

## D I D A K T I K A   S K O K U   O   T Y Č I

Skok o tyči není zařazen do osnov školní tělesné výchovy. Řada učitelů však může uplatnit základní poznatky z techniky a didaktiky skoku o tyči v mimoškolní tělesné výchově, v atletických kroužcích, může učinit atletickou přípravu pestřejší, zajímavější, přitažlivější a všestrannější.

### 1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

#### 1.1 Z á k l a d y   t e c h n i k y

Ve skokanských disciplínách považujeme za rozhodující složky techniky fáze rozběhu a odrazu. Ve skoku o tyči je stejně důležitá fáze vlastního skoku, kdy závodník aktivní prací na tyči významně ovlivňuje výšku skoku.

##### 1.1.1 Rozběh

Úkolem rozběhu je rozvinout vysokou horizontální rychlost (u nejlepších skokanů přes 9 m/s). Délka se pohybuje okolo 35 - 45 m (18 - 20 kroků) u dospělých závodníků, u začátečníků postačí 8 - 12 rozběhových kroků.

Šířka úchopu tyče je přibližně 50 cm, výška úchopu představuje vzdálenost horní paže od konce tyče a závisí na tělesné i technické připravenosti skokana. (V případě levé odrazové nohy se drží tyč nahoře pravou paží a naopak.)

Na začátku rozběhu směřuje tyč vpřed a vzhůru, v průběhu rozběhu se konce tyče spouští směrem k zasouvací skříňce. Rychlost vzrůstá až do odrazu, zasunutí tyče se provádí nejčastěji v rytmu dvou posledních kroků před odrazem.

##### 1.1.2 Odráz

Skokan se odráží rychle (0,10 - 0,12 s) s využitím švihové práce neodrazové nohy. Místo odrazu je pod místem úchopu, případně o něco blíže k zasouvací skříňce.

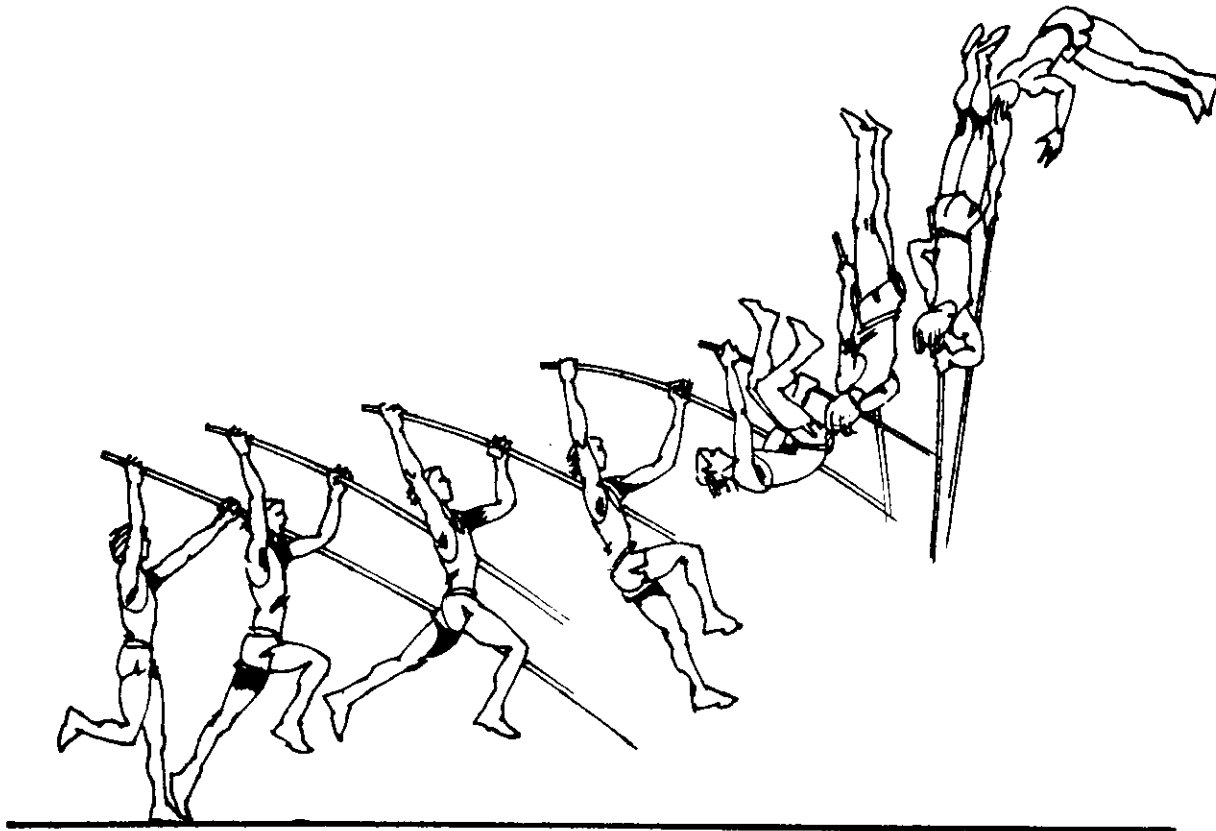
Pro zdárný průběh vlastního skoku je nutné, aby v okamžiku odrazu konec tyče narazil na zadní stěnu zasouvací skříňky a současně horní paže byla napjata ve vzpažení.

