

Skok do dálky

Malí atleti rádi skáčou do dálky. Přirozeně se rozběhnou, letí a dopadnou. Tato technická atletická disciplína není ale tak jednoduchá, jak se na první pohled může zdát. Stejně jako u dalších atletických disciplín je nutný systematický nácvik, který vede ke správnému provedení skoku a ke zlepšení výkonu. Od trenéra se očekává, že bude uplatňovat **zásady názornosti** (ukáže obrázek, video, požádá o předvedení nacvičované dovednosti staršího atleta), **přiměřenosti** (správný výběr tréninkových prostředků, opravování chyb, vhodná motivace) a **systematičnosti** (pravidelný nácvik). Se systematickým nácvikem techniky skoku dalekého začínáme stejně jako u hladkého běhu a nízkého startu v atletické minipřípravce (děti ve věku 9 let) a více se nácviku věnujeme u dětí v atletické přípravce (10 – 11 let).

Skok do dálky se skládá z rytmicky vystupňovaného rozběhu, odrazu, letu s účelnou prací paží a nohou a doskoku. Jednotlivé části na sebe plynule navazují. Pro začátečníky se doporučuje skrčný způsob, při kterém se v průběhu letu nespouští švihová noha. Stehno zůstává ve vodorovné poloze, odrazová noha se v letu krčí, stehna obou nohou se dostávají vedle sebe, provádí se velké předkopnutí jako příprava na doskok.



Uzlové body

- plynulost, stupňované úsilí při rozběhu
- vysoké zvedání kolen a vzpřímený trup při rozběhu
- rychlý rázný odraz přes plné chodidlo, při dokončení odrazu úplné natažení v hlezenním, kolenním a kyčelním kloubu
- důrazný švih paží a švihové nohy synchronizované s odrazem – stehno švihové nohy je rovnoběžně se zemí, bérce kolmo k zemi
- dokončení vzletové fáze – setrvat krátce v „odrazové figuře“ po dokončení odrazu
- vytažení paží v letové fázi nad hlavu, držení hlavy vzpříma (nedívat se pod sebe)
- přidání odrazové nohy ke švihové a obě co nejvíce předkopnout
- protlačení pánve vpřed po dotyku pat s doskočištěm

Nácviková řada skrčného způsobu skoku dalekého

Spojení rozběhu s odrazem ve snížené rychlosti

- odrazy z krátkého rozběhu a doskoky na neodrazovou švihovou nohu s následným proběhnutím do doskočiště („jelení skok“)



- odrazy ze 4 běžecých kroků s doskokem na neodrazovou švihovou nohu („telemark“)



- odrazy z 6 - 8 běžeckých kroků s doskokem na obě nohy - pokusit se o spojení nohou ve vzduchu - skrčný způsob
- nácvik dopadu – skoky z místa odrazem snožmo (nejlépe z vyvýšeného místa)
- celý skok skrčným způsobem z 6 – 8 běžeckých kroků

Všechna cvičení je možno pro snadnější provedení provádět i z mírně vyvýšeného místa odrazu – podložka cca 5 -10 cm vysoká.

Spojení rozběhu s odrazem v plné rychlosti

- naměřit poloviční rozběh, plynule se rozběhnout a pokusit se odrazit ve vyznačeném prostoru (obvykle vyznačený pruh šíře 0,5 m ve vzdálenosti cca 1 m od „písku“). Rozběh se zpravidla měří opačně - atlet se rozběhne od odrazového břevna určeným počtem kroků po rozběhové dráze a odrazí se. Na místo, kde se odrazil, umístíme značku.
- naměřit plný rozběh (zpravidla 12 až 16 běžeckých kroků, délku rozběhu si atlet pamatuje dle počtu stop). Pro děti je vhodný kratší rozběh, který začíná již poměrně velkým úsilím (dítě se ihned se rozběhne naplno).



