

Západočeská univerzita v Plzni

fakulta pedagogická

Katedra tělesné a sportovní výchovy

Diplomová práce

Využití malé trampolíny v hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách

Plzeň 2012

Bc. Lucie Vacovská

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

V Plzni, 1.4. 2012

.....

PODĚKOVÁNÍ

Chtěla bych poděkovat všem žákům, kteří mi byli nápomocni, tělovýchovné jednotě Sokol-Petřín Plzeň za poskytnutí prostoru pro natáčení videoprogramu.

Rovněž děkuji svým učitelům z Katedry tělesné a sportovní výchovy v Plzni, velké díky patří Mgr. Petru Valachovi Ph.D. za trpělivost a pomoc s diplomovou prací.

OBSAH

1 ÚVOD.....	5
2 CÍL A ÚKOLY.....	6
2.1 Cíl.....	6
2.2 Úkoly.....	6
3 PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA	
3.1 Historie gymnastiky.....	7
3.1.1 Nářad'ový tělocvik.....	8
3.2 Gymnastika.....	9
3.3 Gymnastická trampolína.....	9
3.3.1 Technologie malé trampolíny.....	10
3.4 Technika skoků na trampolíně.....	11
3.4.1 Rozběh.....	11
3.4.2 Náskok na trampolínu.....	12
3.4.3 Odraz z trampolíny.....	13
3.4.4 Letová fáze.....	14
3.4.5 Doskok.....	15
3.5 Metodika skoků na trampolíně.....	16
3.5.1 Přímé skoky.....	16
3.5.2 Převratové skoky.....	18
4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU.....	21
5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ.....	22
6 DISKUSE.....	51
7 ZÁVĚR.....	52
SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ.....	53
SUMMARY.....	54

1 ÚVOD

Gymnastika je velice náročný sport, který má bohatou historii. Specifickou součástí gymnastiky jsou skoky na malé trampolíně, které jsou zařazeny do programu olympijských her společně se sportovní a moderní gymnastikou. Skoky, stejně jako chůze, je jednou z přirozených lidských dovedností.

Od nepaměti se lidé snažili překonat bariéru zemské přitažlivosti různými způsoby, jedním z nich byl právě odraz z nějakého pružného materiálu.

Skoky na trampolíně jsou pro žáky velice atraktivní a oblíbené. Žáci podle svých slov: „prožívají svůj první adrenalin“, překonávají strach, po zvládnutí cvičebního tvaru jsou na sebe pyšní.

Dle průzkumu vedeným formou rozhovoru s učiteli tělesné výchovy na ZŠ a SŠ jsem zjistila, že na většině škol mají v tělocvičnách k dispozici trampolínu, avšak problémem je její malé využití ze strany učitelů. Většina z nich se obává zařazovat toto nářadí kvůli bezpečnosti a složitější metodice nácviku. Část pedagogického sboru namítá, že na trampolíně mohou cvičit pouze jedinci koordinačně šikovní, avšak s tímto tvrzením nesouhlasím. Zkusím jejich názor vyvrátit ve své práci.

Malé trampolíny mají velký potenciál, budu se jím zabývat ve své diplomové práci formou videoprogramu.

2 CÍL A ÚKOLY

2.1 Cíl

Cílem práce je vytvořit videoprogram na téma využití malé trampolíny v hodinách tělesné výchovy na ZŠ a SŠ.

2.2 Úkoly

1. Sběr informací o daném tématu.
2. Zajištění personálního obsazení.
3. Zajištění technického a materiálního vybavení.
4. Sestavení technického scénáře.
5. Tvorba videoprogramu (natočení, sestřihání a ozvučení záběrů, tvorba DVD).

3 PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ A TEORETICKÁ VÝCHODISKA ŘEŠENÍ PROBLÉMU

3.1 Historie gymnastiky

Historie gymnastiky sahá již do období nejstarších civilizací, zmínky o gymnastice nalezneme ve starověké Číně (léčebná a zdravotní gymnastika Kung Fu), Mezopotámii, Indii (jóga, cílené cvičební polohy, dechová cvičení, pročišťovací procedury), Egyptě a antickém Řecku, odtud pochází slovo gymnastika - řecky "gymnós" v překladu znamená nahý, jelikož v té době cvičili bez oděvu. Obsah gymnastiky ve starověku neodpovídal dnešnímu obsahu gymnastiky, byly do něj zahrnuty všechny tehdy známé druhy cvičení - běhy, skoky, hody, plavání, zápas a box. Dnes bychom toto cvičení zařadili spíše do obsahu tělesné výchovy.

Gymnastika se stala základním pilířem starověkých olympijských her, které byly nejvýznamnější z všeřeckých her. Byly pořádány od 8.stol.př.n.l. do přelomu 4. a 5.stol.n. l., konaly se každé čtyři roky v Olympii v srpnu či září k počtě boha Dia. Hlavním střediskem byla Sparta, kde cvičili jak chlapci, tak i děvčata. Gymnastika měla význam pro výcvik vojáků. Naopak v Aténách měli pouze chlapci sportovní vzdělání, usilovalo se zde o tzv. kalokagathii – harmonický rozvoj těla a duše člověka. Římané následovali příkladu Sparťanů, vymysleli dřevěného koně k trénování vojáků. Po pádu Říma a příchodu křesťanství do Evropy, cvičení téměř vymizelo.

V 19. století se začíná oddělovat z gymnastiky atletika a obsah gymnastiky dostává téměř dnešní podobu, zařazuje se do ní cvičení na náradích. Proniknutí švédské a dánské léčebné gymnastiky před 2. světovou válkou k nám se začal užívat název gymnastika i u nás.

Po 2. světové válce byl pod vlivem sovětského systému tělesné výchovy definitivně zaveden název gymnastika s přesně vymezeným obsahem. Základní gymnastika a gymnastika se sportovním zaměřením. Avšak k největším změnám v obsahu pojmu gymnastiky došlo v 19. století, kdy vznikaly různé systémy tělesné výchovy. Rychlý nástup tělesné výchovy u nás je spojen se založením českého tělocvičného spolku a prováděná cvičení pod názvem nárad'ový tělocvik. (Křištofič, 2004)

3.1.1 Nářad'ový tělocvik

Počátky nářad'ové gymnastiky lze hledat ve cvičeních se zvířaty - koňmi, býky již ve starověkém Egyptě.

Nářad'ový tělocvik vznikl na začátku 19. století v Německu. Zakladatelem byl Fridrich Ludwig Jahn a blízkým spolupracovníkem Ernst Eiselen, který byl i jeho žákem.

Nářad'ový tělocvik či tzv „Turnerství“ (turnen = cvičit) využili jako prostředku k přípravě lidových mas k boji proti napoleonské okupaci Pruska a k posílení snah o sjednocení Německa.

Po porážce Napoleona se nářad'ový tělocvik rozšířil do Ameriky, celé Evropy mimo Anglie a Švédska, které měly vlastní tělocvičný systém.

Turnerský systém vycházel z práce filantropisty J. Ch. F. Guts-Muthse. Systém obsahoval přirozené a užitkové cviky, poté byla zařazována uměle vytvořená pořadová cvičení. Cvičení na hrazdě, na bradlech, na koni zavedl F. L. Jahn, E. Eiselen doplnil cvičení na kruzích, na koze a kolovadlech, u přeskoků zavedl odrazové můstky.