##### 1.1.3 Vlastní skok (fáze na tyči a přechod laťky)

Energie získaná rozběhem se v průběhu odrazu a následného vyvážení (v tyčkářském luku) přenáší do tyče. Dochází k plynulému ohybu a soustava tyč - skokan se pohybuje vpřed. V okamžiku maximálního ohybu tyče je důležitá aktivní poloha skokana - v tzv. sbalení je pánev na úrovni ramen.

V průběhu napřímování tyče se dostává skokan přes "L" polohu do svisu střemhlav a v okamžiku, kdy je tyč ve svislé poloze napřímena, zabíjí rychlý přitřh a obratem, odtlačení a odrazem od tyče.

Velikost zdvihu a vzletu těžiště skokana nad úchop závisí především na velikosti a směru vertikálního zrychlení těla, které je určeno svalovou prací skokana a pružnými vlastnostmi tyče (obr. 116).



Obr. 116

#### 1.1.4 Dopad

Hlavním úkolem dopadu je bezpečné přistání do středu dopadiště na záda, je nutné vyhnout se nekoordinovaným doskokům na nohy a na okraje doskočiště.

#### 1.2 R o z h o d u j í c í   p o h y b o v é   s c h o p n o s t i

Za dominantní základní pohybové schopnosti jsou považovány rychlost a síla, neméně důležité jsou i obratnost a pohyblivost.

Rychlost rozběhu společně s energickým odrazem vytvářejí tzv. napřimovací impuls tyče. Na velikosti kinetické energie získané rozběhem a odrazem závisí do značné míry výška úchopu (důležitý faktor výkonu).

Obratnostní schopnosti - především koordinaci a orientaci v prostoru uplatňuje skokan při práci na tyči.

Pružnost a ohebnost pohybového aparátu snižují ztráty energie přenášené na tyč, stejně jako vysoká úroveň kloubní pohyblivosti. Zdůrazňuje se rozsah pohybů v oblasti pletence ramenního, hrudní páteře a pletence pánevního.

### 1.3 V ý t a h z p r a v í d e l

Rozběžiště má délku minimálně 40 m, šířku 1,20 m. Stojany jsou pevné, s možností posunu o 80 cm do doskočiště a o 40 cm k němu. Ští od hrany zasouvací skříňky. Ve směru k doskočišti jsou na stojanech nosné kolíky pro lačku. Lačka pro skok o tyči je dlouhá 4,48 - 4,52 m s největší hmotností 2,25 kg, na koncích musí být zploštělá.

Zasouvací skříňka je zapuštěna do roviny rozběžiště. Délka je 100 cm, šířka 60 cm na čelní straně, při zarážecí stěně 15 cm, hloubka 20 cm. Úhel dna se zarážecí stěnou je  $105^{\circ}$ , odklon postranních stěn  $120^{\circ}$ .

Doskočiště má rozměry 500 x 630 cm (s výřezem pro zasouvací skříňku), musí být z dostatečně měkkého materiálu.

Tyč - materiál a rozměry nejsou předepsány. Musí mít hladký povrch, který lze ovinout nejvíce dvěma vrstvami pásky.

Měření výšky lačky se provádí jako u skoku vysokého. Je výhodné používat vysouvací měřidla se zarážkou.

Pravidla soutěžení. Stojany lze posunovat na žádost závodníka. Jestliže se skokanovi zlomí tyč, má právo na náhradní pokus. Tyč se nesmí chytat dříve, dokud nepadá od lačky směrem k rozběžišti. Skok je zdařený, projde-li tyč pod lačkou a neshodí ji. Je-li tyč delší a shodí lačku, je pokus nezdařený.

Nezdařený pokus:

- shození lačky závodníkem nebo tyčí,
- odraz od země s úmyslem skočit (skok není dokončen),
- po odrazu posunutí horní ruky vzhůru, nebo přehmátnutí spodní ruky nad horní,
- dotyk kteroukoli částí těla nebo tyče půdy, doskočiště či stojanů za svislou rovinou prodloužené hrany zasouvací skříňky,
- tyč není zasunutá do zasouvací skříňky při skoku,
- otálení s pokusem (časový limit 2 min).

Pro určování pořadí a při řešení plichty platí stejná pravidla jako u skoku do výšky.

Při skoku o tyči se lačka zvyšuje nejméně o 5 cm, tři nezdařené pokusy za sebou vyřazují závodníka ze soutěže.

## 2. METODIKA NÁCVIKU

### 2.1 C í l n á o v í k u

Skok o tyči je zařazen do mužských soutěží počínaje kategorií starších žáků.

S nácvikem je vhodné začít už v mladším žákovském věku, především z psychologických důvodů (snadno překonávají strach ze skoku).

