

Skok daleký

- Josef Karas
- Canada - Zdenek Krykorka, Ron Wright
- USA - Cliff Rovelto, Rana Reider (KSU)
- Czech - Luděk Svoboda, Tomáš Dvořák, FTVS

Důležité faktory

Náběh

Rychlost

Pozice těla

Mobilita

Rytmus běhu (koord.)

Odraz

Pozice těla

Koordinace

Síla

Dopad

Pozice těla

Mobilita

Koordinace

“Rychlost je hlavní faktor, který určuje délku skoku, není ale rozhodující”

*Kdyby byl, nejrychlejší dálkař by vždy vyhrál

Náběh – pozice těla

(Video - Carl Lewis)

1. Neutrná pozice těla
 - Při všech fázích náběhu
2. Vysoké kolena
3. Aktivní práce paží

Náběh - mobilita

Hyper/hypomobilita – nejprve zjistit omezení

1. Kyčle – *Kyčelní pletenec*

- Vysoké kolena (kontrola pánve)
- Cesta paty (kontrola pánve)

2. Páteř – *L5-S1 se objevují problémy*

Náběh - rytmus

Rymus náběhu

- 2/3 veškeré práce
- Každý náběh má svůj rytmus
- Náběhy v maratonkách
- Náběhy mimo doskočiště

Odras – pozice těla

(Video + Uhly)

1. Predodrazové “snížení”
2. Pozice trupu
3. Aktivní švihovka

Odraz - koordinace

1. Rychlost náběhu je omezena koordinacními schopnost při odraze
 - Cím vyšší rychlost, tím více koordinčně náročné
 - Krátké náběh --- Dlouhý náběh

Dopad – pozice těla

1. Pozice těla při letové fázi a dopadu je určena při náběhu a odrazu
 - Pozice trupu je nejbližší k neutrálu
 - Tělo balancuje
 - “Technika” letové fáze – závislá na odraze a následné koordinace

Dopad - mobilita

1. Mobilita v kyčelním pletenci a v zádech
 - Dobrá mobilita a koordinace může přidat i 10-20cm

Fun Facts

... pár zajímavých faktů či data

The End.