Cvičilo se především na cvičišťích, ale i ve volné přírodě, postupem času se cvičení přeneslo do tělocvičen. Cvičení bylo povoleno pouze v soukromých tělocvičných a ortopedických ústavech, které se tak staly hlavními středisky tělovýchovného hnutí.

Koncem 19. století docházelo k dalšímu vylepšování a rozvoji cvičení. Systém byl doplněn i o některé sporty a hry. Během 20. století se postupně modernizoval.

Turnerský systém tělesné výchovy měl hlavní zásluhu na formování sportovní gymnastiky, jako moderního sportovního odvětví. (Demetrovič, 1988)

3.2 Gymnastika

Souhrn tělesných cvičení zaměřených na všestranný rozvoj těla (důraz na správné držení těla, harmonický rozvoj svalových skupin), udržení zdatnosti, výkonnosti, rozvíjí koordinační schopnosti, estetické působení, prožívání a vnímání pohybu. V gymnastice se uplatňují zejména: rychlostní, silové a koordinační schopnosti.

3.3 Gymnastická trampolína

Skoky, stejně jako chůze, jsou jednou z přirozených lidských dovedností.

Volnost ptáků při létání fascinovala lidstvo již od nepaměti. Proto se lidé snažili překonat bariéru zemské přitažlivosti různými způsoby. A jedním z nich byl právě odraz z nějakého pružného materiálu.

Odborníci se domnívají, že jako první se do vzduchu dostali Eskymáci, kteří k vyhazování odvážných jedinců používali napnuté mroží kůže. Vypadalo to, jako když hasiči zachraňují lidi vyskakující z oken hořících budov.

I ve středověku byla mezi diváky oblíbená akrobatická čísla, kdy akrobaté předváděli svá letová cvičení za pomoci pružných prken, která byla na koncích podepřena špalky.

Průlom v této disciplíně udělal až francouzský artista du Trampoline, jež využil odrazových dovedností záchranné sítě pod visutou hrazdou. Tu upravil tak, aby na ní mohli cvičit odvážní skokané. Ostatní napodobeniny tohoto systému pak již nesly jméno prvního konstruktéra.

Novodobá historie skákání na trampolíně začala ve 40. letech 20. století.

Malá trampolína je určena pro tělovýchovnou a sportovní činnost ve školách mateřských, základních a středních. Rovněž má své místo v tělovýchovných jednotách. Využíváme ji k nácviku odrazové techniky, slouží také k obohacení cvičení na nářadí. U dětí jsou skoky z trampolíny velice oblíbené. Velmi dobře nahrazuje odrazový můstek, je však pružnější. Poslouží nám k rozvoji prostorové orientace, koordinace a obratnosti. U dětí či žáků jsou skoky na trampolíně velice oblíbené.

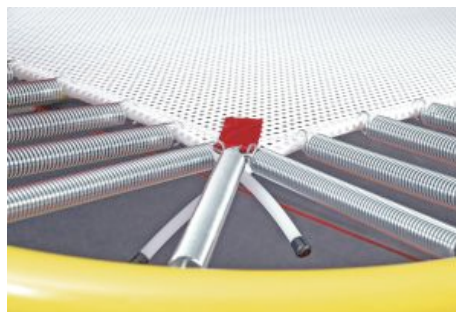
Trampolína se skládá z trubkového rámu se dvěma pevnými a dvěma výsuvnými nohami o rozměrech 110 x 110cm, odrazová plocha činí 60 x 60cm.

Ve školách se nejčastěji setkáváme se dvěma typy odrazového mechanismu: v rámu je uchyceno gumolano, popřípadě pružiny. Obě tyto varianty by měly být zakryty molitanem, popřípadě syntetickou koženkou, abychom předešli případnému úrazu.

Hlavním rozdílem u trampolín je jejich nosnost, zohledníme tedy hmotnost cvičenců. Gumolano je vhodné pro cvičence do cca 60kg, pružinová trampolína do cca 150kg.



Obr. 1 Gumolano (Google, 2012)



Obr. 2 Pružiny (Google, 2012)

3.3.1 Technologie malé trampolíny

Výšku a sklon trampolíny můžeme regulovat podle věku a podle stupně vospělosti cvičenců. Vždy zajišťujeme bezpečný doskok molitanovou žíněnkou. Výhodou tohoto náradí je poměrně snadná záchrana. Při skocích přímých stojí záchrana z boku cvičence a chytá ho za břicho a bedra. Vyjímku jsou skoky s rotací či roznožením, zde usměrňujeme doskok za boky cvičence.

Při skoku prováděném z rozběhu jsou delší nohy trampolíny u doskokové (duchny, avšak při odrazech z trampolíny prováděných po seskoku z vyšší podložky je tomu naopak – kratší nohy trampolíny jsou u doskokové duchny.

Při cvičení na trampolíně dochází ke skloubení běhu, odrazu, vlastního skoku, kdy v krátkém časovém úseku rozvíjíme svalstvo dolních končetin, horních končetin, posilujeme břišní a zádové svalstvo, šlachy a klouby kolenní a hlezenní. Proto bychom neměli opomenout kompenzační cvičení, ve kterém zohledníme zatěžované svalové skupiny.

3.4 Technika skoků na trampolíně

Nácvik techniky skoku na trampolíně dělíme na 5 fází:

1. Rozběh
2. Náskok na trampolínu
3. Odraz z trampolíny
4. Letová fáze
5. Doskok

3.4.1 Rozběh

Přípravná fáze pro provedení odrazu s cílem získání pohybové energie. Jedná se o postupný přímočarý pohyb, přirozený atletický běh, který stupňujeme směrem k trampolíně. Z klidného postavení přejdeme co nejrychleji do sprinterského běhu tak, abychom dosáhli potřebné rozběhové energie.

Dbáme na správnou práci paží, lehkost a přirozenost. Ideální délka rozběhu je 8-15m, u obtížnějších skoků může být delší – 20m. Rozběh provádíme tak, aby náskok na trampolínu byl proveden z odrazové nohy. Opakovaným proběhnutí rozběhové dráhy získá cvičenec cit pro správné provedení stejnoměrného a pravidelného rozběhu. Vhodné je naměřit adekvátní rozběh pro každého cvičence, poslouží nám k tomu délka stop, popřípadě metr. Při nedostatku času či pro zjednodušení je vhodné umístit trampolínu vždy na stejné místo. (Svatoň, 1997)

Správné provedení

- našlapování na tzv. pološpičku
- správná práce paží
- přenesení hmotnosti těla vpřed
- vytažení z pánve

Nejčastější chyby

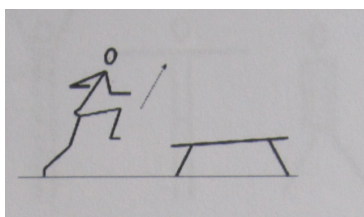
- běh po celých chodidlech
- nevytažení trupu z pánve
- váha těla na patách – následuje záklon
- vzpřímený trup