Cílem je zvládnout zjednodušenou formu skoku, osvojit si základní rytmus skoku na pevné tyči. (Při práci s nadanými žáky je výhodné používat pružné měkké tyče, které umožňují nácvik moderní laminátové techniky s využitím ohybu tyče.)

## 2.2 Metodický postup

- a) Držení tyče, běh s tyčí
- b) Cvičení rovnováhy na tyči - saskoky z vyšších poloh
- c) Spojení rozběhu s odrazem (zasunutí) - skoky ze 2 - 4 (6) rozběhových kroků.
- d) Aktivní práce na tyči - skoky z krátkého rozběhu (6 - 8 kroků) bez obratu, s obratem
- e) Upevňování celkového rytmu skoku - skoky přes laťku (z postupně prodlužovaného rozběhu).

## 2.3 Hlavní didaktické problémy

Při nácviku základního rytmu skoku je zpočátku nezbytná stálá kontrola správného držení tyče, výšky úchopu a přesného rozběhu. Nedostatečná instrukce může být příčinou neúspěšných skoků, které vyvolávají strach z dalších pokusů.

K prodlužování rozběhu a zvyšování úchopu lze přistoupit až po dostatečném zautomatizování pohybů, souvisejících s přesně časovaným zasunutím a přechodem na tyč.

Bez dostatečné úrovně základních pohybových schopností nemůže žák skok v požadované formě realizovat (především musí být schopen udržet se ve visu na tyči).

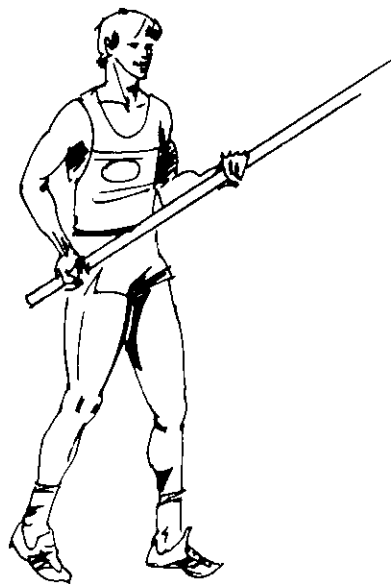
## 2.4 Program nácviku

### 2.4.1 KROK 1: DRŽENÍ TYČE (obr. 117)

Úkol: Zvládnutí správného držení tyče na místě.

Klíčové momenty: Stanovení horní paže vzhledem k odrazové noze a vhodné šířky úchopu (horní paže = zadní paže a je vždy nesouhlasná s odrazovou nohou).

Instrukce: Uchop tyč na konci horní paží podhmatem a dolní paží v šíři ramen nadhmatem a postav se do stoje výkročného (odrazovou nohou vpřed). Zvedni dolní konce tyče do výše hlavy, pokrč horní paži v lokti a přitáhni dlaň k boku.



Obr. 117

Organizace: Žáci stojí v řadu na dráze v přiměřených rozestupech. Učitel kontroluje žáky zepředu.

Kontrola: Dodržení úchopu podle schématu, směr tyče (šikmo vpřed přes osu rozběhu a vzhůru), poloha ramen.

#### 2.4.2 KROK 2: BĚH S TYČÍ

Úkol: Zvládnutí správného držení a nesení tyče při běhu. Běžecské úseky s tyčí zařazujeme do rozvíjení a docvičení při každém skokanském tréninku.

Klíčové momenty: Minimální výkyvy tyče při běhu, uvolněné držení tyče, zachování přirozeného způsobu běhu, stupňování rychlosti běhu.

Instrukce: Postav se s tyčí do základního postoje (odrazová noha vpředu), zvedni dolní konec tyče do výše hlavy a vyběhni neodrazovou nohou. Stupňuj běh na úseku 20 (30) m, drž tyč uvolněně.

Organizace: Žáci běhají na vyznačeném úseku za sebou v dostatečných odstupech.

Kontrola: Učitel sleduje ze strany plynulost stupňování a přímočarost běhu, výkyvy a polohu tyče, celkovou techniku běhu.

##### Diferenciace pro pohybově zaostávající

Slabší žáci drží tyč ve  $2/3$ , maximálně ve  $3/4$  celkové délky.

Chyba: Křečovitě držení - velké výkyvy tyče, špatná technika běhu. Korekce: Lehký klus, liftink, nízký skipink s tyčí.

##### Diferenciace pro pohybově vyspělé

Po vystupňování běhu postupně snižujeme dolní konec tyče.

