

JIHOČESKÁ UNIVERZITA V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

VIDEOPROGRAM METODIKY NÁCVIKU SKOKU DO DÁLKY
(BAKALÁŘSKÁ PRÁCE)

Autor práce: Eva Hnízdilová

Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková

České Budějovice, duben 2009

SOUTH BOHEMIA UNIVERSITY IN CZECH BUDEJOVICE
FACULTY OF PEDAGOGY
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORT

VIDEO-RECORDING OF THE METHODOLOGY OF LONG JUMP
TRAINING
(BACALARY THESIS)

Author: Eva Hnizdilova

Supervisit: Mgr. Pavla Drevikovska

Ceske Budejovice 2009

BIBLIOGRAFICKÁ IDENTIFIKACE

Název: Videoprogram metodiky nácviku skoku do dálky
Pracoviště: Katedra Tělesné výchovy a sportu PF JU
Autor: Eva Hnízdilová
Studijní obor: Tělesná výchova a sport
Vedoucí práce: Mgr. Pavla Dřevíková
Rok obhajoby: 2009
Abstrakt:

Bakalářskou prací Videoprogram nácviku skoku do dálky chci přiblížit nácvik skoku do dálky nejen odborné společnosti, ale i širokému okruhu zájemců o tuto problematiku. Z několika způsobů skoku jsem vybrala nácvik skoku skrčnou technikou.

Stěžejní částí je videonahrávka, která upřesňuje způsob nácviku skrčné techniky, která je pro začátečníky nejjednodušší a nejvhodnější. Druhá část je zpracována formou příručky a je obohacena obrazovým materiálem.

Odrazová průprava pro nejmenší je okrajové téma zahrnuté v této práci. Jde o odrazová cvičení, která používáme před samotným nácvikem skoku do dálky.

Klíčová slova: Skok daleký, skrčná technika, rozcvičení, odrazová průprava.

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

BIBLIOGRAPHICAL IDENTIFICATION

Title of the thesis: Video-recording of the methodology of long jump training
Department: Department of Physical Education and Sport
Author: Eva Hnizdilova
Course: Physical Education and Sport
Supervisor: Mgr. Pavla Drevikovska
The year of presentation: 2009
Abstract:

This thesis deals with long jump training. It is aimed at both the general public and professionals. Out of several possible jumping techniques the ‘crouching’ one was selected for the present thesis.

The main part of the thesis is a video-recording which specifies the training methods of the crouching technique; due to its simplicity this technique is the most suitable one for beginners. The second is a handbook enriched with a number of illustrative pictures.

This thesis also deals with, albeit only marginally, the take-off training. Take-off exercises, used before proceeding to the long jump itself, are discussed here.

Key words: Long jump, crouching technique, warming up, take-off training.

I agree with my thesis being at everyone’s disposal within the library service.

Děkuji Mgr. Pavle Dřevikovské za její odbornou pomoc a vedení při vypracování této bakalářské práce.

Chtěla bych také poděkovat pracovnícům knihovny pedagogické fakulty v Českých Budějovicích, Karlu Dokulilovi za pomoc při dokončování videoprogramu na DVD a Radku Vitovskému za obětavý přístup při natáčení.

Prohlašuji, že jsem tuto práci vypracovala samostatně s odbornou pomocí Mgr. Pavly Dřevíkové a že jsem uvedla veškerou literaturu a ostatní použité zdroje, z kterých jsem čerpala.

Prohlašuji, že v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb. v platném znění souhlasím se zveřejněním své bakalářské práce elektronickou cestou na studijním portálu Stag.

V Českých Budějovicích dne 14. března 2009

Eva Hnízdilová

Obsah:

1. Úvod	14
2. Metodologie.....	16
2.1 Cíle a úkoly práce	16
2.2 Rozbor literatury	16
2.3 Metody práce	18
3. Teoretická část.....	19
3.1 Historie skoku do dálky	19
3.2 Základy biomechaniky skoku do dálky	20
3.3 Rozbor techniky	21
3.3.1 Rozběh	21
3.3.2 Odraz.....	22
3.3.3 Let	23
3.3.4 Doskok	27
4. Praktická část	28
4.1 Metodika nácviku skoku do dálky	28
4.1.1 Nácvik techniky skokanského běhu.....	28
4.1.2 Odrazová průprava.....	30
4.1.3 Spojení rozběhu s odrazem v postupně zvyšované rychlosti.....	33
4.1.4 Nácvik letu vzduchem a doskoku	33
4.1.4.1 Let vzduchem.....	34
4.1.4.2 Doskok	36
4.1.5 Vyměření rozběhu.....	38
4.1.6 Skoky na výkon	39
4.2 Odrazová průprava pro nejmenší (7 – 12 let)	40
4.2.1 Cvičení pro nácvik odrazu, skoky snožmo	40
4.2.1.1 Nácvik doskoku	40
4.2.1.2 Nácvik výskoku.....	41
4.2.1.3 Nácvik skoku s rotací	42
4.2.1.4 Nácvik odrazu do výšky.....	43
4.2.2 Cvičení pro skoky všemi směry, skoky snožmo.....	44
4.2.2.1 Nácvik skoku stranou	44
4.2.2.2 Skoky přes švihadlo.....	45
4.2.2.3 Nácvik skoku do všech stran	46
4.2.2.4 Spojení skoků do stran a dopředu.....	47
4.2.3 Cvičení pro nácvik běžeckého rytmu.....	48
4.2.3.1 Běh podle udávaného rytmu	48
4.2.3.2 Běh přes překážky	49
4.2.3.3 Zvyšování frekvence běhu	50
4.3 Videoprogram skoku do dálky.....	51
5. Závěr	52
6. Referenční seznam.....	53

1. Úvod

Už odnepaměti lidé využívali skok ke své činnosti. Proto mě překvapilo zjištění, že s vývojem moderních technologií v oblasti multimediálních a informačních existuje tak malý počet videoprogramů metodiky nácviku skoku do dálky. Přitom správný postup je nejdůležitější složka, kterou využíváme ke zkvalitnění pohybové dovednosti.

Můj videoprogram je určen zejména učitelům a trenérům, kteří s lehkou atletikou nemají velké zkušenosti. Měl by jim napovědět, jak správně metodicky postupovat při nácviku skrčné techniky skoku do dálky. Zahájen je všeobecnými informacemi o atletickém tréninku. Jak se připravit na následnou zátěž, jaké partie, jakým způsobem rozcvičit a jaké cviky z běžecké abecedy zařadit do přípravy k běhu a ke skoku. Obsahuje takové části, které se věnují skokanskému běhu, odrazu, spojení rozběhu s odrazem, letu vzduchem, doskoku a vyměření rozběhu.

Při shromažďování podkladů pro tuto práci jsem objevila videoprogram, který se skoky zabývá. Bohužel je určen již pro vyspělejší skokany, jelikož představuje nácvik kročné techniky (Vindušková, Krátký, 2003). Tu nemůžeme použít při nácviku skoku u dětí, jelikož jejich pohybové schopnosti a dovednosti nejsou dostatečně rozvinuty. Z těchto důvodů jsem si vybrala jako téma své bakalářské práce Videoprogram skoku do dálky. Hlavním cílem je uvést výuku skoku do dálky skrčným způsobem, který je základní a pro děti nejjednodušší.

Součástí bakalářské práce je písemná část, ve které nalezneme podrobnější informace o dané problematice. Jsou zde shromážděny dostupné informace a utříděny do kapitol. Nejméně obsáhlá část se věnuje historii skoku do dálky. Bohužel se mi nepodařilo zjistit historicky více o této sportovní disciplíně, ale není hlavním cílem této práce. Další kapitoly jsou už podrobnější. Vysvětluji v nich biomechaniku celého pohybu, rozbor techniky a v neposlední řadě metodiku nácviku všech tří způsobů skoku.

Při hledání vhodných materiálů jsem našla informační karty, které obsahují cvičení na zlepšení pohybových schopností malých dětí. I tato cvičení jsem přiřadila k této práci, jelikož se týkají přípravy ke skokanskému tréninku.

Práce je pak uzavřena závěrem a referenčním seznamem.

Potřebné vědomosti jsem čerpala hlavně z internetových stránek, časopisových článků a knih, které jsou uvedeny v referenčním seznamu.

Z výše napsaného vyplývají cíle této práce. Nejdůležitějším a již zmíněným bylo natočení videoprůběhu, který představuje metodiku nácviku skrčné techniky. Dílčími cíli je pak uvést metodiku nácviku v psané formě a na závěr přiblížit správnost techniky a biomechaniky pohybu, historii a příklady rozvoje pohybových schopností souvisejících se skokem do dálky u nejmenších dětí.

2. Metodologie

2.1 Cíle a úkoly práce

Vědecké práce mají za úkol obohacovat novými informacemi dosavadní práce, shromažďovat, sjednocovat informace a přiblížit danou problematiku odborné či široké veřejnosti.

Tato práce má za úkol sjednotit, utřídit a prezentovat dostupný materiál, který můžeme použít jako inspiraci při nácviku skrčné techniky skoku do dálky.

Hlavním cílem mé bakalářské práce je vypracovat videoprogram nácviku skoku do dálky, který obsahuje konkrétní postup a rozmanitá cvičení k jeho správnému nácviku. Zaměřuji se na výuku běžné populace dětí na základní škole, a proto se ve videoprogramu zabývám jen skrčnou technikou.

Všechny důležité poznatky z dvd nosiče jsou uvedeny v textové části práce. V té navíc nalezneme teoretický postup nácviku dalších způsobů skoku do dálky. Ty ale nejsou úkolem bakalářské práce, proto jsou zde zmíněny jen okrajově.

Samotná textová část se skládá z neodmyslitelných prvků, které musíme znát, pokud chceme provádět nácvik. Cílem je uvést již zmíněnou správnou metodiku nácviku, dále pak biomechaniku a rozbor techniky.

Dalším cílem je přiblížit odrazovou průpravu pro nejmenší (7-12let), kterou musí dítě absolvovat dříve, než začne odraz využívat k odrazu při skoku do dálky.

Věřím, že se jsem splnila všechny cíle a úkoly a moje práce bude použita ke zlepšení tréninku dětí v této oblasti.

