

# SKOK DALEKÝ



# SKOK DALEKÝ

## 1. Historie a rozdělení skoků

### ■ Podle způsobu provedení

**horizontální** (dálka, trojskok – překonáváme vzdálenost)

**vertikální** (výška, tyč – zdoláváme výšku laťky)

### ■ Vývoj světového rekordu

Pentathlón – skok s činkami v ruce (1,48 -4,63kg)

Prinstein -750cm(1900), Owens-813cm(1935)

1960-nástup skokanů specialistů (Boston, Ter-Ovanesjan 835cm, Beamon-890cm, Lewis, Powwel-895cm

Brož, Leitner, Mikuláš -825cm

Drechslerová-745c, Čistáková -752cm(1988)

Přikrylová-647cm, Nygrýnová - 689cm (1982)

# Technika skoku dalekého



## Rozběh

- (35-45m) zkrácení posledních dvou kroků, v momentě odrazu dosáhnout maximální rychlost







































# Technika skoku dalekého

## Rozběh

- (35-45m) zkrácení posledních dvou kroků, v momentě odrazu dosáhnout maximální rychlost

## Odraz

- provést v minimálním časovém úseku z celého chodidla, konečný energetický zdvih nastává napínáním kýčelního, kolenního a hlezenního kloubu na odrazové kolmici a za ní









# Technika skoku dalekého

## Rozběh

- (35-45m) zkrácení posledních dvou kroků, v momentě odrazu dosáhnout maximální rychlost

## Odraz

- provést v minimálním časovém úseku z celého chodidla, konečný energetický zdvih nastává napínáním kýčelního, kolenního a hlezenního kloubu na odrazové kolmici a za ní

## Let

- skrčmo (základní technika)
- závěsem
- kročmo (1,5 -3,5krokorů, vrcholová technika)















































# Technika skoku dalekého

## Rozběh

- (35-45m) zkrácení posledních dvou kroků, v momentě odrazu dosáhnout maximální rychlost

## Odraz

- provést v minimálním časovém úseku z celého chodidla, konečný energetický zdvih nastává napínáním kýčelního, kolenního a hlezenního kloubu na odrazové kolmici a za ní

## Let

- skrčmo (základní technika)
- závěsem
- kročmo (1,5 -3,5krořů, vrcholová technika)

## Dopad

- snaha přenesení těžiště těla co nejrychleji vpřed















# Didaktika nácviku skoku dalekého

- Nácvik běžecské techniky
- Speciální odrazová průprava
- Spojení rozběhu s odrazem ve snížené rychlosti
- Odrazy s dokrokem na švihovou a odrazovou nohu
- Nácvik techniky skoku
- Vyměření rozběhu  
Skoky z plného rozběhu



# Trénink skoku dalekého

- Etapa základní přípravy (10 – 14 let)
- Etapa specializované přípravy (15-18let)
- Etapa vrcholové přípravy
- Sladění jednotlivých složek přípravy (tělesné, technické, taktické a psychologické )
- Poměr všeobecné a speciální přípravy