

Skok wzwyż i skok o tyczce

Na poprzedniej lekcji skupiliśmy się na skoku w dal i trójskoku. Podczas dzisiejszej lekcji poznamy dwie kolejne konkurencje, którymi są skok w wzwyż i skok o tyczce określane jako skoki pionowe.

Slajd 1-2

Skok wzwyż to konkurencja, w której skoczek musi przeskoczyć poziomą poprzeczkę, ułożoną na pionowych stojakach. Na pokonanie każdej zadeklarowanej wysokości zawodnik ma trzy próby. Dopuszcza się, aby po dwóch nieudanych próbach, przenieść poprzeczkę na wyższą wysokość.

Slajd 3-4 (kartka z historii)

Na temat skoku wzwyż nie ma wielu informacji z czasów starożytności. Niektóre źródła donoszą, że konkurencja ta praktykowana była przez Celtów. Na początku dyscyplina miała inny wymiar. Zawodnicy wykonywali swoje skoki z miejsca nad poprzeczką. Jak można się domyśleć były to o wiele niższe skoki niż te, których dokonują współcześni skoczkowie.

Film: <https://youtu.be/qeyjGQCY7sQ>

Pierwsze oficjalne zawody w skoku wzwyż zostały rozegrane w 1840 r. w Anglii, a w 1865 r. zostały sformułowane zasady, w tym możliwość wykonania trzech skoków na danej wysokości. W 1896 r. w skoku wzwyż zadebiutowali na Igrzyskach Olimpijskich mężczyźni, zaś w 1928 r. kobiety.

Slajd 5

Skok wzwyż jest konkurencją techniczną, która na przestrzeni lat przeszła radykalne zmiany. Wśród sposobów wykonywania skoków używano sposobu kucznego, naturalnego (tzw. nożycowego), obrotowego oraz technikę przerzutową. Obecnie zawodnicy podczas zawodów w większości wybierają technikę flop. Jej prekursorem był Dick Fosbury, który zaprezentował ten styl podczas Igrzysk Olimpijskich w Meksyku.



Fot: [Momenty igrzysk: Meksyk 1968 - Dick Fosbury - www.historiasportu.info](http://www.historiasportu.info)

Slajd 6

Technika

Wśród najpopularniejszych technik skoku wzwyż wyróżniamy:

- technikę nożycową (naturalna)
- technikę obrotową
- technika przerzutowa
- technika flop

Slajd 7

Technika nożycowa

Jest to technika, której najczęściej używają początkujący skoczkowie. Zawodnik wykonuje rozbieg po linii prostej i pod kątem 30-45% od poprzeczki. Skok rozpoczyna od stopy znajdującej się od poprzeczki. Podczas fazy lotu ciało jest w pozycji pionowej z podciągniętymi nogami (stopy ustawione pionowo do podłoża). Lądowanie kończy się na nodze wymachowej.

Slajd 8

Technika obrotowa

W tym rodzaju skoku zawodnik wykonuje do połowy skok techniką nożycową, a gdy znajdzie się w najwyższym punkcie nad poprzeczką odwraca się na plecy.

Slajd 9

Technika przerzutowa

W tej technice zawodnik pokonuje rozbieg po linii prostej (25-35 stopni od poprzeczki) z tułowiem lekko odchylonym do tyłu (przedłużenie dla nogi odbijającej). Ramiona wycofane są do tyłu, przedostatni krok jest lekko wydłużony. Podczas odbicia kolano nogi wymachowej jest wyprostowane oraz wykonuje ruch do góry i do przodu. W fazie lotu zawodnik układa ciało równoległe do poprzeczki, zaś tułów i noga wymachowa ułożone są w linii prostej. Druga noga jest zgięta w kolanie i odciągnięta do boku. Za poprzeczką zawodnik obraca ciało i ląduje na nogę wymachową i bark.

Slajd 10

Technika flop

Skok technika flop rozpoczyna się rozbiegiem, którego 3-4 końcowe kroki odbywają się po linii krzywej. Noga wymachowa skoczka jest ugięta w kolanie, a kierunek skoku jest jakby kontynuacją rozbiegu. Podczas pokonywania poprzeczki zawodnik ustawiony jest do niej plecami i ląduje na barkach.

Obecnie jest to technika, którą można obserwować wśród zawodowych skoczków.

Slajd 11-12

FILM

<https://youtu.be/CkYeK41S2Zc>

Zadanie:

Postaraj się wykonać skok w wzwyż z miejsca nad poprzeczką oraz z rozbiegu techniką nożycową.