2.2 Rozbor literatury

Atletické víceboje je publikace, ve které nalezneme nejen informace o historii a současnosti víceboje, ale také tréninkové strategie, technické přípravy, plánování

tréninkového procesu, tvorba tréninkového cyklu, ukázky tréninkových plánů. Zmíněny jsou zde důležité aspekty tréninku. Jako je role trenéra, regenerační aspekty a trenérské hodnocení.

Nejvíce informací jsem čerpala z Didaktiky školní atletiky. Podle mého názoru jde o velmi užitečnou knihu do trenérské praxe. Je zde dobře rozebrána metodika nejen skoku do dálky, ale i ostatních atletických disciplín.

Další použitou literaturou je Atletika. Jedná se o metodické texty pro školní i mimoškolní tělesnou výchovu a sport 11-15letých žáků. V každém metodickém listu nalezneme rozepsané uzlové body určité disciplíny, chyby, bezpečnost, organizaci, příklady tréninku v přírodě, tělocvičně a na hřišti.

Technika atletických disciplín jsou skripta Masarykovy univerzity, kde nalezneme charakteristiku, vývoj a biomechaniku atletických disciplín. Nejvíce využívanými částmi pro mne byla kapitola o rozborech techniky.

Didaktické zpracování atletických disciplín také nabízí kniha Programované učební postupy v atletice. Jsou určeny studentům tělesné výchovy, učitelům tělesné výchovy i trenérům ve sportovní přípravě mládeže. Všechny programované učební postupy byly experimentálně ověřovány v podmínkách základních a středních škol.

Nejnovější publikace, kterou jsem použila, se nazývá Atletická příprava pro děti a dorost. Je určena začínajícím trenérům a učitelům. Soustředí se na nejzákladnější informace potřebné k vedení dětí od mladšího školního věku a dorost.

Vhodné cviky pro rozcvičení k jednotlivým disciplínám obsahuje Strečink. Jedná se o protahovací cviky, které jsou podrobně popsány a doplněny obrázky.

Historii skoku do dálky nebylo jednoduché někde dohledat. Nalezla jsem ji jen v již uvedeném Technice atletických disciplín a v Kronice olympijských her 1896 – 1996.

V časopise Atletika jsem si nastudovala též užitečné informace. Hlavně z uvedených článků ABC tréninku II – skok do dálky, kde se zabývají správnou technikou a jejím nácvikem.

2.3 Metody práce

K vytvoření vědecké práce využíváme různé druhy metod, s kterými zjišťujeme, shromažďujeme informace, které používáme v naší práci.

V teoretických pracích, jako je tato, využíváme hlavně metody teoretického výzkumu, historické a obsahovou analýzu.

Obsahovou analýzou provádíme objektivní popis zdrojů, které jsme v práci použili. Předmětem jsou literární prameny, noviny, periodika, atd. Z dostupných pramenů si určíme soubor vhodných zdrojů, z kterých pak určíme zkoumané materiály a použijeme je v práci. Použité zdroje informací jsem uvedla v Referenčním seznamu.

Historickou metodu zkoumáme proces vývoje dané činnosti. Využila jsem diachronní postup, díky kterému jsem sestavila historický vývoj skoku do dálky menšího rozsahu.

Stěžejní metody mé práce se zařazují do metod teoretického výzkumu. Využíváme jich k teoretickému zkoumání jevů, procesů a vymezujeme jimi předmět výzkumu. Metodou teoretické analýzy přecházím od všeobecného pojmu skok do dálky k jedinečnému, tedy k jednotlivým částem skoku (rozběh, odraz, let, doskok). Metoda teoretické syntézy představuje opačný postup než metoda teoretické analýzy. Hlavně jsem ji využila ve videoprogramu skoku do dálky, kde se dostávám od nácviku jednotlivých činností až k výsledné dovednosti skoku do dálky.

3. Teoretická část

3.1 Historie skoku do dálky

Od pradávna bylo nepostradatelnou nutností překonávat přírodní překážky. Skok do dálky byl již od roku 3 500 př. n. l. zařazován do programu celoročních oslav v Egyptě. U indiánských kmenů Indů byl součástí netradičního desetiboje. V antickém Řecku se objevují zmínky o skoku do dálky kolem roku 800 př. n. l. Od roku 708 př. n. l. se skok do dálky stává jednou disciplínou olympijského pětiboje – pentathlonu (Luža a kol., 1995, 58). „Protože se tehdy ani neměřilo, ani se neužívaly stopky, dochovalo se jenom několik náhodných výkonů“ (Kubálek, Müllerová, 1996). „V roce 391 po Kr. vydal římský císař Theodosius I. dekret, který zakazoval všechny pohanské kulty, k nimž se počítaly i olympijské hry. To znamenalo konec olympijských soutěží“ (Kubálek, Müllerová, 1996). O jejich obnovení se zasloužil Pierre de Coubertin (nar. 1. ledna 1863 v Paříži – 2. září 1937 Ženeva) a první novodobé olympijské hry se uskutečnily roku 1896 v Athénách (Kubálek, Müllerová, 1996).

Základy novodobé atletiky byly položeny v 19. století v Anglii. Roku 1912 byla ustavena Mezinárodní amatérská atletická federace (IAAF). Od té doby se považují světové atletické rekordy za právoplatné a pravidla atletiky za oficiální. Ústředním orgánem atletiky v České republice je Český atletický svaz (ČAS) (Malátková, 2004).

„V počátcích moderního skoku do dálky se skáče až do roku 1866 od odrazové čáry, později z odrazového břevna“ (Luža a kol., 1995, 58).

„Ženský skok daleký slavil svou olympijskou premiéru až při Hrách XIV. olympiády 1948 v Londýně“

(http://stagweb.jcu.cz/apps/stag/diplom/index.php?download_this_unauthorized=4342).

„Dnešní skok do dálky je závodní rychlostně silová disciplína mužů a žen všech kategorií“ (Luža a kol., 1995, 58).

3.2 Základy biomechaniky skoku do dálky

Skok je pohybový prostředek, který používáme k překonávání dané dálky. U atletické disciplíny jde o to, abychom jedním odrazem překonali co nejdelší vzdálenost. Po odrazu se skokanovo tělo dostává do letové fáze a dále se pohybuje šikmo vzhůru.

Dálka skoku závisí na rychlosti skokana v okamžiku odrazu, na úhlu vzletu a také na výšce těžiště těla nad zemí v momentu odrazu a při dopadu.

Skok do dálky lze rozdělit na několik odlišných fází – rozběh, příprava na odraz, odraz, let a doskok.

Skoky zahajujeme rozběhem. Skokan tak získá horizontální rychlost a tím i možnost dosáhnout co nejdelšího skoku. Rychlost rozběhu není rovnoměrná, ale postupně se zvyšuje. Před odrazem by měla být rozběhová rychlost taková, aby dovolila provést technicky správnou odrazovou fázi a navodit ideální směr odrazu.

Rozhodující fází každého skoku je odrazová fáze (Luža, 1995). Odraz má dvě části. Amortizační, během níž skokan ztrácí horizontální rychlost, akcelerační, ve které získává rychlost vertikální. Během odrazu, ale také v předodrazových krocích, se rozhoduje o tom, pod jakým úhlem vzletne skokan nad doskočiště. (Dostál, Velebil a kol., 1991).

„Po odrazu nastává letová fáze. V této části skoku se atlet nedotýká podložky a letí dopředu setrvačností“ (Luža, 1995, 16). Dráha letu těžiště těla je dána v okamžiku, kdy opustí odraziště (Dostál, Velebil a kol., 1991). „Je v zásadě výslednicí dvou vektorů: rozběhu, který působí horizontálně a odrazu, který působí vertikálním směrem. Vektor rozběhu převažuje velikostí nad vektorem odrazu“ (Luža, 1995, 61).

V průběhu letu provádí skokan pohyby umožňující mu kompenzaci rotace vzniklé při odraze, udržovat rovnovážnou polohu částí těla a připravit co nejúčinnější doskok (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Konečnou fází skoku je doskok. Činnost skokana probíhá dvojím způsobem. Jednak atlet zabezpečuje doskok tak, aby nedošlo k velkému otřesu, jednak zabraňuje ztrátám dosažené vzdálenosti (Luža, 1995).

3.3 Rozbor techniky

Při rozboru techniky budu popisovat fáze, které spolu technicky a funkčně souvisejí. Jde o rozběh, odraz, let a doskok.

3.3.1 Rozběh

„Skokan do dálky se rozbíhá stupňovanou rychlostí a získává tak horizontální rychlost potřebnou pro rychlost vzletu celkového těžiště těla“ (Luža a kol., 1995). „Délka rozběhu se u mužů pohybuje v rozmezí šestnácti až dvaceti čtyř kroků, u žen šestnácti až dvaceti dvou kroků (cca 30-45m)“ (Dostál, Velebil a kol., 1991), „začátečníci čtrnácti až šestnácti kroky. Délka rozběhu závisí především na sprinterské vyspělosti, resp. na akcelerační schopnosti skokana“ (Luža a kol.).

Rychlost rozběhu posuzujeme v posledních pěti metrech před odrazem. Nejlepší muži zde dosahují 10-11m/s, ženy 9-10m/s. Důležité je technicky správné provedení odrazu v dané rychlosti (Luža a kol., 1995).

„Charakteristickými znaky dobrého rozběhu jsou: plynulost, stupňování úsilí a přesnost“ (Dostál, Velebil a kol., 1991). Můžeme ho rozdělit na tři fáze: začáteční, střední, závěrečná (Luža a kol., 1995).

Začátek (prvních šest kroků) je velmi důležitý, v něm je možné udělat nejvíce nepřesností (Dostál, Velebil a kol., 1991). Skokan vybíhá obvykle z místa (od značky rozběhu), z chůze (skokan ke značce přichází), z klusu (skokan ke značce přibíhá). Nejčastější technické chyby, odchylky – změna startovní polohy, náklon trupu, postavení pánve, v úsilí běžeckého odrazu. Přesnost popisované fáze můžeme kontrolovat značkou po šesti krocích při došlapu odrazové nohy (Luža a kol., 1995).

