

## Lekcja 1 dot. skoków (część 1)

Gdy już pobiegaliśmy czas teraz poskakać. Skoki lekkoatletyczne to kolejny punkt w naszym spotkaniu z „Królową sportu”.

### Slajd 2

Skoki lekkoatletyczne miały swoje początki już w starożytności, gdzie pojawiały się jako kolejne konkurencje w rywalizacji śmiałków.

Poprzez skok rozumiemy oderwanie się nogami od powierzchni.

Wśród dyscyplin związanych ze skokiem wyróżniamy 4 konkurencje:

- skok w dal
- trójskok
- skok w wzwyż
- skok o tyczce

Podczas dzisiejszego spotkania skupimy się na dwóch pierwszych konkurencjach.

### Slajd 3

Skok w dal

Konkurencja, podczas której lekkoatleta wykonuje skok składający się z rozbiegu, odbicia od listwy oraz skoku do skoczni wypełnionej piaskiem. Na listwie przy krawędzi znajduje się plastelina, która pokazuje w którym miejscu odbił się zawodnik i czy skok nie jest spalony (czyli czy nie przekroczono linii listwy).

### Slajd 4-5

Skok w dal ma swoje początki w starożytnej Grecji, gdzie wchodził w skład pentalonu i był nazywany „halma”.

W ramach treningu chłopcy i dziewczęta skakali w dal trzymając w rękach ciężarki o wadze 3-7 kg mające zapewnić lepsze wyniki.

W średniowieczu skoki w dal były jedną z atrakcji mających zapewnić rozrywkę podczas różnego rodzaju imprez i świąt.

W 1850 r. powstały pierwsze przepisy regulujące zasady tej konkurencji. W tamtych czasach zawodnicy do skoku używali technikę kuczną, czyli po odbiciu nogi ugięte były w kierunku klatki piersiowej.

W 1901 r. po raz pierwszy wykorzystano do skoku technikę biegową, która jest do dziś najbardziej uznawana. Technika biegowa polega bowiem na wykorzystaniu szybkości na rozbiegu oraz siły odbicia. Irlandczyk Peter O'Connor osiągnął nią doskonały wynik 7.61 m (1901 r.), jednocześnie ustanawiając pierwszy oficjalny rekord świata.

### **Slajd 6 (flaga igrzysk)**

Skok w dal na zawodach.

Skok w dal pojawił się na Igrzyskach Olimpijskich w 1896 r. jako konkurencja męska. Kobiety rozegrały zawody na tym szczepku dopiero w 1948 r. W Mistrzostwach Europy mężczyźni wystartowali po raz pierwszy w 1934 r., zaś kobiety w 1938 r. Na Mistrzostwach Polski ta konkurencja pojawiła się w 1920 r. w wydaniu męskim a 2 lata później (1922 r.) w wydaniu kobiecym.

### **Slajd 7**

Technika skoku w dal

[\(667\) Encyklopedia Konkurencji Olimpijskich: skok w dal - YouTube](#)

Skok w dal składa się z 4 faz:

1. Faza rozbiegu
2. Faza odbicia
3. Faza lotu
4. Faza lądowania

### **Slajd 8 (Biegący na rozbiegu zawodnik)**

Rozbieg podczas skoku w dal jest dostosowany indywidualnie do zawodnika. Musi być na tyle długi, aby skoczek osiągnął maksymalną prędkość w momencie odbicia. Technika biegu polega na wysokim unoszeniu kolan, wyprostowanej pozycji ciała oraz wyższej pozycji ustawienia bioder. Dwa ostatnie kroki są kluczowe; przedostatni wydłużony, zaś ostatni skrócony w celu odbicia. Stopa na belce postawiona jest całą podeszwą, a tułów lekko odchylony w tył.

### **Slajd 9-10 (Odbijający się od belki zawodnik)**

Odbicie zaczyna się w momencie zetknięcia stopy z belką.

Podczas tej fazy zawodnik ma wyprostowany staw biodrowy, kolanowy i skokowy.



Rys. [Anatomia funkcjonalna - REHA Academy \(reha-academy.pl\)](http://reha-academy.pl)

Noga tylna (wymachowa) jest ugięta w kolanie. Ciało zawodnika jest lekko odchylone, a wymach ku górze zgodny jest z nogą wymachową.

To przede wszystkim rozbieg i odbicie odpowiadają za jakość i długość lotu.