Slajd 13

Skok wzwyż, tak samo jak skok w dal, składa się z 4 faz:

- A. Faza rozbiegu
- B. Faza odbicia
- C. Faza lotu
- D. Faza lądowania

Slajd 14

Zasady niezaliczenia skoku

Skok w wzwyż jest unieważniony, gdy zawodnik odbije się od podłoża obunóż lub poprzeczka zostanie przez niego strącona. Zawodnik nie może także, przed oddaniem skoku dotknąć żadną częścią ciała podłoża i zeskoku oraz przekroczyć czasu jaki ma wyznaczony na skok.

Slajd 15

Polacy w skoku wzwyż

Jacek Roman Wszola (ur. 30 grudnia 1956 w Warszawie).



Fot. Lekkoatletyka. Jacek Wszola - historia - Przegląd Sportowy (onet.pl)

Dwukrotny medalista Igrzysk Olimpijskich. W 1976 roku zdobył złoty medal w Montrealu, zaś w 1980 roku srebro w Moskwie. Podczas swych występów udało mu się dwukrotnie poprawić rekord igrzysk.

Slajd 16

Artur Jerzy Partyka (ur. 25 lipca 1969 w Stalowej Woli).



Fot. Artur Partyka, skok wzwyż, igrzyska, Atlanta 1996, srebrny medal, Javier Sotomayor, wywiad (sport.tvp.pl)

Trzykrotny uczestnik Igrzysk Olimpijskich (Seul, Barcelona, Atlanta), z których przywiózł dwa medale. W 1992 roku zdobył brąz w Barcelonie, zaś w 1996 roku srebro w Atenach. Był jednym z

najpopularniejszych i najsukuteczniejszych sportowców XX wieku, gdyż stawał na podium podczas wszystkich międzynarodowych zawodów.

Slajd 17

Jaroslawa Józwiakowska (Jaroslawa Józwiakowska-Bieda-Zdunkiewicz; ur. 20 stycznia 1937 w Poznaniu).



Fot Lekarz mi powiedział: „Dziewczyno, ty jesteś biologicznie o 10 lat młodsza!” – Gdy Milkna Oklaski (gdymilknaoklaski.pl)

Srebrna medalistka Igrzysk Olimpijskich w Rzymie (1960 rok). Zawodniczka dwóch dyscyplin - lekkiej atletyki oraz siatkówki. Aż piętnaście razy poprawiała rekord Polski. Znana z tego, iż do skoków techniką przerzutową z prawej stopy zdejmowała but, twierdząc, że daje jej to poczucie lekkości.

Slajd 18

Urszula Kielan (ur. 10 października 1960 w Otwocku).



fot. Urszula Kielan na stadionie Gwardii, 1980 rok (PAP)

Trzykrotna uczestniczka Igrzysk Olimpijskich (Seul, Barcelona, Atlanta). Zdobywczyni dwóch medali - brązowego w Barcelonie i srebrnego w Atlancie. Zdobywała liczne medale podczas zawodów odbywających się w latach 1992-1998.

Slajd 19

Film

<https://youtu.be/DrH7v5ssZ98>

Slajd 20-21

Skok o tyczce

Skok ten polega na tym samym, co skok wzwyż z tą różnicą, że do jego wykonania zawodnik potrzebuje specjalnej tyczki.

Slajd 22-23 (kartka z kalendarza)

Skok o tyczce był znany już w czasach starożytnych. Z początku traktowany raczej jako rozrywka, gdyż uczestnicy przeskakiwali nad bykiem. Celtowie skakali o tyczce jednak na odległość, co przejęli Niemcy, którzy około 1775 r. uczynili z tego konkurencję pionowych skoków podczas zawodów gimnastycznych.

Dopiero około 1850 r. zostały rozegrane pierwsze zawody skoku o tyczce. Zawodnicy wykorzystywali wtedy tyczki wykonane z jesionu. Przełomowym momentem dla tej dyscypliny sportowej był 1889 r., w którym to amerykańscy zawodnicy zaczęli stosować specjalne techniki skoku, polegające na unoszeniu nóg do góry. Modyfikowano nie tylko styl skakania, ale także i materiał, z którego były wykonywane tyczki - stosowano tyczki ze stali, aluminium, a następnie z bambusa. Dla poprawienia bezpieczeństwa zaczęto także stosować materace (1957 r.). Od 1961

r. zawodnicy zaczęli korzystać z pierwszych tyczek wykonanych z włókna szklanego, które są wykorzystywane także podczas dzisiejszych zmagania atletów. Oczywiście z biegiem lat tyczki będą przechodziły kolejne metamorfozy, a zawodnicy dzięki nim będą osiągnęli jeszcze lepsze wyniki.



