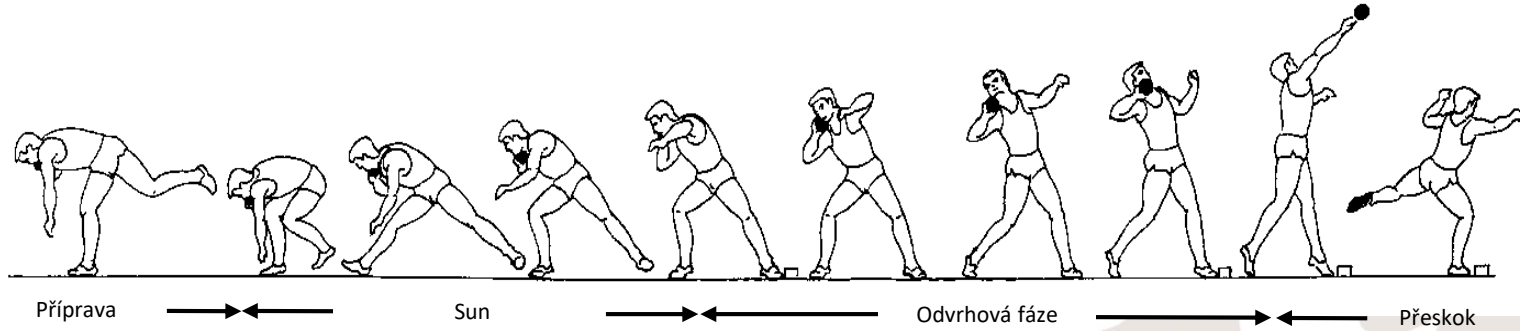


Vrh koulí zádovou technikou

Technika vrhu koulí

Školení trenérů žactva

SEKVENCE CELÉHO VRHU



Vrh koulí zádovým způsobem rozdělujeme na tyto fáze:

- příprava
- sun
- vlastní odvrh
- přeskok



DRŽENÍ KOULE



Cíl:
Udržení koule během sunu ve stabilním postavení.

Charakteristika držení koule:

- koule se drží v prstech, tak aby váha spočívala na prvních kloubech prstů
- tři prostřední prsty jsou více u sebe, palec a malíček podpírají kouli ze stran
- náčiní se tlačí prsty k přední části krku. Držíme se motta – „čistá dlaň a špinavý krk“
- loket pravé paže je mírně odtažen od těla.

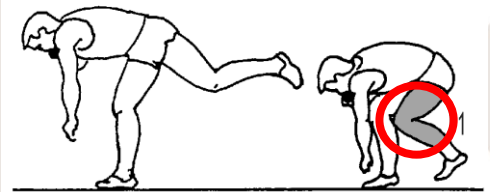
PŘÍPRAVA

Cíl:

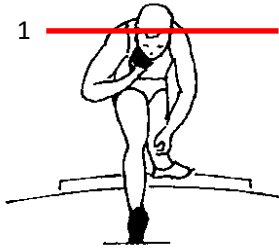
Zajistit vhodné postavení pro zahájení sunu. Kdy se vrhač potřebuje dostat z klidového postavení do pohybu na relativně malém prostoru vrhačského kruhu.

Charakteristika přípravy:

- vrhač začíná z předklonu zády do směru vrhu, jeho tělo a hlava přesahuje mimo kruh
- tělo udržuje rovnováhu na jedné noze
- švihová noha směřuje z extenze do flexe a připravuje se na švih.



ZAHÁJENÍ SUNU

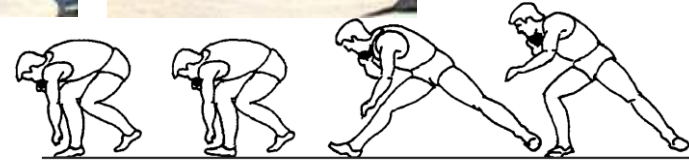


Cíl:

Akcelerovat tělo vřhače do odvrhového postavení.

Charakteristika zahájení sunu:

- pohyb zahájíme švihem levé vzad k zarážecímu břevnu
- odlehčená pravá se odvinutím chodidla ze špičky na patu a propnutím v kolenním kloubu odráží do sunu
- po plochem energickém odrazu z paty pravé nohy následuje rychlé podsunutí pravého bérce pod tělo a před kouli současně s vytáčením chodidel
- pravé dovnitř, levé zevnitř.



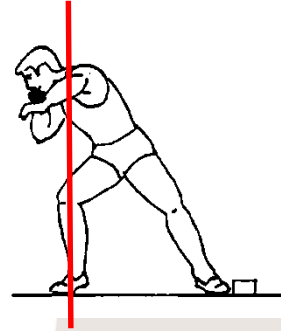
DOKONČENÍ SUNU

Cíl:

Zaujmout takové dvouoporové postavení, které umožňuje působit na kouli po co nejdelší dráze, tím dosáhnout co nejvyšší rychlosti vypuštění koule.