- rozběhnout se a dbát na stupňovaný, plynulý rozběh s důrazným odrazem
- rozběh s odrazem od odrazového břevna, snažit se o přesnost, nepřešlápnout

V tréninku používáme různé skokanské hry jako přípravu na vlastní skok daleký (viz brožura Atletika pro děti – kapitola Atletické hry nebo www.atletikaprodeti.cz). Speciální skokanská cvičení (odrazy jako samostatná část tréninku) se zařazují až do tréninku žactva v pozdějším věku. Skokanské hry a vlastní nácvik provádíme na vhodném povrchu (rovný a měkký podklad).

Pokud to povrch dovolí, můžeme nacvičovat v řadě kolmo na delší stranu doskočiště (2 až 3 cvičenci najednou). Skáčíme do zkyprného a urovnaného doskočiště. Pokud skáčou děti ve více proudech (zástupech), je nutná dobrá organizace a určit směr návratu (levý zástup návrat vlevo, pravý opačně)

Předpokladem správného provedení skoku dalekého je kromě odrazové síly i rychlost běžecká. Zařazování tréninku rychlosti u atletů nejmladší věkové kategorie je tedy velmi vhodné.

Nejčastější chyby ve skoku dalekém

chyba	odstranění chyby – pokyn pro atleta/atletku
Prodávovaný nebo drobený krok, nedostatečně vystupňovaný rozběh	Probíhej opakovaně rozběh na běžecké rovince sprinterským způsobem, stupňuj rychlost až k odrazu. Snaž se udržet až na místo odrazu (na břevno) běžeckou polohu trupu a co nejvyšší, ale kontrolovanou rychlost. Rytmiizaci rozběhu upravujeme pomocí akustických signálů např. tleskáním, příp. vyznačíme správnou délku kroků pomocí nízkých stříšek apod.
Nesprávný poměr délky posledních kroků před odrazem	Probíhej opakovaně rozběh i s naznačením odrazu na běžecké rovince – proměřujeme délku posledních 2- 4 kroků. Můžeme vyznačit délku kroků pomocí stříšek apod.
Pozdní nápon odrazové nohy	Snaž se o rychlý došlap na odraz. Nacvičujeme včasný nápon odrazové nohy – nejdříve ze 4,6 kroků, posléze z celého rozběhu.
Prohnutí v zádech, záklon hlavy při odrazu	Drž hlavu zpřímá, hled' za doskočiště, zpevni tělo při odrazu.
Odraz v záklonu, páčení odrazové nohy	Udrž běžeckou polohu trupu, rychle došlápní k odrazu.
Malý švih nohou při odrazu	Když se odrážíš, mysli na zrychlený pohyb švihové nohy.
Velký předklon na odraze	Dbey na běžeckou polohu trupu až do odrazu, zpevni svalstvo trupu při odrazovém náponu, důsledně švihni odrazovou nohou i pažemi, hlavu drž zpřímá.
Švih stranou	Provádíme nácvik odrazu i švihu po čáře a dbáme na přímé vedení stehna švihové nohy ve směru běhu.
Švih „tupým“ kolenem	Zrychli práci švihové nohy, slož při švihu bērec pod stehno.

Došlap na břevno chodidlem vytočeným do strany	Prováděj běžecká (omezeně skokanská) cvičení se zdůrazněním správného kladení chodidel ve směru běhu.
Přepadávání trupu za letu	Zdůrazni vzpřímenou polohu trupu při odrazu. Dbáme na včasný odraz i švih – „nepřebíhání“ odrazu.
Nízká poloha těla před dopadem	Souvisí se slabým břišním svalstvem – zařazujeme do tréninku cviky na posilování břišního svalstva.
Šikmá poloha nohou před dopadem	Odrážej se přímo, jakoby po čáře, nevychyluj ramena a pánev (jejich osy) do stran, když se odrážíš.
Doskok s jednou nohou vzad	Zahaj včas předkopnutí. Zlepšuj souhru paží a nohou.
Doskok na příliš natažené nohy v kolenou	Při dotyku písku patami povol měkce patami kolena a protlač pánev.
Opírání o paže po dopadu	Neprováděj předčasně zásvih paží, nepřeháněj předkopnutí.

