

# OBSAH

## SKOK DO DÁLKY

<b>TECHNIKA SKOKU DO DÁLKY</b> . . . . .	7
<b>ZÁKLADY SKOKANSKÉ TECHNIKY</b> . . . . .	7
<b>ROZBĚH</b> . . . . .	9
a) Technika rozběhových pohybů . . . . .	9
b) Způsob výběhu . . . . .	10
c) Stupňování rychlosti . . . . .	11
d) Rozměření rozběhu . . . . .	13
e) Kontrolní značky . . . . .	15
f) Délka rozběhu . . . . .	15
g) Trénink rozběhu . . . . .	16
<b>ODRAZ</b> . . . . .	17
a) Přejechod z rozběhu k odrazu . . . . .	17
b) Odraz . . . . .	19
<b>LET VZDUCHEM</b> . . . . .	24
a) Všeobecně . . . . .	24
b) Skok skrčným způsobem . . . . .	25
c) Skok závěsovým způsobem . . . . .	26
d) Skok kročným způsobem . . . . .	27
<b>DOSKOK</b> . . . . .	31
<b>METODIKA SKOKU DO DÁLKY</b> . . . . .	34
<b>ZDOKONALOVÁNÍ TECHNIKY SKOKU DO DÁLKY</b> . . . . .	34
a) Všeobecně . . . . .	34
b) Chyby v rozběhu . . . . .	35
c) Chyby v odraze . . . . .	35
d) Chyby v letu . . . . .	36
e) Chyby v doskoku . . . . .	37

<b>PŘÍKLADY METODICKÉHO POSTUPU . . . . .</b>	<b>38</b>
a) Skrčný způsob . . . . .	38
b) Závěsový způsob . . . . .	39
c) Kročíný způsob . . . . .	42
<b>METODICKÝ POSTUP U RŮZNÝCH VĚKOVÝCH STUPŇŮ MLÁDEŽE . . .</b>	<b>43</b>
a) I. a II. školní stupeň . . . . .	43
b) Oddílový dorost . . . . .	46
<b>TRÉNINK A ZÁVOD VE SKOKU DO DÁLKY . . . . .</b>	<b>47</b>
<b>ROZVOJ POHYBOVÝCH VLASTNOSTÍ . . . . .</b>	<b>47</b>
a) Rozvoj síly . . . . .	47
b) Rozvoj rychlosti . . . . .	52
c) Rozvoj obratnosti . . . . .	54
d) Rozvoj vytrvalosti . . . . .	55
e) Rozvoj pružnosti a uvolnění . . . . .	55
<b>TRÉNINK SKOKU DO DÁLKY . . . . .</b>	<b>56</b>
a) Všeobecně . . . . .	56
b) Zásobník tréninkových prostředků . . . . .	57
<b>ZÁVOD VE SKOKU DO DÁLKY . . . . .</b>	<b>64</b>
a) Plánování přípravy k závodu . . . . .	64
b) Závod . . . . .	65
c) Odstraňování přešlapů . . . . .	66
d) Typ skokana do dálky . . . . .	67
e) Nejlepší výkony ve skoku do dálky . . . . .	68
<b>PRAVIDLA PRO SKOK DO DÁLKY . . . . .</b>	<b>71</b>
<b>HYGIENA SKOKANA A SKOKANSKÝCH ZAŘÍZENÍ . . . .</b>	<b>73</b>

## TROJSKOK

<b>TECHNIKA TROJSKOKU . . . . .</b>	<b>76</b>
<b>ZÁKLADY TROJSKOKANSKÉ TECHNIKY . . . . .</b>	<b>78</b>
<b>TROJSKOKANSKÉ ZPŮSOBY . . . . .</b>	<b>79</b>
a) Všeobecně . . . . .	79
b) Typické znaky jednotlivých způsobů . . . . .	81
c) Vývojové možnosti . . . . .	84

<b>ROZBĚH</b> . . . . .	87
<b>ODRAZ</b> . . . . .	89
<b>DÍLČÍ PRVKY TROJSKOKU</b> . . . . .	90
a) Poskok . . . . .	90
b) Krok . . . . .	92
c) Skok . . . . .	94
<b>POMĚRY DÉLEK POSKOKU, SKOKU A KROKU</b> . . . . .	96
<b>METODIKA TROJSKOKU</b> . . . . .	99
<b>VŠEOBECNĚ</b> . . . . .	99
<b>METODICKÁ ŘADA TROJSKOKU</b> . . . . .	99
<b>METODICKÁ ŘADA POSILOVÁNÍ</b> . . . . .	102
<b>TRÉNINK TROJSKOKU</b> . . . . .	104
<b>ČASOVÝ REŽIM DNE</b> . . . . .	104
<b>VÝKONNOSTNÍ ZÁKLAD A POSTUPNÉ CÍLE</b> . . . . .	106
<b>TRÉNINKOVÉ CYKLY</b> . . . . .	106
<b>PROCENTUÁLNÍ POMĚR ROZVOJE POHYBOVÝCH VLASTNOSTÍ   V TRÉNINKU</b> . . . . .	106
a) Ve věkových kategoriích . . . . .	108
b) V tréninkových obdobích roku . . . . .	108
<b>ROČNÍ TRÉNINKOVÁ OBDOBÍ A POČET TŘÍTÝDENNÍCH CYKLŮ</b> . . . . .	109
<b>TRÉNINKOVÉ CYKLY A TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY</b> . . . . .	109
<b>TRÉNINKOVÉ PLÁNY</b> . . . . .	111
a) 14—16 let . . . . .	111
b) 16—18 let . . . . .	115
c) 18—20 let . . . . .	121
<b>NEJLEPŠÍ VÝKONY V TROJSKOKU</b> . . . . .	127
<b>PRAVIDLA PRO TROJSKOK</b> . . . . .	128
<b>LITERATURA</b>   . . . . .	129
<b>K HLUBŠÍMU STUDIU PROBLEMATIKY SKOKU DO DÁLKY</b> . . . . .	129
<b>K HLUBŠÍMU STUDIU PROBLEMATIKY TROJSKOKU</b> . . . . .	130