Charakteristika dokončení sunu:

- koule co nejdále vzadu
- pata pravé nohy a špička levé nohy jsou v jedné linii, tvoří otevřené postavení
- pánev je poněkud otevřena
- poloha hlavy, pravé ruky s koulí a levého ramene je jako při zahájení sunu.



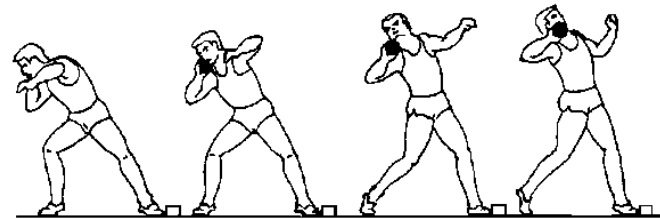
VLASTNÍ ODVRH

Cíl:

Udělit kouli co největší zrychlení.

Charakteristika vlastního odvrhu:

- pravá DK se dopíná a výbušně rotuje a protlačuje pravý bok do směru vrhu
- levá DK je téměř dopnutá, zvedá těžiště těla
- trup rotuje a levá paže předpíná prsní svaly, potom fixuje levé rameno
- pravé předloktí dokončuje odvrhovou fázi trčením šikmo vzhůru
- těžiště těla se přenáší z pravé nad levou nohu.



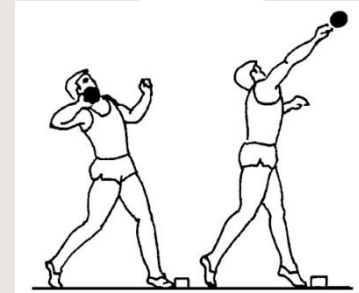
VYPUŠTĚNÍ KOULE

Cíl:

Vypuštění koule co největší rychlostí účelným směrem.

Charakteristika vypuštění koule:

- vytrčení odvrhové paže nastává ihned po plné extenzi nohou a trupu
- levá paže fixuje trup do směru vrhu
- akcelerace koule je dokončena flexí zápěstí
- chodidla jsou v kontaktu s kruhem během vypuštění koule
- po ukončení vypuštění opouštějí chodidla podložku.



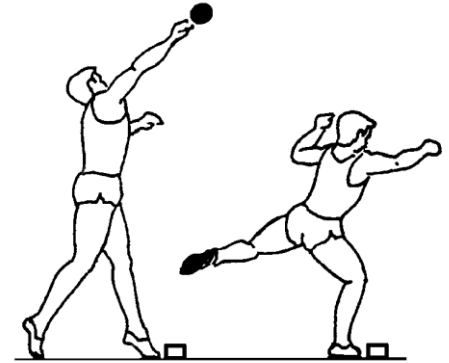
ZÁVĚREČNÝ PŘESKOK

Cíl:

Stabilizovat tělo vrhače po vypuštění koule a zabránit přešlapu.

Charakteristika závěrečného přeskočení:

- po vypuštění koule koulař přeskočí na plné chodidlo pravé pokrčené nohy
- pravá noha se může zapřít o zarážecí břevno
- zanožením levé DK udržuje rovnováhu, aby nepřeslápl.



Autoři

Mgr. Jan Feher – jfeher@atletika.cz - metodik ČAS, katedra atletiky UK FTVS

tvorba materiálů, překlad ze zdrojů IAAF a úpravy textů

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc. – vinduskova@ftvs.cuni.cz předsedkyně metodické komise ČAS

odborná revize a doplnění materiálů

Mgr. Vít Rus – vrus@atletika.cz - vedoucí oddělení mládeže ČAS

odborná revize a doplnění materiálů

Zdroje

- DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha : SPN, 1991.
<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/studijnimaterialy.php>
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. s.291 - 303
- JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014. THOMPSON, P.
- Introduction to coaching. *The Official IAAF Guide to Coaching Athletics*. Monaco: IAAF, 2009.
- MILLEROVÁ, V. a kol. *Běhy na krátké tratě*. Praha : Olympia, 2002.
- ŠIMON, J. a kol. *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia, 2004.
- VINDUŠKOVÁ, J.(editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003
- VINDUSKOVA, J. *Repetitorium - specializace atletika*. El. Učební text. 36 s.
<http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka>
- VELEBIL V., KRÁTKÝ P., FIŠER V., PRIŠČÁK J. *Atletické skoky*. Praha: Olympia, 2002.
- www.atletika.cz
- Metodický videokanál ČAS: <https://www.youtube.com/channel/UC0xKGY6yus-8zLTVNHZnD6Q>
- Metodické informace ČAS: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/treneri/metodika-treninku/>