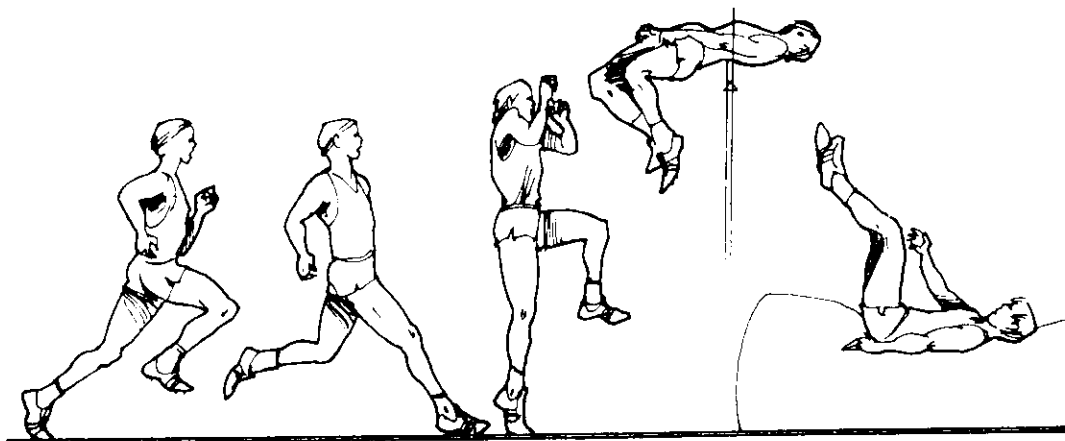


DIDAKTIKA SKOKU VYSOKÉHO

1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Z á k l a d y t e c h n i k y

Dělení pohybu na jednotlivé složky: rozběh, odraz, přechod lačky a dopad - je tradiční, vcelku vyhovuje a vyjadřuje i pořadí důležitosti těchto částí techniky (obr. 51).



Obr. 51

Pestrý vývoj disciplíny je prozatím završen převažujícím téměř výlučným používáním techniky flop nejen vrcholovými skokany, ale i začátečníky. Současná technika je jednodušší ve srovnání s předchozími způsoby, umožňuje rychlejší rozběh a většinou i vyšší výkon.

1.1.1 Rozběh a příprava na odraz

Délka rozběhu je dána počtem kroků. 7 - 12 kroků zpravidla postačí pro dosažení rychlosti cca 5 m/sec u začátečníků a přes 7 m/sec u vyspělých skokanů.

Zakřivení rozběhu se stupňuje až k odrazu, současně se zvyšováním dopředné rychlosti skokana. Současné zvýšení rychlosti a zakřivení rozběhu přispívá k úpravě polohy kombinovaného sklonu nazad a odklonu od lačky. Při pomalejším rozběhu začátečníka jsou tyto modifikace méně výrazné, ale jsou nezbytným předpokladem dobrého provedení skoku.

Délka rozběhových kroků narůstá nejprve plynule a v závěru se nepravidelně mění v závislosti na způsobu přípravy na odraz i vzhledem k používané variantě skoku.

Příprava na odraz probíhá v posledních dvou až třech krocích rozběhu a spočívá v plynulém snížení těžiště dosahovaném sklonem těla i pokrčením dolních končetin. Dochází zde i ke změně charakteru a časování pohybu vůbec.

1.1.2 Odráz

Hlavním požadavkem odrazu u fropu je jeho aktivní provedení. Odráz s předpětím je nezbytný nejen proto, aby skokan, při rychlejší rozběhu, odrazovou extenzi vůbec stačil, ale i ke vzniku optimálního rotačního impulsu pro přechod lačky.

Rotace přetáčející skokana ze letu ze svislé do vodorovné polohy vzniká v oporové fázi vykývnutím těla skokana kolem pevné opory odrazu i působením odrazu mimo těžiště.

Švih i odraz probíhají u fropu současně. I pohyb paží, nejčastěji soupažný, je časově a rozsahem přesně sladěn s pohybem švihové nohy.

Odráz s předpětím je prováděn aktivně a zahajován vlastně ještě před došlapem. Těžiště těla se však při odrazu pohybuje jen vpřed a vzhůru, nikoli dolů za odrazovou nohu. Předpokladem dobrého odrazu pro frop je nejnižší poloha těžiště skokana již při přechodu přes švihovou nohu. Takovýto odraz je účinnější nepřímý i větším využitím rychlosti rozběhu a snížením ztrát při spojení rozběhu s odrazem.

Trvání odrazu (oporová fáze) se pohybuje u fropu kolem 0,16 - 0,20 sec a je tedy oproti odrazu u předchozích způsobů (strád) kratší.

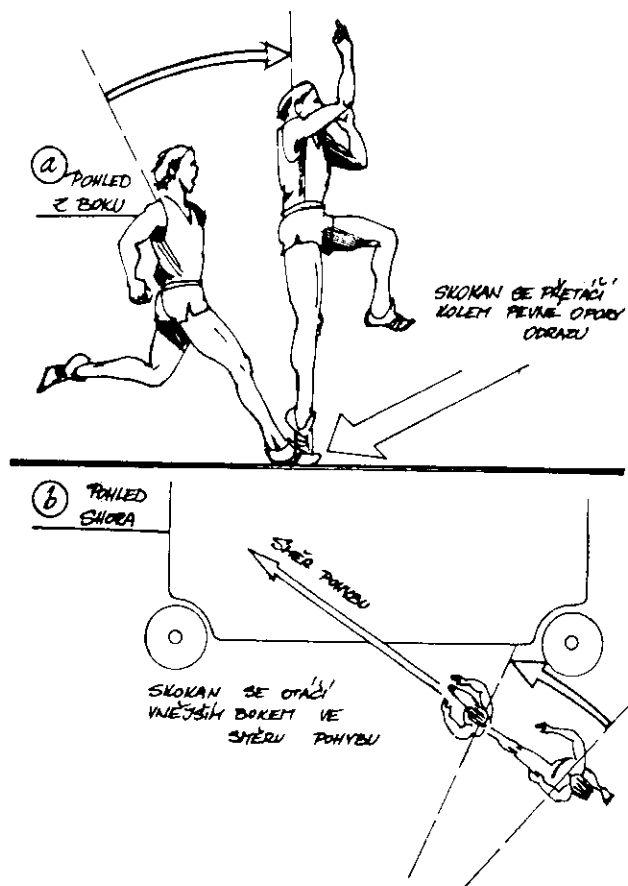
1.1.3 Přechod lačky

Způsob přechodu lačky je určen rotačními impulsy již při odrazu. Pohyby zahajované za letu nemohou celkový rotační impuls zvětšit. Ovlivňují však vnější projevy rotace a mají kompenzační charakter.

