

# Skok daleký

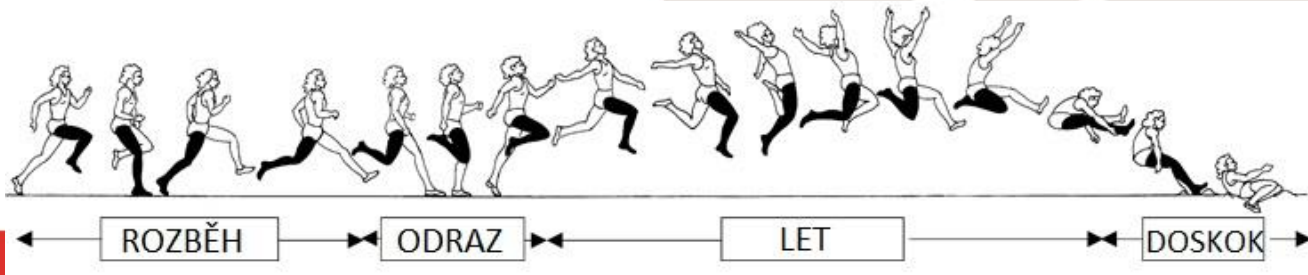
## Technika skoku dalekého

Školení trenérů žactva

# CELÁ SEKVENCE

Skok daleký dělíme na následující fáze:

- rozběh
- odraz
- let
- doskok.



# ROZBĚH



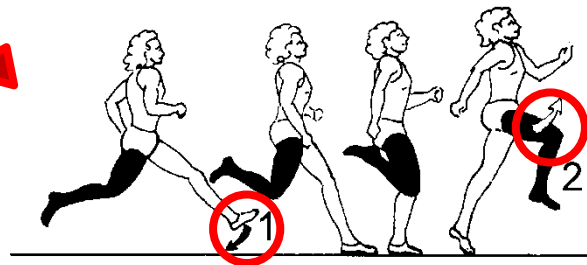
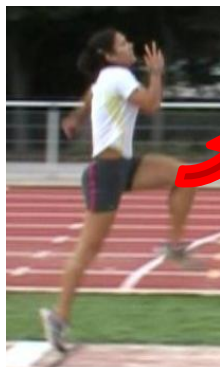
## Cíl:

Získání maximální **kontrolované** rychlosti – optimální rychlosti.

## Charakteristika rozběhu:

- délka rozběhu záleží na rychlostních schopnostech jedince  
začátečníci 7-8 běžecých dvojkroků, elitní skokani až 10 dvojkroků
- technika běhu je shodná se sprinterskou technikou běhu
- rychlost běhu plynule narůstá až do odrazu.

# ODRAZ



## Cíl:

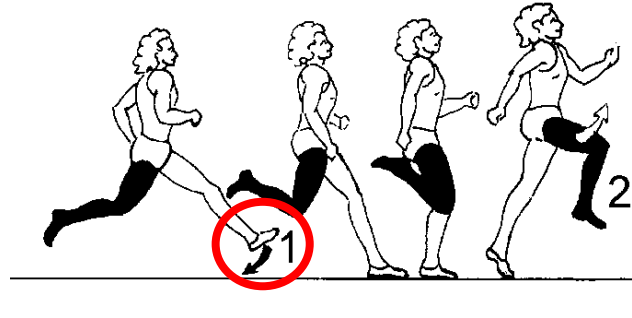
Vygenerovat vertikální složku rychlosti s minimální ztrátou horizontální rychlosti, aby došlo k vzletu těžiště skokana.

## Charakteristika odrazu:

fáze odrazu začíná okamžikem dokroku a končí okamžikem posledního kontaktu s podložkou (okamžik odrazu)

- okamžik dokroku
- okamžik odrazu.

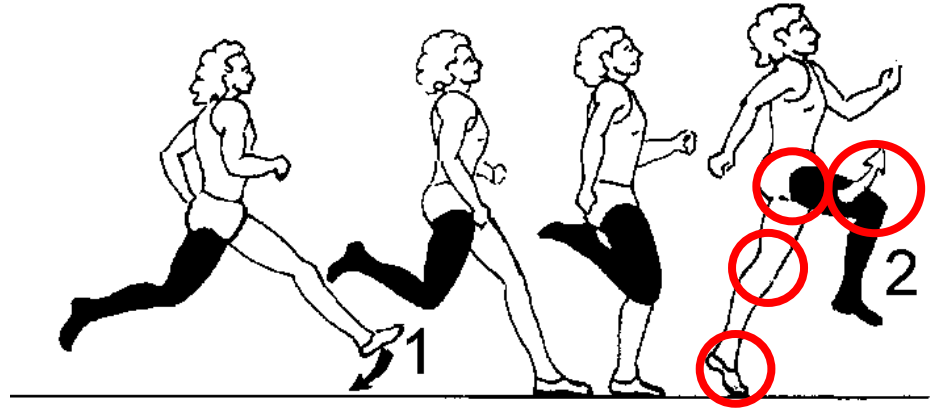
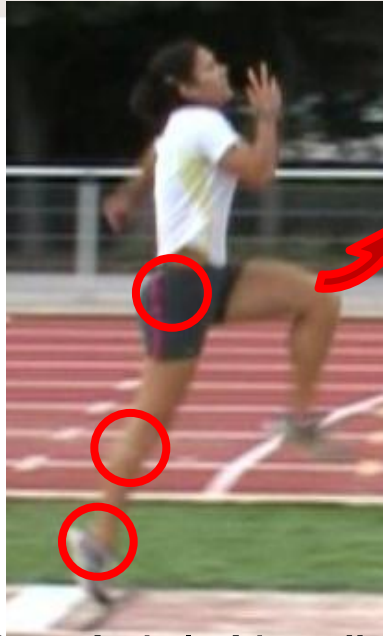
# ODRAZ – OKAMŽIK DOKROKU



**1** – Odrazová dolní končetina dokračuje aktivně přes patu na celou plochou chodidla (aktivní pohyb směrem dolů a vzad), tím je dosaženo optimální doby odrazové fáze.

