

Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu
Radom University in Radom

Mariusz Klimczyk

Lekkoatletyka – forma przyjaznej edukacji

Athletics - friendly form of education



Źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=stadiony+lekkoatletyczne+zdj%e4%99cia&id=4506DCC3A8408A45A1B11381A0DAF7A441D9428B&FORM=IQFRBA>

Redakcja naukowa

Edited by

Mariusz Klimczyk
Radosław Muszkieta
Walery Zukow

Bydgoszcz 2013

Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu
Radom University in Radom

Mariusz Klimczyk
Lekkoatletyka – forma przyjaznej edukacji
Athletics - friendly form of education

Redakcja naukowa

Edited by
Mariusz Klimczyk
Radosław Muszkieta
Walery Zukow

Recenzenci: Reviewers:
prof. zw. dr hab. Sergiej Iermakov (Ukraina)
dr hab. Vlastimila Karaskova (Czechy)

© The Author(s) 2013.

These articles is published with Open Access at University of Health Sciences in Bydgoszcz, Poland
Open Access These articles is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited.



Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work). **Noncommercial** — You may not use this work for commercial purposes. **Share Alike** — If you alter, transform, or build upon this work, you may distribute the resulting work only under the same or similar license to this one.

Zawartość tej monografii jest objęta licencją [Creative Commons Uznanie autorstwa-Użycie niekomercyjne-Na tych samych warunkach 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)

Number of characters: 168 547 (with abstracts). Number of images: 160 x 1000 characters (lump sum) = 160 000 characters.
Total: Number of characters: 328 547 (with abstracts, summaries and graphics) = 8,214 sheet publications.

Publishing House:
Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu
Radom University in Radom
Str. Zubrzyckiego 2
26-600 Radom
Tel.: +48 48 383 66 05
med@rsw.edu.pl

ISBN 978-1-312-18109-0

DOI: [10.6084/m9.figshare.1060190](https://doi.org/10.6084/m9.figshare.1060190)
<http://dx.doi.org/10.6084/m9.figshare.1060190>

Printing House:
Radomska Szkoła Wyższa w Radomiu
Radom University in Radom
Str. Zubrzyckiego 2
26-600 Radom
Tel.: +48 48 383 66 05
med@rsw.edu.pl

Spis treści

Wstęp.....	4
Biegi krótkie	6
Biegi krótkie – gry i zabawy.....	6
Biegi krótkie – metodyka.....	16
Bieg przez płotki – metodyka.....	23
Skoki lekkoatletyczne	29
Skok o tyczce– gry i zabawy	29
Skok o tyczce – metodyka.....	42
Skok wzwyż – gry i zabawy.....	54
Skok wzwyż – metodyka.....	60
Skok w dal – gry i zabawy.....	66
Skok w dal – metodyka.....	74
Trójskok – gry i zabawy.....	80
Trójskok – metodyka.....	88
Rzuty lekkoatletyczne	94
Rzuty lekkoatletyczne – gry i zabawy.....	94
Rzut dyskiem – metodyka.....	107
Rzut oszczepem – metodyka.....	112
Rzut młotem – metodyka.....	119
Pchnięcie kulą – metodyka.....	130
Literatura.....	135

Wstęp

Jedną z najbardziej interesujących dyscyplin sportowych jest lekkoatletyka. Konkurencje wchodzące w jej skład charakteryzują się bogatym arsenalem form i treści ruchowych. Ze względu na fakt, że prawie każdy młody człowiek może odszukać dla siebie odpowiednią konkurencję cieszy się bardzo dużym zainteresowaniem. Osoby o rozmaitych uwarunkowaniach somatycznych i predyspozycjach motorycznych są w stanie wykazać się i przy odpowiednio prowadzonym procesie treningowym osiągnąć optymalny dla siebie wynik sportowy.

Charakterystyczne jest to, że dobre przygotowanie lekkoatletyczne gwarantuje również uzyskiwanie satysfakcjonujących efektów w innych dyscyplinach sportowych, a ćwiczenia stosowane w „królowej sportu” wykorzystuje się w bardzo szerokim zakresie w poszczególnych dyscyplinach.

Praktycznie z konkurencjami lekkoatletycznymi po raz pierwszy dzieci i młodzież mają kontakt w szkole podstawowej w czasie trwania lekcji wychowania fizycznego. Dlatego zadaniem nauczyciela jest zaznajomienie z przepisami i metodyką ich prowadzenia. Przy czym prowadzący zajęcia powinien stosować tylko takie rodzaje bodźców ruchowych, które odpowiadają psychice i motorycznemu zapotrzebowaniu dzieci i młodzieży. Bodźce takie uzyskujemy stosując zabawy i gry ruchowe [1].

Zapis książki wiąże się z nauczaniem konkurencji lekkoatletycznych uczniów od IV do VI klasy szkoły podstawowej, gimnazjów i szkół średnich. Jest to okres w którym można wytworzyć nawyki aktywnego udziału w szeroko pojętej kulturze fizycznej, natomiast w wieku 10 - 12 lat występują sprzyjające okoliczności do rozpoczęcia treningu we wielu dyscyplinach.

Celem niniejszej monografii jest metodyka i systematyka nauczania wybranych konkurencji lekkoatletycznych z zastosowaniem w tym procesie zabaw i gier ruchowych.

Z książki tej mogą korzystać studenci zarówno studiów stacjonarnych i niestacjonarnych, trenerzy, a także nauczyciele wychowania fizycznego, jak również wszyscy których zainteresowania dotyczą lekkoatletyki. Do jej opracowania wykorzystano opublikowany wcześniej przez autora materiał: Klimczyk M. (2013), *Lekkoatletyka - Skoki, rzuty, biegi krótkie*. Wydawnictwo Edukacyjne Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji w Poznaniu, Poznań 2013 oraz Klimczyk M., Napierała M., (2012), *Zabawy i gry ruchowe w nauczaniu lekkoatletyki*. W związku z powyższym wyrażam wdzięczność prof. M. Napierale za naukową dyskusję dotyczącą zagadnień omawianych w powyższej monografii. Nowe opracowanie przedstawia nowatorskie ujęcie podstaw lekkoatletycznego szkolenia zarówno sportowców wyczynowych jak również traktujących lekkoatletykę jako jedną z form rekreacji ruchowej. Częściowe

połączenie tych publikacji przyczyni się do bezpośredniego wykorzystania w procesie nauczania na danym etapie, konkretnej konkurencji lekkoatletycznej właśnie zabaw i gier ruchowych. Monografia jest opracowana w ten sposób, by metodyki nauczania usytuowane w poszczególnych blokach konkurencji były poprzedzone stosownymi do danego przykładowymi zabawami i grami ruchowymi, które według potrzeb mogą być wykorzystywane przez nauczyciela, instruktora czy trenera.

BIEGI KRÓTKIE

BIEGI KRÓTKIE – gry i zabawy



Zdjęcie 1. Bieg - 110 m przez płotki, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>)

Próba szybkości

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - dwa materace, dwie chorągiewki.

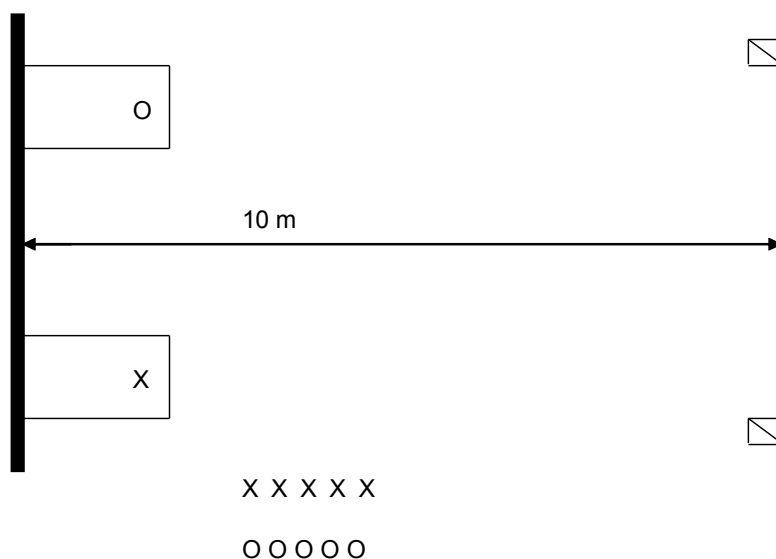
Miejsce zabawy - sala gimnastyczna.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy stoją w dwóch szeregach. Dwa materace leżą na podłodze (równolegle względem siebie w odległości 5 m). Pierwsi z szeregu wykonują leżenie przodem na materacu (dłonie oparte o materac na wysokości klatki piersiowej) na sygnał start, gracze jak najszybciej przebiegają 10 m odcinek. Za zwycięstwo w poszczególnych biegach, drużyna otrzymuje punkt. Zwycięża drużyna, która zdobędzie największą ilość punktów [1].

Uwagi:

- krótszy bok materaca oparty jest o ścianę;
- na linii mety ustawione dwie chorągiewki dla ułatwienia wskazania zwycięscy biegu;
- w pozycji startowej (leżenie na materacu przodem) czubki obuwi ćwiczących dotykają ściany;
- 10 – metrowy odcinek to odległość między ścianą, o którą oparty jest materac, a linią mety;
- należy zapewnić ćwiczącym pełne bezpieczeństwo, zakończenie biegu (np. ustawienie materacy na przeciwnej ścianie sali).



Rys. 1. Próba szybkości

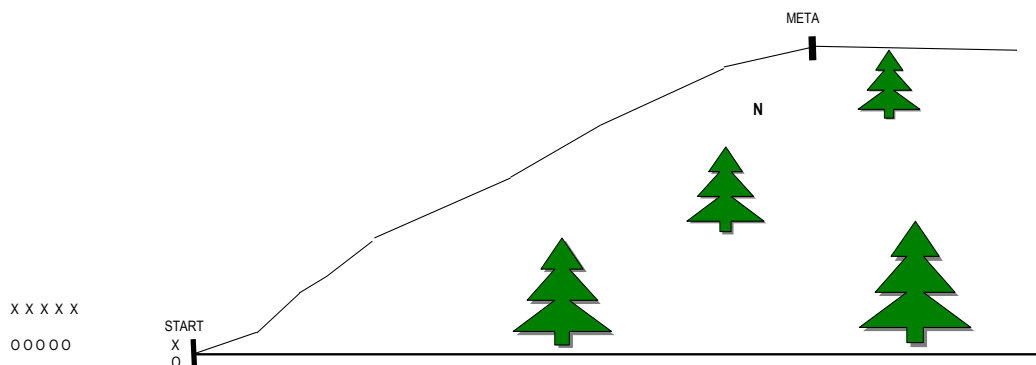
Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - gwizdek.

Miejsce gry - niezbyt stroma górka, umożliwiającą równoczesny podbieg dwóch osób, długość podbiegu około 30 m.

Przebieg gry.

Uczestnicy gry stoją podzieleni na dwa zespoły (o sposobie podziału decyduje prowadzący zajęcia) i w swych grupach przydzielają każdemu kolejny numer. Zespoły ustawiają się na wysokości wyznaczonego miejsca rozpoczynania biegu, tworząc dwa rzędy tak, by gracze o tych samych numerach tworzyli pary. Dwóch uczestników z przeciwnych zespołów staje na linii startu. Na sygnał startu pierwszych dwóch zawodników z przeciwnych zespołów biegnie pod górkę w kierunku linii mety. Za zwycięstwo w poszczególnych biegach, drużyna otrzymuje punkt. Zwycięża drużyna, która zdobędzie największą ilość punktów.



Rys. 2. Podbieg pod górkę

Dwie mety

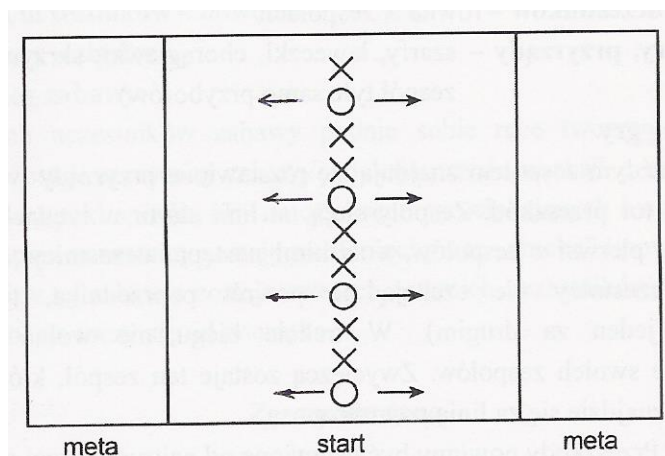
Liczba uczestników - dowolna, podzielna przez trzy

Przybory – zbędne

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Uczestnicy gry ustawiają się na środkowej linii boiska trójkami 1,5 m od siebie. Środkowy z każdej trójki jest uciekającym a pozostali to goniący. Sygnałem do pogoni jest start zawodnika uciekającego, którego mogą gonić dwaj pozostali uczestnicy. Uciekający wybiera sam kierunek ucieczki. Złapanie przed metą, to punkt dla goniących. Po trzech próbach ucieczki następują zmiany uciekających. Zwycięża w trójkach ta osoba, która zdobędzie największą ilość punktów.



Rys. 3. Dwie mety.

Dwóch na jednego

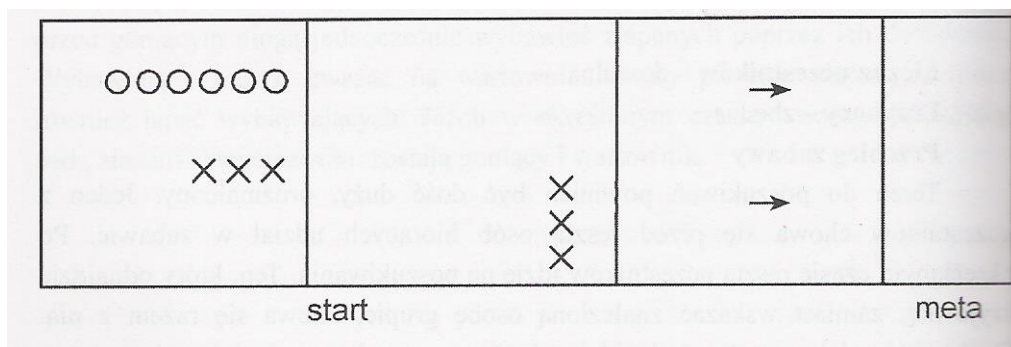
Liczba uczestników - dowolna, równa w każdym zespole.

Przybory – pałeczki sztafetowe.

Miejsce zabawy - boisko szkolne, bieżnia.

Przebieg gry.

Zawodnicy zostają podzieleni na dwa zespoły. Jeden zespół staje w całości na linii startu, a drugiego tylko połowa. Pozostała część drugiego zespołu zajmuje miejsce w połowie dystansu (rysunek). Na sygnał pierwsi zawodnicy startują z pałeczkami w ręku w kierunku mety, przy czym w zespole podzielonym następuje w połowie dystansu przekazanie pałeczki sztafetowej. Wygrywa ten zawodnik, który pierwszy minie linię mety, a zespół otrzymuje punkt. Po wykonaniu biegu przez wszystkich zawodników, następuje zmiana zadań. Grę wygrywa ta drużyna, która zdobędzie więcej punktów.



Rys. 4. Dwóch na jednego

Sztafeta na obwodzie

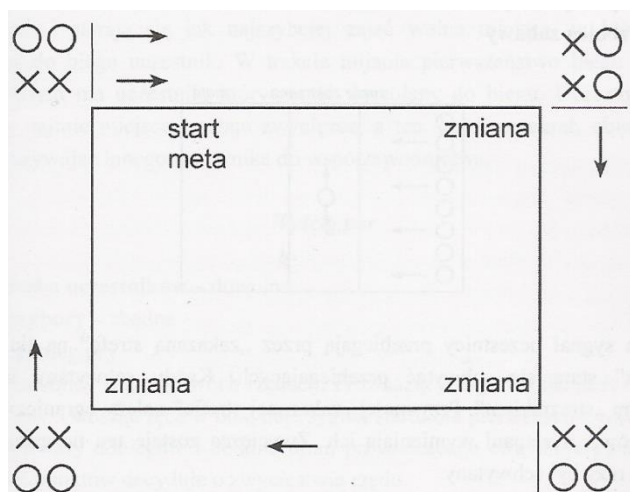
Liczba uczestników - równa w każdym zespole.

Przybory – pałeczki sztafetowe, chorągiewki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Na obwodzie boiska rozstawiamy rywalizujące zespoły (patrz rysunek). Na sygnał prowadzącego, startują pierwsi zawodnicy i po przekazaniu pałeczki drugiemu zajmują jego miejsce i czekają na kolejną zmianę. Drugi przekazuje pałeczkę trzeciemu itd. Wyścig kończy się, gdy uczestnicy rozpoczynający wyścig wrócą na miejsce startu. Wszystkie zespoły mogą startować wspólnie z jednego miejsca lub z różnych miejsc. Zwycięża zespół, który najszybciej wykona zadanie.



Rys. 5. Sztafeta po obwodzie

Bieg do mety

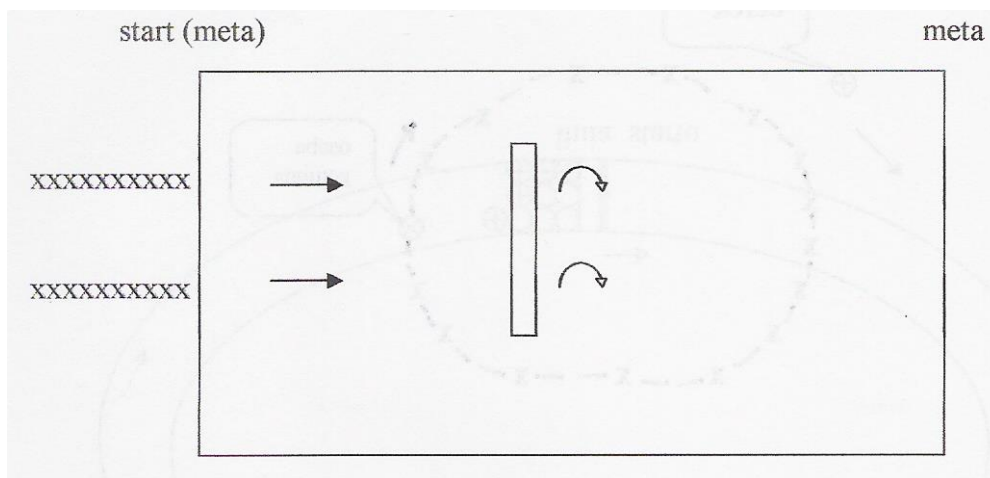
Liczba uczestników - dowolna parzysta.

Przybory – ławeczki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Uczestnicy zostają podzieleni na równe zespoły. Na sygnał startu, pierwsi zawodnicy z poszczególnych zespołów biegą w kierunku linii mety po drugiej stronie sali gimnastycznej lub boiska. Po drodze muszą pokonać ławeczkę, przeskakując ją. W trakcie biegu prowadzący daje sygnał zmiany kierunku biegu i uczestnicy biegą w przeciwnym kierunku do drugiej mety z przeciwnej strony. Za zwycięstwo w poszczególnych biegach, drużyna otrzymuje punkt. Prowadzący może zmieniać kierunek biegu dowolną ilość razy. Zwycięża drużyna, która zdobędzie największą ilość punktów.



Rys. 6. Bieg do mety

Różnorodna sztafeta

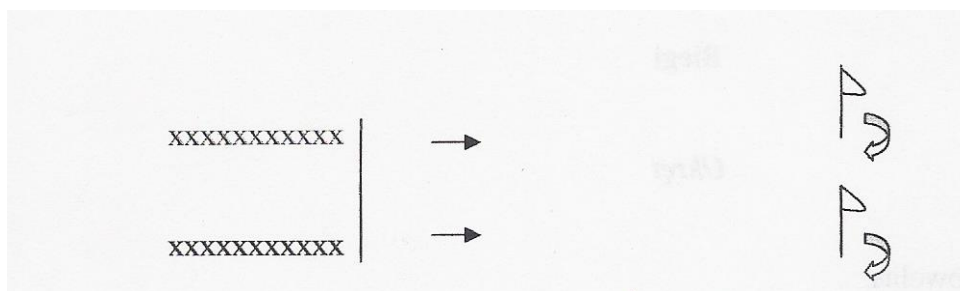
Liczba uczestników – dowolna, równa w zespołach.

Przybory – chorągiewki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, bieżnia lub boisko szkolne.

Przebieg gry.

Uczestnicy ustawiają się w zespołach na linii startu. Na sygnał prowadzącego pierwsi z zespołów biegą do wyznaczonego chorągiewkami półmetka i wracają. Każdy z uczestników ma do wykonania po drodze inne zadanie. Pierwszy biegnie z unoszeniem wysoko kolan, następny – wykonuje krążenia ramion, dalej – uderzanie piętami o pośladki, cwał bokiem. Najszybszy zespół zostaje zwycięzcą. Po zakończonym biegu następuje zmiana zadań poszczególnych uczestników, tak aby każdy wykonywał wszystkie zadania.



Rys. 7. Różnorodna sztafeta

Wyścig z przeszkodami

Liczba uczestników – dowolna, równa w zespołach

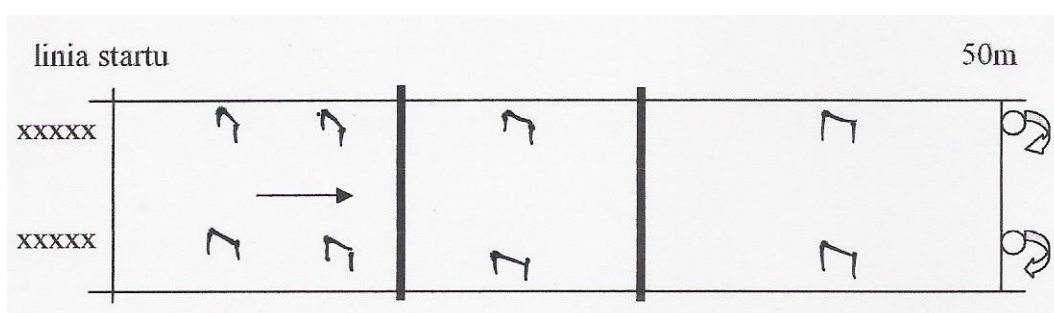
Przybory – płotki, ławeczki, piłki lekarskie.

Miejsce zabawy - boisko szkolne, bieżnia.

Przebieg gry.

Uczestnicy mają do pokonania „tor przeszkód”. Przed zespołami rozstawiamy płotki, ławeczki, piłki lekarskie na odcinku 50m. Pierwszy płotek uczestnicy biegu pokonują przeskakując go, następny płotek – przechodząc pod nim, ławeczkę przeskakują 5 skokami zawrotnymi, piłkę lekarską należy okrążyć i bokiem powrócić do zespołu.. Zespoły wykonują zadanie w formie sztafety. Zwycięzcą zostaje najszybszy zespół.

Wyścigi można przeprowadzić tylko z samymi płotkami pokonując je w różnorodny sposób np.: pierwszy płotek „pod”, następny „nad”.



Rys. 8. Wyścig z przeszkodami



Zdjęcie 2. Start biegu na 100 m (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+na+100+metr%c3%b3w+zdj%c4%99cie&qpv=bieg+na+100+metr%c3%b3w+zdj%c4%99cie&FORM=IGRE#a>)



Zdjęcie 3. Bieg na 100 m (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+na+100+metr%c3%b3w+zdj%c4%99cie&qpv=bieg+na+100+metr%c3%b3w+zdj%c4%99cie&FORM=IGRE#a>)

Wstęp

Umiejętność szybkiego biegania odgrywa wyjątkową rolę w konkurencjach lekkoatletycznych. Jednakże wypracowanie charakterystycznego dla biegów krótkich przygotowania psychomotorycznego wymaga wielu lat treningu. Wykonanie tego kryterium

przyczynić się może do wypracowania optymalnej dla poszczególnych ćwiczących techniki, która warunkuje także zadawalający wzrost prędkości biegu.

Ponieważ bieg charakteryzują naturalne formy ruchowe, z tego powodu ćwiczenia stosowane w nauczaniu oraz ich charakter również powinny być naturalne.

Najprostszymi ćwiczeniami, które są wykorzystywane to:

- trucht,
- bieg w wolnym tempie,
- bieg na pół prędkości.

Najtrudniejsze ćwiczenie to:

- bieg z maksymalną prędkością [2].

Zadaniem metodyki biegów krótkich jest opanowanie techniki, swobody ruchów, koordynacji, a także sprawności, która przyczyni się do osiągnięcia maksymalnej prędkości biegu.

Z uwagi na fakt, że u dzieci często pod wpływem stosowania mało atrakcyjnych, powtarzających się ćwiczeń występuje monotonia, a niekiedy niechęć do uczestnictwa w zajęciach, dlatego w dążeniu do „zamaskowania” przez prowadzących celów dydaktycznych powinno realizować się także inne formy rozwijające poszczególne zdolności motoryczne. Tu bardzo ważną rolę odgrywają wspomniane gry i zabawy ruchowe, którym towarzyszą przeżycia emocjonalne oraz zaangażowanie uczuciowe. Występuje w nich radość, zadowolenie, co sprzyja wypoczynkowi i odprężeniu [3].

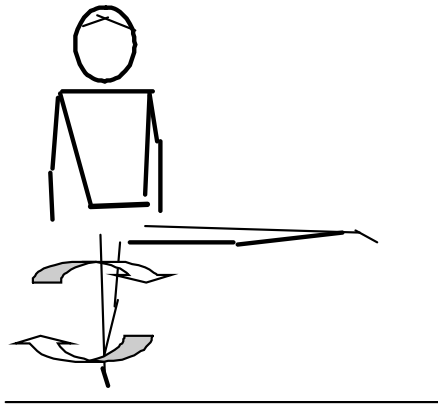
Ćwiczenia sprawności ogólnej kończyn dolnych przygotowujące do nauczania biegów krótkich

Do ćwiczeń tych m.in. zaliczamy:

1. Podskoki w trakcie których, ćwiczący naprzemianstronnie wykonuje kończynami dolnymi wymach w bok.

Uwagi metodyczne:

- podskoki wykonywane są na przedniej części stopy;
- podczas wykonywania podskoków z wymachami w bok, kończyny wyprostowane w stawach kolanowych, tułów wyprostowany, kończyny górne swobodnie zwieszane w dół (rys. 9);
- podczas wykonywania tego ćwiczenia bardzo wolno przemieszczamy się do przodu.



Rys. 9. Podskoki z naprzemianstronnym wymachem w bok

2. Podskoki, podczas których ćwiczący naprzemianstronnie wykonuje do poziomu wymachy do przodu.

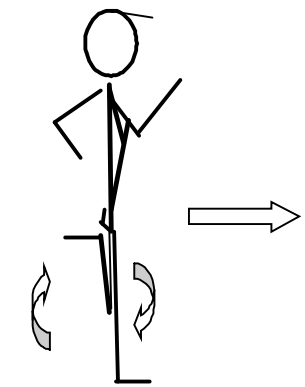
Uwagi metodyczne:

- noga wymachowa wyprostowana w stawie kolanowym;
- tułów nieco odchylony do tyłu;
- ćwiczenie w stosunkowo szybkim tempie, wykonywane jest na przedniej części stopy.

3. Skip tzw. „C”, w którym ćwiczący podczas wykonywania biegu w dość żywym tempie uderza piętami o pośladki (rys. 10).

Uwagi metodyczne:

- sylwetka wyprostowana;
- naprzemianstronna praca kończyn górnych, ugięte w stawach łokciowych.



Rys. 10. Bieg z uderzaniem piętami o pośladki

4. Bieg z uniesieniem tego samego kolana (udo w poziomie).

Uwagi metodyczne:

- z chwilą dotknięcia stopą podłoża kolano nogi przeciwnej uniesione jak najwyżej;
- tułów wyprostowany (pionowo), kończyny górne ugięte w stawie łokciowym
- wykonujemy raz np. 10 uniesień prawego kolana, w drugiej serii 10 uniesień lewego;
- ćwiczenie wykonujemy w szybkim tempie.

5. Bieg, podczas którego wysoko unosimy kolana i w tym momencie prostujemy podudzie.

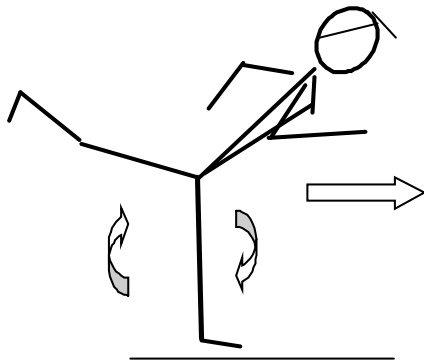
Uwagi metodyczne:

- z chwilą wysokiego uniesienia kolana, osoba ćwicząca energicznie prostuje podudzie uzyskując stopą wysokość głowy ćwiczącego;
- ćwiczenie wykonujemy np. 4 razy lewą, następnie 4 razy prawą nogą.

6. Podskoki, podczas których uczeń wykonuje naprzemianstronne wymachy kończyn dolnych w tył.

Uwagi metodyczne:

- tułów pochylony do przodu;
- kończyny dolne wykonują naprzemianstronnie wymach do góry w tył;
- stopa nogi wymachowej w najwyższym położeniu uzyskuje poziom głowy (rys. 11) [4].



Rys. 11. Podskoki z naprzemianstronnym wymachem kończyn dolnych w tył

Metodyka nauczania biegów krótkich

I. Przed przystąpieniem do wykonywania poszczególnych ćwiczeń powinna być przeprowadzona ich demonstracja przez osobę prowadzącą zajęcia, jak również wykorzystanie w celu bardziej wnikliwej analizy techniki filmy, taśmy wideo, kinogramy,

przeźrocza itp. Nauczycie powinien zapoznać ćwiczących z lekkoatletyczną bieżnią, a także wymienić osiągnięcia najlepszych zawodników w poszczególnych biegach krótkich. Nauczanie biegów krótkich rozpoczynamy do najłatwiejszych, naturalnych form biegu.

1. Najprostszą i najłatwiejszą formą biegu jest trucht. Celem tego ćwiczenia jest nauczenie początkujących swobodnego i ekonomicznego sposobu biegania. Trucht wpływa korzystnie na kształtowanie ogólnej wytrzymałości biegowej, a także przygotowuje aparat ruchu do wysiłków o większej intensywności. Należy wiedzieć o tym, że trucht również może mieć wiele odmian intensywności wysiłku. Wykorzystywane one są najczęściej podczas biegów w terenie urozmaiconym, lub we wstępnej części rozgrzewki, w której na ogół zawodnicy przebiegają około 1000 m.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący trucht powinien podczas jego wykonania zwrócić szczególnie uwagę na swobodę podczas biegu, a także na umiejętne rozluźnianie nie zaangażowanych w danym momencie mięśni;
- naprzemianstronną pracę kończyn górnych, które powinny być ugięte w stawach łokciowych;
- tułów wyprostowany.

2. Nauczanie biegu na pół prędkości.

Bieg na pół prędkości to bieg szybki i jednocześnie swobodnym. Porównując z truchtem, jest od niego szybszym, czego powodem jest bardziej aktywne postawienie stóp na podłożu oraz dłuższy krok, podczas wykonywania którego, tułów jest trochę więcej pochylony do przodu, natomiast praca kończyn górnych bardziej aktywna i o większej amplitudzie [4]. Biegi w takiej formie powinny dla młodzieży wynosić około 60 do 200 m, dla sportowców z dłuższym stażem treningowym nawet do 600 m. Tempo biegu nie powinno przyczynić się do większego zmęczenia, z uwagi na zachowanie podczas biegu swobody, techniki biegu. Tego typu formę powtarzamy do 4 do 8 razy stosując optymalne przerwy wypoczynkowe (3-5 min.).

Uwagi metodyczne:

- bieg na pół prędkości oraz trucht powinny mieć największe zastosowanie w pierwszych okresie wykonywania metodycznych zajęć.

3. Nauczanie biegu na trzy czwarte prędkości.

Ćwiczenie to wykorzystywane jest wówczas, gdy ćwiczący w sposób dobry wypełnił założenia związane z dwiema powyższymi formami (trucht, bieg na pół prędkości).

Uwagi metodyczne:

- równocześnie ze wzrostem prędkości skracamy długość bieganego odcinka, stąd też ta forma wykonywana jest na krótszym niż poprzednie, lecz z podobną liczbą powtórzeń oraz czasu poświęconego na wypoczynek.

4. Nauczanie biegu z przyspieszeniem. Zawodnik stopniowo z truchtu przechodzi do biegu z narastającą prędkością.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący z chwilą osiągnięcia największej prędkości płynnie zwalnia, aż do ponownego przejścia w trucht;

- po biegu powinien być optymalnym odpoczynku, po którym ponownie wykonuje to ćwiczenie;

- bieg z przyspieszeniem powinien być wykonywany na odcinku od 40 do 80 m np. 8 x 40 m; 6 x 60 m; 4 x 80 m.

5. Nauczanie biegu ze startu lotnego. Ćwiczący wykonuje ten bieg z 20-30 metrowego nabiegu. W biegu tym zmierzamy do przekroczenia prędkości maksymalnej.

Uwagi metodyczne:

- ta forma biegu może być stosowana wyłącznie po odpowiednim przygotowaniu zawodnika, a także po opanowaniu techniki swobodnego biegania;

- długość bieganego z maksymalną prędkością odcinka waha się od 15 m (na początku nauczania) do 50 – 60 m.

6. Nauczanie biegu ze startu niskiego rozpoczynamy wówczas, gdy ćwiczący opanowali już m.in. przedstawione powyżej formy techniki biegu. Start niski jest złożoną formą, dlatego mogą występować pewne trudności w trakcie jego nauczania.

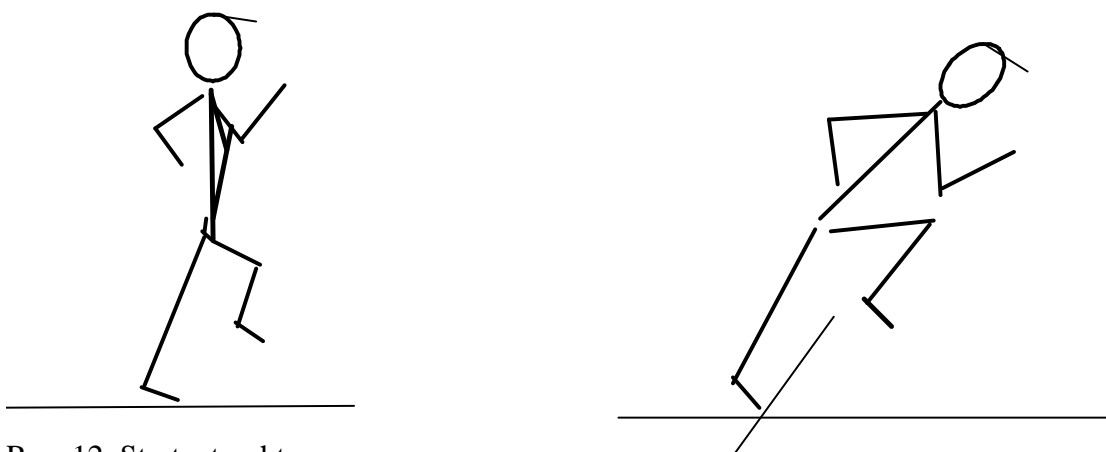
Metodyka nauczania startu niskiego bazuje (szczególnie, gdy nauczamy ćwiczących o niedostatecznie jeszcze rozwiniętej ogólnej sprawności fizycznej) na następujących ćwiczeniach:

- a) ćwiczący wykonuje marsz i co trzeci krok unosi kolano do poziomu, równolegle pochyła tułów do przodu i wykonuje dynamiczną naprzemianstronną pracę kończyn górnych, które są ugięte w stawach łokciowych;

- b) uczeń wykonuje marsz i np. 5, lub 6 krok unosi kolano do poziomu z natychmiastowym przejściem w szybki bieg;
- c) sportowiec w przysiadzie podpartym, lewa noga w wykroku, prawa z tyłu w zakroku, z tej pozycji, wykonuje szybki bieg;
- d) wykonanie startu z truchtu z wyznaczonego miejsca (rys. 12).

Uwagi metodyczne:

- w momencie postawienia stopy na zaznaczonym miejscu, ćwiczący pochyla się do przodu (do utraty równowagi), unosi kolano nogi zakroczonej i z tej pozycji wykonuje start stopniowo prostując sylwetkę;
- w trakcie przyspieszenia energiczna praca kończyn górnych ugiętych w stawach łokciowych.



Rys. 12. Start z truchtu

- e) ćwiczenie startu z marszu. Zawodnik w dowolnym momencie z marszu przechodzi w szybki bieg.

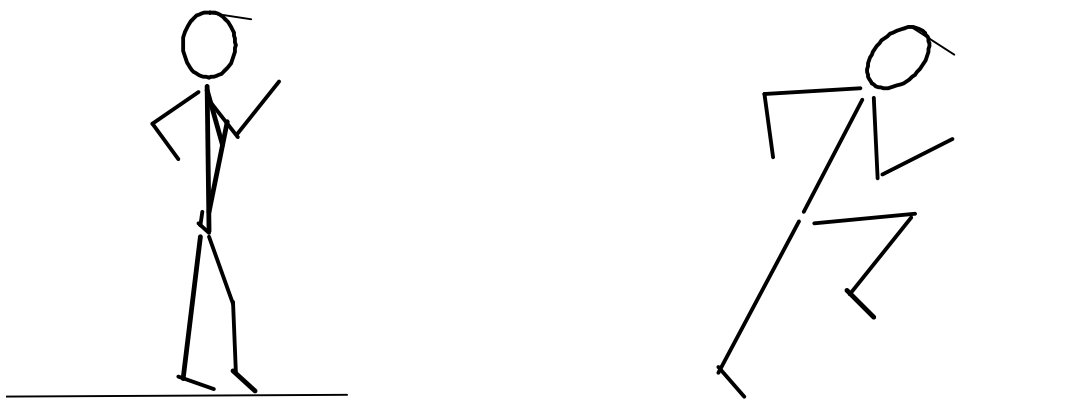
Uwagi metodyczne:

- po przejściu np. 10 m, ćwiczący pochyla tułów do przodu (aż do utraty równowagi) i w tym momencie przechodzi z marszu w szybki bieg;
- energiczna praca kończyn górnych ugiętych w stawach łokciowych;
- ćwiczący w biegu stopniowo prostuje sylwetkę, płynnie zwalnia przechodząc stopniowo w marsz, ponownie po przejściu dystansu, który umożliwi mu optymalny wypoczynek przechodzi do szybkiego biegu
- sportowiec to ćwiczenie wykonuje od 4 do 6 powtórzeń całego cyklu.

e) Ćwiczenie – start z opadu (pozycja wykroczna), w wykroku stawiamy mocniejszą kończynę dolną (rys. 13).