Změna svislé polohy skokana při odrazu do vodorovné polohy nad lačkou je způsobena kombinací napřímění skokana vpřed - z polohy sklonu nazad a odklonu od lačky, i otáčení kolem délkové osy těla. Nejde tedy o aktivní záklon. (Obr. 52.)

1.1.4 Dopad

Dopad je ovlivněn rozběhem, přípravou na odraz, způsobem odra-



Obr. 52

zu, povahou a velikostí rotace a v menší míře i vyrovnávacími pohyby skokana za letu.

Hlavním požadavkem dopadu je bezpečnost. Skokan předkopnutím nohou do přednožení a reaktivním protipohybem trupu a hlavy jednak dokončuje přechod lačky a jednak zabraňuje pádu na hlavu a týl.

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

Mezi rozhodující pohybové schopnosti skokana do výšky řadíme: sílu, rychlost, pružnost, ohebnost, koordinaci pohybů a prostorovou orientaci.

Sílu chápeme jako dynamickou sílu dolních končetin, projevující se v mohutnosti a výbušnosti odrazu i ve schopnosti jeho vystupňování v krátkém okamžiku (0,15 - 0,20 sec).

Rychlost zahrnuje jak běžickou rychlost, tak speciální rychlost skokanského odrazu (náponu) i švihů a schopnost rychlé změny rozdílného rytmu pohybu.

Pružnost a ohebnost je dána elasticitou svalové tkáně a velkým rozsahem pohybu, především v kyčelním a hlezenném kloubu.

Koordinaci a prostorovou orientaci tvoří schopnosti regulace pohybů prováděných velkou rychlostí, ve velkém rozsahu, v relativně krátkém časovém intervalu. Dále schopnost jemného a přesného odstupňování svalového úsilí, časování pohybů a schopnosti regulace časování se zvyšováním lačky, nebo při jiné změně vnějších podmínek pohybu. Patří sem i prostorová orientace o poloze těla, o vzájemném postavení jeho jednotlivých částí a o změnách těchto poloh.

Uvedené pohybové schopnosti, spolu s požadavky optimálního somatotypu a psychotypu jedince a jeho charakterových vlastností, jsou nezbytné jak pro dokonalé technické provedení, tak pro odpovídající výkon.

1.3 V ý t a h z p r a v i d e l

Skokan se musí odrazit jednou nohou. Za nezdařený pokus se počítá nejen shození lačky či stojanů, ale i dotek země či doskočiště kteroukoli částí těla za rovinou proloženou stojany (pokud skokan nepřekoná lačku).

Závodník může začít skákat na kterékoli výšce a může libovolné výšky vynechávat. Tři nezdařené pokusy za sebou ho však vylučují ze soutěže. Skokan má právo pokračovat ve skocích i po vyřazení ostatních závodníků. Lačka se dále zvyšuje podle jeho přání, nejméně však o 2 cm.

Na rozběžišti si smí závodník umístit pouze značky dodané pořadatelem. Nesmí s pokusem otálet. Po vyzvání musí k pokusu nastoupit do 1,5 min. Časový limit se prodlužuje, jestliže v soutěži zůstávají jen 2 nebo 3 závodníci. Prodloužení může činit až 3 min. Zůstane-li v soutěži pouze 1 závodník, časový limit se prodlužuje až na 5 min. Umístění závodníků je dáno výkonem. Při rovnosti výkonu rozhoduje o pořadí: 1. menší počet pokusů na této výšce; 2. menší počet nezdařených pokusů v celé soutěži.

Jestliže ani takto není rozhodnuto o pořadí, postupujeme následovně:

1. závodníkům na prvním místě se poskytne čtvrtý pokus na nezdolané výšce;
2. dále se skáče vždy jeden pokus na postupně snižované a zvyšované výšce (označené před závodem); závodníci musí skákat každý pokus až do rozhodnutí, které je dáno stavem, kdy zvýšenou či sníženou výšku skočí pouze jeden soutěžící.

Umístění závodníků na dalších místech při shodě výkonů je stejné.

Laťka pro skok do výšky je dlouhá 398 - 402 cm a smí mít hmotnost nejvýše 2 kg. Průměr kruhového průřezu musí být nejméně 25 mm a ne více než 30 mm.

Mezi konci laťky na podpěrách a stojany musí být mezera nejméně 1 cm. Laťka nesmí být stojany sevřena.

Výšku laťky měříme měřicí latí, nebo speciálním měřidlem v nejnižším místě jejího prohnutí, k její horní hraně vždy kolmo k zemi.

2. METODIKA NÁCVIKU

2.1 C í l n á c v í k u

Hlavním cílem nácviku je rychlé, dokonalé a trvalé osvojení hlavních struktur pohybu daného způsobu skoku. Model techniky musí být srozumitelný, jednoduchý a musí být přesně vyjádřen slovem i obrazem. Musí obsahovat jen takové charakteristiky, které mají obecný ráz a tvoří základní strukturu techniky, na níž budou moci nadaní žáci dále stavět a rozvíjet své schopnosti bez případných změn již naučených dovedností.

Mezi základní charakteristiky při nácviku flopu patří:

- 1 - Stupňovaný rozběh s dokonalým běžeckým náponem.
- 2 - Současné stupňování rychlosti i zakřivení rozběhu.
- 3 - Odraz s švih ve směru posledního kroku rozběhu.
- 4 - Odraz s předpětím, zahajovaný ještě před došlapem odrazové nohy.
- 5 - Dlouhý náprah švihové nohy po dokončeném náponu.
- 6 - Synchronní a shodný rozsah švihu i odrazu.
- 7 - Rotační impuls pro přechod laťky vyvolaný při odrazu napřímením a přetáčením skokana vzhledem k místu opory.
- 8 - Místo odrazu je v úrovni první čtvrtiny laťky a místo dopadu v úrovni poslední čtvrtiny laťky.
- 9 - Způsob dopadu hlavou napřed vzhledem k místu odrazu.