(Choutková 1977, Jeřábek 2008)

Skok daleký (výtah z pravidel)

Pokud malí atleti zvládnou skok daleký v tréninku (návětr popsán výše) absolvují soutěž ve skoku dalekém na závodech. Před zahájením soutěže může mít závodník v soutěžním sektoru zkušební pokus. Závodníci se rozbíhají z rozběhové dráhy, na které mohou použít jednu nebo dvě kontrolní značky. Tyto značky většinou dodá pořadatel. Značky by měly být umístěny podél rozběhové dráhy. Pořadatelé závodů atletů z přípravek většinou tolerují vlastní značky každého závodníky. Značky by ale neměly být příliš velké – nevhodná je položená teniska, plyšák apod. Nevhodná je také křída nebo jiný materiál zanechávající nesmazatelnou stopu. Malé závodníky raději vybavíme vhodnou značkou již před soutěží (např. přílnavou páskou). Při soutěžích malých atletů se většinou neskáče kvalifikace a finále, ale závodníci jsou předem seznámeni s počtem pokusů v soutěži. Před soutěží je vhodné závodníky také seznámit s tím, co se podle pravidel atletiky považuje za nezdařený pokus (viz Pravidla atletiky). Odrazové břevno je pro závody přípravek zpravidla umístěno 1 m od doskočiště. Všechny skoky jsou měřeny od nejbližší stopy v doskočišti způsobené kteroukoliv částí těla nebo končetin, kolmo na odrazovou čáru nebo její prodloužení. Pozor na ruce za tělem při doskoku!



Odrazové břevno musí mít určité parametry. Ta splňují břevna nabízená firmou JIPAST a.s. (oficiální dodavatel ČAS) tj. odrazové břevno pro školní a tréninkové účely z plastu nebo odrazové břevno dřevěné. JIPAST a.s. dále nabízí konstrukce pro odrazová břevna, plasticine a kontrolní rozběhové značky (v šesti výrazných barvách). Důležitou pomůckou je měřicí pásmo. Pomůže nám určit, jak daleko malí atleti doskočí, popř. slouží na rozměření rozběhu. JIPAST a.s. nabízí měřicí pásma standard v délce 10 m nebo 20 m. Pásma jsou dodávána se speciálním ocelovým hrotem, který usnadňuje měření (více www.jipast.cz).

Zpracovala: IVETA RUDOVÁ, svazová trenérka mládeže

Lektor: PETR JEŘÁBEK

Použitá literatura:

JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada, 2008

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008

VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika*. Praha: NS Svoboda, 1988

DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Katedra FTVS UK, 1992

CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989

CHOUTKOVÁ, B., SUŠANKA, P., BERAN, P. *Běhej – skákej – házej. Jak trénuje atletické žactvo*. Praha: Olympia, 1977

RUDOVÁ, I. a kol. *Atletika pro děti*. Praha: ČAS, 2009-10

Zkušenosti trenérů s nácvikem skoku dalekého

Zdeněk Rakowski, vedoucí trenér sportovního centra mládeže kraje Olomouc

V tréninku dálky mladších chlapců a dívek dbáme hlavně na rytmický a vystupňovaný rozběh s odrazem do dálky z jakéhokoliv místa odrazu. Děti se musí naučit vystupňovat rozběh do maximální rychlosti a nesmí být stresované odrazovou deskou, jestli jim rozběh vyjde nebo ne. Nejprve skáčíme z krátkého rozběhu (4 až 8 kroků) a rozběh postupně prodlužujeme, aby byl rozběh stále stejně rytmický a hlavně vystupňovaný. Nemá cenu učit malé děti nějaké složité technické dokonalosti v letové fázi. Nejdůležitější v tomto věku je rychlý rozběh, odraz přes celé chodidlo (ne jen přes špičku) a správný dopad do doskočiště. V letové fázi dbáme na postavení hlavy (vzpřímená), pánve (ne vysazená) a na zvednutí paží nad hlavu, které nám zvedne těžiště a pomůže nám narovnat celý trup. Skok do dálky je přirozený pohyb a není nutné ho malým dětem moc komplikovat. Skok do dálky je spojený s technickým a hlavně rychlým rozběhem. Takže stále zdokonalujeme techniku běhu a zvyšujeme rychlost rozběhu. Pokud dítě neumí běhat, těžko ho naučíme skákat daleko do dálky. Někdy je velice důležité najít dítěti tu správnou odrazovou nohu. Protože děti jsou schopné se většinou odrazit jak levou, tak i pravou nohou a nedělá jim to žádný problém.

