

# HODNOCENÍ PŘEDÁVKY PŘI ŠTAFETĚ NA 4×100 M V KATEGORII ŽEN

Aleš KAPLAN<sup>1</sup> - Josef NEPOMUCKÝ<sup>2</sup>

FTVS UK, katedra atletiky<sup>1</sup>, diplomant katedry atletiky<sup>2</sup>

**Klíčová slova:** 4×100 m, štafetová předávka, technika štafetové předávky, extraliga žen

## ÚVOD

Štafeta na 4×100 m společně se štafetou na 4×400 m je jedinou kolektivní disciplínou v atletice. V současnosti vidíme další možnosti zlepšování úrovně techniky štafetové předávky. V českých podmínkách se v delším časovém horizontu nedaří provádět systematickou přípravu ve štafetě na 4×100 m v kategorii žen. Základní příčina se nám jeví v nedostatečném přístupu v atletických klubech.

## TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Podle Hlíny (2002) výsledný čas ve štafetovém běhu významně závisí na úrovni sportovních výkonů jednotlivých členek družstva a souhře mezi jednotlivými členkami družstva při vlastní předávce. Rychlost běhu závodnic a pohybové dovednosti mezi předávající a přebírající závodnicí vyžaduje vysokou individuální sprinterskou výkonnost a vynikající úroveň pohybových dovedností předávající i přebírající členky štafetového družstva.

Na základě řady poznatků z analýz štafetových závodů (Rada, 2005) můžeme říci, že u krátkého štafetového běhu se na výkonu podílí jednak faktory ovlivňující sportovní výkon v závislosti na délce štafetového úseku, a dále faktory limitující štafetovou předávku z aspektu motorického, psychického a sociálního.

Rychlost štafetové předávky mezi dvěma závodnicemi vyžaduje dlouhodobou přípravu, neboť se jedná o velmi složitou pohybovou činnost prováděnou ve vysoké rychlosti běhu.

Vonstein (1988) je přesvědčen, že rozhodující prvky techniky a provedení štafetové předávky dávají i běžceky horším štafetám možnost úspěšně se zúčastnit závodů a odpovídající technickou úrovní vyrovnat své individuální sprinterské nedostatky.

S tímto konstatováním se ztotožňuje i Maisetti (1996), trenér francouzského reprezentačního výběru. Podle něj francouzský národní tým porážel ostatní štafety složené z lepších individualit díky kvalitně propracované technice předávek.

Vostein (1988) tvrdí, že technika štafetové předávky zahrnuje:

- přesnost vyběhnutí a akceleraci běhu,
- způsob předávky,
- techniku předávky,
- využití předávacího území.

Podle Obertseho a Wiemeyera (1991) rozlišujeme 3 základní štafetové předávky mezi dvěma běžci: a) horní, b) spodní, c) vsuvná - tlakem vpřed ( tzv. push technika )

Gibson (1990) se zaměřuje na problematiku nevydařených štafetových předávek. Hlavní důvod problému nevydařené předávky vidí ve vlastním předání štafetového kolíku, při kterém se vyskytují tři zásadních chyby:

1. Předávající běžec zpomalí před předávacím územím.
2. Přebírající běžec vyběhne v nesprávném časovém okamžiku.
3. Oba běžci špatně synchronizují pohyb paží v průběhu předávky štafetového kolíku.

Důležitým faktorem v přípravě štafetového týmu je i soudržnost a tzv. „ kolektivní citění “ jednotlivých členů štafety a to bez ohledu na to, jestli je zařazen do sestavy, který úsek běží,

nebo je-li jen náhradníkem. S tímto se ztotožňuje Maisetti (1996), pro kterého je tzv. týmový duch jednou z hlavních rolí ve štafetových sprinterských disciplínách.

## VÝZKUMNÁ ČÁST

**Cílem** práce bylo na základě pedagogického hodnocení zachycení technického provedení štafetové předávky u záměrně vybraných štafetových družstev v kategorii žen a zjištění názorů i podmínek k tréninku štafetové předávky ve vybraných klubech.

### Úkoly práce

- provést literární rešerši odborné literatury,
- provést monitorování a analýzu štafetové předávky u záměrně vybraných družstev se zaměřením na způsob štafetové předávky,
- vytvořit anketu zjišťující podmínky nácviku štafetové předávky,
- zhodnotit zjištěné výsledky, pomocí základních statistických charakteristik je interpretovat.