Ve střední části (čtvrtý až desátý krok) skokan stupňuje rychlost běhu. Běží s vysokým zvedáním kolen a s podsazenou pánví (Dostál, Velebil a kol., 1991). Z úvodního šlapavého způsobu běhu přechází dálkař v této fázi do švihového běhu, tj. běhu ve vzpřímené poloze. Stupňuje se rychlost a předpokládá se dostatečně dlouhý rozběh. Při krátkém rozběhu,

především u začátečníků, nebývá tato fáze výrazná nebo se nevyskytuje vůbec. Na konci střední části rozběhu dochází ke snížení úsilí ve zvyšování rychlosti (Luža a kol., 1995).

Závěrečná část (tři až šest kroků) je nejobtížnější, v ní se skokan připravuje na odraz bez ztráty horizontální rychlosti. Rozběhová rychlost v této fázi dosahuje nejvyšší hodnoty při přechodu do odrazu (Dostál, Velebil a kol., 1991). Druhým znakem konečné fáze rozběhu je změněný rytmus posledního kroku. Dálkař přechází v posledním rozběhovém kroku ze sprinterského cyklického pohybu v acyklický odrazový pohyb. Jde o zkrácení posledního kroku oproti předposlednímu o pět až dvacet procent (0,1 – 0,4m), přičemž se letová fáze zkracuje o čtyřicet až padesát procent. Časové (rytmové) zkrácení posledního kroku je průkaznější než jeho zkrácení prostorové (délkové). Je způsobeno aktivnějším postavením odrazové nohy na místo odrazu než u obyčejného sprintu (Luža a kol., 1995). Provádí se došlápnutím paty na plné chodidlo (obr. 1.) (Zavřel, Frömel, Janečka, 1992). V průběhu třetího a druhého kroku před odrazem snižuje skokan těžiště těla a v posledním kroku se ho snaží udržet ve stejné výšce (obr. 1.) (Dostál, Velebil a kol.). Je vzdáleno od vertikály a vzniká dojem záklonu, i když k němu nedochází (Luža a kol.).

Obr. 1. Došlap přes patu na celé chodidlo v posledním kroku, snížení těžiště



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

3.3.2 Odraz

Odrazovou fází rozumíme pohybový úsek od dokročení odrazové nohy na zem, až k dokončení jejího náponu. V první části odrazu se uskutečňuje amortizace, při které je tlumeno zatížení vyplývající ze setrvačnosti těla. Současně dochází ke ztrátě horizontální rychlosti (až 2 m/s). Poté dochází k druhé aktivní části odrazu. Je typická přírůstkem vertikální složky rychlosti (až 3,3 m/s).

Odrazem skokan získává vertikální rychlost, která vektorovým součtem s rozběhovou rychlostí tvoří počáteční rychlost vzletu jeho těžiště. Již v předodrazové fázi, ale především v průběhu odrazu, se rozhoduje o úhlu vzletu skokana. Hodnoty byly zjištěny v rozmezí 17° - 25° (Luža a kol., 1995). (Ale podle publikace Biomechanika tělesných cvičení je nejefektivnější úhel vzletu v rozmezí 37° – 38° .) Doba trvání odrazu se pohybuje kolem 0,11 – 0,12s. Počáteční rychlost vzletu skokana je obvykle přibližně o 1m/s nižší než rozběhová rychlost.

Při odrazu je odrazová noha nepatrně přesunuta před těžiště. V koleně volně natažena, stejně tak v kyčelním kloubu. Po dokroku se koleno pokrčuje. Zdvih nastává napínáním hlezenního, kolenního a kyčelního kloubu za odrazovou kolmicí. Zapojení příslušných svalových skupin do odrazové fáze určuje zdvih těžiště v době trvání odrazu. Neodrazová noha švihne ostrým kolenem vpřed. Práce paží odpovídá svým rozsahem práci nohou. Odraz je ukončen typickým dálkařským náponem (Luža a kol., 1995).

3.3.3 Let

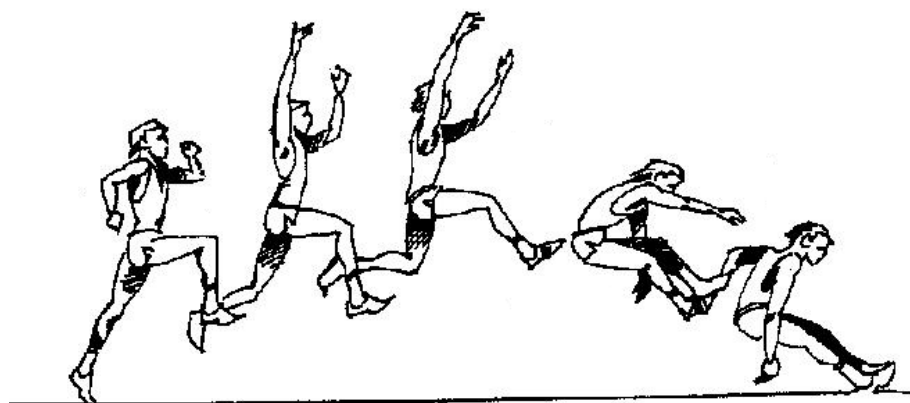
Je nejvíce propracovanou fází ve skoku do dálky, i když má na výkon menší vliv než předchozí dvě fáze. Dráha letu těžiště skokanova těla se nedá za letu měnit. Cílem pohybů za letu je vykompenzovat rotace založené při odrazu, udržovat rovnovážnou polohu všech segmentů kolem těžiště a připravují výhodnou polohu částí těla pro doskok (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Podle pohybů za letu se rozlišují ve skoku dalekém tři způsoby: skrčný (základní, krokem), závěsný a kročný (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Skrčný (základní, krokem) *způsob* (obr. 2.) je koordinačně nejjednodušší. Je vhodný především pro začátečníky (Dostál, Velebil a kol., 1991). Doporučuje se pro kratší skoky. Po odrazu prochází skokan polohou kroku. V této poloze se vzpřímeným trupem a v širokém roznožení setrvává téměř po celou dobu letu. (Trup je v předklonu v druhé polovině letu, který kompenzuje vyšší zdvih nohou.) Švihová noha je v pokrčení přednožmo se stehnem přibližně ve vodorovné poloze. Odrazová noha se v poslední třetině dráhy letu přidá ke švihové. Potom obě dvě nohy současně předkopávají do přednožení (Luža a kol., 1995). Paže na straně švihové nohy pokračuje vzad a dále stranou vzhůru

dlaní nad úroveň ramen. Druhá paže pokračuje v pohybu vpřed vzhůru dlaní nad úroveň ramen (Zavřel, Frömel, Janečka, 1992) do předpažení poníž (Luža a kol., 1995).

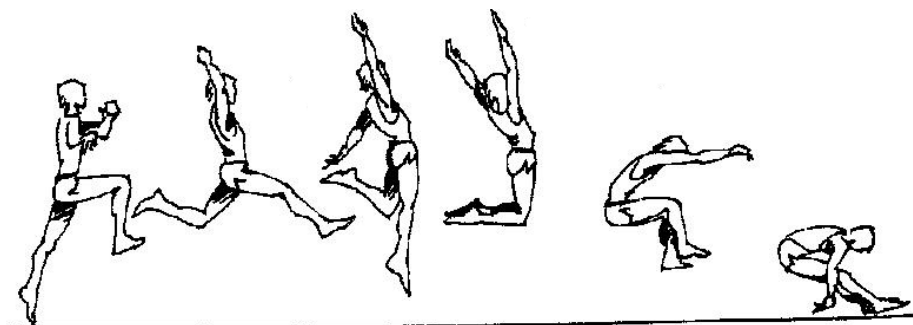
Obr. 2. Skrčný způsob



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

Odrazová noha se ve své práci za letu při *závěsném způsobu* (obr. 3.) téměř neliší od práce odrazové nohy při skrčném způsobu. Bezprostředně po odrazu švihová noha začíná překopnutí. Ale již na vzestupné dráze letu se spouští uvolněně dolů. Běrec odrazové nohy se za tělem skládá ke stehnu. Poté se obě nohy setkávají pod tělem, pokrčené v kolenním kloubu. Z této výchozí polohy začíná společné přednožení steh, pak bérců. Těsně před dotykem písku jsou obě nohy skoro nataženy v kolenou. Paže se téměř po celou dobu trvání letu pohybují nad osou ramenní. Dochází ke vzpažení na straně odrazové nohy v okamžiku, kdy švihová noha vykývne do závěsu pod tělo, paže na straně švihové nohy se po odrazu mírným upažením vzad dostává do vzpažení. Od chvíle, kdy dojde k setkání obou nohou pod tělem se pohybují obě paže rovněž společně (Luža a kol., 1995).

Obr. 3. Závěsný způsob



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

Kročný způsob. Je vhodný pro skokany, kteří se odrážejí dále za těžištěm těla. Za letu skokané vyměňují dolní končetiny buď jednou (obr.4.) nebo dvakrát (obr. 5.) (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Obr. 4. Kročný způsob - výměna dolních končetin jednou



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

Obr. 5. Kročný způsob – výměna dolních končetin dvakrát



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

Práce odrazové nohy není tak důrazná a dynamická jako při předkopnutí u závěsného způsobu. Odrazová noha dělá ve vzduchu jen polovinu kroku, švihová noha opisuje celý krok. Odrazová noha je v přednožení před doskokem dříve než švihová (Luža a kol., 1995).

Práce švihové nohy se neliší v první polovině letu od práce téže nohy při závěsném způsobu. Na konci odrazové fáze je pokrčena v kolenním kloubu. Běrec se skládá ke stehnu, které se začíná pohybovat aktivně vpřed. Úsilí k předkopnutí vzrůstá, takže pohyb švihové nohy je v konci předkopnutí energický, rychlý. Švihová noha je nejvíce složena v okamžiku, kdy vykývne před tělem. V době přednožení stehna švihové nohy se natahuje noha v kolenním kloubu. Běrec potom předkopává jako při závěsném způsobu (Luža a kol., 1995).

