

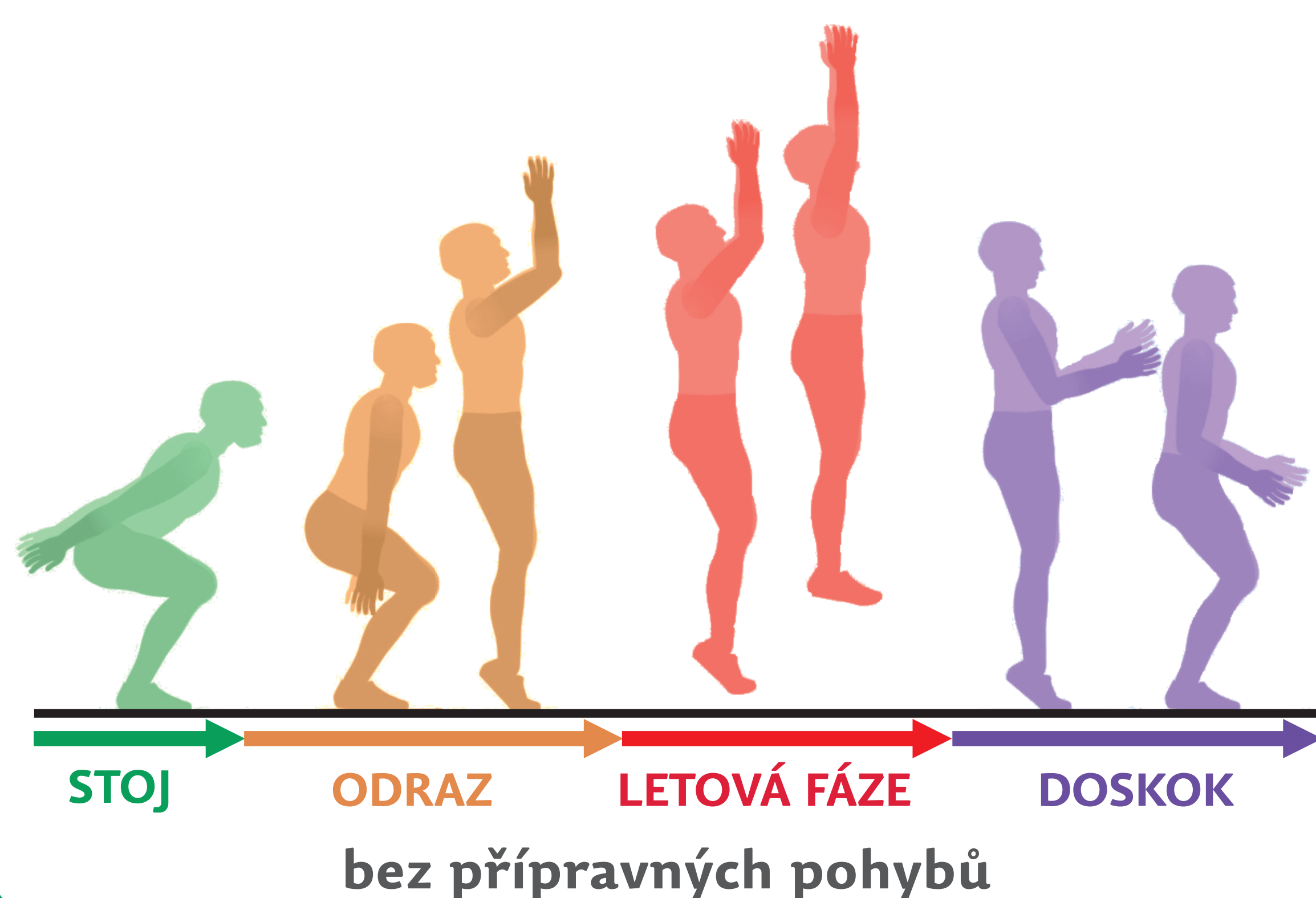


Fakulta  
tělesné kultury

# KAŽDÝ CENTIMETR SE POČÍTÁ biomechanika vertikálního skoku



## VERTIKÁLNÍ SKOK Z PODŘEPU

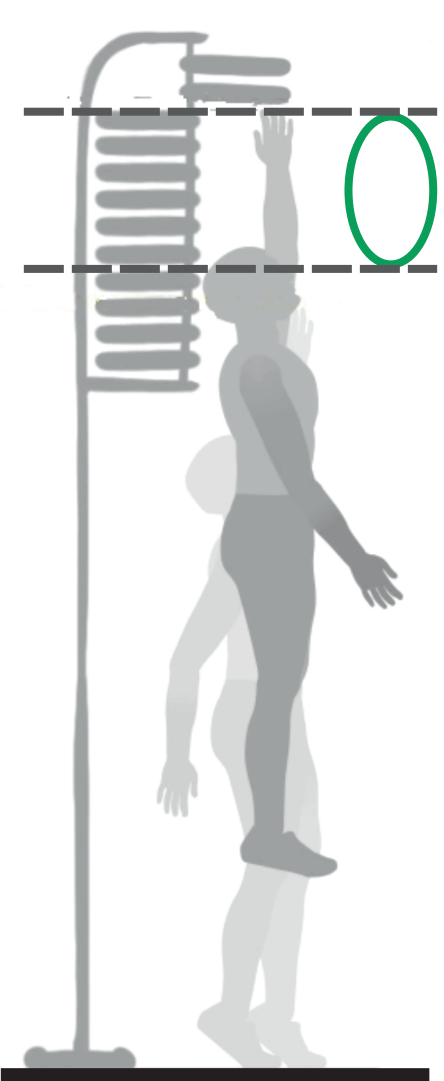