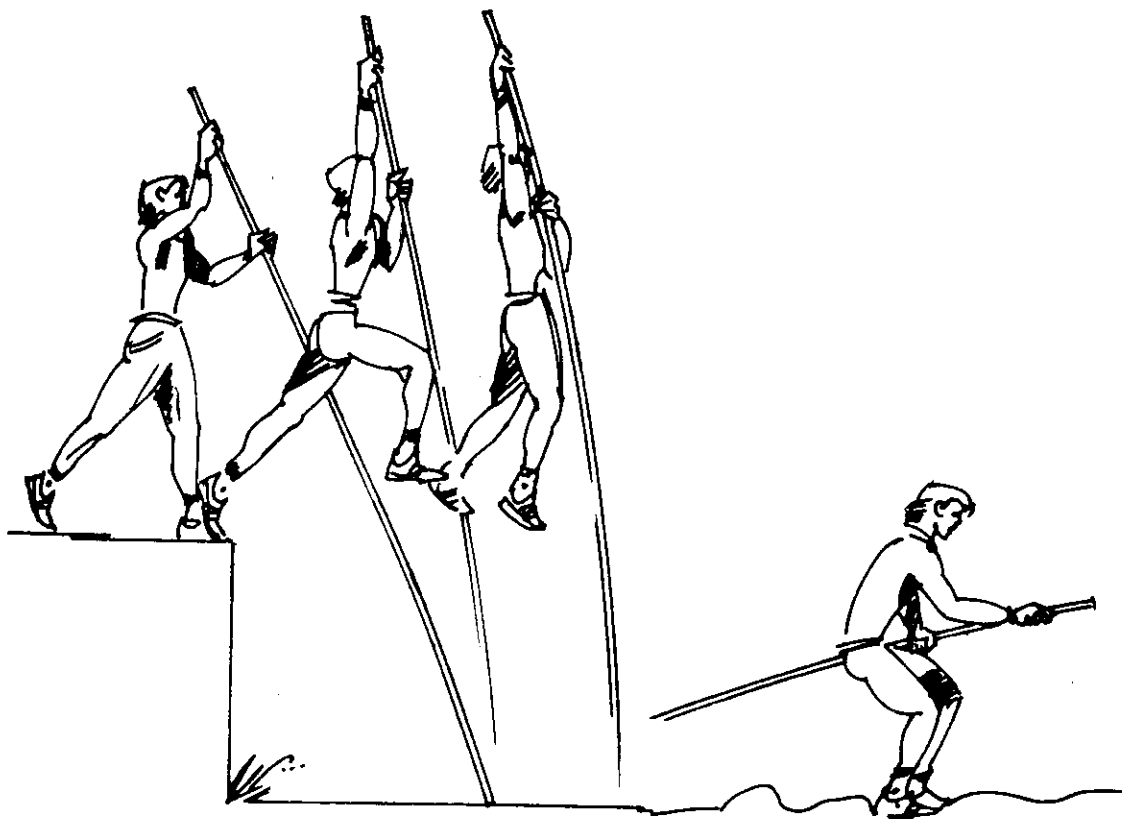
#### 2.4.3 KROK 3: ROVNOVÁHA NA TYČI (obr. 118)

Úkol: Zvládnutí seskoku z vyšší polohy zhoupnutím na tyči do pružného podřepu. Pro seskoky z vyššího místa využíváme doskočiště, pevné překážky (na 3 km přek.), švédské bedny, případně vhodných nerovností v terénu.

Klíčové momenty: Výška úchopu a postavení tyče, přechod do rovnovážného visu na horní paži, pružný a měkký doskok.

Instrukce: Postav se na okraj doskočiště (odrazová noha vpředu), uchop tyč horní paží nad hlavou, spodní ve výši hrudníku. Lehkým odrazem se zavěš na tyč a plynulým zhoupnutím doskoč do podřepu na obě nohy. Ve visu míjíš tyč po straně horní paže!

Organizace: Žáci cvičí zpočátku individuálně, později zvládání seskoku současně v dostatečných rozestupech (z tyčařského doskočiště).



Obr. 118

seskakovat na dvě boční strany ve dvojicích). Tyč musí být pevně opřena o podložku. Podmínkou je dopadistiště bez nerovností.

Kontrola: Základní postavení a držení tyče, závěs na natažené paži, přechod po správné straně tyče.

#### Diferenciace pro pohybově zaostávající

Seskoky provádějí z nižší polohy (50 - 80 cm), tyč je postavena svisle.

Chyba: Příliš šikmé postavení tyče, odklon tyče od roviny skoku. Korekce: Opravit před zahájením skoku!

Chyba: Odraz směřuje vzhůru, žák přechází do křečovitého shybu na tyči, rotace okolo tyče. Korekce: Zmenšit odrazové úsilí - odrazový nápon směřuje vpřed, snaha o plynulé zavěšení na natažené horní paži.

#### Diferenciace pro pohybově vyspělé

Přecházejí na seskoky z vyšších poloh s doskokem do měkkého upraveného dopadistiště, základní postavení tyče je šikmější, zdůrazňujeme odrazové úsilí.