„Obě nohy pracují v průběhu letu nesorměrně a před tělem se setkávají teprve těsně před dotykem písku“ (Luža a kol., 1995).

Práce paží připomíná pohyby při běžeckém kroku. Paže na straně odrazové nohy vykonává pohyb švihové nohy, a pak se vrací do zapažení. Tam je v lokti mírně natažena. Paže pokračuje přes vzpažení a předpažení vpřed, v závěru doskoku skončí v zapažení. Paže na straně švihové nohy se dostává na konci odrazu z krajní zadní polohy ohnuta v lokti vzpažením zevnitř až upažením do předpažení. V zapažení se setkává s paží na straně odrazové nohy v okamžiku doskoku (Luža a kol., 1995).

3.3.4 Doskok

„Způsob doskoku může značně ovlivnit měřený výkon“ (Dostál, Velebil a kol., 1991) (20-30cm) (Luža a kol., 1991). Je závislý na velikosti přednožení dolních končetin, výšce těžiště v okamžiku doteku se zemí, technice přenesení těžiště přes místo opory, předklonu trupu a zapažení horních končetin (Dostál, Velebil a kol.).

„Čím vzpřímenější je trup skokana při doskoku, tím blíže může dosáhnout nohama k místu, kde parabolická dráha těžiště protíná rovinu doskočiště. Tím je však také větší nebezpečí, že nedokáže přenést těžiště přes místo opory bez ztráty dosažené vzdálenosti“ (Luža a kol., 1995). Doskok s předkloněným trupem umožňuje snadnější přenesení těžiště přes místo opory, zmenšuje však velikost přednožení před svislý průmět těžiště.

V technice doskoku se vyskytuje několik možných variant. Doskok proveden skrčením dolních končetin do dřepu a vztyk, skrčením dolních končetin do dřepu, aktivním protlačení kolen a pánve vpřed. A třetí varianta pokrčením dolních končetin a vysednutí do písku stranou (Dostál, Velebil a kol., 1991). V závěrečné fázi letu skokan při překopnutí obou dolních končetin předpažením zapažuje (Langer, 2007).

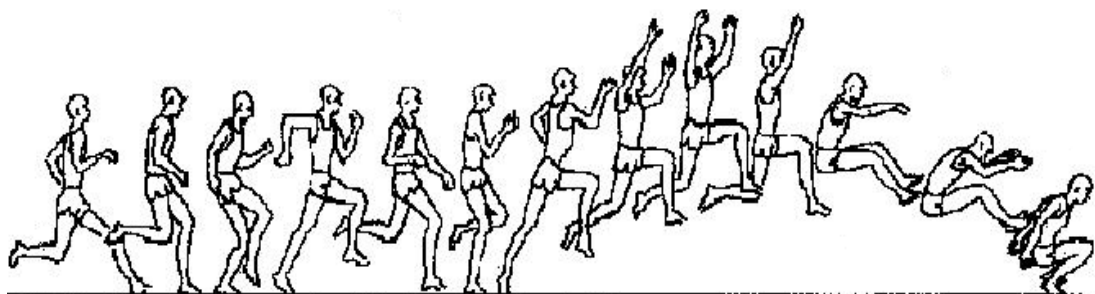
Většina dobrých skokanů se snaží o aktivní provedení doskoku, tj. snaží se ovlivňovat dráhu svého těžiště, jakmile se dotknou doskočiště (Dostál, Velebil a kol., 1991).

4. Praktická část

4.1 Metodika nácviku skoku do dálky

Cílem nácviku je zvládnout všechny fáze skoku dalekého, a pak jejich provedení v celeku.

Obr. 6. Skok do dálky skrčným způsobem



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

4.1.1 Nácvik techniky skokanského běhu

Žáci se musí naučit běhu s vysokým zvedáním kolen, s podsazenou pánví (Dostál, Velebil a kol., 1991). V posledních krocích se připravuje na odraz. Udržení vysokých kolen a mírné snížení těžiště v předposledním kroku zajišťuje výhodnou polohu těla pro provedení rázného odrazu (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Používáme tato cvičení: Procvičení dvou krajních poloh pánve v odrazovém náponu ve stoji s oporou (př. zeď) a koleno švihové nohy zvedáme co nejvýše. (Při podsazení pánve se koleno švihové nohy dostane až nad úroveň pasu, při vysazené pánvi se koleno nedostane ani k úrovni pasu.) Skipink a předkopávání berců patří i do nácviku techniky běhu. A v neposlední řadě zařazujeme běh s podsazenou pánví (Dostál, Velebil a kol., 1991).

V přírodě pak můžeme trénovat skokanský běh během do kopce, kde se automaticky navozuje výraznější zdvih kolen a zároveň dochází k rozvoji odrazové síly (obr. 7.).

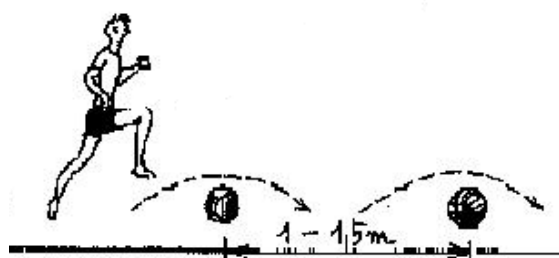
Obr. 7. Nácvik skokanského běhu I.



(Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998)

V tělocvičně děti přeskakují plné míče, které jsou od sebe vzdáleny 1 – 1,5m. Žáci usilují o běh opět s vysokým zvedáním kolen, se vzpřímeným trupem a podsazenou pánví. Běží po předních částech chodidel, patami nedošlapují na zem a pažemi pracují v plném rozsahu. Motivujeme je ke stupňování rychlosti běhu (obr. 8.) (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Obr. 8. Nácvik skokanského běhu II.

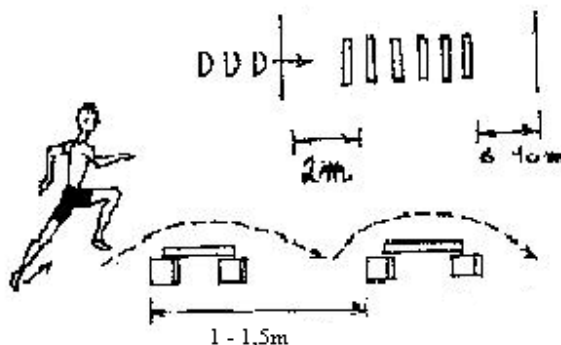


(Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998)

Příklad tréninku na stadionu: Přebíhání nízkých překážek s podsazenou pánví a s vysokým zvedáním kolen. Výběhová značka je 2m před první překážkou, druhým krokem žák dokračuje za první překážku, za poslední překážkou (6 – 10m) se snaží udržet techniku běhu, jako když běžel přes překážky (obr. 9.). Žáci se snaží zvládnout cvičení

se stupňovanou rychlostí. Opakovanými pokusy si upevňují správnou techniku běhu (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Obr. 9. Návčik skokanského běhu III.



(Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998)

Chyby: Snaha o běh s podsazenou pánví může vést k běhu s nataženými dolními končetinami v kolenou (Dostál, Velebil a kol., 1991). Dále se vyskytuje běh v příliš velkém náklonu vpřed, běh po patách, zpomalování rozběhu (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Bezpečnost a organizace: Techniku běhu s vysokým zvedáním kolen nacvičujeme i mimo skokanský sektor. Nízké překážky navozující skládání bérce připravujeme v několika řadách s různými vzdálenostmi 1 – 1,5m (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998), „délka úseku 15 – 20m.“ Cvičíme v řadách či v zástupech (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Instrukce: „‘Podsad’ pánev a rozběhni se. Kolena zvedej do výše pasu, bérce skládej pod pánev. Trup drž zpříma“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 97).

4.1.2 Odrazová průprava

Musíme naučit správné provedení odrazu prvně v nižší rychlosti a posílit příslušné části těla jako jsou svaly, šlachy a kloubní spojení (Dostál, Velebil a kol. 1991). Odraz je třeba provést rychle, rázně a později přesně z odrazového břevna. Odraz je zahájen aktivním dokrokem, nasazením švihových pohybů paží a pohybem kolena neodrazové nohy šikmo

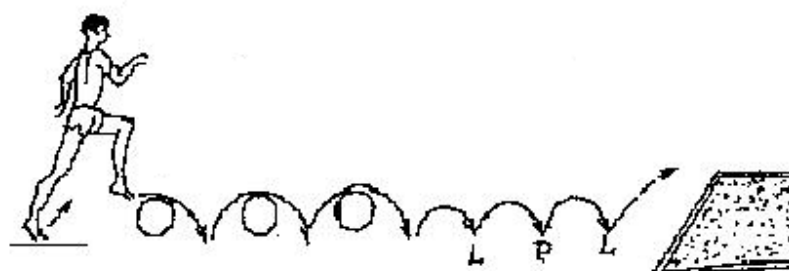
vzhůru vpřed. V průběhu odrazu by nemělo dojít k velkému pokrčení odrazové nohy. Dokončení odrazu do úplné extenze v hlezenním, kolenním a kyčelním kloubu a je provázeno zastavením švihových pohybů paží a kolena neodrazové nohy (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Žáci musí zvládnout pohyb paží při odrazu ve zjednodušených podmínkách. Na místě napodobí odrazovou fázi s pohybem švihové nohy „ostrým kolenem“ do úrovně boků s pohybem paží (Zavřel, Frömel, Janečka, 1992).

Do odrazové přípravy můžeme zařadit tato *cvičení*: Poskočný klus (20 – 80m), násobné odrazy z nohy na nohu (10 – 20 skoků), násobné odrazy po jedné noze (10 – 20 skoků), kombinace odrazů, odrazy s jedním mezikrokem s doskokem na švihovou nohu (40 – 80m), skokový běh (30 – 50m) (Dostál, Velebil a kol., 1991), přeskakování přírodních překážek v přírodě, přeskakování a přebíhání překážek (lavičky) v tělocvičně (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Příklad tréninku odrazu na stadionu: „Žáci vybíhají z výběhové čáry, druhým krokem došlapují za první míč, skokansky běží přes plné míče (3 míče ve vzdálenostech 1 – 1,5m), za posledním míčem provedou žáci ještě tři kroky a odrazí se, doskok do doskočiště na švihovou nohu“ (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998) (obr. 10.).

