

Skok w dal techniką naturalną

Opracowała Beata Bielska

Podział konkurencji lekkoatletycznych

Lekkoatletyka często nazywana jest królową sportów.

Jej uprawianie pozwala poprawić kondycję oraz wyrzeźbić ciało.

Do dyscyplin lekkoatletyki należą: biegi, chód, rzuty, skoki

- ▶ Biegi: sprinty (biegi krótkie), biegi średnie, biegi długie, biegi przez płotki
- ▶ Rzuty: pchnięcie kulą, rzut oszczepem, rzut młotem, rzut dyskiem
- ▶ Skoki: skok w dal, trójskok, skok wzwyż, skok o tyczce
- ▶ Wieloboje: siedmiobój, dziesięciobój

Mityng lekkoatletyczny

- ▶ rodzaj zawodów lekkoatletycznych odbywających się na stadionie lub w halach lekkoatletycznych.



Technika skoku w dal

- ▶ technika naturalna, kuczna,
- ▶ technika biegowa,
- ▶ technika piersiowa.



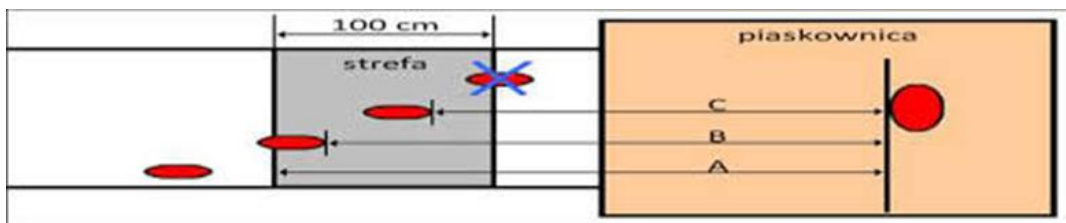
Technika skoku w dal

Technika skoku w dal opiera się na: rozbiegu, odbiciu, locie oraz na lądowaniu.

- ▶ **Rozbieg**- to pierwsza czynność, jaką wykonuje zawodnik przed oddaniem skoku. Prędkość, jaką ma uczestnik powinna wzrastać wraz z upływem czasu. Długości rozbiegu może zostać dobrana w sposób indywidualny, uzależniony od potrzeb sportowca. Warto jednak pamiętać, aby prędkość ta była dostosowana tak, aby skoczek przed momentem odbicia się od belki, mógł uzyskać maksymalną prędkość, co umożliwi mu jak najdłuższy skok. Przedostatni krok jest znacznie wydłużony od poprzednich, natomiast ostatni znacznie skrócony.

- ▶ **Odbicie** - to drugi kluczowy moment skoku.

Zawodnik powinien odbić się z belki lub strefy. Odbicie może nastąpić też przed belką lub strefą, będzie to jedynie oznaczać stratę odległości.



Technika skoku w dal

- ▶ **Lot** -to trzecia faza, jaką musi pokonać skoczek. To moment krótki, który trwa zaledwie kilka sekund. Warto pamiętać, że to dwie pierwsze fazy warunkują długość lotu. Trzecia faza jest jedynie wynikiem wykonanych wcześniej czynności. To rozbieg i odbicie wpływają na jakość i długość skoku, jego siłę oraz kąt.
- ▶ **Lądowanie** -tak naprawdę w lądowaniu najistotniejszy jest moment jego rozpoczęcia, czyli od pierwszego kontaktu obuwia z danym podłożem. Każdy zawodnik w tym momencie powinien mocno ugiąć kolana. Co ciekawe, w przypadku lądowania również wyróżnia się trzy jego podstawowe sposoby, do których należy pełny przysiad i powstanie do przodu, lądowanie za zakrętem w przód w bok oraz wślizg w piasek i późniejszy ślad na piasku.

Skok w dal a jego zalety

Skok w dal to dyscyplina, której uprawianie niesie za sobą wiele korzyści, do których zaliczyć można:

- ▶ wyrabianie świetnej kondycji,
- ▶ ćwiczenie systematyczności,
- ▶ poprawę pewności siebie,
- ▶ naukę przegrywania i wygrywania,
- ▶ naukę pokory, cierpliwości i determinacji,
- ▶ naukę wiary w swoje możliwości.



Rekord Świata w skoku w dal

- ▶ 8,95 metra to jak dotąd niepobity przez żadnego zawodnika rekord świata w skoku w dal
- ▶ Rekord ten należy do Mike Powella, który dokonał tego rekordu w 1991 roku
skok w dal (hala) - 8,44 (1993)



Rekord Polski w skoku w dal

- ▶ 8,28 m Grzegorz Marciniszyn 2001r.
Trenerem był Tadeusz Karpowicz MKS Piast Głogów
- ▶ 6,97 m Agata Karczmarek 1988r.

- ▶ 8,18 m Marcin Starzak 2009r. - rekord w hali
- ▶ 6,74 m Anna Włodarczyk 1980 - rekord w hali

Zapoznaliście się już z teorią skoku w dal.
Zobaczcie jak to wygląda na filmie

▶ <https://www.youtube.com/watch?v=QofBgXXNqHA>

Prezentację przygotowała Beata Bielska