která část dělá žákům největší problém?**

Podle trenéra Rakowského by měl rozběh u mladšího žactva obsahovat zhruba dvanáct kroků, kdy ideální je začít delším krokem a postupně zrychlovat. Zmiňuje, že poté je samozřejmě velmi důležitý předodrazový rytmus, kterým ale žáky moc nezatěžuje. Říká, že v mladším žactvu můžeme zmínit, že něco takového existuje, nicméně trénovat samotný předodrazový rytmus by začal až ve starším žactvu, a to jen když zvládne skokan předchozí kroky. V mladším žactvu pan Rakowski dbá především na tom, aby žáci zvládli vystupňovat rozběh a odrazili se správně přes celé chodidlo z libovolného místa. Tvrdí, že pokud po mladších žácích chceme odraz z konkrétního místa, zpravidla děti přestávají běžet a před odrazem zpomalují. Až jsou jedinci schopni využít na odraze maximální rychlost, teprve potom se může pomalu začít s předodrazovým rytmem.

I podle trenéra Dudy je v mladším žactvu ideální začínat s rozběhem dlouhým deset nebo dvanáct kroků. Když jsou schopni z této vzdálenosti udělat celý skok, rozběh se prodlužuje. Ve starším žactvu je pak podle trenéra Dudy ideální dostat se na rozběh dlouhý šestnáct kroků. U velmi rychlých a vyspělých chlapců se pak můžeme dostat maximálně na osmnáct kroků.

Pan Laciga zmiňuje důležitost všimnout si jedinců jednotlivě. Rozběh by se pak podle něj měl nastavovat podle toho, na kterém kroku jedinec získá nejvyšší rychlost, protože všemi dalšími kroky se jedinec jen unavuje. Sám ale říká, že žákům zpravidla nastavuje dvanácti krokový rozběh. Dodává, že žáci dělají při rozběhu mnoho chyb, a proto se je snaží eliminovat během přes kloboučky. Žákům nastaví plný dvanácti krokový rozběh, kdy rozběh začíná z místa. Na začátku jsou kloboučky vzdálené zpravidla tři stopy a postupně se se získáním rychlosti dostaneme na mezeru mezi kloboučky až pět stop. Poslední dvojkrok pak trenér Laciga kloboučky vynechává, tak aby to žáky zbytečně nemátlo. Samozřejmě dodává, že je nutné nastavit alespoň dvě dráhy a přizpůsobit se tak rychlejším a vyspělejšími jedinci oproti menším a pomalejším. Tímto způsobem pak imitují jednak přirozenou rytmiku a plynulost běhu, ale také techniku běhu.

Velmi přínosné informace přináší video s olympijskou bronzovou medailistkou Janay DeLoach Soukup a trenérem Baileyem, kteří tvrdí, že pokud někdo chce skákat daleko, musí se prvně naučit běhat a sprintovat technicky správně. Následné video ukazuje klíčové informace pro správnou techniku běhu. (Outperform, 2017)



V roce 2016 vyšel výzkumný článek, který pomocí dotazníků zkoumal výběr cvičení pro zdokonalení techniky ve sprintu. Celkem dotazník vyplnilo 209 trenérů. Jako nejpoužívanější cvik v anketě vyšel tzv. A skip. Tedy cvik, který se v žádných metodických materiálech zveřejněných českým atletickým svazem nenachází. Cvik bychom mohli popsat jako vysoká kolena s poskokem. Kolena zvedáme tak, že v kyčli je alespoň pravý úhel, aktivně zašlapujeme co nejbliž těžišti, tedy pod sebe. Došlap aktivuje pohyb druhé nohy. Meziskok je nízký, při zemi. Dalším takovým cvikem je B skip. Ten bychom mohli zkráceně popsat jako kolesko s poskokem. Princip pohybu je v zásadě stejný jako u A skipu. Zásadní rozdíl je, že po zvednutí kolena začne noha překopávat a aktivně zašlápne. Kotník tak opíše kolečko. Cvik s názvem Quick step byl také rovněž celkem oblíbeným cvikem. Jedná se o skipink prováděný aktivně pouze na jednu nohu střídavě. Zajímavostí je, že například liftink ani nebyl v nabídce cviků, mezi kterými mohli trenéři volit. (Whelan, Kenny, & Harrison, 2016)

Výše zmíněná cvičení naleznete v QR kódu, kde Chari Hawkinsová, reprezentantka USA a národní šampionka USA v pětiboji, předvádí cvičení A skip, B skip, navíc je ve videu cvičení s názvem Ankling a cvičení, které se v článku objevovalo pod názvem Quick step, zde nalezneme jako Fast leg. (\_charihawkins, 2021)



#### **4. Jaké dělají děti nejčastější chyby v předodrazové fázi?**

Podle trenéra Rakowského je nejproblematičtější část předodrazový rytmus. Částečně na tuto otázku odpověděl už v otázce předchozí, kdy hovořil o tom, že by mladší žactvo předodrazovým rytmem spíše nezatěžoval a maximálně jen lehce natuknul, že takový rytmus existuje. Rovněž už v předchozí otázce zmínil, že by s tréninkem předodrazového rytmu začal až ve starším žactvu, po zvládnutí základních dovednostech, které jsou rozepsány u předchozí otázky.

Trenér Duda říká, že všechny tři části rozběhu jsou problematické. Nejdůležitějších je pro něj prvních čtyři až šest kroků, aby žáci vybíhali pořád stejně. Tvrdí, že pokud je prvních

šest kroků pokaždé jiných, pak je i konec pokaždé jiný. K tréninku této problematiky pak slouží všechna sprinterská cvičení jako je nízký start, padavý start, polovysoký start až po start vysoký. Speciálně zmiňuje velmi důležitý skokový běh. Prostřední část je pak nejméně problematická, kdy by měli mít vzpřímený trup, podsazené těžiště a běžet s vysokými koleny. Zde je délka kroku už většinou stejná. Problém pak opět nastává v poslední fázi, kde je důležitý rychlý přechod v odraz, tj. naučit se skákat v maximální rychlosti.

Trenér Laciga rovněž uvádí jako problematickou část doběhnout na prkno v plné rychlosti a odrazit se. Zmiňuje, že není důležité se na tréninku odrážet z prkna. Říká svým žákům, aby se odráželi přirozeně, aby nenatahovali a ani naopak příliš nezkracovali kroky. Tedy aby byl odraz proveden co nejlépe a nehledí na to, jestli se jedná o přešlap či nedošlap. To, zdali jeho svěřenci a svěřenkyně trefí prkno, bere na sebe a snaží se jim vštěpovat informaci, že je to jeho chyba a jeho zodpovědnost. Samozřejmě, že s jedincem musí mít dostatečně naběhaný rozběh a nastudované, jak moc se jeho jednotlivé pokusy liší.

Tréninkové prvky jako je nízký, padavý, polovysoký či vysoký start jsou obecně známé, hojně využívané a snadno dohledatelné. Skokový běh naopak tak snadno dohledatelný není a význam se může v různých částech republiky lišit. V QR kódu naleznete skokový běh desetibojaře Jana Doležala. Jedná se o cvik podobný odpichům, který je ale prováděn ve větší rychlosti bez důrazu na dobu letu tak, jak je tomu právě u odpichů. Dopad je na celé chodidlo, odraz je veden přes špičku. (Svoboda Group, 2018)



Rychlý přechod v odraz je také předmětem praktického semináře Josefa Karase, který ukazuje některá z praktických cvičení, které trénuje i s českým rekordmanem skoku do dálky Radkem Juškou. Kromě samotných cviků video obsahuje i spoustu trenérských obecných rad pro trénink. Použité cviky jsou jednoduché na provedení a dají se zařadit do tréninku žactva. Cvik Josef Karas začíná vysvětlovat ve 4:11 od začátku videa. Nejprve za chůze, poté v klusu a postupně se nabalují další pohyby aktivizující švihovou nohu. Cvik považuje za klíčový pro své svěřence při tréninku skoku dalekého a zařazuje jej téměř do každého tréninku. (Metodika ČAS, 2017)



Výzkum Miladinova (2006), který se zabývá novými aspekty zdokonalování techniky skoku dalekého ukázal, že rychlý pohyb švihové nohy směrem k prknu během posledního kroku uvede tělo sportovce do polohy, která je příznivá pro provedení efektivního vzletu.



Obrázek 7. Figurantka před tréninkem průpravných cvičení (Miladinov, 2006)



Obrázek 8. Figurantka po ročním tréninkovém cyklu se zařazením průpravných cvičení (Miladinov, 2006)

Navrhl také sérii průpravných cvičení, které byly aplikovány po dobu jednoho roku. Na obrázku č. 6 můžeme vidět techniku skoku dalekého před zahájením tréninku s průpravnými cvičeními. Na obrázku č. 7 jeho výsledek. „Last Support of the Approach“ neboli zkráceně „LS“ znamená poslední fázi podpory švihové nohy před samotným odrazem. Zde je žádoucí, aby švihová noha lehce předbíhala oporovou nohu v době začátku kontaktu s podložkou. Studie prokázala vliv tohoto aspektu na zlepšení vzdálenosti. Zároveň ale jedním dechem dodává, že zlepšení techniky se dostavilo u kratších náběhových vzdáleností. Provedení z plného rozběhu zůstalo za očekáváním a pro zdokonalení techniky v co největší rychlosti je potřeba vytvořit si stabilní návyk již v žákovských kategoriích. (Miladinov, 2006)

##### **5. Je podle vás důležitější v žactvu trénovat spíše rozběh, předodrazovou fázi a samotný odraz z nebo letovou fázi a dopad? Proč?**

Pro Rakowského je jednoznačně důležitější trénovat rozběh společně s odrazem. Tvrdí, že pokud se jedinec rychle rozběhne a správně se odrazí, poté už je v zásadě jedno, co se v letu odehrává. Nicméně vše podstatné se musí odehrát na odrazu. Proto je podle něj důležitější rozběh než samotný let. Dodává, že je samozřejmě dobré zvládnout i techniku v letové fázi, nicméně ta se jednak odvíjí od postavení na odraze a za druhé jsou žáci se ji



schopni naučit později. Ve starším žactvu už by se letové fázi věnoval intenzivněji, nicméně i tak zůstává letová fáze na druhém místě. Zároveň trenér Rakowski vypichuje důležité informace, které bychom žákům měli dát. Například protlačit pánev, mít zvednutou hlavu, mít zvednuté ruce a v letové fázi tlačit koleno dopředu a v závěru samozřejmě překopnout nohy. Více informacemi by ale žáky nezatěžoval. Obzvláště v mladším žactvu by spíše nechal žáky skákat jeden skok za druhým, aby se naučili opravdu rychle přiběhnout k odrazu.

Trenér Duda hovoří o spojené nádobě těchto dvou prvků, kdy samozřejmě trenér musí s žáky trénovat všechno. Zároveň ale mluví o tom, že výhodou disciplíny skoku do dálky je, že v tréninku rozběhu, lze udělat zároveň i trénink rychlosti. Samozřejmě poté záleží, v jakém se nacházíme závodním období a podle toho se upravuje počet skoků z krátkého a dlouhého rozběhu. Stejně jako pan trenér Rakowski říká, že by se příliš nezabýval předodrazovou fází, protože žáci ji údajně většinou zvládají přirozeně správně. Jakmile je člověk začne zatěžovat informací o předodrazovém rytmu, tak oni sice provedou pohyb, o který je trenér žádá, ale tím pádem se až příliš chystají na odraz a předodrazovým prknem začnou zpomalovat. Je proto lepší nechat je skákat přirozeně.

Pan Laciga také jednoznačně neurčil, která z fází je důležitější. Hovoří o tom, že se u těchto dvou částí jedná o zcela jiný trénink. Pro trenéra Lacigu znamená u kategorie žactva předodrazový rytmus kvalitně zvládnutý rytmus celého rozběhu, který jak zmiňoval v předchozí otázce, trénuje pomocí kloboučků. Tento prvek nyní doplňuje o informace, že mezi posledními kloboučky zase mezery lehce zkrátí, aby to žáky donutilo běžet na konci frekvenčně. Zároveň využívá malou plastovou překážku, kterou umístí na začátek pískoviště. Svěřencům naměří rozběh tak, aby vycházel k okraji doskočiště. Tím zajistí, aby žáci udělali tzv. ostré koleno. Trenér Laciga zodpověděl také otázku techniky letu, kterou si rozebereme v následující otázce.

Arnaud Starck je národním trenérem lucemburské reprezentace. Na svém instagramovém účtu pravidelně zveřejňuje tréninkové prvky a cvičení pro sprintery. Z jeho profilu jsem vybral několik cvičení běhu přes kloboučky, které trenéři v rozhovoru zmiňovali také. Běh přes kloboučky může být velmi variabilní. Můžeme mezery uzpůsobit na frekvenci kroku, nebo naopak mezery protáhnout. I jejich výška hraje významnou roli. Velmi často se běhá přes mini překážky, které jsou vysoké 15 cm. (arnaudstarck, Cones drills, 2022), (arnaudstarck, 2021)



Dánský olympijský sprinter Simon Hansen vytvořil na instagramovém účtu obrovskou komunitu lidí a pravidelně přidává příspěvky o svém tréninkovém programu. Všechny své příspěvky navíc doprovází vysvětlením, proč je daný cvik důležitý a co by měl zlepšovat. Vyzdvihnu jeden cvik, který lze nazvat běh s tyčí. V podstatě se jedná o sprint s jakoukoli tyčí v ruce s předpažením povýš. Hansen tvrdí, že provádění tohoto cvičení naučíme tělo být stabilní v trupu. Břišní svalstvo se bude muset intenzivně zapojit, aby trup dokázalo stabilizovat. Dále pak jedinec po této zkušenosti zjistí, jak důležité je tlačit při běhu boky dopředu a zůstat „vysoký“. Cvik je také možno provádět mezi kloboučky nebo například s medicinbaly či jiným druhem závaží. Pro trénink žactva vystačí tyč nebo například přehnuté švihadlo. (hansensprint, 2023), (arnaudstarck, 2020)



#### **6. Je podle vás dobrý nápad trénovat a skákat technikou letu kročným způsobem už v mladším a starším žactvu?**

Trenér Rakowski říká, že by rozhodně mladší žactvo ještě do kročného způsobu techniky letu nenutil. A to z důvodu souvislosti s onou koordinací, o které mluví v předchozích otázkách. Zmiňuje, že mladší žáci zpravidla ještě neovládají svoje tělo natolik, aby byli schopní kročnou techniku letu zvládnou. Ze zkušenosti říká, že žáky pak skákání frustruje a zároveň, jak až příliš přemýšlí nad technikou v letu, začnou dělat špatně ostatní věci, které do té doby zvládali. Zmiňuje největší výhodu kročné techniky, která spočívá v tom, že vyměňování nohou v letu jedince donutí protlačit pánev do předu, což považuje terén Rakowski za velmi důležité. Je to také velmi častá chyba, kterou u žáků vidí, tedy že ihned po odraze jde jedinec do předkopnutých nohou a tím pádem neprotlačí boky dopředu a je v předklonu. Skočit daleko lze podle trenéra Rakovského kterýmkoli způsobem za předpokladu, že se skokan rychle rozběhne, dobře a správně se odrazí a vletu protlačí boky dopředu. K tréninku této techniky pak Rakowski přistupuje od staršího žactva, kdy už by jedinec měl být chopen takové množství pohybu naráz zvládnout. Opět ale připomíná svá slova, kdy je pro něj daleko důležitější samotný rozběh a postavení skokana na odraze než technika letu.

Pan trenér Duda své svěřence pomalu a postupně pro kročným způsob letu připravuje. Jedná se podle něj o preferovanou techniku letu, která má mnoho výhod. Například pokud je člověk před odrazem lehce rozházený a lehce ukročí, pak vám kročná technika v letu vyrovná všechny rotace trupu a těžiště. Zároveň navazuje na slova trenéra Rakovského, že kročným způsobem žáky v letu zaměstná a tím pádem se předejde chybám přílišného přepadávání

a spěchání v předkopnutí do písku. Většinou své svěřence nechává onou technikou skákat v závodě až po dosažení určité vzdálenosti, kterou prozradil, že u dívek činí pět metrů. Učení se kročného způsobu rovněž vnímá v tréninku jako určitý stupeň zlepšovat se a napodobit starší a výkonnější kolegy, kteří už jsou schopni kročný způsob zvládnout. Nejdříve se žáci učí v letu dva kroky do telemarku. Trenér Duda často přidává také vyvýšenou bedýnku, kterou prodlouží délku letu. Jakmile mají precizně zvládnutou techniku do telemarku a jsou schopni po dopadu udržet rovný trup s rukama nahoře, tak přechází k celému skoku. Jako ostatní trenéři zdůrazňuje rychlou švihovou nohu na odraze, která je podle něj určující. Za nejdůležitější spíše považuje zvládnutí odrazu, který trénuje pomocí tzv. dálkařské abecedy.

Trenér Laciga říká, že trénink kročného způsobu u žactva nedělá a pouze ji lehce načne například v rámci skoků do telemarku či do molitanové jámy. Stejně jako trenér Rakowski mluví spíše o důležitosti protlačení pánve a správného postavení na odraze. Spíše tedy apeluje na tyto dva prvky a pomocí imitačních cvičení je trénuje jak s mladším, tak se starším žactvem. Zároveň upozorňuje na fyzické limity méně vyspělých jedinců, kteří zkrátka nemají dostatečně připravený pohybový aparát, aby zvládli některé silovější prvky skoku do dálky. Zmiňuje jednoduché cvičení, kdy se jedinec postaví na jednu nohu, druhá noha provede ostré koleno, bércec je spuštěný dolů a jedinec se pokusí skákat pouze pomocí kotníku, kdy by všechny ostatní části těla, kromě kotníku, měli zůstat nehybné. Trenér Laciga uvádí, že vyspělejší jedinci zvládnou toto cvičení bez problému a ostatní se u tohoto cvičení krouží a podlamují se. U těchto jedinců je poté potřeba slevit z našich požadavků a vyčkat, než jedinec v tréninku vyspěje. Správné provedení popisovaného cviku naleznete při načtení QR kódu. (coach\_rina, 2023)



Trenéři zmiňují především nácvik kročné techniky do telemarku. Během prohlížení sociálních sítí byla objevena zajímavá cvičení, která kombinují mnoho prvků, jež jsou potřebné pro zvládnutí skoku do dálky. Daná cvičení slouží jednak pro trénink předposledního kroku, tedy předodrazové fázi, tak pro nácvik výměny nohou v letu. Ve videu je cvičení provedeno ve dvou variantách. Přes jednu překážku a následného provedení celého skoku do matrace a násobené odrazy přes překážky. Právě druhé zmiňované cvičení by mohlo napomoci ke správné práci paží a rovněž bychom mohli klást důraz na rychlou švihovou nohu. U žáků bychom prvně volili nižší molitanové překážky, aby se nebáli zakopnutí a pádu. (j.a.gathletics, 2023)



**7. Využíváte při tréninku skoku dalekého nějaké speciální pomůcky (břevno, překážky, žíněnky, kruhy)? Pokud ano, prozradíte, které využíváte nejčastěji?**

Rakowski používá nejčastěji při tréninku žáků odraz z bedýnky neboli z vyvýšeného místa. Díky bedýnce jsou žáci schopni skákat mnohem dál. Prodlouží se letová fáze a je větší prostor pro nácvik techniky letu. Odrazová bedýnka slouží také jako výborný motivační prvek, protože žáci mají ze skoků lepší pocit právě z důvodu, že skáčou mnohem dál. Trenér Rakowski také zmiňuje důležitost odrazu i do výšky. Tento fakt se svým svěřencům pokouší vysvětlovat nejdříve bez pomůcek. K umístění překážky k okraji pískoviště přistupuje až když to dětem příliš nejde. Kloboučky pro nastavení rozběhu nepoužívá a nechává svěřence běhat přirozeně.