Obr. 10. Trénink odrazu

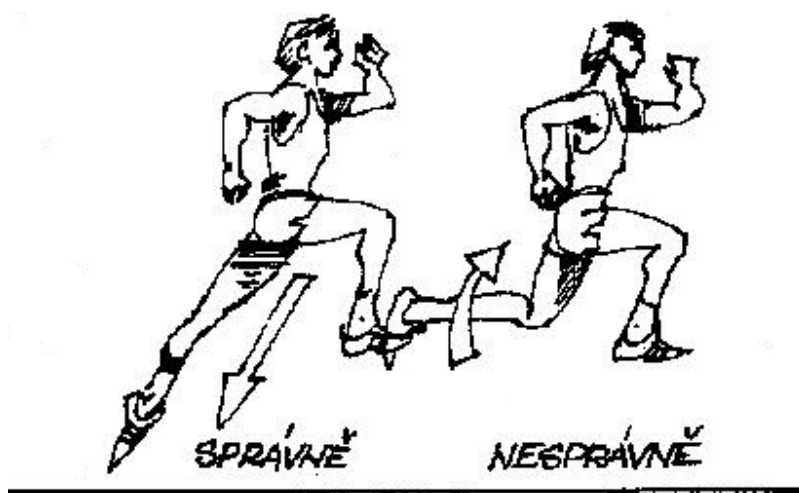


(Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998)

Chyby: Je důležité sledovat, zda cvičenci dokončují každý odraz v plném kloubním rozsahu (kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu). Nedostatečný odraz poznáme tak, že bérce odrazové nohy se pohybuje ihned po odrazu směrem vzhůru, případně se celá noha skrčuje pod pánev a pohybuje se okamžitě vpřed. Nutné je vyžadovat, aby noha zůstala po

odrazu na okamžik napnutá (obr. 11.) (Dostál, Velebil a kol., 1991). K dalším chybám patří krátký odrazový krok pod sebe, ramena příliš vpředu, přeběhnutý odraz (skok bez vzletu těžiště), předsunutí odrazu, ztráta dopředné rychlosti (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Obr. 11. Napnutá odrazová noha po odrazu



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

Bezpečnost a organizace: Průpravná cvičení k nácviku odrazu provádět pouze ve vhodné obuvi (pevná pata). Průpravná cvičení pro koordinaci odrazu se švihovými pohyby uskutečňovat na rovném měkkém povrchu. Můžeme cvičit v řadách nebo v zástupech. Zpočátku je lepší volit libovolné místo odrazu, až později přistoupit k odrazu z odrazového břevna (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998).

Instrukce: „Odrážejte se bez maximálního úsilí, snažte se dopínat každý odraz až do špičky chodidla, palcem odrazové nohy ukažte vždy do místa odrazu. Švihovou nohu zvedejte stehem do vodorovné polohy se zemí, bérce je na konci švihu kolmo k zemi. Pažemi ohnutými v loktech pracujte běžecky, hlavu držte zpříma, dívejte se daleko před sebe“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 95).

4.1.3 Spojení rozběhu s odrazem v postupně zvyšované rychlosti

V této části jde o naučení správného odrazu v co nejvyšší rychlosti. Toho docílíme následujícím *cvičením*: Násobné odrazy se třemi, pěti a sedmi mezikroky s doskokem na švihovou nohu, násobné odrazy se čtyřmi, šesti a osmi mezikroky s doskokem na odrazovou nohu, skoky do doskočiště ze tří až pěti dvojkroků s doskokem na švihovou nohu a skoky do doskočiště ze čtyř až osmi dvojkroků s doskokem na odrazovou nohu. U všech je nutné vyžadovat stupňovaný charakter pohybu. Po každém odrazu je následující proveden ve vyšší rychlosti (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Příklad tréninku na stadionu: Žáci stojí ve čtyřech zástupech, postupně stupňovaným rozběhem běží k boční straně doskočiště a v určitém místě provedou lehký odraz, dbáme na správný pohyb švihové nohy (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Chyby: „Vbíhat do odrazu s brzděním v předodrazových krocích“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 98), „prodlužování posledních kroků před odrazem“ (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998, 51), „malý rozsah švihových pohybů“ (Vindušková, Kaplan, Metelková, 53), velký záklon trupu před odrazem (Langer, 2007).

Bezpečnost a organizace: „Při násobných skocích je organizace stejná jako při odrazové průpravě“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 99). „Doskočiště je nutné zkyprřit a nejpozději po dvou kolech skoků povrch urovnat“ (Dostál, Velebil a kol., 99).

Instrukce: „Proved'te sedm odrazů se třemi mezikroky tak, abyste při sedmém odrazu dosáhli co nejvyšší rychlosti. Odrážejte se stále ze stejné nohy. Švihejte skrcenou (skrčenou, [sic]) nohou, kolenem do úrovně pasu, pažemi jako při běhu“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 98). Doskakujte na švihovou nohu. Hlavu držte zpříma, dívejte se stále před sebe.“ (Dostál, Velebil a kol.)

4.1.4 Nácvik letu vzduchem a doskoku

Za úkol máme naučit žáky postupně všechny tři způsoby letu vzduchem a doskok (Dostál, Velebil a kol., 1991).

4.1.4.1 *Let vzduchem*

4.1.4.1.1 Skrčný (základní) způsob

Násobné odrazy se třemi, pěti a sedmi mezikroky s doskokem na švihovou nohu, skoky do doskočiště ze tří až pěti dvojkroků s doskokem na švihovou nohu, celé skoky z pěti až osmi dvojkroků rozběhu (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Obr. 12. Ukázka skrčného způsobu



<http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=4625>

4.1.4.1.2 Závěsný způsob

Obr. 13. Ukázka závěsného způsobu

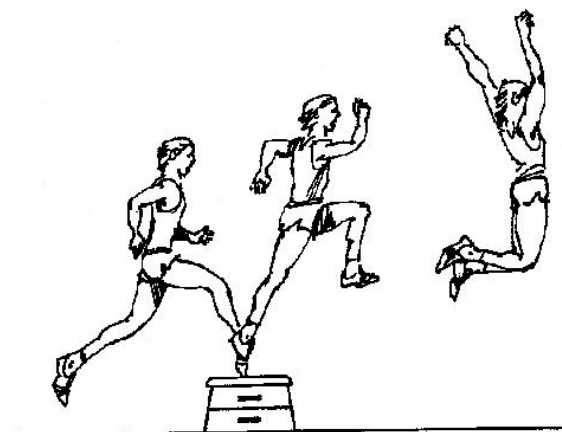


<http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=6231>

Nácvik pohybu švihové nohy na místě (spouštět ji skrčenou) společně s pohybem paží (paže na straně švihové nohy se pohybuje během odrazu obloukem vzad do vzpažení).

Skoky s odrazem z vyvýšeného místa (lavička, část švédské bedny), během prodloužené letové fáze nácvik „zavěšení“ (obr. 14). Celé skoky z pěti až osmi dvojkroků rozběhu (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Obr. 14. Nácvik „zavěšení“



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

4.1.4.1.3 Kročný způsob

Obr. 15. Ukázky kročného způsobu

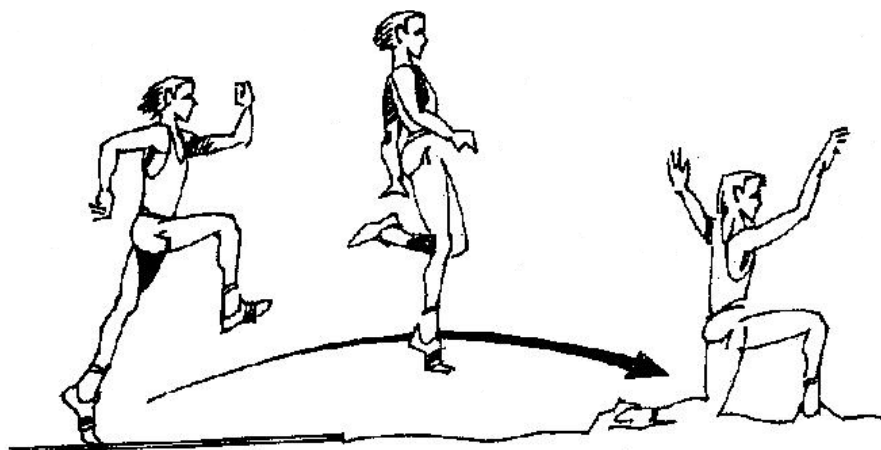


<http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=1037>

Násobné odrazy se čtyřmi, šesti a osmi mezikroky s doskokem na odrazovou nohu. Skoky do doskočiště ze čtyř až osmi dvojkroků s doskokem na odrazovou nohu. Nácvik pohybu švihové nohy s pomocným prkénkem. Žáci mají za úkol dotknout se prkénka chodidlem tak, že ji spustí uvolněně dolů a vzad. Při dalším pokusu navíc odrážejí pomocné prkénko co nejdál za sebe. Účelem je, aby byli nuceni dostat koleno švihové nohy za tělo. Dorskakují na odrazovou nohu. Mezi další cvičení zařazujeme skoky s doskokem do dřepu

zánožného (po výměně nohou), tzv. telemark (obr.16.) a celé skoky z pěti až osmi dvojkroků rozběhu (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Obr. 16. Telemark



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

4.1.4.2 Doskok

„Po dotyku pat s doskočištěm protlačíme pánev vpřed“ (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998, 55). Zkoušíme při nácviku letu.

Příklad cvičení na stadionu: „Vyznačíme odrazové pásmo (40 – 50cm), doskočiště rozdělíme do pásem, která jsou bodově hodnocena. Žák se po rozběhu odráží z odrazového pásma přes krabici a snaží se doskočit co nejdále. Body z jednotlivých pokusů se sčítají“ (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998, 56).