2.2 M e t o d i c k ý p o s t u p

1. Charakteristika pohybu - rozběhu, odrazu a rotačního impulsu mimo doskočiště.
2. Základní vymezení rozběhu, odrazu i dopadu. Skoky do výšky z krátkého rozběhu.
3. Speciálně průpravná cvičení pro jednotlivé složky techniky.
4. Prodloužení rozběhu a zdokonalování techniky se zvyšováním laťky.
5. Cvičení na stabilizaci a proměnlivost techniky.

Při osvojování techniky zdůrazňujeme především propracování vnitřní, dynamicko-časové struktury pohybu, jí odpovídající vnější časoprostorové charakteristiky, průběžnou kontrolu a sebekontrolu požadovaného provedení. Zdůrazňujeme a zesilujeme použití zpětné vazby. Rychlé konkrétní informace usnadňují a z kvalitňují nácvik korekcí představy a vzápětí i techniky.

2.3 H l a v n í d i d a k t i c k é p r o b l é m y

Začátečník chybí nejčastěji nepřesným napodobováním vnějších charakteristik pohybu. Ponecháme-li nepoučeného začátečníka samostatnému osvojování pohybu, dochází zpravidla k osvojení modifikovaného modelu dovednosti, který mu později znesnadňuje až znemožňuje vypracování požadované techniky, bez níž není možný další rozvoj výkonnosti, eventuálně dosažení výkonnosti vrcholové.

Hlavním požadavkem nácviku je tedy včasná úvodní informace učitele - trenéra, vypracování optimální představy o pohybu a zaměření metodických postupů na osvojení vnitřních a základních struktur pohybu. Tento požadavek lze dodržet i při práci s mládeží, kdy převažuje metoda syntetická, využívající schopnosti napodobení pohybu.

Role učitele - trenéra je v tomto procesu nezastupitelná zejména při diagnostice a regulaci pohybu, formulaci instrukcí a při zvýšené zpětné vazební regulaci.

Při diagnóze příčin chybného provedení se musí uplatnit zkušenost učitele. Je-li nápravná instrukce zaměřena na opravu konečného projevu pohybu, je většinou neúčinná.

Při nápravě chyb je nutná individualizace přístupu k žákům vzhledem k jejich rozdílným představám o pohybu, pohybové paměti a celkové připravenosti.

Pedagog musí žákovi umět sdělit jak má opravit jednotlivé pohyby - především ty, které je schopen snadno regulovat. Ten ovšem někdy nemůže provést žádoucí pohyb pro nízkou úroveň pohybových schopností a nikoli pro nedostatečnou pohybovou naučitelnost.

2.4 P r o g r a m n á c v i k u f l o p u

2.4.1 K R O K 1: CHARAKTERISTIKA ROZBĚHU

Úkol: Naučit běžecké provedení rozběhových kroků, současné stupňování rychlosti i zakřivení rozběhu.

Klíčové momenty: Plynulé stupňování běhu až do optimální rychlosti - takové, kdy se žák stačí ještě včas a naplno odrazit.

Instrukce: Vyběhni odrazovou nohou a po pěti krocích naznač odraz. Doskoč měkce na obě nohy. Začni volně, abys mohl stupňovat rychlost kroků až do okamžiku odrazu. Současně stále více zatáčeš na stranu odrazové nohy.

Organizace: Žáci v zástupu provádějí jeden po druhém 5ti krokový rozběh s naznačením odrazu na volné rovné ploše hřiště či tělocvičny.

Kontrola: Učitel pohledem z boku kontroluje běžecký charakter rozběhu, současnost stupňování rychlosti i zakřivení, polohu sklonu nazad a odklonu před naznačením odrazu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Rozběh po vyznačené křivce. Rozběh se slovním vedením: "Rovně (1 krok), rovně (2 krok), zatoč (3 krok), zatoč (4 krok), odraz!" nebo: "Pomalů, volně, svižně, rychle, odraz!"

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Zvýraznění rychlosti rozběhu a sklonu nazad před naznačením odrazu (předpokládám odrazové nohy a pánve). Doskok na obě nohy s tendencí přepadávat vpřed ve směru pohybu.

2.4.2 KROK 2: CHARAKTERISTIKA ODRAZU A ŠVIHU

Úkol: Provedení odrazu s předpětím se současnou akcí odrazu a švihu.

Klíčové momenty: Odraz a švih (napínání odrazové nohy a švih švihové nohy i paží) jsou zahajovány ještě před došlapem odrazové nohy na zem. Provádí se aktivně po menším (odrazová noha), či větším (švihová noha a paže) nápřehu. Výchozí poloha pro zahájení odrazu je kombinace sklonu vzad a na stranu odrazové nohy.

Instrukce: Opakovaně se odrážej, nejprve na místě, poté ze 3 a 5 kroků rozběhu. Odraz prováděj po zřetelném nápřehu švihové nohy a paží. Pažemi švihnej současně. Odrazová noha zahajuje došlap pevným a přitom pružným odklepnutím až úderem. Připomíná odraz přehuštěného míče. Doskakuj na obě nohy. Po doskoku musí mít tendenci přepadat trupem a hlavou napřed.

Organizace: Žáci v řadu či řadách, nebo v menší skupině provádějí dané cvičení na volné rovné ploše hřiště či tělocvičny.

Kontrola: Učitel pohledem z boku sleduje aktivní charakter odrazu, doskok na obě nohy, dozrívání pohybu - trupem vpřed (jak při odrazech na místě, tak po rozběhu).

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Synchron švihové nohy a obou paží provádíme na místě bez odrazu. Zařazujeme více průpryva všeho druhu. Při nácviku s odrazy doskakujeme na švihovou nohu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Před odrazem provádíme výraznější nápřah nejen bérce, ale i chodidlem odrazové končetiny. Odraz je dynamičtější.

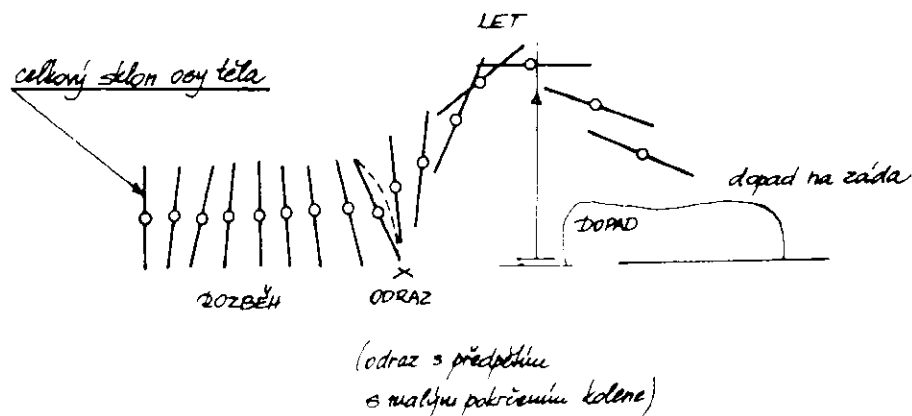
2.4.3 KROK 3: CHARAKTERISTIKA ROTACE PŘI ODRAZU

Úkol: Naučit žáky založení rotačního impulsu, vznikajícího otáčením těla skokem kolem pevné opory odrazu hlavou (rotace kolem horizontální osy) a volným bokem vpřed ve směru pohybu (rotace kolem vertikální osy).