- nerovnoměrné pokládání chodidel

- vytáčení či vtáčení kolen
- nedostatečné držení hlavy (předklon/záklon)
- křížení paží před tělem
- běh s připažením
- nestejnoměrný rozběh
- skákání při běhu
- křečovitě držení těla
- nepravidelné dýchání (Pavlík, 1999)

3.4.2 Náskok na trampolínu

Po dynamickém rozběhu se cvičenec odrazí před trampolínou odrazovou nohou, která se v letu přinoží se švihové. Tento pohyb je velmi rychlý, jelikož náskok na pružnou plochu trampolíny musí být proveden snožmo s mírným přednožením. Poslední krok před trampolínou je delší a vyšší (Obr. 3), doskakujeme na špičky, poté na paty, dolní končetiny jsou v pokrčení. (Svatoň, 1997)



Obr. 3 Svatoň, 1997

Průpravná cvičení

Dostatečnou výšku pro náskok získáme tak, že před trampolínu umístíme míč, který cvičenec odrazem z jedné nohy přeskočí, poté následuje doskok na střed odrazové plochy trampolíny. Obtížnější modifikací tohoto cvičení je umístění horní části švédské bedny před trampolínu. (Obr. 4)



Obr. 4

3.4.3 Odraz z trampolíny

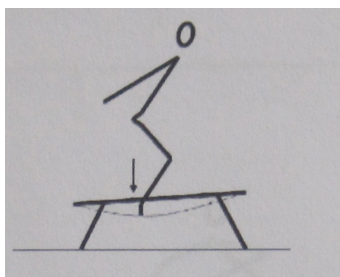
Po vysokém náskoku provádí cvičenec odraz. V průběhu odrazu dochází k posunutí těžiště na střed odrazové plochy, cvičenec zapaží. Odraz je dokončen dopnutím nohou až do špiček a švihem paží do předpažení vzhůru. Správné provedení švihu paží přispívá k výšce skoku. Mírné vysunutí těžiště před svislici místa odrazu zajišťuje vysokou letovou fázi skoku a dopad za trampolínu. (Svatoň, 1997)

Správné provedení

- zpevněné tělo
- zpevnění kolen
- odraz snožmo
- při doskoku na trampolínu zapažit
- při odrazu švih paží do předpažení vzhůru či do vzpažení
- odraz ze středu odrazové plochy trampolíny

Nejčastější chyby

- nezpevněné tělo
- odraz z jedné nohy
- nesprávná koordinace dolních a horních končetin
- vychýlení ze středu odrazové plochy trampolíny
- nedostatečný odraz – následkem je doskok těsně za náradí
- špatně načasovaný či nedostatečný švih paží (Werner, 2004)



Obr. 5 Správný odraz z trampolíny

3.4.4 Letová fáze

Dbáme na správný pohyb paží do vzpažení, dostatečnou výšku a délku letové fáze. Rovněž je důležité zpevnění celého trupu.

Průpravné cvičení

Dostatečnou výšku letové fáze zajistíme spuštěním kruhů za trampolínu. Úkolem cvičence je při výskoku na kruhy dosáhnout. (Obr. 6) Pokud tělocvična nedisponuje kruhy využijeme obruč, popřípadě balonek či míč, který cvičitel drží v určité výšce.

Dalším průpravným cvičebním tvarem je doskakování na bednu našší do mírného podřepu. Bednu umístíme mezi trampolínu a doskokovou žíněnkou, postupně ji zvyšujeme a kladáme důraz na práci paží při odrazu.

Důležitá je i délka letové fáze. Abychom předešli doskoku těsně za trampolínu, položíme měkký předmět (např. švihadlo), popřípadě nakreslíme čáru přes doskokovou duchnu a cvičence se jej snaží překonat.

(Obr. 7)



Obr. 6



Obr. 7

3.4.5 Doskok

Doskok je poslední fází přeskoku, ve kterém je důležitá záchrana. Při skocích přímých stojí záchrana z boku cvičence – drží jej za břicho a bedra. Vyjímkou jsou skoky s rotací či roznožením, zde usměřujeme doskok v čelním postavení za boky cvičence.

Správné provedení

V letové fázi při napřimování mírně přednožíme, dopadáme na špičky chodidel, poté na celá chodidla. Doskok je ukončen podřepem, následuje vzpřim. Paže jsou upaženy či vzpaženy zevnitř. Velmi důležité je zpevnění celého těla.

Nejčastější chyby

- předklon / záklon hlavy – následkem pohyb vpřed / vzad
- vysazení pánve či prohnutí v zádech
- doskok na celá chodidla
- doskok na napnuté nohy – opakováním této chyby může dojít ke zdravotním komplikacím cvičence – poranění meziobratlových plotének, popřípadě poškození DK
- nezastavení doskoku – následují kroky, poskoky (Krištofič, 2004)

Průpravná cvičení

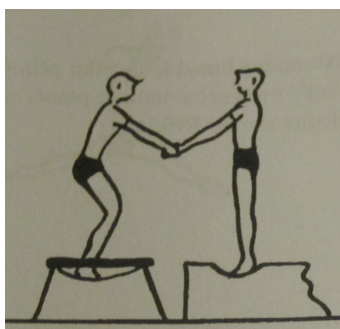
- procvičujeme doskok do podřepu, skok z místa na žíněnce
- z vyvýšené podložky z místa (ze švédské bedny)
- po opakovaných skocích ze středu trampolíny
- po náskoku na trampolínu s mírným rozběhem

3.5 Metodika skoků na trampolíně

Skoky na trampolíně dělíme na přímé a převratové. Vždy začínáme jednoduššími přímými skoky.

3.5.1 Přímé skoky

Zpočátku učíme žáky pérování na trampolíně, zdůrazňujeme dopínání špiček při výskoku, aby si uvědomili odraz z kotníků. Dopomoc stojí před trampolínou a drží cvičence při opakovaných výskocích za ruce. (Obr.8) (Svatoň, 1992)



Obr. 8 Dopomoc (Svatoň, 1997)

Průpravná cvičení

Opakované výskoky u žebřin v čelném postavení - dáváme pozor na zpevnění břišních svalů, hýždí, paže se opírají o žebřiny ve výši ramen. (Obr. 9) Toto postavení umožňuje po odrazu aktivním vzpíráním paží dosáhnout správné výšky výskoku (nadlehčení). Obměnou cvičení mohou být opakované výskoky s čelným roznožením. Díky žebřinám je vytvořen prostor pro dynamické roznožení, cvičenec rozvíjí dynamickou flexibilitu. (Svatoň, 1997) Dále můžeme zařadit opakované výskoky s proskakováním kruhů. (Obr.10)



Obr. 9 Opakované výskoky u žebřin



Obr. 10 Proskakování kruhů

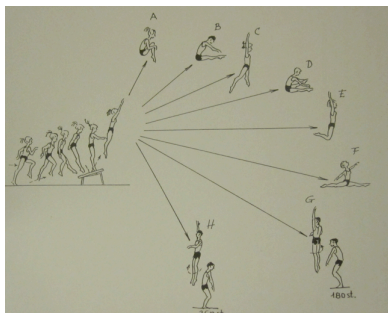
Po opakovaných skocích na trampolíně nacvičujeme náskok z vyvýšené podložky (např. švédské bedny), která je umístěna před trampolínou. Cvičenec naskakuje ze švédské bedny snožmo na trampolínu a provádí skok přímý do doskočiště. Zjednodušíme tak nácvik pro provedení správného náskoku.