#### 2.4.4 KROK 4: STANOVENÍ ZÁKLADNÍ VÝŠKY ÚCHOPU

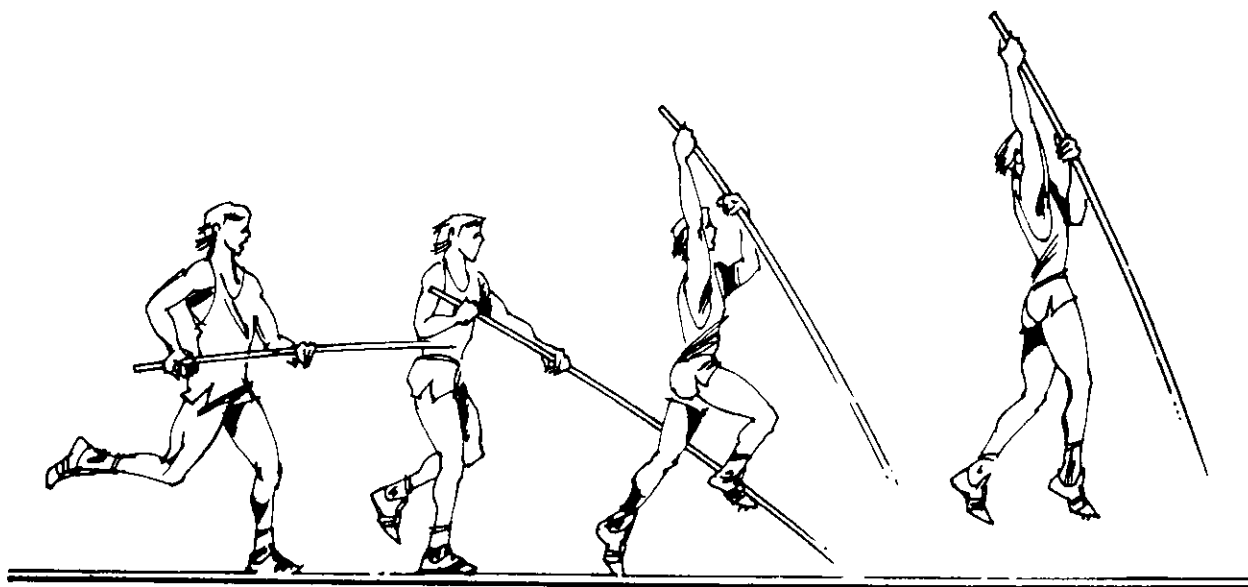
Úkol: Naučit se odhadnout správnou výšku úchopu pro skoky z krátkého rozběhu (ze 2 - 4 kroků).

Instrukce: Postav tyč kolmo k zemi a uchop tyč "dolní" paží (souhlasná s odrazovou nohou) ve vysokém vzpažení. Přemísti tyč do vodorovné polohy a uchop ji "horní" paží ve vzdálenosti 40 - 60 cm.

#### Diferenciace pro pohybově vyspělé

Pro rychlejší a obratnější žáky lze zvýšit výšku základního úchopu o 10 až 15 cm.

#### 2.4.5 KROK 5: SPOJENÍ ROZBĚHU S ODRAZEM - ZASUNUTÍ A PŘECHOD NA TYČ (obr. 119)



Obr. 119

Úkol: Zvládnout přenesení tyče do odrazové polohy s následným přechodem na tyč z krátkého rozběhu (2 - 4 kroky).

Zasunutí nacvičujeme od počátku ve spojení s průpravným skokem nejprve do dálkařského doskočiště (zasouvací skříňku nahrazuje dostatečně dlouhá a široká jamka v písku), po úspěšných pokusech přecházíme do tyčkařského sektoru.

Zasunutí představuje aktivní pohyb pažemi s tyčí vpřed a vzhůru během (posledních) dvou kroků rozběhu.

Klíčové momenty: Správná výška úchopu, přesná délka rozběhu, energické, ale plynulé zasunutí je ukončené současně s odrazem v okamžiku nárazu tyče na zadní stěnu zasouvací skříňky.

Instrukce - skok ze 2 kroků: Postav se na výběhovou značku špičkou odrazové nohy, dolní konec tyče směřuje do zasouvací skříňky. Rozběhni se energicky (2 kroky) a současně zasouvej tyč pohybem paží vpřed a vzhůru. Uvědom si zhoupnutí ve visu a doskoč na obě nohy.

Instrukce - skok ze 4 kroků: Zvyš základní úchop o 10 (15, 20)

se energicky (4 kroky), zasouvej tyč v rytmu 3. a 4. kroku. Vnímej současný okamžik odrazu a nárazu tyče. Uvědom si plynulé zhoupnutí, doskoč na obě nohy.

Organizace a bezpečnost: Pískové doskočiště je třeba po každém skoku upravit. Učitel umístí výběhové značky ve vzdálenostech: pro 2krokový rozběh ... 3 m od hrany zasouvací skříňky (přibližně), pro 4krokový rozběh ... 3 m + 10 stop od hrany zasouvací skříňky. Časové odstupy mezi jednotlivými skoky jsou dostatečné, aby učitel mohl kontrolovat a korigovat výšku úchopu a místo výběhu.

Kontrola: Učitel sleduje, zda žáci vybíhají od značky (odrazová noha na značce, výběh neodrazovou nohou), osvědčuje se hlasité počítání jednotlivých kroků se zdůrazněním posledních dvou kroků.