### **Slajd 11-12 („lejący zawodnik”)**

Faza lotu trwa kilka sekund. Jest wynikiem rozbiegu i odbicia, a czynności wykonywane w tej fazie nazywane są ruchami kompensacyjnymi.

Wyróżniamy 3 techniki fazy lotu:

- A. Technika kuczna (naturalna) - zawodnik przyjmuje pozycję, w której kolana przyciągnięte są do klatki piersiowej (najczęściej wybierana przez początkujących skoczków).
- B. Technika biegowa - technika przypominająca bieg, a w locie zawodnik jest w stanie wykonać 2,5 lub 3,5 kroku (określana jako najtrudniejsza).
- C. Technika piersiowa - zawodnik przyjmuje pozycję klęczno-rozkroczną (przeznaczona dla zaawansowanych zawodników).



1-3 - rozbieg

4-6 - odbicie

7-10 - lot

11-13 - lądowanie

### Slajd 13-14

Zadanie.

Postaraj się wykonać po jednym skoku każdą techniką.

### Slajd 15 (lądujący zawodnik)

W momencie osiągnięcia przez zawodnika najwyższego punktu lotu rozpoczyna się lądowanie. Zawodnik w tej fazie energicznie wyrzuca nogi do przodu, przenosi ręce w tył, a ciało pochyla w przód.

Wyróżniamy 3 sposoby lądowania:

A. Do przysiadu lub półprzysiadu - najłatwiejszy i najpopularniejszy wśród początkujących zawodników. Polega na zgięciu nóg w stawach biodrowych i kolanowych po zetknięciu się stóp z piaskiem. Pozycja rąk wykonuje ruchy kompensacyjne w celu utrzymania równowagi.

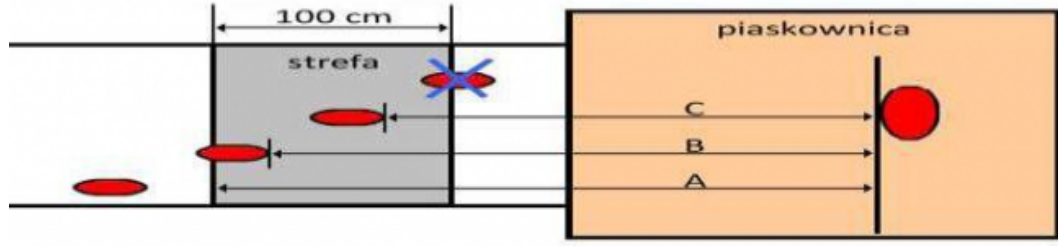
B. Do tzw. wślizgu - po zetknięciu się stóp z piaskiem, ich miejsce zajmują biodra, zaś stopy i podudzia wyrzucane są w górę i do przodu.

C. Do tzw. skrętu - to sposób wybierany przez doświadczonych zawodników, gdyż jest najtrudniejszy. Po zetknięciu stóp z piaskiem całe ciało (biodra, nogi, tułów i ramiona) przenoszone jest na bok, poza ostatni ślad.

### Slajd 16

## Pomiar skoku w dal

Podczas zawodów pomiar skoku wykonuje się od miejsca odbicia na belce do ostatniego śladu na piasku (pomiar pod kątem prostym). Wygrywa ten zawodnik, który odda najdłuższy skok.



Zawodnik wykonuje 3 próby skoku. Wygrywa ten skoczek. Który wykona najdalszy skok.

## Slajd 17-19 (kartka z Kalendarza)

Trójskok, podobnie jak skok w dal, był już znany w Starożytnej Grecji. Był obecny jako konkurencja męska na pierwszych Igrzyskach Olimpijskich (1896 r. Ateny). Jako dyscyplina kobieca trójskok został rozegrany w Atlancie w 1996 r.

[\(667\) Encyklopedia Konkurencji Olimpijskich: trójskok - YouTube](#)

Rekord świata w trójskoku:

Mężczyzn - wynosi 18,29 m i ustanowił go Jonathan Edwards, 7 sierpnia 1995 r.

Kobiet - wynosi 15,5 m i ustanowiła go Inesa Kraweć, 10 sierpnia 1995 r.

