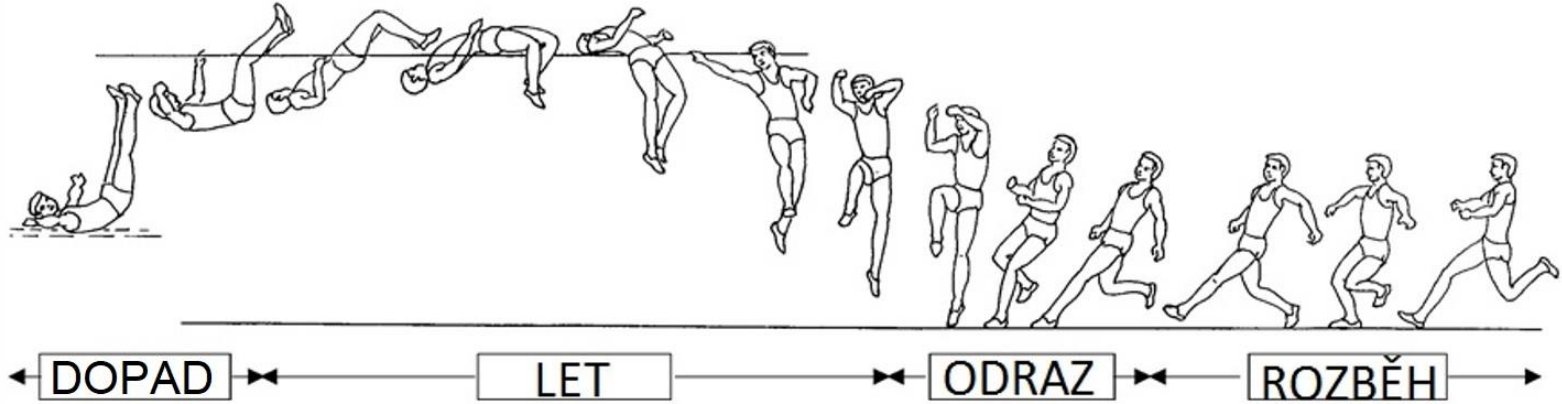


# Skok vysoký

Technika skoku vysokého

Školení trenérů žactva

# CELÁ SEKVENCE



**Skok vysoký dělíme na následující fáze:**

- rozběh
- odraz
- let
- dopad.

# ROZBĚH

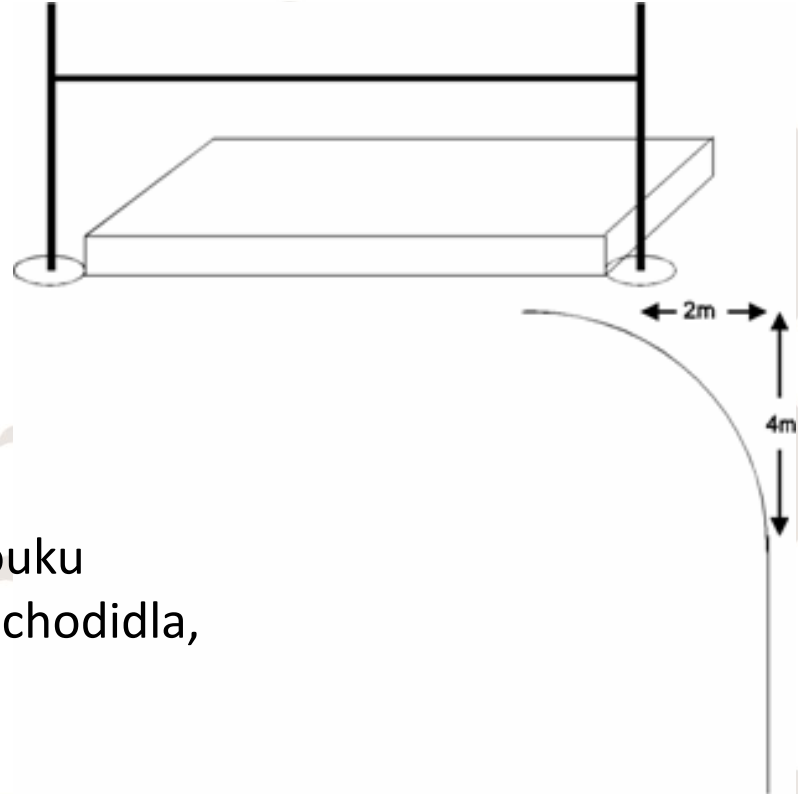


## Cíl:

Získat optimální (nemaximální) rychlost

## Charakteristika rozběhu:

- po oblouku ve tvaru písmene J
- 2 až 6 kroků rovně, následně 4 kroky v oblouku
- v první části se rozbíháme přes přední část chodidla, poslední kroky přes celá chodidla
- rychlost rozběhu plynule narůstá.