#### Diferenciace pro pohybově zaostávající

Pokud nezvládnou skok do doskočiště, opakují krok 3.

Chyba: Cupitavý běh, odraz opačnou nohou. Korekce: Hlasité počítání rytmu rozběhu, posunutí výběhové značky.

Chyba: Podběhnutý nebo naskočený odraz (místo odrazu je před nebo za úchopem). Korekce: Posunutí výběhové značky vzad či vpřed.

Chyba: Pozdní a nedokončené zasunutí - odraz v záklonu. Korekce: Hlasité zdůraznění rytmu posledních 2 kroků rozběhu.

Chyba: Příliš rychlý postup vpřed při vlastním skoku, rychlý přechod do doskočiště ve shybu. Korekce: Zvýšit výšku úchopu.

Chyba: Příliš pomalý postup vpřed při vlastním skoku (postup se zastaví ve vislé poloze). Korekce: Zrychlit rozběh, snížit výšku úchopu.

Chyba: Předčasné přitahování pažemi do shybu. Korekce: Opakovat krok 3.

Chyba: Vychýlení skoku do strany (je způsobeno úklonem na odrazu nebo nepřesným zasunutím). Korekce: Procvičovat zasunutí na místě s přesným umístěním horní paže nad hlavou (i s pomocí učitele).

#### 2.4.6 KRCK 6: AKTIVNÍ PRÁCE NA TYČI - ZVRAT (obr. 120)

Úkol: Zvládnout po přechodu na tyč aktivní vykývnutí do zvratu (do visu střemhlav).

Pro nácvik volíme průpravné skoky z krátkého rozběhu (6 - 8 rozběhových kroků) do tyčkářského doskočiště.

Klíčové momenty: 1. Viz krok 5. 2. Zachování natažené horní paže po celou dobu skoku, aktivní vykývnutí až po přechodu avislou rovinou, dopad na záda do doskočiště - délková osa těla je rovnoběžná s tyčí.

Instrukce: Zvyš základní úchop o 20 (25, 30) cm. Rozběhni se energicky 6 kroky od výběhové značky - zasun tyč v rytmu 5. a 6. kroku. Zvýrazni odrazový

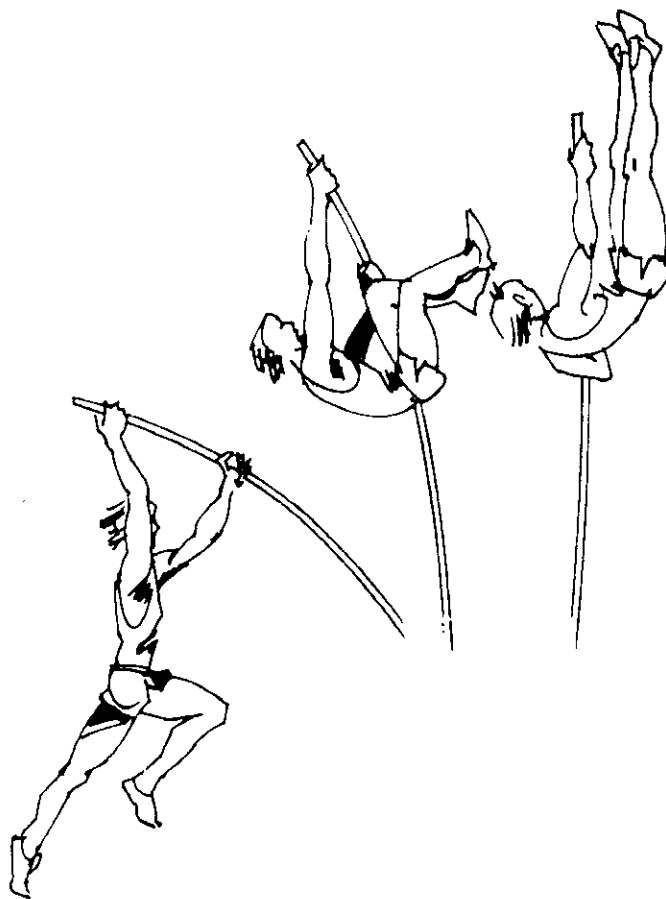


nápon a vis na horní paži a vykývnutím zvedej nohy a boky co nejvýše! Nepokrčuj horní paži, drž se tyče až do dopadu!

#### Organizace a bezpečnost:

Učitel rozmístí výběhové značky pro 6krokový rozběh ve vzdálenostech 3 m + 20 - 21 stop (přibližně) od lavany zasouvací skříňky. Pro snazší orientaci při určování správné výšky úchopu je vhodné omotat tyč různě zbarvenými páskami (např. po 10 cm). Na mokré rozběžišti je nezbytné používat tretry, místo odrazu nesmí být znečištěné.

Kontrola: Učitel sleduje ze strany přesnost a stupňování rozběhu, rychlost pohybu soustavy skokan - tyč směrem vpřed a časování aktivního pohybu skokana na tyči. Zezadu odhaluje nevydařené pokusy, způsobené stranovým vychýlením tyče a skokana na odrazu. Setrvání v dopadové poloze umožňuje žákovi provádět sebekontrolu vlastního pohybu.