Příklady přímých skoků:

Obr. 11

- skok přímý i s prohnutím
- skok se skrčením přednožmo (A)
- skok přípatmo (E)
- skok s roznožením (C)
- skok s bočním roznožením
- skok s přednožením roznožmo – štika (D)
- skok s kročným pohybem (F)
- skok s přednožením (B)
- skok s celým obratem (rotace o 180°) (G)
- skok s dvojným obratem (rotace o 360°) (H)
- skoky přes překážku – využijeme molitanovou žíněnkou, části náradí (díly švédské bedny), popřípadě živou překážku (jiný cvičenec provede vzpor klečmo mezi trampolínou a žíněnkou)

Po osvojení přímých skoků ze středu trampolíny začneme s nácvikem rozběhu, odrazem jednonož provádí cvičenec náskok na trampolínu, následuje skok přímý.



Obr. 11 (Svatoň, 1997)

3.5.2 Převratové skoky

- velmi oblíbené u dětí, při správné dopomoci a záchraně můžeme provádět se všemi žáky.

Kotoul letmo

Postup:

1. Začínáme kotoulem letmo na nakloněné ploše. Na bednu umístíme žíněнку, která spojuje bednu s doskočištěm. Úkolem cvičence je provést kotoul vpřed. Cvičenec postupně sahá rukama co nejdále do vytažení, důrazným odrazem z trampolíny provede kotoul letmo. (Obr. 12)



Obr. 12

2. Vyjmeme žíněнку, která napomáhá sbalení.
3. Cvičenec provádí kotoul letmo přes bednu.
4. Odebereme bednu.
5. Můžeme využít obruč, kterou cvičenec proskakuje.

Salto vpřed

Pro správný odraz na salto vpřed využijeme zvýšené doskočiště (3ks molitanové duchny), které motivuje cvičence uskutečnit vysokou letovou fází vertikálním směrem. (Obr. 13)



Obr. 13

Postup:

1. Skok přímý na vyvýšenou podložku.
2. Kotoul letmo na vyvýšenou podložku.
 - **Dopomoc – za břicho a stehna cvičence.**
3. Salto do sedu přednožmo.
4. Odebereme 2 duchny – salto vpřed s dopomocí.
 - **Dopomoc zajišťujeme ze strany trampolíny, chytáme za břicho a bedra.**

Pro následující nácvik salta vpřed provádíme skok z vyvýšené podložky – švédské bedny.

5. Cvičenec ze švédské bedny provede náskok na trampolínu následuje salto vpřed.

(Obr. 14)

6. Po absolvování nácviku můžeme začít s finálním skokem - salto vpřed s rozběhem.



Obr. 14

Salto vzad

Vhodným prostředkem pro oporu cvičence je švédská bedna, o kterou se cvičenec opírá v momentě opakovaných odrazů. (Obr.15) Následuje odraz do výšky a vzad. Pokud je cvičenec zdatný, může provést salto vzad samostatně.



Obr. 15

Dopomoc a záchranu je vhodné provádět ve dvou. **Ruce máme křížem, jedna drží cvičence za břicho, druhá za bedra.** (Obr. 16) Po opakovaných výskocích cvičenec provede salto vzad.



Obr. 16

Přemet vpřed

Základní nácvik přemetu vpřed je toporný pád, provedený do molitanových duchen. Duchny jsou v úrovni švédské bedny. (Obr. 17) Důležité je zpevnění celého těla cvičence. Pozor na pokrčené lokty a vytažení se z ramen!

Postup:

1. Opakované výskoky na trampolíně do vzporu stojmo, následuje toporný pád.
2. Rozběh – náskok na bednu – toporný pád.
3. Odstraníme 1 duchnu – dokončíme letovou fázi do stoje.
 - **Dopomoc - za břicho a stehna (stojíme mezi bednou a trampolínou)**
 - **Záchrana – za břicho a bedra (stojíme na doskokové žíněnce).** (Obr. 18)



Obr.17



Obr.18

4 ZÁKLADNÍ CHARAKTERISTIKA VIDEOPROGRAMU

NÁZEV: Využití malé trampolíny v hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách (videoprogram).

POŘAD JE URČEN PRO: Učitele tělesné výchovy, trenéry sportovní gymnastiky, laickou veřejnost

STRUČNÁ ANOTACE: Videoprogram je zaměřen na využití gymnastické trampolíny v hodinách tělesné výchovy, obsahuje nácvik techniky a metodiku cvičení.

ROK VZNIKU: 2012

JAZYKOVÁ VERZE: česká

DÉLKA POŘADU: 22 minut, 16 sekund

DRUH A FORMÁT ZÁZNAMU: barevný, DVD

ZVUK: mono

MÍSTO NATÁČENÍ: SK Plzeň-Petřín Plzeň, ZČU FPE - tělocvična KTV

MAJITEL MATRICE: Lucie Vacovská

ODBORNÍ PORADCI: Mgr. Petr Valach, Ph.D, Lukáš Vacovský

SCÉNÁŘ: Lucie Vacovská

KAMERA: Jaroslav Kantor, Mgr. Petr Valach, Ph.D,

HUDBA: Final Cut Pro Trial

ZVUK: Lucie Vacovská

AUTOR KOMENTÁŘE: Lucie Vacovská

KOMENTÁŘ: Lucie Vacovská

STŘIH: Lucie Vacovská

REŽIE: Lucie Vacovská

ÚČINKUJÍCÍ: Lucie Vacovská, Žáci 8.C z 25. ZŠ Plzeň, Mgr. Petr Valach

TYP VÝUKOVÉHO MATERIÁLU: dokumentární videoprogram

5 TECHNICKÝ SCÉNÁŘ

obraz č.	čas	komentář	text	kamera
1	00:00:08		<i>symetrický nápis - zelený na černém pozadí:</i> Západočeská Univerzita v Plzni	Intro
2	00:00:15		<i>symetrický nápis - zelený na černém pozadí:</i> Diplomová práce	Intro
3	00:00:22		<i>symetrický nápis - zelený na černém pozadí:</i> Využití malé trampolíny v hodinách tělesné výchovy na ZŠ a SŠ	Obrázek: gymnastka v letu
4	00:00:39	Malá trampolína je určena pro tělovýchovnou a sportovní činnost ve školách – mateřských, základních i středoškolských, rovněž má své místo v tělovýchovných jednotách.		Obrázky: cvičení na trampolíně
5	00:00:57	Využíváme ji k nácvičku odrazové techniky, slouží		Obrázky:

		také k obohacení cvičení na náradí.		cvičení na trampolíně
6	00:01:05	Trampolína nahrazuje odpružený můstek, je však pružnější, slouží k rozvoji prostorové orientace, koordinace a obratnosti.		Obrázky: cvičení na trampolíně
7	00:01:19	U dětí či žáků jsou skoky na trampolíně velmi oblíbené.		Obrázky: cvičení na trampolíně
8	00:01:26	Existuje několik typů trampolín.		Obrázky: typy trampolín
9	00:01:35	Trampolína se skládá z trubkového rámu se dvěma pevnými a dvěma výsuvnými nohami o rozměrech 110 x 110cm. Odrazová plocha činí 60 x 60cm.		Obrázek: trampolína
obraz č.	čas	komentář	text	kamera
10	00:01:51	Ve školách se nejčastěji setkáváme se dvěma typy odrazového mechanismu: v rámu je uchyceno gumolano, popřípadě jsou uchyceny pružiny. Obě tyto		Obrázky: typy trampolín

