

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 -3,5krořů, 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 -3,5krorů, 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