Trenér Duda rovněž využívá odraz z bedýnky, nicméně říká, že nesmí být příliš vysoká. Sám používá bedýnku vysokou deset centimetrů. Mluví o tom, že žákům takové břevno pomůže, aby se u odrazu tolik nenadřeli, nicméně odraz je velmi podobný tomu ze země. Odraz má být podle něj proveden v momentu, kdy je noha už skoro dopnutá. Pokud je bedna vyšší, tak se jedinci zpravidla odráží z pokrčené nohy, což je podle trenéra Dudy nežádoucí. Dále často využívá žíněnek, na kterých nechá svěřence skákat bosky. Postaví před pískovištěm pás ze žíněnek tak, aby se na něj vešel krátký čtyř až osmikrokový rozběh. Žíněnky napomáhají tomu, aby žáci lépe cítili odraz. Lépe si uvědomují, jestli je odraz proveden přes celé chodidlo. Zároveň má tento prvek i určitý preventivní charakter před přílišnými otřesy či odražením si paty. Trenér Duda používá také kloboučky, obzvláště v prostřední fázi rozběhu. Kloboučky donutí jedince zvednout kolena. Duda zmínil také speciální cvičení, kdy cílem je, aby si jedinec zažil takzvané kopnutí do odrazu. Pro tento způsob tréninku jsou potřeba speciální pomůcky. První cvičení, které trenér Duda zmínil, je běh se zátěží, kterou si skokan v průběhu běhu odepne a tím pádem jsou následující kroky pocitově mnohem rychlejší. Jedná se o kontrastní metodu. Dalším takovou pomůckou mohou být takzvané launchy neboli odporová guma, kde se pokoušíme docílit stejného principu. Jedince lehce přitáhne, vytvoří mu odpor a nejlépe poslední dva kroky před odrazem mu lano povolí tak, aby v konci zrychlil. Trenér Duda nevidí problém se zařazením těchto speciálních prvků do tréninku žactva, nicméně zmiňuje časovou náročnost. Vhodné použití je tak v menší tréninkové skupině do deseti lidí.

S trenérem Lacigou jsme již v přechozích otázkách detailně probrali rozběh pomocí kloboučků. Také zmiňoval překážku v pískovišti, kterou se snaží docílit toho, aby se jeho svěřenci odráželi do výšky a měli rychlou švihovou nohu. Rovněž využívá skoků do žíněnky

nebo molitanové jámy z jednoho či dvou dílů švédské bedny, čímž nahrazuje vyvýšenou odrazovou bedýnku. L. zmínil zajímavé cvičení pro nácvik předkopnutí nohou ve finální fázi skoku. V pískovišti navrhne hromadu písku, kdy vzdálenost hromady je podle výkonosti skokana. Žáci poté skáčou odrazem snožmo a snaží se onu hromadu přeskočit. Navršená hromada písku žáky donutí přitáhnout kolena k hrudníku a poté nohy vytrčít před sebe.

### **8. Má žactvo podle vás dostatečně připravený hluboký stabilizační systém neboli core těla? Jak často zapojujete posilování středu těla?**

Podle Rakowského je posilování středu těla velmi důležité a sám by ho dělal dvakrát týdně. Největší problém ale vidí v tom, aby trénink žáky bavil. Příliš nepreferuje způsob, kdy se hromadně leží na žíněnce a dělají se sklapovačky, ale volil by zábavnější formu. U mladších žáků opět navazuje na trénink koordinace, kdy samotné gymnastické cviky stačí k posílení nejen středu těla, ale i svalů okolo, na které se zapomíná. U starších žáků je ale podle trenéra Rakowského nutné zapojit i jiné formy, protože gymnastická cvičení už ve většině případů starší žáci zvládají a tím pádem už nemají takový dopad.

Duda zařazuje posilování středu těla především do kruhových tréninků. Mluví také o tom, že bohužel dnešní generace není příliš připravená. Velmi často se tak stává, že jediný pohyb, který děti mají, je zpravidla ten na tréninku. Od tréninku středu těla v rozhovoru přechází ke dvěma základním pilířům atletiky, které jsou podle něj technika běhu a technika odrazu. Trenér Duda říká, že pokud žáci mají perfektně zvládnutou techniku běhu a techniku odrazu, tak si zpravidla nemohou ublížit při těchto činnostech.

Rovněž trenér Laciga zapojuje cvičení na střed těla do kruhového tréninku. Nicméně nejen klasické sklapovačky či lehy sedy, ale spíše komplexnější cvičení na zpevnění celého těla. Zmiňuje například různé typy planků. Rovněž zmiňuje samotné odrazy, které podle něj také přispívají ke zpevnění středu těla. Dále kotníkové odrazy snožmo, u kterých nejvíce pozná, jak má který žák onen střed těla připravený.

Rakowski v následující otázce zmínil také posilování ve dvojicích. To se jeví jako zajímavá alternativa, aby žáky posilování bavilo. Využít lze také širokou paletu úpolových cvičení a her, které rovněž rozvíjí sílu celého těla. (Bootcamp Co., 2021)



### **9. Chodíte s žactvem do posilovny? Trénujete s osou? Jaké cviky děláte v posilovně?**

Rakowski by s mladšími žáky do posilovny v žádné případě nechodil a on sám využívá tréninku s vlastní vahou. Různé dřepy spojené s odrazovými cvičeními, případně posilování

ve dvojici. Ve starším žactvu už lze do posilovny nahlédnout, nicméně jen velmi okrajově. Sám pak cvičí se staršími žáky především na posilovacích strojích. Po doplňující otázce, jestli trénuje se starším žactvem také na ose, bylo odpovězeno, že spíše ne. Sám ale připustil možnost technického tréninku s odlehčenou osou, ale opravdu jen velmi okrajově. S osou by trénoval až od dorostenecké kategorie.

Ani trenér Duda by v mladším žactvu do posilovny nechodil. Zde by sílu rozvíjel spíše pomocí již zmiňovaných kruhových tréninků nebo formou her. Oproti trenérovi Rakowskému ale hovoří o tom, že naopak je nutné, aby se ve starších žácích naučili techniku cviků s osou. Sám se starším žactvem do posilovny chodí a trénuje s lehkými váhami. Zdůrazňuje ale, že je důležité starší žáky držet na uzdě. Trenér musí kontrolovat, že každý cvik dělají žáci správně, především po technické stránce. Poté si nemohou ublížit. Říká, že stačí trénovat ze začátku jen s násadou od koštěte a rozvíjet techniku u přemístění, u dřepů nebo u benche. Trenér si tak připraví svěřence po technické stránce a od šestnácti let už může trénovat s osou a většími váhami, které samozřejmě musí být úměrné fyzickým schopnostem jedince.

Podobně jako oba trenéři by ani trenér Laciga nechodil s mladšími žáky do posilovny a rovněž by s nimi posiloval pouze s vlastní vahou, případně s jednokilovým nebo dvoukilovým medicinbalem. Co se týče staršího žactva, tak zde má Laciga podobný názor jako trenér Duda, kdy trénuje s násadou od koštěte či odlehčenou desetakilovou osou základní cviky v podobě přemístění nebo tzv. ponosů (dřep s osou vpředu se zvednutými lokty). Někdy cvičí také s pětakilovým kotoučem, který žáci drží v obou rukách, a jedná se o cviky převážně na zpevnění celého těla.

#### **10. Říká vám něco pojem ideomotorický trénink? Zařadil jste ho už někdy do tréninku?**

Rakowski pojem ideomotorický trénink zná a sám jej v přípravě využívá. Především pak apeluje na svěřence, kteří jsou třeba zranění, aby se alespoň dívali na videomateriál a v duchu si představovali provedení určité techniky. Stejnou informaci vštěpuje i svěřencům, kteří se připravují na závod nebo se naučí nějaký nový prvek. Vše je ale na bázi dobrovolnosti a vlastního svědomí svěřenců, jestli takovouto aktivitu budou dělat. Sám by se Rakowski u mladších žáků do jakékoli organizované formy ideomotorického tréninku nepouštěl, protože má pocit, že ne každý mladší žák už má natolik vytvořenou obrazotvornost, aby si věci dokázal v duchu představit správně. Sám spíše využívá videa, kdy porovnává svěřence, který z nich udělal daný prvek správně.

Duda mluví o tom, že ideomotorický trénink využíval spíše se staršími vrcholovými sportovci jako je Jaroslav Bába, kdy mu v tréninku, když už třeba nemohl, nastavil na stojany vysněnou výšku a nechal ho se koukat na laťku a představovat si, jak ji zdolá na dalších závodech. U dětí tak spíše mluví o motivaci a o navození určité stresové situaci, která se podobá závodu. Například nastavit klobouček na metu, kam by měli doskočit či vsadit se nebo jen vytvořit bodovanou soutěž. S tím souvisí i vytvoření soutěží pro jedince, kteří by jinak nemohli vyhrát. Jako příklad trenér Duda říká skok z místa pozpátku. Důležitější je tedy spíše svěřence motivovat.

Trenér Laciga si rovněž není jistý, jestli jsou, ať už mladší nebo starší žáci, schopni si daný pohyb správně představit. Sám tedy ideomotorický trénink nevyužívá. Mluví ale o jednom prvku pro skok daleký, a to je umět si upravit kroky tak, aby jedinec trefil značku. V praxi to znamená, že v chůzi trenér zavolá, že na značku by měla jedinci vyjít levá noha a úkolem žáka je upravit si přirozeně kroky tak, aby mu na značku opravdu levá noha vyšla. Na základě předešlého rozhovoru s panem Dudou byla položena doplňující otázka, která se týkala motivace při skoku dalekém u žactva. Trenér Laciga zmínil rovněž metu v písku, kterou se snaží jedince motivovat. Říká, že se jedná spíše o ozvláštňení tréninku než o prvek, který hraje nějakou zásadní roli. Za důležitější považuje spíše vysvětlování a diskusi o technice. Aby si žáci na sobě dokázali sami najít chyby, které dělají. Netýká se to ale jen techniky skoku do dálky, ale celého tréninkového procesu. Je podle něj důležité, aby žáci věděli, co dělají, proč to dělají a kam tím směřují.

Ideomotorický trénink nebo také imaginace je jednou z částí psychologické přípravy a napomáhá ke zlepšení sportovního výkonu. Tento trénink má za úkol pomoci sportovci s vyrovnáním se s předstartovními stavy, zlepšit technické provedení v daném sportovním odvětví a někteří odborníci mluví také o urychlení rekonvalescence z důvodu úrazu. S tímto typem psychologické přípravy se běžně můžeme setkat u vrcholových sportovců. Nicméně u výkonnostně nižších soutěžích, sportů, sportovců a trenérů se nejedná o příliš rozvinutou součást přípravy. U dětí je pak velmi složité vůbec nalézt nějakou metodiku k provádění ideomotorického tréninku i přesto, že by se mohlo jednat o finančně nenáročnou metodu s výraznými výsledky.

Benešová (2020) ve své práci popisuje experiment, který měl za úkol zjistit, jestli aplikace ideomotorického tréninku má nějaký vliv na správné technické provedení skoku dalekého u dětí. Výzkumný vzorek tvořily děti ( $n = 30$ ) ve věkovém rozmezí 12 až 13 let, které byly zařazeny do atletických tréninků probíhajících třikrát týdně. Byla vytvořena kontrolní

skupina tvořená 15 dětmi ( $n_C = 15$ ) a experimentální skupina tvořena rovněž 15 dětmi ( $n_E = 15$ ). Tato experimentální skupina procházela ideomotorickým tréninkem po dobu tří měsíců. Děti z experimentální skupiny byly zapojeny do ideomotorického tréninku po dobu 10 minut po každém fyzickém tréninku. Každý ideomotorický zásah obsahoval relaxační a imaginární fáze. Relaxační fáze zajistila zklidnění a soustředění. Cílem fáze představivosti bylo vytvořit správnou představu v mysli každého dítěte a všem dětem byla představena fázová pohybová akce správné techniky skoku dalekého. Data byla hodnocena pomocí Wilcoxonova testu.

V experimentální skupině bylo zlepšení kvality techniky skoku do dálky zaznamenáno u 80 % probandů, zatímco u 20 % probandů nedošlo k žádné změně. Nikdo se nezhoršil. V kontrolní skupině bylo zlepšení kvality techniky skoku do dálky zaznamenáno u 33,3 % probandů, u 6,7 % probandů došlo ke zhoršení a 60 % probandů techniku skoku do dálky nezměnilo. To nám říká, že výzkum ukázal, že ideomotorický trénink ovlivňuje technickou výkonnost skoku dalekého. Spolupracovníci na tomto výzkumu jsou také přesvědčení, že zařazení ideomotorického tréninku do atletického tréninku se zlepši správná představa o technice, kde je potřeba skloubit rozvoj maximální rychlosti a přesnosti pohybového řetězce. (Benešová et al., 2020)

Výhodou ideomotorického tréninku jsou bezpochyby finance, které jsou v podstatě nulové. Není potřeba žádného vybavení ani speciálních prostor. Jediným finančním nákladem tak můžou být náklady na vzdělání v této oblasti, aby byli trenéři schopni provádět ideomotorický trénink správným způsobem. Problémem u žákovských kategorií pak může být čas. Na trénink je přesně dána určitá časová dotace, ve které se musí stihnout mnoho dalších věcí, a ne vždy zbyde čas na ty méně důležité. I proto se jedná o doménu vrcholového sportu, kde člověk podřizuje všechnen čas úspěchu. Jsou to ale právě děti, které si potřebují osvojit správné pohyby, správnou techniku a nevštěpovat si tak špatné pohybové stereotypy. Z trenérských odpovědí je patrná převaha rozboru videomateriálu, která může být ukazatelem jednoho z nových trendů. Na závodech můžeme pozorovat trenéry, kteří nahrávají téměř všechny pokusy svých svěřenců.

**11. Vidíte v naší metodice a tréninku skoku do dálky nějaké zásadní velké rozdíly oproti ostatním zemím, jako např. USA, Británii a dalším atletickým velmocím? V čem jsme například zastaralí?**

Rakowski říká, že příliš informací z cizích zemí nemá a pokud ano, tak se to většinou netýká tréninku mládeže. Hovoří o tom, že většinou se na seminářích lektorů z cizích zemí mluví o tom, jak vytrénovali olympijské vítěze a další špičkové sportovce a jaké prvky



v tréninku využívali. Poukazuje především na rozdíl, že povětšinou tito talentovaní sportovci předvádí úžasné výkony, aniž by museli příliš trénovat nebo měli dokonale zvládnou techniku disciplíny. Dále mluví o zkušenostech z webináře od švédské lektorky, která hovořila o tom, že si v mladším žactvu spíše pořád hrají a techniky disciplín se ještě vyloženě nedotknou. Dokonce i závody jsou ve formě mimo atletických disciplín. Seznamovat s atletikou se tak prý začínají až ve starším žactvu. Rakowski mluví o jednotlivých prvcích, které odkouká na zahraničních soustředěních, a které poté začne aplikovat ve svém domácím klubu. Říká, že trend jde samozřejmě pořád dopředu, ale u žáků je ten začátek pořád stejný, a to koordinace a rychlost.

Ani trenér Duda žádné zásadní rozdíly oproti naší a světové metodice nevidí. Spíše naopak mluví o tom, že Evropané mají systém propracovaný nejlépe a zatím nikde neviděl nic, co bychom u nás nedělali. Hovoří také o propracovanosti naší skokanské abecedy. Hovoří o tom, že pro Evropany je preciznost provedení techniky alfou a omegou. Ostatní země, jako je třeba USA, mají výhodu v takzvaných rychlostních typech dálkařů. Můžou si vybírat z velkého počtu závodníků, kteří zvládnou stometrový sprint kolem deseti sekund. Takových závodníků v České republice příliš nemáme. On sám prý stále čerpá z materiálů vydaných v osmdesátých a devadesátých letech. Nemyslí si, že by se tehdy nebo dnes dělalo něco zásadně špatně. Spíše hovoří o generaci dětí, která není tolik připravená a odolná. Se svými svěřenci v minulosti prý nemusel dělat tolik kompenzačních cvičení a tolik posilování středu těla, protože to údajně měli vyvinuté z pohybových aktivit, které dělali ve svém volném čase. Zároveň říká, že někdy i rodiče příliš spěchají a chtějí pro dítě ihned speciální tréninky a přístup.

Trenér Laciga si rovněž nemyslí, že bychom v něčem za světem zaostávali. Sám se snaží hledat a testovat různé prvky, které najde na internetu. Největší zkušenosti ale získal z různých hovorů s trenéry, kdy diskutovali nad videem nad technikou disciplíny. Mluví o tom, že každý má určitý pohled na věc a ve chvíli, kdy se trenéři sejdou a diskutují, člověk se naučí lépe dívat na jednotlivé skokany a lépe vidí jednotlivé chyby. Zároveň hovoří o tom, že stačí se učit od našich českých trenérů, jako jsou Jiří Čechák nebo Stanislav Joukal, kteří jsou špičkami svého oboru. Měli bychom se podle něj od nich učit nejen jednotlivé prvky, ale především filozofii celého tréninku, která je stěžejní.

## 6. Diskuse

V praktické části bylo úkolem od respondentů pomocí jednoduchých otázek zjistit co nejvíce informací ke každé části skoku dalekého. Od rozběhu, přes odraz až po dopad do písku. Rozhovor byl korigován jen velmi mírně a byl tak myšlenkám ponechán volný průběh, i když trenéři lehce odbíhali od tématu. Bylo překvapivé, jak ochotní trenéři byly ke spolupráci a ke sdílení svého trenérského know-how.

U trenérů panuje shoda, že dálka je především o rychlostních schopnostech jedince a schopnosti se z co největší rychlosti efektivně odrazit. Stejnou informaci popisuje také literatura, která ale vždy více dopodrobna studuje předodrazový rytmus. Všichni trenéři se ale shodují, že předodrazový rytmus by jak s mladšími žáky, tak s těmi staršími, téměř vůbec netrénovali. Tvrdí, že většinou přináší do hlav žáků dálkařů větší zmatek než užitek a místo odrazu z plné rychlosti se žáci pod vlivem přílišného přemýšlení nad snížením zásadně zpomalí. Lepší je proto nechat děti odrážet se přirozeně a spíše korigovat rytmus rozběhu. Například pomocí běhu mezi kloboučky. Jeden z trenérů pak poukazuje na důležitost prožitku onoho odrazu z rychlosti. Využívá proto kontrastních metod. Například běh se zátěží, kterou dva kroky před odrazem vypne. Samozřejmě tyto speciální cvičení jsou určeny pro vyspělejší žáky a převážně v menších tréninkových skupinách.

Významná shoda panuje také na nutnosti mít v každém tréninku nějaké odrazové prvky. Trenéři tím nemyslí jen násobené odrazy, ale například i běžné skoky přes švihadlo. Mluví také o tom, že nejdůležitější v žákovské kategorii je naučit se techniku běhu a techniku odrazu. Zdůrazňují, že se tím žáci učí nejen samotné efektivní odrazy, ale také posilují střed těla. Celé tělo se tak stává vůči odrazům odolnější. Samozřejmě musí být zachována správná technika odrazu. Za zajímavé cvičení lze považovat skoky do dálky bosky ze žíněnky. Trenér, který toto cvičení popsal říká, že díky tomu, že jsou žáci bosí, lépe cítí odraz. Jsou lépe schopni poznat, zdali je odraz veden přes celé chodidlo nebo přes špičku.