Lukáš Slavík, vedoucí trenér přípravky u oddílu USK Praha a Lukáš Drbohlav, vedoucí trenér sportovního střediska USK Praha

Při nácviku skoku dalekého u minipřípravky a přípravky vycházíme z přirozeného pohybu. V této věkové kategorii klademe důraz především na komplexní nácvik skoku dalekého.

V nácviku skoku dalekého užíváme různých her, které děti baví a nenásilnou formou vstřebávají pohybové dovednosti pro skok daleký. Velmi vhodnou hrou se nám jeví „potůček“, kdy se děti snaží přeskóčit mezeru mezi žíněnkami, kterou postupně trenér zvětšuje. Při této hře je vymezen větší prostor, odkud se děti odrážejí a řeší tedy samotný odraz, nikoliv jen místo odrazu. K docílení vyššího skoku lze použít překážku za odrazovou žíněnkou, která přinutí děti skok zvednout a odraz dokončit. Hru můžeme i modifikovat tím, že do určité výše pověsíme jakýkoli předmět, přičemž děti se ho budou snažit dotknout. Tímto způsobem lze docílit vyššího skoku.

Pro nácvik ostré švihové nohy se vhodnou metodou ukázal výskok na vyvýšené místo, při kterém děti vždy musí udržet ostrou švihovou nohu pro dokrok. Důležité je zvolit optimální výšku místa, na které vyskakují (švédské bedny).

Doskoky do sedu na výškařské doskočiště jsou velmi vhodným a zábavným nácvikem předkopnutí nohou při skoku dalekém.

Pro nácvik techniky doskoku přímo v sektoru se nám osvědčil skok do dálky z místa. Děti mají určenou čáru, na kterou musí dosáhnout nohama, což vede ke snaze o předkopnutí.

Pro podržení švihové nohy za letu je vynikajícím prvkem dopad do telemarku. Děti to nutí držet ostré koleno švihové nohy co nejdéle.

Nácvik rytmického rozběhu je podle našich zkušeností jedním z největších problémů skoku dalekého této věkové kategorie. Převládá strach z přešlapu, děti se dívají směrem k odrazovému prknu, místo skoku se soustředí na trefení odrazového břevna, což vede ke zpomalování a většinou natahování kroků před odrazem. Samozřejmostí je nácvik rozběhu na dráze s využitím akustických podnětů (tleskání nebo klepání) pro rytmitizaci rozběhu, čepiček na regulaci délky kroku. Vhodné je přebíhání nízkých překážek pro běh s "vysokými" koleny. S dětmi nacvičujeme trefování určeného místa na dráze (místa odrazu) za chůze, za chůze poslepu – jdou stejnou vzdálenost, vnímají jen délku svých kroků. Označíme přesné místo odrazové nohy a porovnáme jej s místem odrazu. To samé nacvičujeme za volného běhu. Rozběh v optimální rychlosti děláme jen se zrakovou kontrolou. Cílem je odstranit strach z přešlapů, důležité je nekritizovat děti za případné přešlapy, naopak je k nim nutit.

Ze starších kategorií víme, že přešlap velmi často vzniká z toho, že závodník nedobíhá a poslední kroky natahuje, případně je naskakuje. Paradoxně je tedy často vhodnější posunout rozběh při přešlapu dopředu. Výše uvedenou skutečnost se snažíme aplikovat i u kategorie přípravek, samozřejmě s plným vědomím toho, že tito mladí atleti nejsou příliš „vyběhaní“.