Chyby: Chyby, ke kterým dochází při rozběhu a odrazu, ovlivňují letovou fázi a tím i doskok. U skrčného způsobu jde o předčasný pohyb odrazové nohy vpřed (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103). „Při závěsném způsobu předčasný přechod do závěsné polohy, aniž by žák dokončil pohyb švihové nohy nebo aniž by ho vůbec začal“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103). „Při kročném způsobu žák není schopen provést výměnu nohou ve vzduchu, doskakuje na švihovou nebo na obě nohy“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103), „žák se odráží s předkloněným trupem“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103).

Bezpečnost a organizace: „Skáče se do zkyprného a urovnaného doskočiště“ (Dostál, Velebil a kol, 1991, 102), odrazové břevno je v rovině s rozběžištěm, při dostatečně širokém rozběžišti mohou žáci skákat ve dvojicích (Vindušková, Kaplan, Metelková, 1998). Důležité je stanovit směr pro návrat (Dostál, Velebil a kol, 1991).

Instrukce:

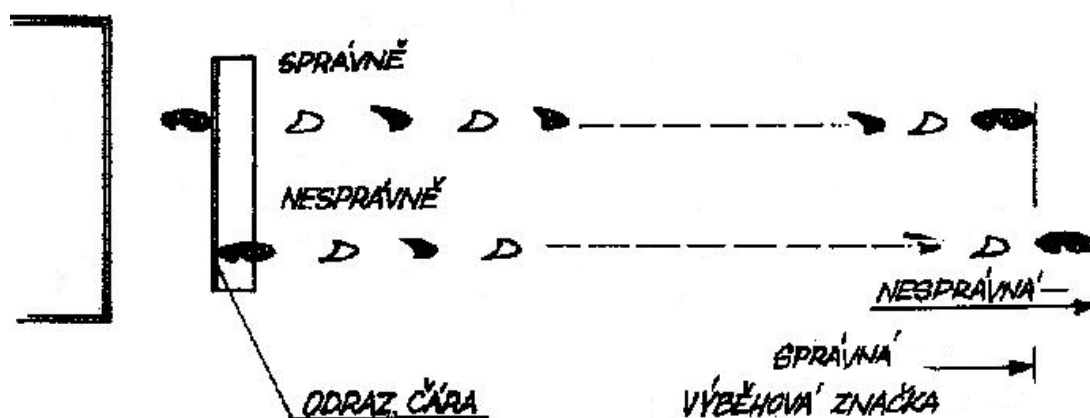
- a) „časování pohybu odrazové nohy vpřed“ (Dostál, Velebil a kol, 1991, 101). Odrazit se stejně jako při skoku s doskokem na švihovou nohu, podržet odrazový nápon do kulminačního bodu skoku, a teprve pak ji přinést (Dostál, Velebil a kol., 1991). Pohyb paže na straně odrazové nohy pokračuje v běžecím pohybu vpřed až nad úroveň ramen. Druhou paži připažit k boku a dále vést stranou vzhůru upažením nad úroveň ramen. Obě se setkají v předpažení a při doskoku se pohybují dolů (Zavřel, Frömel, Janečka, 1992).
- b) „pohyb švihové nohy vpřed (kvůli přenosu hybnosti), a pak teprve do závěsu“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 101). „Po dokončení švihu spust’ uvolněně švihovou nohu dolů tak, aby její stehno směřovalo kolmo k zemi, protlač pánev vpřed, odrazovou nohu přidej ke švihové a obě společně přednož do doskoku. Paže se v kulminačním bodě setkají ve vzpažení a při doskoku se pohybují předpažením do zapažení“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 102).
- c) „výměna nohou ve vzduchu (ve školních podmínkách je účelné učit pouze jednu výměnu)“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 101). „Po dokončení švihu spust’ uvolněně švihovou nohu dolů a vzad tak, aby se její koleno dostalo za tělo (stehno i bérce směřují vzad). Odrazovou nohu mezitím zvedni vysoko do přednožení skrčmo, kolenem co nejvýš. Těsně před doskokem připoj švihovou k odrazové. Paže vyrovnávají pohyby nohou. Jestliže je levá noha před tělem, je levá paže za tělem“ (Dostál, Velebil a kol., 1991)

4.1.5 Vyměření rozběhu

„Naučit vyměření přesného rozběhu tak, aby žáci byli schopni využít rozběhové rychlosti k co nejlepšímu výkonu“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103). „Nejdůležitější je zachování stejného rytmu rozběhu při každém pokusu“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103).

„Lze používat tři varianty vyměřování rozběhu“ (Dostál, Velebil a kol., 1991, 103): na rozběžišti směrem do doskočiště, na rozběžišti směrem od doskočiště (nejběžnější způsob) (obr. 17.), na dráze a přenesením zjištěné délky rozběhu na rozběžiště (Dostál, Velebil a kol.).

Obr. 17. Vyměření rozběhu



(Dostál, Velebil a kol., 1991)

Při zjišťování délky rozběhu je výhodné vytvořit dvojice žáků, kteří si navzájem ukazují místo odrazu. Učitel pak stojí v úrovni odraziště a koriguje přesnost odrazu (Př. Jestliže žák před odrazem „drobí“, zní pokyn učitele „o stopu dozadu“. Žák pak prodlouží rozběh o danou vzdálenost.) (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Organizace a bezpečnost: Jestliže žáci používají pro označení místa výběhu značek, pak je nutné klást je tak, aby nebránily v bezpečném pohybu ostatním (Dostál, Velebil a kol., 1991). Nejlepší jsou izolepy, náplastí, nálepky, které lze bez problémů z povrchu sundat.

4.1.6 Skoky na výkon

Skokem na výkon prověřujeme výkonnost ve skoku dalekém. Můžeme soutěžit v délce skoků, nebo ve skocích do pásem. Jde o prověření přesnosti rozběhu, spojení rozběhu a odrazu, účelnost pohybů ve vzduchu, efektivnost doskoku, odhad optimálního úsilí běhu a odrazu (Dostál, Velebil a kol., 1991).

Organizace a bezpečnost: Při skocích do pásem lze k vyznačení pásem použít pruhy ze snadno deformovatelného materiálu (šňůry). Skáče se do upraveného doskočiště v daném pořadí, které určil učitel. Ten postupně vyvolává jména žáků, kteří budou v daný okamžik skákat (Dostál, Velebil a kol., 1991).

4.2 Odrazová průprava pro nejmenší (7 – 12 let)

Níže uvedená cvičení jsou doporučena jako přípravná cvičení, jejichž výsledek děti upotřebí hlavně v pozdějším věku při nácviku skoku do dálky.

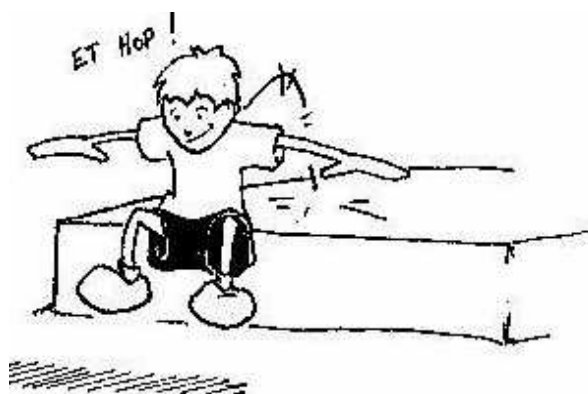
Bezpečnostní podmínky: měkká a protiskluzová podlaha, popřípadě protiskluzová podrážka bot, stabilní a bezpečné pomůcky (náplast, křída, lavička, švédská bedna, žíněnka, míč, placaté tyče, ...)

4.2.1 Cvičení pro nácvik odrazu, skoky snožmo

4.2.1.1 Nácvik doskoku

Seskok z náradí, které má vhodnou výšku vzhledem k věku a výšce dětí (pro začátek 20cm) (obr. 18).

Obr. 18 Nácvik doskoku



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

Instrukce:

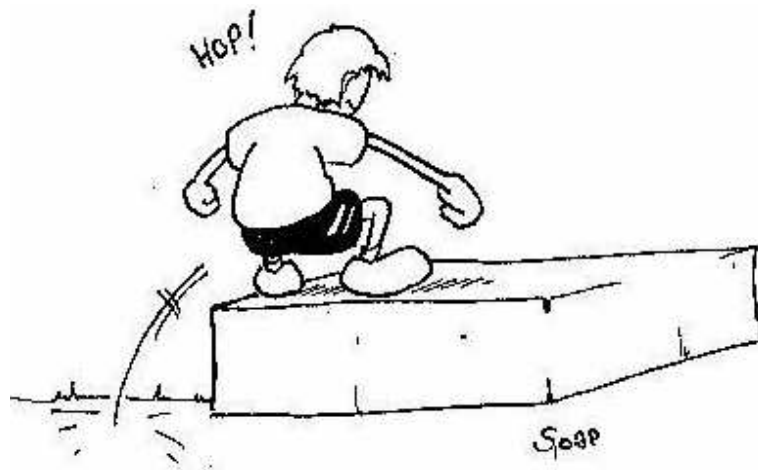
- pokrčené nohy v kolenním kloubu při doskoku
- držet a udržet trup ve vzpřímené poloze

- snažit se nedělat hluk při doskoku
- obměna: - skoky do terče (nakreslený křídou, ohraničen náplastí, ...)
 - při seskoku držet předmět (např. míč)

4.2.1.2 Nácvik výskoku

Výskoky na nářadí, které má opět vhodnou výšku vzhledem k věku a výšce dětí (pro začátek 20cm) (obr. 19).