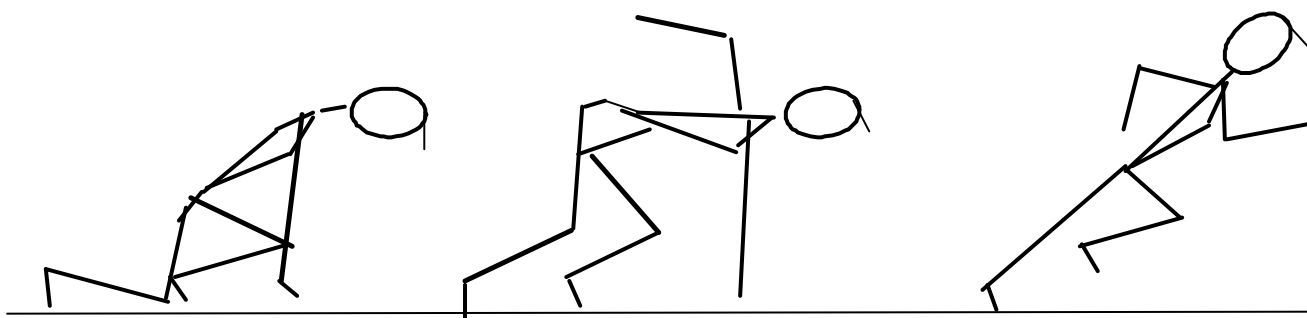
Uwagi metodyczne:

- zwracamy uwagę na bardzo aktywną naprzemianstronną pracę kończyn górnych.



Rys. 13. Start z opadu

f) Ćwiczenie – start z podporem jednej kończyny górnej. Kończyna górna w podporze druga odchylona do tyłu. Noga wykroczna przeciwna do kończyny górnej w podporze (rys. 14).

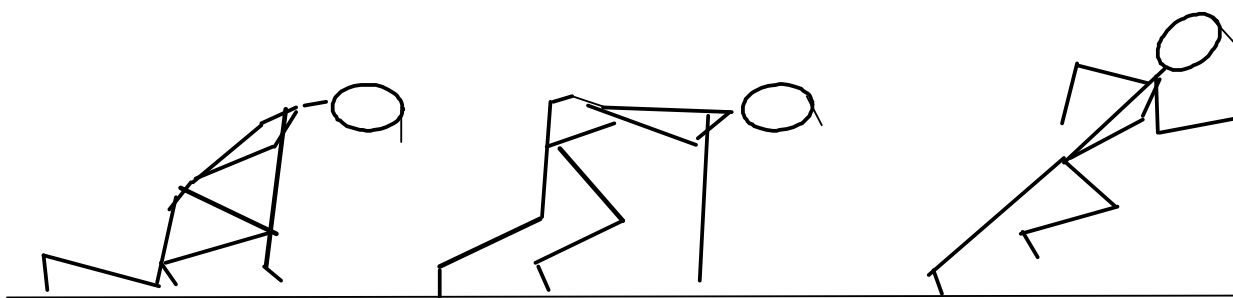


Rys. 14. Start wykonując podpór jedną kończyną górną

Uwagi metodyczne:

- wszystkie ćwiczenia startu niskiego wykonujemy od 3 do 5 razy na każdych zajęciach;
- na początku start wykonujemy pojedynczo i w dowolnym momencie, następnie na sygnał parami;

- stosujemy następujący sygnał startowy: na miejsca, gotów, kłaśnięcie (lub strzał z pistoletu startowego);
 - ćwiczący po wykonaniu startu przebiegają odcinek około 15 m.
- g) Ćwiczenie – start niski. Podpór obiema kończynami górnymi (rys. 15).



Rys. 15. Start niski

Uwagi metodyczne;

- dystans biegu ze startu niskiego powinien wynosić od 20 do 30 m;
- w momencie startu należy odbić się silnie i energicznie od bloków startowych;
- należy zwrócić uwagę na wyprowadzenie kolana nogi zakroczonej (nie może być zbyt niskie);
- pierwszy postawiony krok nie może być zbyt długi;
- po wybiegnięciu z bloków, tułów prostujemy stopniowo.

h). Ćwiczenie – rzut na metę. Zawodnicy kończąc bieg wykonują ruch ciała, w celu jak najszybszego ukończenia biegu tzw. „rzut na metę”.

- W celu nauczania „rzutu na metę” uczeń wykonuje następujące ćwiczenie – z biegu na pół prędkości ćwiczący wykonuje „rzut na metę”, który polega na wysunięciu do przodu klatki piersiowej (w tym czasie kończyny górne przenosi energicznie w stronę przeciwną). To ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.

Uwagi metodyczne:

- nie należy w momencie „rzutu na metę” wykonać odbicie (skok);
- zwracamy uwagę by w czasie „rzutu” ćwiczący nie pochylał głowę do przodu;

- nie należy zbyt wcześnie przed linią mety wykonać „rzut” i przed jego realizacją nie wydłużać krok biegowy.

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Do nauczania biegów krótkich wykorzystujemy gry i zabawy szybkościowe;
- należy ćwiczącym w realizowaniu ćwiczeń zapewnić pełne bezpieczeństwo (równy teren, optymalne odstępy);
- do kolejnego ćwiczenia przystępujemy wówczas, gdy poprzednie zostało opanowane w stopniu podstawowym.

Bieg przez płotki



Zdjęcie 4. Bieg na 110 m przez płotki, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>)

Wstęp

Bieg przez płotki stawia przed trenującymi szczególne wymagania. Osoby uprawiające tę konkurencję powinny posiadać wysokiego poziomu wszechstronnego przygotowania psychomotorycznego. Ćwiczenia związane z przygotowaniem do biegu przez płotki wykorzystywane są ze względu na swoje walory w zakresie koordynacji i gibkości w poszczególnych konkurencjach lekkoatletycznych, a także w niektórych innych dyscyplinach sportowych.



Zdjęcie 5. Bieg przez płotki (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>)

Bieg przez płotki jest konkurencją porównywalną do biegu sprinterskiego, ponieważ cechuje się biegowym sposobem, w jaki płotkarz pokonuje odcinek między płotkami. Podobnie samo pokonywanie płotka przynależy do konstrukcji kroku biegowego [4].

Nauczanie biegu przez płotki powinno się rozpocząć wówczas, gdy młodzi sportowcy w dobrym stopniu opanują ćwiczenia, których zadaniem jest przygotowanie aparatu ruchowego do optymalnego pokonywania płotków.



Zdjęcie 6. Bieg przez płotki (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>)

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania biegu przez płotki

Początkujący płotkarz chcąc szybciej i bardziej ekonomicznie pokonywać płotki, powinien zwiększyć obszerność ruchów przede wszystkim w stawach biodrowych, prędkość pokonywania dystansu pomiędzy płotkami i samych płotków. W tym celu powinien wykonywać następujące ćwiczenia:

- marsz z aktywnym postawieniem stóp;

- marsz z w trakcie którego, ćwiczący we wspięciu na palcach, unosi kolana do poziomu;
- siad płotkarski;
- z siadu prostego, przejście do siadu płotkarskiego - skłon w stronę nogi wyprostowanej (atakującej) i ugiętej (zakroczonej);
- z siadu prostego, kończyny górne wyprostowane (ustawione równolegle do dolnych), przejście do siadu płotkarskiego;
- w leżeniu tyłem w podporze na ugiętych w stawach łokciowych kończynach, kończyny dolne wyprostowane – odwiedzenie stopy na zewnątrz, następnie ugięcie w stawie kolanowym i podciągnięcie możliwie wysoko uda, przywiedzenie w takim ustawieniu kończyny i jej wyprost (powrót do pozycji wyjściowej);
- w ustawieniu jak wyżej – krążenie nogą atakującą;
- w leżeniu przodem, ręce pod brodą, kończyny dolne wyprostowane - podciągnięcie ugiętej w stawie kolanowym lewej kończyny do lewego łokcia, powrót do pozycji wyjściowej i prawej do prawego;
- z leżenia przodem przejście do siadu płotkarskiego, powrót do pozycji wyjściowej (raz prawą, raz lewą nogą) [4].



Zdjęcie 7. Bieg przez płotki (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>)

Metodyka nauczania biegu przez płotki

Przed przystąpieniem do nauczania biegu przez płotki zadaniem nauczyciela jest zaprezentować bieg. Następnie go omówić, w tym celu powinien dodatkowo wykorzystać film, zapis video, kinogram, przeźrocza lub zdjęcia.

I. Nauczanie rytmu biegowego.

Rytmu biegowego nauczymy wykonując ćwiczenia z rytmicznym, naprzemiennym (szybkim) unoszeniem kolan (skip) przemieszczając się (w kolejności) ponad wyrysowanymi kredą liniami, szarfami, listwami, piłkami lekarskimi (1 kg), lub ponad mini płótkami (ich wysokość 20 - 30 cm).

1. Ćwiczenie – rytmiczny naprzemienny skip (noga lewa, prawa, lewa...) przemieszczając się w wolnym tempie;
2. rytmiczny naprzemienny skip (noga lewa, prawa, lewa...) przemieszczając się w wolnym tempie - stawiamy stopy pomiędzy rozrysowanymi liniami, następnie ułożonymi szarfami, listwami.

Uwagi metodyczne:

- szerokość rozstawu rozrysowanych kredą linii powinna umożliwić wykonać ćwiczenie w rytmie, ale w średnim tempie;
- szybkość oraz częstotliwość kroków w powyższych ćwiczeniach regulujemy rozstawem ułożonych na bieżni szarf, listew.

3. Ćwiczenie – bieg w rytmie ponad mini płótkami (noga lewa, prawa, lewa...).

Uwagi metodyczne:

- w ćwiczeniu tym naprzemiennie noga lewa, prawa jest nogą, która wykonuje „atak” na płótek.

4. Ćwiczenie - marsze z akcentem na nogę atakującą;

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący wykonuje, co drugi krok uniesienie kolana, wyprostowanie podudzia ze skłonem w stronę nogi atakującej (tułów i kończyna górna przeciwna do nogi atakującej) (rys. 16);

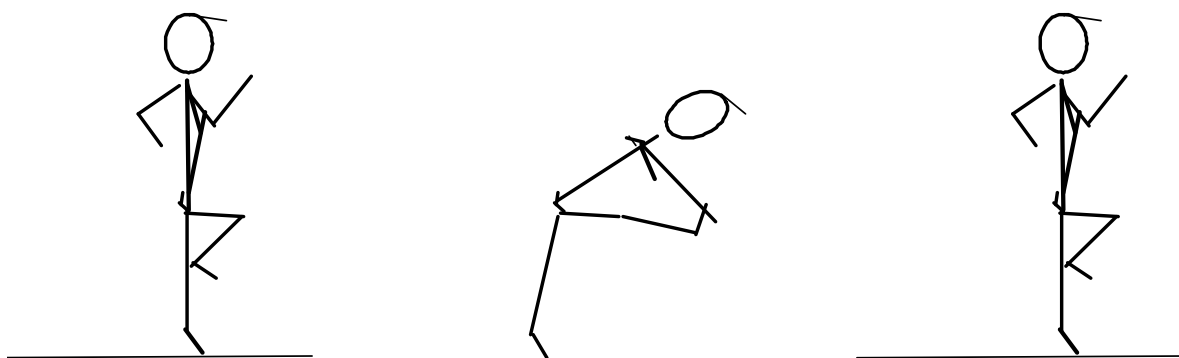
5. Ćwiczenie – marsze z akcentem na nogę zakroczną;

Uwagi metodyczne:

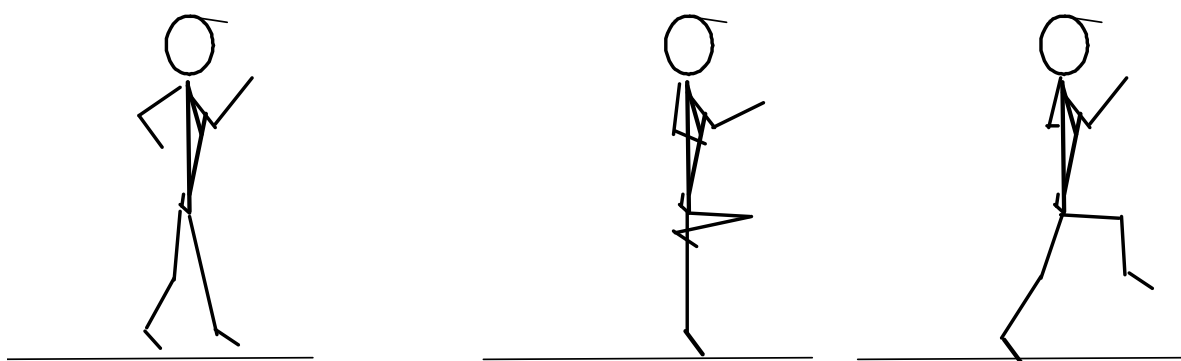
- sportowiec wykonuje, co drugi krok odwiedzenie ugiętej w stawie kolanowym kończyny następnie przeniesienie jej w odpowiednim momencie prostując ją w stawie kolanowym do przodu (rys. 17).

- ćwiczenie to wykonujemy „sprężysto”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku”, lub odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;
- po wykonaniu marszu z akcentem na np. na nogę atakującą lewą, to samo wykonujemy na

prawą.



Rys. 16. Ćwiczenie – marsz z akcentem na nogę atakującą



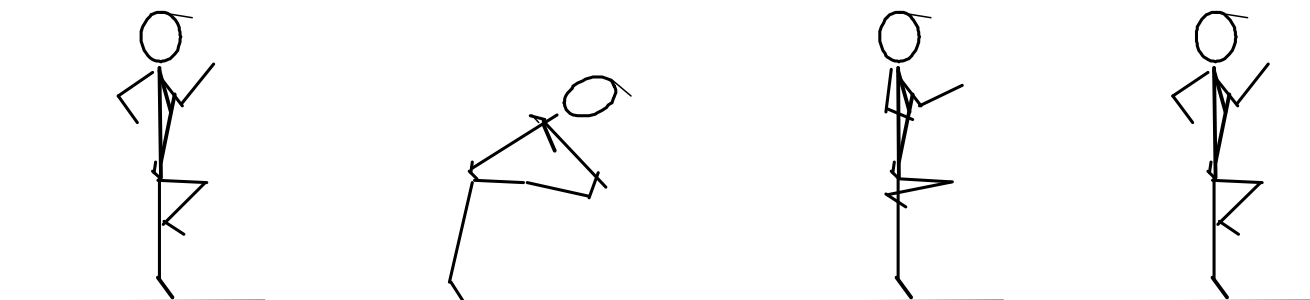
Rys. 17. Ćwiczenie – marsz z akcentem na nogę zakroczną

6. Ćwiczenie – marsze z akcentem na nogę atakującą i zakroczną.

Uwagi metodyczne:

- w ćwiczeniu tym łączymy dwa poprzednie. Sportowiec wykonuje marsz z akcentem na prawą kończynę atakującą i lewą zakroczną (rys. 18);

- podobnie jak poprzednich ćwiczeniach marsz wykonywany jest „sprężyste”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” i odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu.



Rys. 18. Ćwiczenie - marsze z akcentem na nogę atakującą i zakroczną

7. Ćwiczenie – szybkie unoszenie i opuszczanie kończyn dolnych ugiętych w stawie kolanowym (skip) w miejscu.
8. Ćwiczenie – szybkie unoszenie i opuszczanie kończyn dolnych ugiętych w stawie kolanowym (skip) z niewielkim postępem do przodu.
9. Ćwiczenie – szybkie unoszenie i opuszczanie kończyn dolnych ugiętych w stawie kolanowym (skip) z płynnym przejściem w bieg

Uwagi metodyczne:

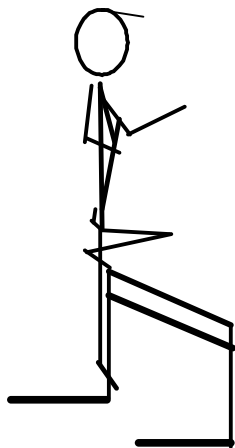
- skip wykonujemy wykonując nieznacznie odrywając stopy od podłoża.

II. Nauczanie pokonywania płotka.

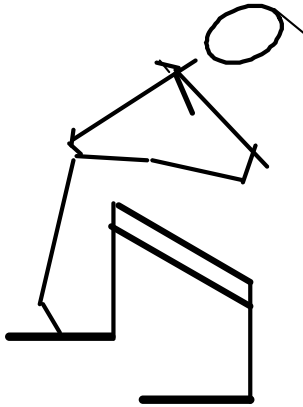
W nauczaniu pokonywania płotka stosujemy następujące ćwiczenia:

1. Marsze ponad płotkiem.

- a) Przenoszenie nogi zakrojonej ponad płotkiem maszerując obok płotka (rys. 19);
- b) przenoszenie nogi atakującej ponad płotkiem maszerując obok płotka (rys. 20);
- c) przenoszenie nogi atakującej i następnie zakrojonej ponad płotkiem maszerując przez środek płotka;



Rys. 19. Przenoszenie nogi zakrojonej ponad płotkiem maszerując obok płotka



Rys. 20. Przenoszenie nogi atakującej ponad płotkiem maszerując obok płotka

Uwagi metodyczne:

- w czasie wykonywania tego ćwiczenia marsz wykonywany jest „sprężyste”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” i odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;
- wykonujemy dwie serie atak na prawą nogę, podobnie noga zakroczna i dwie na lewą nogę. Tak samo przez środek płotka.

2. Skip ponad płotkami.

- Wykonując skip pokonujemy płotki nogą zakroczną;
- wykonując skip pokonujemy płotki nogą atakującą;

Uwagi metodyczne:

- podczas wykonywania tego ćwiczenia skip wykonywany jest „sprężyste”, sylwetka po wykonaniu kończyną dolną „ataku” i odwodzenia (noga zakroczna) wyprostowana, nogę stawiamy wysoko na śródstopiu;
- wykonujemy dwie serie atak na prawą nogę, podobnie noga zakroczna i dwie na lewą nogę.

3. Ćwiczenie pokonywanie płotka w biegu.

- Przenoszenie nogi zakrocznej w truchcie obok płotka;
- przenoszenie nogi atakującej w truchcie obok płotka;
- przenoszenie nogi atakującej w rytmie szybkiego biegu obok płotka (rytm pięciu kroków);
- przenoszenie nogi zakrocznej w rytmie szybkiego biegu obok płotka (rytm pięciu kroków);

Uwagi metodyczne:

- pokonywanie płotków w truchcie powinno odbywać się wysoko na palcach z utrzymaniem właściwego rytmu.

III. Nauczanie dobiegu do pierwszego płotka ze startu wysokiego i niskiego.

W celu nauczania dobiegu do pierwszego płotka stosujemy następujące ćwiczenia:

1. ćwiczenie wykonywane jest ze startu wysokiego:

a) płotkarz wykonuje dobieg do pierwszego płotka ustawionego obok jego toru biegu (na podłożu listwa, lub rozrysowana kredą linia stanowiąca przedłużenie listwy płotka).

Uwagi metodyczne:

sportowiec przebiegając z boku płotka akcentuje postawienie nogi za rozrysowaną linią lub listwą.

b) Dobieg do niskiego płotka w pięciu krokach biegowych;

c) dobieg do pierwszego płotka w pięciu krokach biegowych i przejście ponad nim nogą atakującą;

d) dobieg do pierwszego płotka w pięciu krokach biegowych i przejście ponad nim nogą zakroczną;

e) dobieg do pierwszego płotka w ośmiu krokach biegowych na nogę atakującą;

f) dobieg do pierwszego płotka w ośmiu krokach biegowych na nogę zakroczną;

g) pokonanie pierwszego płotka, dobieg do płotka z ośmiu kroków biegowych.

2. Ćwiczący ze startu niskiego.

a) Pokonanie pierwszego płotka, ze startu niskiego, dobieg do płotka z ośmiu kroków biegowych.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczenie to umożliwia wyznaczyć dokładne miejsce postawienia nogi odbijającej do pokonania płotka.

III. Nauczanie rytmu między płotkami.

Nauczanie rytmu między płotkami odbywa się stosując następujące ćwiczenia:

1. płotki niskie – pokonanie 2 płotków ze startu niskiego;

2. płotki niskie – pokonanie 3, 4, następnie 5 płotków ze startu niskiego;

3. pokonanie pełnego dystansu.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczenia na płótkach niskich wykonuje się na małym i średnim rozstawie ze skróconego dobiegu, co umożliwi kształtowanie rytmu biegu przez płótki.

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Do nauczania biegu przez płótki przystępujemy wówczas, gdy sportowiec w stopni dobrym opanuje ćwiczenia, których zadaniem jest przygotowanie aparatu ruchowego do optymalnego pokonywania płótków (polegające na zwiększeniu obszerności ruchów w stawach, przede wszystkim w biodrowych, zwiększyć prędkość pokonywania dystansu pomiędzy płótkami i samych płótków).
- Proces nauczania powinien być poprzedzony pokazem biegu przez płótki oraz omówieniem tej konkurencji, wykorzystując do tego celu film, zapis video, kinogram, przeźrocza lub zdjęć.
- W procesie nauczania należy bezwzględnie stosować zasadę indywidualnego podejścia do każdego ćwiczącego co zdecydowanie zwiększy jego skuteczność.

SKOKI LEKKOATLETYCZNE – GRY I ZABAWY skok o tyczce

Wyścigi „rydwanów”

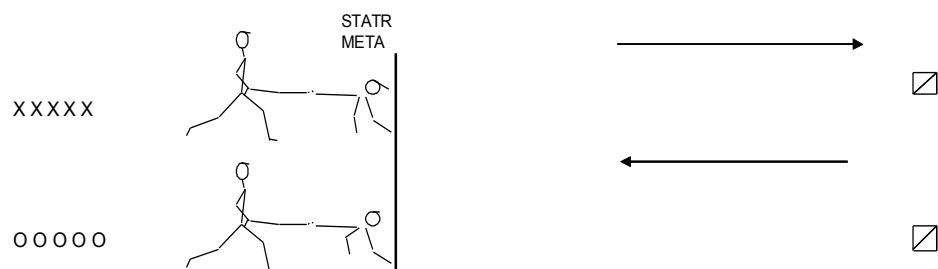
Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - dwie chorągiewki.

Miejsce gry - sala gimnastyczne.

Przebieg gry.

Ćwiczący zostają podzieleni na dwa zespoły, tworząc pary. Pierwszy z pary danego zespołu wykonuje podpór przodem tak, by ręce nie przekraczały linii startu, drugi chwytą go za kończyny dolne na wysokości stawów skokowych. Na sygnał osoby prowadzącej zajęcia rozpoczyna się wyścig. Zawodnicy na półmetku obiegają chorągiewkę i wracają na linię startu, która jest także linią mety. Wygrywa ta para, która pierwsza przebiegnie linię mety zdobywając punkt. Wgrywa zespół, który zgromadzi więcej punktów.



Rys. 21. Wyścigi „rydwanów”

Łap piłkę

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - dwie piłki do siatkówki, dwa materace gimnastyczne, dwie chorągiewki.

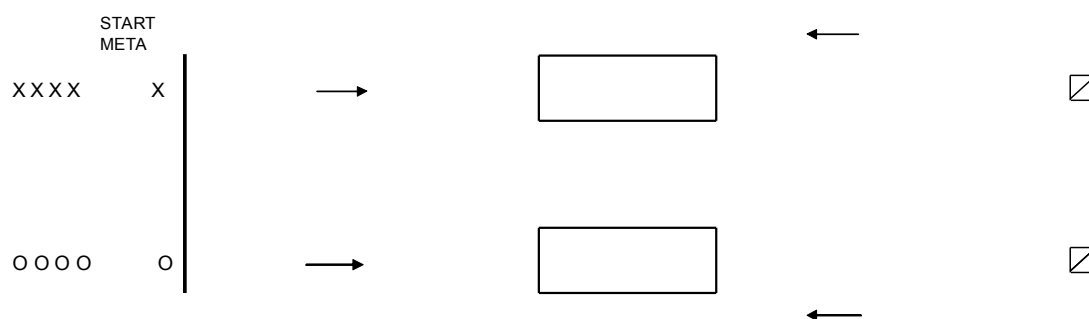
Miejsce zabawy - sala gimnastyczna.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy ustawieni w dwóch rzędach na linii startu. Pierwsi z rzędów trzymają piłkę i na sygnał prowadzącego zajęcia dobiegają do materaca, podrzucają piłkę i wykonują przewrót w przód, by po jego wykonaniu złapać piłkę. Dalej biegną do stojącej na półmetku chorągiewki obiegają ją i biegiem wracają do swojego rzędu przekazując piłkę następnemu ćwiczącemu. Gdy ostatni z rzędu dobiegnie do linii mety kończy się współzawodnictwo. Wygrywa pierwszy.

Uwagi:

- odległość między rzędami wynosi 5 m;
- odległość między linią startu i jednocześnie mety od materaca wynosi 10 m, również ta sama odległość dzieli materac od chorągiewki;
- jeżeli ćwiczący po wykonaniu przewrotu w przód nie złapie podrzuconej do góry piłki musi powtórzyć to zadanie aż do momentu jego prawidłowego wykonania.



Rys. 22. Łap piłkę

„Chodzenie płotków” z tyczką

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - tyczka do skoku o tyczce (długość około 4 - 4,5 m), sześć płotków.

Miejsce gry - bieżnia, sala gimnastyczna.

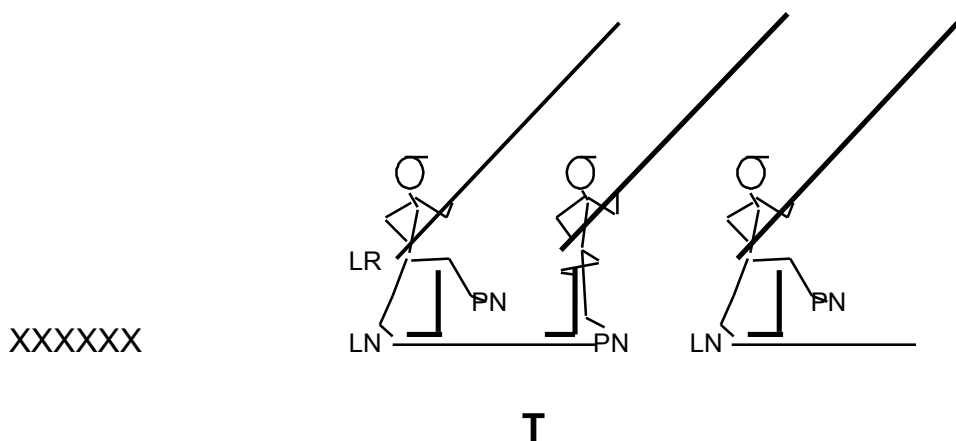
Ustawienie - ćwiczący ustawieni w jednym rzędzie, przed ustawionym jeden po drugim na bieżni płotkami. Płotki są rozstawione w 1 m odstępnie - tak by sportowiec mógł wykonać chodzenie ponad płotkiem, co drugi krok (atak zawsze tą samą nogą).

Przebieg gry.

Pierwszy z rzędu trzyma tyczkę w rękach na (tyczka trzymana pod około 70 stopniowym kątem do podłoża) sygnał trenera wykonuje marsz przez płotki. Poszczególni zawodnicy wykonują to ćwiczenie 3 razy. Trener ocenia ćwiczenie w skali od 1 do 5 punktów. Suma zdobytych punktów decyduje, który z ćwiczących najlepiej opanował element chodzenia ponad płotkami. W ocenie trener bierze pod uwagę: trzymanie tyczki, ustawienie tułowia (sylwetka ustawiona w pionie /biodra, tułów/), chodzenie „na śródstopiu”, płynność pokonywania płotków, rytm.

Uwagi:

- wysokość płotków dostosowana do średniej wysokości ciała zawodników (najczęściej dla początkujących najniższa możliwa).



Rys. 23. „Chodzenie płotków” z tyczką

„Założenia” tyczki w dwóch ostatnich krokach rozbiegu.

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - tyczka do skoku o tyczce (długość 4,5 – 5 m), jeden płotek, skrzynka tyczkarska.

Miejsce gry - rozbieg do skoku o tyczce.

Ustawienie - Zawodnicy ustawieni w rzędzie. Tyczka trzymana ponad płotkiem – równoległe do podłoża (dalszy jej koniec ponad płotkiem).

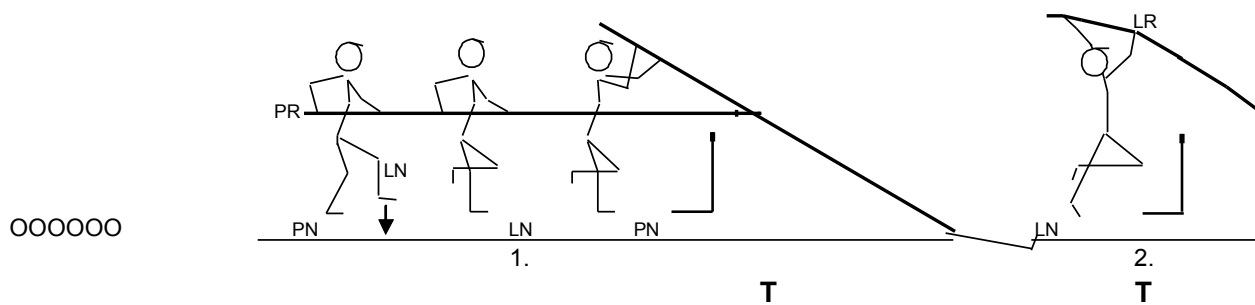
Przebieg gry.

Na znak prowadzącego gracz wykonuje „założenie” tyczki na dwa kroki, wsuwając jej dalszy koniec do skrzynki „tyczkarskiej”. Poszczególni ćwiczący wykonują to ćwiczenie 3 razy. Prowadzący zajęcia dokonuje oceny ćwiczenia w skali od 1 do 5 punktów. Suma punktów z

trzech wykonanych cykli decyduje o tym, kto najlepiej opanował element „założenia” tyczki w dwóch ostatnich krokach. Prowadzący ocenia – uniesienie rąk z tyczką zgodnie z postawieniem na podłożu prawej nogi, następnie postawienie lewej nogi z aktywną pracą ramion (do góry /prawa ręka, do góry w „przód” lewa), przekazanie energii na tyczkę (ugięcie tyczki), wspięcie na palcach nogi lewej.

Uwagi:

- podczas ćwiczenia ciało zawodnika wyprostowane (nie pochylać się do przodu).



Rys. 24. „Założenia” tyczki w dwóch ostatnich krokach rozbiegu

„Założenia” tyczki

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - tyczka do skoku o tyczce (długość około 4 - 4,5 m).

Miejsce gry - bieżnia, sala gimnastyczna.

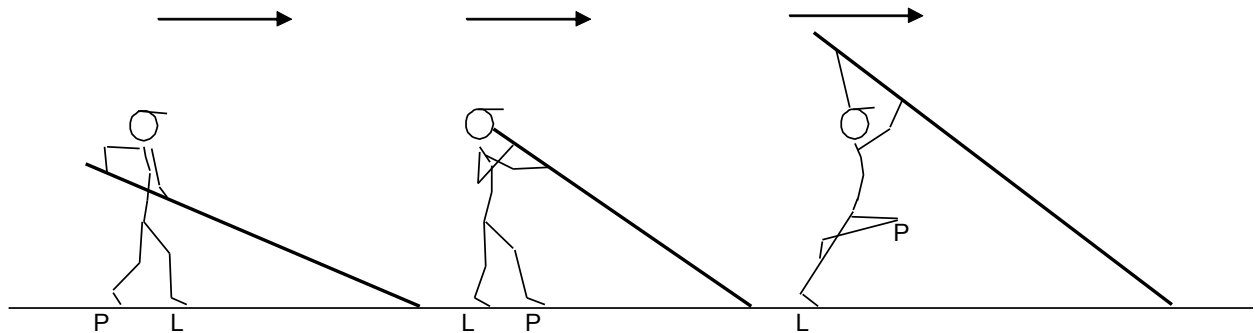
Ustawienie - Gracze ustawieni w rzędzie. Dalszy koniec tyczki na podłożu.

Przebieg gry.

Na sygnał prowadzącego zawodnik wykonuje ćwiczenie dwóch ostatnich kroków (tzw. „założenia” tyczki) /dotyczy zawodnika praworęcznego/. Lewa noga w wykroku, prawa noga i prawa ręka w przód, następnie lewa noga w przód do odbicia, a prawa ręka do pełnego wyprost. Każdy gracz wykonuje to ćwiczenie 5 razy. Prowadzący ocenia ćwiczenie w skali od 1 do 5 punktów. Suma zdobytych punktów decyduje, kto z ćwiczących najlepiej opanował element „założenia” tyczki. Prowadzący zwraca uwagę na to, aby po pierwszym kroku założenia, prawa ręka znalazła się nad głową, a przy ostatnim nastąpił wyprost ramienia w stawie łokciowym.

Uwagi:

- w czasie ćwiczenia dalszy koniec tyczki sunie po podłożu.



Rys. 25. „Założenia” tyczki

Kto trafi?

Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - tyczka do skoku o tyczce (długość około 4,5 - 5 m), piłka do tenisa.

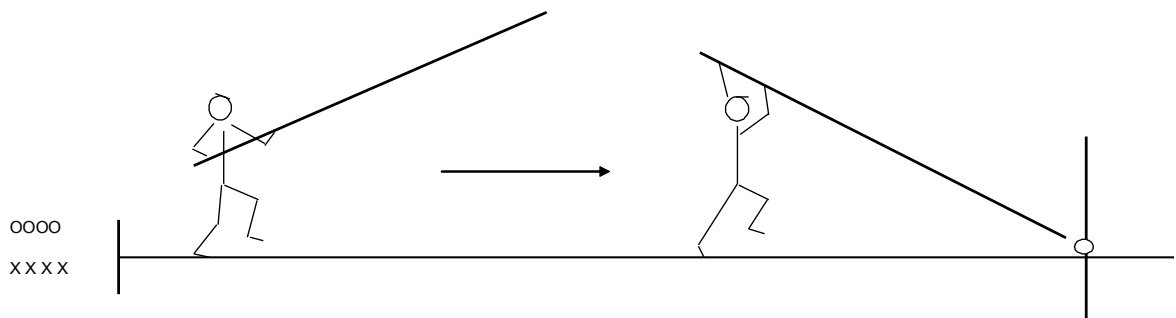
Miejsce zabawa - bieżnia, sala gimnastyczna.

Przebieg zabawy.

Gracze podzieleni na dwa zespoły o jednakowej liczbie. Pierwsi z grupy ustawieni na linii oddalonej od położonej na bieżni piłki tenisowej w odległości 25 m. Na sygnał prowadzącego (każdy osobno) chwytają tyczkę i wykonują z nią bieg starając się pod koniec tego dystansu wykonać „pełne założenie” tyczki trafiając jej końcem w położoną na linii piłkę. Punkt zdobywa ten, który poprawnie wykona założenie i podczas jego realizacji trafi dalszym końcem tyczki w piłkę. Wygrywa ten zespół, który zgromadzi więcej punktów.

Uwaga:

- po „założeniu” gracz biegnie z uniesionymi rękami jeszcze parę metrów (w tym czasie tyczka sunie po podłożu) i następnie płynnie zwalnia.



Rys. 26. Kto trafi?

Skok w dal o tyczce

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - tyczka do skoku o tyczce (długość około 3 m), taśma miernicza.

Miejsce gry - żwirownia, plaża, zeskokcizia do skoku w dal, (miękkie piaszczyste podłoże).

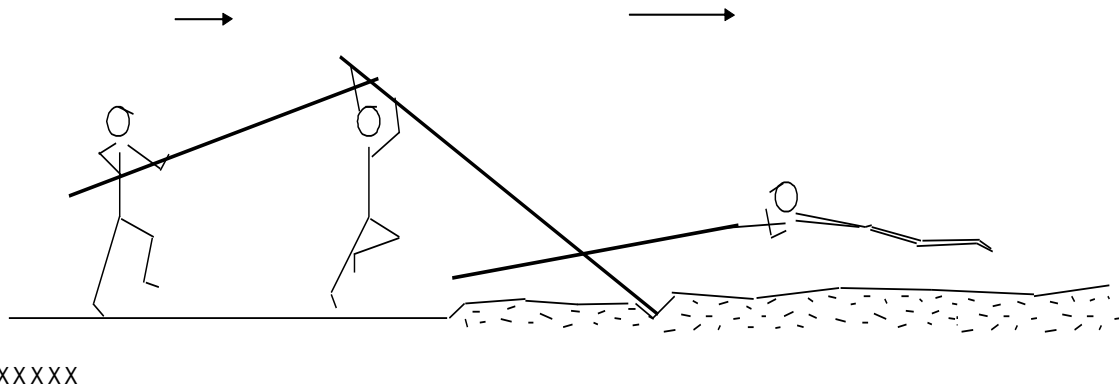
Ustawienie - gracze znajdują się nieopodal rozbiegu do skoku w dal o tyczce.

Przebieg gry.

Ćwiczący z jednakowego 8 metrowego rozbiegu „zakładają” tyczkę do piasku i wykonują skok w dal przy pomocy tyczki. Długość każdego skoku ulega pomiarowi – początek pomiaru stanowi dalszy brzeg zagłębienia w piasku do najbliższego śladu skoczka lądującego na piasku. Wygrywa sportowiec oddający najdłuższy skok.

Uwagi:

- każdy skoczek chwyta tyczkę na wysokości max. 3 m, dostosować do możliwości ćwiczących zapewniając warunki bezpiecznego lądowania;
- piasek spulchniony w miejscu lądowania ćwiczących (piaskownica przekopana).



Rys. 27. Skok w dal o tyczce

„Tarzan”

Liczba uczestników – dowolna.

Przybory - lina, miękkie materace, taśma miernicza.