Obr. 120

#### Diferenciace pro pohybově zaostávající

Nácvik zvratu na tyči vyžaduje vyšší úroveň tělesné připravenosti i obratnosti žáků. Nároky omezíme na menší rozsah aktivního pohybu na tyči, po vykývnutí následuje dopad do sedu.

Vyskytují se též chyby jako u kroku 5. Při korekci zdůrazňujeme neustále: správné místo a způsob výběhu, přesný počet kroků a energické zrychlování, včasné a přesné zasunutí v posledních 2 krocích (uplatňujeme nadále rytmizaci rozběhu a zasunutí pomocí hlasitého počítání kroků).

Chyba: Rotace kolem délkové osy tyče - nesprávná dopadová poloha. Korekce: Zrychlit pohyb tyče v průběhu skoku snížením úchopu, snížit úsilí při aktivním vykývnutí, provést vykývnutí až v samém závěru skoku.

#### Diferenciace pro pohybově vyspělé

1. Prodloužíme rozběh na 8 kroků (o 11 - 12 stop, zvýšit úchop o dalších 10 až 15 cm).
2. Zařadíme soutěž ve skoku do dálky z 6 - 8krokového rozběhu do pískového doskočiště (bez obratu).

## 2.4.7 KROK 7: AKTIVNÍ PRÁCE NA TYČI - OBRAT

Úkol: Zvládnout základní rytmus celého skoku (v rychlém pohybu přes svislou rovinu).

Nejčastěji používáme průpravné skoky do pískového doskočiště z krátkého rozběhu.

Přednostní koncentrace žáků na provedení obratu má často negativní vliv již na odraz a následné vykývnutí. Proto vždy zdůrazňujeme rychlý postup postavy skokan - tyč vpřed (s nižším úchopem) a aktivní vykývnutí se zvratem a následným obratem zahajujeme co nejpozději.

Klíčové momenty: Plynulý sled pohybů při práci na tyči (zahájení - vykývnutí, pokračování - zvrát, dokončení - obrat).

Instrukce: Rozběhni se 8 kroky od výběhové značky, zasun tyč v 7. - 8. kroku. Začni s vykývnutím co nejpozději, nohy a boky zvedni co nejvýše k tyči. Plynulým záběrem paží - postupným přitahováním a odtlačováním - dosáhneš obratu. Při dopadu na nohy se snaž udržet tyč nataženou horní paží na rameni.

Organizace a bezpečnost: Učitel rozmístí výběhové značky pro 8krokový rozběh ve vzdálenosti 3 m + 31 - 33 stop (přibližně) od hrany zasouvací jamky (pro 10krokový rozběh ve vzdálenosti 3 m + 42 - 45 stop). Pískové dopadiště je třeba před každým pokusem uhladit, zasouvací jamku průběžně obnovovat.

Učitel stojí stranou na úrovni zasouvací jamky, žáci skáčou za sebou v dostatečných časových odstupech.

Kontrola: Učitel sleduje rytmus, přesnost rozběhu a zasunutí (viz kontrola u kroku 5 a 6), plynulost práce na tyči, všímá si návaznosti vykývnutí, zvratu a obratu, kontroluje dopadovou polohu. Zezadu kontroluje stranové odchylky tyče i skokana od sagitální roviny skoku.

### Diferenciace pro pohybově zaostávající

Vhodné je vyhloubit větší zasouvací jamku (30 - 40 cm), což umožní žákům zvýšit úchop na tyči. Nevyžadujeme úplný obrat - stačí natočení o 90° směrem k tyči.

Chyba: Předčasný obrat na tyči. Korekce: Navazovat na vykývnutí a zvrát vždy až v sestupné části skoku, opakovat průpravné skoky do dálky bez obratu.

Chyba: Přílišné oddálení skokanova těla od tyče v průběhu obratu. Korekce: Napodobení obratu vleže na zemi. Skokan leží na zádech, tyč drží podél těla nataženou horní paží (v úrovni boků) a skrčenou dolní paží (v úrovni ramen), délkové osy těla a tyče jsou rovnoběžné, dolní konec tyče je za hlavou skokana. Plynulým pohybem paží podél těla do vzpažení skokan sune tyč vzad a postupně se přetáčí do lehu na břiše (dolní paže pouští tyč).

Nejčastější chybou ovšem zůstává nežádoucí přitahování do shybu už v průběhu vykývnutí. Korekce: Stejně jako v kroku 4. a 5., doporučuje se rovněž zařazovat průpravné skoky bez aktivního vykývnutí (skokan setrvává v závěsu na natažené horní paži až do dopadu).

#### Diferenciace pro pohybově vyspělé

1. Soutěž ve skoku do dálky s obratem.
2. Skoky přes gumovou laťku (Hop-flop), kterou drží dva spoluvičenci ve vzdálenosti 150 - 200 m od zasouvací jamky.