Obr. 19 Nácvik výskoku



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

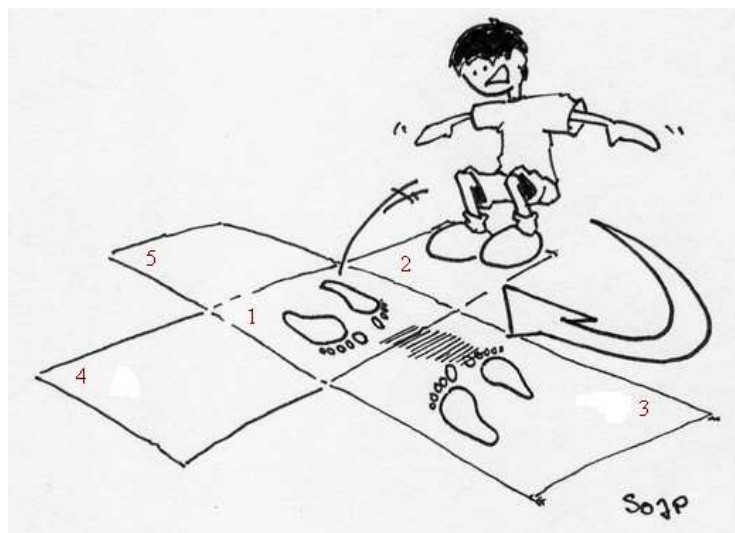
Instrukce:

- stát blízko nářadí
- krčit dolní končetiny v kolenním kloubu a zvedat je k hrudníku (flexe v kolenním a kyčelním kloubu)
- důrazný odraz
- doskakovat na nářadí z výšky
- trup ve vertikální poloze
- pomocná práce paží (ulehčí výskok)
- obměna: - skoky do terče (nakreslený křídou, ohraničen náplastí, ...)

4.2.1.3 NÁCVIK skoku s rotací

Skoky s rotací v obrazci (vyznačeném křídou, náplastí) (viz. obr. 20). Z políčka jedna až po políčko pět a zpět. Jedná se o půl obraty vlevo, zpět v půlobraty vpravo.

Obr. 3. NÁCVIK skoku s rotací



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

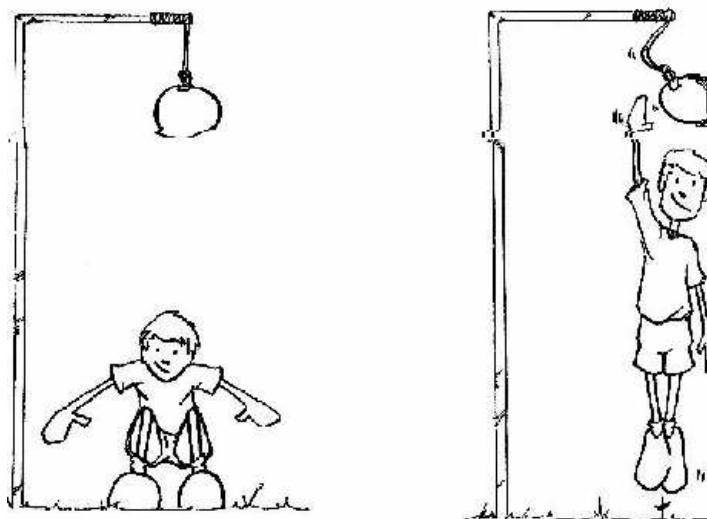
Instrukce:

- skok z místa na následující políčko s půlobratem
- pohled směřuje vpřed, ne na nohy
- zpočátku se zastavením v jednotlivých čtvercích, poté bez zastavování (násobné odrazy)
- měnit skoky s pravou a levou rotací (vzestupně s levou rotací, sestupně s pravou rotací)
- udržet rovnováhu
- současný odraz pravé a levé nohy

4.2.1.4 Nácvik odrazu do výšky

Výskok ze dřepu s dotykem zavěšeného předmětu (př. míče) (obr. 21).

Obr. 21. Nácvik odrazu do výšky



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

Instrukce:

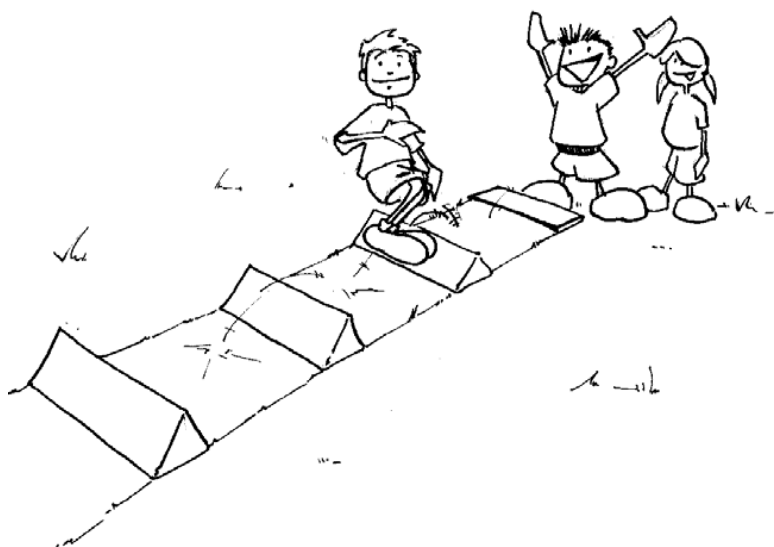
- při výskoku zvednout jednu paži nebo obě a dotknout se zavěšeného předmětu
- pohled směřuje vpřed
- extenze v hlezenním kloubu (špičky jsou propnuté)
- výskok směřuje nahoru, ne do stran

4.2.2 Cvičení pro skoky všemi směry, skoky snožmo

4.2.2.1 Nácvik skoku stranou

Skoky snožné stranou provádíme přes překážky, které jsou přizpůsobené bezpečnostním podmínkám (př. krabice) a schopnostem dětí (Obr. 22).

Obr. 22. Nácvik skoku stranou



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

Instrukce:

- současný odraz přes překážky stranou
- udržet rovnováhu
- krčit dolní končetiny v kolenním kloubu a kyčelním kloubu (flexe)
- vzpřímený trup
- obměna: - pro psychický rozvoj je vhodná kombinace přeskoků. Po přeskoku první překážky cvičenec nepokračuje přes další, ale přeskakuje zpět první překážku. Pak opět přeskakuje první, a dále pak druhou, kde opět mění směr skoku a přeskakuje zpět druhou překážku. Poté opět přeskakuje druhou a navazuje na třetí. Takto postupně překonává všechny překážky.

4.2.2.2 Skoky přes švihadlo

Skoky přes švihadlo jsou speciální cvičení, při kterých zdokonalujeme koordinaci horních a dolních končetin.

Obr. 23. Skoky přes švihadlo



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

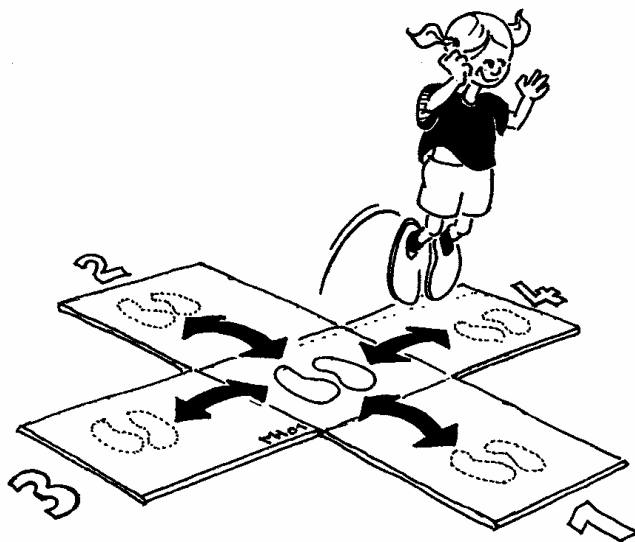
Instrukce:

- udržet vzpřímenou polohu těla
- neskákat vysoko
- různé druhy přeskoků (snožmo vpřed, vzad)
- různý rytmus (bez meziskoku, s meziskokem)
- obměna: - skoky po levé a pravé noze
 - běh přes švihadlo

4.2.2.3 Nácvik skoku do všech stran

Skoky z vnitřního obrazce – základny - do okolních políček. Z každého pole následuje skok zpět na základnu. Pořadí je dáno uvedenými číslicemi (1-4). (Obr.24). (Ohraničení obrazce a číslice jsou vyznačeny křídou nebo náplastí.)

Obr. 24. Nácvik skoku do všech stran



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

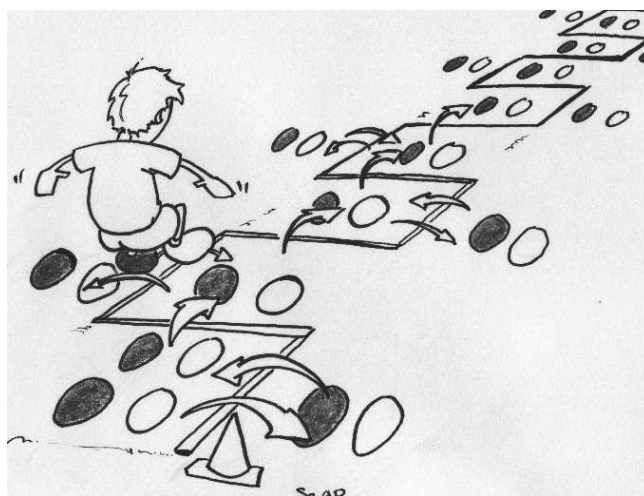
Instrukce:

- současný odraz pravé a levé nohy
- udržet rovnováhu
- pohled směřuje vpřed
- trup je ve vzpřímené poloze
- uvolněné paže

4.2.2.4 Spojení skoků do stran a dopředu

Obr. 25 naznačuje cvičení, kde se spojuje přeskakování překážek dopředu a do stran. Z počátečního místa skok přes překážku (nížká, mobilní tyč) vpravo, odraz zpět, a pak dopředu. Následuje odraz vlevo, doskok a znovu odraz zpět. Poté opět dopředu a vpravo

Obr. 25. Spojení skoků do stran a dopředu



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

Instrukce:

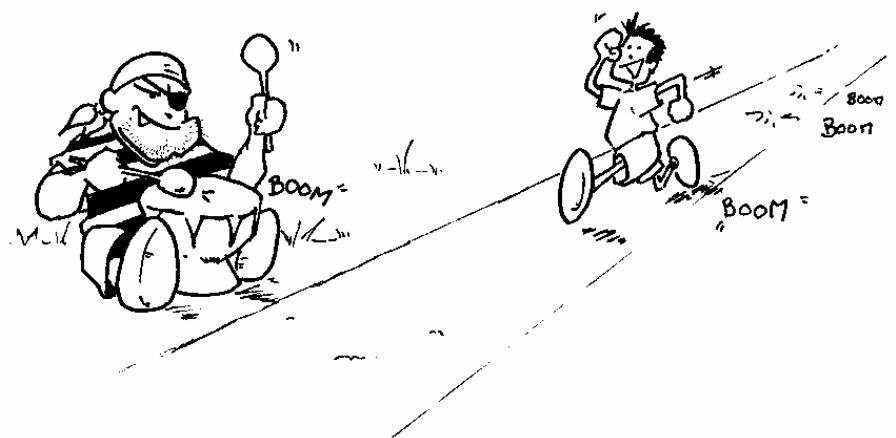
- pohled směřuje vpřed, ne na nohy
- pomocná činnost paží
- limitovat pohyby trupu do stran
- zpočátku s meziskoky, později bez meziskoků

4.2.3 Cvičení pro nácvik běžeckého rytmu

4.2.3.1 Běh podle udávaného rytmu

Děti běží podle rytmu, který udává trenér (např. na buben, dřívka, ...). Mohou běžet jednotlivě nebo jako celá skupina určitý úsek (obr. 26.) nebo po obvodu kruhu, atd.