		<p>varianty by měly být zakryty molitanem, popřípadě syntetickou koženkou, abychom předešli případnému úrazu.</p>		
11	00:02:16		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i> Seznámení s trampolínou</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Nastavení sklonu trampolíny</p>	
12	00:02:22	<p>Výšku a sklon trampolíny můžeme regulovat podle věku a stupně vyspělosti cvičenců. Vždy zajišťujeme bezpečný doskok molitanovou žíněnkou. Při skocích prováděných z rozběhu jsou delší nohy trampolíny u doskokové duchny. Avšak při odrazech z trampolíny prováděných po seskoku ze švédské bedny je tomu naopak. Pro ulehčení provedení skoku jsou kratší nohy trampolíny u doskokové</p>		<p>Obrázky: trampolína doskočiště</p>

		duchny.		
13	00:02:55		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Seznámení s trampolínou</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p> <p>Dopomoc a záchrana</p>	
14	00:03:01	<p>Výhodou tohoto náradí je poměrně snadná záchrana. Při skocích přímých stojí záchrana z boku cvičence, drží ho za břicho a bedra. Vyjímkou jsou skoky s rotací či roznožením, zde usměrňujeme doskok za boky cvičence na konci doskokové žíněnky.</p>		Obrázek: záchrana
15	00:03:23		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Základní metodika cvičení na trampolíně</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p>	

			Opakované odrazy	
16	00:03:28	Nejprve se cvičenci učí pérování na trampolíně. Zdůrazňujeme dopínání špiček při výskoku, aby si uvědomili odraz z kotníků.		Video: opakované výskoky na trampolíně
17	00:03:48	Dopomoc stojí před trampolínou a drží cvičence při opakovaných výskocích za ruce.		Obrázek: dopomoc
18	00:03:58	Opakované výskoky u žebřin. Cvičenec stojí v čelním postavení k žebřinám, břicho a hýždě zpevněné, paže se opírají o žebřiny ve výši ramen a provádí opakované výskoky. Cílem cvičení je rozvoj dynamické flexibility.		Video: opakované výskoky u žebřin
19	00:04:23	Modifikací mohou být opakované výskoky s čelným roznožením. Toto postavení umožňuje po odrazu aktivním vzpíráním dosáhnout větší výšky výskoku, vnímáno jako nadlehčení a je tím vytvořen prostor pro dynamické		Video: opakované výskoky u žebřin

		roznožení.		
20	00:04:41		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Základní metodika cvičení na trampolíně</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p> <p>Zastavení skoku</p>	
21	00:04:46	<p>Zastavení skoku na trampolíně. Cvičenec je v podřepu na středu trampolíny a v rychlém tempu aktivně dopíná a krčí nohy proti odporu plachty. Při délce trvání nad 30s se stimuluje především silová vytrvalost svalstva dolních končetin.</p>		<p>Video: zastavení skoku</p>
22	00:05:08		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Skoky přímé</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p> <p>Ze středu</p>	

			trampolíny s dopomocí	
23	00:05:17	<p>Skoky s držením. Z hlediska bezpečnosti se doporučuje začít u dětí s přímými skoky na středu plachty s pomocí trenéra. Ten drží cvičence za ruce. Po zvládnutí přímých skoků zařadit skoky s přídatnými pohyby jako je skrčení nebo roznožení. Cvičenci se o ruce trenéra neopírají.</p> <p>Další fázi tréninku již děti vykonávají tyto činnosti samostatně.</p>	<p><i>symetrický nápis – červený</i> <i>na černém podkladě</i></p> <p>Cvičenci se o ruce trenéra neopírají.</p>	Obrázek: dopomoc
24	00:05:43		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený</i> <i>na černém podkladě</i></p> <p>Skoky přímé</p> <p><i>symetrický nápis – růžový</i> <i>na černém podkladě</i></p> <p>Záchrana</p>	
25	00:05:51	<p>Při skocích přímých stojí záchrana z boku cvičence, drží ho za břicho a bedra. Vyjímkou jsou skoky s rotací či roznožením, zde usměrníme doskok za boky</p>		Video: dopomoc

		cvičence.		
26	00:06:04		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i> Skoky přímé</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Ze středu trampolíny bez dopomoci</p>	
27	00:06:11		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - se skrčením přednožmo</p>	<p>Video: skok přímý ze středu trampolíny</p>
28	00:06:31		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s roznožením</p>	<p>Video: skok přímý ze středu trampolíny</p>
29	00:06:41		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - se skrčením zánožmo, tzv.DJ</p>	<p>Video: skok přímý ze středu trampolíny</p>
30	00:06:50		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s přednožením</p>	<p>Video: skok přímý ze středu trampolíny</p>

31	00:07:00		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i></p> <p>Skok</p> <p>- přípatmo</p>	<p>Video:</p> <p>skok přímý ze středu trampolíny</p>
32	00:07:07		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i></p> <p>Skok</p> <p>- s rotací o 180°</p>	<p>Video:</p> <p>skok přímý ze středu trampolíny</p>
33	00:07:19		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Nejčastější chyby</p> <p><i>symetrický nápis – červený na černém podkladě</i></p> <p>Nezpevněné tělo po odraze</p>	
34	00:07:23	<p>Největší chybou je odraz na trampolíně s nezpevněným tělem. Doskok je potom proveden šikmo ze směru a často následuje pád.</p>		
35	00:07:39	<p>Cvičenci často nekoordinují odraz a práci pažemi, proto je důležité nacvičit tuto část na zemi. Popřípadě provádět skok z vyšší podložky například ze švédské bedny.</p>	<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Nejčastější chyby</p> <p><i>symetrický nápis – červený na černém podkladě</i></p>	