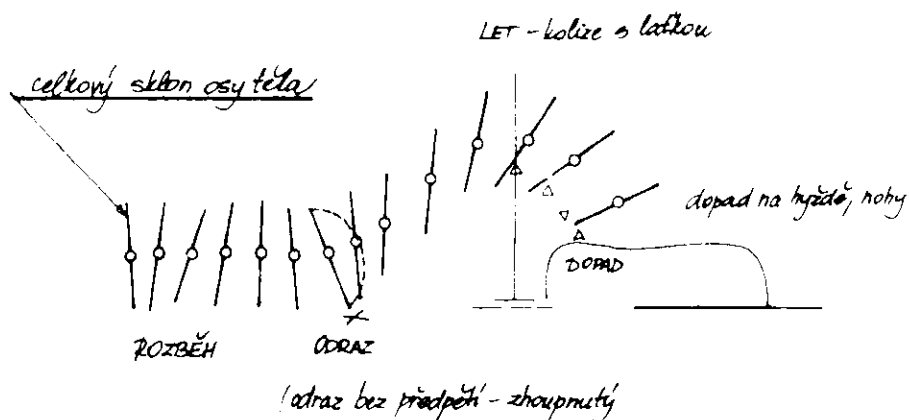
Klíčové momenty: Žák musí pochopit povahu rotace a skutečnost, že se do polohy na zádech hlavou napřed při přechodu lačky a při dopadu dostane pohybem na odrazu hlavou vpřed - vykývnutím ve směru pohybu. Do polohy na záda ho přetočí rotace kolem délkové osy těla. Nesmí provádět aktivní záklon trupu pohybem hlavy nazad - prováděl by opačnou rotaci.

Rotační impulsy však vznikají jedině, je-li odraz vřasený a "pevný". Odraz s předpětím je nezbytným předpokladem vzniku rotace a přechodu lačky.

a) ROTACE PŘI AKTIVNÍM ÚDERNÉM ODRAZU - schema



b) ROTACE PŘI ODRAZU BEZ PŘEDPĚTÍ - schema



Obr. 53

Opožděný odraz, jakkoli mohutný, skokan "proběhne" ve vzpřímené poloze tak, jako běžec nebo skokan do dálky.

Instrukce: Postav se do polohy před zahájením odrazu (kombinace odklonu nazad a stranou) a prováděj opakované výpony na odrazové noze s náznakem švihů

a vykývnutím do svislé polohy a zpět. Švih nohy směruje vpřed - nikoli stranou. Bok na straně švihové nohy ve výponu uvolní.

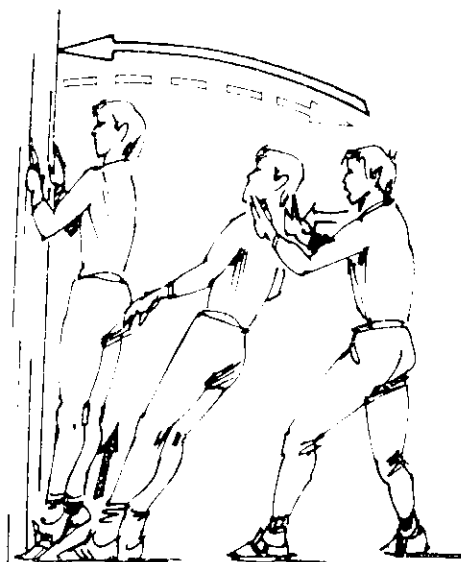
Organizace: Žáci (celá třída - skupina) ovičí najednou v řadu či řadách s dostatečnými rozestupy.

Kontrola: Učitel kontroluje z boku výchozí polohu sklonu nazad. Zepředu pak přímý směr švihů a konečnou svislou polohu ve výponu na odrazové noze (neuklánět).

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Cvičení ve dvojicích - jeden žák přidržuje cvičícího ve výchozí zvýrazněné poloze, poté mu dává rotační impuls postrčením trupu vpřed. Cvičící zachovává stále polohu přímky. Svislou polohu prochází "tvrdým" výponem. (Obr. 54.)

Při cvičení ve trojicích. Pomocník vzadu dává cvičenci uprostřed rotační impuls postrčením do zad, ten prochází ve výponu svislou polohou, padá napřed a je podchycen vpředu za ramena a vzápětí vrácen jako kyvadlo zpět do výchozí polohy. Obě cvičení provádíme nejprve ve stoji na obou nohách a poté jen na noze odrazové.



Obr. 54

Diferenciace pro pohybově vyspělé

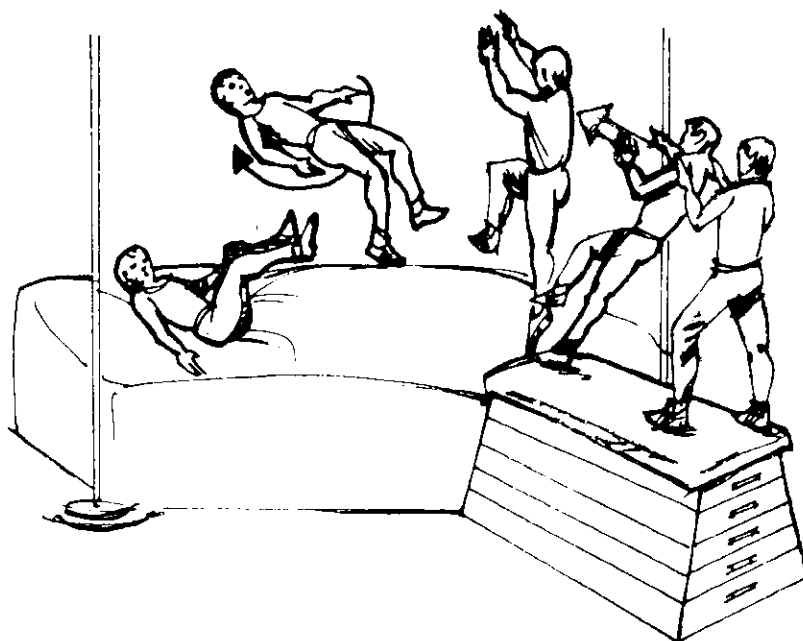
Cvičíme na zvýšené ploše, například na několika dílech švédské bedny, přistavené k dopadšti ve směru skoku. Rotační pohyb končí pádem na prsa hlavou napřed na měkké dopadště a při dalších opakováních a výponu na jedné noze, pádem na bok až záda hlavou napřed. Později provádíme místo výponu náznak odrazu až lehký odraz (obr. 55).

