Hod míčkem

Základy techniky vrhu a hodů

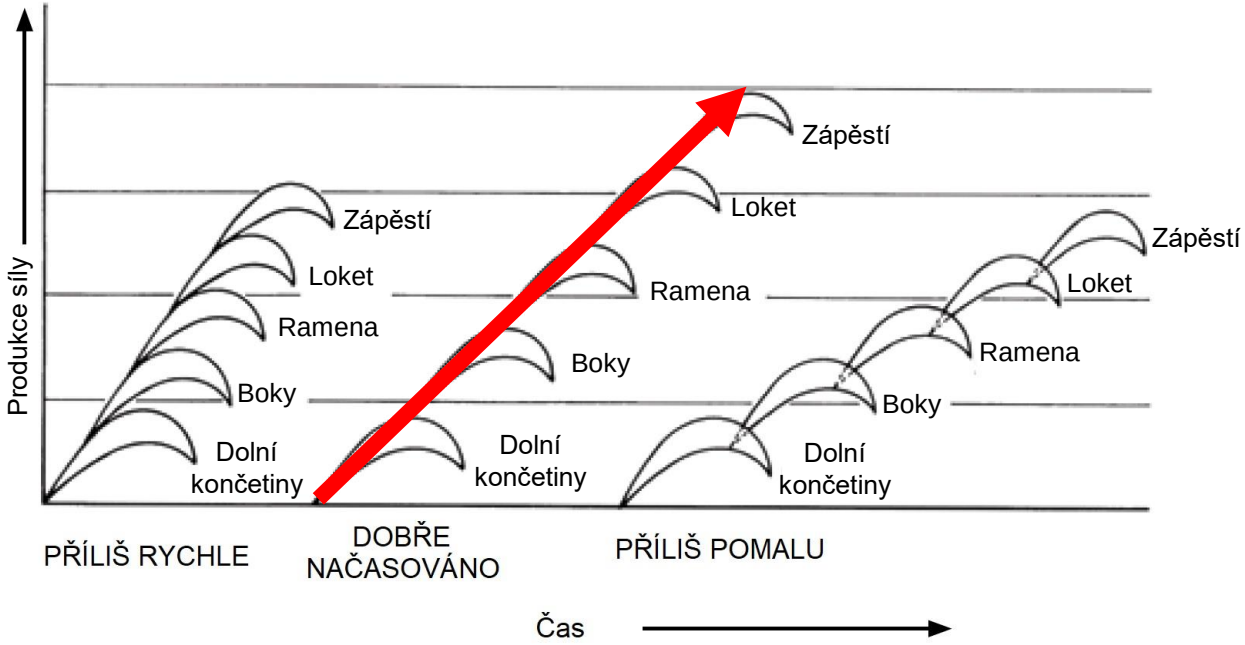
Školení trenérů žactva

CHARAKTERISTIKA VRHAČSKÝCH VÝKONŮ

- Dominantní znak špičkových výkonů - vysoká pohybová rychlost vrhače. Výsledná rychlost je sumou zrychlování pohybu jednotlivých segmentů vrhačova těla.
- Pohyb se prudce zrychluje ve směru vzhůru v pořadí dolní končetiny - trup - paže.

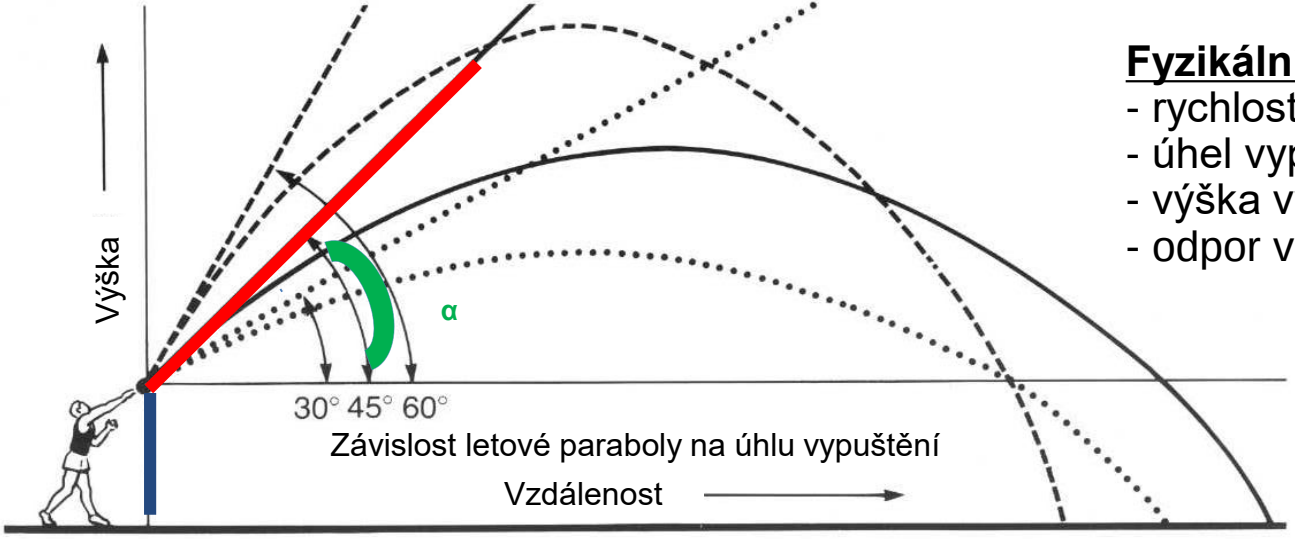
ZAPOJENÍ SEGMENTŮ TĚLA

Při vrzích je zapojení jednotlivých tělesných segmentů obdobné. Všechny vrhy vycházejí z dolních končetin přes trup až ke končetině držící náčiní.