Co se týče techniky letu, i zde byly trenéři relativně konzistentní. Hovořili o tom, že správná technika letu začíná správným postavením na odraze. Pokud je pak odraz proveden správně v dostatečné rychlosti, technika letu je pak už jen přípravou pro efektivní doskok. Žádný z trenérů své svěřence netlačí hned od začátku do kročného způsobu letu. Spíše se zaměřují na protlačení pánve a správnou práci paží. Ke kročné technice ale sahají trenéři po většinou už ve starších žácích či pokud má jedinec dostatečnou vzdálenost. Kročný způsob je podle většiny efektivnějším způsobem, protože výměna nohou způsobí protlačení pánve

dopředu a zamětná jedince v letu, který pak nemá takovou tendenci ihned se předklonit a takzvaně spěchat hlavou do písku.

Všichni trenéři znají ideomotorický trénink, ale u dětí ho nevyužívají z důvodu času, a zároveň si nemyslí, že jsou schopni si děti v hlavě správně představovat techniku. Spíše tak využívají motivační prvky či vytvoření určitých stresových situací, které mají za úkol v tréninku navozovat atmosféru závodu a přispět tak ke zlepšení výkonu. Obrovský významným má i rozbor videomateriálu. Na něm si mohou trenéři lépe všimnout hlavních nedostatků ve skoku a zároveň slouží i žákům, kteří před sebou mají okamžitou zpětnou vazbu o správném či špatném provedení techniky.

V otázce posilovny a cvičení s osou až tak jednoznačný postoj nepanoval. Jeden z trenérů byl pro trénink s osou až od dorosteneckého věku. Druhý z trenérů mluvil o nutnosti naučit se techniku základních cviků jako je dřep, podřep, přemístění a výstup i třeba jen s tyčí nebo násadou od koštěte. Později pak s odlehčenou osou tak, aby v dorostenecké kategorii už mohli jedinci zvedat lehké váhy. Podobný přístup měl i třetí trenér, který rovněž zmínil trénink s dřevěnou tyčí. Nicméně nebyl z jeho stany žádný apel na nutnost a spíše se jednalo o doplněk k posilování s vlastní vahou.

Podle trenérů nezaostáváme za světem, co se týče znalostí v oblasti tréninku. Naopak si myslí, že máme tréninkový systém velmi propracovaný. Problém pak spíše spatřují v tom, že když má někdo rychlostní talent, zpravidla přechází ke specializovanému tréninku sprintů. Zároveň mluví o tom, že pořádané semináře českého atletického svazu se většinou věnují vrcholovému dospělému sportu, a nikoli tomu mládežnickému.

Rozhovory s trenéry byly velmi zajímavé a přínosné jak pro získání informací o jednotlivých prvcích a cvicích, tak pro pochopení celé filozofie tréninku skoku dalekého. Za limity práce můžeme jednoznačně určit přístup k metodickým materiálům jednotlivých zahraničních atletických svazů, které nejsou veřejně dostupné. Dále bychom mohli uvažovat o rozšíření okruhu respondentů o další skokanské trenéry, kteří by opět mohli přispět novými pohledy, prvky a metodami.

## 7. Závěr

Cíl bakalářské práce se podařil naplnit jen z části. V první teoretické části byly popsány jednotlivé úseky skoku do dálky. Materiálů pojednávacích o tématu skoku dalekém existuje dostatečné množství, nicméně jen velmi malé množství bylo vydáno v posledních patnácti letech. Ještě méně se pak zabývá kategorií mladších či starších žáků. Rozhovory s trenéry specialisty byl tudíž nezbytným a nepostradatelným zdrojem informací.

Můžeme říct, že mezi nežádoucí trend skoku do dálky vidí trenéři nepřipravenost svých svěřenců pro odrazy. Spojují si to se sedavým způsobem života a výraznému poklesu v pohybu. I proto je nutné do tréninků zařazovat více kompenzačních cvičení a více posilování středu těla. Trenéři hovoří také o vymizení většiny odrazových cvičení z tréninku žactva. Novým trendem by se tak jednoznačně měla stát větší pozornost pro nácvik techniky odrazu a samotné odrazové prvky pro trénink.

Určitým novým trendem by se rovněž mohlo stát doporučení tréninku techniky s osou pro starší žactvo, které je do této doby spíše opomíjeným faktorem v atletice. Stačí tak jako doplnění tréninku zařadit nácvik s lehkou dřevěnou tyčí místo osy pro základní cviky, jako je dřep, přemístění a výstup.

Bylo překvapením, jak málo materiálů vzniká pro trénink mladšího a staršího žactva nejen pro trénink skoku do dálky, ale i kondiční či silovou přípravu. Trenéři jsou tak převážně odkázáni na své odborné znalosti a zkušenosti. Nicméně v rámci cíle práce se podařilo identifikovat mnoho pozitivních, ale i negativních nových trendů ve skoku dalekém žactva.

Bakalářská práce poskytuje mnoho významných poznatků pro diplomovou práci, která bude navazovat a prohloubí celé téma.

## 8. Souhrn

Bakalářská práce spočívala v identifikaci a popsání nových trendů ve skoku dalekém žactva. Součástí byla i realizace rozhovorů s předními českými trenéry ve skoku dalekém.

V práci jsme seznámili čtenáře s charakteristikou skoku dalekého, stručnou historií, technikou skoku do dálky a technikou v jejich jednotlivých částech či technikou běhu. Jelikož byla práce zaměřena na děti ve starším školním věku, čtenáři byli v práci obeznámeni také s charakteristikou tohoto životního období. Rovněž práce rozvedla problematiku středu těla a specifika spojená s posilováním dětí.

Výsledky kvalitativního výzkumu byly doplněné také o poznatky udávané nejnovějšími vědeckými články a poznatky. Pro větší přehlednost popisovaných cvičení byly do práce vloženy QR kódy obsahující cvičení, které trenéři přímo popisovali nebo doplňují jejich tvrzení.

Práce popisuje kladné i negativní nové trendy ve skoku dalekém žactva. Dále přidává návrhy konkrétních pohybových prvků a cvičení pro zlepšení různých technických dovedností potřebné ke zvládnutí disciplíny skoku dalekého.

## **9. Summary**

The bachelor's thesis consists of identifying and describing new trends in long jump. Part of the work was the conduction of interviews with leading Czech coaches in the long jump.

The readers are introduced to the characteristics of the long jump, its brief history, the technique of the long jump in their individual parts, running technique. Since the work was aimed at children of older school age, the readers were also introduced to the characteristics of this period of life. The work also elaborated in the issue of the center of the body and the specifics associated with strengthening children.

The results of the qualitative research were also supplemented with knowledge given by the latest scientific articles and findings. For greater clarity of the described exercises, QR codes were inserted into the work, which contain exercises that the trainers directly described or supported their claims.

The work describes positive and negative new trends in the long jump of children aged 12-15. It also adds proposals of motion elements to improve various skills and exercises to master the long jump discipline.

## Referenční seznam

- \_charihawkins. (2021, Říjen 7). *Sprint Drills-ASMR [Video]*. Retrieved from Instagram: <https://www.instagram.com/p/CUvCeXGptDL/>
- arnaudstarck. (2020, Zář 23). *Workouts on sprint posture [Video]*. Retrieved from Instagram: <https://www.instagram.com/p/CFeoi3HIflT/>
- arnaudstarck. (2021, Březen 31). *Cones drills to develop strides [Video]*. Retrieved from Instagram: <https://www.instagram.com/p/CNFn5a0HLQK/>
- arnaudstarck. (2022, Červen 3). *Cones drills*. Retrieved from Instagram: [https://www.instagram.com/p/CeV\\_adJojFJ/](https://www.instagram.com/p/CeV_adJojFJ/)
- Benešová, D., Benešová, D., Švátora, K., Vostatková, P., & Kalistová, P. (2020). Ideomotor Learning as Part of the Long-Jump Technique Training in Children in the Age Of 12 to 13 Years. *13th annual International Conference of Education, Research and Innovation* (stránky 3886-3891). Online Conference: ICERI2020 Proceedings.
- Bootcamp Co. (2021, Zář 20). *20 Partner Exercises with Medicine ball - Bootcamp Ideas for Personal Trainers [Video]*. Retrieved from YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=t9YNhl9C2zI&t=2s&ab\\_channel=BootcampCo](https://www.youtube.com/watch?v=t9YNhl9C2zI&t=2s&ab_channel=BootcampCo).
- coach\_rina. (2023, Únor 20). *Speed Ladder Drills [Video]*. Retrieved from Instagram: <https://www.instagram.com/p/Co40MKzjNtF/>
- Cornin, J., & Strauss, A. (1999). *Základy kvalitativního výzkumu. Postupy a techniky metody zakotvené teorie*. Boskovice: Albert.
- Faigenbaum, A., & Myer, G. (2010). Resistance training among young athletes: safety, efficacy and injury prevention effects. *British Journal of Sports Medicine*, stránky 56-63.
- hansensprint. (2023, Leden 14). *Stick Sprints [Video]*. Retrieved from Instagram: <https://www.instagram.com/p/CnZe1FhhplU/>
- Hrodek, O., & Vavřinec, J. (2002). *Pediatric*. Praha: Galén.
- Hurychová, A., & Vilímová, V. (1997). *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Masarykova univerzita.
- j.a.gathletics. (2023, Duben 11). *Long Jump Penultimate step fun [Video]*. Retrieved from Instagram: <https://www.instagram.com/p/Cq4BQ6LAbBO/>
- Jebavý, R., & Zumr, T. (2009). *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Johnshepherdtrackcoach. (2023, Leden 2). *Two great long jump take-off drills [Video]*. Retrieved from YouTube: <https://www.youtube.com/shorts/iVUA-pCleVg>

- Kněnický, K. (1977). *Technika lehkooatletických disciplín*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Kouřil, J. (2015). K problematice antického pentathlonu. *Scientia Movens* (str. 118). Praha: Univerzita Karlova.
- Krištofič, J. (2007). *Kondiční trénink*. Praha: Grada.
- Kučera, M., Kolář, P., & Dylevský, I. (2011). *Dítě, sport a zdraví*. Praha: Galén.
- Kuric, J. (1986). *Ontogenetická psychologie*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Luža, J. a. (1995). *Technika atletických disciplín*. Brno: Masarykova univerzita.
- Mackenzie, B. (2021, Červen 30). *longjump*. Retrieved from brianmac: <https://www.brianmac.co.uk/longjump/index.htm>
- Malina, R. (2006). Weight training in youth-growth, maturation, and safety: an evidence-based review. *Clinical Journal of Sport Medicine*, stránky 478-487.
- Metodika ČAS. (2017, Listopad 13). *Skok daleký - odrazové a speciální předpoklady - Josef Karas - praktické cvičení [Video]*. Retrieved from YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=trjqA3c9jNg&ab\\_channel=Metodika%C4%8CCAS](https://www.youtube.com/watch?v=trjqA3c9jNg&ab_channel=Metodika%C4%8CCAS)
- Miladinov, O. (2006). New aspects in perfecting the long jump technique. *New Studies in Athletics* 21(4).
- Millerová, V. (2002). *Běhy na krátké tratě*. Praha: Olympia.
- Moškoř, D. (2012). *Kompenzační cvičení pro skok daleký*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Nag, U. (2021, 04 30). *long jump athletics rules history world records olympics techniques*. Retrieved from olympics: <https://olympics.com/en/news/long-jump-athletics-rules-history-world-records-olympics-techniques>
- Outperform. (2017, Zář 1). *Long Jump Sprinting Technique to Maximize Distance [Video]*. Retrieved from YouTube: [https://www.youtube.com/watch?v=7HhtuxEu3nU&t=1s&ab\\_channel=Outperform](https://www.youtube.com/watch?v=7HhtuxEu3nU&t=1s&ab_channel=Outperform)
- Pelikán, J. (1998). *Základy empirického výzkumu pedagogických jevů*. Praha: Karolinum.
- Perič, T. (2012). *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Peřinová, R. (2016). *Motorická docilita v osvojování herních dovedností*. Praha: Univerzita Karlova.
- Riegerová, J., Přidalová, M., & Ulbrichová, M. (2006). *Aplikace fyzické antropologie v tělesné výchově a sportu*. Olomouc: Hanex.
- Rudová, I. (2014, Červenec 23). *metodické materiály: Atletika pro děti*. Retrieved from atletikaprodeti: <https://www.atletikaprodeti.cz/wp-content/uploads/2014/07/skok-daleky.pdf>



- Svoboda Group. (2018, Listopad 19). *Jan Doležal skokový běh [Video]*. Retrieved from Facebook: <https://www.facebook.com/watch/?v=192466891658925>
- telocvikari. (2018, Září 9). *Ako skákat do dálky #1 – Skokanská abeceda [Video]*. Retrieved from YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=gkEurviMHsk>
- Thurgood, G., & Paternoster, M. (2014). *Core trénink*. Praha: Slovart.
- Vanderka, M. (2015, říjen 13). *Marián Vanderka: Rozvoj silových schopností*. Retrieved from Youtube: [https://www.youtube.com/watch?v=fYB32ImGxAY&ab\\_channel=%C5%A0portujeme](https://www.youtube.com/watch?v=fYB32ImGxAY&ab_channel=%C5%A0portujeme)
- Velebil, V., Krátký, P., Václav, F., & Prišćák, J. (2002). *Atletické skoky*. Praha: Olympia.
- Vinduřková, J. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia.
- Whelan, N., Kenny, C. I., & Harrison, A. (Červen 2016). An Insight into Coaches' Knowledge and Use of Sprinting Drills to Improve Sprinting Technique and Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*.
- Zatsiorski, V., & Kraemer, J. W. (2014). *Silový trénink. Praxe a věda*. Praha: Mladá fronta.

## Seznam obrázků

<i>Obrázek 1.</i> Kinogram odrazu z prkna (Mackenzie, 2021) .....	12
<i>Obrázek 2.</i> Kinogram skoku dalekého skrčným způsobem (Mackenzie, 2021) .....	13
<i>Obrázek 3.</i> Kinogram skoku dalekého závěsným způsobem (Mackenzie, 2021).....	13
<i>Obrázek 4.</i> Kinogram skoku dalekého kročným způsobem (Mackenzie, 2021).....	14
<i>Obrázek 5.</i> Kročná technika se dvěma výměnami dolních končetin (Moškoř, 2012) .....	14
<i>Obrázek 6.</i> Doskok (Mackenzie, 2021).....	15
<i>Obrázek 7.</i> Figurantka před tréninkem průpravných cvičeními (Miladinov, 2006) .....	32
<i>Obrázek 8.</i> Figurantka po ročním tréninkovém cyklu se zařazením průpravných cvičení (Miladinov, 2006).....	32

## **Přílohy**

Příloha 1 – Přepisy realizovaných rozhovorů

# **Příloha 1 – Přepisy realizovaných rozhovorů**

Bakalářská práce: Nové trendy ve skoku dalekém žactva

Vypracoval: Jaroslav Vychodil

Vedoucí práce: Mgr. Iva Machová, Ph.D.

Použitá symbolika v rozhovorech:

R – respondent, T – tazatel, ... - nedokončená myšlenka

## **Obsah**

Přepis rozhovoru ID 1 .....	53
Přepis rozhovoru ID 2 .....	62
Přepis rozhovoru ID 3 .....	72

## **Přepis rozhovoru ID 1**

Tazatel: Jaroslav Vychodil

Jméno respondenta: Zdeněk R.

Datum realizace rozhovoru: 8.3.2023

**T**

Dobré ráno.

**R**

Čau, čau.

**T**

Tak máte to kafičko?

**R**

No už jsem ho vypil, abych to nemusel tady. Tak jsem si to tady zesílil. A jsem připraven.

**T**

Jenom abych to uvedl, tak všechny ty otázky se tedy budou týkat mé bakalářské práce, která, která je na téma Nové trendy ve skoku dalekém žactva. To znamená všechno bude pro kategorii starší a mladší žactvo. Ty otázky tak budou koncipovány. Takže, ještě se vás musím zeptat, jestli souhlasíte s tím, že rozhovor nahrávám a následný přepis bude v příloze bakalářské práce?

**R**

Jo, souhlasím.

**T**

Výborně, tak jo, tak v tom případě první otázka. Vy jako trenér specialista? Jaké dovednosti určené právě pro ten skok daleký byste si jako trenér představoval, že žactvo již bude umět při příchodu k vám? Abych to nějak formuloval. Co byste si představoval, aby se učilo, řeknu v přípravkách, aby vy jste na to plynule mohl navázat?

**R**

Jasně. No tak nejlépe, aby ty děti v podstatě v tom mladším žactvu nebo v podstatě v přípravce dělali hodně takový ty obratnostní cvičení, aby uměly takový základy gymnastiky. To znamená řekněme kotouly dopředu, dozadu a nějaký tady ty řekněme, stojky a podobný věci. Takže hodně bych se věnoval těm obratnostním cvičením a samozřejmě potom do toho vložil takový ty rychlostní prvky, aby ty děti byly rychlý, protože jak je známo, tak pokud ty děti nedělají v těch přípravka nějaký, řekněme, závodivé hry, to znamená vnořili do té přípravy, tady ty rychlostní schopnosti, tak samozřejmě potom už v tom, v tom dalším věku se

to velice špatně dohání. Takže když v podstatě někdo neumí kotoul a je pomalejš a nedělá tady ty věci, nezlepšuje se, tak samozřejmě potom když přijde k tomu trenérovi specialistovi, tak to horkotěžko dohání. Jako není potřeba asi dělat žádný silový věci, protože na to ty děti mají čas. Ale říkám tady ty věci hlavně. Ta rychlost formou spíš takových těch her závodivých her a aby ty děti v podstatě ani nepoznají, že vlastně tu rychlost trénují a oni v podstatě sami se tam to tělo v podstatě naučí, jak ty rychlý věci dělat.

T

A kdybich se vás zeptal na nějakou klíčovou dovednost úspěšného skokana do dálky právě v té žákovské kategorii?

R

Klíčová dovednost se přiznám, že je v podstatě... ono to potom samozřejmě se všechno rozvine. Klíčová dovednost... Klíčová dovednost skoku do dálky je, že se ten člověk umí rozběhnout a odrazit. Když to řeknu z jedné nohy jo, tam je potřeba, aby v podstatě ty děti už si to zkoušeli a v přípravce se podrážet jakoby z té jedné nohy. Ne každý to dokáže. Je potřeba samozřejmě ty děti jim, nebo najít jim řekněme tu správnou nohu, protože ne každý pozná, ne každý trenér pozná, jestli ten člověk se má odrážet z levé nohy nebo z pravé nohy. A já říkám no tak ty klíčové dovednosti jsou prostě ty obratnosti věci hodně. Ty děti si myslím já, že pokud jsou gymnastický zdatní. A rychlostně zdatní, že to je v podstatě ten začátek toho skoku do dálky, že umí ovládat to svoje tělo. To je strašně důležitý, protože někdo se umí rozběhnout, je rychlý, ale neovládá to svoje tělo a potom v podstatě upadne do toho písku. Když to říkám trochu nadneseně, jako pytel brambor, který shodím z pátého patra a v podstatě neumí, neumí to své tělo ovládat. Takže pokud člověk neovládá to svoje tělo, tak se mu jako hodně těžko potom učí dál tady ty dovednostní věci. Takže já bych řekl, tam není asi podle mého soudu jako nějaká úplně klíčová věc v tom začátku u těch dětí. Ale říkám, naučit se ovládat to své tělo, to znamená ty obratnostní věci tomu hodně, hodně pomohou.