**Slajd 20-22 (Zdjęcie porównujący zawodnika skoku w dal i trójskoku – poniższe jest przykładowe)**



Jest to kolejna z konkurencji, w której zawodnik musi wykonać skok do piaskownicy. Różni go technicznie to od skoku w dal, że przed fazą lotu zawodnik musi wykonać 3 następujące po sobie skoki:

1. Pierwszy
  - odbicie z jednej nogi i lądowanie na nodze odbijającej;
  - jest dość płaski;
  - zawodnik w czasie odbicia prostuje staw biodrowy, kolanowy i skokowy;
  - po odbiciu noga odbijająca jest przeniesiona energicznie w przód, a praca ramion wspomaga całe ciało;
  - ciało w pozycji pionowej.
2. Drugi
  - lądowanie na przeciwną nogę;
  - noga stawiana na całej stopie;
  - szybkie odbicie z tej samej nogi, na której zawodnik wylądował;
  - ramiona wspomagają całe ciało;
  - równoczesne przeniesienie ugiętej nogi przeciwnej kolanem w przód.
3. Trzeci
  - połączenie oraz przeniesienie nogi odbijającej oraz nogi przeciwnej do przodu równoległe do podłoża;
  - lądowanie obunóż w piaskownicy.



fot. Richard Giles from Perth, Australia / wikipedia.org (CC BY-SA 2.0)

Dwa pierwsze skoki odbywają się na bieżni.

Faza rozbiegu, odbicia, lądowania oraz pomiaru polega na tym samym co w skoku w dal.

### Slajd 23

#### Ciekawostki

1. Podczas zawodów lekkoatletycznych między uniwersytetami Oksford i Cambridge (uznawanych za początek nowożytnej lekkoatletyki), skok w dal był jedną z ośmiu rozgrywanych konkurencji.
2. Wyniki skoczków są często lepsze, gdy zawody odbywają się na świeżym powietrzu (sprzyjający wiatr). Wielokrotnie z powodu silnego wiatru nie zostały uznane nowe rekordy.
3. Odległość belki od piaskownicy na międzynarodowych zawodach jest usytuowana 13 m od piaskownicy dla mężczyzn a dla kobiet 11 m od piaskownicy.
4. Rekord Polski w skoku w dal:  
Mężczyźni - wynosi 8,16 m i ustanowił go Krzysztof Łuczak w 1997 r.  
Kobiet - wynosi 6,97 m i ustanowiła go Agata Kaczmarek w 1988 r.
5. Rekord Polski w trójskoku:  
Mężczyzn - wynosi 17,53 m i ustanowił go Zdzisław Hoffmann, 4 czerwca 1985 r. Kobiet - wynosi 14,44 m i ustanowiła go Małgorzata Trybańska, 29 lipca 2010 r.

### Slajd 14

Test - Częściowo zamknięty (Odp. prawidłowe zaznaczone na czerwono)

1. Jakie rodzaje skoków poznałeś podczas dzisiejszej lekcji?  
A. **Skok w dal** B) skok wzwyż C) **trójskok**
2. Od kiedy skok w dal mężczyzn rozgrywany jest na Igrzyskach Olimpijskich?  
A. 1850 r B) **1896 r** C) **1948 r**
3. Od kiedy trójskok kobiet stał się dyscypliną olimpijską?  
A. 1896 r B) 1992 r C) **1996 r**
4. Wymień 4 fazy skoku w dal (**rozbieg, odbicie, lot, lądowanie**)
5. Wymień 3 techniki fazy lotu w skoku w dal (**naturalna - kuczna, biegowa, piersiowa**)
6. Która technika lądowania w skoku w dal jest najtrudniejsza?
7. Wymień rekordzistów Polski w skoku w dal i w trójskoku oraz podaj odległości ich skoków.  
(**Skok w dal: Krzysztof Łuczak (8,16 m), Agata Kaczmarek (6,97 m); Trójskok: Zdzisław Hoffmann (17,53 m), Małgorzata Trybańska (14,44 m)**)

8. Czym różni się trójskok od skoku w dal (W trójskoku podczas rozbiegu zawodnik wykonuje dodatkowe odbicia od podłoża)
9. Co może być powodem nieuznania rekordowego skoku?  
A. zbyt silny wiatr w twarz B) zbyt silny wiatr z boku C) zbyt silny wiatr w plecy
10. Ile metrów od piaskownicy usytuowana jest belka w trójskoku kobiet  
A. 13 m B) 12 m C) 11 m

Zadanie.

Dokonaj pomiaru swojego skoku w dal

- a. Z miejsca
- b. Z kilkumetrowego rozbiegu

Odpowiedz na pytanie:

Który skok był dłuższy i dlaczego?

(Powinno wyjść, że dłuższy skok z rozbiegu, gdyż siła biegu wpłynęła na jego długość)