

KONFERENCJA #4

KONKURENCJE TECHNICZNE - SKOKI

„Permanencja sukcesów
w skokach lekkoatletycznych
- dlaczego mamy
tak niewielu następców
Moniki Pyrek, Artura Partyki
i Zdzisława Hoffmanna?”

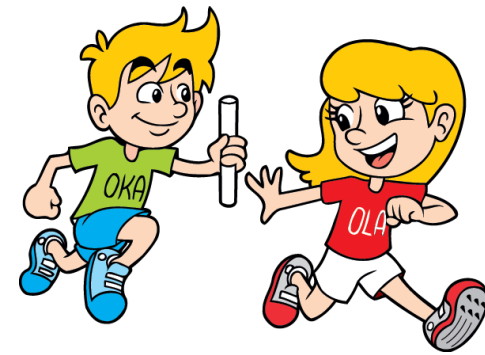
Prowadzący: **Hubert Malinowski** - dziennikarz,
Wykład: **Kazimierz Zięcina** - trener kadry PZLA
Goście: **Paweł Wojciechowski** - mistrz świata w skoku o tyczce
Wiaczesław Kaliniczenko - trener kadry PZLA



Ministerstwo
Sportu







Lekkoatletyka
dla każdego!



Ministerstwo
Sportu

Specyfika bloku konkurencji



Aspekty biomechaniczne

w bloku skoków lekkoatletycznych

Długość i wysokość lotu są determinowane trzema głównymi parametrami:

- (a) prędkością przy odbiciu,
- (b) kątem odbicia,
- (c) wysokością środka ciężkości przy odbiciu.

Spośród nich, najistotniejsze są prędkość i kąt odbicia.



Wysokość środka ciężkości wynika z wysokości ciała zawodnika, choć ma na nią wpływ także pozycja zawodnika przy odbiciu. Prędkość i kąt odbicia, są z kolei wypadkową czynności wykonywanych przez zawodnika przed i w trakcie odbicia.

Można zatem śmiało powiedzieć, że odbicie jest elementem kluczowym we wszystkich konkurencjach skocznościowych



W nauczaniu konkurencji skocznościowych wykorzystuje się zarówno metodę syntetyczną, jak i analityczną, przy czym uwaga powinna być skierowana przede wszystkim na następujące elementy:

- odbicie z rozbiegu
- ruchy w fazie lotu
- lądowanie.

Ważne elementy w nauczaniu:

- Zwiększanie częstotliwości kroków pod koniec rozbiegu.
- Aktywne stawianie stopy na całej podeszwie przy odbiciu.
- Aktywna praca nogi wymachowej przy odbiciu. Pełny wyprost stawu skokowego, kolanowego i biodrowego przy odbiciu.

Elementy niepożądane w treningu:

- Spadek szybkości biegu przed odbiciem.
- Obniżenie środka ciężkości w fazie przygotowania do odbicia.
- Przedwczesna koncentracja na fazie lotu.



Wszystkie ćwiczenia skocznościowe wiążą się z dużym mechanicznym obciążeniem dla całego organizmu, a w szczególności dla stawów skokowych, kolanowych i biodrowych, dlatego trzeba je stosować racjonalnie, aby unikać przeciążenia aparatu ruchu.

Cechy i predyspozycje w naborze do konkurencji skocznościowych

Skok o tyczce



- zdolności koordynacyjne
- szybkość
- naturalna siła obręczy barkowej
- umiejętność szybkiego uczenia się zapamiętywania ruchu
- świadomość swojego ciała-umiejętność zachowania się w powietrzu
- odwaga i determinacja