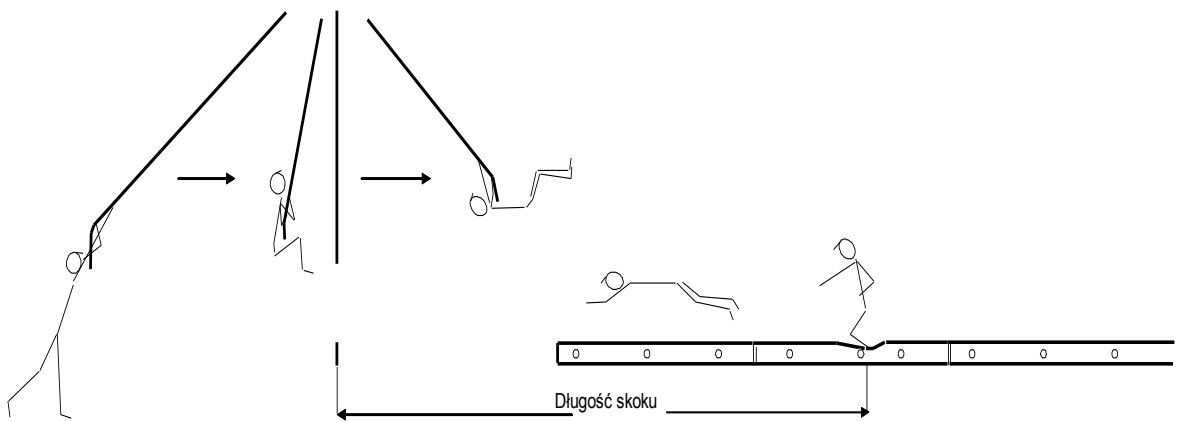
Miejsce gry - sala gimnastyczne.

Przebieg gry.

Sportowiec chwyta linę na zaznaczonej na niej wysokości, następnie cofa się do wyznaczonego miejsca i wykonuje na niej zwis, w tym momencie lina wahadłowo przemieszcza się w przeciwnym kierunku, a ćwiczący w odpowiedniej chwili wykonuje obrót, puszcza linę wykonując skok w dal. Wygrywa ten, który uzyskał najdłuższą odległość.

Uwagi:

- na wysokości 1,5 m na linie zaznaczone jest miejsce poniżej którego ćwiczący ma możliwość jej chwytu (nie można chwycić linę powyżej tego miejsca);
- ćwiczący po chwyceniu liny możliwie jak najdalej cofa się wykonując parę kroków do tyłu i w momencie maksymalnego odchylenia wykonuje zwis na linie jednocześnie podkurczając kończyny dolne;
- gracz puszcza linę, gdy ta najdalej odchyli się w przeciwnym kierunku i ląduje na miękkim materacu;
- pomiar długości skoku wyznacza rzut pionowy liny w zwisie na podłogę do ostatniego - najbliższego śladu na materacu (stóp, czy innych części ciała skoczka).



Rys. 28. „Tarzan”

Skok wzwyż przy pomocy liny

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - lina, miękkie materace, taśma miernicza stojaki do skoku wzwyż, pięć części skrzyni gimnastycznej.

Miejsce gry - sala gimnastyczne.

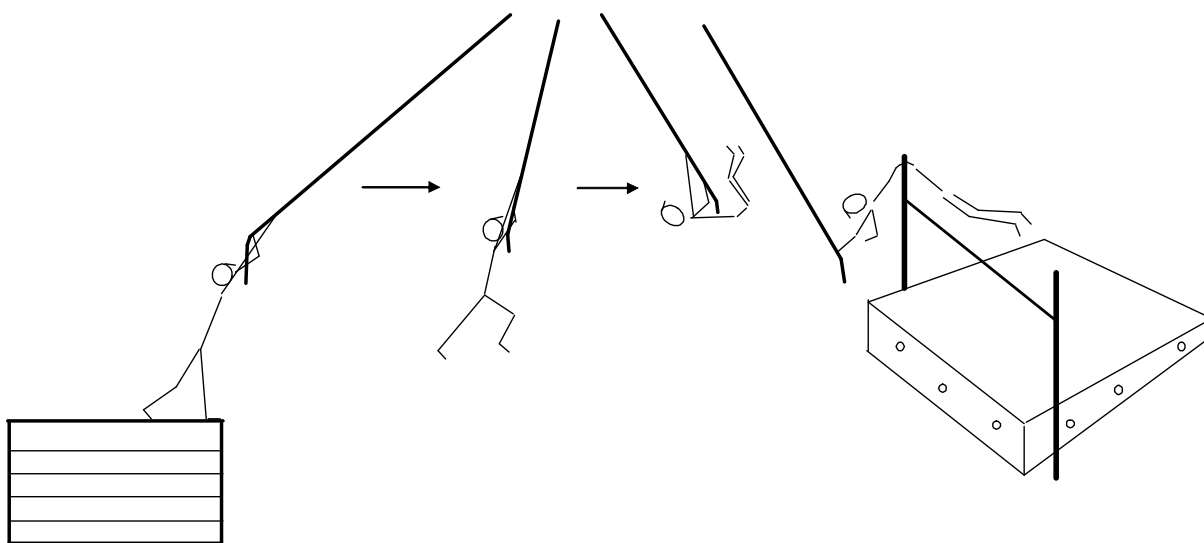
Przebieg gry.

Gracz stoi na skrzyni gimnastycznej, chwytając możliwie jak najwyżej linę, następnie wykonuje zwis. Lina wahadłowo przemieszcza się w przeciwnym kierunku a ćwiczący w odpowiedniej chwili wykonuje obrót i w pozycji twarzą do zawieszanej poprzecznie taśmy na stojakach puszcza linę wykonując skok wzwyż. Wygrywa ten, który przeskoczy taśmę zawieszoną najwyżej bez jej dotknięcia.

Uwagi:

- odległość pomiędzy skrzynią gimnastyczną a swobodnie zawieszoną liną od 1,5 do 2 m;
- chwyt liny obiema rękami;

- w czasie „przejazdu” na linie kończyna górna trzymająca linę wyżej nieustannie wyprostowana w stawie łokciowym, natomiast ta, której chwyt jest niżej - ugięta w stawie łokciowym (jej ugięcie w stawie łokciowym uzależnione jest od kolejnych faz skoku);
- skoczek wykonuje obrót i pokonuje poprzecznie zawieszoną taśmę twarzą do niej odwrócony i ląduje na materac;
- materac miękki, najlepiej do skoku o tyczce lub skoku wzwyż;
- na podłodze pomiędzy skrzynią gimnastyczną a zeskoknią w celu bezpieczeństwa ułożone materace.



Rys. 29. Skok wzwyż przy pomocy liny

Przelot” nad płotkiem

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - stojaki do skoku wzwyż, poprzeczka, taśma miernicza, dwa materace.

Miejsce gry - sala gimnastyczna.

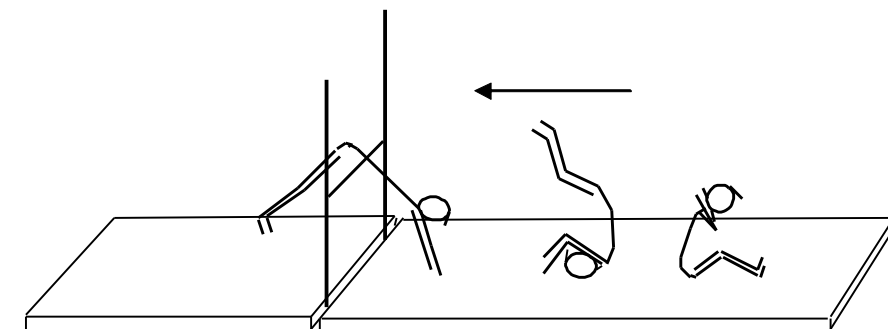
Ustawienie - gracze ustawieni nieopodal trenera. Pierwszy gracz w siadzie prostym z uniesionymi (na wysokości głowy) rękami, tyłem do poprzeczki.

Przebieg gry.

Na komendę prowadzącego ćwiczący wykonuje przewrót w tył do stania na rękach. W końcowej fazie energicznie prostuje ręce, „przelatując” nad zawieszoną na stojakach poprzeczką odwrócony do niej przodem. Pomiar wysokości skoku odczytuje się w centymetrach. Wygrywa ten, który wykona „przelot” ponad najwyższą zawieszoną poprzeczką.

Uwagi:

- na każdej wysokości (podobnie jak w skoku o tyczce, czy skoku wzwyż), każdy ma trzy próby do pokonania poprzeczki.



Rys. 30. Przelot nad płotkiem

T
OOOOOOOO

„Unoszenie stóp”

Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - drążek gimnastyczny, materac.

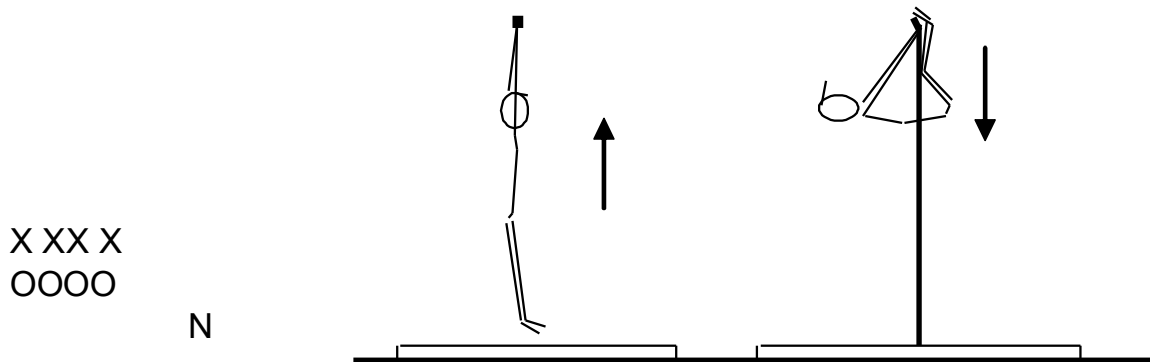
Miejsce gry - sala gimnastyczna.

Przebieg gry.

Uczestnicy są podzieleni na równe zespoły (podziału dokonuje prowadzący zajęcia). Pierwszy z grupy chwyta się drążka i wykonuje zwis nachwytem na drążku (na ramionach wyprostowanych). Na wyznaczony sygnał ćwiczący, odchylając nieznacznie obręcz barkową do tyłu, unosi stopy do drążka, następnie opuszcza je w dół do zwisu. W momencie, gdy nie będzie w stanie dotknąć stopami drążka, próbę uważa się za zakończoną. Punkt zdobywa ten, który poprawnie wykonana większą liczbę dotknięć. Wygrywa zespół, który zdobędzie większą liczbę punktów.

Uwagi:

- w czasie wykonywania ćwiczenia kończyny górne wyprostowane.



Rys. 31. „Unoszenie stóp”

Wspinająca się „małpka”

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - materac gimnastyczny, stoper.

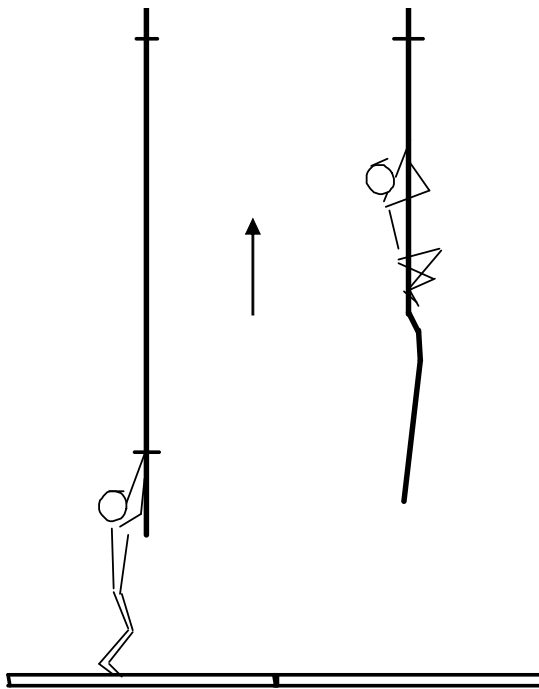
Miejsce gry - sala gimnastyczna.

Przebieg gry.

Ćwiczący chwytają linę na wyznaczonej przez trenera wysokości i na sygnał, równocześnie z którym zostaje włączony stoper rozpoczynają wspinanie po linie przy pomocy kończyn dolnych. W momencie, gdy dotknie ręką zaznaczone miejsce na linie zostaje wyłączony stoper. Wygrywa ten, który najszybciej wykona wspinanie.

Uwagi:

- próbę wykonuje się z pomocą nóg. Pozycja stojąca, ramiona wyprostowane ponad głowę, ręce trzymają linę, ćwiczący lekko zwiesza się na niej, nogi ugięte nie odpychają się od podłoża w chwili startu;
- na linie zaznaczone jest miejsce, poniżej którego należy się chwycić. Na sygnał gwizdka, jednocześnie z rozpoczęciem wspinania włącza się stoper. Stoper wyłącza się w tym samym czasie, gdy ćwiczący dotknie ręką miejsca wyznaczającego odległość 3 m;
- próbę wykonuje się jeden raz z dokładnością do 0,01 s;
- w celu bezpieczeństwa na podłożu „pod liną” układa się dwa materace.



Rys. 32. Wspinająca się „małpka”

„Przejazd” o tyczce przez rów

Liczba uczestników – dowolna.

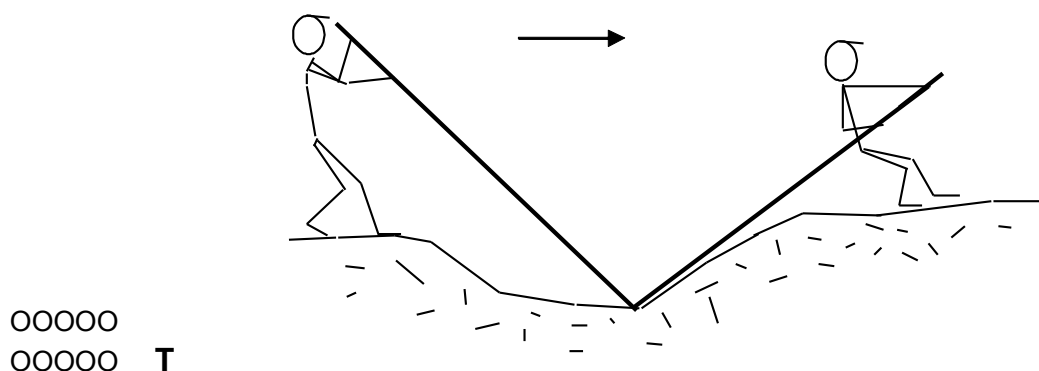
Przybory - tyczka do skoku o tyczce.

Miejsce Zabawy - rów lub podobne wgłębienie w piaszczystym terenie. Głębokość rowu powinna wynosić od 60 do 100 cm, a szerokość 1,5 do 2 m.

Ustawienie - nieopodal trenera.

Przebieg zabawy.

Pierwszy z zawodników staje w wykroku nogą lewą (odbijającą) ustawia tyczkę tak by jej dalszy koniec umieszczony został w rowie w podporze. Ustawienie musi być takie, by gracz po odbiciu z łatwością „przeszedł” przez pion. Ręka prawa jest wyprostowana (trzyma tyczkę wyżej), a lewa poniżej w odstępnie od prawej 35 – 45 cm. Zawodnik nogą zakroczną wykonuje kolanem dynamiczny wymach w przód, natomiast klatką piersiową „wciska się” w tyczkę. W czasie zwisu skoczek na tyczce przyjmuje pozycję skośną. Zwis na prawej ręce przyczynia się do tego, że lewy bark oraz głowa mieszczą się po lewej stronie tyczki. Gracz ląduje na obie nogi po przeciwnej stronie rowu [4]. Wykonanie przejazdu oceniane jest od 1 do 7 punktów. Oceniając prowadzący bierze pod uwagę – aktywne odbicie, wymach kolanem nogi prawej i „wejście” klatką piersiową ku tyczce, nieustannie (przez cały przejazd) wyprostowaną prawą ręką, równowagę przejazdu oraz lądowanie (trzymając tyczkę) na dwie nogi z prosta prawą ręką, a lewą ugiętą w stawie łokciowym. Każdy z graczy ma trzy próby. Zawodnik, który w sumie zgromadził najwięcej punktów został Mistrzem Świata przejazdu o tyczce przez rów.



Rys. 33. „Przejazd” o tyczce przez rów

Przemieszczenie ponad strumieniem

Liczba uczestników - dowolna

Przybory - Pięć części skrzyni, tyczka, zeskok do skoku o tyczce, skrzynka, do której następuje wsunięcie tyczki („założenie”).

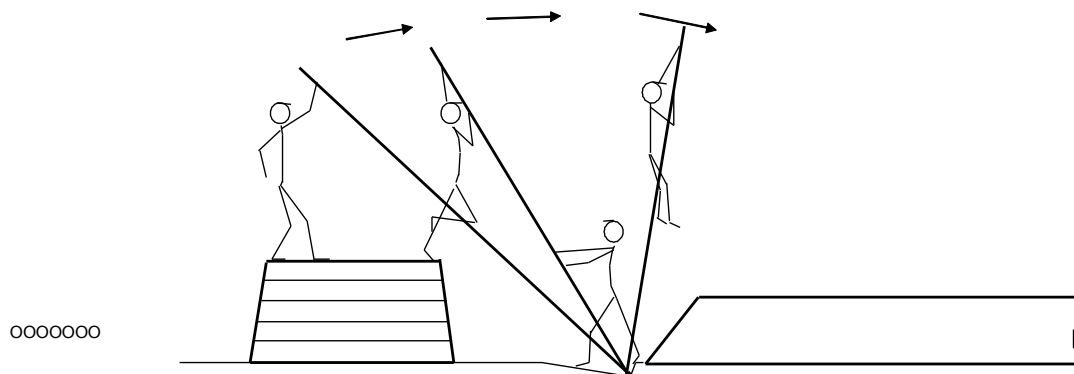
Miejsce gry - skocznia do skoku o tyczce.

Przebieg gry.

Gracz stoi na skrzyni gimnastycznej o wysokości około 110 cm w ten sposób, że noga odbijająca, która podczas „przejazdu” ma być wyprostowana, jest z przodu, a noga, która podczas „przejazdu” ma być nogą „atakującą” (ugięta w stawie kolanowym) jest z tyłu. Tyczkę, wsuniętą do specjalnej skrzynki, trzyma się tak, że ramię ręki trzymającej tyczkę ponad głową jest wyprostowane, pochylone lekko do przodu. Drugie ramię ręki trzymającej tyczkę około 20 do 40 cm poniżej ręki ramienia wyprostowanego jest ugięte w stawie łokciowym. Ćwiczący wykonuje odbicie z nogi wykroczonej (przedniej), „przechodząc” przez nią. Druga noga – „atakująca” – ugięta jest w stawie kolanowym. Tyczka włożona dolną częścią do skrzynki oddalonej od skrzyni gimnastycznej (na której stoi ćwiczący) o 150 cm. Prowadzący trzyma tyczkę stojąc na ziemi i pomaga w wykonaniu „przejazdu”, jednocześnie asekurować osobę badaną. Oceniano poprawność wykonania ćwiczenia w skali od 0 do 10 punktów. Prowadzący bierze pod uwagę – czy ramię ręki, trzymającej tyczkę ponad głową, wyprostowane jest przez czas trwania przejazdu, a dolne ugięte w stawie łokciowym (aktywne) lekko pchające tyczkę, cały czas z przodu; kąt ugięcia w stawie łokciowym, który ustawia się zależności od etapu przejazdu; nogę odbijającą, która przez cały przejazd powinna być wyprostowana, a noga „atakująca” ugięta w stawie kolanowym pod kątem około 70 stopni, natomiast po przekroczeniu pionu (przed samym dotknięciem zeskoku) stopniowo jest prostowana aż do momentu dotknięcia materaca; czy gracz trzyma tyczkę do momentu zetknięcia nóg z zeskokiem, a kąt (aktywnego) zwisu na niej dopasowany do fazy przejazdu [6]. Przejazd wykonuje się 3 razy (za każdym razem dokonywana jest ocena). Wygrywa ten, kto zdobędzie więcej punktów.

Uwagi:

- dalszy koniec tyczki musi być bezwzględnie umieszczony w skrzynce i dotykać jej ściany oporowej;
- tyczka na wysokości uchwytu „górnej” ręki (trzymającej wyżej) owinięta specjalną taśmą;
- trener asekurowuje ćwiczących.



Rys. 34. Przemieszczenie ponad strumieniem



Zdjęcie 8. Skok o tyczce (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+o+tyczce&simid=608001596447330271&sid=6197439F0F06CA9512FC79733C2C5F54498C2FAB&Form=IMLFRD>)

Skok o tyczce

Wstęp

Skok o tyczce ze względu na swoją złożoną strukturę ruchu, jest jedną z najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznych. Na temat skoku o tyczce powstało wiele publikacji w których specjaliści opisują technikę i metodykę jej nauczania [5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17].

Znawcy tematyki w zdecydowanej większości są zgodni odnośnie metod i sposobu nauczania skoku o tyczce.

Współcześnie nauczanie tej konkurencji już od pierwszego etapu realizuje się na tyczce elastycznej. Przyczynia się to do przyspieszenia tego procesu i szybkiego nagromadzenia podstawowych nawyków ułatwiających wykonać skok optymalną techniką.

W procesie nauczania bardzo ważną rolę odgrywa pokaz całości skoku o tyczce oraz omówienie jego poszczególnych faz, ponieważ niektóre wycinki całości ruchu powstają w wyobraźni ćwiczących jeszcze przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczenia, wytwarza się tak zwane wyobrażenie ruchu, co przyczynia się do szybszego opanowania techniki skok. Poszczególne ćwiczenie należy nauczać dokładnie, a do kolejnego przechodzimy w tym momencie gdy ćwiczący opanuje poprzednie przynajmniej w stopniu dostatecznym.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania skoku o tyczce

Do ćwiczeń przygotowujących zaliczamy m.in. podstawowe ćwiczenia gimnastyki przyrządowej (na drążku, kółkach, poręczach), akrobatyki, ćwiczenia biegowe podobnie jak w skoku w dal oraz związane z atletyką terenową.



Zdjęcie 9. Skok o tyczce z pomocą trenera (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=skok+o+tyczce&simid=608001596447330271&sid=6197439F0F06CA9512FC79733C2C5F54498C2FAB&Form=IMLFRD>)

Metodyka nauczania skoku o tyczce

I. Pokaz i omówienie skoku (demonstruje osoba prowadząca zajęcia), wykorzystujemy również filmy zapis video skoków najlepszych zawodników uprawiających skok o tyczce.

II. Nauczanie trzymania tyczki.

- Trzymanie tyczki – polega na tym, że ręka trzymająca tyczkę wyżej obejmuje ją chwytem od dołu (podchwytem), natomiast ręka znajdująca się poniżej (w odległości 60-80 cm) obejmuje tyczkę z góry, kciuk podtrzymuje tyczkę obejmując od dołu. Podczas biegu na całym dystansie tyczka jest pochylona do przodu pod kątem około 70 stopni [5, 13]. Wysokość uchwytu na tyczce uzależniona jest od wysokości ciała zawodnika, szybkości, siły odbicia, techniki wejścia na tyczkę, przyłożenia siły, twardości tyczki.

III. Nauka biegania rozbiegu.

Do nauczania biegania rozbiegu stosujemy następujące ćwiczenia:

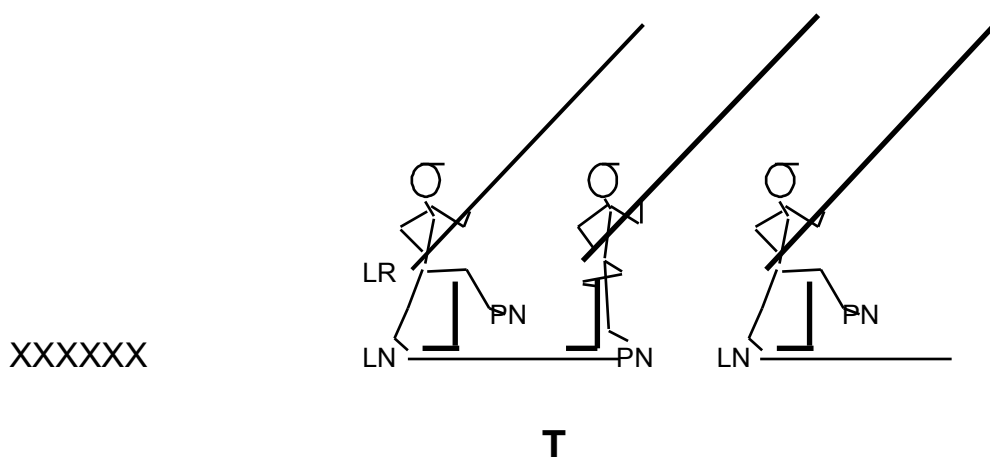
- bieg z narastającą prędkością na odcinku 30 do 40 m;
- bieg z narastającą prędkością i utrzymanie optymalnej prędkości na odcinku ostatnich sześciu kroków biegowych.

Uwagi metodyczne:

- należy ustalić miejsce rozpoczęcia rozbiegu, znak kontrolny na sześć kroków przed odbiciem oraz miejsce, w którym ćwiczący odbija się (wsuwa tyczkę do skrzynki).

Ponieważ bieg z tyczką wymaga znacznych umiejętności, dlatego w nauczaniu biegania, stosujemy szereg ćwiczeń specjalnych m.in. takich jak:

1. rozbiegi, przyspieszenia z tyczką z opuszczeniem tyczki, z naprowadzaniem i „założeniem” z biegu;
2. z marszu przyspieszyć, naprowadzić, „założyć”, zaakcentować odbicie;
3. skip „A”, „B”, „C”;
4. chodzenie przez płotki bez tyczki i z tyczką (rys. 35);
5. wieloskoki;
6. biegi rytmowe ponad rozstawionymi na dystansie gąbkami.

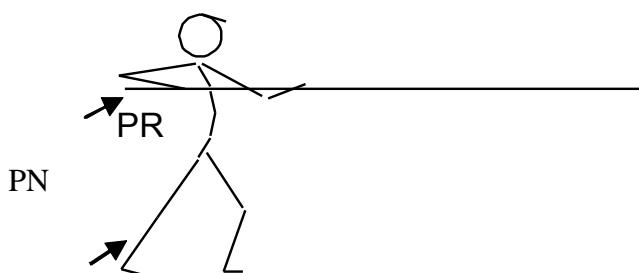


Rys. 35. Ćwiczenie - Chodzenie przez płotki z tyczką

IV. Nauka „założenia“ tyczki

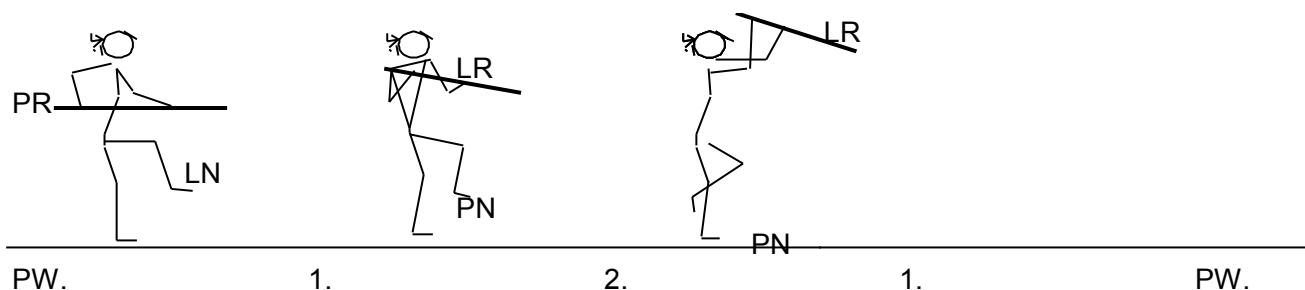
Ćwiczenia stosowane do nauki „założenia” to:

1. ćwiczenia nadgarstka prawej ręki:
 - a) w miejscu i w marszu (rys. 36).
 - b) oderwanie prawej nogi z jednoczesnym skręceniem nadgarstka prawej ręki dłońią do siebie (do boku);



Rys. 36. Ćwiczenia nadgarstka prawej ręki (PR); (PN – prawa noga)

2. „założenie” tyczki w przedostatnim kroku – w miejscu, z marszu;
3. „założenie” tyczki w marszu na bieżni;
4. „założenie” tyczki w biegu na bieżni;
5. „założenia” do ściany, „skrzynki” z dwóch ostatnich kroków rozbiegu,
 - a) z ugięciem tyczki przez wspięcie na lewej stopie,
 - b) z ugięciem tyczki przez odbicie z lewej nogi;
6. „założenia” w miejscu z laską („Isimbajewej”) (rys. 37)[17].

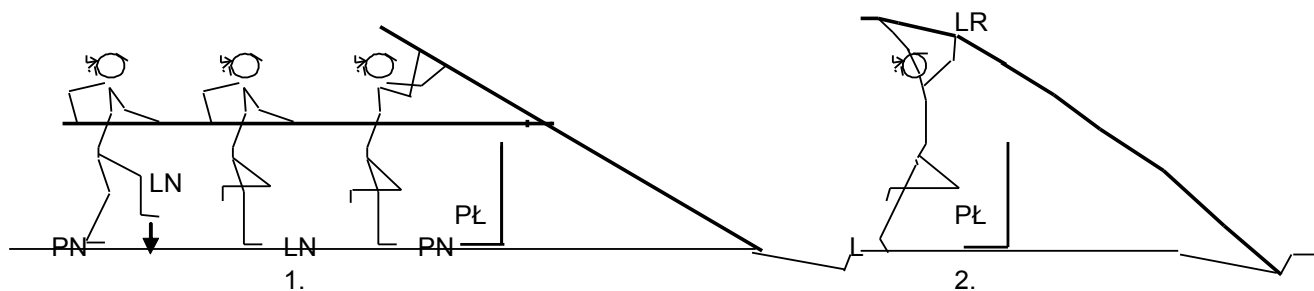


Rys. 37. Ćwiczenie - „Założenie w miejscu z laską (PW. – pozycja wyjściowa; PR – prawa ręka; LR – lewa ręka; LN – lewa noga; PN – prawa noga).

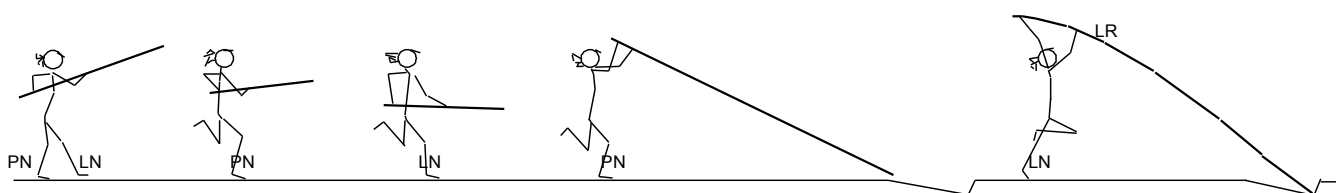
Do nauczania „założenia” z czterech kroków stosuje się następujące ćwiczenia [17]:

- a) „założenia” - ćwiczenia w marszu;
- b) „założenia” - ćwiczenia w marszu ponad płotkiem (rys. 38);
- c) „założenie” – z czterech kroków rozbiegu (rys. 39);
- d) ćwiczenia z biegu bez przejazdu z asekuracją trenera;
- e) ćwiczenia z biegu z przejazdem bez „odwału”;

f) ćwiczenia z biegu z przejazdem z „odwałem“ lub skok przez poprzeczkę.

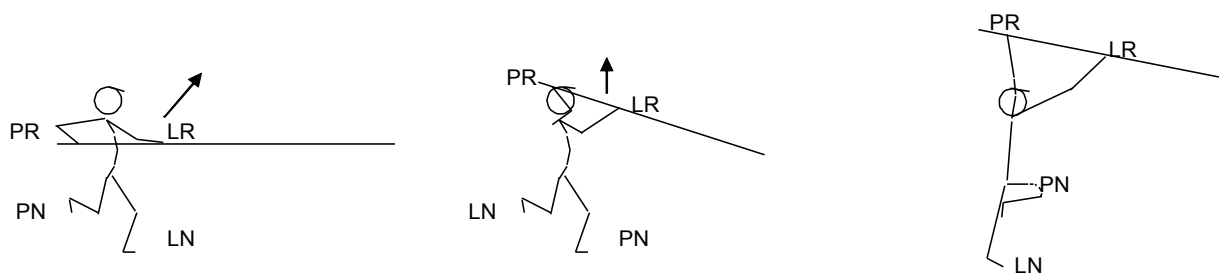


Rys. 38. Ćwiczenie - 1. „założenie tyczki na „prawą nogę“; 2. „wejście dosiężne“, bardzo aktywna praca rąk (PŁ – płótek).



Rys. 39. Ćwiczenie - „Założenia“ z czterech kroków (PN – prawa noga; LN – lewa noga; LR – lewa ręka).

Na rysunku 40 przedstawiono wykonanie „założenia” tyczki do skrzynki w dwóch ostatnich krokach biegowych rozbiegu.



Rys. 40. Ćwiczenie - „Założenie” tyczki do skrzynki w dwóch ostatnich krokach rozbiegu

V. Nauka odbicia i ugięcia tyczki

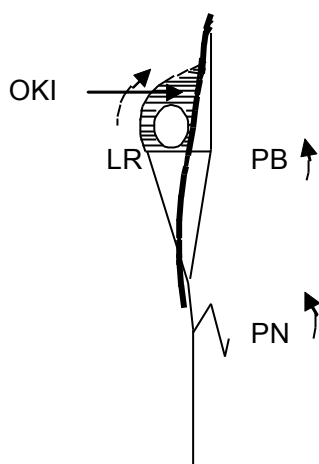
Do nauczania odbicia i ugięcia tyczki stosujemy następujące ćwiczenia:

1. ugięcie tyczki – przekazanie energii na tyczkę.

Uwagi metodyczne:

- ostatni krok rozbiegu (wspomaganie odbicia) bieg z aktywną pracą rąk i nóg;

- prawa i lewa ręka do góry („atakująco”);
- podnieś wysoko i energicznie prawą nogę i jej podudzie tak, by pięta znajdowała się pod poślądkiem;
- przekazać energię na tyczkę „ze stopy” lewej na „atakującą” lewą rękę pchaną w górę w lewo z jednoczesnym „wejściem” prawym barkiem przez aktywne możliwe najszybsze postawienie nogi odbijającej (odbicie). Bardzo ważne znaczenie odgrywa w tym momencie równowaga skoku, którą utrzymujemy pod warunkiem, gdy głowa i lewy bark ustawione będą „atakująco” „okienko” (ryc. 41. OKI. - paski) z lewej strony tyczki [17].

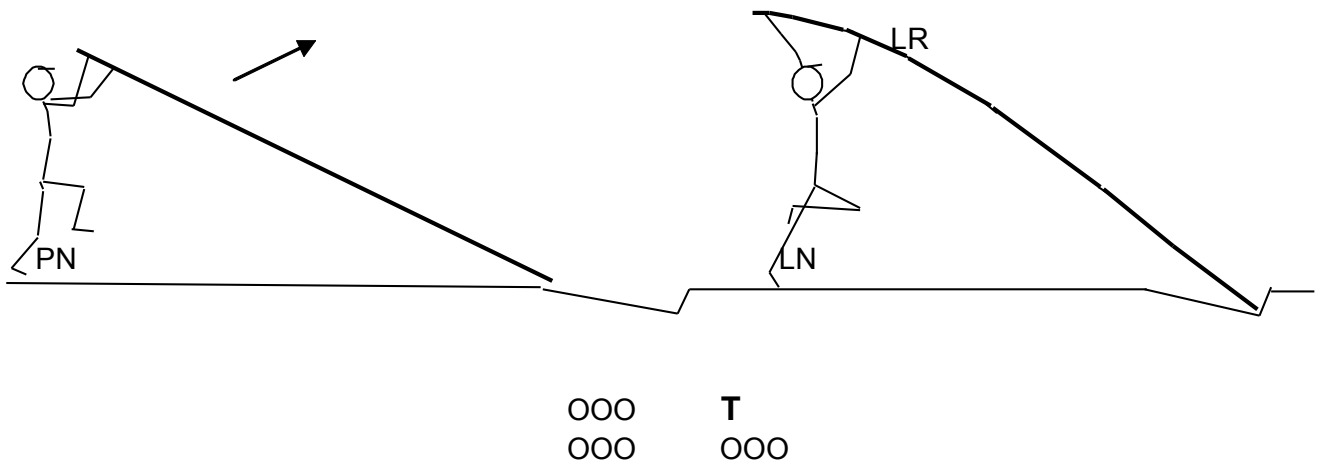


Rys. 41. Ćwiczenie - Równowaga skoku, (LR – lewa ręka; PB – prawy bark; PN – prawa noga; OKI – „okienko”)

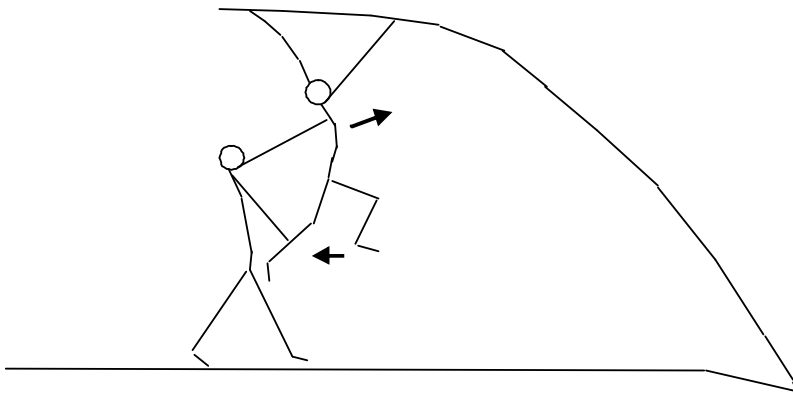
Ćwiczenia stosowane w celu nauki ugięcia tyczki:

1. ugięcie tyczki z pozycji wyjściowej (w miejscu) przez aktywne wspięcie lewej stopy nogi odbijającej z przekazaniem energii na „atakującą” w górę w prawo - lewej ręki (rys. 43);
2. z krótkiego rozbiegu (4 – 6 kroków biegowych) wejście i powrót na rozbieg;
3. ugięcie tyczki z pozycji wyjściowej przez aktywne odbicie i aktywną pracę obu rąk w górę;
4. wejście na tyczkę trzymając tyczkę wysoko i powrót na rozbieg z położeniem materaca asekurującego po odbiciu;
5. ugięcie tyczki z dwóch kroków z marszu (z biegu) – bez odbicia;
6. ugięcie tyczki z dwóch kroków z marszu (z biegu) – z odbiciem;
7. ugięcie tyczki z czterech kroków z „założeniem” na trzeci krok i odbiciem na czwarty;
8. ugięci tyczki z dwóch – czterech kroków rozbiegu z asekuracją trenera;
9. uginanie tyczki z rozbiegu z sześciu – ośmiu kroków biegowych;

na skoczni tyczkarskiej (rys. 44).