### CHARAKTERISTIKA SOUBORU

Objektem sledování byly záměrně vybrané štafetové týmy žen, účastnice MČR. Kritériem výběru byly:

- výkonnostní úroveň na bývalé 1.výkonnostní třídě v kategorii žen,
- účast na soutěžích atletické extraligy a ligy družstev,
- tradice oddílových štafetových družstev.

### METODIKA PRÁCE

Z hlediska metodiky práce byly vytvořeny tři pracovní postupy pro sledování vytyčených parametrů. První byl zaměřen na posuzování úrovně štafetové předávky podle Krantze (2000) a Rady (2005). Při druhém kroku jsme analyzovali techniku výběhu na jednotlivých úsecích před vlastní štafetovou předávkou. Třetí bod se týkal zjištění názorů k tréninku štafetové předávky z hlediska podmínek v jednotlivých klubech.

## VÝSLEDKOVÁ ČÁST

### Krátký komentář:

Štafetové předávky byly provedeny v počtu  $n=9$  spodním obloukem a  $n=6$  horním obloukem. V případě uskutečnění štafetové předávky horním obloukem se paže přebírající dostala do polohy poníž, což svědčí nejspíše o dovednostním návyku z předávky spodním obloukem. Zajímavostí je, že v případě provedení předávky spodním obloukem se dost často objevily obě paže (předávající i přebírající) pokrčené, což svědčí o doběhnutí se sprinterek při vlastní předávce.

### 2. Vyhodnocení ankety

Anketa byla provedena na MČR (4.7.2008) v Táboře. Předpokládalo se, že štafetová družstva nastoupí v sestavách, která odpovídají klubové úrovni. Tímto postupem jsme tak vyloučili sprinterky hostující v klubech v průběhu extraligové soutěže. Respondentky byly členky štafet atletických družstev Tepo Kladno ( $n=4$ ), Sokol Plzeň-Petřín ( $n=4$ ), USK Praha ( $n=4$ ), PSK Olymp Praha ( $n=4$ ), TJ VS Tábor ( $n=4$ ). Návratnost ankety byla 100%.

## 1. Hodnocení štafetové předávky na 4×100 m u vybraných souborů při MČR

Tabulka 1

Štafeta	Běh/Číslo dráhy	Druh předávky	Výběhová pozice přebírající	Stručná deskripce realizované předávky
<b>AC Tepo Kladno</b> Líbalová, Klučinová, Klesnilová, Ryzáková <b>49,91 s</b>	1/2	3×spodním obloukem	3× polovysoký start	1. předávka: sprinterky se seběhly, předávka: paže pokrčeny 2. předávka: předávající zpomalila, seběhly se. 3. předávka sprinterky se seběhly, předávka: paže pokrčeny.
<b>Sokol Plzeň - Petřín</b> Brožová, Fairaislová, Lepičová, Vostatková <b>47,09 s</b>	1/3	3×spodním obloukem	3× polovysoký start	1. předávka: sprinterky se seběhly, předávka: paže pokrčeny 2. předávka: paže pokrčeny. 3. předávka: přebírající si přendala štafetový kolík z levé do pravé ruky.
<b>USK Praha</b> Bičíková, Seidlová, Bažatová, Bartoničková <b>46,23 s</b>	1/4	3×horním obloukem	3×polonízský start	1. předávka: sprinterky se seběhly předávka: předávající -pokrčena paže. 2. předávka: sprinterky se seběhly předávka: předávající pokrčena paže. 3. předávka: horní oblouk - poníž.
<b>PSK Olymp Praha</b> Mazáčová, Dostálová, Branišová, Burešová <b>47,58 s</b>	1/5	1. předávka horním obloukem, 2. a 3. předávka spodním obloukem,	3×polonízský start	1. předávka: sprinterky se seběhly předávka: předávající pokrčena paže. 2. předávka: přebírající běží s paží v zapažení. 3. předávka:sprinterky se seběhly, předávka: obě pokrčené paže.
<b>TJ VS Tábor</b> Mikešová, Havlová, Rajmová, Pražáková <b>48,45 s</b>	1/6	1.předávka spodním obloukem, 2. a 3. předávka horním obloukem	3×polnízský start	1. předávka:sprinterky se seběhly, předávka: obě pokrčené paže. 2. předávka: předávka horním obloukem poníž. 3. předávka:sprinterky se seběhly, předávka: horní oblouk poníž.