Skok w dal oraz trójskok

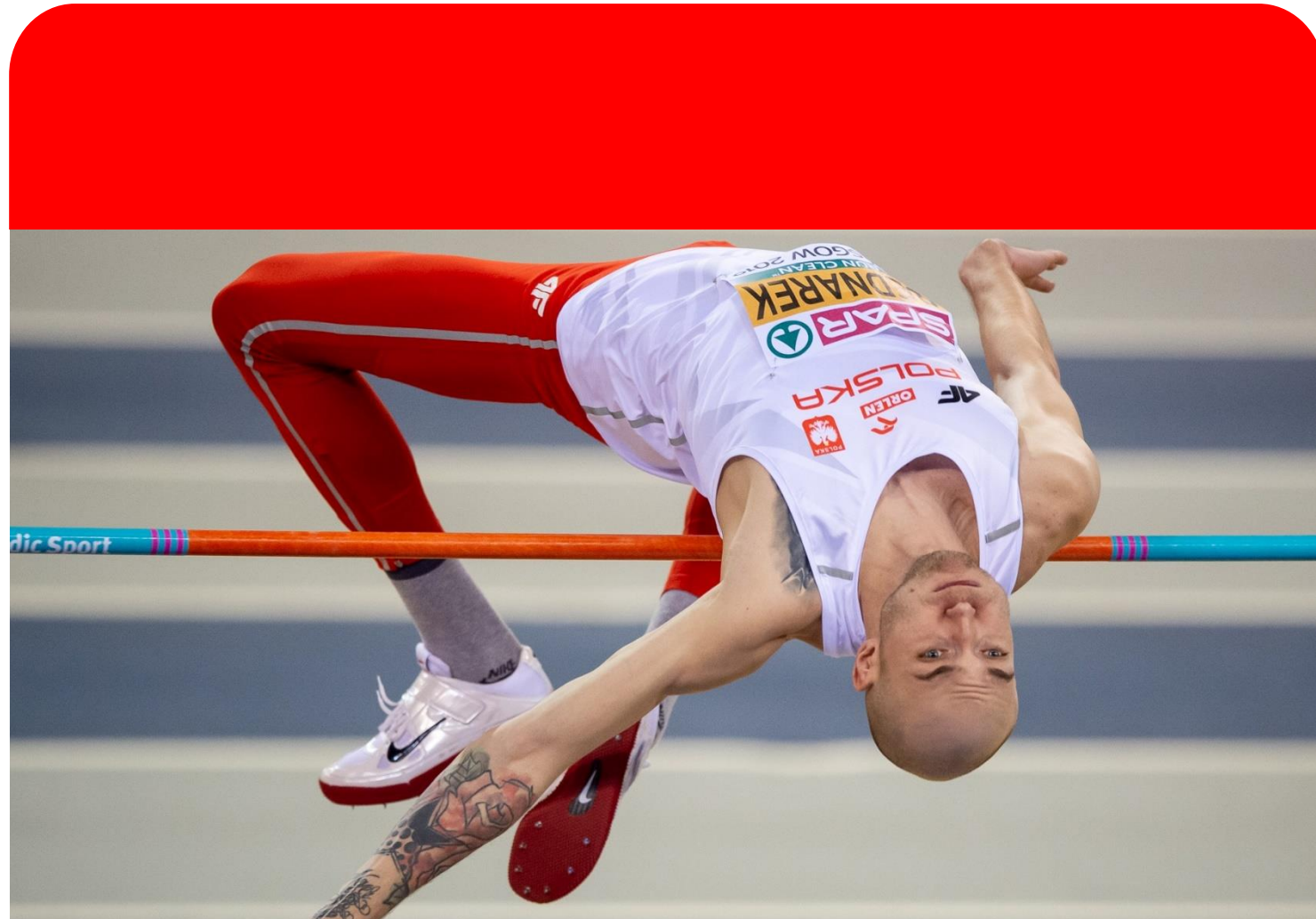


- szybkość...szybkość...szybkość
- szybkość stopy
- zdolności koordynacyjne
- budowa somatyczna



- prawidłowa budowa somatyczna
- zdolności koordynacyjne,
- predyspozycje szybkościowe
- predyspozycje zdrowotne
- osobowość

Skok wzwyż



- zdolność wykonania odbicia pionowego z odpowiednią prędkością
- parametry somatyczne
- zdolności koordynacyjne- czucie własnego ciała
- gibkość
- predyspozycje zdrowotne
- osobowość

Struktura wieloletniego treningu zawodnika

wg A. Lasockiego



Trening wszechstronny
„rozwój sprawności fizycznej”

praca nad rozwojem cech motorycznych takich jak: szybkość, wytrzymałość, siła, skoczność, zręczność i gibkość



Trening ukierunkowany
„rozwój umiejętności ruchowych”