# ROZBĚH – PŘÍPRAVA NA ODRAZ



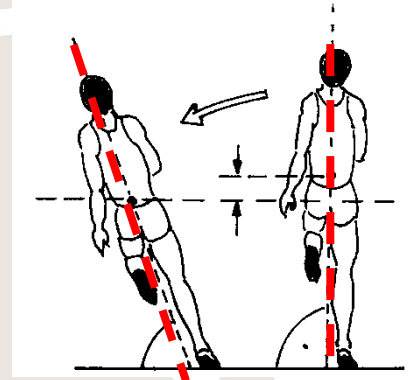
**Cíl:**

Příprava pro efektivní odraz

**Charakteristika přípravy na odraz:**

- frekvence kroků plynule narůstá
- v posledních 4 krocích náklonu trupu vzad a do středu oblouku
- vykloněním trupu do středu oblouku dojde ke snížení těžiště
- v průběhu předposledního kroku připravit paže vzad pro soupažný švih
- poslední krok je veden směrem do středu laťky ven z oblouku

- Nevytáčet špičku nohy



# ODRAZ

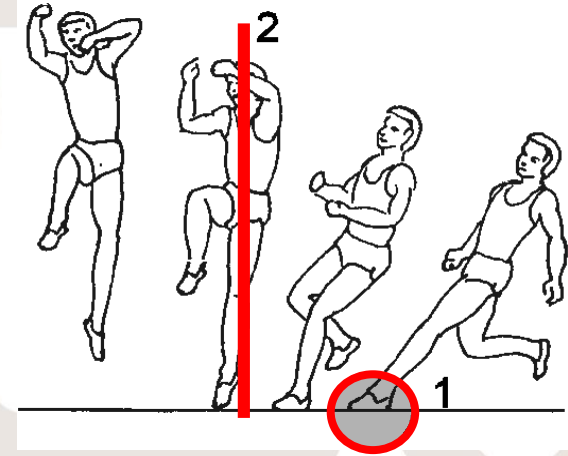


## Cíl:

Maximalizovat vertikální složku rychlosti a založit dostatečnou a nutnou rotaci pro překonání lačky flopem

## Charakteristika odrazu:

- po aktivním došlapu přes celé chodilo, kdy chodilo, bok, trup a hlava jsou v jedné ose (1) se skokan vykyvuje vpřed
- pravé koleno, pravý bok, pravé rameno směřuje vzhůru
- v okamžiku dokončení odrazu je podélná osa skokana kolmo ze všech směrů (úhel odrazu  $90^\circ$ ), švih pažemi a stehnem švihovky ve směru letu je zastaven (2).



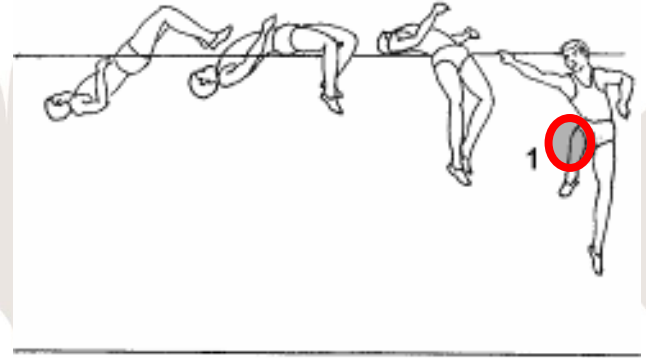
# LET



**Cíl:**  
Překonat laťku

## Charakteristika letu:

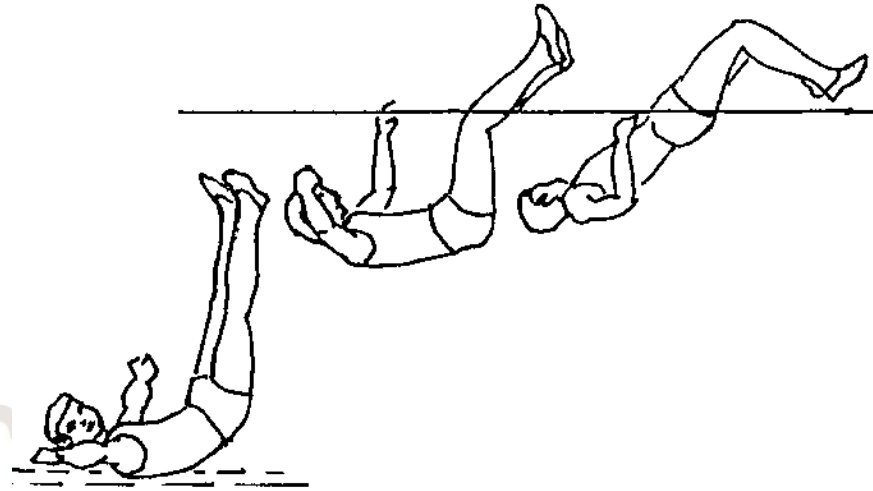
- po opuštění podložky se skokan začíná otáčet kolem pravolevé osy (letí stále za hlavou), otáčí se kolem podélné osy, aby při překonávání laťky k ní byl zády, otáčí se kolem předozadní osy, aby dopadl za laťku do doskočiště
- v průběhu stoupání skokan spouští švihovku, protlačuje boky vzhůru, zaklání hlavu a švihovou paži noří za laťku a vyčkává (pozor na předčasné vysednutí).



# DOPAD

## Cíl:

Bezpečně dopadnout.



## Charakteristika dopadu

- hlava je přitažena k hrudníku
- skokan mírně vysedá
- dopad je na ramena a vrchní část zad
- kolena zůstávají roztažena až do okamžiku dopadu do doskočiště.



# Autoři

**Mgr. Jan Feher** – [jfeher@atletika.cz](mailto: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](mailto:vinduskova@ftvs.cuni.cz) předsedkyně metodické komise ČAS

odborná revize a doplnění materiálů

**Mgr. Vít Rus** – [vrus@atletika.cz](mailto: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](http://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/>