Rys. 43. Ćwiczenie - Uginanie tyczki



Rys. 44. Ćwiczenie - Uginanie tyczki na skoczni tyczkarskiej z pomocą trenera

VI. Nauczanie zwisu – duży zamach

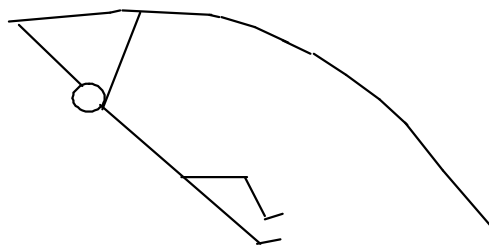
Ćwiczenia stosowane do nauczania zwisu to:

1. z rozbiegu wejścia na tyczkę – dążyć po wejściu do zwisu okraciem (przy aktywnej pracy lewej ręki) i powrót na podłożony przez trenera materac;
2. z rozbiegu wejścia na tyczkę (przy aktywnej pracy lewej ręki) z przejazdem na zeskok;
3. ze skrzyni gimnastycznej aktywne „wejście górą” na linę z pozostawieniem nogi odbijającej na skrzyni i jej ślizgiem po skrzyni;

4. z jednego kroku trzymając linę, „wejście górą” z pociągnięciem nogi odbijającej po rozbiegu [17].

VII. Nauczanie „odwału” – zamach krótki

Po uzyskaniu zwisu na tyczce zawodnik prostą lewą nogą, obszernym możliwie najszybszym ruchem lewej stopy w przód do pozycji, kiedy prawa ręka, tułów i lewa noga znajdują się w jednej prostej linii (w tym momencie oś obrotu jest osią bioder /rys. 45/).

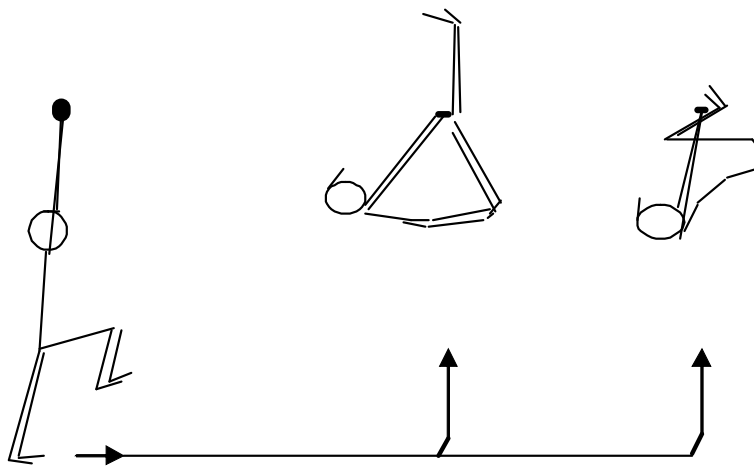


Rys. 45. Ćwiczenie - Pozycja, w której tułów i ramiona znajdują się w jednej linii

Po uzyskaniu pozycji przedstawionej na rysunku 45, oś obrotu ciała przechodzi przez stawy barkowe, następuje uniesienie bioder i nóg w górę. Z kolei następuje przeniesienie osi obrotu z uchwytu prawej ręki do osi barków. Najwięcej ugina się tyczka, gdy tułów jest w położeniu równoległym do rozbiegu. Od tej chwili działanie na tyczkę zmniejsza się – tyczka zaczyna się prostować unosząc zawodnika do góry.

Ćwiczenia stosowane do nauczania „odwału”:

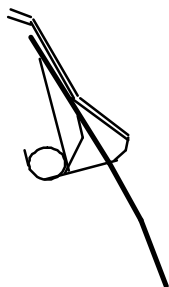
1. zamach lewą nogą w zwisie na drążku do „odwału” (rys. 46);
2. zamach lewą nogą na linie w zwisie na linie i przejazdu z podwyższenia;
3. „odwały” na tyczce zamocowanej w oparciu;
4. z podwyższenia, skok wykonując wolny przerzut (salto) na linie z lądowaniem na zeskoku;
5. wejście na tyczkę z 2-ch kroków do „odwału” na wykopanym w piasku dole.



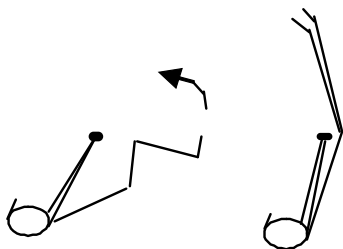
Rys. 46. Ćwiczenia stosowane do nauczania „odważ”.

VIII. Nauczanie rozgrupowanie ciała

Faza rozgrupowania polega na wyprostowaniu kończyn dolnych w stawach kolanowych w kierunku prostej prawej ręki (rys. 47).



Rys. 47. Przemieszczenie kolan i stóp ponad głowę



Ryc. 48. Ćwiczenie wykorzystywane do nauczania przenoszenia kolan i stóp ponad głowę

Ćwiczenia stosowane w nauczaniu rozgrupowania ciała i przemieszczenia stóp ponad głowę to:

1. dociąganie bioder w zwisie na drążku;

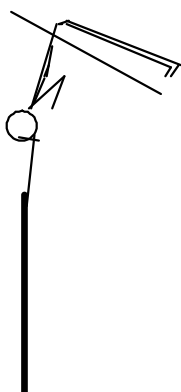
2. po wskoku na linę, odwał i rozgrupowanie;
3. w zwisie na linie z pozycji zgrupowania – rozgrupowanie;
4. w zamachu na kółkach odwał i rozgrupowanie;
5. wskok – wejście na tyczkę – odwał i rozgrupowanie „dosiężne” nogami.

Uwagi metodyczne:

- należy pamiętać o „odchodzeniu” w odwał na barki, w tył przy zapoczątkowaniu odwału przez zamach nogi odbijającej;
- nie przemieszczać bioder daleko za tyczkę z przesunięciem lewego łokcia za tyczkę;
- utrzymywać ciało bardzo blisko tyczki, w końcowej fazie rozgrupowania zapoczątkować wciągnięcie się na rękach bez odejścia lewym biodrem od tyczki [17].

IX. Nauczanie podciągnięcia

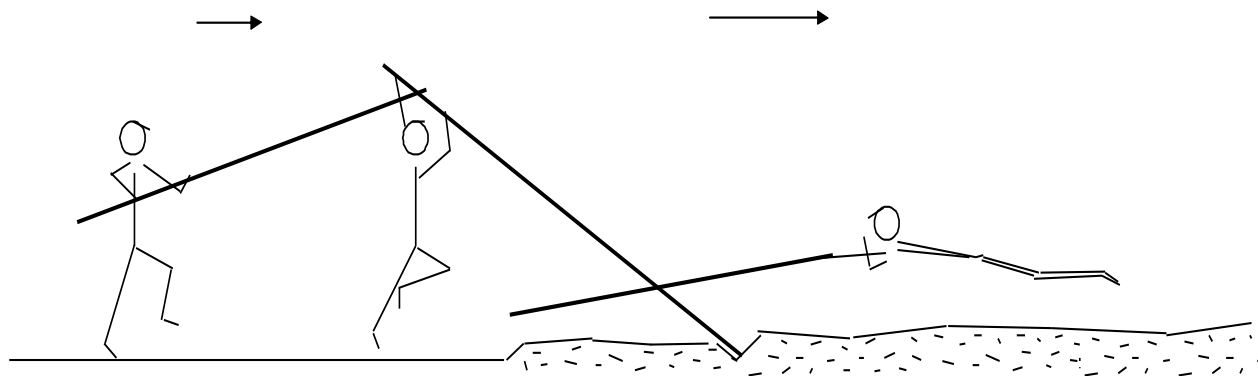
Z chwilą zakończeni „dociągania” bioder, wolno „wciągać” się na rękach wzdłuż tyczki w kierunku do góry i opuszczać nogi w kierunku poprzeczki przyjmując pozycję przedstawioną na rysunku 49.



Rys. 49. Pozycja „przelotu” zawodnika ponad poprzeczką

Ćwiczenia stosowane w nauczaniu podciągnięcia:

1. wskok na linę, odwał, rozgrupowanie i podciągnięcie;
2. skok w dal o sztywnej tyczce z obrotem (rys. 50);
3. odwał na tyczce z rozgrupowaniem „dosiężnym”;



XXXXX

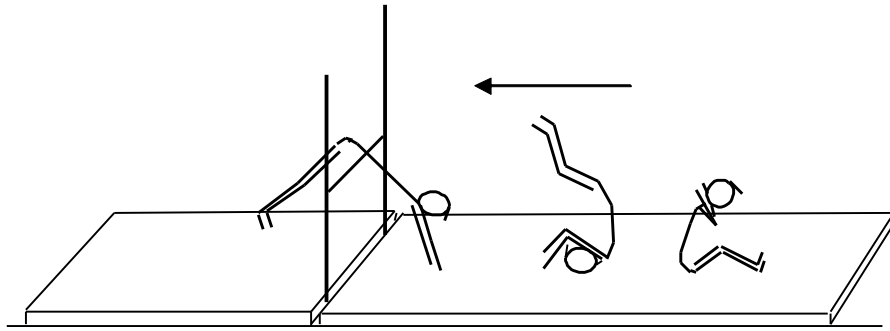
Rys. 50. Ćwiczenie - Skok w dal za pomocą sztywnej tyczki z obrotem

X. Nauczanie odepchnięcia i pokonanie poprzeczki.

Ciało skoczka wyniesione jest możliwie pionowo do góry do podporu na prawej kończynie górnej. Nogi w tym czasie razem proste zbiegają do poprzeczki. W optymalnym momencie następuje odłożenie nóg za poprzeczkę, co wspomaga wyniesienie bioder do góry. Następnie tyczkarz swobodnie omija poprzeczkę.

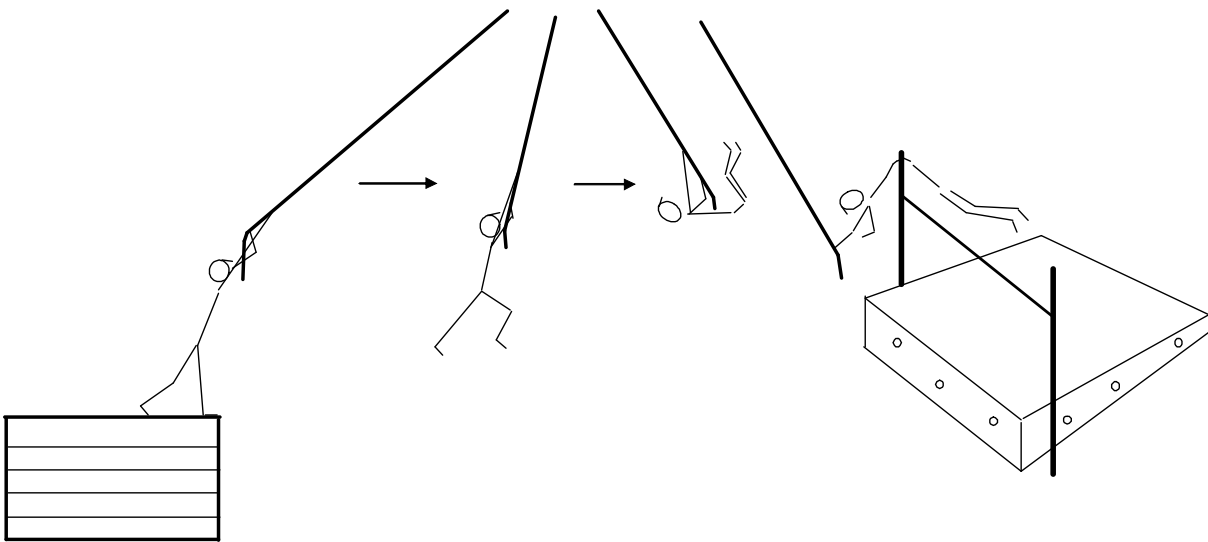
Ćwiczenia stosowane w nauczaniu odepchnięcia i pokonania poprzeczki;

1. ćwiczenia na łąkach;
2. skok o tyczce sztywnej w dal z obrotem (akcent na odepchnięcie);
3. skok - wykonując przewrót w tył przez stanie na rękach przez płotek (rys. 51);
4. skok - wykonując przewrót w tył przez stanie na rękach na skrzyni gimnastycznej przez poprzeczkę;
5. skok z rąk, po rozbiegu i odbiciu do stania na rękach na (3-4 częściach) skrzyni gimnastycznej przez poprzeczkę;
6. omijanie poprzeczki po zamachu na drążku do stania na rękach;
7. omijanie poprzeczki ze skłonu nad poprzeczką do opadu w tył na materac lub zeskok;
8. stanie, ręce przed płotek i odbicie z zza płotka z rąk i powrót do postawy.



T
OOOOOOOO

Rys. 51. Ćwiczenie - Skok wykonując przewrót w tył przez stanie na rękach przez płotek



Rys. 52. Ćwiczenie doskonalące omijanie poprzeczkę



Zdjęcie 10. Skok o tyczce (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+o+tyczce&simid=608001596447330271&sid=6197439F0F06CA9512FC79733C2C5F54498C2FAB&Form=IMLFRD>)

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Technikę skoku nauczamy zgodnie z istotą ruchu, dlatego też dobór ćwiczeń podporządkowany jest temu celowi.
- Nauczanie rozpoczynamy od demonstracji całości skoku i opisu jego kolejnych faz.
- Poszczególne ćwiczenia kształtujące kolejne elementy skoku o tyczce uczymy dostosowując ich strukturę do indywidualnych możliwości i techniki konkretnych skoczków.
- Kolejne zadanie ruchowe wykonujemy wówczas, gdy zawodnik opanuje przynajmniej w stopniu dobrym uprzednie.
- W trakcie doskonalenia techniki skoku ćwiczący dąży do opanowania optymalnego rytmu w pełnym skoku kończącego się przelotem nad poprzeczką (na początku z krótkiego rozbiegu (6 – 10 kroków biegowych), stopniowo przedłużając 12 – 14 kroków, a w miarę opanowania techniki rozbieg wydłuża się do około 18 – 22 kroków biegowych).
- W czasie wykonania skoków odległość poprzeczki od pionu ustalamy na podstawie indywidualnej techniki i możliwości skoczka.
- W trakcie nauczania i doskonalenia techniki eliminujemy jako pierwsze błędy podstawowe z
 - Szczególną uwagę zwracamy na bezpieczeństwo ćwiczących (odpowiedni zeskok i wszystkie związane z nim zabezpieczenia).



Zdjęcie 11. Skok wzwyż – technika „flop”, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+zwy%c5%bc&qvt=skok+w+zwy%c5%bc&FORM=IGRE#a>

SKOK WZWYŻ (TECHNIKA „FLOP”) – GRY I ZABAWY

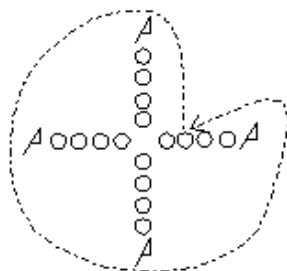
Wyścig gwiazdzisty

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory – chorągiewki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.



Rys. 53. Wyścig gwiazdzisty

Uczestnicy zostają podzieleni na cztery lub więcej zespołów i ustawiają się w kształcie gwiazdy (rysunek). Każdy zawodnik posiada swój kolejny numer. Wywołany „numer” obiega 4 chorągiewki i wraca na swoje miejsce. Zwycięzca otrzymuje punkt. Suma punktów decyduje o zwycięstwie zespołu. Przed startem prowadzący wskazuje kierunek biegu.

Odmiana. Bieg wykonywany jest w formie sztafety. Na sygnał startują jedyńki, potem dwójki itd. Wygrywa najszybszy zespół.

Wyścig numerów

Liczba uczestników - równa w zespołach.

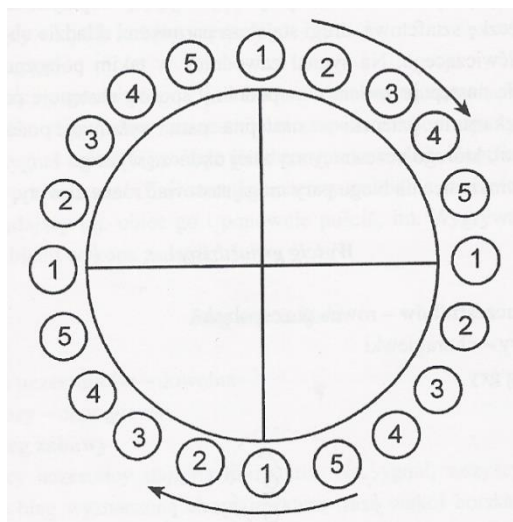
Przybory – 4 chorągiewki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Uczestnicy tworzą dość duże koło i zostają podzieleni na cztery zespoły (rysunek). Każdy uczestnik w swoim zespole posiada kolejny numer. Wywołane „numery” po obiegnięciu koła starają się wrócić jak najszybciej na swoje miejsca. Zwycięzca otrzymuje 4 punkty, dalej 3,2,1. O zwycięstwie całego zespołu decyduje zgromadzona ilość punktów. Prowadzący przed wyścigiem ustala kierunek biegu.

Odmiana. Wyścig odbywa się w formie sztafety: na sygnał startują jedyńki po przybiegnięciu których biegną dwójki itd. Wygrywa ten zespół który najszybciej ukończy bieg.



Rys. 54. Wyścig numerów

Złap poprzednika

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – kreda do wyznaczenia koła.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy stają na obwodzie koła. Na sygnał prowadzącego, wszyscy biegną dookoła we wskazaną stronę. Zwycięzcą zostaje ten, który wyprzedzi najwięcej współuczestników. W wypadku dużej liczby uczestników, wszyscy zostają podzieleni na pary. W pierwszym wyścigu startują pierwsi z pary, w drugim następuje zmiana. Wyścigi można przeprowadzić również w formie sztafety.

Berek ze zmianą

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory – zbędne.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy ustawiają się na obwodzie koła. Każdy pamiętać musi swój kolejny numer. Na zewnątrz koła wychodzą dwaj uczestnicy: jeden to „berek”, drugi - uciekający. Na sygnał „berek” rozpoczyna pościg wokół koła za uciekającym. Uciekający ma prawo w dowolnym momencie wbiec do środka koła i wywołać numer dowolnego uczestnika z obwodu, który

zamienia go i kontynuuje ucieczkę. Jeśli „berek” dogoni osobę uciekającą – następuje zamiana ról. Osoba uciekająca, jeśli wbiegnie do środka i pomyli się, wywoła swój numer lub osoby, która goni – staje się „berkiem”. W przypadku, gdy zbyt długo jedna osoba jest „berkiem” – prowadzący powinien ją zmienić na innego uczestnika.

Próba zwinności

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - dziesięć chorągiewek, gwizdek.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Ćwiczący ustawieni w dwóch rzędach (rzędy oddalone od siebie o 5 m). Pierwsi z nich stają przed linią startową (każdy z nich) na przeciwko 5 chorągiewek ustawionych w rzędzie, przyjmując pozycję „startu półwysokiego”. Chorągiewki oddalone są od siebie o 2 m. Taka sama odległość (2 m) dzieli linię startową od pierwszej chorągiewki. Na sygnał gwizdka ćwiczący wykonują bieg z pełnym okrążeniem każdej z czterech kolejnych chorągiewek, rozpoczynając okrążenie raz z lewej a raz z prawej strony chorągiewki (na przemian). Ostatnią – piątą chorągiewkę tylko obiegają i kierują bieg w stronę przeciwną, okrążając ponownie każdą z chorągiewek, po czy przebiegają linię startu, która spełnia teraz linię mety. Za zwycięstwo w poszczególnych biegach, drużyna otrzymuje punkt. Zwycięza drużyna, która zdobędzie największą ilość punktów [1].

Uwagi:

- próbę wykonuje równocześnie dwóch ćwiczących biegnących po równoległe do siebie ustawionych torach (odległość 5 m);
- podczas okrążania chorągiewki ćwiczący nie powinien jej dotykać żadną częścią ciała;
- podczas okrążania chorągiewki ćwiczący może być do niej zwrócony bokiem lub przodem, w żadnym natomiast momencie tyłem;
- wysokość chorągiewek nie może być mniejsza niż 1,5 m.



Rys. 55. Próba zwinności

Rozbieg po prostej

Liczba uczestników - dowolna.

Ustawienie - przed linią wyznaczającą początek rozbiegu.

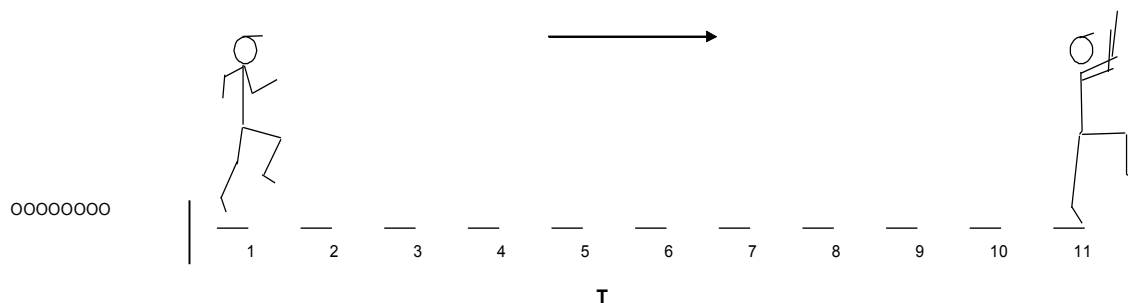
Miejsce gry - bieżnia lekkoatletyczna, boisko szkolne, sala gimnastyczna. Długość rozbiegu dostosowana do liczby kroków rozbiegu jak w skoku wzwyż.

Przebieg gry.

Na znak osoby prowadzącej zajęcia pierwszy gracz wykonuje rozbieg po prostej kończąc go odbiciem jak do skoku wzwyż. Za wykonane ćwiczenie zawodnik może uzyskać od 1 do 5 punktów. Każdy z zawodników wykonuje ćwiczenie 3 razy. Zawodnik, który w sumie zdobędzie największą ilość punktów, jest osobą, która najlepiej opanowała to ćwiczenie. Prowadzący ocenia – narastającą prędkość rozbiegu, rytm kroków oraz odbicie.

Uwaga:

- każdy zawodnik wykonuje taką liczbę kroków rozbiegu, jaką realizuje w trakcie skoku wzwyż techniką flop.



Rys. 56. Rozbieg po prostej

Kulawy kangur

Liczba uczestników - parzysta

Miejsce gry - sala gimnastyczna.

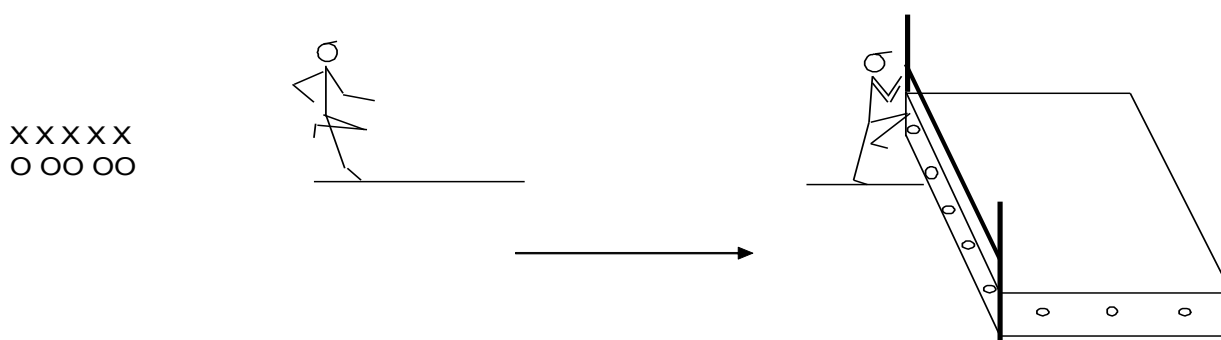
Przybory - stojaki do skoku wzwyż, gumowa taśma, materac do skoku wzwyż (miękkie materace).

Przebieg gry.

Gracze ustawieni w dwóch rzędach. Pierwsi i kolejni z rzędów starają się przeskoczyć jak najwyżej zawieszoną gumową taśmę z rozbiegu na wprost na jednej nodze (gumowa taśma zapewnia warunki bezpieczeństwa). Kto z pary skoczy wyżej zdobywa jeden punkt. Suma punktów decyduje o zwycięstwie zespołu.

Uwagi:

- w czasie skoku nie wolno żadną częścią ciała dotknąć gumowej taśmy;
- dobieg i wykonanie skoku odbywa się na tej samej nodze.



Rys. 57. Kulawy kangur

Wstęp

Skok wzwyż jest jedną z najbardziej atrakcyjnych konkurencji lekkoatletycznych. Stanowi taką formę ruchu, której ostatecznym celem jest „pokonanie” zawieszonej możliwie wysoko poprzeczki [4]. Nauczanie skoku wzwyż oprócz techniki skoku nakierowane jest także na opanowanie przez sportowców:

- biegania rozbiegu;
- wykonania skutecznego odbicia;
- pokonywania poprzeczki;
- lądowania na zeskoku [15].

Wymienione komponenty poparte dobrą sprawnością oraz skocznością ułatwiają opanowanie techniki skoku wzwyż.

Nauczanie tej konkurencji lekkoatletycznej powinno być wykonywane na specjalnej do tego celu przygotowanej skoczni (materac do skoku wzwyż, lub kilka odpowiednio ułożonych miękkich materacy /zapewniający w trakcie lądowania pełne bezpieczeństwo ćwiczącym/), usytuowanej na stadionie lub sali gimnastycznej.



Zdjęcie 12. Skok wzwyż, (źródło:

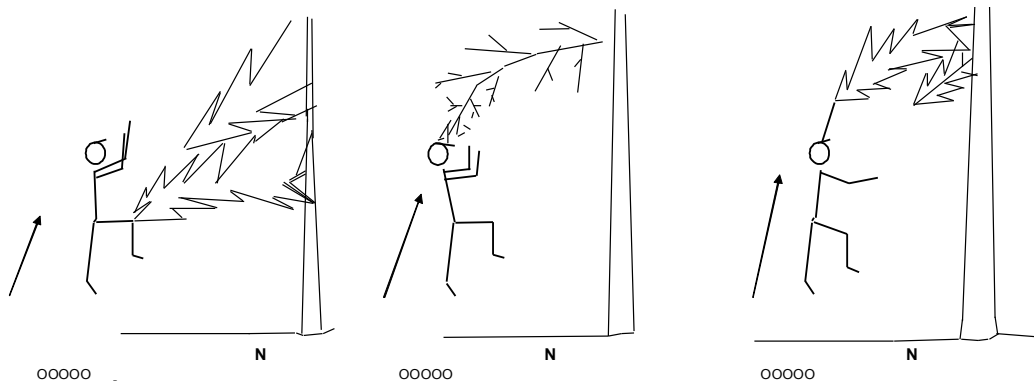
<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+zwy%c5%bc&qpvt=skok+w+zwy%c5%bc&FORM=IGRE#a>

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania skoku wzwyż

Ćwiczenia przygotowujące mają za zadanie zwiększenia siły mięśniowej tych partii, które decydują o skuteczności odbicia oraz poprawienia sprawności ogólnej przyszłych skoczków wzwyż.

Do ćwiczeń tych m.in. zaliczamy:

- wieloskoki;
- wysoki dosiężny z rozbiegu z dotknięciem np. głową (rys. 58), kolaniem, kończyną górną oznaczonej wysokości;
- wieloboje rzutowe wykonywane piłkami lekarskimi, kulami itp;
- ćwiczenia akrobatyczne na materacach.



Rys. 58. Ćwiczenie - Wyskok dosiężny głową

Metodyka nauczania skoku wzwyż techniką „flop”

I. Przed przystąpieniem do nauczania należy zastosować pokaz i omówić poszczególne etapy skoku wzwyż (demonstruje osoba prowadząca zajęcia), korzystamy także filmów zapisów video, kinogram lub zdjęć).

II. Nauczanie biegania rozbiegu

Do nauczania biegania rozbiegu wykorzystuje się następujące formy:

1. bieg „slalomem” – ćwiczenie to polega na biegu pomiędzy rozstawionymi chorągiewkami na dystansie od 30 do 40 m [2]. Pierwszy bieg wykonujemy gdy chorągiewki rozstawione są w linii prostej, w kolejnych ich rozstawienie powoduje bieganie po coraz to większej krzywiźnie (rys. 59).

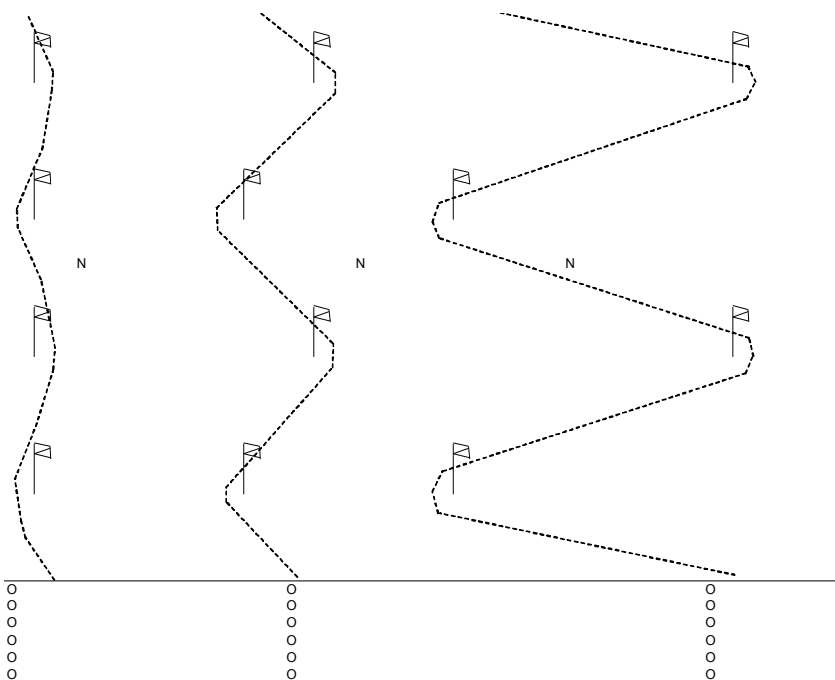
Uwagi metodyczne:

- podczas wbiegania w łuk prędkość oraz rytm biegu wzrasta, ćwiczący w tym czasie zwiększa pochylenie ciała do środka łuku;
- wybiegając z łuku w trakcie zmiany kierunku biegu prędkość maleje, by następnie wzrastać w trakcie wbiegnięcia w kolejny łuk.

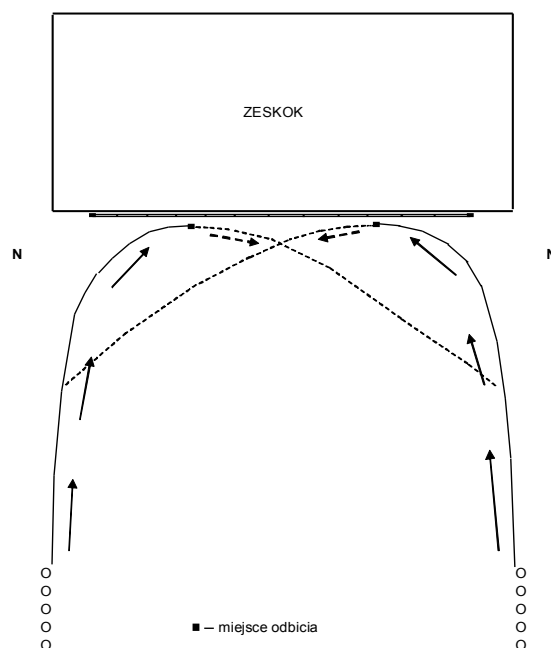
2. bieg po łuku - wykonuje się na skoczni po wyrysowanej krzywiźnie rozbiegu.

Uwagi metodyczne:

- zwracamy uwagę na rytm i prędkość biegu (który powinien narastać do momentu postawienia nogi odbijającej w miejscu odbicia) i pochylenie ciała skoczka (do środka łuku) (rys. 60);
- by rozbieg był biegany w prawidłowo, należy kredą rozrysować jego przebieg po oby stronach.



Rys. 59. Ćwiczenie - Bieg „slalomem”



Rys. 60. Ćwiczenia - Bieg po łuku

III. Nauczanie odbicia

W celu nauczania odbicia należy stosować następujące ćwiczenia:

1. Odbicie w miejscu.

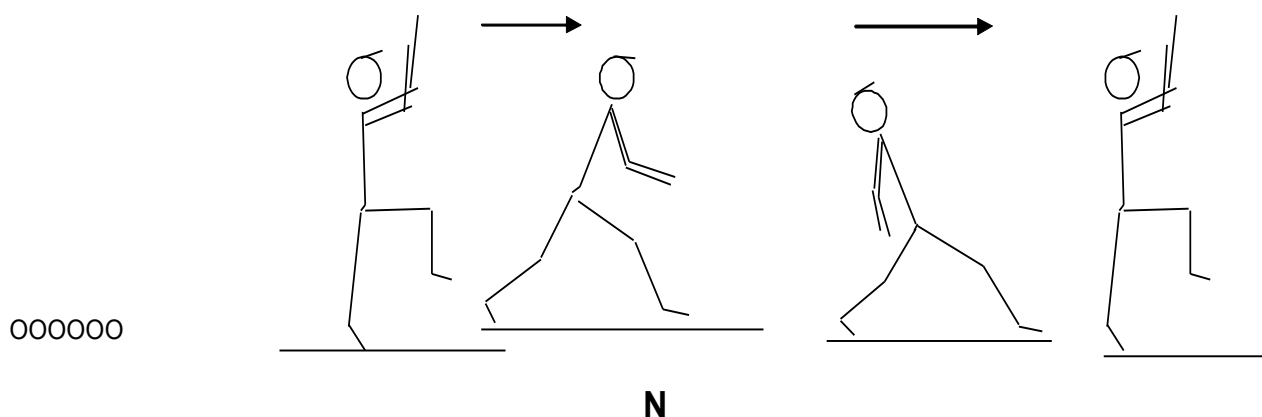
Uwagi metodyczne:

- noga odbijająca wysunięta do przodu, wymachowa ugięta w stawie kolanowym z tyłu w podsiadzie, kończyny górne odchylone do tyłu.

- odbicie w górę wspomagamy wymachem kolana nogi przeciwnej do odbijającej (ugiętej w stawie kolanowym), kończyny górne także wspomagają odbicie wykonując w tym czasie wymach w kierunku do góry w przód;
 - lądowanie na nodze odbijającej.
2. Odbicia w marszu oraz biegu.

Uwagi metodyczne:

- skoczek wykonuje jedno po drugim odbicia, co drugi krok w marszu. To samo ćwiczenie z rozbiegu. Rozpoczyna marsz lub bieg nogą wymachową i równocześnie przygotowuje się do wymachu odwodząc ramiona do tyłu. Szybko „przechodzi” przed nogę wymachową w przód w „podsiadzie”, aktywnie stawia nogę odbijającą do przodu w miejscu odbicia. Podczas lotu utrzymuje pozycję ciała, jaką uzyskał w chwili odbicia (ramiona i noga wymachowa wzniesione do góry). Łąduje na nogę odbijającą i ćwiczenie powtarza się od początku (rys. 61).
- w chwili zakończenia odbicia noga odbijająca wyprostowana, ramiona oraz noga wymachowa w pozycji możliwie wysokiej;
- prędkość marszu jak i biegu powinna narastać aż do odbicia.



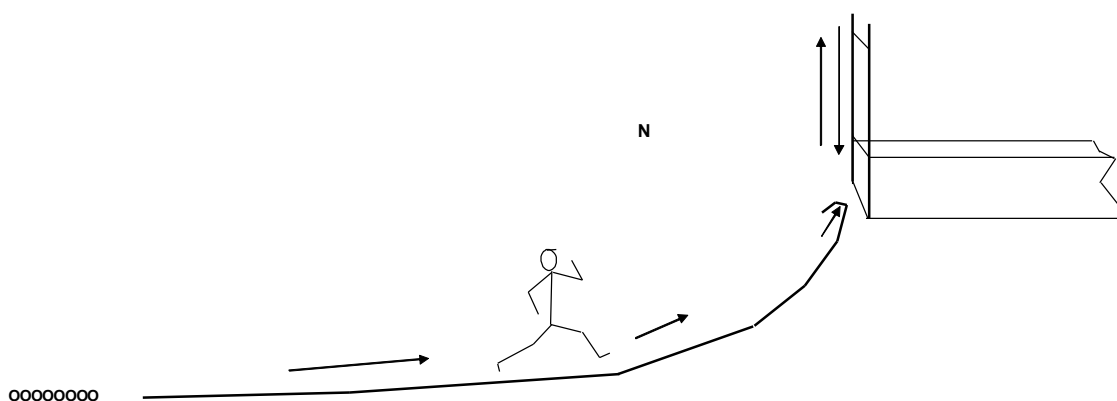
Rys. 61. Ćwiczenie - Odbicie w marszu i biegu

3. Odbicie w czasie biegu po obwodzie koła o promieniu 4-5 m.
- Skoczek biegnie w takim kierunku by noga odbijająca stawiana była bliżej środka koła i odbija się, co 4, 6 krok. Skoczek ustawiony jest w czasie odbicia tak samo jak w poprzednim ćwiczeniu.
4. Odbicie po wykonaniu rozbiegu po łuku zakończone wyskokiem dosiężnym.

- Na skoczni trener rozrysowuje tor rozbiegu (krzywizna w kształcie łuku). Pierwszą część rozbiegu ćwiczący biegnie po łuku bardzo łagodnym, a końcowe 3-5 kroki wykonuje pod kątem zdecydowanie bardziej ostrym do poprzeczki (rys. 62.).

Uwagi metodyczne:

- skoczek wykonuje rozbieg i odbija się od podłoża nogą dalszą od poprzeczki;
- noga wymachowa ugięta w stawie kolanowym w kierunku w górę do wewnątrz (co nadaje ciału rotację), z jednoczesnym aktywnym wznosem ramion do góry.
- po odbiciu ćwiczący ląduje przed materacem na obie nogi, plecami do niego odwrócony z ramionami opuszczonymi wzdłuż tułowia.



Rys. 62. Ćwiczenie - Odbicie z rozbiegu po łuku zakończone odbiciem

5. Nauczanie fazy lotu.

W celu nauczania lotu nad poprzeczką stosujemy następujące ćwiczenie:

- skok wwyż z odbicia obunóż z pozycji tyłem do zeskoku.