**Krátký komentář:** Z hlediska tréninku štafetové předávky v klubu docházíme ke zjištění, že z 60% se štafetě věnují atletické oddíly nepravidelně a vůbec ne ve 40% sledovaného jevu. Můžeme konstatovat, že uvedená skutečnost je dána sestavením štafet z různých atletických specializací. Sprinterky v této disciplíně nemají takové zastoupení jaké jsme očekávali. Štafetová družstva jsou tvořena závodnicemi různých atletických specializací, zejména pak skokankami a vícebojařkami. Se zásadami a pravidly štafetové předávky se nejčastěji respondentky seznámily na tréninku (60%). Na soustředění se seznámením se zásadami a pravidly štafetové předávky věnovalo 25% členek z následujících družstev: AC Tepo Kladno, Sokol Plzeň-Petřín, PSK Olymp Praha a VS Tábor. Z hlediska perspektivního vytvoření silných klubových štafetových družstev nacházíme v odpovědích respondentek nezájem podřídit se systematické přípravě ve štafetě na 4×100 m. 55% z dotazovaných upřednostňuje

vlastní přípravu ve své specializaci, a to hlavně v oddílech AC Tepo Kladno a PSK Olymp Praha. Z celkového počtu n=20 dotazovaných by pouze n=2 závodnice měly zájem preferovat štafetovou přípravu před individuálním úspěchem ve své disciplíně.

Tabulka 2 Podmínky pro sportovní přípravu štafety na 4×100 m u vybraných štafet

Štafeta	Trénink štafetové předávky v klubu (kategorie v %)	Složení štafetového družstva (kategorie v %)	Seznámení s pravidly štafetové předávky (kategorie v %)	Ochota podřídit se přípravě ve štafetě (kategorie v %)
AC Tepo Kladno (n=4)	Ne vůbec 100%	Sprinterky 50% Podle momentální situace 50%	Trénink 25% Soustředění 25% Před závodem 50%	Preferuji vlastní disciplínu 75% Nevím 25%
Sokol Plzeň – Petřín (n=4)	Nepravidelně 25% ne vůbec 75%	Sprinterky 75% Vícebojařky 25%	Trénink 50% Soustředění 25% Před závodem 25%	Preferuji vlastní disciplínu 50% Přednost štafetě 25% Nevím 25%
USK Praha (n=4)	Nepravidelně 75%, Ne vůbec 25%	Sprinterky 25% Skokanky 75%	Trénink 100%	Preferuji vlastní disciplínu 50% Nevím 50%
PSK Olymp Praha (n=4)	Nepravidelně 100%	Sprinterky 100%	Trénink 50% Soustředění 25% Vůbec ne 25%	Preferuji vlastní disciplínu 75% Přednost štafetě 25%
VS Tábor (n=4)	Nepravidelně 100%	Sprinterky 50% Skokanky 25% Vícebojařky 25%	Trénink 75% Soustředění 25%	Preferuji vlastní disciplínu 25% Nevím 75%

## ZÁVĚRY

Závěry jsme shrnuli do následujících bodů:

A) Deskriptivní hodnocení techniky štafetové předávky:

1. U přebírajících převažovala výběhová pozice z polovysokého startu. Jedině PSK Olymp Praha využíval výběh z pozice polonízkého startu.
2. Nejviditelnějšími chybami byla pokrčená paže při štafetové předávce a neustálé sbíhání se, které může být zapříčiněno obavou si správně předat štafetový kolík v předávacím území.
3. Provedení vlastní štafetové předávky se nepodaří provést napoprvé, což je zapříčiněno zejména nedostatkem tréninkových a nácvikových jednotek.
4. Nejčastější štafetovou předávkou, kterou štafetové týmy využívaly byla předávka spodním obloukem. U PSK Olympu Praha jsme mohli zachytit předávku horním obloukem, ale i některé dvojice v týmech (USK Praha a VS Tábor) se pokoušely také o předávku horním obloukem. Musíme však upozornit, že předávka horním obloukem byla z hlediska polohy paže prováděna poníž. O specifickém provedení předávky push technikou nemají sprinterky dostatečné informace.