Obr. 26. Běh podle udávaného rytmu



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

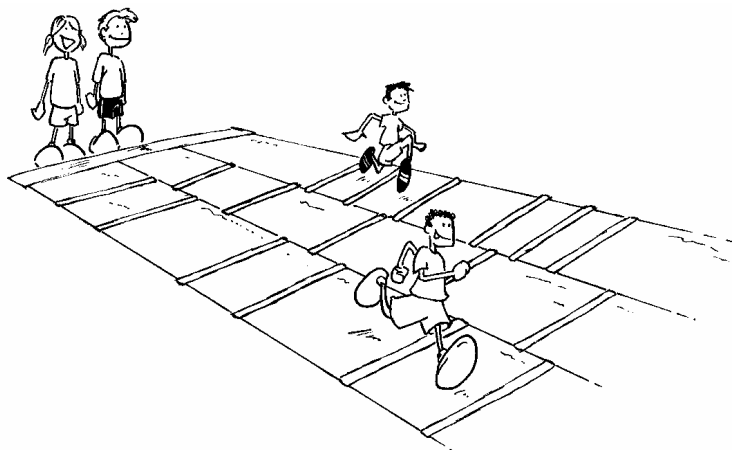
Instrukce:

- na každý úder do bubnu jeden krok
- uvolněný běh
- mění se rytmus

4.2.3.2 Běh přes překážky

Běh v drahách, ve kterých jsou překážky (vyhovující bezpečnosti) s různými vzdálenostmi (obr. 27), které jsou vhodné vzhledem k věku cvičenců. Do každé mezery jeden došlap.

Obr. 27. Běh přes překážky



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

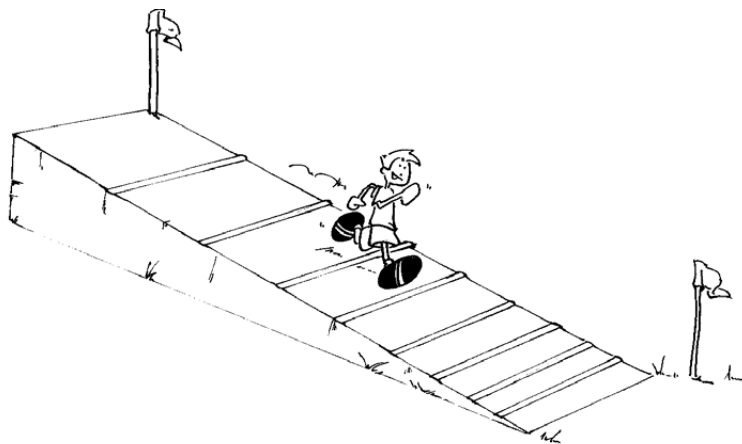
Instrukce:

- přirozený, uvolněný běh
- pohled směřovat vpřed, ne na nohy
- udržování stejnoměrné rychlosti

4.2.3.3 Zvyšování frekvence běhu

Běh po nakloněné rovině (2%) s překážkami, značkami (bezpečnými), které nejsou od sebe ve stejné vzdálenosti (obr. 28) a mezi které musí cvičenec provést vždy jeden došlap. Čím jsou překážky níže, tím jsou blíže u sebe. Doběh musí být dostatečně dlouhý a bez překážek.

Obr. 28. Zvyšování frekvence běhu



(<http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>)

Instrukce:

- udržet běžeckou pozici
- mezi dvě překážky vždy jen jeden krok
- pohled směřuje vpřed, nikoliv na nohy
- pomocná práce paží

Skoky nejsou jen o síle dolních končetin, ale i o koordinaci mezi dolními a horními končetinami, proto musíme rozvíjet všechny pohybové schopnosti.

Volný překlad dle <http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>

4.3 Videoprogram skoku do dálky

Stěžejní částí práce je Videoprogram skoku do dálky, který je na DVD nosiči, který je přiložený k této práci.

5. Závěr

V závěru bych chtěla stručně shrnout obsah bakalářské práce. Vypracovala jsem kapitoly, ve kterých se zaměřuji na skok do dálky. V teoretické části se zabývám historií, biomechanikou a všemi způsoby skoku. Tedy skrčnou, závěsnou a kročnou technikou. Jsou uvedeny v rozboru techniky a i v metodice nácviku. Součástí jsou i způsoby předpřípravy malých dětí na odraz. Jedná se o soubor cvičení, kterými se učí uvolněnou práci kotníků při odrazu. Nejdůležitější část práce je videoprogram, ve kterém se zaměřuji jen na skrčnou techniku, protože ta je pro děti nejzákladnější a pro nácvik nejvhodnější. Měl by pomoci všem, kteří by chtěli správně metodicky vyučovat děti skoku do dálky.

Cíle mé práce byly splněny. Vypracovala jsem již zmíněný videoprogram a teoreticky zpracovala všechny způsoby skoku do dálky. Vedlejší cíle jsem také splnila. Jen historii skoku do dálky jsem nemohla patřičně rozvést, jelikož jsem nenalezla dostatečný počet zdrojů, které se vztahují k této problematice.

Na závěr bych si přála, aby někdo z mých následovníků vypracoval videoprogram skoku do dálky dalšími dvěma způsoby.

6. Referenční seznam

Literatura:

- Blahušová, E. *Strečink – 333 cviků a 31 sestav pro všechny*. Praha.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Grasgruber, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 1. Problematika výkonnosti mládeže na vrcholných akcích. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(1), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Grasgruber, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 2. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(2), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 3. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(3), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Grasgruber, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 4. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(4), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Grasgruber, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 5. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(5), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Grasgruber, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 6. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(6), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Grasgruber, P., Michálek, J. (2007). Trénink síly 7. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(7), 32.
- Cacek, J., Lajkeb, P., Breicetl, T., Michálek, J. (2007). Trénink síly 7. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(8), 32.
- Dostál, E., Velebil, V. a kol. (1991). *Didaktika školní atletiky*. Praha: SPN.
- Dovalil, J. a kol. (2002). *Výkon a trénink ve sportu*. Praha: Olympia.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Choutková – Cvrková, B. (1977). *Běhej – skákej – házej*. Praha: Olympia.
- Jeřábek, P. (2008). *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada.
- Jirka, J. (1990). *Malá encyklopedie atletiky*. Praha: Olympia.
- Karas, V., Otáhal, S., Sušanka, P. (1990). *Biomechanika tělesných cvičení*. Praha: SPN.
- Kubálek, D., Müllerová, H. (1996). *Kronika olympijských her 1896-1996*. Praha: Fortuna print.

- Langer, Fr. (2007). Atletická tréninková jednotka. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(4), 32.
- Langer, Fr. (2007). Běžecská průprava. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(5), 32.
- Langer, Fr. (2007). ABC tréninku II – skok do dálky. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(9), 32.
- Luža, J. a kol. (1995). *Technika atletických disciplín*. Brno, Masarykova univerzita, 80 str.
- Malátková, J. (2004). *Ottova encyklopedie A-Ž*. Praha, Ottovo nakladatelství, 1144str.
- Page, J. (2000). *Atletika*. Praha, Egmont, 32 str.
- Pinnacle. Studio 9. Vytváření filmů v profesionální kvalitě*. (2003). Mountain View, USA, 268 str.
- Pražák, A. (2007). Rozhovor s Denisou Ščerbovou. *Atletika, časopis Českého atletického svazu*, 59(3), 32.
- Ryba, J. a kol. (2002). *Atletické víceboje*. Praha: Olympia.
- Vacula, J. (1983). *Trénink atletických disciplín*. Praha: SPN.
- Vindušková, J., Kaplan, A., Metelková, T. (1998). *Atletika*. Praha: NS Svoboda.
- Vindušková, J. a kol. (2003). *Abeceda atletického trenéra*. Praha: Olympia.
- Zavřel, R., Frömel, K., Janečka, Z. (1992). *Programované učební postupy v atletice*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Internet:

- <http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=6231>
- <http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=4625>
- <http://www.atletika.cz/default.aspx?server=1&article=1037>
- <http://www.atletika.cz/default.aspx?section=71&server=1&article=333&chapter=423>
- <http://www.atletika.cz/default.aspx?section=71&server=1&article=333&chapter=565>
- <http://www.atletika.cz/default.aspx?section=71&server=1&article=333&chapter=559>
- http://stag-web.jcu.cz/apps/stag/diplom/index.php?download_this_unauthorized=4342
- <http://www.iaaf.org/mm/Document/imported/37264.pdf>
- http://www.gymji.cz/projekt/sipvz_tv_skok_daleky.html#teorie
- <http://www.behy.cz/2007020703-bezecka-abeceda-uzitecna-quothra-s-pohybemquot.html>

http://www.trenink.com/index.php?option=com_content&task=view&id=788&Itemid=132

http://www.atletika-behy.cz/m_atleticka_abeceda.php

http://www.panasonic.cz/servis_dmanualy.aspx?vyrobek=3707&back=BAB_3707

Elektronické nosiče a videa:

Vindušková, J., Krátký, P. (2003) – CD Rom. *Skoky*. Praha