T

Ted' bych to teda vzal víc obecně a zeptal se vás, jak by podle vás měl vypadat ideální rozběh na skok?

R

No tak ideální rozběh na skok do dálky. Je otázka samozřejmě v kterým věku, jestli to v podstatě v přípravce je, jak se o tom bavíme anebo je to až v tom pozdějším věku, ale nicméně ono to trochu souvisí. Řekl bych v té přípravce, u těch malých dětí, tam já jsem v podstatě preferoval jakýkoliv rozběh, nemůže být moc dlouhý, protože ty děti potom už ztrácí rychlost. Takže říkám, záleží jak v kterým věku, jestli se budeme bavit o šesti letech, osmi, desíti nebo o dvanácti letech atd. Takže čím mladší dítě, tím kratší rozběh. Ten rozběh by měl být samozřejmě. Já vždycky ty děti, když jsem míval ještě jednu přípravku, tak to měly tak zhruba kolem desíti kroků a co nejrychleji se rozběhnout. Jo, samozřejmě, postupně se ten rozběh natahuje nebo se prodlužuje ten rozběh, jo, řekněme, když už je to teda ten celý rozběh, jo, tak u těch mladších dětí říkám maximálně deset kroků, možná, že ještě kratší, třeba osmi krokový rozběh. Tady v tom záleží, jak jsou ty děti malé. Ale potom samozřejmě postupně, to se natahuje, takže potom je to třeba deseti krokové, dvanácti krokový rozběh, a to už v podstatě v tom mladším žactvu jako musí stačit takový dvanácti krokový rozběh.

A samozřejmě ideální je začít takovým delším krokem a postupně zrychlovat, zrychlovat, zrychlovat, zrychlovat. No a samozřejmě je naučit. Ještě v tom teď říkám záleží. O každém tom věku se jako bavíme. V začátku bych se tomu nevěnoval. Takzvaný ten před odrazový rytmus. V té přípravce bych se tomu nevěnoval, protože ty děti bychom zahltily zbytečnou informací, kterou stejně oni jakoby v tom v tom mladším věku moc nepochopí. Ale potom, řekněme v tom starším žactvu už ho tam učit. Možná už zvládnou ty děti v mladším žactvu ten před odrazový rytmus, který je celkem taky dost důležitý, aby se ty děti uměly připravit na ten odraz, aby se odrazily z celého chodidla a v podstatě jim říká takový ten odraz trochu jakoby přes patu. I když ono by to přes tu patu až tak úplně být nemělo, ale celého chodidla. Takže ten rozběh stupňovat, začít tam a delším krokem, rozběhnout se, maximální rychlostí a v tom mladším věku bych je neučil se podrážet z prkna, ale v podstatě ten rytmus situoval tak, aby se odrazili z libovolného místa a tak a stupňovaly ten rozběh a odrazily se co nejdál, protože v okamžiku, kdy je tam pořád někde učíme se odrážet z prkna, tak oni v podstatě ten rozběh, snižují tu rychlost a budou se snažit spíš se odrazit z toho prkna, ale nevyužijí, nevyužijí tu maximální rychlost toho rozběhu, aby se odrazili kdekoli, až si v podstatě zažijí ten rytmus rozběhu. Když to řeknu s tím odrazem kdekoli, tak samozřejmě potom je teprve učit třeba odrážet někde nebo vyměřovací nějaký ten rozběh. Ale až si zažijí bych řekl ten stupňovaný rozběh s odrazem kdekoli, protože ty děti v tom věku v podstatě dělají každý ten rozběh jiný a v okamžiku, kdy jim budeme jako ukazovat, odkad' se mají odrážet, tak oni budou se přizpůsobovat tomu prknu a nebudou mít ten rozběh jako dobrý.

T

Takže je ta před odrazová fáze toho skoku taková pro ty děti asi nejproblematičtější, a tak se učí i nejpozději? Takhle to mám chápat? Zkrátka že žactva se ta před odrazová fáze jakoby až tak nedotkne?

R

Jo, jo, jo, je to tak. V podstatě já bych tady tu druhou fázi s těma dětma začínala až tak minimálně nějakým nebo až v tom řekněme starším žactvu a v tom mladším žactvu bych je nechal prostě běžet. Mohl by, mohlo by se to tam jakoby jen ťuknout. To, že něco takového existuje. Jo, nějaký před odrazový rytmus, ale moc bych tím ty děti nezatěžoval, protože oni by se pak víc soustředili na nějaký před odrazový rytmus, a tak jak jsem říkal, tam je potřeba je naučit prostě rychle přiběhnout k té řekněme odrazové desce nebo k tomu odrazu a v okamžiku, kdy jim tam do toho ještě zatlačíme ten před odrazový můstek, tak oni tam nebudou rychle běhat, budou v podstatě zpomalovat a budou si tam vymýšlet ty odrazový rytmy a ne každé dítě to je schopno zvládnout, protože ještě nemají zafixovaný ten rozběh, nemají ještě vytvořený dostatečný svalový vlákna, tak aby to všechno zvládli. A samozřejmě v té hlavě to ještě nemají uspořádaný, jak by to mělo vypadat. Takže tam bych volil v tom začátku hlavně rychle přiběhnout, odrazit se kdekoliv a skočit. Jo, ale ten čas dráhy bych, abych se tomu věnoval, než řekněme byste v těch starších žácích.

T

Kdybych se vás zeptal na to, jestli je ať už mladší nebo staršímu žactvu důležitější trénovat právě ten samotný rozběh s tou v uvozovkách před odrazovou fází, aby se z té rychlosti odrazily, nebo tu techniku letu, tak byste mi na to řekl, že je to stejně důležité, nebo že je něco důležitějšího?

## R

No určitě důležitější je ten rozběh než ten samostatný skok. Jo, protože ten rozběh je, pokud se to dítě rozběhne rychle, odrazí se... tak už je když to řeknu, celkem jedno, co v tom letu dělají. Jo, samozřejmě tam jsou takové nějaké ty momenty, aby měly zvednutou hlavu, aby v podstatě protlačili pánev, a to všechno se v podstatě musí odehrát na tom odrazu. Takže samozřejmě ten rozběh je důležitější než ta letová fáze. Letová fáze, když to řeknu, tu se ty děti naučí klidně později. Na to bych se v tom v tom mladším žactvu nebo v tom v té přípravce téměř se zaměřoval. Moc jo. Tam bych prostě jel jeden skok za druhým, aby ty děti se naučily opravdu přiběhnout k tomu odrazu a odrazit se. A v tom začátku. Je to celkem jedno si myslím já. Samozřejmě jim tam člověk musí jako říct, že mají zvednout koleno, že mají zvednout hlavu, že mají zvednout ruce, ale to je všechno. V podstatě pořád ještě jakoby ten konec toho rozběhu, to znamená, to je pořád ještě na tom, na tom odrazu. A potom samozřejmě ta letová fáze je dobrá, se tam naučit, jde dobrý v té letové fáze mít tu hlavu nahoře, zvednout ruce, protlačit pánev, tlačit koleno dopředu a v závěru před kopnout nohy. Ale říkám, u těch dětí bych nešel do nějakých velkých podrobností, protože ty věci oni se potom jakoby jsou schopni doučit, řekněme ale už samozřejmě v tom žákovském věku staršího žactva už tady toto už je učit samozřejmě, ale podle mě je důležitější ten rozběh a Odraz, ta letová fáze je až na řekněme tom druhém místě.

## T

Trošku jsme naučili techniku, techniku letu, tak teď by mě zajímalo, jestli je dobrý nápad. Když už se teda tu techniku učím, tak od začátku je učit techniku kročným způsobem, protože přece jenom se později už moc jinou technikou neskáče, až tolik. Takže by mě zajímalo, jestli je lepší už hned od začátku je učit vyměňování noh v tom letu a v uvozovkách je nutit tímto způsobem skákat, ale aby tak skákaly celé skoky.

## R

No ale zase záleží, kterým tom věku se budeme bavit zase.

## T

Zase si to můžeme rozdělit na mladší žáky a starší žáky. Tedy ty dvě kategorie.

## R

No jasně, já bych v těch ještě mladších žácích a v té přípravce už vůbec bych je tam nenutil nějaký kročným způsob. Za prvé ty děti to, když to řeknou, frustruje. Oni vlastně neví, co tam vlastně mají dělat pořádně. A tam právě narážíme potom na to, jak už jsem říkal v tom úvodu, tu koordinaci těch pohybů. Jo, ty děti v podstatě nemají ještě vyvinutý dostatečně ty svaly, takže oni, oni to ani nejsou schopni udělat, protože na to nemají vytvořený i ty svalové vlákna, což je první moment za druhý. Druhý moment je ten, že ty děti v mladším žactvu neví, co mají vlastně udělat, tak si pak se soustředí na něco jiného a začnou dělat něco jako špatně. Ale samozřejmě v tom starším žactvu jako můžeme, můžeme už k tomu přistoupit. Nebo k podstatě já už k tomu starším žactvu přistoupím nebo vždycky jsem přistupoval a tam už je učím ten kročným způsob. Ale jak už jsem říkal před chvílí, když člověk v podstatě je schopen se rozběhnout rychle, dobře, dobře se odrazit a tak, pak už je celkem jedno v tom letu, jestli skáče tím svým způsobem nebo skáče závěsem, nebo v podstatě i jenom jedním



krokem. Důležitý je, aby byl narovnaný, aby tam protlačil pánev na tom odrazu, aby prostě měl hlavu nahoře, aby se nedíval do písku, aby nebyl v předklonu. Ale jak už jsem říkal, v podstatě v té letové fázi je celkem jedno, jestli ten člověk skáče klasickým způsobem nebo závěsným nebo jakýmkoli. Jo, dá se skočit daleko všema možnými způsoby, když to na tom odraze uděláme dobře a potom v té letové fázi, jak jsem říkal, se nepředkláníme a uděláme tam kvalitní ten předkop ve finále. Takže já je samozřejmě učím kročný způsob, učím je, ale říkám no, já bych v podstatě tady k tomu přistupoval spíš až v tom starším věku. To znamená u těch, od těch řekněme starších žáků. První rok, když je někdo starší žák, tak je to můžeme, můžeme učit. Já ale říkám zase pořád zdůrazňuji, že ten rozběh a ten odraz je jakoby na první místě správný, správný, to postavení na odraze. A jestli tam v té letové fázi člověk udělá jeden krok nebo dva kroky nebo žádný, tak to není až tak důležitý. No takže. Takže jo, kročný způsob ano. Tam je totiž dobrý to, že při tom kročném způsobu ten člověk, když si vyměňuje ty nohy, tak tam vlastně protlačí tu pánev dopředu. Protože když člověk dělá krok, tak vždycky ta pánev se tlačí dopředu. Takže to je tam vlastně to, proč se to dělá. Jo, protože když někdo se jenom odrazí, a neudělá ten kročák, tak je tam nebezpečí toho, že vlastně neprotlačí tu pánev dopředu. Takže tam hned se snaží dávat ty nohy do předkopu a hned se snaží tam být nakloněný dopředu, což je právě ta chyba, která se stává u těch dětí, že oni se jakoby nezvednou nahoru neprotlačí tu pánev a nejsou takzvaně na tom odraze narovnaní. Takže proto ten kročák je dobrý, že se tam protlačí ta pánev v tom kroku, ale říkám, důležitější je ten rozběh, a to postavení na tom odraze, ale to, jestli v letové fázi jestli ten krok tam udělám nebo neudělám, není ani až tak důležitý.

T

Teď mě zajímá, jestli využíváte při tréninku skoku do dálky nějaké pomůcky, ať už je to břevno, překážky, žíněny nebo třeba kruhy na nácvik. Něco takového? Takže jestli byste mi prozradil, jaké používáte nejčastěji a co třeba mají způsobovat, čemu pomáhají.

R

No tak já používám hlavně ten odraz z té bedýnky, což je, což se mi osvědčilo vždycky, protože v okamžiku, kdy ty i děti se odrážejí z toho vyvýšeného místa, tak mají tam větší čas a větší ten prostor na to, aby tam právě se naučili ten kročnej způsob, protože se odrazí víc do výšky a samozřejmě tím skácou dál a výš a je tam ten větší prostor na tu, na tu techniku. Na tu techniku, té je letové fáze. I když já jsem v úvodu říkal, že to až není tak důležitý, ale nicméně je tam učím, jak jsem říkal, protlačit tu pánev a těm dětem se v podstatě líp, líp skáče, protože skácou dál a mají z toho lepší pocit. A samozřejmě jsou schopný k tomu přiběhnout, odrazit se. Ono je to ještě ta bedýnka je ještě trošku zvedne, takže za mě ta bedýnka, ten odraz z toho vyvýšeného místa. Samozřejmě, dají se ještě používat nějaký řekněme překážky malý. Záleží, jak kdo je zdatný, aby ty děti měly ten pocit, že se musí odrazit do výšky, protože ne každý pochopí, že vlastně skok do dálky je i trošku skokem do výšky a ty děti se musí naučit se odrážet i ne jenom do dálky, ale i trošku do výšky, aby v podstatě, když vlastně ta letová fáze je moc nízká, tak samozřejmě oni brzo dopadnou do toho písku, a ještě v tom písku potom jedou takzvaně dál, ale už jsou v podstatě v pískovišti nebo v písku v dopadišti. Ale když se odrazí do výšky, tak samozřejmě letí dál. Takže já používám hlavně bedýnku a hlavně nebo i takové ty překážky, aby se ty děti odrážely, odrážely do výšky. Samozřejmě se jim to snažím napřed vysvětlit bez té překážky, ale pak v okamžiku, kdy to jim to nejde, tak když se jim tam ta překážka dá, tak tam ta snaha je větší. No já v podstatě nepoužívám žádný nějaký

kloboučky moc, protože nechávám ty děti, aby opravdu k té desce nebo k tomu odrazišti doběhli co nejrychleji. Jo a je samozřejmě potřeba, aby se tam naučily běžet i dlouhým krokem, ne jenom takovým tím frekvenčním, ale dlouhým krokem a rychlým, jak já říkám vždycky těm dětem, že rychlost běhu záleží na délce kroku a frekvenci. Tak samozřejmě nejenom ta frekvence, ale i ta délka kroku je důležitá, takže oni se musí naučit i běhat. Takže nejenom k té desce, ale i běhat tím dlouhým krokem a ne jenom frekvenčně.

T

Děkuju. Teď se zeptám něco z hlediska připravenosti těch dětí a to, jestli máte pocit, že to žactvo má dostatečně připravený střed těla na tu dálku a jak často třeba vy zapojujete to posilování toho středu, protože je to důležitý jak v tom odraze, tak pro před kopávání noh. To znamená, jak často to třeba trénujete vy? Nebo to ani není potřeba, protože to mají přirozeně.

R

No tak jasně, v podstatě ten core těla, střed těla, to posilování nejenom středu těla, ale v podstatě všech těch svalů kolem, na který se hodně zapomíná, je v podstatě strašně důležitý. Ono samozřejmě jenom takový to posilování, to ty děti moc nebaví, když tam budou někde když to řeknu ti mladší žáci ležet a posilovat tady takový ty, takový ty klasický nějaký posilovací věci. Proto já jako říkám, že tam je strašně důležitý, aby oni se ti v tom mladším věku dělaly tady ty koordinační věci jo a v tom, když oni budou dělat různý kotrmelce, kotouly nebo v podstatě nějaký spíš formou jakoby zábavy, tak se jim tam samozřejmě i ten core a tady ten střed těla, takzvaně posílí přirozeně. Jo, samozřejmě tady to posilování dále je pak důležitý u těch starších, protože tam už oni se jim moc nechce dělat žádný kotouly a tady ty věci a většinou už to umí, tak tam samozřejmě potřeba posilovat i ten střed těla a podle mě by se to mělo dělat tak zhruba dvakrát v týdně tady to, tady to posilování ale říkám, u těch dětí bych to volil takovou tou formou spíš nějakou zábavnou, protože ty děti potřebují se u toho bavit a v okamžiku, kdy jim tam pak budu se nějak, když to řeknu dělat takovou tou formou která je nebaví tak oni to pak stejně nebudou dělat a stejně posilovat jako se jim to tam nezlepší. Ta koordinace jo, ale samozřejmě hodně těch věcí je taky daný, bych řekl vod pánaboha. Takže někdo prostě přijde a má ten střed těla pevný a on se už tak narodil. A pak jsou lidi, kteří prostě to nemají a člověk si ho může posilovat každý den a stejně to se tam nevyvine. Jo, takže samozřejmě ano, dělat posilování tady ten core. Je spousta dneska na instagramu a na webových stránkách je spousta cvičení, ale říkám, u těch dětí bych to volil všechno formou nějaké hry nebo prostě nějakých zábavných cvičení a podobně.

T

Teďka právě navazuji na to na to posilování a tím zase se bavíme o té kategorii mladší žáci a starší žáci. A zajímalo by mě, jestli chodíte s touto kategorií do posilovny?

R

Tak s touto kategorií v podstatě není potřeba nějak moc chodit do posilovny. Samozřejmě v tom mladším žactvu vůbec ne a v tom starším žactvu opravdu jenom okrajově, protože ta posilovna určitě je dobrá věc, ale v tomto věku bych to zatím, bych spíš dělal posilování s vlastním tělem. To znamená, to jsou můžou být nějaký takový ty dřepy a nějaký různý odrazový cvičení, skoky a kdyžtak to můžou posilovat spíš sami se sebou. To znamená, že tam dělají nějaký různý ty trakaře a nějaký ty dřepy. Takže v mladším žactvu určitě bych do

posilovny nechodil. Ve starším žactvu velice bych řekl omezeně. Není potřeba tam mít na zádech žádný činky, spíš jenom takový ty stroje a opravdu jenom okrajově, okrajově a postupně až... já bych do té posilovny tam začal až tak až v tom dorostu.

T

Takže nějaký trénink s osou se starším žákem.

R

No tak nějakou. Ale opravdu ne s tou dvacítkou, ale spíš je tam třeba něco učit. Já nevím, řekněme, ale to opravdu jenom okrajově s osou maximálně něco málo, ale spíš bych je tam, spíš bych je to učil až v té dorostenecké kategorii s tou osou.

T

Dobře. Teď mě zajímá. Říká vám něco pojem ideomotorický trénink?