2.4.4 KROK 4: SKOKY Z KRÁTKÉHO ROZBĚHU S VYMEZENÍM MÍSTA A ZAKŘIVENÍ ROZBĚHU, MÍSTA ODRAZU, MÍSTA A ZPŮSOBU DOPADU

Úkol: Napodobit skok - flopem z krátkého rozběhu.

Klíčové momenty: Při každém pokusu musí být dodrženy následující podmínky:

- Rozběh s plynulým současným zvýšením rychlosti a zakřivení. Výběhová značka pro 5 kroků rozběhu je ve vzdálenosti 7 kroků (obůze) od lačky v úrovni bližšího stoje (odkráčí učitel).
- Odraz s předpětím a rotací hlavou a volným bokem vpřed. Místo odrazu je v úrovni osm první čtvrtiny lačky - na upažení od stoje a na upažení od lačky.
- Místo dopadu v dopadšti je v úrovni poslední čtvrtiny lačky. Skokan dopadá do polohy na záda hlavou napřed vzhledem k místu odrazu.



Obr. 55

Instrukce: Skákej opakovaně skoky napodobením na optimální výšce. Postav se neodrazovou nohou na výběhovou značku vzdálenou 7 kroků od bližšího stojanu. Pohyb začínej nohou odrazovou. První dva kroky vybíhej přímo vpřed jako bys měl minout dopadiště asi o 2 metry. Dalšími třemi kroky se plynule stáčeš k vyznačenému místu odrazu. Odraz a švih směřuje na střed lačky. Dopadeš do požadované polohy na vzdálenější označené místo v dopadišti.

Organizace: Stanovíme výběhovcu značku, místo odrazu a místo dopadu. Zvolíme výšku lačky - tři úrovně (3 dvojice jezdoč) a rozdělíme žáky do skupin podle předpokladů. Po ovičení doporučíme žákům, aby si sami odkračeli či odstopovali rozběhovou vzdálenost a místo odrazu.

Kontrola: Učitel - trenér stojí buď uvnitř rozběhového oblouku a kontroluje dodržování požadavků na rozběh, místo odrazu, místo a způsob dopadu, nebo vně oblouku tak, aby pohledem zezadu mohl kontrolovat i polohu chodidla odrazové nohy na místě odrazu (obr. 56).

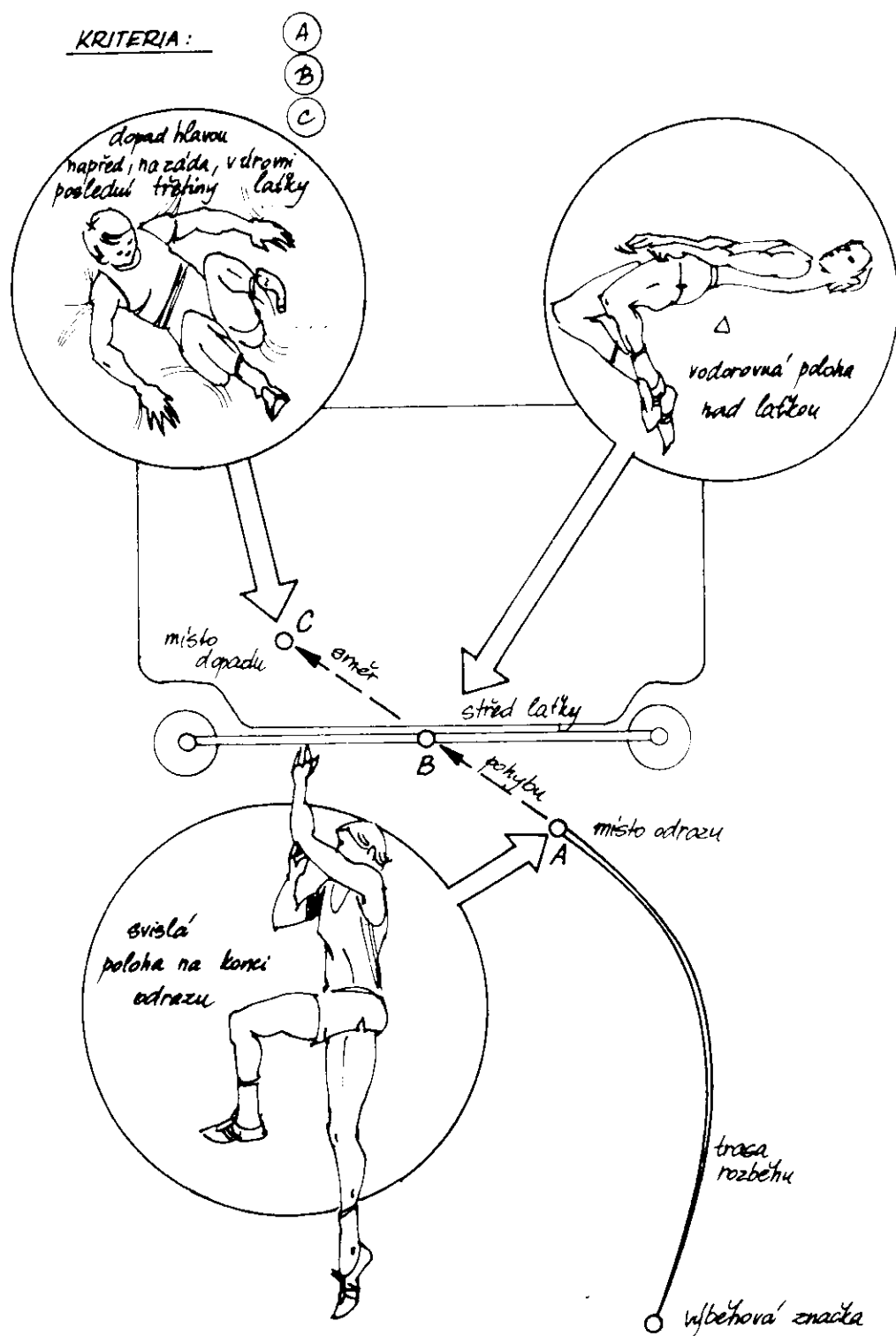
Diferenciace pro pohybově zaostávající

Značkami vytresujeme rozběh a jeho zakřivení, viditelně označíme místo odrazu i místo a polohu těla při dopadu v dopadišti.