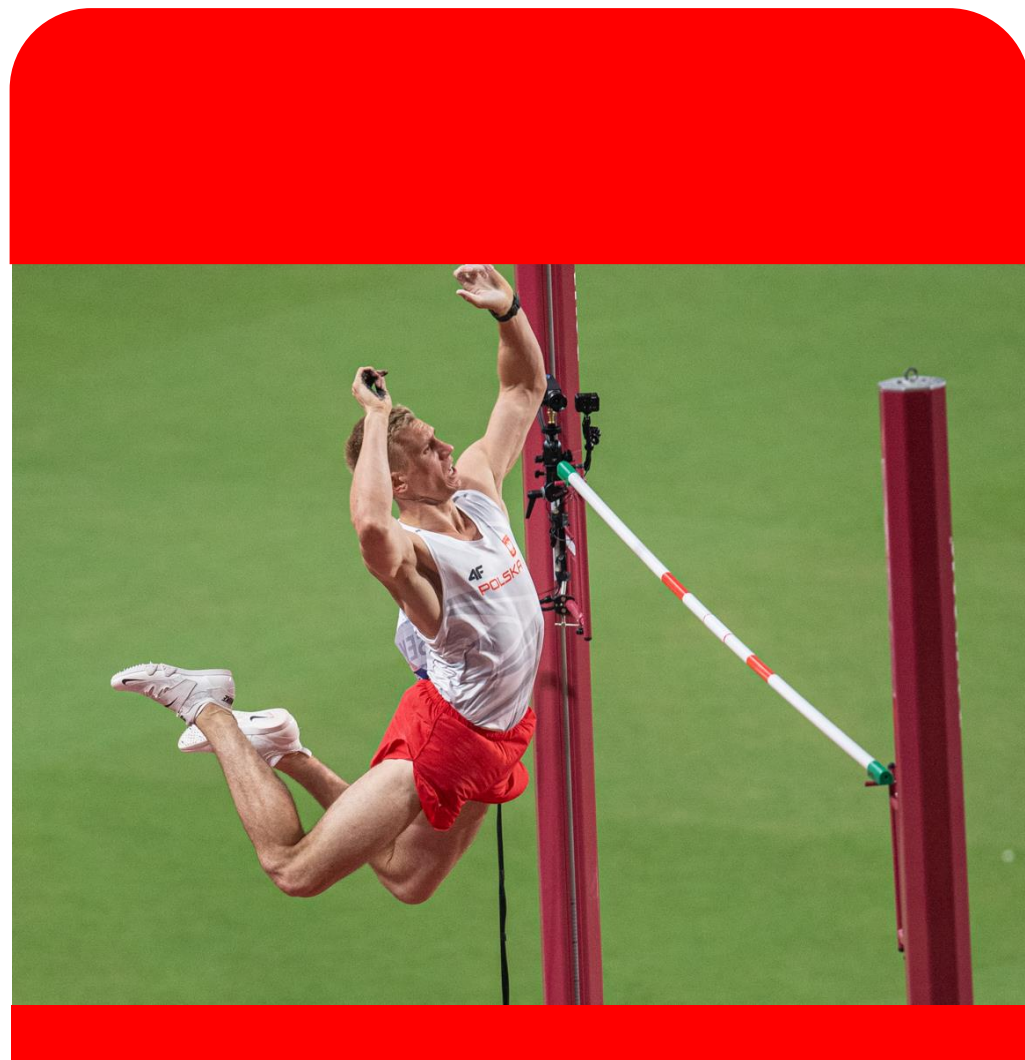
trening kierujący w stronę przyszłej specjalizacji zawodnika, tworzymy funkcjonalną bazę pod wybraną konkurencję.



Trening specjalistyczny
„specjalizacja w danej konkurencji”

trening nakierowany na podnoszenie poziomu cech motorycznych z równoczesnym harmonijnym postępowaniem w opanowaniu techniki konkurencji.