Zdj. TVP Tygodnik – Magazyn widzów i czytelników

Slajd 24-28

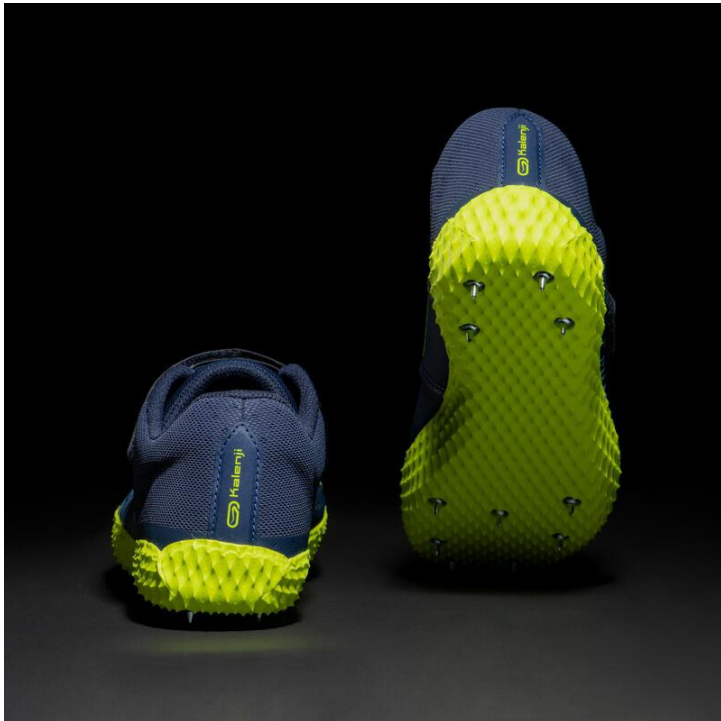
Co jest potrzebne do skoku o tyczce?

Z pewnością wcześniej już wspomniana tyczka. Te, z których korzysta się obecnie mają ok. 4 cm średnicy i długość ok. 5,20 m. Są wykonane z włókna szklanego lub węglowego. Tyczka jest dobierana do indywidualnych uwarunkowań zawodnika, czyli jego masy ciała oraz ugięcia tyczki pod obciążeniem.



Newspix / FOT. MAREK BICZYK newspix.pl

Zawodnicy (tak samo jak w innych konkurencjach lekkoatletycznych) korzystają ze specjalnych butów zwanych „kolcami”. Kolce te są podobne do tych używanych w skoku w dal i mają wkręty rozmieszczone zarówno na śródstopiu jak i na pięcie.



Fot. [Kolce lekkoatletyczne do skoku wzwyż Kalenji KALENJI | Decathlon](#)

Zeskok, czyli materac, na którym ląduje zawodnik. Ma on około 80 cm grubości a jego całkowita długość to około 6 m.



Fot. [Profesjonalne Zeskoki do skoku o tyczce \(top-sport.pl\)](#)

Skrzynia to element, w który celuje zawodnik dolną częścią tyczki. W niej zaznaczony jest punkt od jakiego mierzy się wysokość skoku.



Fot. Skrzynia do skoku o tyczce Polanik wyczynowa PVBOX-S (majesticport.pl)

Stojak, podobnie jak w skoku wzwyż służy do umieszczenia poprzeczki na odpowiedniej wysokości.

Poprzeczka, jest taka sama jak w skoku wzwyż i ma długość około 4,5 metra.



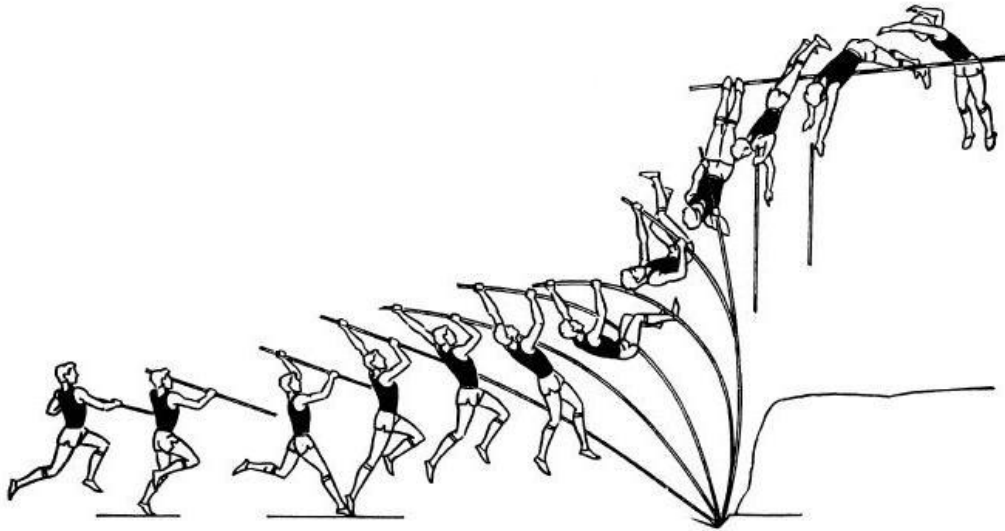
Fot. Czy wiesz, jak uzyskać wskazanie położenia w aplikacji z niestandardowym przełożeniem? – Automatyka.pl

Slajd 29

Fazy skoku o tyczce:

1. rozbieg z tyczką,
2. umieszczenie tyczki w dołku,
3. "wejście" zawodnika w tyczkę i jej wygięcia,
4. pociągnięcie nóg do góry, do nakrycia się nimi i zmiana pozycji ciała (brzuch do poprzeczki),

5. odepchnięcie tyczki,
6. pokonanie poprzeczki.