## VERTIKÁLNÍ SKOK S PROTIPOHYBEM

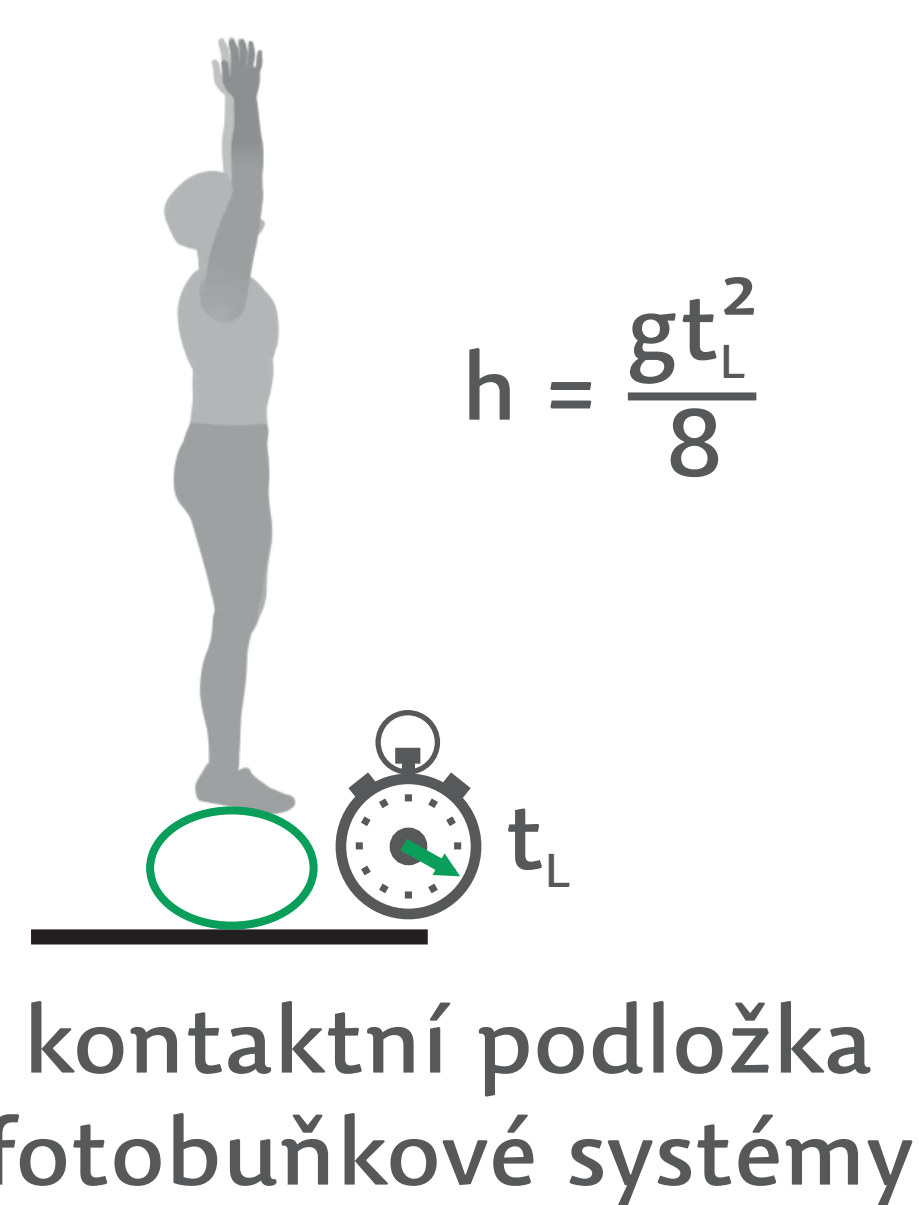


## METODY PRO URČENÍ VÝŠKY SKOKU

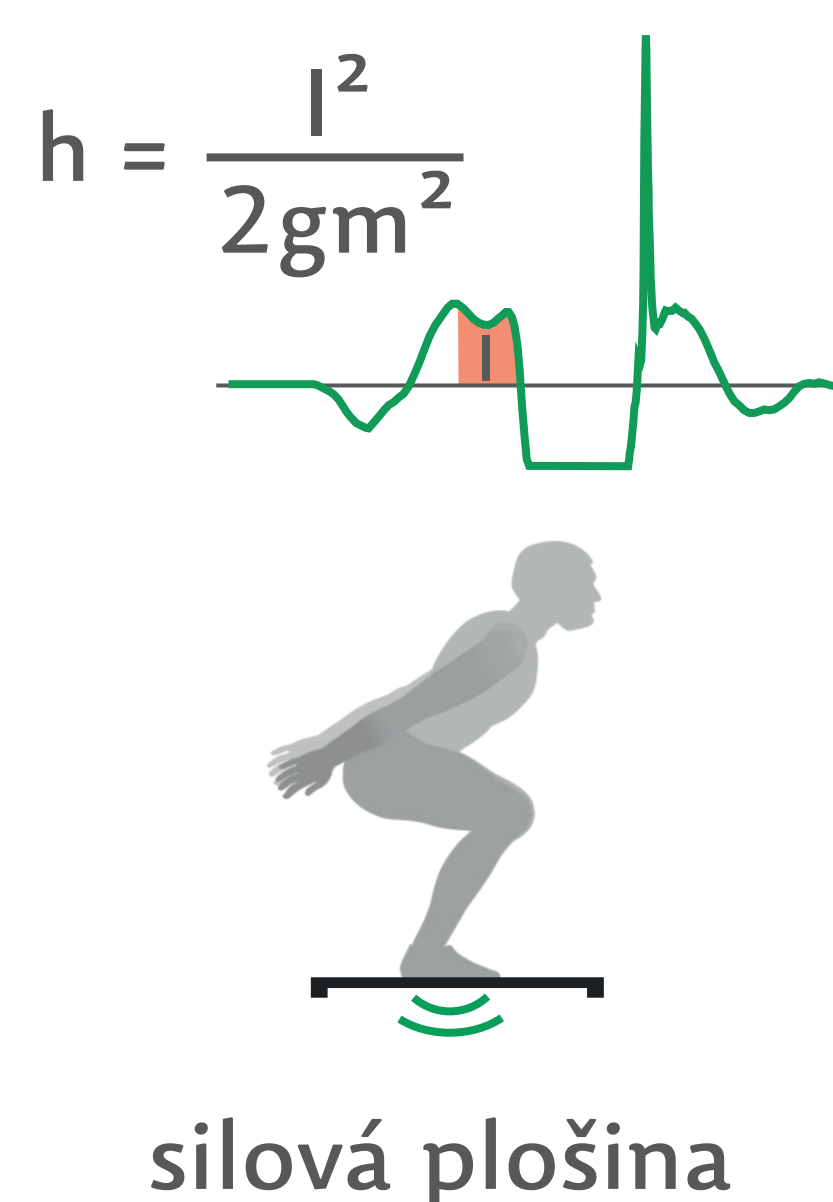
### DOSAHOVACÍ METODA



### URČENÍ Z ČASU TRVÁNÍ LETOVÉ FÁZE