## B) Hodnocení anketního šetření:

5. Kompletní zastoupení sprinterek ve sledovaném závodě měl pouze PSK Olymp Praha.
6. Zásadním problémem, který ovlivňuje výkon ve štafetě je skutečnost, že každá sprinterka, popřípadě potencionální členka družstva, je z jiné tréninkové skupiny, což znamená časovou nemožnost provést speciální štafetový trénink. Výjimkou byl PSK Olymp Praha, kdy jsou všechny čtyři členky z jedné tréninkové skupiny.
7. Členky dotazovaných štafetových družstev se soustředí na úspěch ve vlastní disciplíně. Preferování štafety před vlastní disciplínou by daly přednost pouze dvě dotazované. Musíme konstatovat, že tak nedochází k podřizování zájmů jednotlivce zájmům kolektivu.
8. Můžeme potvrdit, že pravidelná systematická příprava ve štafetách ve vybraných klubech zcela schází. V některých oddílech probíhá jen před významnou akcí typu MČR, v jiných několikrát ročně, v některých dokonce vůbec. Na reprezentační úrovni můžeme sledovat podobnou situaci. Nominace štafetové sestavy na mezinárodní akce je tvořena podle aktuální výkonnosti čtyř nejrychlejších sprinterek, které spolu nemusely nikdy spolu běžet ve štafetě.

## LITERATURA

1. BONIN, P. 4 × 100 m Relay. Revue d AEFA, no 159, 3.quatr. 2000, pp. 14 – 18.
2. DOSTÁL, E. *Sprinty*. Praha: Olympia, 1985. 155 s. ISBN -.
3. GIBSON, K. 4×100 meter relay yone basic. *Schol. Coach* 59, 1990, no. 7, pp. 64 – 65.
4. HEIDESTERN, P. N. *Acceleration by to sprinting*. Track and Field News, 26, 1971, No 1, pp. 23.
5. HLÍNA, J. Běh na 4×100 m. In MILLEROVÁ, V. aj. *Běhy na krátké tratě*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2002, s. 203 – 206.
6. KRANTZ, N. Relay training and exercises. Revue d AEFA, no 159, 3.quatr. 2000, pp. 19-21.
7. MAISETTI, G. Efficient baton exchange in the sprint relay . *New Studies in Athletics*, no. 2-3, 1996, s. 77-81.
8. OBERSTE, W., WIEMEYER, J. The regulation of manual aiming movementes using the example of baton passing in the 4×100 meters relay. Vol. 6. *New Studies in Athletics*, no. 1, 1991, pp. 53 – 66.
9. RADA, P. *Analýza techniky štafetové předávky u extraligových družstev*. Diplomová práce. Praha: FTVS UK, 2005.
10. VONSTEIN, W. Zum Leistungsfaktor Technik in der 4×100 m – Staffel. *Leichtathletik*, 39, 1988, no. 36, pp. 1147 – 1150.

Aleš Kaplan  
FTVS UK Katedra atletiky  
Martího 31  
162 52 Praha 6 – Veleslavín  
e-mail: [akaplan@ftvs.cuni.cz](mailto:akaplan@ftvs.cuni.cz)

Josef Nepomucký  
diplomant katedry atletiky FTVS UK  
Martího 31  
162 52 Praha 6 – Veleslavín

### **Question of a baton exchange during 4×100 meters women**

The methodology of the work aimed at the evaluation of the relationship between the athletic performance of the 4× 100 meters relay and the member of this relay.

The goal of our work was to extend the knowledge of the level of a baton exchange in 4×100 meters women. Based on the video recording of individual competitions and using questionnaires it is possible to conclude that the level of the preparation of women's relay team is low. There is not regular and systematic preparation since everything is subordinated to the individual needs of the sprinter. The relay teams keep the same member with some exceptions. The analysed relay teams achieved passable results throughout the year.

Key words: description, analysis, sports training, sprint, 4×100 m relay, baton exchange, women, questionnaire, attitude

Tato studie vznikla s podporou VZ MŠMT ČR MSM 0021620834