

## SADRŽAJ

1.	UVOD .....	4
2.	PREDMET I PROBLEM RADA .....	7
3.	DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....	8
3.1.	<i>Relacije morfoloških karakteristika i rezultata u disciplinama atletike .....</i>	8
3.2.	<i>Relacije motoričkih sposobnosti i rezultata u skoku u dalj .....</i>	9
3.3.	<i>Relacije biomehaničkih parametara i rezultatske uspješnosti u skoku u dalj....</i>	10
4.	CILJEVI I ZADACI ISTRAŽIVANJA.....	11
5.	METODE .....	12
6.	REZULTATI .....	13
6.1.	<i>Strukturalne karakteristike skoka u dalj .....</i>	13
6.2.	<i>Zalet .....</i>	14
6.3.	<i>Povezivanje zaleta i odraza .....</i>	15
6.4.	<i>Odras .....</i>	16
6.5.	<i>Let .....</i>	17
6.6.	<i>Koračna tehnika .....</i>	19
6.7.	<i>Tehnika uvinuća .....</i>	20
6.8.	<i>Doskok .....</i>	21

7.	BIOMEHANIKA SKOKA UDALJ .....	22
7.1.	<i>Biomehanika zaleta</i> .....	25
7.1.1.	<i>Brzina zaleta</i> .....	26
7.1.2.	<i>Karakteristike koraka zaleta pred odraz</i> .....	28
7.2.	<i>Biomehanika odraza</i> .....	33
7.2.1.	<i>Ugao odraza</i> .....	36
8.	ZAKLJUČAK.....	40
9.	LITERATURA.....	41