Petr Jeřábek, vedoucí trenér sportovního centra mládeže Libereckého kraje

Dálka je pro děti celkem oblíbená disciplína, rádi skáčou „do písku“. Při nácviku techniky využívám cca 5 cm vysokou gumovou podložku a všechna cvičení provádí děti nejprve z vyvýšeného místa odrazu. Dětem to pak více „letí“ a mají více času ve vzduchu na zvládnutí zadané činnosti. Vždy však zařazuji do stejného tréninku i skoky s odrazem bez podložky. Pro rytmus rozběhu využívám stříšky z kartonu asi 5 cm vysoké. Jejich pomocí vymezím posledních 6 kroků rozběhu, poslední mezeru trochu zkrátím a pro zdůraznění odrazu děti přeskakují nízkou molitanovou překážku. Obvykle nemívají problém to zvládnout.

Pavla Lesniková, vedoucí trenérka sportovního střediska u oddílu USK VŠEM Ústí nad Labem

Při tréninku skoku dalekého používám 10 průpravných cviků pro nácvik odrazových dovedností.

Průpravné cviky

1.

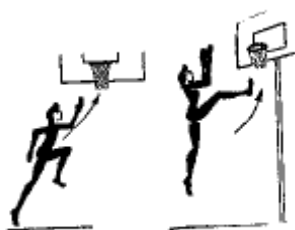
Z 1 až 3 kroků rozběhu odraz a energicky švihnout neodrazovou nohou a dotknout se kolenem pověšeného předmětu.



- dávat pozor na rychlý pohyb paty švihové nohy od paty stojné nohy
- ruce pomáhají střídnoapažným švihem (je možné provádět i švihem soupažným)

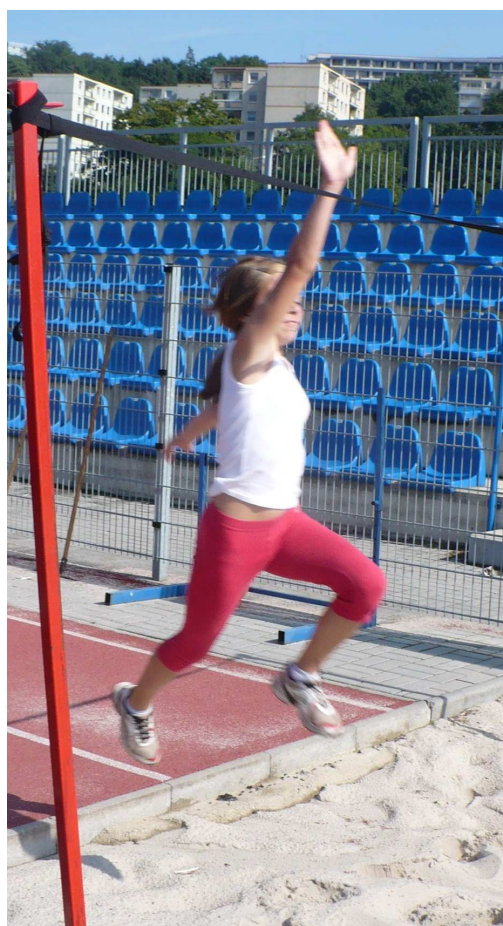


2.



Z 2 až 5 kroků rozběhu odraz a dotknout se pověšeného předmětu.

- co nejvýše jednou rukou, druhou rukou, soupaž



3.



Z 2 až 3 kroků rozběhu odraz, ostré koleno švihové nohy a dotknout se hlavou vysoko pověšeného předmětu.

- střídnopážná práce nebo soupažná práce rukou



4.