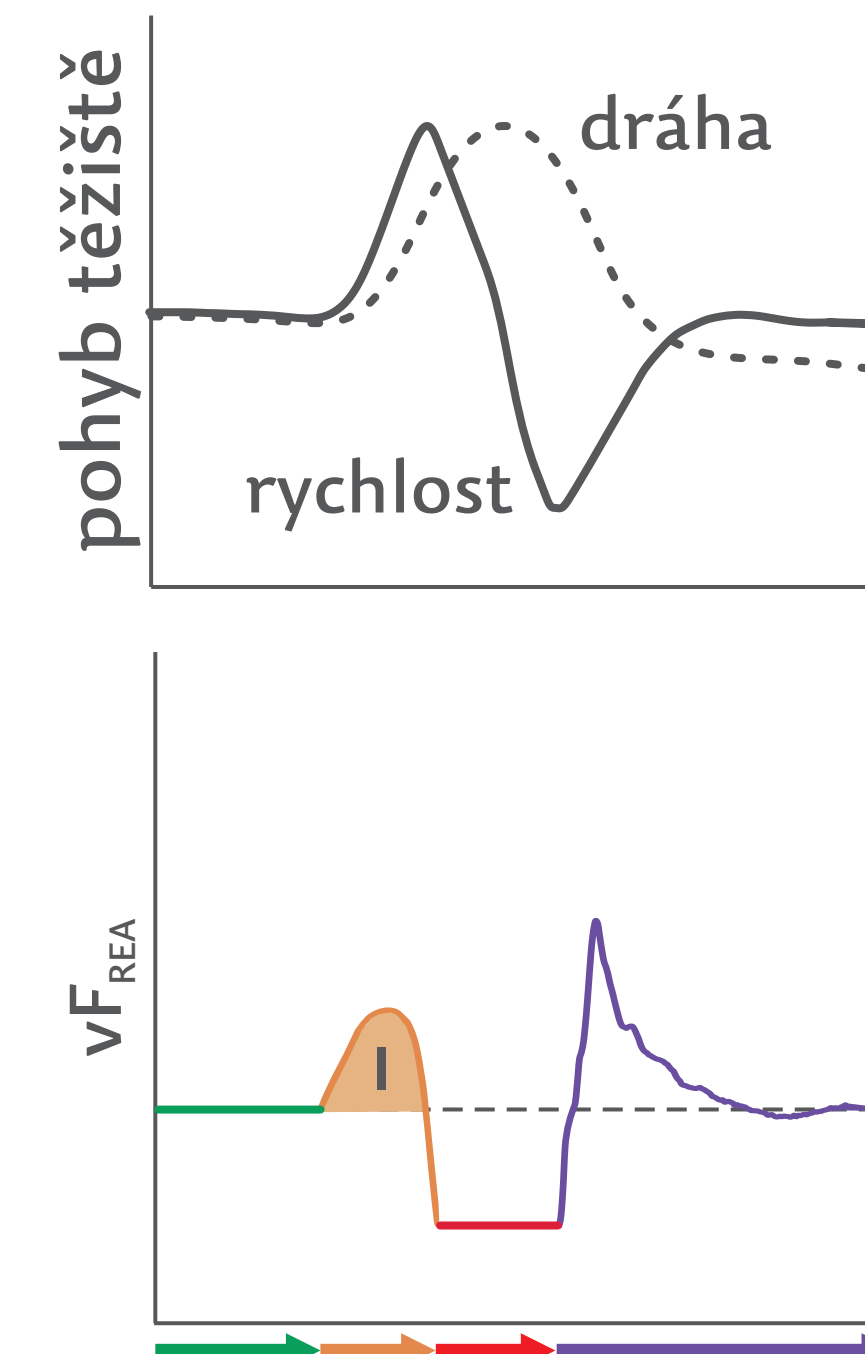


### URČENÍ Z IMPULZU $vF_{REA}$

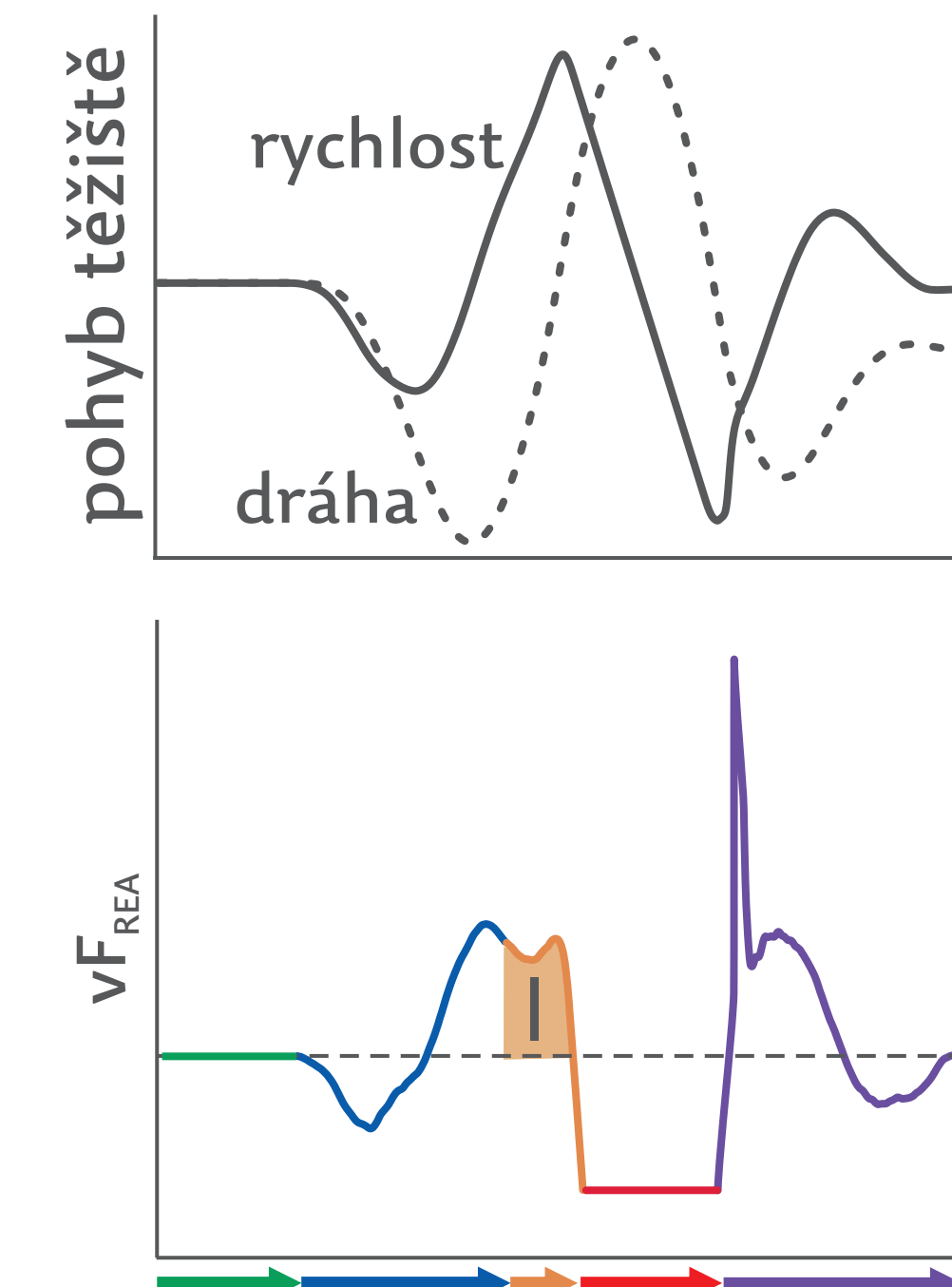


## KINEMATIKA A KINETIKA

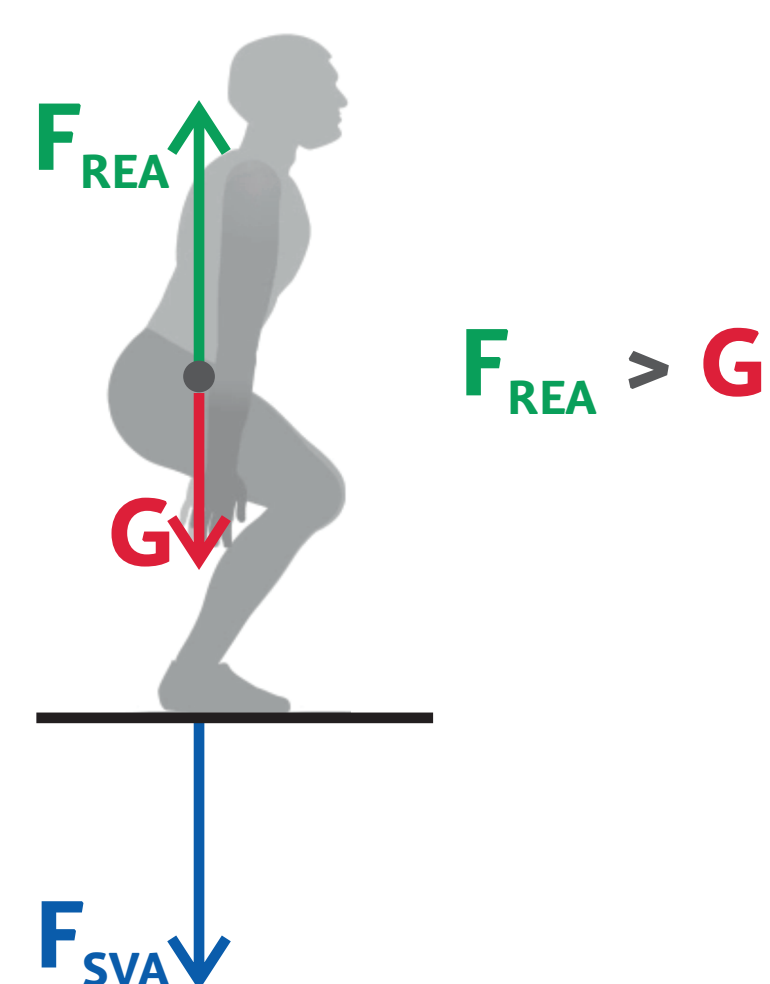
### VÝSKOK Z PODŘEPU



### VÝSKOK S PROTIPOHYBEM



## PODMÍNKA PRO REALIZACI VERTIKÁLNÍHO SKOKU



## PROTAHOVACÍ-ZKRACOVACÍ CYKLUS

FÁZE    **excentrická**    **amortizační**    **koncentrická**

TYPY    **rychlý** (kontakt s podložkou <250 ms, sprint)

**pomalý** (kontakt s podložkou >250 ms, chůze)

**VYŠŠÍ PRODUKCE SVALOVÉ SÍLY** během koncentrické svalové kontrakce následující po excentrické svalové kontrakci

Materiál vznikl za podpory programu Interreg V-A Slovenská republika - Česká republika (r. č. NFP304010AYX7)



INTERREG V-A  
SLOVENSKÁ REPUBLIKA  
ČESKÁ REPUBLIKA



EURÓPSKA ÚNIA  
EURÓPSKY FOND  
REGIONÁLNEHO ROZVOJA  
SPOLOČNE BEZ HRANÍC