#### 2.4.8 KROK 8: SKOK PŘES LAŤKU

Úkol: Zvládnout základní rytmus skoku s obratem přes laťku.

Klíčové momenty: Přesnost rozběhu, zasunutí a odrazu, rytmizace a časování závěsu, vykývnutí, zvratu, obratu a přechodu laťky.

Instrukce: Uprav si vzdálenost stojanů od hrany zasouvací skříňky v rozmezí 80 - 120 cm. Rozbíhej se 8 (10, 12) kroky od výběhové značky plynule, stupňovaně. Nemysli na laťku. Vnímej pouze přesnost zasunutí, rychlý odraz a plynulost pohybů na tyči. Nesklápěj nohy za laťku. Neodhazuj tyč - stačí mírné odtlačení.

Organizace a bezpečnost: Žák musí mít dostatek času na přípravu a soustředění před skokem. Učitel každou nepřesnost na rozběhu a odrazu ihned opravuje. Při prvních skocích se doporučuje používat gumovou laťku (Hop-flop) a skákat na snadných výškách. Při každém skoku 1 spoluvičenco odebírá odhozenou tyč, nikdo z ostatních žáků se nepohybuje v těsné blízkosti rozběžiště a doskočiště.

Učitel nedovolí žákům, aby neúměrně zvyšovali laťku a předčasně přibližovali stojany na úkor správné techniky skoku.

Vzdálenost výběhových značek od hrany zasouvací skříňky:

8-krokový rozběh ..... 3 m + 31 - 33 stopy  
10-krokový rozběh ..... 3 m + 42 - 45 stop  
12-krokový rozběh ..... 3 m + 53 - 57 stop

Kontrola: Učitel zpočátku sám odebírá tyč při skoku, později zaujímá místo stranou v úrovni odrazu či stojanů. Sleduje rytmus skoku a konfrontuje své pozorování s pocity žáka.

Dobrý skok je plynulý s postupným přechodem laťky nohama, trupem (s mírným vysazením boků), hlavou a pažemi.

#### Diferenciace pro pohybově zaostávající

Skoky přes gumovou laťku na snadných výškách z 8-krokového rozběhu (případně i z 6-krokového rozběhu). Podle typických ohyb volíme opakování příslušných průpravňových prvků.

#### Diferenciace pro pohybově vyspělé

Postupně zvyšujeme laťku a zařazujeme soutěž podle pravidel. Podle individuálních předpokladů upravujeme délku rozběhu a výšku úchopu. Při vyšším úchopu se začínají objevovat náznaky ohybu tyče u nejschopnějších žáků, je to signál skutečné laminátové techniky skoku.

### 3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

Skok o tyči je disciplína vyžadující na sportovci vlastnosti sprintera (rychlost), skokana do dálky (rychlost a odrazová výbušnost) a gymnasty (síla, ohebnost a obratnost, orientace v prostoru).

Vzhledem k tomu, že rozvoj rychlostních a odrazových schopností je podrobně rozpracován v kapitolách o tréninku sprintera a skokana do dálky, zaměříme se zde jen na oblast rozvoje silových schopností, obratnosti a ohebnosti.

#### 3.1 R o z v o j   s í l y ,   o b r a t n o s t i   a   o h e b n o s t i

Pohybová činnost při vlastním skoku o tyči má dynamický charakter. Při výběru tréninkových prostředků se jeví jako nejúčinnější cviky, jejichž provedení se co nejvíce přibližuje dílčí částem, nebo i celému skoku jak v rozsahu, tak i v rytmu pohybu.

Aby mohl začátečník zahájit vlastní skokanskou přípravu, musí prokázat určitou úroveň vstupní tělesné připravenosti, kterou můžeme u 11 - 13letých žáků kontrolovat jednoduchými normami:

1. Vis na jedné paži (10 - 15 s),
2. shyby (5x),
3. přednožování ve visu - chodidla mezi ruce (5x).

##### 3.1.1 Prostředky na rozvoj obratnosti, síly a ohebnosti

Přechody z visu do visu vznesmo, visu střemhlav, do vzporu na gymnastickém náradí:

na laně - šplh, šplh ve visu vznesmo, svis střemhlav (vznesmo) z náskoku do svisu,

na hrazdě - výmyk, toč vzad, svis střemhlav z náskoku do svisu, komíhání,

na kruzích - komíhání, houpání (vzepření vzklopem, předkmihem, výkruty, výmyk do vzporu u vyspělejších).

Akrobacie:

- kotouly vzad do stoje na rukou, přemet vpřed, stranou, vzad, salto vpřed, salto vzad.

Trampolína:

- přemet vzad, salto vpřed a vzad, skok vzad do lehu vznesmo.

Další speciální ovičení:

- "sbalení" na šikmé tyči, na šikmém laně,
- skok o tyči z vyvýšeného místa (do tyčářského doskočiště),
- kliky ve stoje na rukou (s dopomocí),
- kotoul vzad do stoje (přes laťku).

Většina uvedených cvičení podporuje rozvoj dominantní volní vlastnosti skokana o tyči - odvahy.