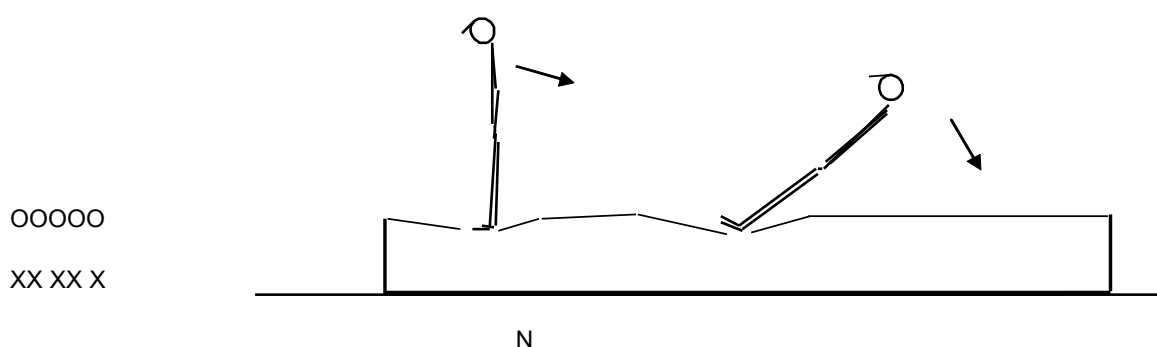
Uwagi metodyczne:

- przed przystąpieniem do tego ćwiczenia skoku wwyż z odbicia obunóż w pozycji tyłem do poprzeczki należy zastosować takie, które oswoją skaczącego z nietypową dla niego sytuacją jaką jest lot tyłem do poprzeczki i lądowanie na plecy. Zaleca się zatem m.in. następujące ćwiczenia:

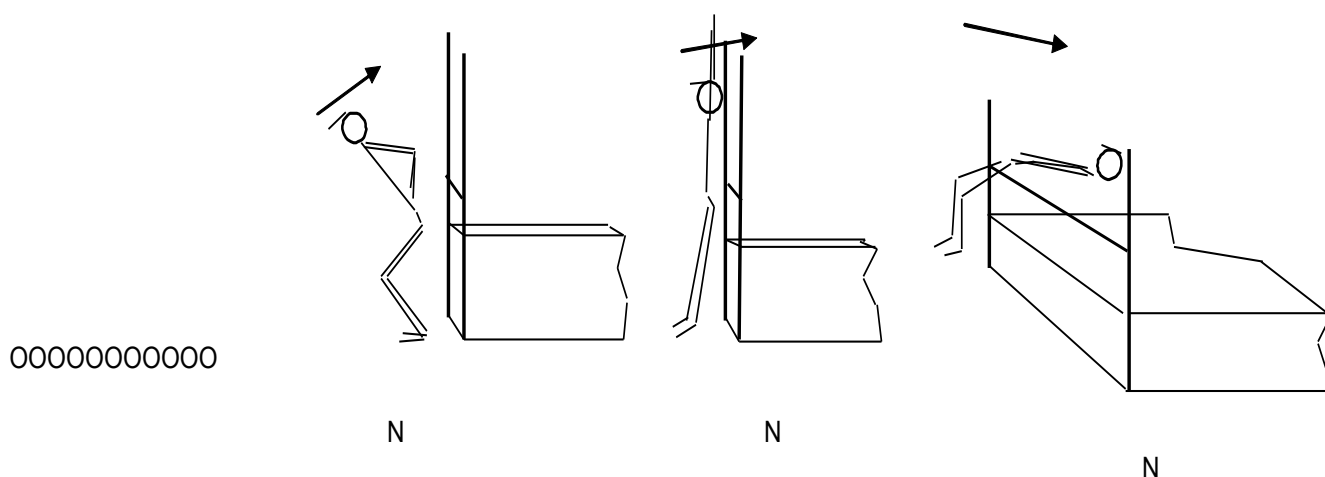
- a) przewroty w przód z miejsca i rozbiegu;
- b) przewroty w tył;
- c) pady na plecy, pady na plecy z przejściem do przewrotu w tył (rys. 63);

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący oddający skok staje w odległości 1 do 2 stóp od zawieszanej gumowej taśmy, ugina kończyny dolne w stawach kolanowych, następnie prostując je (jednocześnie aktywnie wykonując wymach ramion do góry) odbija się w kierunku do góry w tył przelatuje ponad gumową taśmą w kolejności: głowa, barki, tułów, biodra, uda, podudzia (rys. 64);
- w czasie lotu nad poprzeczką i lądowania - broda w ustawieniu w stronę mostka, natomiast kończyny dolne lekko rozchylone (zabezpiecza to w czasie lądowania przed ewentualną kontuzją).



Rys. 63. Ćwiczenie - Pad na plecy na materac



Rys. 64. Ćwiczenie - Skok wzwyż z miejsca

6. Nauczanie skoku wzwyż z 3 do 5 kroków rozbiegu.

- Sportowiec wykonuje skok z odbicia z jednej nogi, nadając ciału rotację, omija tyłem poprzeczkę i prostopadle do niej ląduje na plecy.

Uwagi metodyczne:

- odbicie wykonane jest nogą dalszą od poprzeczki;
- stopa ustawiona do poprzeczki pod kątem 10-30 stopni /palce ustawione są bliżej poprzeczki niż pięta/).

7. Nauczanie skoku wzwyż z pełnego rozbiegu.

Uwagi metodyczne:

- skoczek prawidłowo wykonuje rozbieg i odbijają się od podłoża nogą dalszą od poprzeczki. W momencie odbicia noga wymachowa ugięta w stawie kolanowym w kierunku w górę do wewnątrz (w ten sposób nadają ciału podczas lotu rotację), z jednoczesnym aktywnym wznosem ramion do góry. Ćwiczący przelatuje ponad poprzeczką (tyłem do niej odwrócony) i bezpiecznie ląduje (na plecach) na miękkim materacu.
- zwracamy uwagę na poprawność wykonania poszczególnych faz skoku;
- rozbiegu /bieg po krzywiźnie rozbiegu, narastający rytm biegu, optymalna prędkość końcowa rozbiegu, pochylenie się do środka łuku, obniżenie środka masy ciała przed odbiciem oraz przyjęcie możliwie wysokiej pozycji ciała w czasie zakończenia odbicia/;
- rotacja nadana jest skoczkowi w czasie odbicia, która umożliwi zawodnikowi odwrócić się do poprzeczki tyłem oraz skutecznie ominąć poprzeczkę i bezpiecznie lądować na zeskoku.



Zdjęcie 13. Skok wzwyż, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+zwy%c5%bc&qpv=skok+w+zwy%c5%bc&FORM=IGRE#a>

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Skok wzwyż, nauczamy zgodnie z istotą ruchu, dlatego też dobór ćwiczeń podporządkowany jest temu celowi.
- Nauczanie techniki należy rozpocząć od demonstracji całości skoku i opisu jego poszczególnych faz.

- Ćwiczenia kształtujące kolejne elementy skoku dostosowując do indywidualnych możliwości i techniki poszczególnych ćwiczących.
- Kolejnego zadania ruchowego uczymy wówczas, gdy ćwiczący opanuje przynajmniej w stopniu dobrym uprzednie.
- Nauczanie oraz doskonalenie poszczególnych elementów techniki skoku należy przeprowadzać na bazie wszechstronnego przygotowania ogólnego.
- W procesie nauczania należy wykorzystywać kinogramy, filmy i inne pomoce naukowe;
- Wykonywane przez sportowców fragmenty skoku należy filmować, po czym wnikliwie razem z zawodnikiem analizować, informując go na temat ewentualnych błędów, które poprzez nanoszone korekty eliminujemy.
- Poprawne bieganie rozbiegu przyczynia się do stworzenia dogodnych warunków do najbardziej efektywnego odbicia, dlatego należy nieustannie pracować nad jego udoskonaleniem.
- Regularnie prowadzona nauka skoku wzwyż i wnikliwa analiza z ewentualną korektą przyczyni się do opanowania poszczególnych faz i całości techniki skoku.

SKOK W DAL – GRY I ZABAWY



Zdjęcie 14. Skok w dal, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+dal&id=625CC02BA966A8381067F40966F0CEF90E355C44&FORM=IQFRBA>)

Wyścig wiatraków

Liczba uczestników - dowolna, podzielna przez dwa.

Przybory - stoper, gwizdek, kreda.

Miejsce zabawy - bieżnia lekkoatletyczna, boisko szkolne. Wyznaczono 30 m odcinek (prosta) z wyrysowaną kredą linią startu i mety.

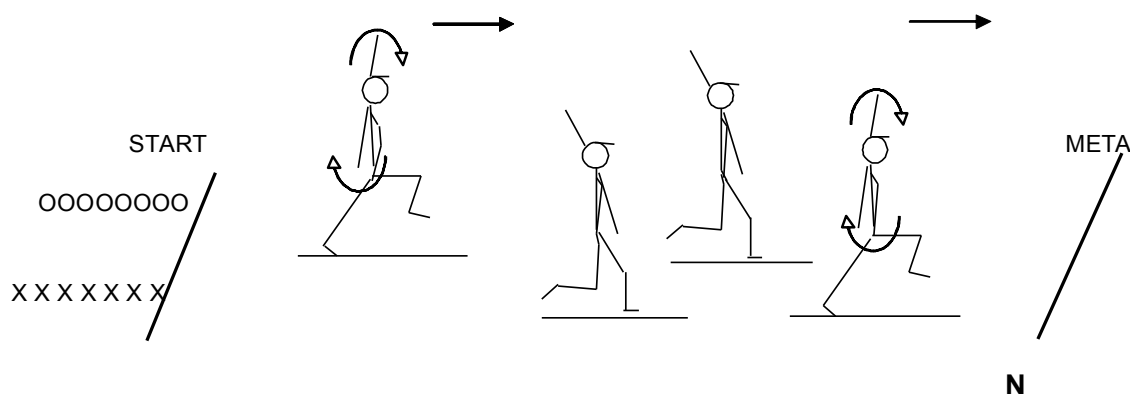
Ustawienie - gracze ustawieni w dwóch rzędach, każdy tworzy parę z osobą z przeciwnego zespołu.

Przebieg zabawy.

Pierwsi z rzędów ustawieni na linii startu. Na sygnał gwizdka rozpoczynają szybki bieg z kołową pracą ramion. Gracz, który szybciej przebiegnie wyznaczony odcinek z prawidłową pracą ramion otrzymuje punkt. Wygrywa zespół, którego zawodnicy zdobędą większą liczbę punktów.

Uwagi:

- podczas biegu należy zwrócić uwagę na to, by sylwetka była wyprostowana, praca ramion zsynchronizowana z pracą nóg.



Rys. 65. Wyścig wiatraków

Bieg po grząskim terenie

Liczba uczestników - dowolna, podzielna przez trzy.

Przybory - gwizdek.

Miejsce zabawa - piaszczysty bardzo miękki teren (plaża), płaski teren pokryty grubą warstwą śniegu.

Ustawienie - ćwiczący - podzieleni na trzy równe liczbowo zespoły. W każdym zespole zawodnicy przydzielają sobie kolejne numery (gracze innych drużyn nie mogą je znać). Trzech zawodników z numerem jeden (przedstawiciele poszczególnych zespołów) ustawia się na linii startu.

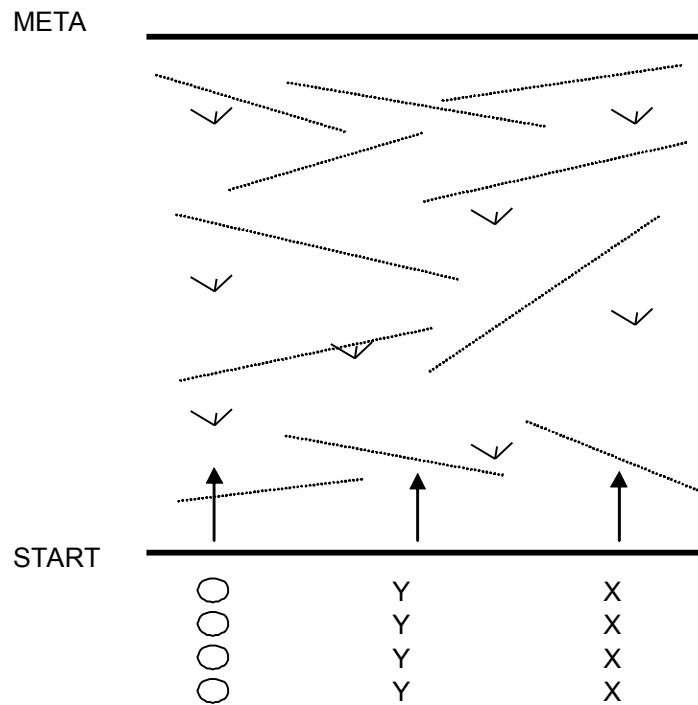
Przebieg zabawy.

Na sygnał gwizdka ćwiczący rozpoczynają bieg, stara się jak najszybciej pokonać dystans 40 metrowy. Zawodnik, który minie linię mety jako pierwszy, zdobywa dla swojej drużyny trzy punkty, jako drugi dwa, natomiast jako trzeci jeden punkt. Z kolei bieg rozpoczyna sportowiec z

numerem drugim, następnie po nim z wyższymi numerami. Wygrywa drużyna, której gracze licząc poszczególne wyścigi zdobyli większą ilość punktów.

Uwagi:

- gracze po bardzo „miękkim” piasku biegają w obuwiu;
- należy wyłonić również zespół, który zdobył drugie miejsce [1].



Rys. 66. Bieg po grząskim terenie

Który zespół skoczy dalej?

Liczba uczestników - parzysta.

Miejsce zabawy - bieżnia lekkoatletyczna boisko szkolne.

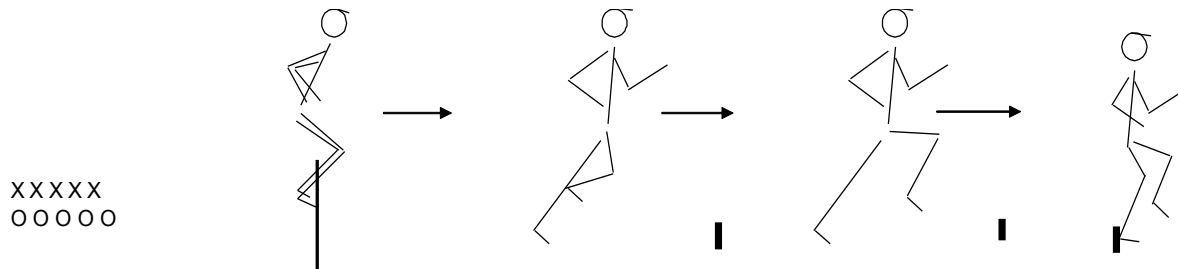
Przybory - taśma miernicza.

Przebieg zabawy.

Ćwiczący stają przed linią obunóż, odbijają się i wykonują 5-skok na prawej nodze. Długość skoku to odległość zawarta pomiędzy linią, przed którą stają wykonujący skok a najbliższym śladem (pięta) zaznaczonym na piasku. Następny i kolejni zawodnicy z drużyny stają w miejscu gdzie ich poprzednicy zakończą wieloskok i wykonują kolejne 5-skoki w tym samym kierunku (linia prosta). Skok ostatniego z grupy stanowi ostateczną długość wieloskoków danego zespołu. Wygrywa ten zespół, którego wspólna długość wieloskoku jest większa.

Uwagi:

- zawodnicy wykonują wieloskoki włącznie na jednej (prawej) nodze;
- można także przeprowadzić zabawę skacząc na lewej nodze;
- podczas wykonywania wieloskoku nie wolno dotknąć powierzchni inną częścią ciała (tylko stopą nogi, na której wykonujemy wieloskok);
- podłoże na jakim wykonujemy wieloskoki musi być miękkie i równe.



Rys. 67. Zabawa – „Który zespół skoczy dalej?”

Próba skoczności

Liczba uczestników - dowolna, równa w każdym zespole.

Przybory - cztery materace gimnastyczne, taśma miernicza.

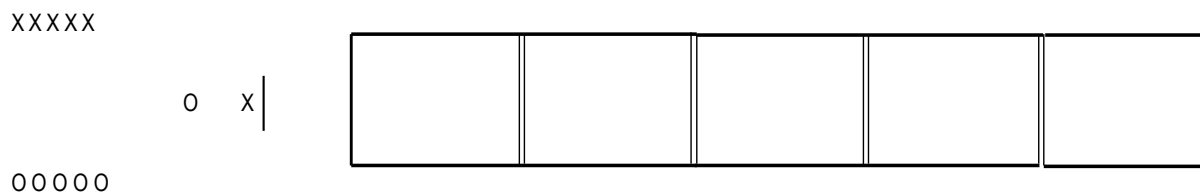
Miejsce gry - sala gimnastyczna.

Przebieg gry.

Uczestnicy stoją podzieleni na równe zespoły, ustawione w rzędach. Na sygnał pierwsi z rzędów (po kolei każdy) wykonują dwa razy 3-skok jednonóż, osobno na prawej i lewej nodze. Brana jest pod uwagę suma odległości uzyskanych we wszystkich czterech próbach. Długość każdego skoku mierzona jest z dokładnością do 1 cm, od miejsca odbicia (palce) do miejsca lądowania (najbliższy ślad – pięty). Kto z pary ćwiczących uzyska lepszy wynik zdobywa punkt. Suma punktów decyduje o zwycięstwie zespołu.

Uwagi:

- biorący udział we współzawodnictwie rozpoczynają próbę stojąc na jednej nodze;
- każdy trójskok kończy się lądowaniem na obie nogi;
- odbicie do pierwszego skoku trójskoku odbywa się z twardego podłoża (przed matercem);
- ćwiczący realizują próby na materacach gimnastycznych tak ustawionych by nie przesuwały się podczas trójskoku;
- zawodnicy naprzemiennie wykonują próby, by zapewnić odpowiednią przerwę pomiędzy ich wykonaniem.



Rys. 68. Próba skoczności

Kto dalej z wykroku?

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - grabie, łopata.

Miejsce gry - lekkoatletyczna skocznia w dal.

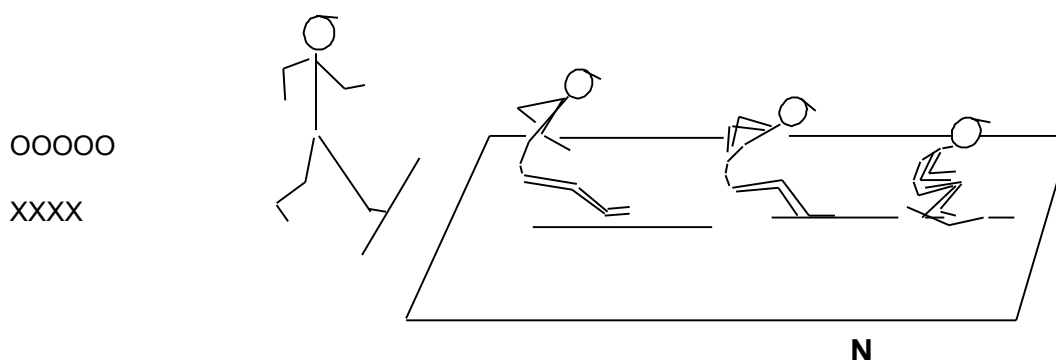
Ustawienie - ćwiczący ustawieni w szeregu wzdłuż zeskokni.

Przebieg gry.

Pierwszy z szeregu ustawia przed wyrysowaną linią w 1-metrowej odległości od zeskokni prawą (lub lewą) nogą w wykroku, lewą ręką (prawa ręka) w z przodu. Po wykonaniu odbicia noga odbijająca i ręka przeciwna (do nogi odbijającej) przenoszone są w przód (do pozycji prawa noga w wykroku i lewa ręka w przodzie), lądujemy z równoległą pracą ramion. Gracz, który lepiej wykonał to ćwiczenie otrzymuje punkt. Wygrywa zespół, który zgromadził więcej punktów.

Uwagi:

- podczas odbicia energiczna praca ramion i nóg;
- należy zachować równowagę lotu i utrzymanie nóg w locie, tak by lądując nie cofnąć się w kierunku odbicia;
- w momencie zetknięcia nóg z zeskoknią ramiona cofamy pochylając tułów do przodu;
- w czasie wstawania z przysiadu ramiona równolegle przenosimy do przodu.



Rys. 69. Kto dalej z wykroku?

Zaplanowana odległość skoku z odbicia ze strefy

Liczba uczestników - dowolna.

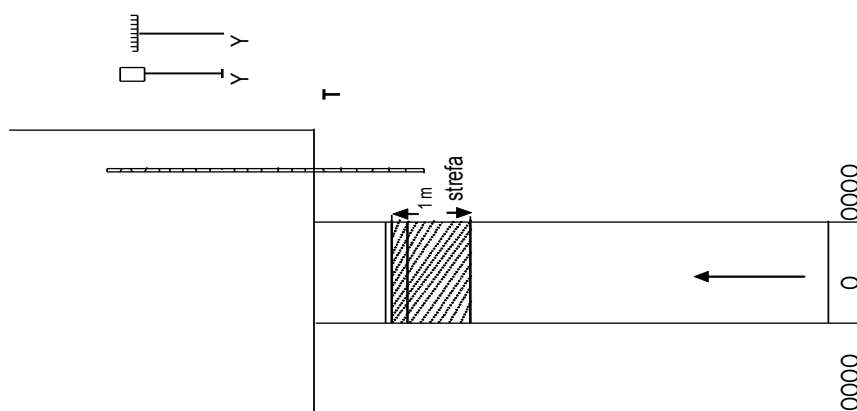
Przybory - taśma miernicza, łopata, grabie.

Miejsce gry - lekkoatletyczna skocznia w dal. Na rozbiegu w odległości 15 m od belki wyrysowana linia wyznaczająca początek rozbiegu oraz pokryta kredą powierzchnię strefy.

Ustawienie - gracze ustawieni nieopodal linii wyznaczającej początek rozbiegu. Osoba prowadząca instruuje ćwiczących na temat zasad gry. Informuje, że poszczególni zawodnicy muszą skoczyć, co najmniej 4,5 m. Ponieważ długość rozbiegu jest ta sama dla każdego zawodnika dlatego wyznacza się strefę z której zawodnik może się dobić (strefa to powierzchnia o długość 1 m /licząc od linii odbicia w kierunku rozbiegu/, szerokość zgodna z szerokością rozbiegu /1,22 - 1,25 m/).

Przebieg gry.

Zawodnik stojący na linii rozpoczynającej rozbieg oświadcza, że w skoku w dal, który za chwilę wykona uzyska wynik 4,75 m. Rozpoczyna rozbieg, odbija się z strefy, starając się uzyskać planowaną odległość. Prowadzący wykonuje pomiar długości skoku zgodnie z przepisami obowiązującymi w skoku w dal z odbicia ze strefy (jeżeli zawodnik odbije się w strefie wówczas mierzymy od miejsca odbicia, natomiast gdy odbije się przed strefą – mierzymy od początku strefy, a gdy przekroczy linię odbicia skok jest nieważny). Za każdą „pomyłkę” do 10 cm /skok dłuższy lub krótszy/ zawodnik otrzymuje 1 punkt karny, do 20 cm 2 punkty karne itd. (co 10 cm). Wszyscy uczestnicy gry po kolei planują i wykonują skoki. Gracz, który uzyska najmniej punktów karnych wygrywa, kolejny drugie i następny trzecie miejsce [1].



Rys. 71. Zaplanowana odległość skoku z odbicia ze strefy

Skok w dal z piłką uszatą

Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - cztery uszate piłki, taśma miernicza, grabie, łopata, gwizdek.

Miejsce gry - skocznia w dal z belką do odbicia oraz linią, która wyznacza miejsce początku rozbiegu a oddaloną od zeskocznicy (piaskownicy) o 15 m.

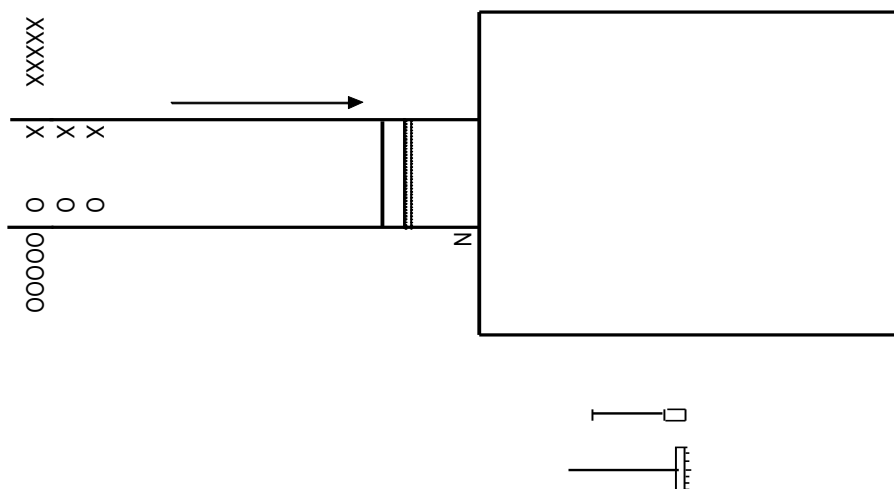
Ustawienie - uczestnicy zabawy podzieleni na dwa równe liczbowo zespoły. W poszczególnych zespołach ćwiczący przydzielają sobie kolejne numery. Zawodnicy z numerem jeden są przedstawicielami swoich zespołów, staje przed linią rozpoczynającą rozbieg. W każdej ręce gracze trzymają za uchwyty uszate piłki.

Przebieg gry.

Na sygnał gwizdka każdy z ćwiczących, trzymających uszate piłki, wykonuje rozbieg, odbija się jedną nogą tak by nie „spalić” skoku i ląduje jak najdalej w zeskocznicy. Prowadzący dokonuje pomiaru długości skoku, według przepisów obowiązujących w lekkiej atletyce i oznajmia wszystkim skoczką wynik. Następnie skok wykonuje ćwiczący z numerem jeden z drugiego zespołu. Zawodnik, który skoczy dalej zdobywa dla swojej drużyny jeden punkt. Wygrywa zespół, którego sportowcy po wykonaniu przez wszystkich skoków osiągnie większą liczbę punktów [1].

Uwagi:

- po każdym oddanym skoku należy wyrównać zeskocznice;
- skok spalony uniemożliwia zdobycie punktu.



Rys. 72. Skok w dal z piłką uszatą

Wstęp

Skok w dal jest jedną z najbardziej popularnych i cieszących się największym zainteresowaniem dzieci i młodzieży konkurencji lekkoatletycznych.

To konkurencją, w której celem techniki jest przemieszczenie ciała skoczka na jak największą odległość [14]. W związku z tym stawia przed ćwiczącymi określone wymagania.

W trakcie wykonywania skoku występuje bardzo dużo złożonych kompleksów ruchowych. W skoku w dal najważniejszą rolę odgrywa połączenie dużej szybkości rozbiegu z odbiciem. Z tego powodu sprawia pewne trudności w jej nauczaniu. Dlatego mylnie jest stwierdzenie, że należy do najłatwiejszych konkurencji lekkoatletycznych.

Na wstępnym etapie miejscem nauczania skoku w dal może być boisko szkolne, łąka, las (gdzie można realizować bardzo dużo różnorodnych ćwiczeń np. wieloskoki, wyskoki dosiężne), piaszczysta plaża, skarpa itp. Po tym etapie nauczamy na odpowiednio przygotowanej skoczni do skoku w dal [15].



Zdjęcie 15. Skok w dal, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+dal&id=625CC02BA966A8381067F40966F0CEF90E355C44&FORM=IQFRBA>)

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania skoku w dal

Ćwiczenia przygotowujące mają na celu uczynienie procesu nauczania skoku w dal bardziej efektywnym.

Bardzo duże znaczenie przed przystąpieniem do nauczania spełnia odpowiednie przygotowanie zawodników pod kątem swobodnego biegania. Ta łatwość biegania przyczyni się

następnie do uzyskiwania znacznej szybkości w trakcie biegania rozbiegu, jak również dokładności jego powtarzania. Skutkuje to powtarzalnym ustawieniem stopy w stosunku linii odbicia.

Innymi ćwiczeniami przygotowującymi do nauczania skoku w dal, które traktowane są jako ćwiczenia wstępne, przyczyniające się do bardziej efektywnego procesu nauczania to takie ćwiczenia jak: wyskoki dosiężne z miejsca i rozbiegu, wieloskoki, skoki ze skarpy itd.



Zdjęcie. 16. Skok w dal, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+dal&id=625CC02BA966A8381067F40966F0CEF90E355C44&FORM=IQFRBA>)

Metodyka nauczania skoku w dal techniką biegową

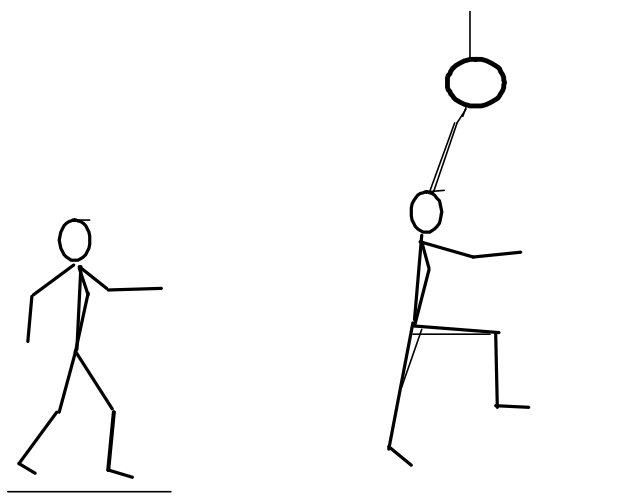
I. Osoba prowadząca zajęcia wykonuje pokaz i omawia poszczególne fazy skoku. Wykorzystuje do tego celu filmy z zawodów takich jak np. Igrzysk Olimpijskich, czy innych ważnych imprez, w których uczestniczą najlepsi w tej konkurencji zawodnicy na świecie, zapis video, kinogram, przeźrocza lub zdjęć.

II. Nauczanie odbicia.

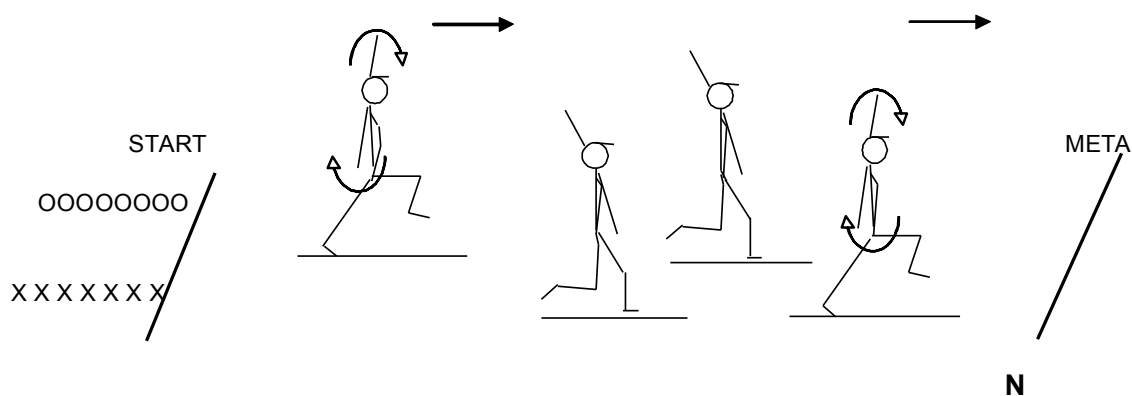
Do najważniejszych proponowanych form pełnego odbicia należą:

1. z krótkiego rozbiegu wyskoki dosiężne ręką, głową, kolanem (rys. 60);
2. skok dosiężny głową z jednoczesnym wznosem nogi wymachowej;
3. skok dosiężny kolanem z wyniesieniem bioder do przodu;
4. marsze z symulacją naprzemiennego odbicie (raz prawą, raz lewą nogą);
5. marsze z odbiciem, co drugi krok;
6. wykonywanie naprzemianstronnych podskoków z prawej i lewej nogi;
7. wykonywanie naprzemianstronnych podskoków z prawej i lewej nogi z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion (rys. 61);
8. wykonywanie naprzemianstronnych wyskoków pamiętając o wynoszeniu bioder do przodu z jednoczesną naprzemianstronną „kołową” pracą ramion;

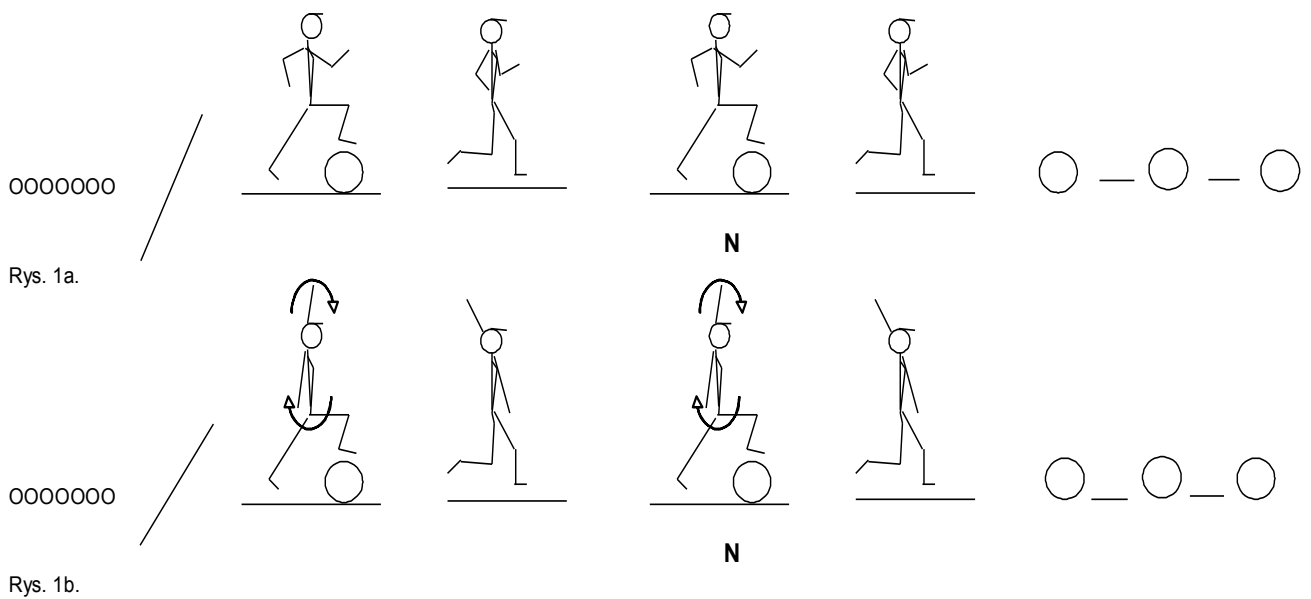
9. w trakcie swobodnego wolnego biegu odbicia, co trzeci krok wykonując wszystkie wyuczone elementy z lądowaniem na nogę wymachową [17];
10. z rozbiegu kilku kroków na skoczni odbicie ze wznosem nogi wymachowej (udo w ułożeniu równoległym do podłoża, tułów ustawiony pionowo, głowa w jego przedłużeniu) lądowanie na nogę wymachową,
11. to samo ćwiczenie z przebiegnięciem przez nogę odbijającą.



Rys. 60. Ćwiczenie - Wyskok dosiężny z dotknięciem ręką zawieszanej piłki



Rys. 61. Ćwiczenie - wykonywanie naprzemianstronnych podskoków z prawej i lewej nogi z jednoczesną naprzemianstronną pracą ramion



Rys. 63. Ćwiczenie - Rys. 1a. – odbicia „falowe”; rys. 1b. – odbicia „falowe” z kołową pracą ramion

III. Nauczanie techniki biegowej.

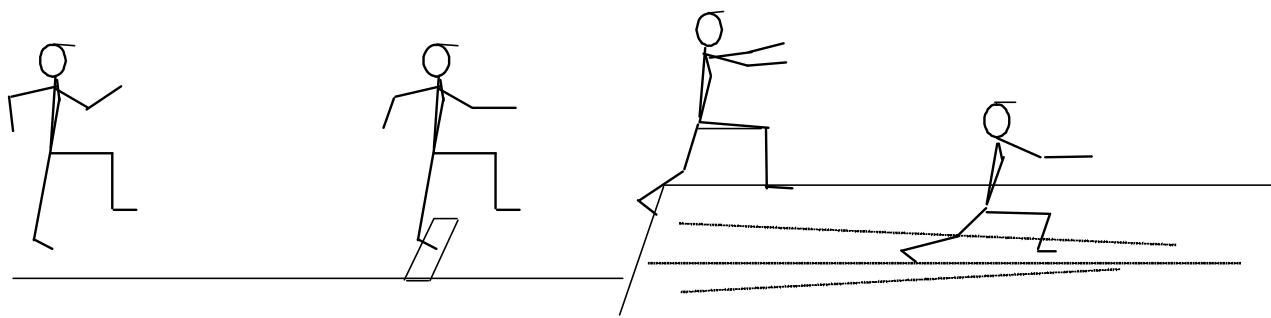
Do nauczania skoku w dal techniką biegową stosujemy następujące ćwiczenia:

1. z marszu symulujemy odbici, z kolei w następnych dwóch krokach zawodnik wykonuje kołową pracę ramion;
2. z rozbiegi 5 do 7 kroków biegowych wykonujemy odbicie z lądowaniem na nogę wymachową ustawioną w wykroku, kończyny górne wykonują naprzemianstronną kołową pracę (rys. 64);
3. Z rozbiegu 5 do 7 kroków biegowych wykonujemy odbicie, następnie opuszczamy nogę wymachową w przód w dół do lądowania i kontynuujemy bieg po piaskownicy;
4. z rozbiegu 5 do 7 kroków biegowych, zmiana nóg w powietrzu i lądowanie do wykroku (noga odbijająca z przodu);
5. z rozbiegu 5 do 7 kroków biegowych, zmianą nóg w locie z lądowaniem na nogę odbijającą z przebiegnięciem przez piaskownicę;
6. rozbiegu 5 do 7 kroków biegowych, zmianą nóg w locie z lądowaniem obunóż – pełna zmiana nóg w locie;

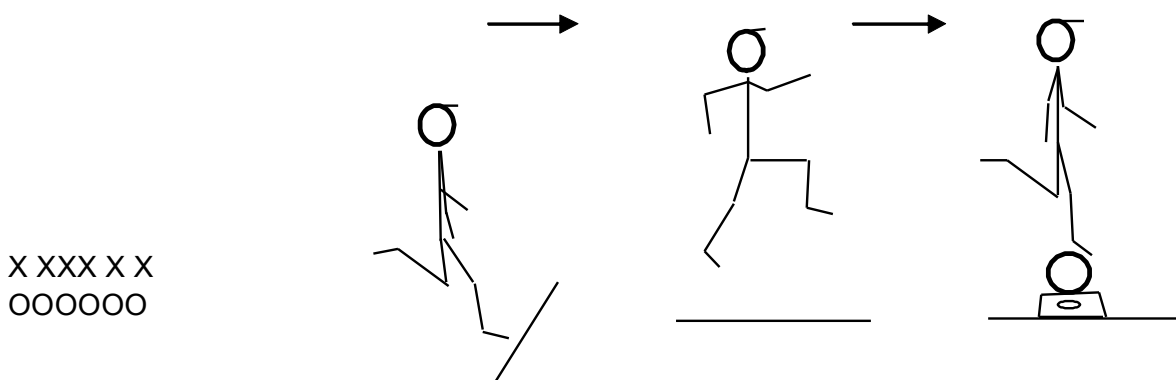
7. rozbiegu 5 do 7 kroków biegowych, zmianą nóg w locie z lądowaniem obunóż – pełna zmiana nóg w locie z wykonaniem kołowej pracy ramion.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący posiadające lepsze przygotowanie mogą próbować wykonać dwie zmiany nóg w fazie lotu;
- zeskocznia przed przystąpieniem do wykonywania ćwiczeń i skoków powinna być należycie przekopana i wyrównana.