Při mimořádných potížích se vracíme k opakování a procvičování předchozích tří kroků programu - k charakteristice rozběhu, odrazu, švihů a rotace.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Zvyšujeme postupně lačku.



Obr. 56

2.4.5 KROK 5: SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ROZBĚH A PŘÍPRAVU NA ODRAZ

Úkol: Zdokonalit stupňování rychlosti rozběhu, plynulost zakřivení a včasnou přípravu na odraz.

Klíčové momenty: Žák musí rozběh začínat tak pomalu, aby mohl stále stupňovat jeho rychlost až po vlastní odraz. Nejvyšší rychlost v závěru však může být jen taková, při níž se skokan dokáže včas a naplno odrazit. V posledních dvou krocích rozběhu musí dojít ke snížení těžiště těla, k úpravě polohy těla a ke změně časování pohybu.

Instrukce: Prováděj opakovaně série rozběhů z 5 a 7 kroků a soustřeďuj se střídavě na:

- a) stupňování rychlosti a plynulosti zakřivení oblouku,
- b) na včasné snížení těžiště ještě před dokrokem odrazové nohy podle představy - "dolů, dole, nahoru",
- c) na změny charakteru a časování pohybu v posledních dvou krocích - "rychle, dlouze, úderem".

Organizace: Žáci v zástupu probíhají vyznačený - vytrasovaný rozběh a soustřeďují se vždy na jeden úkol, viz "Instrukce".

Kontrola: Učitel se soustřeďuje v posuzování techniky žáků na:

- a) vystupňování rozběhu,
- b) na snížení těžiště a
- c) úpravu polohy těla ... v uvedeném pořadí.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Častější volba kratšího rozběhu, slovní vedení rytmičtější a přípravy na odraz. Např. při 5 krokovém rozběhu zdůrazníme zakřivení instrukcí: "Rovně (1 krok), rovně (2 krok), zatoč (3 krok), zatoč (4 krok), zatoč (5 krok)".

Stupňování rychlosti vyjádřením: "Volně (1 krok atd.), svižně, zrychli, zrychli, zrychli".

Úpravu polohy těžiště instrukcí: "Rovně, rovně, dolů, dole, nahoru".

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Střídání 5 a 7 krokového rozběhu. Aktivní nápřah a předsunutí odrazové nohy vpřed před došlapem na místo odrazu. Zpřesnění práce paží a nácvik nápřahu v oporové fázi při přechodu přes švihovou nohu. Doporučíme rytmičtější, např.: "Rovně, svižně, zrychli, nápřah, švih".

2.4.6 KROK 6: SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO ODRAZ A ŠVIH

Úkol: Zdokonalit odraz s předpětím, spojení odrazu a švihů.

Klíčové momenty: Synchrizace odrazové a švihové činnosti pro zvýšení předpětí svalstva v průběhu odrazu. Vzájemný vstřícný - "střihový" pohyb odrazové a švihové nohy začíná ještě před došlapem. Skokan se při došlapu nepohybuje dolů, ale vpřed a vzhůru.

Instrukce: Prováděj ze 2 kroků opakovaně odrazy s předpětím. Začínej ze stoje spojně na pokrčených nohách - vykročením švihové nohy vpřed podle před-

stavy a slovního vedení: "Dole náprah (přechod přes pokrčenou švihovou nohu). Nahoru odraz (s náprahem, předpětím a střihem)". Doskakuj na obě nohy.

Organizace: Provádíme hromadně na volné ploše hřiště či tělocvičny, podle obměňovaných slovních instrukcí.

Kontrola: Učitel - trenér pohledem z boku kontroluje provedení odrazu s předpětím a synchronizací švihů s odrazem. Doskok na obě nohy se současným svěšením obou paží slouží jako kontrola správného časování.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Odrazy z místa ze stoje spojného na pokrčených nohách. Pohyb začíná vykročením a náprahem odrazové nohy a paží.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Odrazy ze 3 kroků rozběhu. Pohyb začíná odrazová noha, která nedokončuje nápon, prochází kolem pokrčené švihové nohy v porové fázi, předbíná trup a dostává se do náprahu před zahájením odrazu. Švihová noha dokončuje nápon a "postrčí" skokana jenom vpřed. Zůstává v dlouhém náprahu současně s náprahem nohy odrazové. Žáky vedeme slovem - instrukcí, např.:

"Dolů, dole, nahoru" k navození pohybu těžiště, nebo

"Rychle, dlouze, udeř" k navození časování pohybu, nebo

"Předklon, vzpřím, záklon" k úpravě polohy těla apod.

2.4.7 KROK 7: SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÁ CVIČENÍ PRO PŘECHOD LAŤKY

Úkol: Zdokonalit časování pohybů za letu a při přechodu laťky.

Klíčové momenty: Skokan provádí za letu tři charakteristické pohybové fáze:

- Stoupání a přetáčení těla v "C" poloze.
- Svěšení nohou a přetočení do "S" polohy na zádech ve fázi kulminace.
- Předkopnutí nohou do přednožení poníž a mírného roznožení, provázené předklonem trupu a hlavy. "L" poloha.

Instrukce: Skákej odrazem snožmo skoky nazad do dopadiště přes laťku i bez laťky. Soustřeďuj se na uvolnění těla v prvních dvou třetinách letu a na předkopnutí nohou těsně před dopadem.

Organizace: Dvojice či trojice žáků provádějí na povel odskoky nazad s dopadem na záda.

Kontrola: Učitel - trenér z boku kontroluje, zda nedochází k přednožování ihned po odrazu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Cvičíme v leže na měkkém dopadišti. Na "raz" uvolníme v poloze v leže, na

"dva" mírně prohne v bederní a hrudní krajině, na "tři" provádíme předkopnutí nohou do polohy přednožení poníž a mírným roznožením.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Skáče na snadné výšce skoky z krátkého rozběhu střídavě s doporučeným načasováním předkopnutí a skoky bez předkopnutí či přednožení. Doporučíme pouze uvolnění končetin, takže v některých případech dojde ke shození lačky lýtky či patami. Většinou, při dobrém odrazu a rotaci, dochází k předkopnutí ve správný okamžik a jakoby "automaticky".