ZÁKLADY TECHNIKY

- Vrh koulí, hod diskem, kladivem, oštěpem, míčkem jsou označovány jako rychlostně silové disciplíny
- Výkon = maximální délka
- Vrh x hod



Fyzikální determinanty výkonu
- rychlost vypuštění náčiní **V0**
- úhel vypuštění náčiní **α**
- výška vypuštění náčiní
- odpor vzduchu

CHARAKTERISTIKA VRHAČSKÝCH DISCIPLÍN

FÁZE POHYBU

	Přípravná fáze	Hlavní fáze	Závěrečná fáze
KOULE	sun, otočka	odvrh	přeskok
MÍČEK	rozběh, impulsivní krok	odhod	přeskok

BIOMECHANICKÉ PARAMETRY

	Vo – rychlost vypuštění	ÚHEL VYPUŠTĚNÍ
KOULE	14 m/sec	42°
OŠTĚP	Více jak 30 m/sec	34° – 37°
KLADIVO	28 – 30 m/sec	43° – 44°
DISK	Více jak 25 m/sec	36° – 38°

HOD MÍČKEM – CELÁ SEKVENCE

HOD MÍČKEM

Celý ho míčkem rozdělujeme na tyto části:

- rozběh (držení míčku, přenesení v průběhu impulzivního kroku)
- odhod (zátah paží po zaujmutí dvouoporového postavení do vypuštění míčku)
- přeskok (doznění pohybu, snaha nepřešlápnout)

DRŽENÍ MÍČKU, NESENÍ MÍČKU PŘI ROZBĚHU

Držení míčku, nesení míčku při rozběhu

Držení správné

Držení špatné

Při rozběhu neseme míček vedle hlavy v pokrčené paži

PŘENESENÍ MÍČKU

Cíl:

Dostat míček co nejdál vzad pro dlouhý zátah při vlastním odhodu.

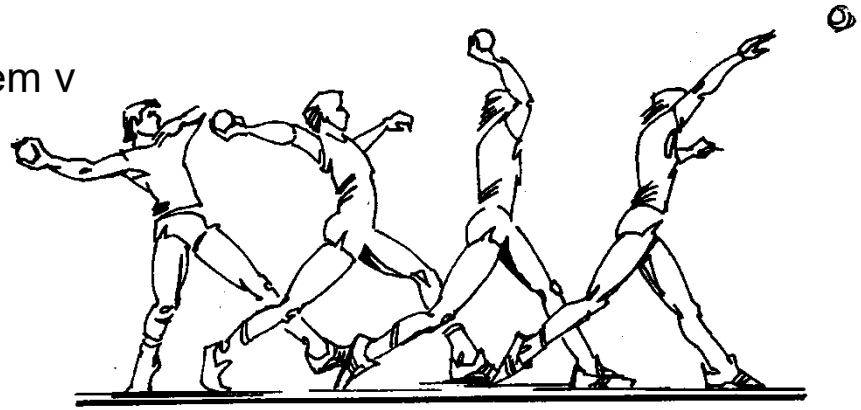
Charakteristika přenesení míčku:

- Pohyb paže vzad je zahájen v průběhu impulzivního kroku z levé DK na pravou DK
- Paže s míčkem se dostává vzad horním obloukem, spodním obloukem nebo přímo
- Při dokroku na levou (do odhodového postavení) je dokončeno přenesení míčku vzad.

VLASTNÍ ODHOD

Cíl:

Udělit míčku co největší rychlost správným směrem v okamžiku vypuštění.



Charakteristika vlastního odhodu:

- Postupné zapojení DK, trupu a paže
- Odrazem z pravé DK přes vzepřenou levou DK
- Vedení paže loktem vzhůru nad rameno
- Přímé vedení ruky s míčkem nad hlavou a ramenem

PŘESKOK

Cíl:

Zastavit pohyb vpřed, zamezit přešlapu.

Charakteristika přeskoku:

- přeskok na pokrčenou pravou DK pře odhodový oblouk
- zraková kontrola odhodového oblouku
- zanožení levou
- zastavení pohybu vpřed.

HOD MÍČKEM

Hod míčkem je švihová disciplína. Švih je umožněn malou hmotností míčku. Po zvládnutí švihového pohybu při hodu z místa je nejtěžší zvládnout spojení rozběhu s vlastním odhodem v patřičném rytmu.

Než začnete nacvičovat hod míčkem z rozběhu, házejte se svými žáky nejrůznějšími způsoby z místa, z nákroku různými míčky v tělocvičně, na hřišti i v přírodě.

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/