Rys. 64. Ćwiczenie - Odbicie z lądowaniem na nogę wymachową



Rys. 65. Ćwiczenie - Odbicie – strącenie podszwą nogi wymachowej piłki i lądowanie na nodze odbijającej

IV. Nauczanie lądowania.

Do nauczania lądowania wykorzystujemy następujące ćwiczenia:

1. skok w dal z miejsca z odbicia obunóż z wymachem ramion do przodu.

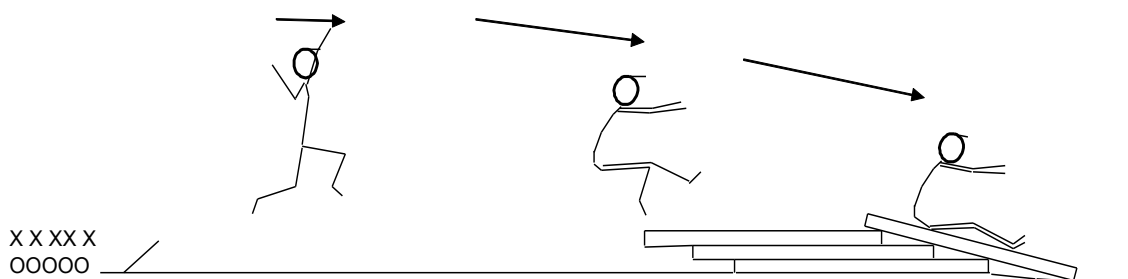
Uwagi metodyczne:

- w fazie lotu wyniesienie nóg do przodu, w momencie kontaktu nóg z piaskownicą ramiona przenosimy do tyłu, jednocześnie wykonujemy pochylenie tułowia do przodu;
 - po wylądowaniu przenosimy ramiona dołem do przodu i wychodzimy z piaskownicy zgodnie z kierunkiem rozbiegu.
2. skok w dal z miejsca z wykroku (noga odbijająca i ręka po stronie przeciwnej z przodu).

Uwagi metodyczne:

- po wykonaniu odbicia noga odbijająca i ręka przeciwna przenoszone są do przodu, w locie obie kończyny dolne i górne wynoszone są w przód, lądujemy jak wyżej.

Inną formą nauczania lądowania jest ćwiczenie z kilku kroków rozbiegu odbicie jednonóż z lądowaniem do siadu prostego na materac (rys. 66).



Rys. 66. Ćwiczenie - Lądowanie do siadu prostego na materac

V. Nauczanie biegania i rozmierzania rozbiegu.

Prawidłowe bieganie rozbiegu jest bardzo ważny czynnikiem warunkującym odległość skoku.

Do nauczania biegania rozbiegu stosujemy następujące ćwiczenia:

1. bieg z narastającą prędkością;
2. bieg z narastającą prędkością i utrzymanie optymalnej prędkości na odcinku trzech kroków biegowych;

Uwagi metodyczne:

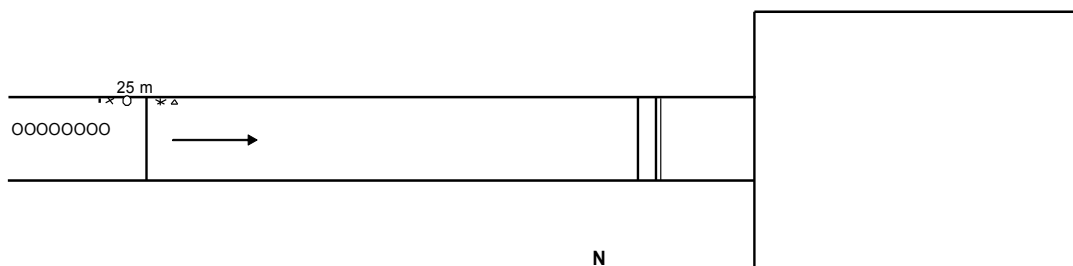
- przed przystąpieniem do nauczania rozmierzania rozbiegu należy ustalić miejsce rozpoczęcia rozbiegu i odbicia (strefy odbicia).

Do nauczania rozmierzania rozbiegu wykorzystujemy takie ćwiczenia jak:

1. bieg z narastającą prędkością i przebiegnięciem strefy odbicia (ćwiczący skupia się na rytmie i prędkości rozbiegu);

Uwagi metodyczne:

- przed przystąpieniem do nauczania biegania rozbiegu należy przeprowadzić staranną rozgrzewkę;
- ustalona długości rozbiegu może ulegać zmianą, mogą mieć na to wpływ warunki atmosferyczne (deszcz, wiatr), aktualna dyspozycja zawodnika oraz jego motywacja;
- ćwiczący rozpoczyna rozbieg od zaznaczonego na rozbieżni miejsca;
- jeżeli zawodnik odbije się z przed belki, należy przesunąć rozbieg do przodu o nieznacznie krótszy odcinek niż ten, który oddzielał najbliższy ślad odbicia (czubek buta) od linii odbicia. W przypadku przekroczenia linii odbicia, znak kontrolny przesuwamy do tyłu.



Rys. 67. Ćwiczenie - Rozmierzanie rozbiegu

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Do nauczania elementów technicznych należy wykorzystywać kinogramy, filmy i inne pomoce naukowe, a wykonywane przez sportowców fragmenty skoku filmować i wnikliwie analizować razem z zawodnikiem nanosząc korekty i poprawiając ewentualne błędy w ich realizacji.
- Skok w dal analizujemy zgodnie ze strukturą ruchu, natomiast jego nauczanie rozpoczynamy od nauczania odbicia, fazy lotu, lądowania oraz biegania i rozmierzania rozbiegu.
- Ćwiczenia (skala trudności) powinny być dostosowane do wieku i możliwości poszczególnych ćwiczących.

- Proces nauczania rozpoczynamy od demonstracji całości skoku i opisu jego podstawowych sekwencji.
- Kolejne ćwiczenia kształtujące poszczególne fazy skoku w dal uczymy dostosowując ich strukturę do indywidualnych możliwości i techniki skoku każdego zawodnika, a przechodzimy do następnego wówczas, gdy ćwiczący opanuje przynajmniej w stopniu dobrym uprzednie zadanie ruchowe.
- Doskonalenie poszczególnych elementów techniki skoku należy przeprowadzać na bazie wszechstronnego przygotowania ogólnego.
- Podstawowe znaczenie odgrywa umiejętność połączenia połączenie dużej szybkości rozbiegu z odbiciem.
- Systematycznie prowadzona nauka i wnikliwa analiza z ewentualną korektą przyczyni się do opanowania poszczególnych faz i całości techniki skoku.

TRÓJSKOK – GRY I ZABAWY



Zdjęcie 17, Trójskok, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=tr%C3%B3jskok+zdj%C4%99cia&qpv=tr%C3%B3jskok+zdj%C4%99cia&FORM=IGRE>

Bieg ze skakanką

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - dwie skakanki, gwizdek, dwie chorągiewki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

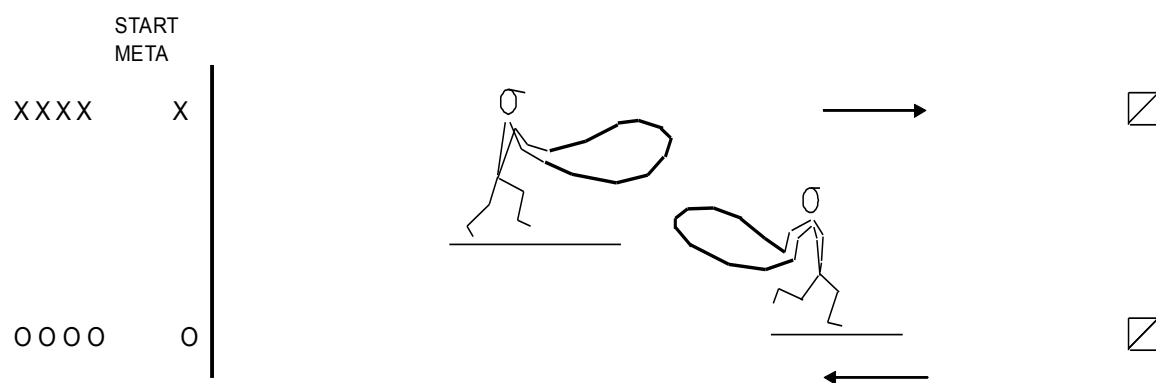
Przebieg zabawy.

Gracze stoją podzieleni na dwie grupy (o podziale decyduje osoba prowadząca zajęcia). Zespoły ustawiają się w rzędach na linii start. Pierwsi z rzędu trzymają skakanki i na sygnał

(gwizdek, komendę start) prowadzącego rozpoczynają bieg ze skakanką. Wygrywa zespół, który pierwszy zakończy bieg.

Uwagi:

- dystans pomiędzy chorągiewką a linią startu wynosi 15 m;
- podczas biegu na całym dystansie ćwiczący przeskakują przez skakankę;
- przekazanie skakanki kolejnemu zawodnikowi z zespołu następuje przed linią startu (linia startu jest jednocześnie linią mety).



Rys. 68. Bieg ze skakanką

Wyścig trójek ze skakanką

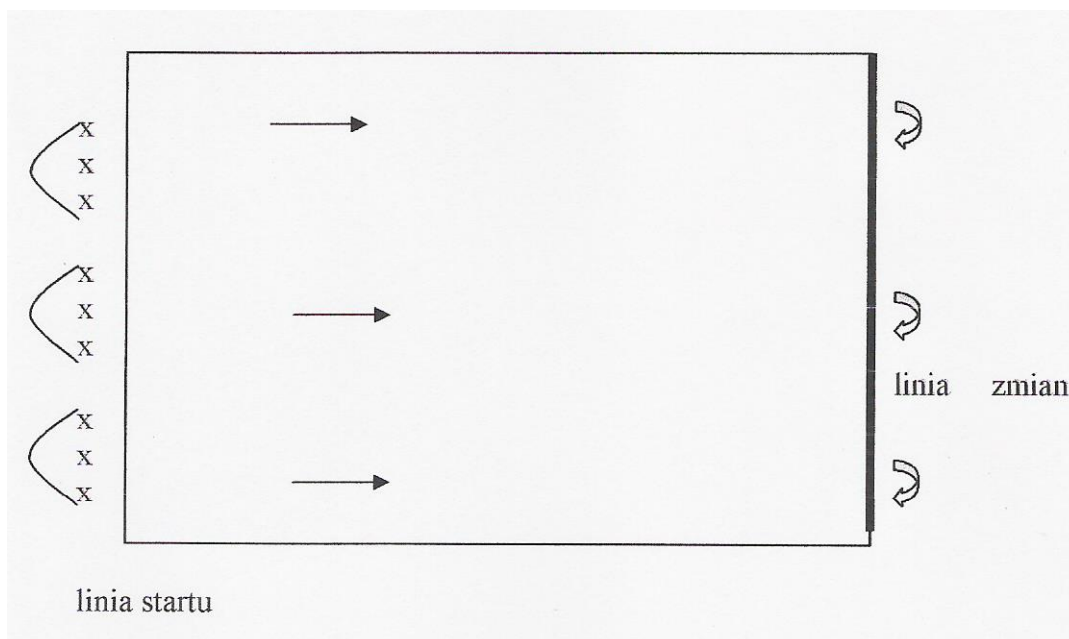
Liczba uczestników - w każdym zespole podzielna przez trzy.

Przybory - skakanki /tyle ile zespołów/.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Zespoły ustawiają się trójkami na linii startu. Dwaj uczestnicy z każdej trójki trzymają skakankę, w środku stoi trzeci. Na sygnał trójki ruszają do półmetka: zewnętrznii kręcą skakankę, a środkowy przeskakuje przez nią. Po dobiegnięciu do półmetka następuje zmiana w trójkach. Bieg kończy się w momencie, kiedy trzeci uczestnik minie linię mety skacząc. Trójka, która przybiegnie najszybciej zostaje zwycięzcami. Współzawodnictwo może odbywać się w zespołach, w których współzawodniczą kolejne trójki. Za zwycięstwo w poszczególnych biegach trójka otrzymuje punkt. Zespół, który zdobędzie najwięcej punktów - zostaje zwycięzcą.



Rys. 69. Wyścig trójek ze skakanką

Wyścig skokami

Liczba uczestników – równa w zespołach.

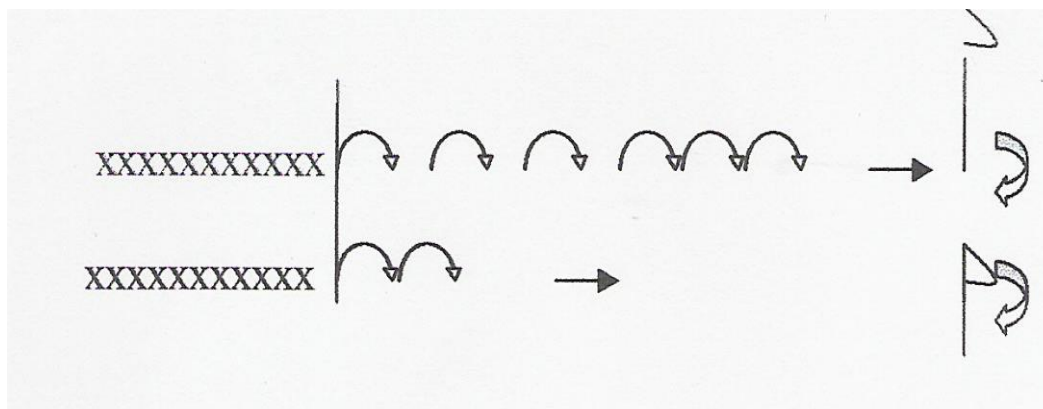
Przybory - chorągiewki.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Po podzieleniu na równe zespoły uczestnicy ustawiają się w rzędach na linii startu. Na sygnał pierwsi gracze z rzędów ustawieni na linii startu, skaczą na prawej nodze do chorągiewki, a powrót wykonują na lewej. W momencie powrotu uderzają w wyciągniętą dłoń następnego uczestnika. Wygrywa ten rząd, który pierwszy ukończy wyścig.

Odmiana. Wyścig można przeprowadzić również skokami obunóż lub skokami „pajaca”.



Rys. 70. Wyścig skokami

Wieloskoki

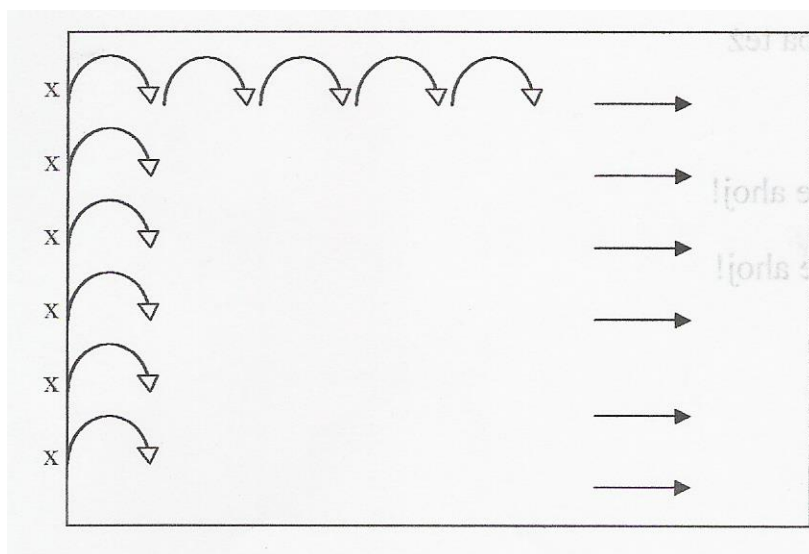
Liczba uczestników – dowolna.

Przybory - kreda.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Wszyscy uczestnicy stają w szeregu na linii startu. Na sygnał prowadzącego wszyscy jednocześnie wykonują dziesięć skoków i zaznaczają ostatni swój ślad. Wygrywa uczestnik, który najdalej skoczył. Współzawodnictwo można zacząć od trzech, potem pięciu skoków jak i też we współzawodnictwie zespołowym.



Rys.71. Wieloskoki

Rekordowy skok

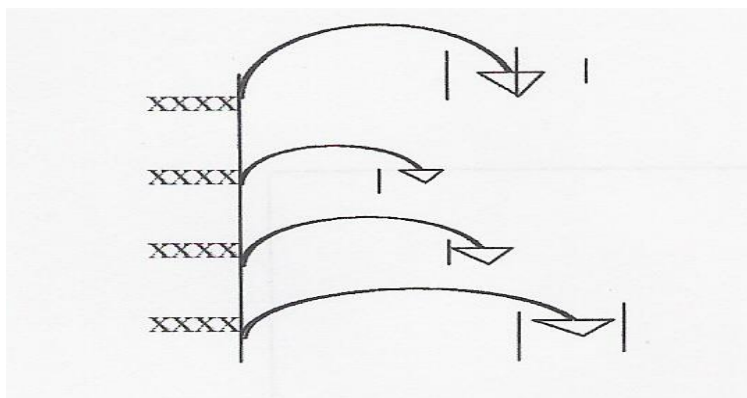
Liczba uczestników - dowolna.

Przybory - kreda.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Uczniowie zostają podzieleni na kilkusobowe równe grupy. Na sygnał prowadzącego przedstawiciele grup zaczynają skoki z miejsca z linii startu. Wszyscy walczą o tytuł najlepszego skoczka w swej grupie. Pierwsi skaczą i zostaje zaznaczony „ślad pięty” kredą. Gdy ktoś pobije ten wynik - rekord grupy zostaje poprawiony kredą. Mistrzowie grup w podobny sposób walczą o tytuł „króla skoczków”.



Rys. 72. Rekordowy skok

Skoki sytuacyjne w terenie

Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - gwizdek, stoper.

Miejsce zabawy - teren urozmaicony. W terenie wyznaczamy tor przeszkód w skład, którego wchodzi, kępy traw, zwalone pnie drzew, rów, krzaki, gałęzie. Długość toru wynosi 30 m, jego szerokość 1,5 m.

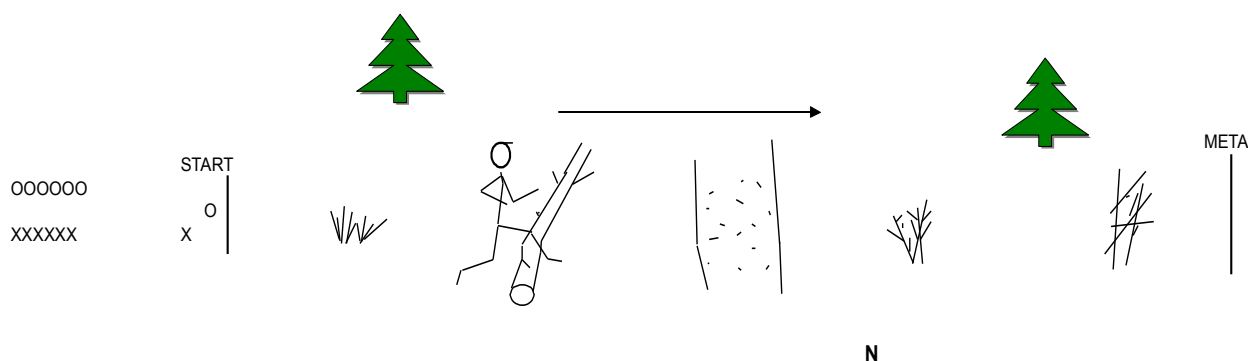
Ustawienie - gracze zostają podzieleni na dwa zespoły. Pierwsi z graczy obu zespołów ustawieni są przed linią startu.

Przebieg zabawy.

Na sygnał gwizdka gracz pierwszego zespołu rozpoczyna bieg (starając się pokonać tor przeszkód w jak najkrótszym czasie), w takcie, którego przeskakuje ponad usytuowanymi na trasie przeszkodami. W momencie startu nauczyciel włącza stoper, a wyłącza go, gdy gracz pokona tor przeszkód i dobiegnie do linii mety. Zawodnik, który zgodnie z przepisami i w krótszym czasie pokona tor przeszkód zdobywa punkt. Wygrywa zespół, który zdobył większą ilość punktów.

Uwaga:

- ponad przeszkodami usytuowanymi na torze przeszkód (krzaki, kępy traw, zwalony pień drzewa itd.) należy bez ich dotknięcia przeskoczyć;
- za każde dotknięcie jakiegokolwiek przeszkody gracz otrzymuje 0,5 s kary, która doliczona zostanie do czasu uzyskanego na mecie.



Rys. 73. Skoki sytuacyjne w terenie

Wieloskok ponad przeszkodami

Liczba uczestników - podzielna przez trzy.

Przybory - materac, ławeczka gimnastyczna, dwie części skrzyni gimnastycznej, dwa płotki, trzy piłki lekarskie, skakanki, szarfy, stoper.

Miejsce Zabawy - sala gimnastyczna.

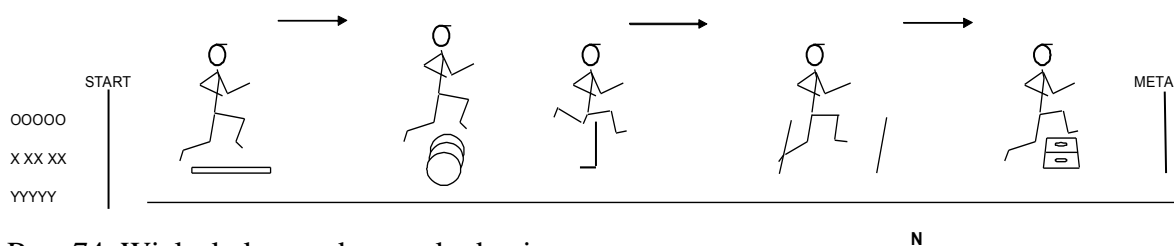
Ustawienie - zespoły ustawione w trzech rzędach. Pierwsi z zespołów stoją na linii startu. Tor przeszkód ustawiony w linii prostej (długość 25 m), na początku wyrysowana linia startu, natomiast na końcu linia mety. Na torze przeszkód, co 4 m ustawiona przeszkoda (pierwsza - to położony poprzecznie materac; druga - ułożone w szeregu piłki lekarskie; trzecia - płotek lekkoatletyczny; czwarta – „strumień”, którego brzeg to dwie oddalone od siebie o 1,5 m szarfy; piąta – dwie części skrzyni ustawione poprzecznie.

Przebieg zabawy.

Na sygnał osoby prowadzącej zajęcia po kolei pierwsi z zespołów wykonują wieloskok przez przeszkody. W tym też momencie prowadzący włącza stoper, który wyłącza z chwilą, gdy gracz przekroczy linię mety. Trzy punkty zdobywa ten, który bezbłędnie wykona ćwiczenie i uzyska najlepszy czas. Dwa punkty zawodnik z drugim czasem i także bezbłędnym pokonaniem toru przeszkód i jeden zawodnik uzyskujący najslabszy czas. Wygrywa zespół, który w sumie zdobędzie największą liczbę punktów.

Uwaga:

- każda przeszkoda powinna być przeskoczona bez dotknięcia jej jakkolwiek częścią ciała (nogą, ręką itd).



Rys. 74. Wieloskok ponad przeszkodami

Pretendent na trójskoczka

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory: taśma miernicza, łopata, grabie.

Miejsce gry - lekkoatletyczna skocznia w dal.

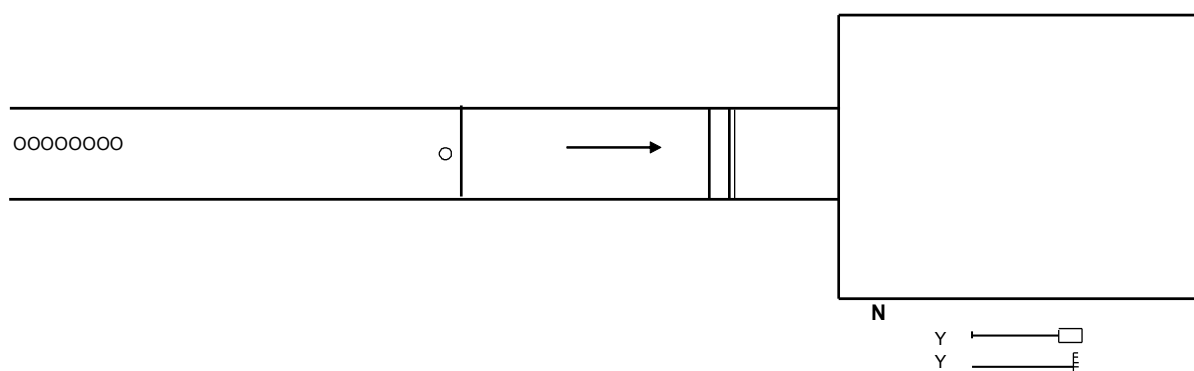
Ustawienie - Gracze rozstawieni nieopodal skoczni w dal. Każdej osobie przydzielony jest kolejny numer.

Przebieg gry.

Poszczególni uczestnicy gry zgodnie z przydzielonymi im numerami startowymi wykonują następujące próby kontrolne:

- trójskok na prawej nodze;
- trójskok na lewej nodze;
- trójskok naprzemianstronny (pierwsze odbicie obunóż);
- trójskok obunóż (odbicie i lądowania zawsze obunóż);
- z dwóch kroków rozbiegu – wieloskok w rytmie trójskoku (lewa, lewa, prawa, prawa, lądowanie na obie nogi).

Uczeń wykonując ostatni skok poszczególnych testów ląduje w zeskoczni (piaskownicy). Wszystkie skoki poddane są pomiarowi odległości. Po zakończeniu przez wszystkich graczy każdej próby kontrolnej prowadzący przydziela najlepszemu ilość punktów równa liczbie biorących w ćwiczeniu graczy. Kolejni gracze otrzymują za każdą dalszą lokatę o 1 punkt mniej. Osoba, która po wykonaniu wszystkich prób kontrolnych uzyskała największą ilość punktów, jest najlepszym pretendentem na trójskoczka [1].



Rys. 75. Pretendent na trójskoczka



Zdjęcie 18. Trójskok, (źródło: <http://www.se.pl/trojsskok,38856/>)

Wstęp

Trójskok, podobnie jak inne skoki lekkoatletyczne jest uważany za bardzo atrakcyjną konkurencję. Jest konkurencją o złożonej strukturze ruchu o charakterze szybkościowo-siłowym.

Dążeniem skoczka są trzy kolejne odbicia, których efektem jest uzyskanie jak największej odległości. Dwa pierwsze skoki skoczek wykonuje z odbicia tą samą kończyną, natomiast trzeci, przeciwną. Odbicia są realizowane wzdłuż prostej osi rozbiegu. Lądowanie po trzecim skoku odbywa się na obie nogi, (za pomocy dowolnej techniki) podobnie jak w skoku w dal [4, 18].

Fundamentalne zadanie, jakiemu powinien sprostać skoczek podczas skoku, polega na jak najmniejszej utracie szybkości poziomej, zachowaniu siły odbicia i utrzymaniu równowagi.

Do nauczania tej konkurencji stosujemy naturalne ćwiczenia, takie jak wieloskoki, z uwagi na to, że ich rytm podobny jest do rytmu trójskoku. Powoduje to opanowanie już na pierwszych zajęciach istoty ruchu związanej z wykonaniem całego skoku.

Zasadnicze znaczenie w nauczaniu trójskoku ma dobór ćwiczeń metodycznych. Przyczynia się do ogólnego przygotowania młodych sportowców. Przygotowanie to dotyczy przede w zakresie siły kończyn dolnych w sytuacji, kiedy młodzi początkujący zawodnicy jeszcze nie

mogą stosować ćwiczeń o charakterze siłowym używając do tego celu na siłowni sprzętu np. sztangi z dodatkowymi obciążeniami [4]. Przed przystąpieniem do nauczania trójskoku należy przygotować aparat ruchowy początkującego sportowca wykorzystując do tego celu ćwiczenia przygotowawcze.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania trójskoku

Zadaniem ćwiczeń przygotowujących jest przygotowanie aparatu ruchu do możliwości nauczania trójskoku.

Opieramy się na m.in. następujące ćwiczenia:

1. podskoki jednonóż w miejscu, płynnie przechodząc do wykonywanych w ruchu, krótkie powinny być płaskie, podczas realizacji, których kolano nogi odbijającej ugina się nieznacznie w stawie kolanowym, natomiast noga przeciwna, wyprostowana, a jej mięśnie optymalnie rozluźnione;
2. podskoki jednonóż, podczas wykonywania których, kolano nogi odbijającej unoszone jest wysoko, natomiast noga przeciwna swobodnie opuszczona w dół;
3. wszystkie formy wieloskoków jednonóż, obunóż.

Uwagi metodyczne:

- wieloskoki powinny być wykonywane na równym i optymalnie miękkim podłożu (np. ścieżka ułożona z materacy lub z filcu);
- bardzo ważne jest by poszczególne skoki wieloskoków wykonywane były zgodnie z osią rozbiegu.

Metodyka nauczania trójskoku - ćwiczenia

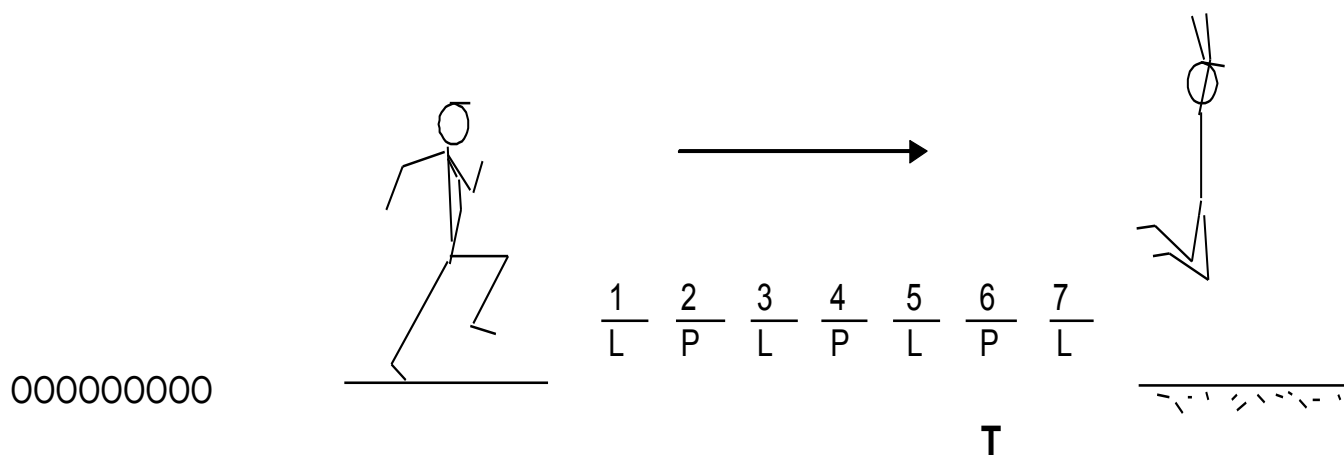
I. Omówienie skoku poprzedzone powinno być pokazem (demonstruje osoba prowadząca zajęcia (nauczyciel, trener), korzystamy z zapisu video, filmu, kinogram lub zdjęcia, zawodników, którzy mają w tej konkurencji najlepsze osiągnięcia na świecie).

W procesie nauczania trójskoku wykorzystujemy zastępujące ćwiczenia:

1. wieloskok naprzemianstronny (z nogi na nogę) wykonywany z wolnego biegu.
2. Z 5-7 kroków biegowych (wolnego biegu) wieloskoki z nogi na nogę z równoczesną naprzemianstronną pracą ramion.

Uwagi metodyczne:

- w fazie lotu tułów w pozycji pionowej, natomiast praca ramion skierowana do góry w przód;
- zalecane jest wykonywanie od 7 do 10 wieloskoków, które kończymy lądowaniem na obie nogi za pomocą dowolnej techniki (rys. 76).



Rys. 76. Ćwiczenie - Wieloskok „z nogi na nogę” wykonywany z wolnego biegu

2. Dwurytm w miejscu.

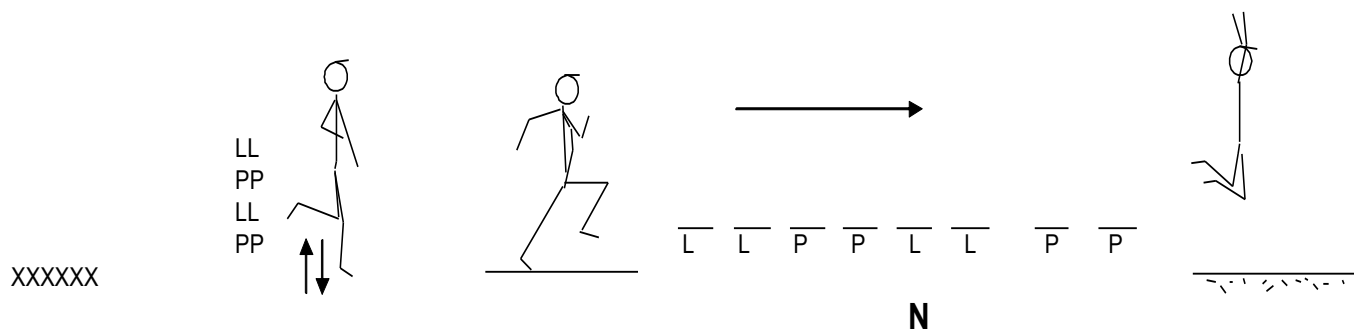
- Polega na wykonaniu w miejscu w tym samym rytmie dwóch podskoków na jednej, a następnie na nodze przeciwnej.

Uwagi metodyczne:

- jedno ćwiczenie polega na wykonaniu od 3 do 5 cykli (w trakcie ich wykonywania naprzemianstronna praca ramion;
 - odbicie do pełnego wyprostowania w stawie kolanowym i biodrowym.
- #### 3. Dwurytm w miejscu z przejściem do wieloskoku w dwurytmie.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący wykonuje dwa odbicia w miejscu na lewej następnie na prawej nodze, z kolei płynnie przechodzi do wieloskoku w przód zachowując ten sam rytm (rys. 77);
- pierwsze ćwiczenie polega na wykonaniu od 1 do 2 cykli w miejscu, bez zbędnych odchylenia ciała w bok, następnie 2 do 4 wieloskoków, kończąc lądowaniem na obie nogi z wykorzystaniem techniki dowolnej.



Rys. 77. Ćwiczenie - Wieloskoki w dwurytmie

4. Ćwiczenie polegające na wykonaniu trójskok w miejscu z przejściem do wieloskoku w rytmie trójskoku.

Uwagi metodyczne:

- skoczek wykonaniu dwóch podskoków na lewej nodze i jeden na nodze przeciwnej w miejscu, następnie przechodzimy do wykonania wieloskoku w przód zachowując ten sam rytm (trójskoku).

- należy zwrócić uwagę na łączenie rytmu w chwili przejścia z podskoków wykonywanych w miejsc do wieloskoków w przód.

5. Ćwiczenie polegające na wykonaniu trójskoku z marszu z lądowaniem na obie nogi do piaskownicy.

6. Z marszu przechodzimy do wykonania trójskoku. Odbicie po kolei nogą – lewa, lewa, prawa i lądowanie na obie nogi do piaskownicy.

Uwagi metodyczne:

- trójskok wykonujemy z godnie z jego rytmem.

7. Trójskok wykonany z 5 do 7 kroków biegowych;

8. rozbieg - 5 do 7 kroków biegowych, następnie skoczek wykonuje trójskok z lądowaniem na obie nogi do piaskownicy.

Uwagi metodyczne:

- zwracamy uwagę na to, by w momencie uzyskania maksymalnej prędkości bezpośrednio przed przystąpieniem do pierwszego odbicia trójskoczek przyjął pozycję wyprostowaną (unikamy tzw. podsiadu, /nie występuje obniżenie środka ciężkości ciała/) utrzymanie

pionowej pozycji tułowia w poszczególnych fazach skoku oraz naprzemianstronną pracą ramion.

9. Trójskok wykonany z 5 do 9 kroków rozbiegu z zachowaniem pożądanej proporcji poszczególnych skoków.

Uwagi metodyczne:

- poszczególne wykonywane skoki na początku z 5, a następnie z 7 i 9 kroków rozbiegu będą coraz dłuższe. Dlatego należy zwrócić szczególną uwagę na optymalną proporcję ich długości, która wynosi: 35%+30%+35%. Wyznaczając długość kolejnych skoków narzucamy skoczkowi ich właściwą proporcję np. z 5, 7, 9 kroków biegowych: 315-270-315=9.00 m; 350-300-350=10.00 m [4].

- skoczek przed przystąpieniem do pierwszego odbicia powinien mieć wyprostowaną sylwetkę oraz pionowe ustawienie tułowia w poszczególnych etapach trójskoku.

10. Nauka wymierzania i biegania rozbiegu.

- Skoczek kilkakrotnie przebiega odcinek 14 – 16 kroków biegowych, rozpoczynając bieg zawsze z tego samego miejsca.