2.4.8 KROK 8: SPECIÁLNÍ PRŮPRAVNÉ CVIČENÍ PRO DOPAD

Úkol: Zajistit bezpečnost dopadu.

Klíčové momenty: Zastavení nohou v přednožení poníž a mírném roznožení při přistání na záda. Zpevnění celého těla v "L" poloze až do okamžiku než dozní dopad a měkké dopadiště vrací skokana zpět do lehu, nebo do kotoulu nazad či stranou.

Instrukce: Skákej odrazem snožmo skoky nazad do dopadiště přes lačku i bez ní se zpevněním nohou v přenožení poníž a v mírném roznožení v okamžiku dopadu.

Organizace: Skáče tolik žáků najednou, kolik se na dopadiště vejde bez nebezpečí kolize.

Kontrola: Učitel - trenér kontroluje pohledem se strany zpevnění a zastavení nohou v přednožení poníž a dopad na celou plochu zad.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Opakované přednožování vleže na zádech na dopadišti s kontrolou mezipolohy skrčení přednožmo, případně s dopomocí učitele, který žáka v kritických polohách zastaví a opraví.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Skoky na optimálních výškách s dopadem a následujícím pokračováním kotoulem nazad.

2.4.9 KROK 9: PRODLOUŽENÍ ROZBĚHU A ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY NA STŘEDNÍCH A VYŠŠÍCH VÝŠKÁCH

Úkol: Upevnění a zdokonalení techniky ve skocích se zdůrazněním výkonu.

Klíčové momenty: Prodloužení rozběhu a jeho mírné zrychlení, oddálení místa odrazu, zrychlení odrazu a změny časování pohybu za letu (zpomalení).

Instrukce: Skákej z rozběhu 7 kroků (11 kroků od lačky) a postupně zvyšuj lačku, dokud nepozoruješ zhoršení techniky. Zvyšuj mírně rozběhovou rychlost do-

kud cítíš, že se dokážeš včas a naplno odrazit. S výškou lačky a rychlostí rozběhu mírně oddaluj místo odrazu.

Organizace: Žáci skáčou ve skupinách podle výkonnosti. Tři dvojice podpěr pro lačku zrychlují nastavení individuálně optimální výšky lačky.

Kontrola: Učitel - trenér kontroluje dodržování těchto hlavních charakteristik techniky: plynulost, zakřivení, rychlost, zrychlení, úpravu polohy, změny běhové aktivity v přípravě na odraz, míru předpětí, rozsah švihů, polohu těla před odrazem a při odrazu, změny polohy těla za letu způsobené rotací, změny polohy těla způsobené kompenzačními pohyby, zahajovanými za letu, místo dopadu a polohu těla skokana v dopadišti.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Vracíme se ke skokům z kratšího rozběhu, snižujeme výšku lačky a u delšího rozběhu doporučíme pomalejší zahájení rozběhu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Prodlužujeme rozběh až na 9 kroků a dále zdůrazňujeme výkon.

2.4.10 KROK 10: STABILIZACE A PROMĚNLIVOST TECHNIKY

Úkol: Další upevňování a zdokonalování techniky ve skocích s modelováním situací:

- a) větší psychologické zátěže (rozptylující a rušivé vlivy, nezájem či nepřítomnost okolí, soutěž),
- b) náhlých změn obvyklých vnějších podmínek výkonu.

Klíčové momenty: Zpřesnění představy o pohybu, schopnost koncentrace v rozptylujícím prostředí, schopnost autoregulace aktuálního psychologického stavu v situaci soutěže. Schopnost stabilizace techniky v zátěžové situaci všeho druhu. Schopnost regulace a změn časování pohybu.

Instrukce: Skákej na optimální výšce, pamatuj si pohyb a proživej skok tak, abys ho mohl bezprostředně po pokusu přesně popsat a třeba i nakreslit.

Skákej ve ztížených podmínkách proti větru, na mokrému rozběžišti, v časové tísní, během rušivé činnosti přihlížejících apod.

Skákej skoky s bezprostřední změnou výšky lačky a délky rozběhu. Reguluj úsilí tak, abys dodržel hlavní kritéria techniky, bezpečné překonání lačky, optimální místo odrazu, optimální místo a polohu při dopadu.

Organizace: Žáci skáčou na své optimální výšce, každý pokus se hodnotí, frekvence skoků je malá a proto kombinujeme skoky přes lačku se SPC, abychom upravili zátěž a zkrátili čekání na další pokus.

Kontrola: Učitel vyžaduje nejprve slovní popis - sebehodnocení techniky žáka, případný náčrt nebo označení situace na posuzovací škále.

Posudek učitele, který následuje vzápětí je konfrontací obou hodnocení pro zpřesnění představy před opakováním dalšího pokusu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Méně časté a méně kontrastní střídání podmínek pokusů. Méně náročné zátěžové situace a jejich pozvolné stupňování.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Bezprostřední a kontrastní změny délky rozběhu, výšky lačky apod. Kombinace a sumace zátěžových situací.

3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

3.1 C í l r o z v o j e

Dosažení žádoucí úrovně pohybových schopností je nezbytné pro výkon i techniku.

3.1.1 Síla

Rozvoj síly je zaměřen na schopnost změny směru setrvačných sil rozběhu do směru pohybu skokana v závěru odrazu silou přibrzďující pohyb a vzápětí stupňovanou dynamickou silou zrychlující odrazový náhon.

3.1.2 Rychlost

Rozvoj rychlosti je zaměřen na dosažení maximální rychlosti těla skokana při zakončování odrazu. Toho se dosahuje zmenšováním ztrát při spojení rychlosti rozběhu s rychlostí odrazu a švihů. Se zvyšováním rychlosti rozběhu je nejdůležitější schopnost provést švih a úplný odrazový náhon ve stále kratším okamžiku. To je hlavně u fropu nejdůležitější schopnost.

3.1.3 Koordinace

Rozvoj koordinace je zaměřen na schopnost regulace pohybu a poloh těla tak, aby celková činnost skokana byla v souladu s požadavky biomechaniky.

