

Svetové rekordy:
Mike Powell (USA): 895 cm
Galina Čistiaková (ZSSR): 752 cm

SKOK DO DIAĽKY Z ROZBEHU

Slovenské rekordy:
Róbert Széli: 805 cm
Eva Murková: 701 cm

CHARAKTERISTIKA

Skok do diaľky patrí medzi technické atletické disciplíny rýchlostno-silového charakteru.

TECHNIKA

- 1. Rozbeh** - krátky, stupňovaný s cieľom dosiahnuť najvyššiu rýchlosť, pri ktorej sa žiak dokáže efektívne odraziť.
Dĺžka rozbehu: 1. stupeň: 6 – 8 krokov, 2. stupeň 10 – 12 krokov.
- 2. Odraz** – rýchly, výbušný, cez celé chodidlo, vzpriamená poloha trupu, so zapojením švihovej dolnej končatiny a paží.
- 3. Let** - vyvážený, pred doskokom predklon. Skrčmo, kročmo (1 a pol kroka) alebo závesom.
- 4. Doskok** – do drepu bez prepadnutia vpred alebo vzad.



Technika skoku do diaľky kročmo



Technika skoku do diaľky závesom

CHYBY V TECHNIKE

- 1. Rozbeh** - neprimeraná dĺžka; nie je vystupňovaný; prílišné skracovanie alebo predlžovanie posledných krokov.
- 2. Odraz** - záklon, resp. predklon trupu v momente odrazu; nedokončenie odrazu – pokrčená odrazová dolná končatina; pohľad smeruje na dosku; nedostatočné zapojenie švihovej dolnej končatiny a paží; „prebehnutie“ odrazu; nesprávna koordinácia paží s dolnými končatinami.
- 3. Let a doskok** - nízky let; nedostatočné predkopnutie dolných končatín; doskok s jednou nohou vpred; paže zostanú v zapažení poníže a zanechajú stopu za miestom doskoku; neudržanie trupu vo zvislej polohe a prepadnutie trupu vzad; prepadnutie trupu a dopad na ruky pred trupom.
Chyby, ktoré sa vyskytujú počas letu a doskoku sú väčšinou spôsobené chybami v predchádzajúcich častiach skoku (rozbeh, odraz).

METODIKA NÁCVIKU

- Nácvik stupňovaného behu: stupňované úseky 1. stupeň 10 – 15 m, 2. stupeň 15 – 20 m.
- Nácvik odrazu: odrazové cvičenia z miesta (nácvik skoku do diaľky z miesta); odrazové cvičenia v chôdzi (s výkrokom alebo vyskočením na mierne vyvýšené miesto); odrazové cvičenia v pohybe (poklus poskočný, aj striedavo so zvýraznením odrazu len z jednej nohy; v kluse odrazy s doskokom na švihovú dolnú končatinu v 1-, 3- alebo 5-krokovom rytme), skok do diaľky zo 4 – 6 krokov s doskokom len na švihovú nohu, aj ponad nízku prekážku, to isté aj s vyznačením dĺžky krokov.
- Nácvik letu a doskoku: nácvik práce nôh vo vise na kruhoch, vzpore na bradlách, skok do diaľky z miesta do sedu prednožmo so zdôrazneným predkopnutím do mäkkého doskočiska; to isté z rozbehu 4 – 6 krokov.
- Komplexný nácvik: skoky z krátkeho rozbehu 4 - 6 krokov s doskokom do drepu; s postupným predlžovaním rozbehu.

MERANIE VÝKONU

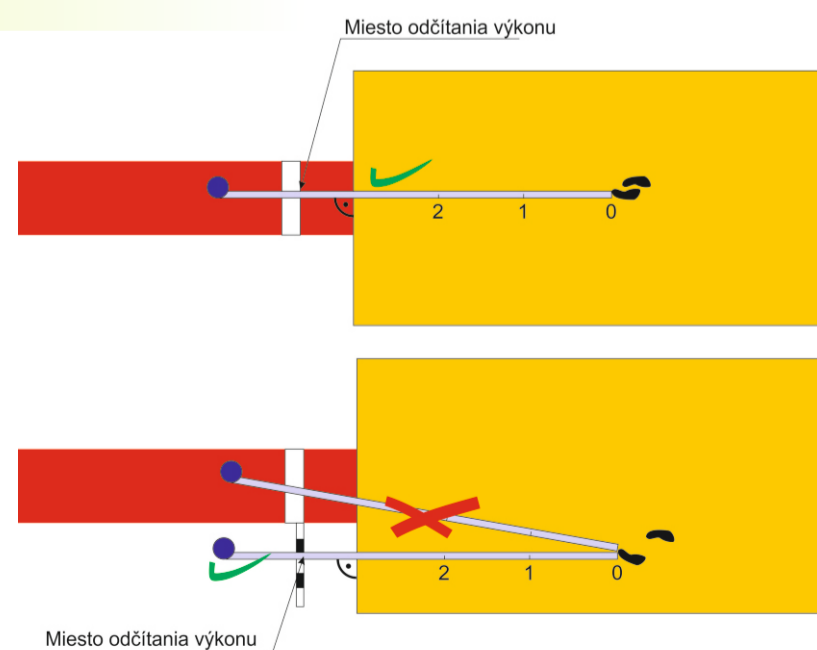
Výkon sa meria pásmom s presnosťou na 1 cm.

Výkon sa meria od poslednej zanechanej stopy ktoroukoľvek časťou tela v doskočisku.

Pásmo sa vždy ťahá kolmo na odrazové brvno a na jeho hrane, bližšie k doskočisku, sa odčíta výkon.

Ak je doskok mimo línie rozbehu, predĺži sa rovina odrazového brvna a tam sa výkon odčíta.

Poznámka: miesto odrazovej dosky sa môže použiť odrazové územie (napr. 1 m) rozdelené po 10 cm a výkon sa odmeria k odrazovej čiare, ktorá je najbližšie k miestu odrazu medzi odrazom a doskočiskom.



Plagát je súčasťou grantovej úlohy KEGA 012UMB-4/2021 s názvom

Inovatívne prístupy vo výučbe atletiky na základných školách prostredníctvom programu Atletika s radosťou na školách.