Program nauczania wychowania fizycznego w oparciu o:



lekką atletykę



gimnastykę
sportową



wszechstronność
i ogólną sprawność
fizyczną

Metodyka i etapy nauczania techniki w skokach lekkoatletycznych

Skok w dal

etapy nauczania

1. Nauka poprawnej techniki biegowej
2. Nauka biegu z narastającą prędkością
3. Nauka rozbiegu bez odbicia
4. Nauka prawidłowego ustawienia stopy oraz pracy rąk podczas odbicia (z obu nóg).
5. Nauka imitacji techniki lotu i lądowania
6. Nauka odbicia z różnych prędkości (do przebiegnięcia, bez lądowania)
7. Podjęcie prób wykonania pełnego skoku (zwiększając długość rozbiegu)
8. Stała konsultacja z trenerem specjalistą

BŁĘDY

zbyt wczesne próby wykonywania
skoku pełną techniką



Skok wzwyż

etapy nauczania

1. Przygotowanie akrobatyczne
2. Nauka prawidłowej techniki biegu
3. Nauka biegu po łuku
4. Nauka rytmu odbicia
5. Nauka lotu i lądowania na zeskoku (w linii rozbiegu)
6. Nauka ustawienia na odbiciu
7. Nauka prawidłowego ułożenia nad poprzeczką

BŁĘDY

Zbyt wczesne skupienie się
nad fazą ułożenia nad poprzeczką
tzw. "gięcie"



TOMASZ KASJANIUK
fotografia sportowa

Trójskok

etapy nauczania

1. Nauka poprawnej techniki biegu
2. Nauka biegu z narastającą i zmienną prędkością.
3. Nauczanie techniki powinno się rozpoczynać jak najwcześniej od form zabawowych.



Trójskok

etapy nauczania

Etap kształtowania techniki zaczynamy od:

- prawidłowego ustawienia stopy i pracy rąk (ćwiczenia w marszu)
- wieloskoków z lewej na prawą nogę z wykroku i pochylenia tułowia z naprzemianstronną pracą prostych ramion, z dojścia 2-3 kroków, a następnie z krótkiego ograniczonego nabiegu .
- skoków na 1 nodze w miejscu) z wykroku, z najścia i krótkiego nabiegu
- wykonania pełnego trójskoku na trawie lub innym miękkim podłożu (krótki nabieg)
- stałej konsultacji z trenerem specjalistą.

BŁĘDY

Zbyt szybki i długi rozbieg bez opanowania poprawnej techniki konkurencji.



Skok o tyczce

etapy nauczania

1. Nauka prawidłowej techniki biegu
2. Nauka trzymania tyczki
3. Nauka biegu z tyczką
4. Nauka rozbiegu z tyczką
5. Nauka ustawiania tyczki w marszu, w biegu
6. Zakładanie tyczki do oporu
7. Zakładanie tyczki do oporu z biegu
8. Nauka zwisu aktywnego na prostych przyrządach
9. Przejazdy na tyczce do piasku, przeskakiwanie nad przeszkodami, przejazdy na zeskok
10. Nauka skoku o tyczce na zeskoku
11. Nauka omijania poprzeczki
12. Doskonalenie techniki