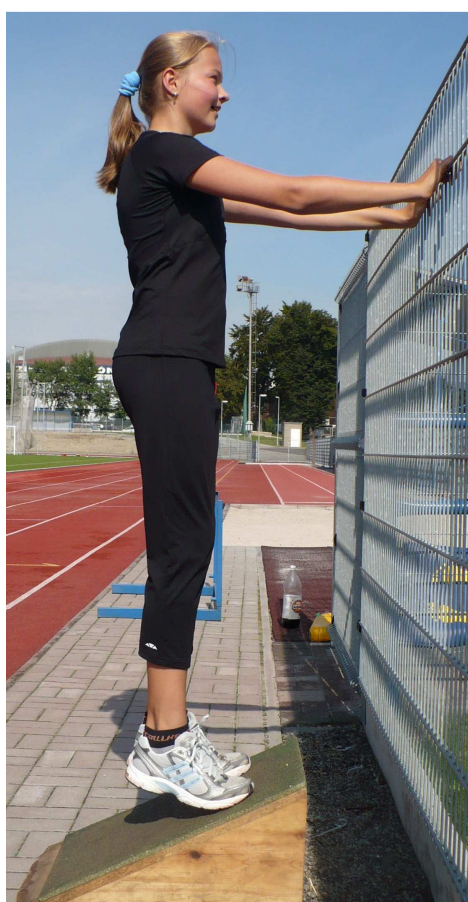
Ve stoji na jedné noze poskoky s dopomocí tlaku druhé nohy na vyvýšenou oporu (bedna, žebřiny, apod.).



5.



Stoj na šikmé ploše, zvedání na špičky (P, L, snožmo), pro zlepšení stability využíváme opory (stěna, žebřiny apod.).



6.



Poskoky po jedné noze na nakloněné rovině (L, P).

- z místa nebo ze 4 – 5 kroků rozběhu



7.



Odpichy přes překážky cca 10 – 15 cm vysoké.

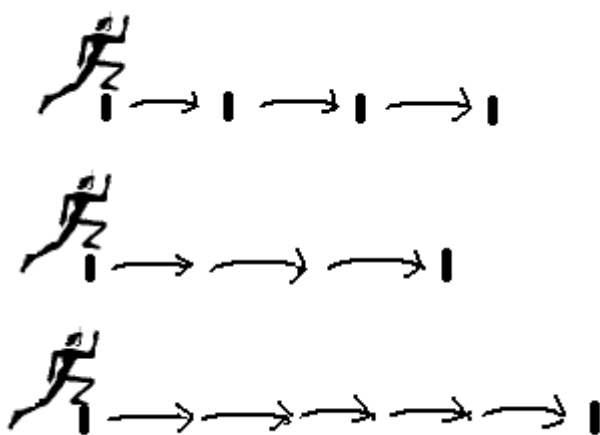


8.

Z 3 až 5 kroků rozběhu odraz přes překážku, ostré koleno švihové nohy, dopad na obě do písku.



9.

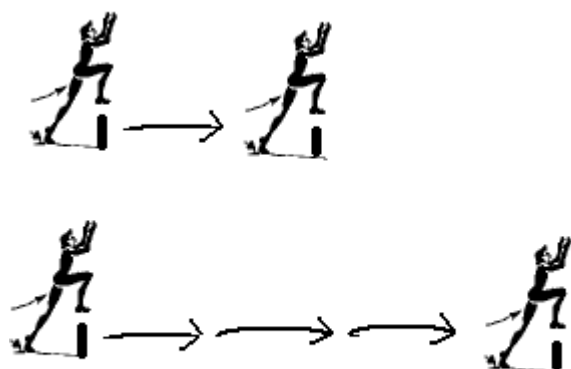


Z 3 až 5 krokového náběh na 1. překážku, opakované odrazy přes překážky na 1, 3 a 5 kroků, odrazy provádíme tak, že přes překážku přechází pouze švihová noha, odrazová noha prochází vedle překážky.

- dbáme na ostré koleno švihové nohy, střídopažnou práci rukou a na propnutí odrazové nohy



10.



Z 3 až 5 krokového rozběhu na 1. překážku, opakované odrazy přes překážky na 1 a 3 kroky s odrazem a dopadem na odrazovou nohu.

- dbáme na ostré koleno švihové nohy a soupažnou práci rukou

