

OBSAH

CITIUS – ALTIUS – FORTIUS	3
VÝVOJ REKORDŮ A TECHNIKY	4
O TECHNICE SKOKU VYSOKÉHO	9
Popis a rozbor techniky	10
Rozběh	10
Odraz	11
Přechod přes laťku	13
Dopad	14
Starší způsoby skoku vysokého	16
Způsob střižný (nůžky)	16
Způsob střižný zvrtný (sweeney)	16
Způsob valivý boční (horine)	17
Popis kinogramu	20
NÁCVIK TECHNIKY	25
Metodický postup	25
Nejčastější chyby a jejich odstraňování	29
TRÉNINK	32
Posilovací cvičení	33
Odrazová cvičení	34

Cvičení obratnosti a přizpůsobivosti k odrazu	35
Švihová cvičení	36
Trénink v přípravném období	37
Trénink v hlavním období	42
Trénink v přechodném období	44
Některé technicko organizační a metodické připomínky k tréninku	44
STRUČNÝ VÝTAH Z PRAVIDEL	47

K hlubšímu studiu problematiky skoku do výšky doporučujeme literaturu:

Vasiljev G. V. a Ozolin N. G.: Lehká atletika 1. a II. díl. Sportovní a turistické nakladatelství, Praha 1957.

Seliger V. MUDr. a Novák A.: Biomechanika sportovního pohybu. Sportovní a turistické nakladatelství. Praha 1957.

Lehká atletika (časopis, vychází 12 × ročně).