Skok o tyczce

etapy nauczania

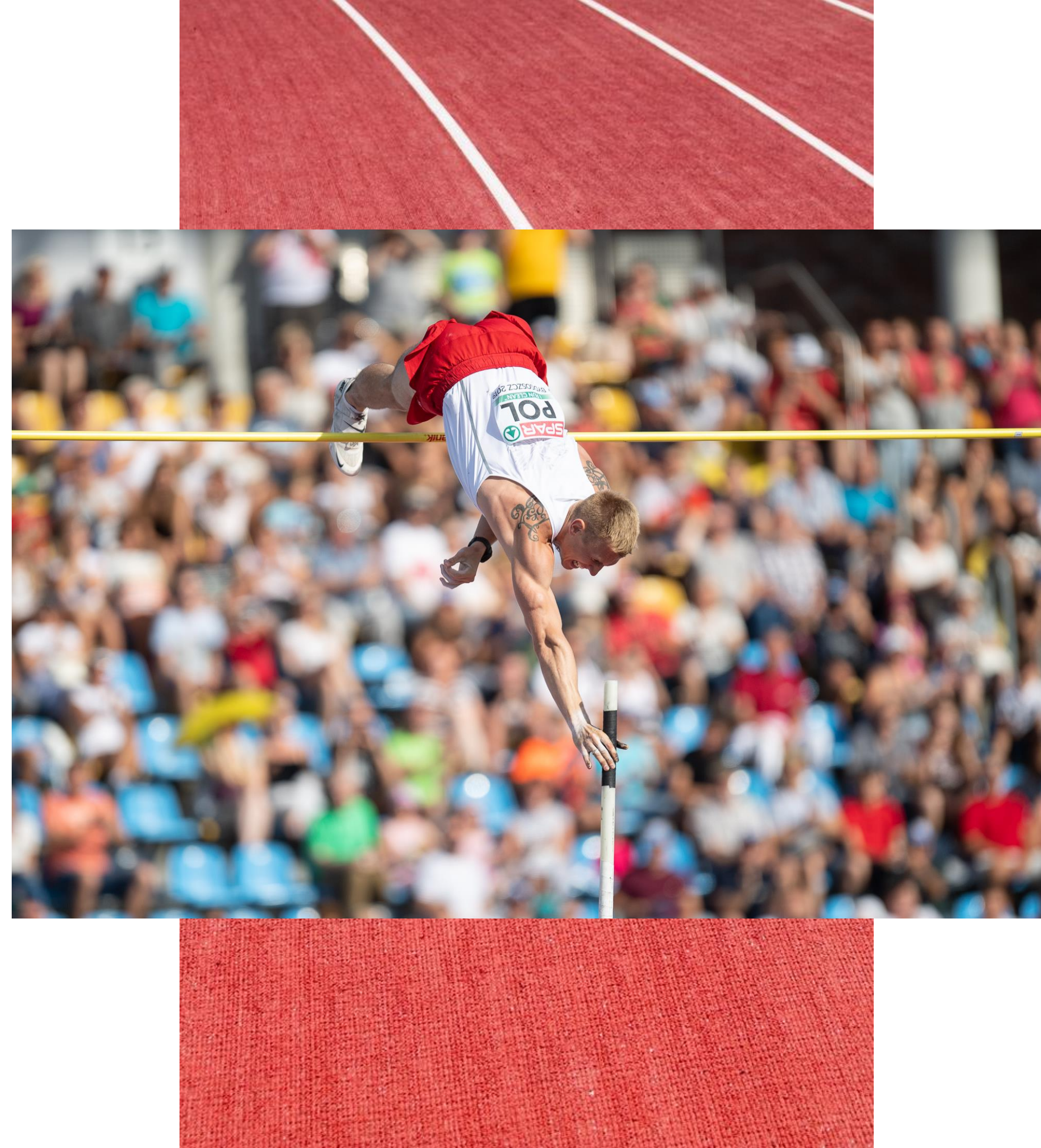
Istotną rzeczą w nauczaniu skoku o tyczce jest rzetelna, poparta argumentami technicznymi i prawidłowym pokazem, informacja, na czym polega ta konkurencja i jakie są najważniejsze jej elementy.

Jakie poszczególne pozycje musi osiągać podczas skoku zawodnik aby odnosić sukcesy i rozwijać swoje umiejętności.

Nie należy zapominać, że prawidłowość wykonywanych kolejnych zadań gwarantuje bezpieczeństwo ćwiczących. Każdy z punktów należy rozwijać w miarę postępów czynionych przez ćwiczących.

BŁĘDY

Nie przywiązywanie należytej uwagi do szczegółów techniki





POLSKI ZWIĄZEK LEKKIEJ ATLETYKI

ul. Mysłowicka 4
01-612 Warszawa

KAZIMIERZ ZIĘCINA

Trener Kadry Narodowej Polskiego Związku Lekkiej Atletyki

Konsultacja

Dariusz Łoś - skok o tyczce
Janusz Merwa - skok w dal
Jerzy Kaduszkiewicz - trójskok

JSG



Ministerstwo
Sportu

KONFERENCJA #4

KONKURENCJE TECHNICZNE - SKOKI

„Permanencja sukcesów
w skokach lekkoatletycznych
- dlaczego mamy
tak niewielu **następców**
Moniki Pyrek, Artura Partyki
i Zdzisława Hofmana?”

Prowadzący: **Hubert Malinowski** - dziennikarz,
Wykład: **Kazimierz Zięcina** - trener kadry PZLA
Goście: **Paweł Wojciechowski** - mistrz świata w skoku o tyczce
Wiaczesław Kaliniczenko - trener kadry PZLA



Ministerstwo
Sportu



Lekkoatletyka
dla każdego!