Uwagi metodyczne:

- miejsce postawienia ostatniego śladu kończyny odbijającej jest dokładnie określone przez nauczyciela-trenera;

- jeżeli ślad pozostawiony przez nogę odbijającą będzie koncentrował się w podobnym miejscu wówczas zostanie ustalona dla ćwiczących wstępna długość rozbiegu;

- zaawansowanych stażem i techniką wykonania rozbiegu i skoku zawodnicy, zmierzoną taśmą długość rozbiegu przenoszą na rozbieg do trójskoku i wówczas sprawdzają jego dokładność;

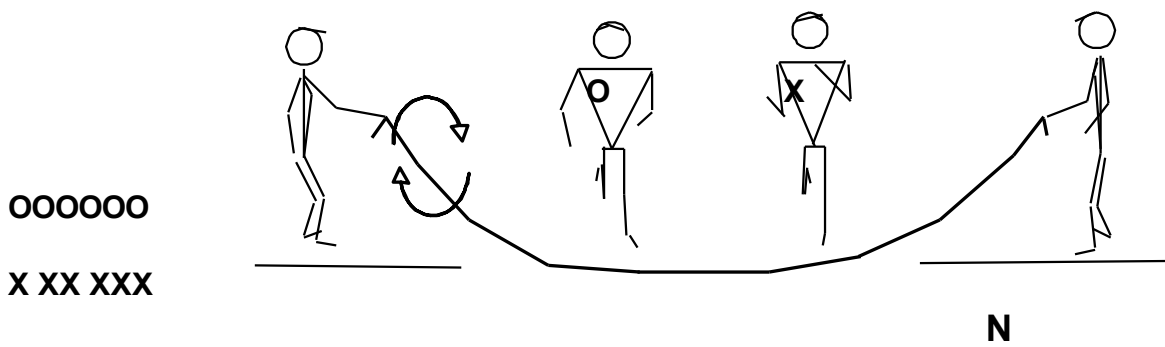
- po nauczaniu regularnego biegania rozbiegu na odcinku 14 do 16 kroków biegowych w przypadku ćwiczących, którzy nie mają doświadczenia w tym zakresie, rozmierzamy na skoczni na początku rozbieg o długości 7 kroków z kolei 9, 11, 13 kroków biegowych i przechodzimy do oddawania skoków z pełnego rozbiegu.

- dalsze doskonalenie rozbiegu łączymy z próbą odbicia z belki do pierwszego skoku z przebiegnięciem przez piaskownicę.

Ćwiczenia dodatkowe i specjalne stosowane w doskonaleniu trójskoku

Do ćwiczeń tych zaliczamy:

1. ćwiczenie dwurytmu ze skakanką (rys. 78).

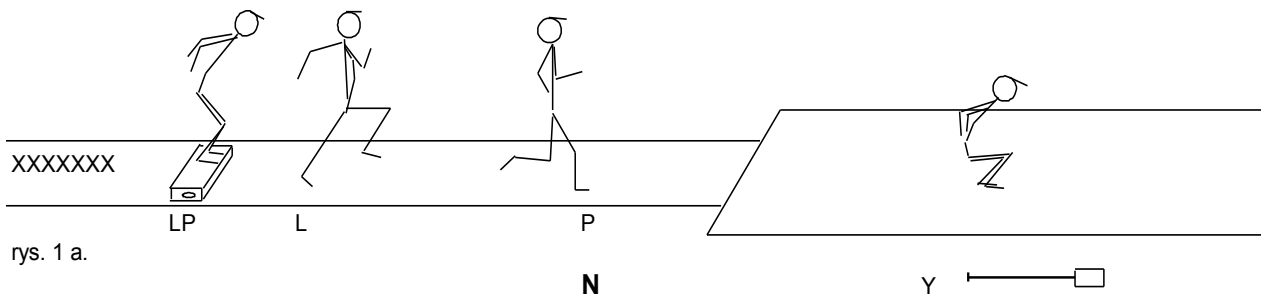


Rys. 78. Ćwiczenie dwurytmu ze skakanką

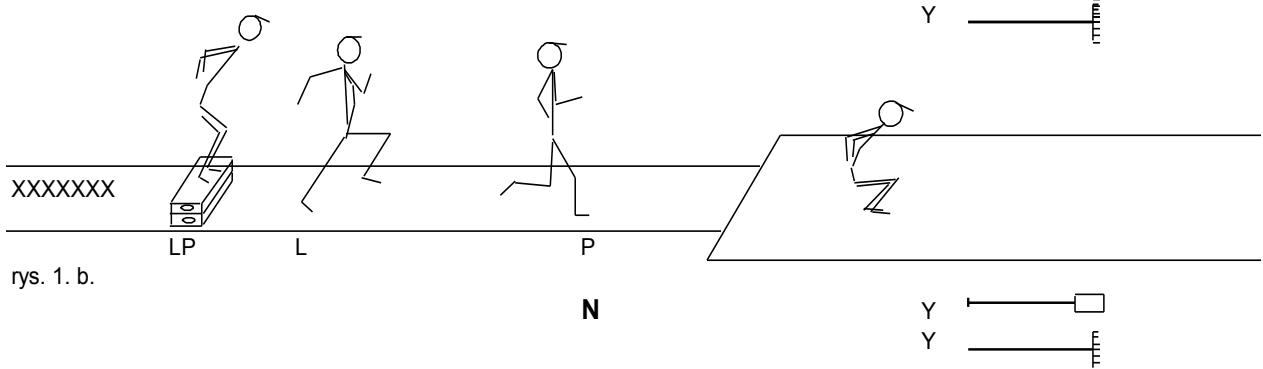
Uwagi metodyczne:

- osoba ćwicząca wykonują przeskok z miejsca w dwurytmie: lewa, lewa, prawa i prawa, prawa, lewa, powtarzają 3 razy, lub lewa, prawa, lewa, prawa – powtarzają 6 razy.

2. ćwiczenie - trójskok z miejsca z podwyższenia (rys. 79).



rys. 1 a.



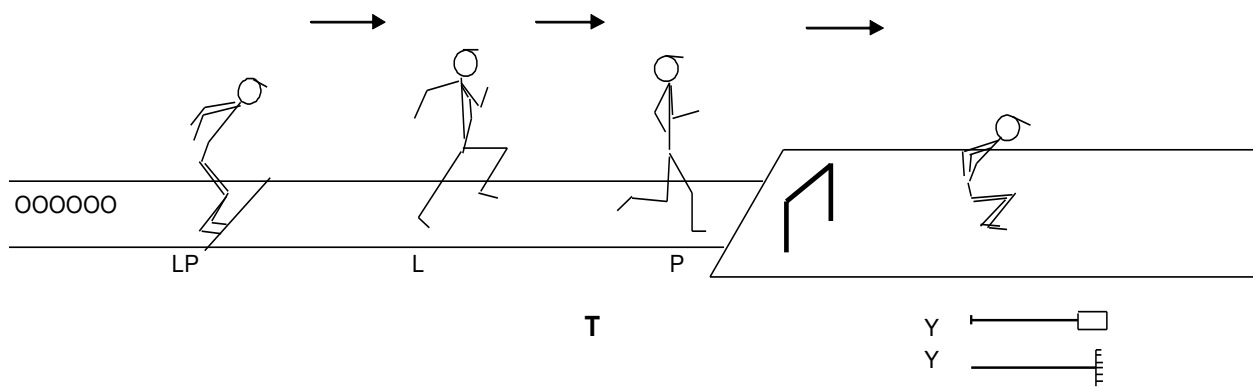
rys. 1. b.

Rys. 79. Ćwiczenie – trójskok z podwyższenia

Uwagi metodyczne:

- uczeń wykonuje trójskok z miejsca z podwyższenia (na 1 części skrzyni gimnastycznej) do lądowania w piaskownicy (2 razy). Następnie z podwyższenia stojąc na 2 częściach skrzyni;
- pierwszy skok w trójskoku - to zeskok z podwyższenia, natomiast kolejne powinny być możliwie długie.

3. Ćwiczenie - Trójskok przez płotek (rys. 80).



Rys. 80. Ćwiczenie – Trójskok przez płotek

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący wykonuje trójskok z miejsca, dwa pierwsze skoki płaskie, mocno do przodu natomiast trzeci podobny jak w skoku w dal.
- wysokość trzeciego skoku warunkuje ustawiony w piaskownicy płotek;
- lądowanie odbywa się techniką dowolną na obie nogi.

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Nauczanie techniki trójskoku należy rozpocząć pokazem całości skoku i opisu jego poszczególnych faz.
- Trójskok nauczamy w oparciu o proste i naturalne ćwiczenia wieloskoków zbliżonych swym rytmem do trójskoku.
- Wszystkie ćwiczenia związane z odbiciem (odmiany wieloskoków, trójskok itp.) realizowane powinny być na odpowiednim elastycznym podłożu, które w dużym stopniu uniemożliwia powstanie urazów.
- W procesie nauczania przestrzegamy zasady indywidualne podejście do poszczególnych ćwiczących.

- Nauczanie oraz doskonalenie poszczególnych elementów techniki skoku należy przeprowadzać na bazie wszechstronnego przygotowania ogólnego.
- Do nauczania elementów technicznych należy wykorzystywać kinogramy, filmy i inne pomoce naukowe.
- Właściwe wykonanie rozbiegu przyczynia się do stworzenia dogodnych warunków do optymalnego odbicia.

RZUTY LEKKOATLETYCZNE GRY I ZABAWY – rzut dyskiem, pchnięcie kulą, rzut młotem, rzut oszczepem



Zdjęcie 19. Pchnięcie kulą, rzut dyskiem, rzut młotem, rzut oszczepem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=pchniecie+kul%c4%85&qvvt=pchniecie+kul%c4%85&FORM=IGRE>, <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+dyskiem&qvvt=rzut+dyskiem&FORM=IGRE>, <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+m%c5%82otem&id=7021C0C474EBD726EE51F1BAA5AE0D2FB4A7BFD5&FORM=IQFRBA>, <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+oszczepem&qvvt=rzut+oszczepem&FORM=IGRE>)

Szczur

Liczba uczestników - dowolna.

Przybory– „wywijadło” lub linka z przyczepionym na końcu woreczkiem lub ringo.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy ustawiają się w kole. Prowadzący staje w środku i kręci dookoła swej osi „szczura”, aby wirował przy ziemi. Gdy „szczur” zbliża się do stóp dzieci, skaczą w górę. Kogo „szczur” dotknie ten zmienia prowadzącego.

Odmiana I. Kogo dotknie „szczur” ten otrzymuje punkt karny. Wygrywają uczestnicy bez punktów karnych.

Odmiana II. Uczestnicy podzieleni na dwa zespoły (jeden w szarfach, drugi bez) współzawodniczą, który zespół zostanie mniej razy trafiony „szczurem”. Podobne współzawodnictwo lecz w parach (lub trójkach), wygrywa osoba z pary (trójki) z najmniejszą ilością błędów. Przy dużej sile ćwiczących i po odpowiednim dobraniu się w pary przeskoki przez szczura wykonują osoby z współpartnerem na plecach.

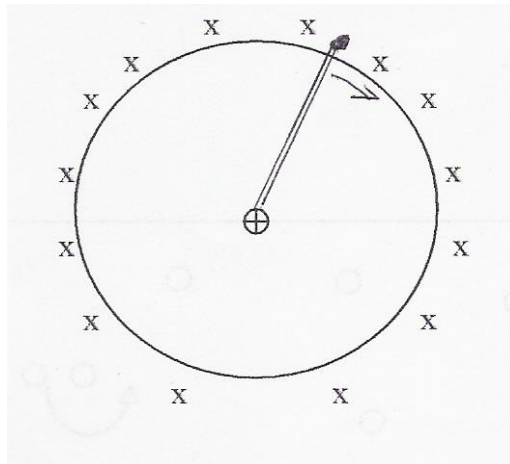
Odmiana III. „Ugryzieni” przez „szczura” stają z boku i przypatrują się ćwiczącym. Walka trwa do momentu, kiedy pozostanie połowa uczestników - najlepszych skoczków.

Odmiana IV. Wszyscy siadają w kole w siadzie prostym z nogami skierowanymi do środka koła. Uczestnicy w taki sposób unoszą nogi nad wirującym „szczurem”, aby go nie dotknąć.

Odmiana V. Uczestnicy przyjmują pozycję leżąc przodem z ramionami w górze. Należy w taki sposób się zachować (unieś mocno w górę tułów), aby kręcony „szczur” nie trącił leżących (należy kontrolować długość linki). Dla silniejszych – będąc w podporze przodem uczestnicy odbiciem obręcz od podłoża unikają trącenia „szczurem”.

Odmiana VI. Przy większej ilości osób uczestnicy zostają podzieleni na grupy, a każda tworzy koło. Na sygnał prowadzącego wprowadzone zostają w ruch wszystkie „szczury” jednocześnie, a współzawodnictwo przebiega pomiędzy zespołami. Zespół, którego uczestnik trąci jako pierwszy szczura, otrzymuje punkt karny i gra toczy się dalej. Wygrywa zespół z mniejszą ilością punktów karnych.

Uwaga. Wszyscy ćwiczący mogą wykonywać przeskoki przez „szczura”, stojąc twarzą do środka koła w miejscu, trzymając się za ręce; stojąc bokiem do środka koła z ramionami położonymi na barkach uczestnika z przodu; w biegu dookoła.



Rys. 81. Szczur

„Skacząca żabka”

Liczba uczestników - dowolna, równa w każdym zespole.

Przybory - pięć materacy gimnastycznych, taśma miernicza.

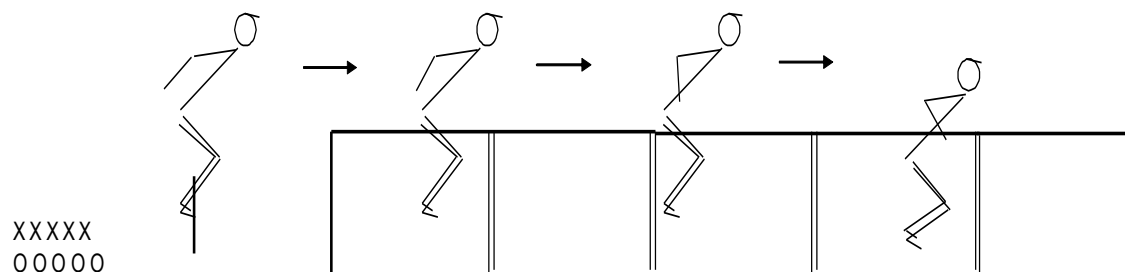
Miejsce zabawy - sala gimnastyczna.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy stoją podzieleni na równe zespoły, ustawione w rzędach. Na sygnał pierwsi z rzędów (po kolei każdy) wykonują 3-skok obunóż. Długość każdego skoku mierzona jest z dokładnością do 1 cm, od miejsca odbicia (palec) do miejsca lądowania (najbliższy ślad – pięty). Kto z pary ćwiczących skoczył dalej, zdobywa punkt. Suma punktów decyduje o zwycięstwie zespołu.

Uwagi:

- po kolei zawodnicy stają przed linią, w dowolnym momencie wykonuje 3-skok obunóż;
- każdy skok 3-skoku rozpoczyna się i kończy lądowaniem na dwie nogi.



Rys. 82. „Skacząca żabka”

Kto dalej?

Liczba uczestników - dowolna, równa w każdym zespole.

Przybory - materac gimnastyczny, taśma miernicza.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy stoją podzieleni na równe zespoły, ustawione w rzędach. Na znak prowadzącego uczestnicy zabawy stojący na czele swych rzędów (po kolei każdy) wykonują skok w dal z miejsca, lądując obunóż na miękkie podłoże (materac gimnastyczny). Długość każdego skoku mierzona jest z dokładnością do 1 cm, od miejsca odbicia (palce) do miejsca lądowania (najbliższy ślad – pięty).

Uwagi:

- w celu precyzyjnego pomiaru w długości skoku, „pięty” podeszwy butów oddającego skok gracza zaznacza się kredą;
- skok w dal z miejsca odbywa się z przed wyrysowanej kredą przed materacem linii;
- poszczególni ćwiczący wykonują trzy skoki z odbicia prawą, a następnie lewą nogą. Brany jest pod uwagę najdłuższy skok z odbicia prawą i lewą nogą;
- materac, na którym lądują skaczący powinien być tak ustawiony by się nie przesunął w momencie lądowania;
- suma odległości długości skoku z odbicia prawą, a następnie lewą nogą stanowi końcowy wynik. Kto z pary ćwiczących uzyska lepszy zdobywa punkt. Suma punktów decyduje o zwycięstwie zespołu.

XXXXX

O X |



OOOOO

Rys. 83. Zabawa – „Kto dalej”.

Przeskoki nad współwiczącym

Liczba uczestników - parzysta.

Przybory - zbędne.

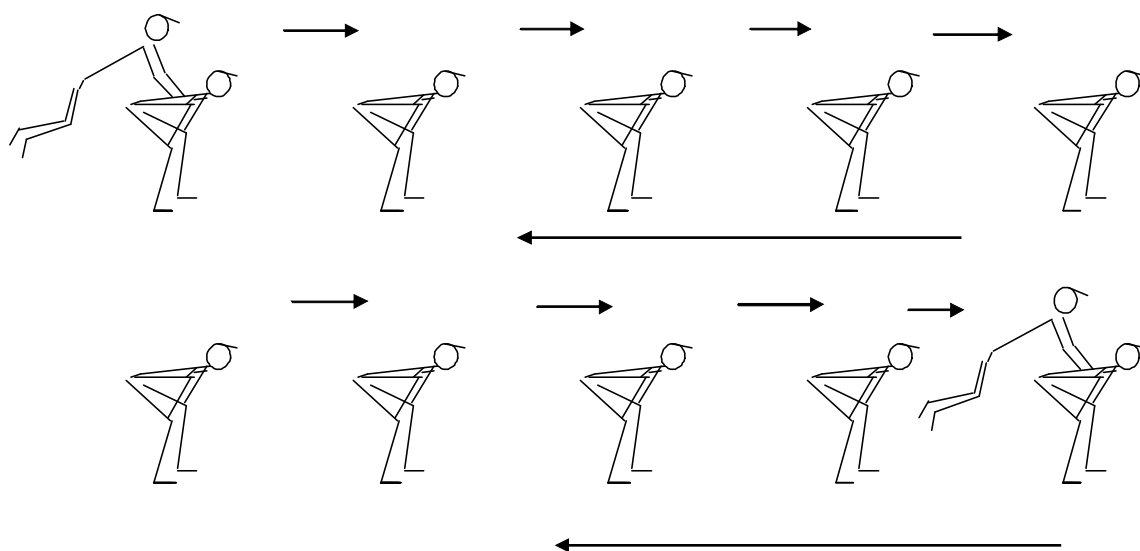
Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Uczniowie ustawieni w dwóch rzędach, pochyleni do przodu (ręce wsparte na kolanach). Ostatni z rzędu przeskakuje ponad kolejnymi zawodnikami swojej drużyny. Przeskakując ostatniego wraca z powrotem na miejsce, z którego rozpoczął współzawodnictwo dotyka ostatniego z rzędu (który natychmiast rozpoczyna przeskakiwanie ponad swoimi kolegami) i wraca na pozycję w której zakończył przeskoki. Wyścig kończy się z chwilą, gdy ostatni z grupy przeskakując nad ostatnim z rzędu kończy współzawodnictwo. Wygrywa drużyna, która pierwsza ukończy rywalizację.

Uwagi:

- rzędy oddalone od siebie w odległości 4 m;
- ćwiczący poszczególnych grup oddaleni od siebie w odległości od 1,0 do 1,5 m.



Rys. 84. Przeskoki nad współwiczącym

Pełzak

Liczba uczestników - parzysta.

Przybory - dwie chorągiewki.

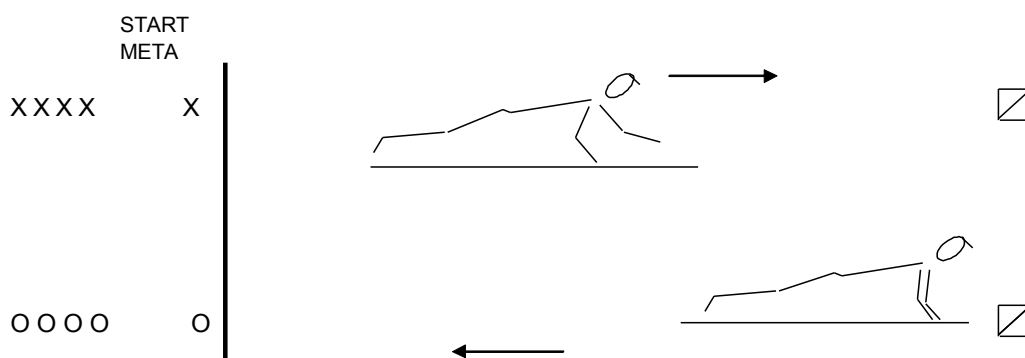
Miejsce zabawy - plaża, teren o miękkim piaszczystym podłożu.

Przebieg zabawy.

Ćwiczący ustawieni w rzędach. Pierwsi z rzędów w pozycji wyjściowej „podpór przodem”, kończyny górne przed linią startu, która jest jednocześnie linią mety. Na sygnał prowadzącego (tylko przy pomocy rąk), „maszerują” do chorągiewki i z powrotem. Wygrywa zespół, którego zawodnicy pierwsi przekroczą linię mety.

Uwagi:

- odległość od linii startu do chorągiewki wynosi 7 m;
- kolejny zawodnik z zespołu z chwilą, gdy jego poprzednik rozpoczął „marsz” w stronę chorągiewki przygotowuje się do przyjęcia pozycji podpór przodem by w momencie rozpoczęcia współzawodnictwa w tej pozycji je rozpocząć z chwilą dotknięcia jego kończynę górną przez jego poprzednika.



Rys. 85. Pelzak

Wypchnięcie piłki

Liczba uczestników - parzysta.

Przybory - piłka lekarska 3 kg, taśma miernicza.

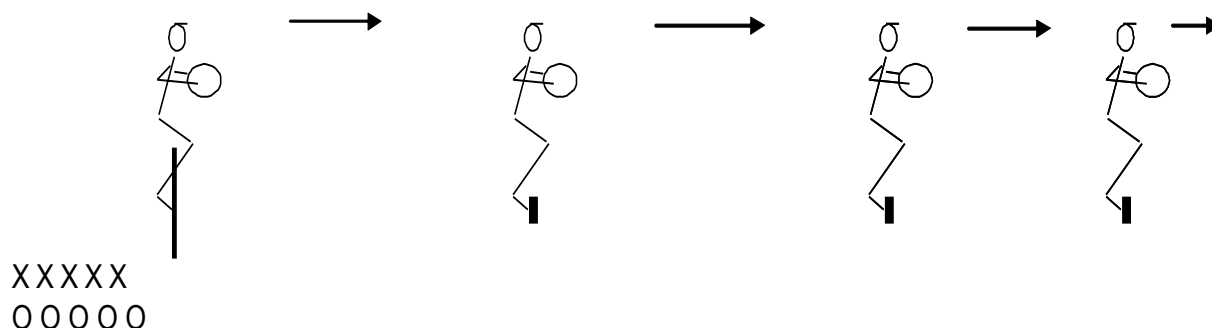
Miejsce gry - boisko szkolne.

Przebieg gry.

Gracz staje przed linią (przodem do kierunku rzutu), unosi piłkę lekarską na wysokości klatki piersiowej, następnie wykonuje półprzysiad. Z kolei energicznie prostując nogi „wypycha” piłkę z przed klatki piersiowej do przodu. Długość rzutu to odległość zawarta pomiędzy linią, przed którą staje wykonujący rzut a najbliższym śladem zaznaczonym przez upadającą piłkę. Następny i kolejni ćwiczący z zespołu stają w miejscu gdzie upadła piłka i wykonują kolejne rzuty w tym samym kierunku (linia prosta). Rzut ostatniego z grupy stanowi ostateczną długość rzutów danej drużyny. Wygrywa ta, której wspólna długość rzutów jest większa.

Uwagi:

- ćwiczący z poszczególnych zespołów wykonują rzuty naprzemiennie (pierwszy z I grupy i pierwszy z II grupy) tą samą piłką lekarską;
- kolejni wykonują rzuty z miejsca gdzie upadnie piłka (w tym samym kierunku).



Rys. 85. Wypchnięcie piłki

Suma pchnięć

Liczba uczestników - parzysta.

Miejsce gry - boisko szkolne.

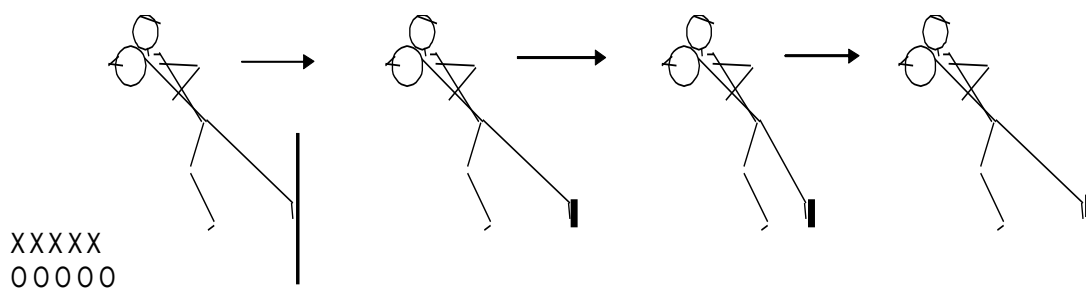
Przybory - piłka lekarska 3 kg, taśma miernicza.

Przebieg gry.

Ćwiczący stają przed linią (bokiem do kierunku rzutu w rozkroku), wykonuje pchnięcie piłką lekarską. Długość rzutu to odległość zawarta pomiędzy linią, przed którą staje wykonujący rzut, a najbliższym śladem zaznaczonym przez upadającą piłkę. Następny i kolejni zawodnicy z zespołu stają w miejscu gdzie upadła piłka i wykonują kolejne pchnięcia w tym samym kierunku (linia prosta). Pchnięcie ostatniego z grupy stanowi ostateczną długość pchnięć danego zespołu. Wygrywa ten, którego wspólna długość pchnięć jest większa.

Uwagi:

- ćwiczący stoją bokiem do kierunku pchnięcia, noga po stronie ręki trzymającej piłkę ugięta w stawie kolanowym, piłka przy szyi lub brodzie, łokieć na wysokości barku, kciuk skierowany w dół;
- energiczny wyprostno-skrętna praca kończyny dolnej, następnie - ustawienie bioder w pozycji frontalnej do kierunku pchnięcia i wyprost kończyny górnej powoduje wypchnięcie piłki.
- gracze z poszczególnych zespołów wykonują pchnięcia naprzemiennie (pierwszy z I grupy i pierwszy z II grupy) tą samą piłką lekarską;
- kolejni wykonują pchnięcia z miejsca gdzie upadnie piłka (w tym samym kierunku).



Rys. 86. Suma pchnięć

Rzutna zabawa

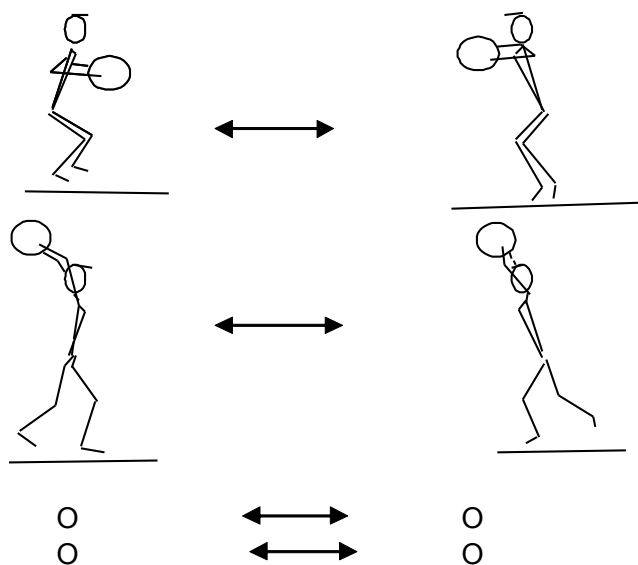
Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - piłki lekarskie 2-kilogramowe w liczbie równej połowie uczestników zabawy, gwizdek.

Miejsce zabawy - plac przyszkolny, boisko sportowe, duża sala gimnastyczna.

Przebieg zabawy.

Uczestnicy zabawy dobierają się dwójkami. Każda dwójka dysponuje piłką lekarską. Zabawa trwa 5 minut. Przez pierwsze 2,5 minuty jedna osoba z dwójki rzuca piłką do partnera dowolnym sposobem i z dowolnej pozycji wyjściowej. Druga osoba odrzuca piłkę tym samym sposobem, z takiej samej pozycji. Po 2,5 minutach prowadzący zajęcia daje znak gwizdkiem. Od tej chwili zmienia się rola osób tworzących dwójkę. Teraz drugi jej członek wymyśla sposób i pozycję wyrzutną. Zaleca się, by tworzący dwójkę utrzymywali między sobą odległość około 2 m, oraz by zachowywali dość dużą intensywność wykonywanych ćwiczeń [1].



Rys. 87. Rzutna zabawa

Podskoki ze skakanką w przód z odbicia obunóż

Liczba uczestników - równa w zespołach.

Przybory - dwie skakanki, gwizdek, dwie chorągiewki.

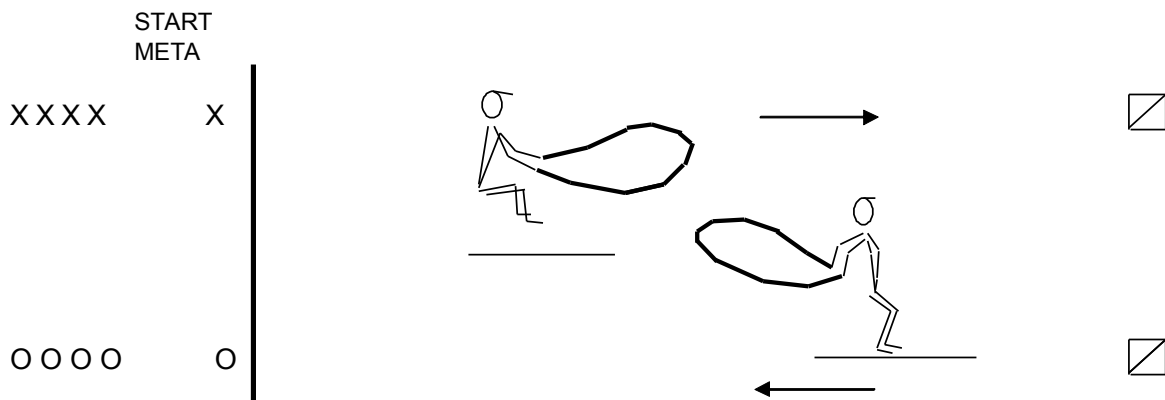
Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Zawodnicy podzieleni na dwa zespoły (o podziale decyduje prowadzący zajęcia). Zespoły stoją ustawieni w rzędach na linii start. Pierwsi z rzędu trzymają skakanki i na sygnał (gwizdek, komendę start) prowadzącego rozpoczynają skoki obunóż ze skakanką. Wygrywa zespół, który pierwszy zakończy wyścig.

Uwagi:

- dystans pomiędzy chorągiewką a linią startu wynosi 10 m;
- podczas wyścigu na całym dystansie ćwiczący wykonują odbicia obunóż przeskakując przez skakankę;
- przekazanie skakanki kolejnemu ćwiczącemu z zespołu następuje przed linią startu (linia startu jest jednocześnie linią mety).



Rys. 88. Podskoki ze skakanką w przód z odbicia obunóż

Przeciąganie liny

Liczba uczestników - dowolna, parzysta.

Przybory - lina, szarfa.

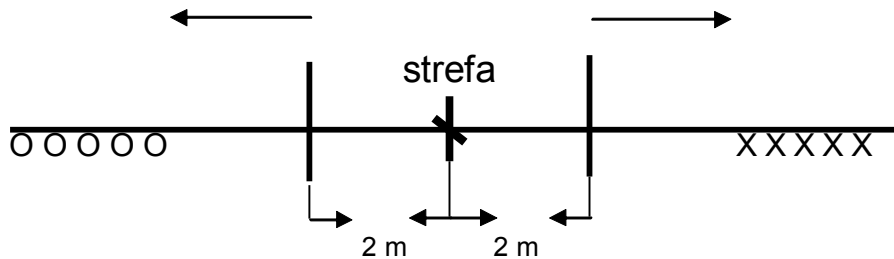
Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg zabawy.

Zawodnicy podzieleni przez prowadzącego na dwa równe zespoły. Na środku liny zawieszona szarfa, gracze obu zespołów chwytają linę po jej przeciwnych stronach. Na sygnał gwizdka rozpoczynają przeciąganie liny. Zespół, który przeciągnie przeciwną drużynę poza zaznaczoną strefę wygrywa. Są trzy próby, wygrywa ten, który dwa razy zwycięży.

Uwagi:

- strefa, której środek wyznacza zawieszona na linie szarfa wynosi 4 m;
- ćwiczący w dowolny sposób przeciągają linę (trzymając ją obiema rękami).



Rys. 89. Przeciąganie liny

Przenoszenie w parach

Liczba uczestników - parzysta, równa w zespołach.

Przybory – zbędne.

Miejsce zabawy - sala gimnastyczna, boisko szkolne.

Przebieg gry.

Uczestnicy zostają podzieleni na zastępy i w rzędach ustawiają się na linii startu. Tworząc rzędy należy tak ustawić się, aby pierwszymi były osoby o największej masie ciała, a na końcu najlżejsi. Na sygnał pierwszy z uczestników przenosi na „barana” drugiego na linię mety i sam pozostaje na mecie. Zawodnik, który był noszony biegnie z powrotem i przenosi w podobny sposób następnego zawodnika itd. Wygrywa zespół, którego uczestnicy zostaną szybciej przeniesieni na stronę przeciwną.

Kto dalej rzuci?

Liczba uczestników - parzysta.

Przybory - Piłka lekarska 3 kg, taśma miernicza.

Miejsce gry - boisko szkolne, sala gimnastyczna.

Ustawienie - ćwiczący ustawieni w dwóch równych liczbowo zespołach.

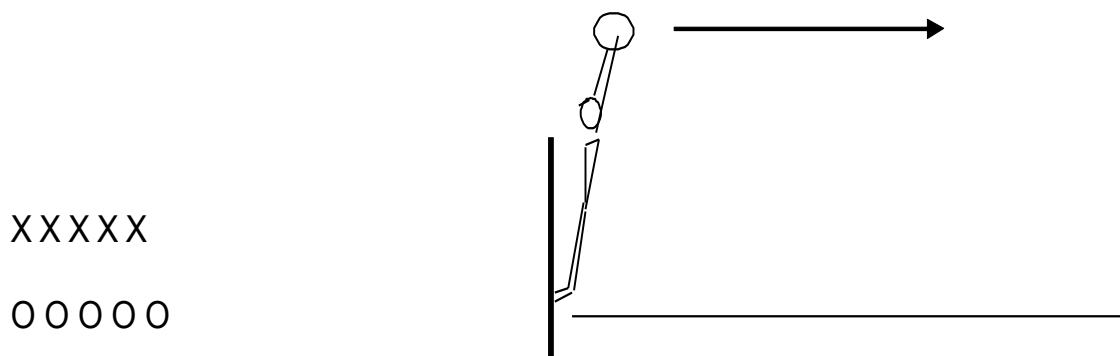
Przebieg gry.

Pierwsi z poszczególnych grup (jeden następnie drugi) stają przed linią (tyłem do kierunku rzutu). Pierwszy unosi piłkę lekarską ponad głowę, następnie powoli opuszcza ręce trzymające piłkę z przodu, wykonując jednocześnie półprzysiad. Z kolei energicznie prostując nogi przenosi piłkę w tył ponad głowę i oddaje rzut. Pomiar długości rzutu mierzy się w metrach. Jest to

odległość zawarta pomiędzy linią, przed którą staje wykonujący rzut a najbliższym śladem zaznaczonym przez upadającą piłkę. Punkt zdobywa ten gracz (pierwszego lub drugiego zespołu), który najdalej rzuci. Suma zdobytych punktów decyduje o zwycięstwie zespołu.

Uwagi:

- poszczególni ćwiczący wykonują rzut z tego samego miejsca;
- z chwilą, gdy piłka zostaje wypuszczona z rąk rzucającego może on wykonać kilka kroków do „tyłu” (zgodnych z kierunkiem lotu piłki).



Rys. 90. Kto dalej rzuci?

Wielorzuty

Liczba uczestników – parzysta.

Przybory - piłka lekarska 3 kg, taśma miernicza.

Miejsce gry - boisko szkolne.

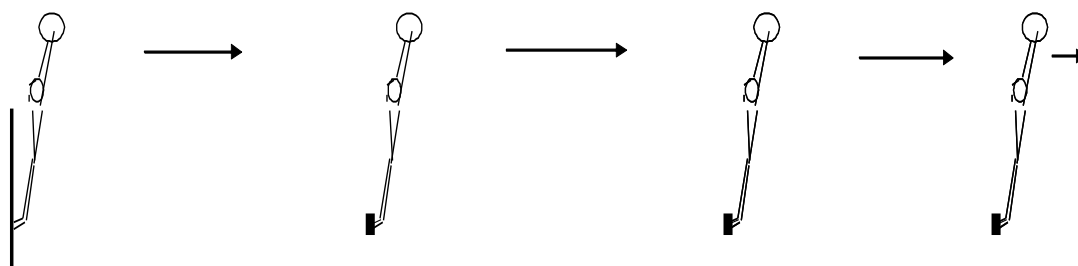
Przebieg gry.

Ćwiczący staje przed linią (tyłem do kierunku rzutu), unosi piłkę lekarską ponad głowę, następnie powoli opuszcza ręce trzymające piłkę z przodu, wykonując jednocześnie półprzysiad. Z kolei energicznie prostując nogi przenosi piłkę w tył ponad głowę i oddaje rzut. Następny i kolejni zawodnicy z drużyny stają w miejscu gdzie upadła piłka i wykonują kolejne rzuty w tym samym kierunku (linia prosta). Rzut ostatniego z grupy stanowi ostateczną długość rzutów danego zespołu. Wygrywa ten, którego wspólna długość rzutów jest większa.

Uwagi:

- ćwiczący z poszczególnych zespołów wykonują rzuty naprzemiennie (pierwszy z I grupy i pierwszy z II grupy itd.) tą samą piłką lekarską;

- kolejni wykonują rzuty z miejsca gdzie upadnie piłka (w tym samym kierunku).



XXXXX
00000

Rys. 91. Wielorzuty

Rzut dyskiem



Zdjęcie 20. Rzut dyskiem, (źródło:
<http://www.bing.com/images/search?q=rzut+dyskiem&qpv=rzut+dyskiem&FORM=IGRE>)

Wstęp

Rzut dyskiem to jedna z najbardziej skomplikowanych konkurencji lekkoatletycznych. Przyczynia się do tego bardzo złożona struktura jego poszczególnych czynności ruchowych.

Podczas wykonywania rzutu dyskobol wykonując obrót i równocześnie przemieszcza się wzdłuż osi koła w kierunku rzutni [4]. Nauczanie rzutu dyskiem powinno się przeprowadzać na równym i twardym podłożu [18]. Przed przystąpieniem do zajęć należy skontrolować, czy rzutnia jest właściwie przygotowana.