			Nekoordinovaný odraz a práce pažemi	
36	00:07:50	Při odraze musí cvičenec zpevnit celé tělo a švihnout pažemi v okamžiku odrazu do předpažení vzhůru nebo až do vzpažení. Přenos hybnosti z napjatých paží na trup cvičence přispívá k výšce skoku. Tyto uzlové body – zpevněný trup, souhra odrazu a práce paží, procvičujeme i při dalších skocích z vyvýšené podložky.		Video: skoky přímé z vyvýšené podložky
37	00:08:15		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok přímý	Video: skok přímý z vyvýšené podložky
38	00:08:20		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - se skrčením přednožmo	Video: skok přímý z vyvýšené podložky
39	00:08:27		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s přednožením	Video: skok přímý z vyvýšené

				podložky
40	00:08:35		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i></p> <p>Skok</p> <p>- se skrčením</p> <p>zánožmo, tzv.DJ</p>	<p>Video:</p> <p>skok přímý</p> <p>z vyvýšené</p> <p>podložky</p>
41	00:08:40		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i></p> <p>Skok</p> <p>- s přednožením</p> <p>roznožmo</p>	<p>Video:</p> <p>skok přímý</p> <p>z vyvýšené</p> <p>podložky</p>
42	00:08:48		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i></p> <p>Skok</p> <p>- přípatmo</p>	<p>Video:</p> <p>skok přímý</p> <p>z vyvýšené</p> <p>podložky</p>
43	00:08:54		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i></p> <p>Skok</p> <p>- s rotací o 180°</p>	<p>Video:</p> <p>skok přímý</p> <p>z vyvýšené</p> <p>podložky</p>
44	00:09:01		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Nácvik techniky</p> <p>rozběhu</p>	
45	00:09:09	Rozběh je přípravnou fází pro provedení odrazu a přeskočení,		<p>Obrázek:</p> <p>trampolína</p>

		cílem této fáze je získání pohybové energie.		
46	00:09:17			Video: rozběh – záběry z MS 2011 (Birmingham)
47	00:09:22	Rozběh tvoří postupný přímočarý pohyb. Přirozený atletický běh, který stupňujeme směrem ke trampolíně.		Obrázek: trampolína
48	00:09:31			Video: rozběh – záběry z MS 2011 (Birmingham)
49	00:09:36	Průměrná délka rozběhu činí 8-15m, u obtížnějších skoků může být i delší až 20m.		Obrázky: trampolína, rozběhová vzdálenost
50	00:09:45	Z klidného postavení přejdeme co nejrychleji do sprinterského běhu, dbáme při tom na správnou práci paží, našlapování na tzv.		Video: rozběh – záběry z MS 2011 (Birmingham)

		pološpičku, přenesení hmotnosti těla vpřed, vzpřímení trupu.		
51	00:10:09	Rozběh provádíme tak, aby náskok na trampolínu byl proveden z odrazové nohy.		Obrázky: trampolína, správný náskok na trampolínu
52	00:10:16			Video: rozběh
53	00:10:20		<i>symetrický nápis – červený na černém podkladě</i> Nejčastější chyby při rozběhu	
54	00:10:23	Nejčastější chybou je běh po celých chodidlech (tzv. po patách.) Při takovém rozběhu je slyšet v tělocvičně dupání. S tím souvisí i nevytažení trupu z pánve. Váha těla je na patách a v takovém rozběhu převládá záklon nebo má cvičenec zcela vzpřímený trup.		Video: ilustrativní záběry žáků 8.C

55	00:10:43	<p>Další chyby jsou:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nedostatečný rozběh - nerovnoměrné pokládání chodidel - vytáčení / vtáčení kolen - nedostatečné držení hlavy (předklon, záklon) - křížení paží před tělem - běh s připažením - nestejnomyrný rozběh - skákání při běhu - křečovité držení těla 	<p><i>symetrický nápis – červený</i> <i>na černém podkladě</i></p> <p>Další chyby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - nedostatečný rozběh - nerovnoměrné pokládání chodidel - vytáčení / vtáčení kolen - nedostatečné držení hlavy (předklon, záklon) - křížení paží před tělem - běh s připažením - nestejnomyrný rozběh - skákání při běhu - křečovité držení těla 	
56	00:11:09		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený</i> <i>na černém podkladě</i></p> <p>Nácvik techniky skoku na trampolíně</p>	

57	00:11:15	Nácvik techniky základního skoku na trampolíně po rozběhu. Cvičenec provádí odrazem jednož náskok na trampolínu. Důležitým faktorem je vysoký náskok na pružnou plochu trampolíny.		Obrázek: nácvik techniky základního skoku na trampolíně po rozběhu
58	00:11:30			Obrázek: vysoký náskok na trampolínu
59	00:11:34	V průběhu odrazu dochází k posunutí těžiště na střed odrazové plochy. Odraz je dokončen dopnutím nohou až do špiček a švihem paží.		Obrázek: nácvik techniky základního skoku na trampolíně po rozběhu
60	00:11:45			Video: ilustrativní záběry přímého skoku s rozběhem
61	00:11:48	V letové fázi je důležitý pohyb paží do vzpažení, který nám zajišťuje výšku skoku.		

62	00:11:55			Video: ilustrativní záběry přímého skoku s rozběhem
63	00:12:03	Přeskok je ukončen doskokem. Při napřimování trupu v letové fázi mírně přednožíme a doskakujeme nejprve na špičky chodidel, poté na celá chodidla.		Obrázek: návčik techniky základního skoku na trampolíně po rozběhu
64	00:12:14	Doskok je ukončen podřepem, teprve potom následuje vzpřim. Paže bývají upaženy nebo vzpaženy zevnitř. Při doskoku je důležité zpevnit svalstvo celého trupu.		Video: doskoku
65	00:12:28	Průpravná cvičení pro náskok na trampolínu.	<i>Dominantní symetrický nápís – zelený na černém podkladě</i> Návčik techniky náskoku na trampolínu <i>symetrický nápís – růžový na černém podkladě</i> Průpravná cvičení	

66	00:12:35	Dostatečnou výšku pro náskok získáme tak, že před trampolínu umístíme míč, který cvičenec odrazem z jedné nohy přeskočí, následuje dopad na střed odrazové plochy trampolíny.		Obrázek: průpravné cvičení
67	00:12:46	Obtížnější modifikací tohoto cvičení je umístění části švédské bedny.		Video: průpravné cvičení
68	00:12:59		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Nácvik odrazu a letové fáze</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p> <p>Průpravná cvičení</p>	
69	00:13:06	Odraz z trampolíny je odlišný od gymnastického odrazu z můstku. Je to tlumený odraz reagující na delší kyv odrazové plochy. Předpokládá však vyznění do zpevněného trupu a dolních končetin. Výšce napomáhá zároveň pohyb paží.		Obrázek: odraz Video: opakované odrazy na trampolíně

70	00:13:24	V průpravě se uplatňuje známe cvičení. Odrazy na trampolíně s proskakováním kruhů.		Video: proskakování kruhů
71	00:13:37	Abychom dosáhli dostatečně vysokou letovou fází, můžeme zavěsit cvičencům nad doskočiště např. kruhy, jejich cílem je po odrazu z trampolíny pažemi na kruhy dosáhnout. Tento nácvik je však poměrně obtížný. Snazší je nakreslit na žínětku v doskočišti čáru nebo natáhnout švihadlo a doskok nacvičovat za vyznačenou metu.		Video: nácvik letové fáze
72	00:13:59	Délku letové fáze můžeme také ovlivnit položením měkkého předmětu.		Video: nácvik letové fáze
73	00:14:08	Po absolvování předchozích nácviků můžeme začít s přímými skoky s rozběhem.		
74	00:14:24		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok	