Mělo by docházet jen k minimálnímu pokrčení odrazové dolní končetiny v koleni.

## ODRAZ – OKAMŽIK ODRAZU



2 – Stehno švihové dolní končetiny se zastaví v úrovni boků paralelně s podložkou, odrazová dolní končetina je propnutá (trojí extenze – kotník, koleno, kyčel).



# LETOVÁ FÁZE - SKRČNÝ ZPŮSOB



## Cíl:

Příprava na efektivní a bezpečný doskok.

## Charakteristika letové fáze:

- švihová DK je držena v úrovni boků paralelně s podložkou
- trup je ve vzpřímené poloze
- odrazová DK se přes pokrčení postupně připojuje k DK švihové
- obě dolní končetiny jsou v konečné fázi přednoženy a připravují se na efektivní a bezpečný doskok.

# LETOVÁ FÁZE - ZÁVĚSNÝ ZPŮSOB



## Cíl:

Příprava na efektivní a bezpečný doskok.

## Charakteristika letové fáze:

- švihová DK je po doznění odrazu aktivně spuštěna dolů vzad
- boky jsou protlačeny vpřed se současným spojením pokrčené švihové a odrazové dolní končetiny
- zapojením břišních svalů jsou obě dolní končetiny zvednuty do přednožení a připravují se na efektivní a bezpečný doskok
- obě paže jsou vedeny současně zadním obloukem vpřed.



# LETOVÁ FÁZE - KROČNÝ ZPŮSOB



## Cíl:

Příprava na efektivní a bezpečný doskok.

## Charakteristika letové fáze:

- běžecká činnost dolních končetin plynule pokračuje po doznění odrazu
- v závěru letu dochází k spojení obou dolních končetin a k jejich přednožení před doskokem
- rytmické varianty:  $1\frac{1}{2}$  nebo  $2\frac{1}{2}$  nebo  $3\frac{1}{2}$  kroku, během letové fáze.



# DOSKOK

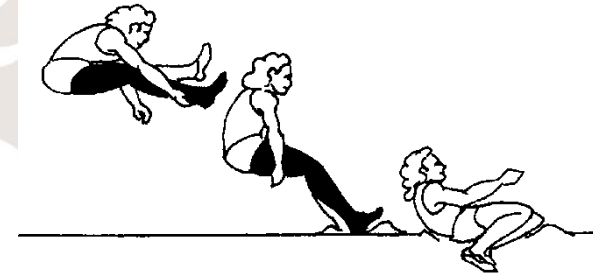


## Cíl:

Minimalizovat ztráty délky skoku.

## Charakteristika doskoku:

- dolní končetiny se po kontaktu s doskočištěm pokrčují v kolenou
- trup je držen v mírném náklonu vpřed potom jsou bérce vykopnuty vzhůru a skokan dosedá do stopy nohou nebo skokan vysedá stranou před místo kontaktu nohou s doskočištěm.





# Autoři

**Mgr. Jan Feher** – [jfeher@atletika.cz](mailto:jfeher@atletika.cz) - metodik ČAS, katedra atletiky UK FTVS

tvorba materiálů, překlad ze zdrojů IAAF a úpravy textů

**PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.** – [vinduskova@ftvs.cuni.cz](mailto:vinduskova@ftvs.cuni.cz) předsedkyně metodické komise ČAS

odborná revize a doplnění materiálů

**Mgr. Vít Rus** – [vrus@atletika.cz](mailto:vrus@atletika.cz) - vedoucí oddělení mládeže ČAS

odborná revize a doplnění materiálů

# Zdroje

- DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha : SPN, 1991.  
<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/studijnimaterialy.php>
- DOVALIL, J. a kol. *Výkon a trénink ve sportu*. Praha : Olympia, 2002. s.291 - 303
- JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. *Rozcvičení ve sportu*. Praha: Grada, 2014. THOMPSON, P.
- Introduction to coaching. *The Official IAAF Guide to Coaching Athletics*. Monaco: IAAF, 2009.
- MILLEROVÁ, V. a kol. *Běhy na krátké tratě*. Praha : Olympia, 2002.
- ŠIMON, J. a kol. *Atletické vrhy a hody*. Praha: Olympia, 2004.
- VINDUŠKOVÁ, J.(editor) aj. *Abeceda atletického trenéra*. 1. vyd. Praha: Olympia, 2003
- VINDUSKOVA, J. *Repetitorium - specializace atletika*. El. Učební text. 36 s.  
<http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka>
- VELEBIL V., KRÁTKÝ P., FIŠER V., PRIŠČÁK J. *Atletické skoky*. Praha: Olympia, 2002.
- [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz)
- Metodický videokanál ČAS: <https://www.youtube.com/channel/UC0xKGY6yus-8zLTVNHZnD6Q>
- Metodické informace ČAS: <http://www.atletika.cz/clenska-sekce/treneri/metodika-treninku/>