3.1.4 Pružnost a ohebnost

Rozvoj pružnosti a ohebnosti je zaměřen na svalové skupiny a kloubní spojení nejvíce namáhaná při výkonu. Optimální pružnost umožňuje uplatnění odrazu

s předpětím (hlavně u flopu) a spolu s ohebností zajišťuje patřičný rozsah a uvolněnost pohybu.

Rozvoj všech těchto schopností je závislý nejen na učiteli a žákovi, ale i na úrovni vrozených předpokladů, zejména tam, kde bychom chtěli překročit rekreační a výkonnostní zvládnutí disciplíny.

3.2 Z á k l a d y t r é n i n k u

Trénink vyžaduje pravidelnou, víceletou a systematickou činnost, která nespočívá jen ve skákání do výšky. Tréninkové úkoly ve skoku do výšky plníme pomocí následujících tréninkových prostředků.

3.3 T r é n i n k o v é p r o s t ř e d k y

3.3.1 Prostředky na rozvoj síly

Starty všeho druhu na nejkratší vzdálenost, atletické vrhy a hody, odhazování lehčích činek a břemen, posilování s činkou a břemeny, posilování na posilovacích strojích a trenažérech, skoky a odrazy s malými zátěžemi, skákané rovinky na čas a nejmenší počet odrazů jednož i snožmo.

3.3.2 Prostředky na rozvoj rychlosti

Starty postřehové, nízké starty i přes překážky, letmé úseky hladké i překážkové maximální rychlostí (do 40 m), sprinty hladké i překážkové se startem na čas (do 100 m), skoky přes laťku z plného rozběhu, skákané rovinky na čas a nejmenší počet odrazů jednož i snožmo.

3.3.3 Prostředky na rozvoj pružnosti a ohebnosti

Švihová a odrazová cvičení s maximálním rozsahem pohybu, švihová a odrazová cvičení s předpětím svalstva (po seskoku, z protipohybu), hlavně odrazy způsobem "přehuštěný míč" (doskok = odraz).

3.3.4 Metodické pokyny

Uvedený výčet tréninkových prostředků dává jen hrubou představu o tréninku. Nejdůležitější jsou znalosti zásad a principů jejich použití a kombinace.

Frekvence tréninků mládeže by měla být vyšší než u dospělých. Zátěž je tak rozdělena do kratších tréninkových jednotek. Je pestrá a všestranná. Vedle speciálních prostředků používáme i všeobecné prostředky a doplňky. Bylo by chybou skákat jen do výšky. I u dospělých skokanů nepřesahuje vlastní skákání 20 % celkové tréninkové činnosti.

Nejčastěji používaným tréninkovým prostředkem v současné době jsou odrazy s předpětím ve formě násobených odrazů, víceskoků apod. Současná technika flopu z tohoto způsobu odrazu vychází.

3.3.5 Hodnocení úrovně pohybových schopností

Nejčastěji používáme pro hodnocení pohybových schopností motorických testů. Pro skok do výšky měříme úroveň rychlosti, síly, koordinace a pružnosti těmito motorickými testy:

1. krátké sprinty na čas (20 - 40 m),
2. skok do dálky snožmo z místa,
3. skok přes laťku po seskoku z vyvýšeného místa,
4. skokový běh na 50 m na čas a nejmenší počet odrazů.

3.4 P o h y b o v é h r y

Pro rozvoj rychlosti a síly používáme s cílem zpestření přípravy tytéž hry jako v běžecké a vrhačské přípravě. Navíc zařazujeme jako přípravu pro skok do výšky hry rozvíjející současně rychlost, sílu i koordinaci odrazu. Uvádíme pět typů her, které se dají rozvést do velkého množství zábavných kombinací.

3.4.1 Hry na rozvoj rychlosti a síly a koordinaci odrazu a švihů

Odrázová štafeta. Soutěží dvě družstva, štafeta může být vstřícná. Vítězí družstvo, které dříve absolvuje předepsaným způsobem danou trať (20 - 40 m každý člen družstva). Vzdálenost se překonává odrazy snožmo, po jedné noze nebo kombinovaně. Můžeme provádět i s přeskokem laviček nebo překážek.

Soutěže tohoto typu zdůrazňují rychlost v odrazu s předpětím. Žáci s odrazem maximálně "pospíchají".

Soutěž ve skokovém běhu. Z každého družstva soutěží vždy jeden zástupce. Soupeřící dvojice má překonat 50m vzdálenost co nejrychleji a s co nejmenším počtem odrazů. Obojí, rychlost (kdo je v cíli dříve) i počet odrazů (co nejmenší), se hodnotí jedním bodem. Každý člen družstva může tedy pro svůj kolektiv získat oba body, doskáče-li do cíle dříve a současně menším počtem odrazů než soupeř, nebo jeden bod za rychlost či nejmenší počet odrazů, nebo žádný bod. Body všech členů se sčítají. Startuje se na povel. Počet odrazů i pořadí v cíli lze snadno vzájemně kontrolovat, neboť hodnotí všichni přihlížející členové obou družstev.

V soutěži tohoto typu je zdůrazněn prvek rychlosti a síly odrazu i maximální rozsah pohybu.

Soutěž o nejmenší počet odrazů. Soutěží dvě družstva. Počet odrazů každého člena družstva se sčítá. Vzdálenost 40 - 50 m je nutno překonat stanoveným způsobem odrazu. Možnost řady variant. Vítězí družstvo s nejmenším počtem odrazů. Nezáleží na čase.

Soutěž tohoto typu zdůrazňuje sílu a maximální rozsah odrazu.

Kdo lépe přes laťku? Na přiměřené výšce laťky soutěží dvě družstva. Každý člen jednoho družstva předvede "svůj", třeba neobyklý způsob překonání laťky, který musí člen druhého družstva věrně napodobit odrazem z téže nohy. Nepodaří-li se mu to, ztrácí jeho družstvo bod. Další způsob skoku navrhuje člen druhého družstva. Shození laťky i při dobrém provedení znamená rovněž ztrátu bodu. Sporné případy rozhodne učitel. Skáče se z libovolného rozběhu. Soutěží se jednokolově i vícekolově.

Kdo výš přes laťku? Soutěží stejně početná družstva. Určí se způsob skoku. Skáče střídavě vždy jeden člen každého družstva. Zdařený pokus = 1 bod, nezdařený žádný bod. Laťka se postupně zvyšuje. Na každé výšce má každý člen družstva jen jeden pokus. Soutěž končí, když polovina či většina členů jednoho družstva nepřekoná laťku. Délka rozběhu není omezena.