			- se skrčením přednožmo	
75	00:14:28		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok přípatmo	
76	00:14:33		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s přednožením	Video: přímý skok s přednožením
77	00:14:38		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s roznožením	Video: přímý skok s roznožením
78	00:14:42		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s přednožením roznožmo	Video: přímý skok s přednožením roznožmo
79	00:14:47		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - tzv. DJ	Video: přímý skok tzv. DJ
80	00:14:50		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený</i>	Video:

			<i>na podkladě videa</i> Skok - s rotací o 180°	přímý skok s rotací o 180°
81	00:14:56		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i> Skoky s využitím nářadí <i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Švédská bedna	
82	00:15:08		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - se skrčením přednožmo	Video: přímý skok se skrčením přednožmo
83	00:15:15		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - s přednožením roznožmo	Video: přímý skok s přednožením roznožmo
84	00:15:19		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Skok - tzv. DJ	Video: přímý skok tzv. DJ

85	00:15:23		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený</i> <i>na podkladě videa</i></p> <p>Skok - s přednožením</p>	<p>Video: přímý skok s přednožením</p>
86	00:15:26		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený</i> <i>na podkladě videa</i></p> <p>Skok přípatmo</p>	<p>Video: přímý skok přípatmo</p>
87	00:15:29		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený</i> <i>na podkladě videa</i></p> <p>Skok - s rotací o 180°</p>	<p>Video: přímý skok s rotací o 180°</p>
88	00:15:33			<p>Video: kotoul vpřed přes švédskou bednu (z místa)</p>
89	00:15:44	<p>Pozor, zde vidíme špatnou polohu dlaní. Dlaně pokládáme vždy rovnoběžně ve směru pohybu.</p>	<p><i>Dominantní symetrický nápis – červený</i> <i>na podkladě videa</i></p> <p>Nikdy se nechytáme švédské bedny po stranách</p>	<p>Video: kotoul vpřed přes švédskou bednu (z místa)</p>
90	00:15:52			<p>Video: kotoul vpřed přes švédskou bednu s rozběhem</p>

91	00:15:58		<p><i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i></p> <p>Převratové skoky</p> <p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p> <p>Nácvik kotoulu letmo</p>	
92	00:16:06	<p>Nácvik kotoulu letmo zahájíme odrazy z místa na trampolíně a následné provedení kotoulu vpřed. Ruce při odraze má cvičenec položeny na švédské bedně. Pro odbourání strachu je vhodné využít žíněnku, která kopíruje linii švédské bedny a končí v doskočišti.</p>		<p>Video: kotoul letmo na nakloněnou plochu</p>
93	00:16:26	<p>Po absolvování skoků z místa přejdeme na provedení z rozběhu.</p>		<p>Video: kotoul letmo na nakloněnou plochu s rozběhem</p>
94	00:16:35	<p>Při zvládnutí provedení odebereme měkkou žíněnku.</p>		<p>Video: kotoul letmo přes švédskou bednu</p>

				s rozběhem
95	00:16:45	Pro zpestření nácviku kotoulu letmo proskakujeme obruč, dbáme na adekvátní výšku obruče vzhledem k odrazovým možnostem cvičence.		Video: proskakování obruče
96	00:16:56	U kotoulu letmo je nejčastější chybou předčasné nebo pozdní sbalení do kotoulu při dopadu.	<i>symetrický nápis – červený na černém podkladě</i> Nejčastější chyby	
97	00:17:01		<i>Dominantní symetrický nápis – červený na podkladě videa</i> Pozdní sbalení do kotoulu	Video: pozdní sbalení do kotoulu
98	00:17:10		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i> Převratové skoky <i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Vyšší obtížnost	
99	00:17:18	K nácviku salta vpřed je vhodné využít několik měkkých dušen, které nutí cvičence uskutečnit vysoký	<i>Dominantní symetrický nápis – žlutý na černém podkladě</i> Salto vpřed	

		odraz.		
100	00:17:26	Nácvik salta vpřed začíná skokem do stoje, poté provedeme kotoul vpřed, následuje kotoul letmo do sedu přednožného.		Video: - skok do stoje - kotoul vpřed - kotoul letmo do sedu přednožného.
101	00:17:50		<i>Dominantní symetrický nápis – žlutý na černém podkladě</i> Salto vpřed <i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Dopomoc a záchrana	
102	00:17:58	Cvičení dopomáháme držením za břicho a stehna.		Video: kotoul letmo s dopomocí
103	00:18:08	Pokud cvičenci nezvládají koordinaci rozběhu a odrazu využijeme opět vyvýšenou podložku. Dopomáháme cvičenci tak, že jednu ruku máme na břicho a druhou na bedrech.		Video: salto vpřed z vyvýšené podložky s dopomocí a záchranou
104	00:18:22	Po této přípravě může cvičenec přejít na provedení		Video: salto vpřed

		celého skoku samostatně.		z vyvýšené podložky
105	00:18:25		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Salto skrčmo	Video: salto vpřed s rozběhem
106	00:18:31		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na podkladě videa</i> Salto schylmo	
107	00:18:37		<i>Dominantní symetrický nápis – žlutý na černém podkladě</i> Salto vzad	
108	00:18:45	U salta vzad je vhodná dopomoc nejlépe dvou lidí. Ruce máme křížem. Jedna ruka drží cvičence za břicho, druhá za bedra.		Video: salto vzad z místa
109	00:18:56	Využíváme zde i oporu o bednu.		Video: salto vzad z místa s oporou o bednu
110	00:19:05		<i>Dominantní symetrický nápis – žlutý na černém podkladě</i> Přemet vpřed	

111	00:19:11	Nácvik přemetu vpřed zahájíme náskokem na švédskou bednu do stoje na rukou, následuje toporný pád, tělo je zpevněné. Pozor na pokrčené lokty a vytažení se z ramen.		Video: stoj na rukou, toporný pád
112	00:19:25	Dopomáháme držením za břicho a stehna. Záchranu provádíme z boku a držíme cvičence za břicho a bedra.		Video: přemet vpřed se záchranou a dopomocí
113	00:19:35	Po této průpravě může cvičenec přejít na provedení celého skoku samostatně.		Video: přemet vpřed
114	00:19:40	Rovněž zde můžeme zařadit rondat.	<i>Dominantní symetrický nápis – žlutý na černém podkladě</i> Rondat	
115	00:19:49			Video: rondat
116	00:19:52		<i>Dominantní symetrický nápis – zelený na černém podkladě</i> Průpravná cvičení <i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Práce kotníků	

117	00:19:59	Stoj na jedné noze. Stimulaci rovnovážných funkcí lze navodit také formou mírného hupu na trampolíně v labilní poloze. Cvičenec stojí na jedné noze na středu plachty, přednoží pravou či levou.		Video: průpravné cvičení pro práci kotníků
118	00:20:15		<i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i> Zpevňovací cvičení	
119	00:20:21	Průpravným cvičením pro zpevnění těla je dětmi oblíbené tzv. prkno. Cvičenec zde zpevní dolní končetiny, hýždě, břišní svaly, horní končetiny, vytáhne se z trupu a zasune hlavu. Ze stoje spojného poté padá vzad.		Obrázek: zpevnění těla
120	00:20:38			Video: provedení zpevňovacího cvičení
121	00:20:51		<i>Dominantní symetrický nápis – červený na podkladě videa</i> Nezpevněné DK	