Rys. skok o tyczce: Technologia, rekord (nextews.com)

Slajd 30

Film

<https://youtu.be/TyToloKBAPQ>

Slajd 31

Polacy w skoku o tyczce

Kazimierz Karol Cybulski (3 marca 1890 - kwiecień 1940).

Wszehstronny lekkoatleta, który z powodzeniem startował m.in. w takich konkurencjach jak skok w wzwyż, pchnięcie kulą, rzut dyskiem. Określany jako multimedalista z powodu zdobywania licznych medali. Mimo przygotowań do Igrzysk Olimpijskich nie doszło do rywalizacji z jego udziałem z powodu wybuchu wojny.



Fot. [Kazimierz Cybulski](#) – [Wikipedia, wolna encyklopedia](#)

Slajd 32

Tadeusz Ślusarski ps. „Ślusarz” (19 maja 1950 - 17 sierpnia 1998).

Trzykrotny uczestnik Igrzysk Olimpijskich (Monachium, Montreal, Moskwa), dwukrotny ich medalista. W 1976 r. w Montrealu zdobył złoty medal, a 4 lata później w Moskwie srebrny.



Fot. [Tadeusz Ślusarski](#) | [Żary Nasze Miasto](#)

Slajd 33

Władysław Kozakiewicz (ur. 8 grudnia 1953 w Solecznikach).

Tyczkarz oraz wieloboista. Złoty medalista Igrzysk Olimpijskich z Moskwy (1980 r.), podczas których dwukrotnie poprawiał rekord świata.



Slajd 34

Monika Zofia Pyrek-Rokita (ur. 11 sierpnia 1980 w Gdyni).

Zawodniczka, która w swojej karierze, aż 68 razy poprawiała rekord Polski w skoku o tyczce kobiet. Uczestniczyła w Igrzyskach Olimpijskich w Sydney (2000), Atenach (2004), Pekinie (2008) i Londynie (2012).



Fot. Monika Pyrek skok o tyczce lekkoatletyka wywiad (sport.tvp.pl)

Slajd 35

Anna Rogowska (ur. 21 maja 1981 w Gdyni).

Trzykrotna uczestniczka Igrzysk Olimpijskich (Ateny, Pekin, Londyn). W 2004 r. podczas Igrzysk zdobyła brązowy medal, wyprzedzając Monikę Pyrek. Wielokrotna medalistka Mistrzostw Polski.



Fot. Anna Rogowska – Polski Komitet Olimpijski

Test

1. Jakim określeniem nazywane są skok wzwyż i skok o tyczce? (skoki pionowe)
2. W jaki sposób zawodnicy w początkach powstawania skoku wzwyż wykonywali skok? (wykonywali skok z miejsca)
3. Wymień 4 najpopularniejsze techniki skoku wzwyż (technika nożycowa (naturalna), obrotowa, przerzutowa, flop)
4. Jak nazywają się buty wykorzystywane w skoku w dal i wzwyż i co jest w nich charakterystyczne (buty nazywają się kolce, posiadają na podeszwie ostre wkręty)
5. Wymień jednego zawodnika i jedną zawodniczkę, którzy zdobyli Olimpijskie medale w skoku wzwyż (Urszula Kielan, Artur Partyka)
6. Co różni skok w wzwyż od skoku o tyczce? (W skoku wzwyż zawodnik nie używa tyczki w celu przeskoczenia przez poprzeczkę)

7. Co jest potrzebne, aby mogły odbyć się zawody skoku o tyczce? (tyczka, zeskok, skrzynia, stojak, poprzeczka)
8. Z czego wykonywano tyczki kiedyś, a z czego wykonywane są obecnie? (kiedyś jesion, stal, aluminium, bambus teraz włókno szklane lub węglowe)
9. Wymień fazy skoku o tyczce (rozbieg z tyczką, umieszczenie tyczki w dołku, "wejście" zawodnika w tyczkę i jej wygięcia, pociągnięcie nóg do góry, do nakrycia się nimi i zmiana pozycji ciała (brzuch do poprzeczki), odepchnięcie tyczki, pokonanie poprzeczki)
10. Którzy z wymienionych zawodników skoku o tyczce nie zdobyli medali Igrzysk Olimpijskich? (Kazimierz Cybulski, Monika Pyrek)