R

No určitě ideomotorický trénink je vlastně takový trénink... představa, když to tak řeknu, to se snažím těm dětem v podstatě vysvětlovat a někdy říkat, hlavně když jsou třeba zranění nebo když se připravují na nějaký závod nebo když máme nějaký trénink, řekněme té dálky a oni v podstatě se něco naučí. No tak já jim pak říkám tak si pak doma, až budete usínat, nebo když ležíte, nebo když jste třeba zranění, tak si představujte, že vlastně děláte tady toto. Pusťte si třeba na videu nějaký skok do dálky a pak zavřete oči a představujte si, že ten že ten skok děláte vy. Takže v podstatě něco takového se jim snažím občas jako vysvětlovat a říkat a myslím si, že to je jako celkem dobrý, ale určitě bych se moc do toho nepouštěl zase tady u těch dětí, protože asi ne každé, každý to dítě je to schopný nějak jakoby pochopit a v podstatě se nad tím zamyslet, že ty děti jsou spíš takový rozjívení, když to řeknu jakoby, ale v těch starších, v tom starším žactvu už tady toto už to to je možný použít a v podstatě je potřeba akorát jim to dobře vysvětlit, co si mají představovat, jak by to mělo vypadat a oni si to musí sami představit v tom takzvaně v tom duchu nebo s řekněme zavřenýma očima si představovat, jak to je, jak to vlastně má vypadat. A proto slouží třeba tady různé ty videa. Ideální je, když je člověk třeba natočí a oni si se na to podívají a pak jim ještě člověk ukáže nějakýho řekněme skokana, kterej to udělal dobře a porovná je tady s tímto a oni samozřejmě v okamžiku, kdy si to porovnávají a třeba leží doma v posteli, večer nebo tak, si to můžou jakoby v duchu představovat. Takže jako jo, jako ideomotorickej trénink je dobrej většinou to se udělá třeba když je někdo zraněnej, leží doma a nemůže trénovat, tak v podstatě takhle posiluje. Nebo se může jako učit nějaký tady ty prvky.

T

Rozumím. Tak a poslední otázka. Vy určitě máte za sebou hrozně moc webinářů a dalších věcí, co se dělá na Českém atletickém svazu. Tak by mě zajímalo, jestli vidíte někde nějaké zásadní rozdíly při tréninku a metodice našeho skoku do dálky oproti třeba jiným zemím, jako je třeba Velká Británie nebo další tady ty západní země a řeknu větší atletické velmoci, tak jestli někde něco děláme v uvozovkách jinak nebo hůř, jestli v něčem zaostáváme oproti ostatním, nebo jestli to tak vůbec není?

## R

No přiznám se, že jako moc nemám ty informace řekněme z těch cizích zemí. Ani z těch velkejch, když to řeknu atletických zemí a už vůbec ne u té mládeže. No tak já, když třeba jedu někde na soustředění nebo jezdím a vidím tam i ty cizince, když to řeknu jak trénují, tak to jsou většinou už dospělí závodníci a nemyslím si, že jakoby zásadně dělají něco jinak. Ale už jsou to už to jsou ti dospělí závodníci, kteří už tam v podstatě všechno umí a nějaký jakoby vyloženě něco jinýho nevidím. U těch dětí nevím. Jo, u nás vím, že když jsem byl třeba někde na nějakých webinářích nebo nějakých seminářích a byl tam nějaký nějaký cizinec, kterej tam lektoroval. Tak tak, většinou je to. Nám vykládá nějaký ty tréninky, trendy, ale něco zásadního, co bysme jako nevěděli nebo co bychom nedělali úplně tam jako nikde nebylo. Jo a ale je to vždycky o tom, že ti trenéři úspěšní, kteří potom vystupují na těch seminářích, tak v podstatě si najdou nebo dostanou nebo nějak získají vždycky někoho, kdo je už v podstatě talent jo, je tak talentovaný, že v podstatě přijde a když to řeknu zjednodušeně, on přijde ve třinácti letech a skočí šest metrů do dálky, aniž by pořádně trénovat. Jo a je to spíš o tom, že v tom mladším věku. Jak jsem říkal, oni dělají koordinaci, dělají všechno a třeba ani do té dálky moc naskákají. Nedělají tam žádnou tak tu průpravu v té žákovské kategorii anebo v té mladší. Jako jo, tak mladší žáci spíš v podstatě si tam hrají, nebo hrají... to možná nezní dobře, ale dělají tam takovou tu všehochuť. Jo, prostě ty děti tam lítají všude možně nebo prostě běhají, ale nezaměřují se ještě na tu techniku. Ale potom když přijde ten talentovaný člověk. Jako řekněme opravdu to jsou potom ti mistři světa, Evropy anebo finalisti a tak dále. Tak oni v podstatě hned, aniž by cokoliv jim člověk řekl tak to vlastně udělají. Takže my, když se tady vlastně budem bavit o takové té naší přípravce kde přijde prostě 20, 30, 50 dětí a teď samozřejmě těch talentů je tam strašně málo a my se jim vlastně všem věnujeme stejně a teď je něco učíme. A samozřejmě ty děti, kteří nejsou talentovaní, tak se to učí jakoby daleko těžko. Ti talentovaní ti hned se k tomu... se to naučí celkem brzo a je potřeba v podstatě se těmto talentovaným lidem řekněme trošku víc věnovat, ale neuspěchat, neuspěchat to a prostě nechat je. Nechat je jít takovou tou vlastní cestou. Ale, ale nespěchat jakoby do té techniky, učit je prostě tak, jak jsem říkal, hodně tu koordinaci, hodně tu rychlost tady v tomto, v té mladší kategorii, to mladší žactvo, řekněme taková ta příprava a pořád takovou tou formou tech závodních her. Takže já jsem v podstatě spíše nikde a zatím ani neviděl na žádným z těch webinářů jejich, od těch cizinců, jak ses mě ptal, nic zásadního, novýho a říkám u těch mladších kategorií, co já někde slyším, třeba když jsme teďka měli ze Švédska tam jednu lektorku, tak oni v podstatě v tom mladším žactvu téměř ani nezávodí. Oni si v podstatě tam dělají takový spíš závody, když to řeknu takový jako spíš družstva, jo, že tam prostě běhají, dělají si nějaký tam mimo atletický disciplíny, když to řeknu a tak, aby to ty děti bavilo, aby v podstatě tam se hýbali, dělali právě tu rychlost nebo různý kotrmelce, různý ty koordinační věci a v podstatě z toho oni pak uvidí a posoudí ty talenty, kteří jsou a v podstatě ještě i v tom starším žactvu si trošku víc hrají. A potom samozřejmě, když to řeknu možná zjednodušeně oddělit zrno od plev a pak už prostě se věnují tady těm. Tedy těm špičkovým talentovaným lidem a do těch pak se vloží ta energie těch trenérů a oni samozřejmě to daleko líp všechno se učí, protože na to mají, v podstatě to já říkám od pánaboha ten talent, koordinaci a tak dál. Takže tím samozřejmě nechcu zatracovat ani ty, bych řekl méně talentovaný. Samozřejmě, pojďme se jim věnovat taky, ale samozřejmě potom v tom finále většinou někdy ten trenér ztrácí, ztrácí čas, že se věnuje někomu, kterej je v podstatě víme od začátku, že asi to nebude žádný talent. Ale určitě by v podstatě v tom

atletickém klubu nebo v tom hnutí mohl zůstat nebo měl zůstat. Když ho to baví, tak ať to dělá. Z něho třeba do budoucna může být dobrý trenér, dobrý rozhodčí a když ho to baví se tam pohybovat, může to být dobrý kamarád a těm dětem může naopak třeba pomoci. Já jsem měl takových lidí hodně, že to byli takzvaně ti nosiči vody, kteří třeba nebyli úplně talentovaní, ale prostě zase pomáhali těm, kteří byli talentovaní a byli to kamarádi. A třeba ti talentovaní by bez těch netalentovaných tam nezůstali. Jo, tak ale to jsem možná trochu odbočil, než ses mě ptal, že? Takže já jsem v podstatě nikde moc neviděl nějaký jakoby zásadní věci jiný u toho mladšího žactva, protože ty děti nikde moc nejezdí na nějaký ty soustředění a na těch webináři ti trenéři v nich moc nemluví o těch dětech. Vždycky všichni mluví o tom, jak vychovali ty olympijský vítěze a co s nimi dělali a jak to dělali. A vždycky to vždycky mluvili o těch lidech, kteří když přišli, tak už vlastně byli, byli dobří, nebo už prostě skočili dva metry do výšky, aniž by dělali vlastně tu atletiku. Takže potom ta startovací čára je potom někde jinde. Takže samozřejmě já když jezdím po těch soustředěních nebo po těch webináři, tak samozřejmě sleduju ty nějaký ty prvky tréninku, který ty trenéři tam dělají a snažím se to třeba přinést tady do oddílů a spoustu věcí, které já jsem přinesl, tak se tady osvědčily a dneska je vlastně dělá téměř každý na tom našem stadionu, takže vždycky něco nového se donese a pak se to používá. Takže pořád ten trend jde samozřejmě dopředu, jsou nové věci. Ale říkám, ten začátek je vždycky pořád stejný koordinace, rychlost a na tom je to postavený.

T

Tak jo. Já moc děkuju. Máme za sebou 39 minut, takže už vás nebudu dál trápit. Děkuju mockrát, moc mi to pomůže. A pak jsem tedy zvědavý, jaké z toho vyjdou výsledky od ostatních trenérů, jak budou odpovídat. Tak kdyžtak když budete chtít, tak si o tom můžeme ještě popovídat. Jak odpovídali další...

## Přepis rozhovoru ID 2

Tazatel: Jaroslav Vychodil

Jméno respondenta: Aleš D.

Datum realizace rozhovoru: 15.3.2023

T

Jo? Tak jo, jenom se vás zeptám, můžu si ten rozhovor nahrávat tak, abych ho mohl?

R

Jako jo, jasně.

T

Dobře, děkuju mockrát. Tak první otázka. Když jako trenér specialista k vám přijde nějaký žák, tak co byste si představoval, jaké dovednosti on by měl umět, aby vy jste měl na co navázat, abyste ho nemusel učit něco úplně od začátku, co vám přijde v tom skoku do dálky tak nejdůležitější?

R

Tak nejdůležitější jsou určitě rychlostní schopnosti. Ale bohužel pokud dneska někdo běhá rychle, tak z něj dělají sprintera. Říkám, já jsem za svůj život trenérský život zas neměl moc rychlíků, byly asi dva nebo tři. Takže ale v prvé řadě jsou to samozřejmě ty rychlostní schopnosti prostě. A samozřejmě jsem schopen hlavně z té rychlosti se odrazit. Jo, protože mnoho sprinterů to neumí. Jo, takže. To je základní věc. Jinak tedy základní pohybové dovednosti, co by měly dělat vlastně děti u těch trenérů, přípravek, kde se vlastně hrají a u toho žactva už kde už to hraní přechází v atletiku. Jo čili běžecká průprava, skokanský průprava, která se teďka vůbec snad nedělá nebo dělá se málo nebo blbě pro ty děcka. Se neumí odrazit, což je největší krize, proto nemáme teďka žádné skokany. Jo, jak se podíváš na výsledky, tak je to katastrofa ve všech délkách. Výška trojskok je prostě katastrofa, a je to skokanskou přípravou.

T

Myslíte vyloženě to, že se skáče jakoby do dálky nebo nějaké jiné odrazy?

R

Odrázová průprava jo, čili jako běžecká abeceda nebo se tomu říká správně speciální běžecká cvičení, tak jsou zase i odrázová cvičení. To si určitě chodil taky. Jo, že prostě různé násobné odrazy, odrazy jednonož, prostě se to dá učit i v tom malém věku. Samozřejmě někdo namítá, že odrazy jednonož, že to je zbytečnost. No není to zbytečné, kdybys to dělal opatrně, pomalinku, ty děcka to baví, a hlavně se naučí techniku toho odrazu, čili ne přes špičku, zvedat švihovku a takové ty základní věci, víš.

T

Rozumím. Takže jako by za tu klíčovou dovednost toho úspěšného skokana považujete umět se z té rychlosti odrazit.

R

Jo, jo.

T

Rozumím. A teď se zeptám trošku obecně abychom pak na to mohli navázat konkrétními otázkami. Když se vás zeptám na to, jak by podle vás měl vypadat ideální rozběh do dálky?

R

Ideální rozběh. Velice individuální záležitost. Takže ideální rozběh. Říkáš mladší a starší žactvo? Ano.

T

Ano.

R

Tak začíná se samozřejmě rozběhem krátkým 10–12 kroků, jo, tak začínám s těma děckama co mám když trénuji mladé žáky a mladší žactvo, tak klidně 10-12 kroků. Když jsou schopni z toho udělat celý skok, prodlužujeme rozběh. Jo a ideální v tom žactvu je těch 16 kroků. Jo, to úplně stačí. Jo, i když jsou třeba rychlí hodně, jo, tak 16 jim v tom starším žactvu stačí. U těch kluků se pohybujeme u těch osmnácti kroků i, jo, ale jak říkám, to jsou výjimky. To jsou ti akcelerovaní jedinci. Ale takhle normálně, normální děcko, které ještě není vyspělé, tak těch 16 je pro něho.

T

A která ta část dělá žákům největší problém? Je to ten před odrazový rytmus nebo to vystupňování?

R

No všechny, všechny tři části rozběhu. Takže nejdůležitější je ten začátek. Těch prvních 4 až 6 kroků, kdy vlastně začínáš, tak si všimneš, že ty děcka pokaždé jinak vybíhají. Někteří do toho jdou dokonce z chůze, jo, takže naučit je prostě vybíhat, aby ten rytmus, ta délka kroku byla stejná. Jo a zase na to slouží, jestli tam budeš dávat nějaké doplňky nebo nějaké ty cvičení, tak veškeré sprinterské záležitosti od nízkých startů, padavých startů přes prostě polo vysoký. Skokový běh důležitá věc. Jo prostě naučit ty děcka to roztáhnou ten rozběh. Však to znáš z vlastní praxe, čili opravdu těch prvních 6 kroků, protože u těch špičkových závodníků už děláš i značky po prvních šesti krocích třeba a pak třeba poslední 4. Jo, já tam třeba dávám teďka značku, dával jsem i 6. Jo, ale ten konec se pak třeba už oni naučí zkrátit. Jo, ale když ten začátek je pokaždé jinačí, tak tím pádem je konec taky jinačí. Čili začátek je základ jo, a pak už je relativně ta prostřední fáze, kdy už ten trup je vzpřímeně jo podsazené těžiště vysoko kolena, tam už ta délka kroku je stejná, tam s tím nemají problémy. No a pak ten

konec odraz a prostě to je takové to naučit se skákat v té maximální rychlosti. No čili prostě rychlý přechod na odraz.

T

Děkuji. A teďka, je podle vás v tom žactvu důležitější trénovat právě ten rozběh a tu před odrazovou fází, přechod v ten odraz, nebo trénovat letovou fází a dopad? Nebo je to tak stejně důležité.

R

Je to, je to spojená nádoba, tam by si měl dělat vlastně všechno. Když rozvíjíš tu rychlost tak tam prostě udělat ten trénink tímto způsobem, že i na sektoru dálky jde udělat rychlost že, kdy právě učíš ty děcka díky já nevím kloboučkům nebo já nevím něco udělat ten konec, jo, ale zase u těch děcek bych to zas tak moc neřešil. Oni se tam pak naučí hrozně snižovat a chystat ten odraz, dělá to spíš přirozeně a prostě samy. Ony ty děcka, to totiž kupodivu umí, jako když to prostě do toho vlítnou bez nějaké přípravy, tak to udělají správně, jakmile tam začneš moc do toho dělat vědu, myslím u těch děcek, tak je spíš prostě úplně zblbneš a začnou tam dělat vyloženě věci, co po nich chceš. Důraznější předposlední krok musíš natáhnout a poslední zkrátit. Oni to udělají, ale tím pádem to udělej špatně protože se tam úplně zastaví. Jo, čili přirozenou formou dát tam prostě nějaké ty kloboučky prodlužovat, zkracovat různé takhle střídání toho rytmu. A jo, ty děcka jsou šikovný, oni se s tím poradí, tak jestli máš zkušenosti, nebo ti řekne třeba i Rakowski, že většinou ty malá děcka nemají problémy s přešlapy až když jsou starší, tak začnou moc nad tím spekulovat, jo? Takže ale to neznamená, že je nechat prostě úplně samostatně. Čili normálně klasicky trénink zaměřený na rychlost, na ten, co před odrazový rytmus, to jsou různá ta imitační cvičení za chůze, to dělám i s těma malýma. To, jestli si někde najdeš. Jo imitační cvičení za chůze, jo, pak jakoby z pohybu a pak to převedla jsem do toho samého skoku a tím pádem tam máš úplně všechno.

T

A jak trénujete často rozběhy třeba u těch žáků, z celého rozběhu nebo spíš děláte krátký a pak si dáte třeba dva skoky z dlouhého rozběhu?

R

Jo, tak jak říkáš, prvně kratšího jo, z kratšího samozřejmě, protože si jestli se mám trénink zaměřený na techniku, tak z toho celého rozběhu udělám tak 6, 7, 8 skoků kvalitních a ty děcka pak už stejně nezvládají další pokus. Pokud chci udělat těch skoků více, tak musíš stejně z kratkého, je to učit. A pak už zase máš třeba trénink v předzávodním období kdy už se chystáš na závody, to už prostě musíš to spojit se s tím samotným rozběhem té čisté maximální rychlosti. No takže. Dá se tomu napomáhat třeba jestli máš možnost na soustředění z kopce, samozřejmě mírného. Kde vlastně uplatníš tu maximální rychlost, i když ty děcka neběží úplně naplno. Ale to už vlastně není pro tebe, to není pro ty malé děti. To je pro ty starší, takže to jsem trochu odbočil

T

To je zajímavý prvek, ani nevím, že někde takový sektor je, že by to bylo lehce z kopce?



R

No, bylo to kdysi v Nymburku, tam se to dalo sice ne skákat ale aspoň běhat, víš, do té maximální rychlosti. Ale jinak si prostě musíš. No my jsme to měli ve Vítkovicích taky no, ale už to taky zrušili jo, čili dobré věci co byly se ruší no, bohužel.

T

Je podle vás dobrý nápad trénovat a skákat a vlastně učit už i ty mladší, respektive starší žáky techniku letu kročným způsobem? Protože stejně v budoucnu se většinou skáče už jenom tím kočárkem, takže v uvozovkách ho do nich už od začátku jakoby tlačit už takhle v tom v tom žactvu, i když třeba nemají jak tu délku letu na to.

R

No přesně tak. Jo, já jsem zadal nevím proč dětem pravidlo, většinou holkám, že až skočí pět metrů, naučí se kročák, jo? Že prostě když skácou čtyři a půl metru... oni to jako stihnou udělat. jo, těch 2 a půl kroku v pohodě. Jo, ale občas tam prostě dělají blbě, trošku švihovku. Jo samozřejmě na třech metrech, kdy skácou čtyři a půl, je blbost s nimi dělat kročák. Takže to základní. Čili ten skrčmo to je, je tzv. jeden a půl kroku. To, jestli víš, co si tam taky najdeš, těch materiálů je myslím dost. My prostě důraz, dívej se nejdůležitější je ta švihovka, jestli skácou kročákem nebo závěsem, no závěs se nepoužívá jo stejně jo, takže nebo ten skrčmo většinou ten jeden a půl kroku, jo? Pak z toho vznikají takové ty hybridy, že je to jakoby závěs a kročák dohromady, že? Ale všude si všimni, že furt všichni řvou trenéři. Zvedni švihovku jo. Jenže, já říkám nezvedej ji, ale švihej s ním. No, když ji jenom zvedneš, tak je to zvedečka a moc ti nepomůže. Oni musí s tou švihovkou se naučit švihat jo, což je taky docela zajímavá věc, že ty děcka oni ti to zvednou, ale pak zjistíš, že jsou na prkně pomalí, protože to neodjede protože ji jenom zvednou, že. Čili říkám, tam je u těch dětí, já do nich cpu už od toho mladšího žactva tu dálkařskou abecedu. Jo, ostré koleno, telemark jednoduchý a pak třeba ten doskok. Může dokončit ti co jsou šikovní a je jich tam vždycky většinou dost, tak už s těma i na tréninku zkusím ten kročák, to je pro ně jakoby nadstandard a je to i motivace. Jo, protože když na to někdo má a teď řeknu někomu ty nemůžeš ještě, ty na to ještě nemáš, tak on se cítí jakoby ponížený, ale snaží se. A v tom sportu jde nejvíc, být tam stejně jako tam ten jeho kámoš, jo, takže prostě ho to motivuje dál, jo. Čili ten kročák dělám někdy jako motivační záležitost, víš.