122	00:20:57		<p><i>symetrický nápis – růžový na černém podkladě</i></p> <p>Nácvik obratnosti a koordinace</p>	
123	00:21:02	<p>Cvičenec provádí skoky z malé trampolíny s jednoduchými obraty. Úkolem cvičence je registrovat během letu či v průběhu otáčení, jaká vizuální informace je mu sdělována. Například trenér mu ukáže během letu ceduli s písmenem nebo číslicí. Cvičení stimuluje rozvoj periferního vidění.</p>		<p>Video: obraty na trampolíně</p>
124	00:21:23		<p><i>symetrický nápis – červený na černém podkladě</i></p> <p>Nejčastější chyby</p>	
125	00:21:26	<p>Nejčastější chybou je nezpevněné tělo.</p>		<p>Video: chybné provedení obratů</p>
126	00:21:35		<p>Scénář : Lucie Vacovská</p> <p>Kamera: Jaroslav Kantor</p>	

			<p>Mgr. Petr Valach Ph.D</p> <p>Režie: Lucie Vacovská</p> <p>Střih : Lucie Vacovská</p> <p>Komentář: Lucie Vacovská</p> <p>Hudba: - Final Cut Pro Trial</p> <p>Účinkující: Lucie Vacovská Žáci VIII.C, ZŠ Chválenická Plzeň Mgr. Petr Valach Ph.D Studenti ZČU</p> <p>Technická podpora : Lukáš Vacovský</p> <p>Ve filmu byla použita videa z www.youtube.com</p>	
127			<p>Zvláštní poděkování patří Mgr. Petru Valachovi Ph.D TJ Sokol Plzeň-Petřín</p> <p>ZČU, FPE, Katedra tělesné a sportovní výchovy 2012</p>	

6 DISKUSE

Cílem práce bylo vytvořit videoprogram na téma využití malé trampolíny v hodinách tělesné výchovy na základních a středních školách. Dílčím cílem bylo popsat metodiku cvičení a nácvik techniky skoků na základě studia literatury a konzultace s trenéry.

Mimořádně obtížný úkol byl sběr informací o dané problematice, jelikož neexistuje mnoho kvalitní současné literatury. Čerpala jsem především ze zkušeností trenérů a jejich metodických materiálů, které jsou léty prověřené.

Zajistit vhodné prostory, malou trampolínu, doskokové žíněnky, nářadí jako kruhy, švédskou bednu a náčiní (obruče) nebyl problém. Jsem si vědoma neadekvátně zvolené trampolíny v první části videoprogramu. I přesto, že trampolína neměla bezpečně chráněné gumolano po stranách, zvolila jsem ji, jelikož ve většině škol je k dispozici právě tento typ.

Doporučuji u dětí využít bezpečnější verzi, která disponuje syntetickou koženkou či molitanem po obvodu.

Tématem k diskusi je využití gymnastické trampolíny. Po skeptických rozhovorech s několika učiteli na ZŠ v Plzni jsem se rozhodla dokázat využitelnost malé trampolíny i pro cvičence koordinačně slabší. Pro děti méně šikovné a nesportující je hlavní motivací atraktivnost tohoto gymnastického nářadí, což je dle mého názoru u dnešní „počítačové“ mládeže velice důležité.

Práce obsahuje i cviky vyšší obtížnosti, respektováním popsané metodiky s důrazem na záchranu a dopomoc se nemusíme obávat zařazovat toto nářadí u všech cvičenců na ZŠ i SŠ.

Kvalitní technické vybavení bylo obtížné zajistit, protože nedisponuji vhodným kamerovým zařízením.

Samotná tvorba videoprogramu byla náročná, avšak snažila jsem se využít své předchozí zkušenosti s tímto typem videoprogramu.

7 ZÁVĚR

Práce je určena pro učitele tělesné výchovy na základních a středních školách. Pokusím se práci rozšířit v rámci Plzeňského kraje do většiny škol. V rámci České republiky umístím zdarma online verzi na internet.

Videoprogram bude rovněž sloužit laické veřejnosti - v českých domácnostech stoupá poptávka po zahradních trampolínách, avšak lidé nemají povědomí o správném provedení skoků, popřípadě její využitelnosti.

Domnívám se, že práce bude přínosem i pro trenéry gymnastické mládeže.

Do budoucna bych ráda vytvořila kompletní příručku s DVD, rozšířenou o velkou trampolínu, zacílenou právě na laickou veřejnost.

SEZNAM POUŽITÝCH INFORMAČNÍCH ZDROJŮ

1. DAVIS, B., MITCHELL, D., LOPEZ, R. Teaching fundamental gymnastics skills. Leeds: Human Kinetics, 2002. ISBN 0-7360-0124-7.
2. DEMETEROVIČ, E. Encyklopedie tělesné kultury. Praha: Olympia, 1988. ISBN 80-7096-046-9.
3. HACKER, P., MALMBERG, E., NANCE, J. Gymnastics fun and games. Leeds: Human Kinetics, 1996. ISBN 10-0-88011-557-2.
4. HALL, T.J., WERNER, H.P., WILLIAMS, L.M. Teaching children gymnastics, Leeds: Human Kinetics, 2012. ISBN 1-4504-1092-8.
5. KRIŠTOFIČ, J. Gymnastická příprava sportovce. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1006-4.
6. PAVLÍK, J. Sportovní gymnastika. Brno: Masarykova univerzita, 1999. ISBN 80-210-2024-5.
7. SVATOŇ, V. Gymnastika metodicky a hrou. Olomouc: Hanex, 1992. ISBN 80-900925-4-3.
8. SVATOŇ, V. Gymnastika - akrobacie a cvičení na nářadí. Praha: NS Svoboda, 1997. ISBN 80-205-0542-3.
9. WERNER, P.H. Teaching children gymnastics 2nd edition. Leeds: Human Kinetics, 2004. ISBN 0-7360-4434-5.

Elektronické zdroje :

10. YouTube [online]. c2011 [cit. 10. únor 2012].
<http://www.youtube.com/watch?v=MRrIjon4iUA&feature=related>
<http://www.youtube.com/watch?v=8QsHR3piSql&feature=related>
http://www.youtube.com/watch?v=vUA_JxThL2w&feature=related
11. Google obrázky [online]. c2006 [cit. 22. únor 2012].
http://www.google.cz/search?q=mini+trampol%C3%ADna&hl=cs&biw=1198&bih=556&prmd=imvns&source=lnms&tbn=isch&ei=AfRuT5CAGsO6hAfCoaDBBw&sa=X&oi=mode_link&ct=mode&cd=2&sqj=2&ved=0CFAQ_AUoAQ

SUMMARY

My dissertation is aimed at the primary and high school teachers. I would like this work to appeal to the most of the schools in the Plzen region. On the national level, I will put up the online version on the internet accessible to everyone.

This video tutorial will be also useful for the broad public, since the popularity of owning a private garden trampolines is on the rise, but the knowledge of their correct use is very limited.

I believe, this tutorial will also be used by the coaches of the gymnastic juniors. In the future,

I would like to create a complete DVD tutorial extended by large trampoline instructions, aimed particularly at the broad public.