

Abstrakt

Struktura výkonu ve skoku vysokém

Cíle práce: Struktura výkonu ve skoku vysokém, sledování faktorů somatických za pomoci antropometrického vyšetření; faktorů kondičních za použití motorických testů; faktorů techniky vytvořením kinematické 3D analýzy a faktorů psychických na základě vyplněných dotazníků, určujících komplexní profil osobnosti. Celkové zhodnocení výsledků individuálně u každé výškařky a jejich porovnání s teoretickými poznatky.

Metoda: Pro získání údajů o somatotypu jsme použili modifikovanou sheldonovskou metodu Heathová-Carter v laboratořích specializovaného pracoviště, kterou jsme zpracovali v programu WELLNESS. Kondiční faktory jsme zjišťovali pomocí vybraných motorických testů a měření vhodných pro skok vysoký (30 m letmo, 50 m VS, 5skok z místa po ON, 5skok z místa po NN, 10skok z místa střídavě, skok vysoký z místa, skok vysoký - nůžky, skok vysoký ze 4 kroků, koule 3kg vzad přes hlavu, vertikální výskok z rozběhu). Pomocí počítačového programu APAS jsme provedli kinematickou 3D analýzu techniky. Psychické faktory jsme sledovali pomocí psychologického modulu Vědeckého a servisního pracoviště tělesné výchovy a sportu – Casri Praha, který vznikl ve spolupráci s prof. O. Mikšíkem, DrSc.

Výsledky: Ze somatotypů se 2x vyskytl ektomorfní mezomorf, 1x mezomorfní ektomorf, 1x vyrovnaný ektomorf a 1x ektomorfní endomorf. Atletky měly vysoký podíl aktivní tělesné hmoty od 89 – 93%. V motorických testech dosáhla nejmladší testovaná výškařka (15) nejlepších hodnot v rychlosti (30 m letmo – 3,50 s) a ve skokanské výbušnosti (10skok z místa střídavě – 24,46 m), naopak jedna z nejstarších výškařek (17) měla nejlepší výsledky v průpravných skocích (skok vysoký z místa – 126 cm; nůžky – 144 cm; skok vysoký ze 4 kroků 159 cm). V technice skoku vysokého jsme zjistili značné interindividuální rozdíly, např. horizontální rychlost těžiště v posledním kroku se pohybovala od 5,23 m/s do 6,5 m/s; úhel vzletu těžiště kolmo na podložku od 45,5° do 53° a úhel odklonu od laťky při dokončení odrazu byl zjištěn u 2 výškařek, zbylé 3 byly k laťce přikloněné. Nejčastěji zjištěným temperamentem byl extrovertní choleric (3x).

Klíčová slova: sportovní výkon, skok vysoký, kondice, technika, psychika