T

Ale učíte je to na závodech tím skákat tou technikou z těch plných skoků řeknu až mají prostě ten výkon za těch pět.

R

Nebo přes pět metrů zhruba. Pak už se to dá. A samozřejmě jako někomu to ani nevyhovuje. Ten kročák, proč ten kročák je? Ten kročák ti vlastně srovnává rotace před odrazem? Jo, pokud je tam trošku rozházený, lehce ukročíš, ten Korčák ti to vlastně v té letové fázi srovná jo? Ten trup, to těžiště. Takže proto jako to vzniklo jo, Američani to dotáhli do dokonalosti na ten hitch-kick s tím vykopáváním béců jo, jak skákal Lewis. To je prostě geniální a je to nádherné, že vypadá to dobře. Ne jak Radek Juška jo, tři a půl kroku, ale podívej se na na ty Američany, to je prostě u těch dřívějších je i dneska se tam někdo najde. To je prostě paráda

no. Takže, ale pokud teď děcka jsou úplně krásně srovnané na odraze, tak jim relativně stačí i ten skrčmo. Jo? Protože. Tam vlastně jde jenom o to, aby si na odrazu byl dobře postavený a letová fáze slouží k tomu jenom, aby ses připravil na doskok, že? Takže, když jsou tam v pohodě, umí pracovat rukama a vytáhnou ruce nahoru, tak pak jenom se chystají na ten doskok. Někoho ani ten kročák nijak nemusíš nějakým způsobem ho jako nutit do toho, jo? Ale zase na druhou stránku ten kročák právě v té letové fázi tě zaměstná a pak nedochází u těch děcek, že většinou přepadávají hlavou dopředu při doskoku cpou se tam a pak jim padají nohy. Jo, ten kročák tě zaměstná, čehož ty jsi krásně rovně v té letové fázi, pak před kopávají nohy a tento skok, aniž by to tušili, mají efektivnější. No tak proto ten kročák taky víc prosazuju samozřejmě. Je to efektivnější prostě si myslím.

T

Rozumím, Takže trénovat to? Když to tak řeknu, trošku mimo. A na tréninku v telemarku...

R

Jo, asi jo, tam třeba já je učím telemark s výměnou. Jo, že prostě uděláš ve vzduchu vlastně dva kroky a dopadneš zase do telemark. no víš? Víš, o co se jedná?

T

Rozumím tomu.

R

No a to když se naučí krásně, že prostě dopadnou s rukama vzpaženýma nahoře, tak potom už chybí vlastně půlkrok do toho kročáku dva a půl kroku? Což vypadá, že už to vlastně umí, ale pak zjistíš, že najednou z toho telemarku, ten umí nádherně, najednou nezvládnou ten celý skok, jo? Takže proto říkám, tak se zase potom k tomu vrátím až později, jak na to bude ta výkonnost, nebo to chodím z bedýnky jo? Kde je ta letová fáze jakoby delší, a to jim jak to většinou jde jo, ale třeba v závodě pokud to ještě nemají zažitě, tak je do toho netlačím, ale už se pomalinku na to chystám.

T

Tou bedýnkou jste mi trošku nahrál na další otázku, a mě zajímá, jaké využíváte třeba nějaké speciální pomůcky jako třeba tu bedýnku, nebo jestli máte třeba i nějakou překážku, kloboučky, žíněny nebo jestli trénujete třeba na kruzích.

R

Řekl jsi teďka úplně všechno. V Olomouci máte bedýnky. Já jsem si teďka nechal udělat takovou nízkou asi deseti centimetrovou jenom, která je prostě ideální na ten samotný odraz čili těm děckám to pomůže. Oni se tak u toho odrazu jakoby nenadřou, a hlavně ten odraz je podobný tomu jako ze země. Když už dáš tu bednu větší, tak oni se naučí blbě chystat na ten odraz. Protože tam chodí z pokrčené nohy a ta noha poslední na odraz musí být už skoro dopnutá. Když máš tu bednu vysokou, tak ji nikdy nemůžeš mít dopnutou. No, takže pak skáčeš z pokrčené nohy, jo. S tím opatrně. V přípravě, třeba když děláš kvantum skoků, což u těch dětí zase neděláš. Jo a nějaký intervalový trénink, tak vlastně u těch dětí bych nedávala nikdy žádnou velkou bednu, spíš jenom malou. Tak deset čísel. Jak to máš od 20 30, dá se samozřejmě, pokud nemáš tu možnost jinou. No ale už opatrně s tím, že jo a hlídat si to,

protože je to pak baví, to lítá vysoko a lítá to daleko, ale když si pak zastavíš video tak zjistíš že na tom odraze jsou blbě, víš. Co se týče žíněny, výborná věc. Bosky jo, odrazy bosky ze žíněny. Tím pádem ony ty děcka procítí ten odraz, aniž by se zranily, aniž by si odrážely patu. Takže odraz ze žíněny vynikající věc. Oni tam zjistí, jestli skáčou přes celé chodidlo, protože to cítí. Jestli jdou přes špičku tak to hned zjistíš, že vlastně se tam podlomily na tom odraze, takže bosky tak skáču i výšku? Takže. Z pár kroků z nějakých šesti osmi kroků, dáš tam nějakou pružnou žíněnu nebo úplně tu klasickou, co byly kdysi. Prostě aby ten odraz jim neublížil, protože ze země se zabijou že. A najednou už ten trénink má zase jiný náboj. Jo, už prostě vědí, cítí, co tam dělají blbě. Jo, takže. Samozřejmě ty kuželky. Jasně, kuželky jsou fajn, třeba pokud máš na to možnost na to to dát do rozběhu, hlavně na tu prostřední fázi. Hlavně aby se naučily zvedat kolena, protože když oni, když jim postavíš děckám kuželky, tak všichni běží nádherně, všichni zvedají kolena, nedáš tam kloboučky, nějaké frekvenční cvičení a oni ti to koleno nezvednou. Jo. Cupitají tam. Vypadá to, že jsou rychlí, ale prostě nezvedají kolena a ty kuželky najednou, prostě tam mají zábranu a už jedou tak jak mají. Je to prostě polo skiping jak má bejt, jo? Takže takhle se to musí vypořádat a praxi potom zjistíš samozřejmě jo, ale to je ten základ, no. Takže dá se používat všechno. Launche. Dáš launch kolem pasu prostě přidržíš ho, a pak ho vystřelíš, že jo jakoby v konci. Výborná věc. No to je takové moje know-how. Já jsem měl na to dokonce takovou brzdu I, nebo mám, když se ten závodník sám vypne. Jo, běží s tahačem. Pak udělá pohyb rukou tam je taková karabina, jo? Kterou si prostě si prostě vypneš a běžíš už bez zátěže jo? Takže třeba poslední dva kroky to kopne dopředu. Jo, výborná věc.

T

To je zajímavé.

R

To jsem viděl u jednoho trenéra ani nevím kde už a hned mě to zaujalo. Tak jsem si sehnal tu karabinu no a už jsem to dělal, takže tak.

T

Je to vhodné u těch dětí.

R

Na to na to nemáš čas, a tam nemáš dva lidi, že? Takže já začínal v úterý, takže tam to nestihne, že jo. Takže buď u těch dětí spíš, aby to navazovalo, tam by to chtělo jeden za druhým. Tak... ale můžou se třeba udělat dvojčky s tím launchem. Prostě že se prostě přitáhnou, povolí. No prostě ať cítí takové to kopnutí do toho odrazu. Ať se naučí prostě z té rychlosti. Jo, je to speciální cvičení už samozřejmě jo, ale. Jak jinak těm děckám chceš říct, aby to bylo rychleji. Oni neví, oni to nechápou. Takže vždycky to musí být prožitek. Takže když prostě, tak prostě najednou z té rychlosti musím udělat rychle ten pohyb, tu švihovku, švihnout s ní, tak najednou už vědí o co jde. Když jim to jenom vysvětlíš. Oni to relativně chápou, ale nedokážou to prožít, že jo. no co říkám, to je už věc trenérů. Kolik máš lidí. Jestli si uděláš skupinku šesti lidí, tak v pohodě, pokud jich máš dvacet, no tak stejně nemáš šanci. Jo.

T

Ted' mě zajímá, když právě k vám třeba přijdou nebo celkově mají žáci podle vás připravený dostatečně ten kór těla na to, aby se mohly odrážet, jako řeknu ty kvanta skoků? Nebo jak často třeba potom zapojujete to posilování středu těla, aby fakt byli připravení na ty odrazy.

R

No to je, to je dobrá otázka. To je třeba dělat vlastně furt. Jo a v dnešní době bohužel ta generace není připravená. Oni nemají žádnou sportovní aktivitu, kromě toho, co dělají s tebou. Jo, dříve jak se furt říkalo, že my jsme lítali po dvoře, lítali po stromech a tak dále, ono to fakt tak bylo. Takže my jsme prostě byli venku, čili pořád jsme něco dělali. My jsme nepotřebovali žádného fyzioterapeuta, žádné kompenzační cvičení. Že my jsme dělali přirozeně hned po příchodu ze školy. Jo a vzali jsme šutr házeli jsme přes barák. No, někdy jsme rozbili okno, což bylo v pořádku, dneska ty děcka neumí hodit ničím, protože je to ani nenapadne, že mobilem se nedá házet. Takže, takže proto ted'ka je to ráj pro ty fyzioterapeuty a různé poradce, jo, že se tím můžou krásně živit, že prostě učí děti vlastně se hýbat lehce, jo? No, takže. Takže tím pádem musíš s něma dělat dost těch cvičení. Ale zase u těch děcek nejlépe formou kruháče. Tam nemusíš vymyslet nějaké složitosti. Kruhový trénink, posilování vlastním tělem u těch mladých a máš to. Jo, jednoznačně, zabiješ tím hodinku a půl a děcka jsou zničené docela pěkně. No takže samozřejmě, že můžeš k tomu používat různé věci. Launche, medicimbaly a nevím co všechno. To co tě napadne, že těch kruhových tréninků to jsi taky najdeš. Možností je neskutečně moc jo, ale. Musíš samozřejmě to děcko připravit, aby bylo schopné se odrážet, že jo. Ale zase když běhají, tak vlastně i u toho běhu je vlastně každý krok je odraz. Takže vlastně u toho běhu vlastně se učí taky jakoby odrážet, když se naučíš správnou techniku běhu, tak vlastně připravuješ je na tu správnou techniku odrazu. No a z vlastní praxe ti řeknu, že to není vůbec žádný problém. Měl jsem holky z Poruby, které neuměly vůbec nic a v rámci těch SBC (speciálních běžeckých cvičení), protože jsem pedant na práci paží a vůbec celkově, tak se naučily jak techniku, práci paží, tak prostě i techniku odrazu. Pak jak jsem se díval na ten jejich trénink odrazu, což s námi šli i ti velký, co mám, co mi přišel třeba v patnácti v šestnácti letech a neuměli nic, tak prostě jsem se zhrozil, jak ti malí jsou prostě úplně někde jinde. Jo, prostě úplně všecko krásně umí, tím pádem si neublíží, že jo. A ti velcí, patnácti, šestnácti, co by měli začít trošku trénovat, tak vlastně nemohli, protože si u každého odrazu skoro zlomily vaz. Jo, takže. Takže proto u těch mladých základ technika běhu, technika odrazu, Jak jsem říkal v úvodu. Jo a tím pádem mají vlastně postaráno o všechny disciplíny v atletice. Základ je stejně běhání, že u všeho. I ti vrhači musí občas běhat, že? Takže. Takže je to, je to základ no. Takže zpevňovačky ano, kruháče, různá cvičení. Ted' je možností. Už to říkám já už na to ani ne., na to máme tady lidi, že. Takže ti už si s nimi cvičí, takže. Takže to je věc, která mě zas tak moc už netankuje, ale bohužel je to pro ně základ, to, aby byli schopni běhat a skákat.

T

Pro někoho možná ošemetná otázka. Chodíte se žactvem do posilovny?

R

Jasně.

T

A trénujete s osou?

R

Jasně.

T

I s mladším žákem.

R

Ne, to ne. Já totiž mladší žáky zas nemám. Ale jak jsme byli teďka na školení ohledně posilování s bývalou kladivářkou, tak tam byla otázka, kdy začít s děckama dělat dřepy. To neznámá dřepy s činkou jako na zádech ale prostě klasické dřepy třeba s nějakýma jednoručkami malejma nebo něco. Tak nám řekla, že nejpozději v sedmi letech. Jo, ne začít až v dorostu dělat posilovnu, nesmysl a bohužel těch trenérů potkávám hodně, co říkají, že ještě neposilují, protože to je brzy, nesmysl. Kdybys s tím děckem jel jenom s násadou s metlou je učit přemístění. Dřepy s vlastním tělem, ale že prostě se naučit držet násadu od krumpáče. Jo, tak to už to dělám. Výrazy prostě s něčím lehoučkým, naučit tu techniku s mladším žactvem ne. Tam formou kruháče nebo prostě her. Jo, tam je to jasné, že by je to ani nebavilo. Jo a na to nemáš čas. Ale jako ve starším žactvu to znamená těch 14, 15 let už normálně chodím do posilovny, dělám s lehkýma váhami a ty děcka by chtěli na záda dostat mnohem větší váhy, což by zvládli, ale samozřejmě tomu musí zabránit, ať se to naučí perfektně na to mají právě těch 14, 15 let a v šestnácti už v klidu na ně můžeš naložit. Neříkám, že tuny. Ale prostě váhy. Váhy prostě postupně to už zjistíš. Každý je prostě jinak, jinak samozřejmě fyziologicky stavěný a zjistíš, že jim to svědčí. Jim to neublíží. Jo, jak jim může ublížovat něco, co dělají správně. Jo, tím pádem, když je posilovna, špatná. Tím pádem jsou špatné i odrazy, protože když děláš odrazy a neumíš je, tak jim to ublížíš úplně stejně, jako když pracuješ s činkou těžkou, kterou neumíš zvednout. A když neumíš ani běhat, tak si prostě ublížíš u toho běhu, že? Takže v základě prostě naučit techniku cviku, jo? Běhání, skákání a když se má posilovat, tak je musíš naučit i techniku. S tím s tou činkou, v uvozovkách, s tím klackem, jo na zádech. Takže chodím a učím je to, aby prostě potom byli připraveni. A když potom někam půjdou na školy, tak prostě aby byli připraveni a neublížili si, aby ti trenéři pak říkají ty kráso, jak s tebou mám dělat přemístění. Vždyť vůbec nevíš, co to je, jak se to má dělat, Jo? Takže. Takže žádná ošemetná otázka. Já si myslím, že bez toho se žádný sport kromě sachů snad nedá dělat. Jo? Takže posilovna určitě ano, ale zase musíš být ten člověk... tam jde o to, abys opravdu u toho byl a naučil to ty děcka, ne že jim dáš do ruky něco a teďka tady dělejte jo, to je to nejhorší, co může v trenérské práci být. Čili opravdu oni musí vědět jak a co a pak ty je musíš kontrolovat. Jo, to i ten blbý bench najednou zjistíš, že to neumí, že tam neuměj chytout tu činku, že ten neumí si pod to ani lehnout. To jsou pak takové věci, že je třeba se tomu trošičku věnovat. Jo a takže. Posilovna určitě ano.

T

Tak ještě mám předpřipravené dvě otázky a zeptám se, říká vám něco pojem ideomotorický trénink? A zkusel jste to někdy tedy u těch dětí?

R

No jasně, ideomotorický trénink. Ten jsem dělal s Jardou Bábou dost často, když se mu moc nechtělo už tak jsem mu tam nastavil 239 a on se na to prostě koukal. Jo a sledoval prostě na tu laťku, kterou by měl třeba za týden skočit. Jo, takže. Takže jasně, motivace je prostě. Jo, ty děcka musím vědět, nebo oni ví, co by chtěli. Jo, ale teďka jak to dokázat čili prostě pomalinku. To ten mozek vlastně připravuješ na ten, na ten samotný výkon, což je vlastně hlavní motto, že? Takže.

T

A děláte to i s těmi žáky jako nějakým způsobem.

R

Jo, nějakou metu jim tam třeba dáš. Jó, že prostě, kterou by měli překonat oni třeba vědí, kde je pět metrů, aby se mohli učit ten kročák. Jo a tak dále. Jo, ale samozřejmě. No říkám podle toho, kolik máš dětí. No já to většinou si беру na ty skoky do těch osmi lidí maximálně abych byl schopen s nimi udělat kvalitní práci, víš? Takže určitě, neberu si ve skupině 15 lidí, abych tam, že mi tam pošlou 15 děcek na trénink na dálku. V patnácti, dvaceti vám můžu udělat odrazovou průpravu. Jo, na trávě někde jo, ale ne techniku disciplíny, jo, takže. Takže tak. Ideomotorický trénink. Prostě tam je to. To je taková spojená nádoba asi s tou psychickou nebo psychologickou přípravou. Jo, takže různé takové stresové situace musíš v tom tréninku navodit. Pokud nedáš, dostaneš facku nebo prostě něco jo (smích). Takže tam to je všechno spojené jedno s druhým a ta motivace je důležitá. Jo, tak já ty děcka jsou velice rádi soutěživí, že? Takže když uděláš dvojčky nějak srovnané, jo? Nebo já jsem to bodoval, Jo, kdo skočí nejdál má 5 bodů 4 3 2 1 třeba jo a to si pak neviděl i ty holky, které věděly, že budou furt poslední tak vždycky jsem jim dal nějakou šanci, aby v některé disciplíně vyhrály, jo? Čili vymýšlejí disciplíny i pro ty, co by jinak, jim to znechutíš že, když bude furt poslední, furt bude mít nula bodů, tak ji to nebaví, že? Ale ty musíš třeba dát skok pozpátku, jo a najednou zjistíš, že to děcko to tak moc neumí, ale pozpátku skočil nejdál a už prostě na tom staviš, aby i to děcko se mohlo prostě třeba pak někam dostat... motivovat je.

T

Na závěr teda vidíte třeba v naší metodice tréninku skoku do dálky nějaké zásadní rozdíly oproti ostatním zemím, jako je třeba USA, Británie a další, tedy ty větší atletické země. Tak nevím, třeba na nějakých seminářích, jestli jste rozebírali, které věci oni dělají zásadně jinak oproti nám, ať už je to nějaké běžecké cvičení, ať už je to nějaké příprava.

R

Jo, můžu ti říct, že co jsem viděl, tak jsem neviděl nic, co bychom nedělali my. Jo, naopak, že si myslím, že to máme jako my Evropani vymakané nejvíc. No ta Amerika to má postavené prostě jak se říká na těch rychlostních typech. Jo, prostě když tam máš člověka, který umí z nuly stovku za 10, 10 a půl jo, tak to já jsem v životě neměl třeba na takového borce, takže ho naučíš 8 metrů skákat si myslím, no a oni to prostě dělají přirozeně čili vidíš ty Američani? Někteří to ani moc neumí, nebo Američanky, ale tím, že jsou prostě fyzicky vybaveni, že jsou prostě rychlí. Tak z toho Reesová, sedmimetrová dálkařka nebo sedm dvacet, skákala to jako prase. Jo to je hnus, jako tam nemůžeš říct těm děckám, takhle se to má dělat. Jo, spíš naopak,

tady je všechno špatně, ale tím, že ona prostě jako basketářka, prostě něco v sobě měla, rychlá byla, jo, tak prostě to lítalo, ale jinak to byla katastrofa, jo. Takže my to spíš musíme tlačit Evropani přes tu techniku, jo, prostě proto preciznost provedení je pro nás alfou a omegou.

A Amerika? Říkám, nebyl jsem tam, neviděl jsem osobně ty tréninky. Na těch závodech jsem sledoval Američany, tam jsem neviděl nic. A co se týče třeba i těch Švédů, jsem čekal co tady s námi už rok tady dělá s klukama. A třeba tu dálkařskou abecedu, jak jsem říkala, tak tu nikdo nemá tak propracovanou jako my. Jo, od prvního pohybu v letové fázi až do posledního pohybu. Oni tam prostě udělej klasický telemark, telemark s výměnou málokdo. Většinou prostě skáčou celé skoky. No, takže ne. No já myslím, že to máme propracované fakt dobře a nejsme v tom nějak pozadu. Ale ty materiály, já teďka já žiju vlastně celý život z materiálů, co byly v roce osmdesát, sedmdesát devět vydané tady ty knížky nebo publikace. A to pořád platí. Nic nového jsem lepšího nesehnal. Jo, na YouTube tam je teď plno různá cvičení, která ti ten trénink můžou obohatit. Jo, že to je trošku pestřejší, ale že by to mělo nějaký obrovský význam? Někdy jak třeba jak vidíš v posilovně ty věci, to bych byl v tom taky trošku obezřetný, protože to je vypadá to akčně, ale pak zjistíš, že vlastně ten cvik je podobný stejný jako ten, co děláš ty třeba sto let ty. Akorát je efektnější no. Takže profici říkají, že v posilovně vystačíš s nějakýma třemi až čtyřmi cvičeními jo, přemístění podřep, dřep, nějaký výstup. Jo, to ti vlastně úplně stačí na rychlostně silové disciplíny jako jsou ty sprinty, skoky, jo. Takže pak ty další různé jednoož, co tam děláš? Jo, ty dropy ty padavé, to jsou všechno super věci, které jako kombinuju taky jo, ale spíš jenom pro tu pestrost, ale dříve jsem s těma těma děckama dělal fakt těch pár základních cviků a skákali víc než teďka. Jo, ta generace, takže asi to nebylo tak špatný. Jo, ale je fakt, že ty děcka byly prostě na to lépe připraveni, jak jsme se bavili zase na začátku, že jsem třeba nemusel dělat kompenzační cvičení, zpevňování břicha, tak jako si oni byli přirozeně zpevnění. Jo. Protože jezdili na kole, museli jim vyrovnávat nerovnosti, jezdili na bruslích, no tehdy kolečkové moc nebyly, takže v zimě, že a tak dále. Čili pestrost toho pohybu byla velká, což dneska ty děcka nemají. Tam je základ neúspěchu. Jo, proto nemáme ty sportovce, že rodiče chtějí mít toho Jágra už v desíti letech. Tak jo, nechcou počkat až později, takže jsou netrpěliví. No a co to vidíš sám na tréninku. Přijde ti rodič s děckem a chce už speciální trénink na to, že si myslíš, že bude dobrý výškař. Tak chce trénovat s trenérem výškařů, těžko mu vysvětluješ, že to je ještě brzo. Jo, takže ono je prostě nevyužitý to dítě ono chce skákat že...

T

Tak jo, to je za mě všechno. Já vám mockrát děkuju za rozhovor.

### Přepis rozhovoru ID 3

Tazatel: Jaroslav Vychodil

Jméno respondenta: Stanislav L.

Datum realizace rozhovoru: 16.3.2023

T

Na začátek se vás zeptám, jestli souhlasíte s tím, že si ten rozhovor můžu nahrát. Abych pak přepis mohl použít v práci?

R

Ano, samozřejmě.

T

Výborně, Tak jo. V tom případě teda přejdou na první otázku, která mě zajímá. Když k vám přijde nějaký svěřenec, tak jaké nejdůležitější dovednosti určené právě pro ten skok daleký byste si jako trenér specialista představoval, že bude žactvo umět, abyste měl jakoby na co navázat.

R

Jasně. Takže jako když se budeme bavit o žactvu v kategoriích mladšího a staršího, to znamená do nějaké teď do těch patnácti let, tak vždycy je to trošku rozdílné v tom, že samozřejmě ti žáci jsou různě vyspělí, různě připravení, někdo dělá atletiku od přípravky a už něco zažil, někdo dělá atletiku rok. A když bych to vzal z toho pohledu, pro ten skok do dálky, tak samozřejmě je výhodou, protože dálka je vlastně rychlostní disciplína. Je to vlastně sprint, což by bylo ideální, aby ty děti byly připravené. Dovedu si ale samozřejmě představit, že ta rychlost v tomto věku je spíše vrozená, než že by byla vytvořená nějakým tréninkem systematicky. Takže určitě pro dálkaře pro takovou skupinku se hodí děti, které mají nějakou tu přirozenou rychlost, mají takzvaný ten kotník, dokáží běžet, dokáží zrychlovat. A potom samozřejmě další věc je, jestli se vůbec umí odrazit, jestli mají nějaké odrazové schopnosti a ty už vlastně se získávají. S těmi se člověk úplně asi nenarodí, ale získávají se v průběhu. A to je to pro mě důležité. Já to tady vštěpuje trenérům přípravek a mladšího žactva, že prostě ty děti by měly v rámci těch tréninků určitě skákat. Nemyslím si, že by měly dělat násobení odrazu 500 tak jak to dělají. Já nevím, kdo dospělý, junioři za trénink, ale každopádně do každého tréninku by měli mít nějaký nějaký ten odrazový trénink. To znamená, já nevím. Skákání přes švihadlo, skákání po čarách, skákání po jedné noze mezi značkami atd. Protože ty děcka vlastně tím, že oni dneska mají strašně málo pohybu přirozeně jo, rodiče vozí do školy, vozí je ze školy, přijdou třikrát týdně na trénink, a to je vše. I veškerý jejich pohyb nechodí pěšky, takže nemají, nechodí ven skákat, lozí po stromech a tak dále. Takže potom je to velmi složité a těžké. Jo, takže samozřejmě, abych se vrátil do té otázky a vůbec to tady úplně nerozebíral, ať odpovím jasně, tak že samozřejmě určité odrazové schopnosti, to znamená umět se odrazit, umět se odrazit přes patu. To se určitě dá naučit i v přípravka



i v mladším žactvu. No a pak s nimi i s těmi dětmi by se měly rozvíjet rychlost. Když budou mít rychlost a budou umět tohle, tak potom můžeme pokračovat dál. Stačí to takhle?

T

Určitě ale když se doptám, tak zařazovat řekněme nějakou skokanskou abecedu, třeba tak jako se dělá běžecké cvičení? Tímhle způsobem?

R

Třeba jo, ale určitě nějaké já nevím. Přeskakování, vyskakování, já to třeba vedu. Mě k tomu prostě evokuje třeba ten Tomáš Holý, kterého určitě znáš. Jo, to byl trojskokan ode mě, bývalý svěřenec, který my jsme skákali hodně a ten kluk přišel a byl prostě jakoby hyperaktivní dítě, který už v přípravce on přeskakoval zábradlí přes všechno, co šlo přeskočit, přeskočil. On prostě ten kluk pořád skákal. Já jsem dokonce říkal řekni mamince Tome, ať ti koupí přílbu, protože ty až jednou zakopneš o to zábradlí, tak si rozbiješ hlavu, jo. A on dodneška jako skáče technicky trošičku špatně, ale nicméně je velmi odolný a je schopný prostě udělat hromadu odrazů. A připravovat se jako dálkař, jako skokan. Musí být ve starším věku schopný vydržet ty orazit. Jo, to je ono, takže to bych asi takhle k tomu dodal.

T

A jakou teda považujete takovou klíčovou dovednost určujícího úspěšného skokana do dálky?

R

To se asi v tom žákovském věku úplně nepoznává. To bych se úplně bál říct, že si dokážu v žactvu vybrat. Další dovedností, nebo spíš schopností je učit se pohyb a dokázat ho provést. Jo, zase to jsou zkušenosti třeba u těch holčiček, které přejdou k atletice z gymnastiky nebo z nějakých takových pohybových, z tančení a tak dále, že ty děti jsou schopny se naučit ten pohyb. Jo, protože samozřejmě je to nějaká pohybová inteligence a asi bych to takhle nazval, že když něco po nich chceš, tak aby byli schopni to udělat. Jo a pak jsou pak jsou typy, které jako můžeš říkat co chceš a oni si pořád dělají, dělají to svoje. Takže s těma je to samozřejmě těžší, ta práce. Takže určitě nějakou tady tuto. Tuto schopnost vnímat pohyb, vnímám své vlastní tělo, a to je potom vhodné proto dálkaře, protože na tom se dá stavět pak.

T

Takže dá se říct, že určitá jakoby obratnost?

R

Určitě. Určitě obratnost. Jo a to už k tomu svádí právě ta gymnastika možná, protože oni se dokáží orientovat v prostoru, dokáží v letu udělat věci, které chtějí udělat, ne že to prostě přijde samo. Takže to by bylo asi...jo, určitě tady ta obratnost stoprocentní.

T

Dobře, teď se vás zeptám tak trošku obecně, abychom pak mohli navázat více do detailů. Když se vás zeptám, jak by měl vypadat podle vás ideální rozběh do dálky?

## R

Tak u toho žactva je to zase samozřejmě trochu složitější, protože tam dělají, ty děti dělají prostě chyby. Ideální rozběh do dálky je dostatečná rychlost na odrazové prkno a prostě běžet až do toho prkna. Jo, to znamená, časté chyby jsou, že oni drobí před tím prknem ti žáci, zpomalují, natahují kroky, pak třeba jak se dívají se na to prkno, jo, takže to jsou, to jsou ty věci, že i když je ten člověk rychlý, tak se tohle musí naučit. Já teda u těch žáků hodně využívám běh přes značky, že jim opravdu nastavíme ten rozběh tak, aby vlastně oni mohli svým způsobem přirozeně běžet k tomu pískovišti, to bych chtělo asi potom nějakou praktickou ukázkou, a tím je učím, aby vlastně ten běh byl plynulý zrychlovaný a dokázali se odrazit. Jo, chce to pomůcky, a neměly by být ty rozběhy příliš dlouhé. Samozřejmě rozběh, délka rozběhu je závislá na rychlosti toho běhu. Takže když tam bude nějaký mladší žák, který do dosáhne maximální rychlosti na šesti krocích, tak dvacetí krokový rozběh, když to přeženu, je úplně zbytečný, protože 14 kroků se jenom unavuje.

## T

Když jste říkal běh přes ty kloboučky, to znamená, že vy jim třeba nastavíte řeknu celý rozběh, celý rozběh jedou vlastně mezi kloboučky.

## R

Ano, ano, nastavím jim dvanácti krokový rozběh s tím, že začínáme úplně z místa. To znamená, že před prvním kloboučkem má úplně špičku odrazové nohy. Pak dám třeba tři stopy jenom jo, aby on si vlastně prostě kdyby z chůze nebo z místa vložil před druhý klobouček druhou nohu, pak tam dám čtyři stopy až na nějakých pět a pak to vlastně, poslední, dvojkrok nechám bez kloboučků, aby je to tam už úplně nemátlo. A oni vlastně se dokážou rozběhnou, běží přes ty kloboučky a pak se odrazí. A tím to vlastně drilujeme jakoby techniku toho běhu, aby on byl plynulý jo. U těch dětí je to samozřejmě vždycky podle té vyspělosti jo, když budeš mít malou žákyni a vousatého žáka, tak samozřejmě potřebuji ty kloboučky postavit trochu jinak. Ale každopádně se to dá udělat třeba dvě řady pro ty vyspělejší, pro ty rychlejší a pro ty slabší a z toho prostě skáče do písku.

## T

Takže je ta část, která těm žákům dělá největší problémy jakoby odjet z toho prkna, doběhnout tam?

## R

No ano, ano, doběhnout na to prkno naplno. A druhá věc je, že potom oni se jakoby příliš soustředí na ten rozběh a ten odraz, takže není úplně v tom tréninku důležité, aby oni se odráželi z toho prkna na tréninku. Já to nedělám ani u dorostu a juniorů, abych je nutil rozběh v tréninku udělat vždycky přesně z prkna. Samozřejmě pokud to není trénink, na kdy děláme rozběh na přesnost. Jo, to je něco jiného, ale při normálním skákání je mi to jedno, a odrážíme se někde v prostoru mezi prknem a pískem z toho tartanu, protože já potřebuji, aby to vlastně tu nohu, aby oni si to jako by úplně neuvědomovali, protože já jim potom na závodech i v tom tréninku říkám, že za to, jestli přešlápnu nebo nepřešlápnu jsem zodpovědný já. Ať to nechají na mě, ať prostě se odrazí přirozeně tak jak se mají odrazit, tak jak to trénujeme a z toho vlastně potom vyjde ten výkon a já už jim to trochu posunu a když mi oni řeknou

ježiš, já jsem přešlápl, tak prostě to byla chyba nebo jsem tam nedošel, tak se jim snažím vysvětlit, že to není chyba úplně jiných, ale že je to svým způsobem chyba moje. Pokud teda máme rozběh vyběhaný natolik, že jsme schopni se pokaždé odrazit plus mínus půl stopy jo. Mám teďka kluka dorostence, který má odraz třeba do plus mínus dvě stopy, což je prostě to už to ovlivnit nemůžu. Ale pokud oni mají vyběhané ty rozběhy ti starší tak ten odraz opravdu musí být provedený správně, nesmí natahovat. To znáš samozřejmě a ani asi příliš zkracovat. Takže to znamená zadrobit.

T

Je dobré trénovat s dětmi tedy tu před odrazovou fází, nebo to právě nechávat na nich. Těmi kloboučky, nebo tak aby se odrazily kdekoli?

R

Ano, nedělám to úplně jakoby na tak, abych je tam učil ten před odrazový rytmus, pro mě je před odrazový rytmus vlastně schopnost jakoby vystupňovat ten rozběh a s těma malýma dětma nebo s žáky mladšími a s některými staršími je to dost těžké, jako se pouštět tady do těchto složitostí tam já to dělám spíš u toho dorostu a junioru, kdy už opravdu potom pilujeme přesně jak to mají udělat, jak mají v tom posledním kroku jít potom přes patu a potom postavení toho těla a ještě mají být příjmení a tak dále. To je spíš až u těch vyspělejších žáků, ale u těch začátečníků určitě jenom kloboučky a odrazit, abychom se naučili ten rytmus toho rozběhu. Já jim ty kloboučky potom samozřejmě před tím prknem, před tím pískovištěm jim je pak jakoby zkrátím. To znamená, že je to přinutí, aby běželi frekvenčně, rozumíš mi?

T

Jo, rozumím. Děkuji. Zeptám se. Teďka jsme se bavili dlouho o rozběhu. Zeptám se je podle vás právě důležitější trénovat tady ten rozběh, aby se nebáli odrazit a z toho prkna dojít tu před odrazovou fází, anebo naopak pilovat tu letovou fází z kratšího rozběhu a tak, aby před kopli ty nohy? Nebo je to nastejno?

R

No je to jiný trénink a jako určitě také, ale tak jak je u překážek, a to znáš je prostě důležitý rytmus toho běhu tak i rytmus té dálky toho rozběhu je strašně důležitý. Co se týká potom té techniky toho skoku, na to jsou samozřejmě zase jiné pomůcky. Že tam vlastně tím, že jim udělám ten rozběh tak a dám jim třeba klobouček před pískoviště, tak oni potom jako by periferně, když se snažím, aby se dívali dopředu periferně, nechtějí šlápnou na ten klobouček, což je nutí zkrátit trochu ten krok, udělám jim rozběh tak, aby jim to vycházelo fakt před tím pískovištěm a teďka tam dávám nějakou tu malou překážku plastovou, lehkou, a to jenom z toho důvodu, že vlastně tím je nutím. Tu švihovku udělat s ostrým kolenem. Jo, znáš tu chybu jo, kdy oni se rozběhnou a teďka tam vlastně jakoby předkopávají dřív, než se odrazí. Jo, že vlastně na prkně už mají nataženou švihovou nohu před sebe a snaží se tak dopadnout, odráží se s vystrčeným zadkem a tím, že když jim tam dáme ten, tu překážku, tak oni ji musí přeskočit, a aby o ni oni nezavadili, tak musí přirozeně to koleno pokrčit a udělat ostré koleno. Jo, to je ten nácvik u toho žactva, ale jestli budou skákat, většinou je učím fakt skrčku. Ti úplní začátečníci skrčka a pak v tom žactvu závěs jo. Kročák neučím, protože dokud ty děcka neskáčou já nevím pět a půl metru nebo šest, tak prostě ten kročák si myslím, že není úplně dobrý, protože oni to nestihnou. Je tam krátká letová fáze a oni nejsou schopni ho dokončit.

To jo, to potom s těma staršíma a už to děláme buď na gymnastické páse na sokolovně, kde nám to dovolí dlouhou letovou fázi, nebo odraz z dosti z vyvýšeného prostoru. Nějakého můstku jo, tak tam už potom můžeme se učit tenhle ten složitější způsob skoků a výhodnější, možná výhodnější pro někoho, ale u žáků, kteří skáčou čtyři do pěti metrů určitě ne.

T

Tak to jste mě teďka trošku ukradl právě tu otázku. To znamená, že ani se toho nedotkne?

R

Jako kročáku?

T

Kročáku. Alespoň řeknu do telemark nějakým způsobem?

R

To jo, to jsou zase nácviky, které děláme třeba v tělocvičně. Děláme to do matrace, jo, takže do toho písku. Ty holky to bolí, ty kolínka, jo, oni si na to stěžují, když dopadnou blbě, že asi jo. Děláme to do matrace, děláme to třeba jakoby zase na té sokolovně, kde máme možnost trénovat na gymnastickém páse a do molitanové jámy a tam se snažíme. Jo, to správné provedení dopadu do toho telemarku už s potlačením boky koleno dopředu, aby vlastně neskákali s tím vystrčeným zadkem, to je jedna věc. A druhá věc je, že potom i s těmi mladšími žáky děláme to je, možná si to u mě viděl, já dělám, to jsem si odkoukal na soustředění ve Španělsku, kde tam byli Francouzi nějakí dálkaři, kteří měli takového šikovného trenéra, proto tomu říkám „Francouze“ a jsou to takové jakoby imitační cvičení na to protlačení té pánve přes kloboučky, přes nízké překážky, přes nějaké ty kužely a to drilujeme, ale už teda i s tím žactvem. Jo, to to je takový dril, který vlastně je učí to správné postavení na odrazu. Jo, abychom se snažili dostat ten kotník, koleno, kyčel, rameno do té osy jako pro ten nejvhodnější odraz. A zase musím k tomu říct, že je to s tím žactvem je to někdy složitější v tom, protože tak jak některé věci prostě pokud oni nemají dostatečně kondici, nemají dostatečnou sílu, tak některé věci po těch žácích nemůžeme chtít, protože oni to nejsou jako fyzicky schopni udělat. I když je to jednoduchý pohyb. Jo, jednoduchý pohyb. Když si zkusíš, že se postavíš na jednu nohu, dáš ostrá koleno, bérec spustíš dolů a budeš skákat jenom na kotníku tak, aby se ti nehýbalo stehno. Nehýbal se ti bérec. Tak to vlastně ti šikovní nebo ti vyspělí to dělají úplně perfektně. A ty děti se tam prostě podlamují a různě se krotí, a to je, protože oni nemají, nejsou dostatečně zpevnění a nemají tu sílu to udělat, takže za to se na ně nemůžeme zlobit, ale spíš je potřeba počkat až v tréninku vyspějí a potom můžou, tak to pak dělat.

T

Takže když to shrnu, tak nějakou jako techniku toho kočárku nařuknete ale nenutíte...

R

U žactva já nedělám, nařuknu, ale nedělám, ani je do toho nenutím

T

Rozumím. Další otázku mám, kterou jsme taky svým způsobem už naťukli, a to jsou nějaké speciální pomůcky, které používáte. Vy jste říkal překážky. Říkal jste tu molitanovou jámu, respektive žíněnky. Používáte třeba bedýnku nebo třeba právě na nácvik té techniky třeba kruhy nebo že za něco visí, aby viděly ty nohy co dělají, nebo něco třeba dalšího speciálního?

R

Myslím si, že. Nejvíc asi ty kloboučky, plastové překážky, to využíváme asi nejvíc. A pak samozřejmě tu jámu. Na kruzích se přiznám, to jsem ještě nikdy nedělal. Ale je možné, že s tím máš nějaké zkušenosti, jako třeba výměnu těch nohou. Jo, ale to to já se snažím dělat opravdu třeba do toho doskočiště dálkařského. Kde dáme v tělocvičně, dáme ty matrace a můžeme to skákat třeba ze dvou dílů švédské bedny nebo z jednoho dílu z nějakého krátkého rozběhu, kdy je to trošku kopne nahoru a oni potom jsou tam schopni, jako učit je tu výměnu. Jo, to znamená, že samozřejmě úplně to klasické, ale to určitě znáš, to není žádná novinka. To je odrazit se z odrazové nohy a dopadnout na tu odrazovou nohu. Úplně základní cvičení pro ty žáky a někdy to neumí ani ti starší. Tam mně to ukazuje vlastně to postavení toho letu nebo odraz správný ve spojení se vzpřímeným tělem. Dovedeš si představit? Odrazím se z odrazové, švihovku držím a celou dobu letu držím švihovku nahoru a dopadnu na odrazovou. Rozumíme si, že asi jo? Asi jo. Určitě to taky děláš. Takže to je vlastně úplně krásný indikátor toho odrazu. Protože pokud oni nejsou schopni tam dopadnout na tu odrazovou nohu, tak vždycky je tam nějaká chyba. Buď se teda odrazí příliš před tělem a musí to korigovat v tom letu anebo se zase ti pod tělo a padají na pusu. Takže aby oni se odrazily vzpřímeně a aby se odrazili kolmo, což je ten ideální odraz, tak tohle neudělají. To je jedna věc. Jo, potom děláme samozřejmě na to cvičení děláme pak to už je vlastně odrazíme se, odrazíme se z odrazové nohy, podržím to švih a snažím se vyměnit. Je to trošku těžší pro tenhle, pro ten ruční způsob, aby oni dokázali jít jakoby na koloběžce, aby tam dokázali zatočit tou švihovou nohou a dopadnout znovu na odrazovou, ale pak do toho telemarku na předkop používám třeba u žáků a někdy to zkusíme ze staršíma je to celkem taková sranda, kdy navrším hromadu písku v pískovišti a snažíme se jakoby přeskočit tu hromadu a normálně snožmo. Jo, to znamená, že abychom zase dokázali držet, aby hlavně oni dokázali před kopnou, tak oni musí mít tu dostatečnou sílu, aby dokázali přitáhnout ty kolena k hrudníku a pak ty nohy vystrčit před sebe. A to je zase ten nácvik, kdy skáče přes tu přes tu hromadu písku a tím vlastně oni je to nutí si zabalit ty nohy pod sebe a přeskočit tu hromadu. Nevím, jestli to někdy dělali tak tragicky, to.

T

Nikdy nedělali, ale teď si to představuju v hlavě a říkám si že to asi funguje.

R

Jo jo, je to dobré, protože oni musí si dopadnout někam. Takže zase je to o tom, že se musí opravdu dokázat odrazit. Samozřejmě je to odraz ze dvou nohou, takže to není dálka, ale je to na to překopnutí a na to přitažení. Na takový tento pohyb to určitě je. Jo a jinak jsou to už samozřejmě u těch starších, jsou to především ty imitačky.

T

Vy jste rovněž nakouzl to, že někdy se na ty děti nemůžeme zlobit, protože na to prostě nejsou fyzicky připravení. Tak je právě core těla a celkově to břicho a záda, to jak jsou zpevnění, tak je to teďka limit těch žáků?

R

Určitě

T

Jak často třeba vy zapojujete posilování toho středu těla, aby právě byli schopni tady ta cvičení zvládat.

R

Já si myslím, že to zapojujeme. Tady tyto cvičení děláme dost jako v přípravném období, už třeba teďka tomu věnujeme hodně času, pokud ještě jsme v tělocvičně, popřípadě pokud je hezky, je teplo a můžeme dělat něco a některé cviky vleže tak určitě tohle děláme. Děláme ty planky různým způsobem a potom v těch kruháčích se snažím vytvářet a dávat takové cvičení, aby vlastně ten core udělali pevný. U toho, u toho žactva a vůbec už celkově je to myslím si, že je strašně důležité. Ted'ka jsem se díval na mistrovství republiky na Tomáše Holého, na dospělácích, který ten core vysloveně teďka zanedbává, tak ho to hodně limituje v tom trojskoku, protože on se prostě u toho strašně kýve. Další cvičení třeba tady na ten core, to jsem si odkoukal od Svati Tona. Odrazy do těžišť. Jsou to nízké plastové překážky, nebo mu stačí úplně klobloučky, kdy vlastně se snažíme skákat zpevněně jenom snožmo bez... jako kotníkové odrazy s tím, že potom odrazu je nám to třeba jenom jeden a půl dvě stopy, že skoro skáčíme na místě. Ze začátku jenom výskoky nahoru dolů v kotníku, teď s tím, že se snažíme být pevný v pase. Jo? Dovedeš si to představit, jo. A je to u těch slabších je to opravdu vidět, že oni se u toho různě kroutí a že tím, že vlastně nedokáží to tělo udržet zpevněně. A tak nedokáží přenést tu sílu toho odrazu do toho těla. A to je potom limituje. Takže core za mě strašně důležitý. Jo, ale není to jenom o tom, že děláme nějaké sklapovačky nebo leh sedy nebo vzpřimování trupu, ale mělo by to být úplně všechno. To znamená i do boku. Dávám to do kruháčů hodně. Hodně do toho cvičení, abychom dělali vlastně zpevnění toho středu těla.

T

A další otázka, která s tím možná souvisí. Chodíte at' už s tím mladším nebo s tím starším, žactvem do posilovny?

R

S mladším vůbec, tam posilujeme teda s vlastním tělem, popřípadě posilujeme, posilujeme s medicinbalem s kilovým medicinbalem. Jo, už u vyspělých žáků, když je to mladší žák, tak jak je, jsem teďka někde viděl, který už má vousy a holí se, tak ten už může mít už klidně i dvoukilový medik (smích) Ale se staršíma žákama teda, třeba i my chodíme do posilky, kde se teda cvičíme převážně ze začátku. My tady máme ve Zlíně žlutou činku, což je natřená násada od koštěte. Jo, kde se snažím je naučit nějaké ty cviky, které budu potřebovat později, až budou mít nějakou zátěž. Takže tam využíváme opravdu tady tento nácvik a kdo to potom zvládá technicky... říkám třeba a bavíme se o přemístění a o trhu nebo potom zvedy, výtahy někdy se tomu říká, To je ten trh. Potom tady ty zlínské názvy od pana Zkoumala. To jsou ponosy dokonce se to jmenuje. To znamená, když je to takový začátek toho toho cvičení, kdy jdeš do dřepu s rovnýma zádama a vlastně se postavíš a vytahuješ činku nebo tu zátěž, ponos, s tím, že máš lokty nahoře. To je vlastně nácvik toho přemístění. Asi tak to taky dělali. A s těmi vyspělejšími, kteří jsou zpevnění ti žáci, tak cvičíme třeba mi tady máme tu pionýrskou osu, což je asi desetakilová osa, takže s tou to děláme některá cvičení a pak děláme hodně cvičení na celé tělo s kotoučkem pětakilovým kdy oni ho drží v obou rukách. Jo, ale posilujeme jednou týdně. Byť dá se říci, že i ti žáci chodí do posilovny. Není to jako trénink, jenom posilovna, Není to jenom je to třeba na dvacet minut. Ale, ale posilujete.

T

Takže učíte převážně třeba s osou právě tu techniku. Na těch násadách a s odlehčenou. Ale nedáváte jim nějakou řekněme zátěž?

R

Ne, ne, ne, ne, ne. I když v posilovně se dá cvičit. Vlastně i s tím vlastním tělem. Jo. To je jako klasické cvičení z lavičky. Když si stoupnu na lavičku a vlastně jakoby stojím pak na jedné noze a tu druhou se snažím spustit pomalu dolu, dotknout se špičkou země tak, aby se neodrazili a zase stoupnout nahoru. Jo, to je bez zátěže. Jo, takové to nějaké to cvičení děláme, když v posilovně pak děláme hodně na to celé tělo, ale fakt se pak s tím pětakilovým kotoučem.

T

A teď trochu z jiné strany. Říká vám něco pojem ideomotorický trénink?

R

Jo no jo, ale je to spíš asi podle mě je to u těch starších. Já nevím, jestli se to ty děti úplně žáci mladší, starší, jestli si to opravdu dokážou takhle představit, aby trénovali se zavřenýma očima jo někde doma. Jako děláme třeba některé věci, kdy se učíme, ale to není úplně ideomotorický trénink, ale možná trochu podobný. Určitě jste to dělali taky, nebo to děláš, když jdeš? Já jsem to dělal, když jsem šel ze školy s aktovkou po městě. Prostě jako na kanál mi vyjde levá noha. Jo, víš jak to je. Prostě mám tam nějakých 6 10 kroků a ty kroky připravuju tak, aby mi k tomu kanálu vyšla levá noha. Jo, tak takovej trénink to děláme. Děláme to tady na čarách, normálně na stadioně, aby dokázali jít, aby to vlastně dokázali svým způsobem korigovat ten rozběh. Potom na přesnost už díky tomu, že jakoby vnímají to místo, odkud se mají odrazit, ale samozřejmě nesmí se na to dívat.

T

Když to teda trošku otočím, chápu, že s těma zavřenýma očima, že na to asi není ani čas, jenom mě to třeba zajímalo. Tak když to trošku přeměním tu otázku na nějakou, řeknu i jak je motivujete ty děti, jestli jim dáváte třeba v dálce nějakou, nějakým způsobem motivaci, jako aby skočili dál, nebo jestli je nějak bodujete řeknu. Nějaký takový prvek využíváte?

R

Jo jo, jo, jako někdy používám a používám vlastně jako čáru v písku. Jo, že je vlastně snažíme se přeskočit nebo skočit, to bylo úplně s přípravkovými, a mladšíma žactvama, vlastně je necháme rozběhnout a kdo přeskočí tuhle čáru, tak postupuje do dalšího kola a posunujem, posunujem. Jo tak tak tohle asi dělám to i se staršími někdy, když vidím, že jsou unavení, a že jim to úplně nejde, že je to nemotivuje, tak řeknu Peťo, tak tady ti dám na 680 ti tady namaluju čáru a když to přeskočíš, tak už nemusíš podruhé jo, takže to. Ale to je spíš jako legrace a trošku odlehčení toho tréninku, než že by to byl takový ten zásadní prvek. Nicméně snažím se hodně se všemi, už i s tím žactvem, ať to chápou nebo ne, snažím se s nimi jako dost diskutovat, aby věděli, proč to dělají, proč se dělá tohle, aby si sami dokázali najít tu chybu na druhém, než to řeknu já, co udělal špatně. Proč to bylo takhle. Aby prostě nad tím přemýšleli. Aby to nebyly jenom stroje, které nějakým způsobem vytrénují tělo a oni pak bezmyšlenkovitě budou něco dělat. A to nejenom u té dálky, ale je to vlastně u celého toho tréninku. Proč se rozklusáváme, proč děláme takhle abecedu, proč dneska zrovna neděláme abecedy a tak dále. Jo, myslím, to se snažím už od žactva.

T

Tak čeká nás poslední otázka, když se zeptám určitě jezdíte právě po těch soustředěních, jak už jste zmiňoval, případně máte nějaké semináře. Vidíte v té naší metodice tréninku skoku do dálky nějaké zásadní rozdíly oproti ostatním zemím, které právě, jak jste zmiňoval už tu Francii? Nebo řeknu nějaké západní velmoci USA nebo Velká Británie? Nevím, jak moc to máte nastudované. Jestli vůbec máte, jestli vůbec existuje nějaký přístup k těm materiálům?

R

No právě. Tak asi, dá se něco najít. Snažím se hledat na internetu, protože tady vlastně v České republice nevidím nijak výrazné mezi trenéry na soustředěních, když jezdím spolu a to je podle mě úplně pro toho trenéra nejvíc, když totiž může vlastně spolupracovat s jinými trenéry na nějakém období. Řeknu teďka 14. dubna, bychom měli zase odjet do Španělska, kde bude několik trenérů, třeba se Zdenkem Rakowskim hodně míváme společné skupinky, kdy já se učím od Zdeňka a možná on i něco odkoukal ode mě, nebo se různě doplňujeme. Vidíme to na ostatních trenérech, ale je to hodně v tom Česku. Pak sleduji samozřejmě na youtube, sleduji nějaké cvičení, kde hledám, když můžu, když mám nějakou chvíli. A snažím se přemýšlet, jestli je to pro mě dobré nebo ne. Snažím se tomu porozumět. Já jsem ta starší generace, která jako v angličtině není úplně speciální, ale snažím se tomu porozumět, což se snažím dokonce pořád opakuju tu angličtinu, aby v tom trošku byl schopný komunikovat. Ale nemyslím si úplně, že bysme jakoby za světem zaostávali v tom, co děláme. Tady je spousta, spousta trenérů, kterých si nesmírně vážím, kteří měli výsledky, kteří měli spoustu sedmi metrových už někdy osmi metrové skokany. Jo, teď už jsou třeba starší, jo. Ať to byla Nejmaša, nebo ať to byl Jirka Čechák. Jo, ať to byl Standa Joukal a prostě



všichni to jsou už starší trenéři, kteří měli neskutečné zkušenosti a dokázali, já jsem s Jirkou Čechákem na soustředění ve Španělsku chodil každý den před tréninkem na kafe, kde jsme spolu seděli a diskutovali jsme o dálce. Já jsem se hodně od něho učil. Vždyť od Jirky Čecháka je teď, myslím si, že Kopecký Ondra jo, že to jsou prostě lidi, to jsou trenéři, kteří ví jak. Asi od těch bychom se měli my tady u nás co nejvíc učit a nemyslím jenom nějaké ty prvky, ale vůbec tu filozofii toho tréninku, protože ten je podle mě ještě důležitější než nějaký ten prvek, aby jsme věděli, kdy co použít na koho. A to jsou ty zkušenosti. To se asi nedá úplně z youtube, z televize, z koukání naučit, ale zkušenosti jsou o tom, že prostě ti starší trenéři odtrénovali spoustu lidí, na kterých si vyzkoušeli spoustu věcí a oni potom ví lépe, co funguje, co nefunguje, čemu se radši vyhnout. No třeba já jsem trojskok, který není dálka, ale samozřejmě skokanská disciplína. Mě dost otevřela oči, až Jitka Vindušková po letech, kdy jsem dělal trenéra trojskoku, kdy jsem jako si uvědomil, že každá disciplína potřebuje svůj rytmus a se že potřebujeme se zaměřit, ne na odrazy tolik u toho trojskoku jak spíš potom k těm odrazu dát ten rytmus, aby z toho byly to skoky. Co mně spíš vadí je to, že my nemáme úplně ty podmínky, jak jsou ve světě. Že nemáme pořádně kde trénovat. Jo, i málo vyhodnocení. Potřebujeme se sejít třeba a otevřeně spolu mluvit. A o tom je právě to soustředění. Když si fakt sedneme večer vytáhneme počítač, pustíme tam nějaké skoky a teďka o tom diskutujeme a říkáme tohle se mi líbí, tohle se mi nelíbí. A druhý řekne ale dívej se tady tohle, tohle je blbě, tohle by mohlo být jinak. Jo, to jsem dělal právě s tím Jirkou Čechákem, a to je největší škola. Když se naučíš se dívat, naučíš sledovat věci, které ti třeba v tomto momentě unikají. Všichni máme jedny oči. No a zase ty předáš něco co vidíš a někdo řekne to je blbost. Teďka s Lukynem Dejdařem řešíme kuličku. Já tomu říkám těžiště těla. On má nějakou kuličku, což je vlastně úplně to samý, to těžiště těla. A vlastně my se snažíme nějak dostat tu kuličku co nejdál, protože je to o tom těžišti v tom skoku do dálky. Jo, pak teďka tady mám šikovného kluka na gymplu. Já nejsem taky matematický talent, ale vytváří mi vzoreček na to, abychom dokázali. Já nevím, jestli to bude fungovat. Prostě zkouším, přemýšlím. Dokázat vypočítat bazální skok do dálky člověka, který se neumí odrazit. Jo, to znamená, že s rychlostí toho člověka a s jeho váhy, výšky těžiště nad prknem, který když to tam dokážeme poslat pod nějakým tím úhlem 24, 20, 28. Samozřejmě ideální by byl správný úhel, kam nám to těžiště může dopadnout do toho písku. No a potom to porovnat opravdu s tím skokanem. O kolik se zlepší. Kolik tam toho přidat k té technice toho odrazu. Jak se dokáže odrazit. Jak dokáže tu energii z toho rozběhu přenést do toho odrazu, a hlavně ji neztratit? Jo, jo, ale to jsme teda už vzoreček nějaký máme, ale teďka jsem si říkala, že na soustředění na tom, jak budeme spolu dýl, můžeme spolu sedět večer, tak že bysme se na to zaměřili a zkusili nějaký takový ten testík si udělat a uvidím, co z toho vyleze. Zajímá mě to. Tak ono je to vlastně výpočet, to se vypočítat dá, je to jako oni mají na kouli. Jo, tam je akorát rozdíl v tom, že ten koulař nemá ten rozběh. On tam má sice tu rychlost v odhodu té koule, takže on jí dá nějakou rychlost a taky to háže z nějaké výšky podle toho, jak je vysoký, jestli má 150 nebo dva metry. Jak máš dlouhou tu páku, to určitě i tam se to dá vypočítat, ale tam je to spíš o tom, že ten koulař tam vlastně jakoby tlačí celou dobu, ale ten dálkař potřebuje se prostě dostat do toho vzduchu a neztratit tu rychlost. Takže je to jiné, ale dá se to tam podobně aplikovat. Uvidíme, co z toho vyleze. Pak ti dám vědět, jestli se mi to podařilo.

T

Dobře, tak já vám to pak vyzkouším. Dobře. V tom případě vám děkuju mockrát za rozhovor. Už další otázky pro vás nemám.