W celu zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczących koło do rzutu dyskiem musi być ogrodzone siatką, tak zamontowaną, by zawodnik mógł wykonać rzut w promieniu 40 stopni. W celu zapewnienia bezpieczeństwa ćwiczącym rzuty mogą być wykonywane tylko w jednym kierunku,

natomiast po sprzęt sportowcy udają się wówczas, gdy ostatni z nich wykona rzut. Tak samo, jak w pozostałych konkurencjach rzutowych ilość (w tym przypadku) dysków powinna odpowiadać liczbie zawodników biorących udział w zajęciach.



Zdjęcie 21. Rzut dyskiem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+dyskiem&qvrt=rzut+dyskiem&FORM=IGRE>)

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania rzutu dyskiem

Przed przystąpieniem do nauczania tej konkurencji ćwiczący powinni opanować następujące ćwiczenia:

1. stojąc w rozkroku, skręty tułowia w prawą i lewą stronę;
2. stojąc w rozkroku skręty tułowia z przeskokiem na przemian w prawą i lewą stronę (w momencie wykonywania skrętu w jego końcowej części wykonujemy przeskok z godnie ze skrętem);
3. toczenie dysku.

Uwagi metodyczne:

- trzymanie dysku - dysk spoczywa na ostatnich członach szeroko rozstawionych palców, kciuk stabilizuje dysk z boku;
- w ćwiczeniu 3, ćwiczący stoi w pozycji wykroczonej (noga po stronie ręki trzymającej dysk z tyłu), toczy dysk wypuszczając go przez palec wskazujący.

4. podrzucanie dysku;
5. wymachy z dyskiem;
6. zamachy z dyskiem;.

Uwagi metodyczne:

- podrzucanie dysku wykonujemy w ten sposób by dysk wypuszczany był przez palec wskazujący;
- wykonując wymachy z dyskiem, ćwiczący ustawiony jest w rozkroku (rozstaw kończyn dolnych w okolicach szerokości barków). Dyskobol wymachy z dyskiem wykonuje w płaszczyźnie strzałkowej;
- wykonując zamachy z dyskiem, dyskobol ustawiony jest w rozkroku. Zamach wykonywane są w prawą i lewą stronę w płaszczyźnie poprzecznej. Jednocześnie z przemieszczaniem dysku zawodnik przenosi ciężar ciała (zamach w lewą stronę, ciężar ciała przemieszcza się w stronę kończyny dolnej lewej, podobnie w stronę przeciwną). Przez cały czas wykonywania zamachów dysk spoczywa w tej samej ręce (kończyna przeciwna nie pomaga trzymać dysk). Ruch powinien być wykonany obszernie i płynnie.



Zdjęcie 22. Rzut dyskiem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+dyskiem&qpvtrzut+dyskiem&FORM=IGRE>)

Metodyka nauczania rzutu dyskiem

- I. Przed przystąpieniem do nauczania rzutu dyskiem osoba prowadząca zajęcia powinna:
- wykonać rzut dyskiem, a w celu omówienia jego techniki wykonania wykorzystać filmy, taśm wideo, kinogramy, na których zaprezentowane są rzuty dyskiem najlepszych zawodników tej konkurencji na świecie;
 - zapoznać uczących się z rzutnią;
 - omówić przepisy rozgrywania tej konkurencji;
 - omówić zasady bezpieczeństwa w czasie treningu i zawodów.

II. Nauka trzymania dysku (w przypadku gdy nie były stosowane ćwiczenia wprowadzające (omówiono powyżej) należy szczegółowo omówić i zademonstrować.

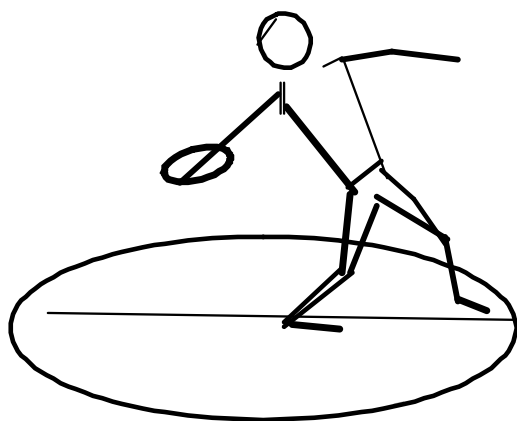
III. Nauczanie rzutu dyskiem z miejsca

Do nauczania rzutu z miejsca stosujemy następujące ćwiczenia:

1. Wykonywanie rzutów z ustawienia przodem do kierunku rzutu (rys. 92).

Uwagi metodyczne:

- w przypadku zawodnika praworęcznego – lewa noga w wykroku. Prawa noga (stopa) ustawiona prostopadle do kierunku rzutu ugięta w stawie kolanowym, na niej przede wszystkim spoczywa ciężar ciała. Lewa noga natomiast odstawiona nieznacznie w bok. Ćwiczący wykonuje przedmach, następnie zmierza do wyprostowania prawej nogi w stawie kolanowym (co powoduje napięcie mięśni brzucha i klatki piersiowej /łuk napięcia/), następuje skręt tułowia, barku w kierunku zamierzonego rzutu i realizuje rzut tak, by dysk wypuszczony z ręki leciał prawie równoległe do podłoża.



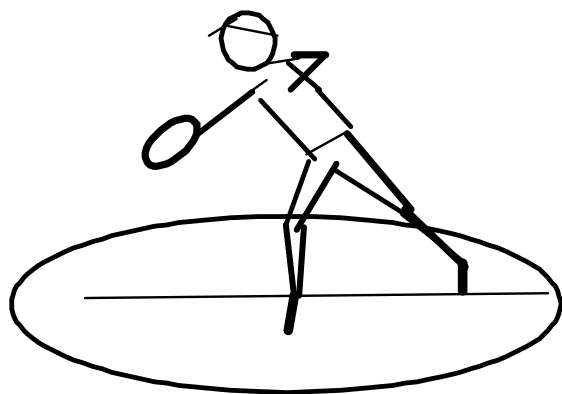
Rys. 92. Ćwiczenie - Rzut z ustawienia przodem do kierunku rzutu

2. Wykonywanie rzutów z ustawienia bokiem do kierunku rzutu (rys. 93).

Uwagi metodyczne:

- uczący się staje bokiem do kierunku rzutu w szerokim rozkroku, stopy względem siebie ustawione równoległe. Wykonuje parę zamachów, w momencie, gdy dysk znajduje się z najdalszym tylnym położeniu wykonuje skrętno-wyprostną pracę prawej stopy, stawu kolanowego, przyczyniając się do ustawienia frontального bioder (prawe biodro w przód),

(ręka z dyskiem w tym czasie możliwie najdalej pozostawiona z tyłu) wywołuje tak zwany „łuk napięcia”. Następuje skręt tułowia, barku w kierunku rzutu i wykonuje rzut tak, by dysk wypuszczony z ręki leciał stosunkowo płasko względem podłoża [4].



Rys. 93. Ćwiczenie - Wykonanie rzutu z ustawienia bokiem do kierunku rzutu

3. Wykonywanie rzutów z ustawienia tyłem do kierunku rzutu.

Uwagi metodyczne:

- dyskobol staje tyłem do kierunku rzutu;
- ciężar ciała spoczywa na prawej kończynie dolnej;
- po wykonaniu zamachy w czasie, gdy dysk znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje skrętno-wyprostną pracę prawej stopy, stawu kolanowego i prawego biodra (w tym momencie praca lewej nogi dopasowuje się do prawej), następnie barków i prawej kończyny górnej wykonuje rzut pod odpowiednim kątem.

Często w rzutach z tej pozycji stosuje się różne metalowe przedmioty np. pręty [4].

IV. Nauczanie rzutu dyskiem z obrotem

Do nauczania rzutu dyskiem z obrotem wykorzystuje się następujące ćwiczenia:

W pierwszym etapie nauczania tego bardzo skomplikowanego elementu rzutu dyskiem wykonujemy ćwiczenia nie używając sprzętu.

1. Ćwiczenie w ustawieniu przodem do kierunku rzutu;

Uwagi metodyczne:

- uczący ustawia się przodem do kierunku rzutu, nogi w rozkroku, stopy ustawione równolegle (ćwiczenie wykonywane jest wzdłuż rozrysowanej kredą linii, lewa noga na linii);

- dyskobol wykonuje przedmach - w chwili, gdy ręka mająca wykonać rzut znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje przejście do przodu, stawia prawą nogę tuż przed linią, wokół niej wykonuje całym ciałem rotację i stawia lewą nogę za linią ustanawiając dogodną pozycję do wykonania rzutu (rys. 93).

2. Ćwiczący ustawia się bokiem do kierunku rzutu;

Uwagi metodyczne:

- w tym ćwiczeniu w stosunku do poprzedniego wydłuża rozbieg o 90 stopni. Wykonuje rotację w lewą stronę wraz z przejściem do przodu o 180 stopni. Następnie wykonuje te same czynności jak w ćwiczeniu poprzednim.

3. Ćwiczący ustawia się tyłem do kierunku rzutu;

Uwagi metodyczne:

- w stosunku do poprzedniego następuje wydłużenie rozbieg o kolejne 90 stopni;

- ćwiczący wykonuje przedmach, w chwili, gdy ręka mająca wykonać rzut znajduje się w najdalszym tylnym położeniu wykonuje odbicie z lewej nogi (wspomagane wymachem prawej) do przodu stawia ją przed linią (faza bezpodporowa obrotu). Następnie jak wyżej.

4. To samo ćwiczenie wykonane w szybkim tempie.

Uwagi metodyczne:

- w drugim etapie nauczania powyżej przedstawione ćwiczenia wykonujemy z dyskiem oddając rzut;

- wykonywanie rzutu w pełnej formie jest ostatnim etapem nauczania rzutu dyskiem, w której miotacz wykonuje półtora obrotu wokół podłużnej osi swojego ciała. Wykorzystanie pełnego rozbiegu, którego początkową fazą jest ustawienie tyłem do kierunku rzutu zwiększa zdecydowanie końcową efektywność rzutu.

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Proces nauczania techniki rzutu dyskiem rozpoczynamy po zastosowaniu ćwiczeń przygotowawczych, których zadaniem jest podniesienie pułapu przygotowania sprawnościowego początkujących dyskoboli.

- Nauczanie techniki rzutu rozpoczynamy od demonstracji rzutu dyskiem oraz objaśnienia jego kolejnych faz.
- Podczas nauczania techniki rzutu należy korzystać z kinogramów, filmów i innych pomocy naukowych.

Rzut oszczepem



Zdjęcie 23. Rzut oszczepem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+oszczepem&qpv=rt=rzut+oszczepem&FORM=IGRE>)

Wstęp

Rzut oszczepem należy do jednych z najłatwiejszych konkurencji lekkoatletycznych. Przyczynia się tego cechujące go podobieństwo do naturalnych form ruchu (np. rzut kamieniem, czy piłeczką palantową [4]). Dlatego podczas procesu nauczania rzutu oszczepem, już w pierwszym jego etapie zauważamy bardzo szybki postęp.

Zajęcia rzutu oszczepem powinny się odbywać na rzutni o twardym równym rozbiegu i trawiastym polu rzutów (miejsce lądowanie oszczepów). Organizacja zajęć powinna być tak zaprogramowana, by ilość oszczepów odpowiadała liczbie zawodników [4]. Należy bezwzględnie przestrzegać następujących zasad bezpieczeństwa:

- na rzutni w czasie wykonywania rzutów nie może przebywać żaden z uczestników zajęć;
- rzuty należy wykonywać tylko w jednym kierunku;
- oszczepy można zbierać wówczas, gdy ostatni oszczepnik wykona rzut, zwracając szczególną uwagę na wbite w murawę (czy inną miękką nawierzchnię) lub leżące oszczepy.

Przed rozpoczęciem zajęć w trakcie których, będzie nauczanie rzutu oszczepem osoba je prowadząca wykonuje pokaz rzutu oszczepem z pełnego rozbiegu. Powinna również omówić

technikę rzutu wspomagając się kinogramami, filmami, nagraniami video, z rzutami najlepiej je wykonującymi zawodnikami na świecie.



Zdjęcie 24. Rzut oszczepem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+oszczepem&qpv=rzut+oszczepem&FORM=IGRE>)

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania rzutu oszczepem

Dla początkujących zawodników zaleca się zastosować następujące ćwiczenia przygotowujące ich do rzutu oszczepem:

1. rzuty piłeczką palantową lub innym przyborem do celu, rzuty z miejsca, z rozbiegu na odległość;
2. krążenie piłkami uszatyymi w płaszczyźnie strzałkowej;
3. rzuty „autowe” piłą lekarską;
4. ćwiczenia oswajające z oszczepem – z oszczepem na barkach, wykonujemy skłony, skrętoskłony, opady itp.

Metodyka nauczania konkurencji rzut oszczepem

I. Pokaz (wykonuje osoba prowadząca zajęcia), bezpośrednio po nim omówienie rzutu oszczepem, a także wykorzystujemy film zapis video, kinogram lub zdjęć.

II. Trzymanie oszczepu.

Uwagi metodyczne:

- najczęściej, kciuk i palec wskazujący trzymają oszczep za krawędź osznurowania, natomiast pozostałe palce obejmują osznurowanie.

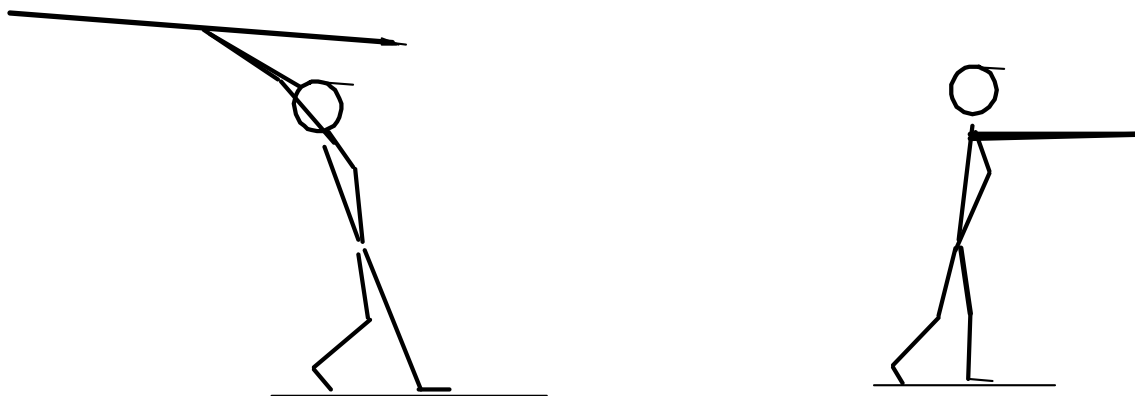
III. Nauczanie wbijania oszczepu.

Do nauczania wbijania oszczepu stosujemy następujące ćwiczenia:

1. wbijanie oszczepu w skarpe oburącz z wykroku;

Uwagi metodyczne:

- osoba rzucająca staje w wykroku (lewa noga w przód), natomiast prawa noga lekko ugięta w stawie kolanowym;
- oszczep uniesiony ponad głowę trzymany prawidłowo (wyprostowaną w stawie łokciowym) za osznurowanie odchyłoną do tyłu prawą ręką, lewa z kolei chwyta prawą od góry;
- grot powinien być usytuowany na wysokości czoła, natomiast osoba rzucająca patrzy przed siebie;
- ćwiczący wykonuje rzut realizując szybko wyprost prawej nogi i jednoczesny ruch ciała, a przede wszystkim obu kończyn górnych do przodu;
- oszczep wyrzucany jest tak by wbił się na wysokości barków w skarpe;
- to samo ćwiczenie wykonujemy stawiając trzy kroki marszu (rys. 94). Za każdym razem zwiększamy odchylenie tułowia do tyłu;
- w czasie wyrzutu należy utrzymać obie nogi w podporze;
- zwrócić uwagę na odczuwanie oporu lewej nogi w podporze (bardzo istotne będzie w dalszym nauczaniu/4/).



Rys. 94. Rzut oburącz w marszu w rytmie na trzy kroki

2. Ćwiczenie polegające na rzucie jednorącz w marszu na trzy kroki.

Uwagi metodyczne

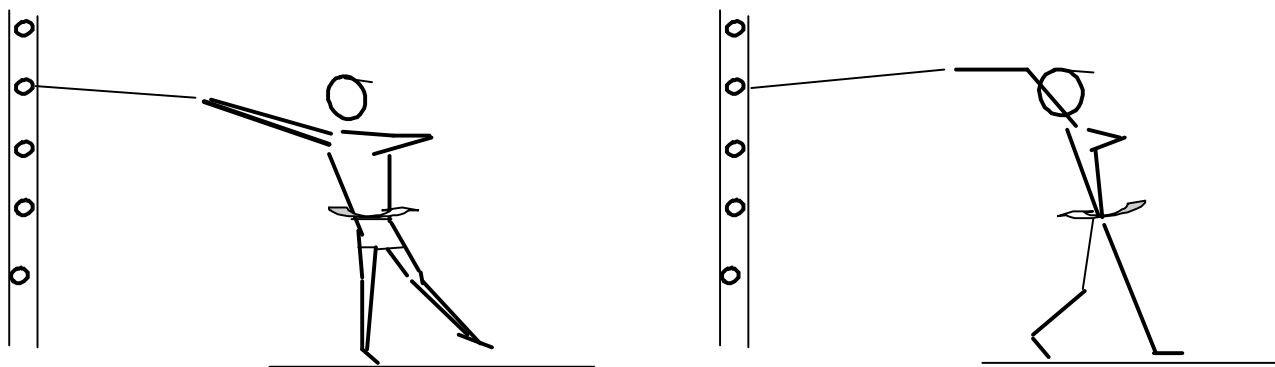
- rzucający staje przodem do kierunku rzutu (pozycja podobna do tej, jaka była w poprzednim ćwiczeniu);

- ręka lewa (przeciwna do trzymającej oszczep) ugięta w stawie łokciowym, uniesiona w przód na wysokości barków. Natomiast prawa trzymająca oszczep wyprostowana i odwiedzona do tyłu. Grot na wysokości oczu;
- ćwiczący podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu wykonuje trzy kroki marszu i następnie wyrzut oszczepu. W tym czasie lewa kończyna górna przemieszcza się w dół w stronę tułowia;
- rzuty jednorącz w marszu na trzy kroki wykonuje się swobodnie;
- wskazane jest wykonywać je w skarpę do celu, co zdecydowanie zwiększa precyzję wykonania tej sekwencji ruchowej.

3. Ćwiczenie polegające na wykonywaniu rzutu w ustawieniu bokiem w marszu na trzy kroki.

Uwagi metodyczne:

- rzucający staje w ustawieniu lewym barkiem do kierunku rzutu;
- ciężar ciała w większości spoczywa na nieco ugiętej w stawie kolanowym prawej kończynie dolnej, natomiast obie stopy ustawione nieznacznie w bok;
- tułów ćwiczącego nieco odchylony w prawo z rotacją w bok;
- kończyna górna, w której spoczywa trzymająca np. gumową taśmę wyprostowana na wysokości barków, przeciwna uniesiona na tę samą wysokość ugięta w stawie łokciowym (rys. 95).



Rys. 95. Ćwiczenie rotacji za pomocą gumy

4. Ćwiczący ustawiony lewym barkiem do kierunku rzutu.

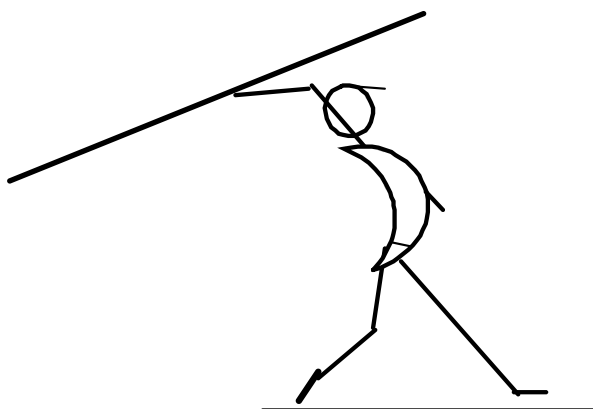
Uwagi metodyczne:

- ciężar ciała w większości spoczywa na nieznacznie ugiętej w stawie kolanowym prawej kończynie dolnej, natomiast obie stopy ustawione skośnie w do przodu. Wykonuje kilka kroków w marszu. Podczas jego wykonywania rzucający jest odchylony do tyłu, ponieważ nogami wyprzedza trzymany w prawej wyprostowanej do tyłu ręce oszczep. Z chwilą postawienia lewej stopy na podłożu przyjmuje pozycję wyrzutną. Z kolei po przez rotację tułowia oraz barku następuje wyrzut oszczepu.

5. To samo ćwiczenie jak wyżej w lekkim biegu.

Uwagi metodyczne:

- przed przystąpieniem do tego ćwiczenia należy zaznajomić ćwiczących, w jaki sposób wykonujemy rotację ciała. Do tego celu stosujemy np. ćwiczenia za pomocą gumy (rys. 95);
- rzucający podczas wykonania rzutu utrzymując lewą stopę w podporze oraz prawą na podłożu wytwarza łuk napięcia (rys. 96) [4];
- szczególne znaczenie w celu zwiększenia efektywności rzutu spełnia nauczanie rotacji tułowia oraz utrzymanie pozycji dwupodporowej.



Rys. 96. Ustawienie – pozycja łuku napięcia.

IV. Nauka i rzuty z odprowadzeniem oszczepu.

1. Sposób górny:

Uwagi metodyczne:

- ćwiczący stoi w pozycji wykroczonej, prawa noga z przodu, trzyma oszczep na wysokości głowy (ponad uchem), natomiast grot oszczepu usytuowany jest na wysokości czoła. Kończyna lewa ugięta w stawie łokciowy na wysokości klatki piersiowej;
- z chwilą rozpoczęcia marszu lewą nogą następuje skręt barków w prawo oraz przeniesienie oszczepu do tyłu (w pierwszych dwóch krokach) aż do pełnego wyprostu prawej kończy górnej. Trzeci krok jest przeskokiem, po którym lądujemy na prawą kończynę, przechodząc na kończynę lewą, której stopa blokując ustawiona jest na podłożu.
- oszczep można odprowadzić dwoma sposobami - sposobem górnym i dolnym, częściej stosowanym jest górny;
- w pierwszych dwóch krokach stopy ustawione są prostopadle, a w kolejnych nieco skośnie do kierunku rzutu.

2. Ćwiczenie rzutu w biegu bokiem.

Uwagi metodyczne:

- rzucający jest tak samo ustawiony jak do wykonania rzutów w marszu bokiem. Następnie rozpoczyna bieg, w którym zwraca uwagę na jego rytm i odchylenie tułowia w prawą stronę z niewielką rotacją, stopy skierowane nieco w prawo. Po paru krokach ćwiczący wykonuje przeskok, przyjmuje pozycję wyrzutną i wykonując skręt, doprowadza swoje ustawienie umożliwiające wykonanie rzut oszczepem;
- ćwiczenie rzutu w biegu bokiem jest kolejnym etapem nauczania rzutu oszczepem i przyczynia się do zdecydowanie szybszego nauczania rzutu z rozbiegu. Jest pośrednim ćwiczeniem pomiędzy rzutami w marszu, a rzutami z rozbiegu.

3. Ćwiczenie nauczające rytmu rozbiegu zakończone wyrzutem oszczepu.

Uwagi metodyczne:

- przed przystąpieniem do tego ćwiczenia wyznaczamy znak kontrolny, na którego trafienie będzie sygnałem do rozpoczęcia odprowadzania oszczepu;
- pozycja wyjściowa – lewa noga z przodu, natomiast ramiona ułożone są podobnie jak podczas ćwiczenia w marszu. Po postawieniu stopy prawej nogi na znaku kontrolnym z chwilą przebiegnięcia na lewą ćwiczący odprowadza oszczep do tyłu (w ciągu dwóch kroków) z równoległą rotacją tułowia w prawą stronę. W trzecim kroku ramię trzymające sprzęt jest całkowicie wyprostowane. Rzucający przyjmuje pozycję wyrzutną wykonuje wyrzut z przejściem na prawą kończynę w celu zachowania równowagi.

- w kolejnych próbach rzutu systematycznie zwiększamy prędkość rozbiegu, oraz płynne w miarę swobodne odprowadzenie oszczepu do tyły;
- zwracamy uwagę na przyspieszenie w fazie przeskoku oraz stosunkowo dalekie lądowanie prawej stopy.

4. Nauczanie wymierzania rozbiegu i rzuty z pełnego rozbiegu.

Uwagi metodyczne:

- prace związane z wymierzaniem rozbiegu stanowią sfinalizowanie nauczania rzutu oszczepem, polegają na ustawieniu w odpowiednim miejscu znaku kontrolnego, którego wyznaczenie uzależnione jest od długości i szybkości, z jaką będzie biegał oszczepnik rozbieg oraz odległości do miejsca dzielącego rozbieg z rzutnią (wyznaczonego łuku).

5. Rzuty z pełnego rozbiegu.

Uwagi metodyczne:

- rzuty z pełnego rozbiegu mogą być wykonywane pod warunkiem, że ćwiczący opanował w odpowiednim stopniu dotychczas wykonywane czynności;
- szybkość rozbiegu powinna być dostosowana do umiejętności związanych z przygotowaniem do realizacji rzutu i jego wykonaniem. Z tego powodu wydłużanie rozbiegu oraz zwiększanie jego długości wiąże się z wieloletnią pracą na treningu.

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Przystępując do nauczania rzutu oszczepem należy zwrócić uwagę na prawidłowy jego chwyt, a także na należyte ukierunkowanie siły, która powinna działać wzdłuż oszczepu.
- Rzucanie do celu usytuowanego w skarpie w znacznym stopniu przyspiesza nauczanie prawidłowego ukierunkowania siły wzdłuż osi podłuż oszczepu.
- W początkowym etapie nauczania należy zwracać uwagę tylko na najważniejsze techniczne elementy, nadmierna skrupulatność na tym etapie powodować może wyzbycie się naturalnych, tak bardzo ważnych dyspozycji.
- Należy przestrzegać stopniowego zwiększania szybkości oraz rytmu poszczególnych faz rzutu.



Zdjęcie 25. Rzut oszczepem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+oszczepem&qpv=rzut+oszczepem&FORM=IGRE>)

Rzut młotem



Zdjęcie 26. Rzut młotem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+m%2otem&id=7021C0C474EBD726EE51F1BAA5AE0D2FB4A7BFD5&FORM=IQFRBA>)

Wstęp

Rzut młotem jest konkurencją lekkoatletyczna, której technika wykonania rzutu nieustannie ulega zmianie. Odnosi się to również do metodyki nauczania tej konkurencji.

Z uwagi na trudności powodowane złożoną techniką rzutu, od jej początków do obecnego stanu jej prawidłowego wykonania, poświęcono wiele lat pracy, biorąc pod uwagę doświadczenia trenerów, zawodników oraz badania naukowe. Obecnie znane są w świecie różne szkoły treningu, wśród ich można wyróżnić: wschodnią (kraje byłego Związku Radzieckiego), rosyjska, białoruska, ukraińska, węgierska, niemiecka.

W celu efektywnego nauczania tej jednej z najtrudniejszych konkurencji lekkoatletycznej, należy odpowiednio do tego procesu, przygotować zainteresowanych jej uprawianiem

przyszłych zawodników. Przed przystąpieniem do nauczania należy skontrolować czy przyszli młociarze są w stanie wykonać specyficznym dla rzutu młotem zadania ruchowe.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania rzutu młotem

W celu przygotowania ćwiczącego do nauczania rzutu młotem należy zastosować następujące ćwiczenia przygotowujące:

1. wieloskoki takie jak, pięcioskok na przemian, pięcioskok na prawej nodze, na lewej nodze, obunóż;
2. różnego rodzaju ćwiczenia z obrotem np. odbicia obunóż z wykonaniem obrotu 180 stopni i więcej;
3. ćwiczenia, których zadaniem jest wykonanie np. jednego pełnego obrotu w prawą, następnie w lewą stronę; wykonanie dwóch obrotów po kolei dwa w prawą i natychmiast dwa w lewą stronę, wykonanie trzech obrotów itd. (można także wykonać obroty z zamkniętymi oczami);
4. wykonanie tzw. piruetów na śródstopiu prawej i lewej nogi.

Ponieważ rzut młotem jest konkurencją, która wyjątkowo wymaga przygotowania siłowego, dlatego do ćwiczeń przygotowujących dołączamy również takie jak:

1. wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi, kulami;
2. podskoki i podskoki z półobrotem z gryfem na barkach;
3. półprzysiady, przysiady ze sztangą;
4. rwanie sztangi zna początku z małym obciążeniem;
5. w leżeniu na skrzyni gimnastycznej skłony i wyprosty tułowia z odciążeniem.

Metodyka nauczania rzutu młotem

I. Rozpoczynamy od pokazu rzutu młotem (który demonstruje trener), omówienia rzutu. Korzystamy także z zapisu video, filmu, kinogramów lub zdjęć, najlepszych na świecie zawodników.

Uproszczone opanowanie podstawowych form ruchu bez sprzętu.

II. Nauczanie obrotów.

1. Uczeń w pozycji stojącej, nogi nieco ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieznacznie pochylony w przód, kończyny górne opuszczone. Ćwiczący obraca się na śródstopiu lewej nogi.;
2. młociarz w pozycji stojącej, nogi nieco ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieznacznie pochylony w przód, kończyny górne wyprostowane w

płaszczyźnie czołowej. Wykonuje obroty na śródstopiu lewej nogi, wykonuje dwa, lub trzy piruety;

3. ćwiczący w pozycji stojącej, nogi nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieco pochylony w przód, kończyny górne wyprostowane prostopadle w przód. Wykonuje (np. trzy) piruety;

4. młociarz ustawiony w pozycji jak wyżej wykonuje obroty na pięcie lewej nogi.

5. ćwiczący w pozycji stojącej, kończyny nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieco pochylony w przód, kończyny górne opuszczone, wykonuje obrót;

6. zawodnik w pozycji stojącej, kończyny nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieco pochylony w przód, kończyny górne wyprostowane w płaszczyźnie czołowej, wykonuje obrót;

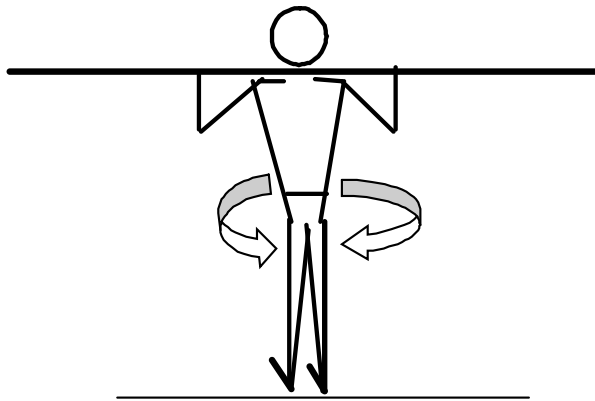
7. młociarz w pozycji stojącej, kończyny nieznacznie ugięte w stawach kolanowych, tułów wyprostowany nieco pochylony w przód, kończyny górne wyprostowane w przód, wykonuje obrót.

Uwagi metodyczne:

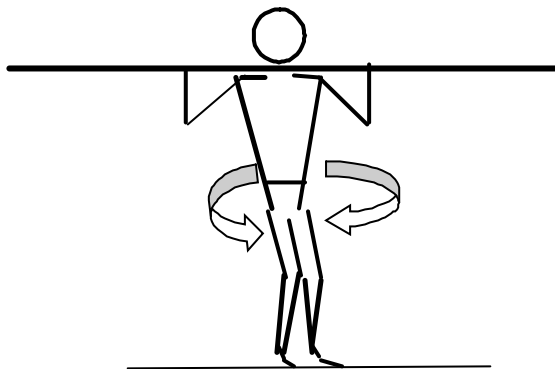
- młociarz wykonuje obrót 90 stopni na pięcie, następnie przemieszcza się na śródstopie kończąc pełny obrót dynamicznym postawieniem prawej nogi na podłożu;
- w powyższym ćwiczeniu należy zwrócić uwagę na utrzymanie ciężaru ciała na lewej nodze, a także by w obrotach kończyny dolne wyprzedzały pracę ramion;
- gdy młociarz w dobrym stopniu nauczył się wykonania jednego obrotu, należy wykonywać kolejne.

III. Uproszczone opanowanie podstawowych form ruchu używając przybory.

1. Młociarz w pozycji stojącej z nogami złączonymi, trzyma na barkach np. prosty kij. Wykonujemy obroty na piętach obu nóg około 45 stopni w lewo (rys. 97), później przemieszczamy się na palce i obraca się dalej w lewą stronę (rys.98), następnie ponownie na pięty itd.



Rys. 97. Ćwiczenie – wykonanie półobrotu na piętach



Rys. 98. Ćwiczenie – wykonanie półobrotu na palcach



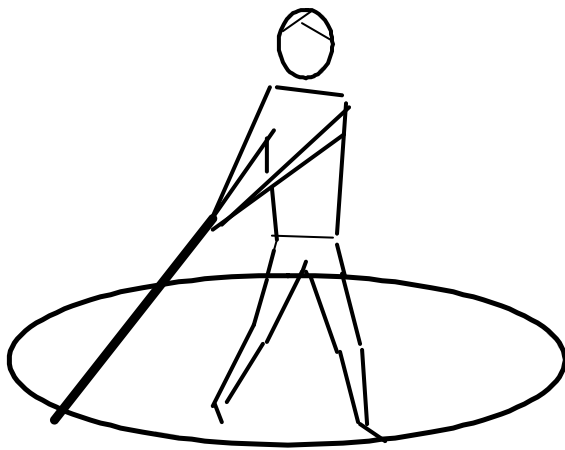
Zdjęcie 27. Rzut młotem, (źródło: <http://www.bing.com/images/search?q=rzut+m%c5%82otem&id=7021C0C474EBD726EE51F1BAA5AE0D2FB4A7BFD5&FORM=IQFRBA>)

2. Ćwiczący stoi na jednej nodze, trzyma na barkach np. prosty kij. Wykonujemy obroty na pięcie jednej nogi około 45 stopni w lewo, następnie przemieszczamy się na śródstopie i obraca się dalej w lewą stronę, z kolei ponownie na piętę itd.;

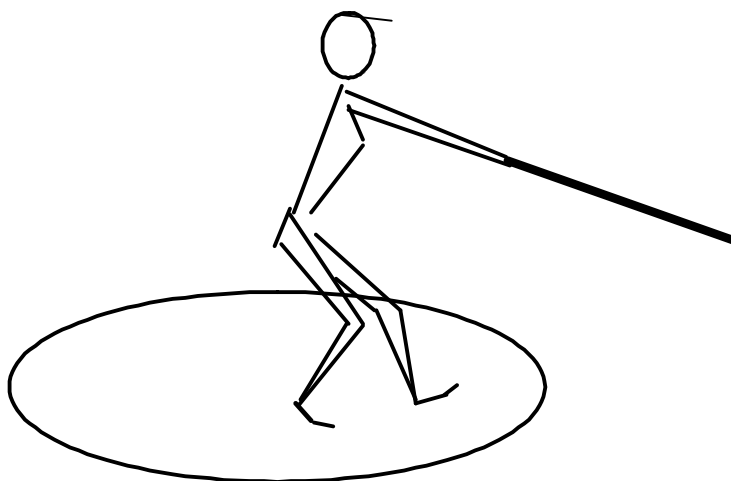
3. sportowiec trzyma w wyprostowanych lekko zwieszonych kończynach górnych prosty kij, lub inny o podobnym kształcie przedmiot i wykonuje obrót 90 stopni na pięcie, później przemieszcza się na śródstopie o pozostałe 270 stopni i kończy obrót dynamicznym postawieniem prawej nogi na podłożu (rys. 99).

Uwagi metodyczne:

- należy skoncentrować się na poprawnym ruchu oraz ustawieniu nóg, tułowia, który jest wyprostowany nieznacznie pochylony w przód (rys. 100).



Rys. 99. Ćwiczenie polegające na wykonaniu obrotów z kijem np. do gry w palanta

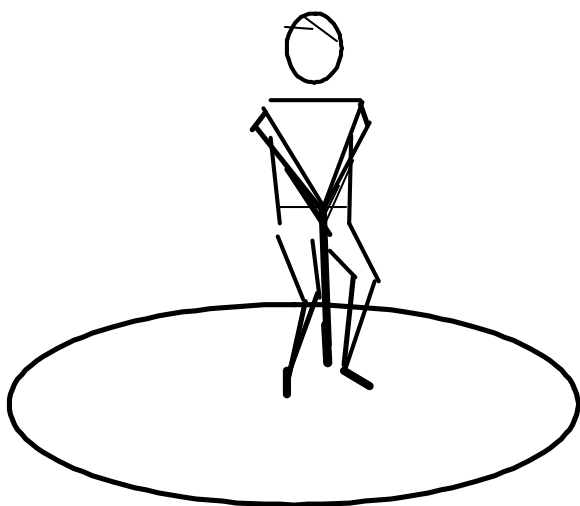


Rys. 100. Ćwiczenie obrotu – faza dwupodporowa

4. Ćwiczący na wysokości bioder, trzyma kij np. do gry w palanta, w wyprostowanych do przodu rękach. Wykonuje obrót o 360 stopni, w czasie którego zakreśla końcem kija okrąg.

Uwagi metodyczne:

- w czasie wykonywania ćwiczenia wzrok ucznia skierowany jest na koniec kija (rys. 101).



Rys. 101. Wykonanie obrotu – wzrok skierowany na zakończenie kija do palanta

5. To samo ćwiczenie wykonujemy trzymając kij w prawej ręce przed sobą, następnie wykonujemy obrót trzymając kij w lewej ręce przed sobą;
6. młociarz trzyma w rękach ciężarek i wykonuje kilka obrotów.

Uwagi metodyczne:

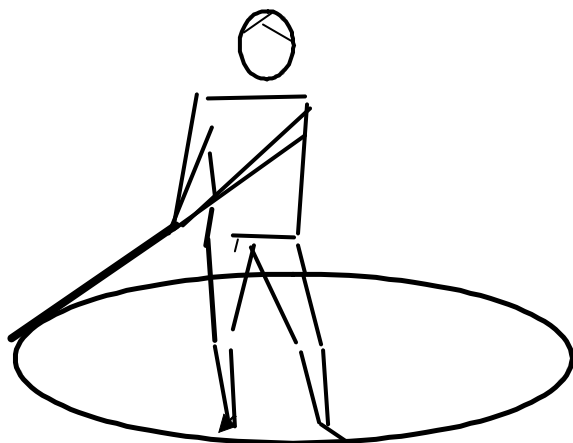
- należy szczególnie skupić się na zachowaniu stabilności i równowagi.

IV. Nauczanie fazy wyrzutu

A. Bondarczuk (2000) stwierdza, że poprawnie wykonany wyrzut może przyczynić się do wydłużenia odległości rzutu nawet o 5 % . Fazy tej nauczamy wyrzucając np. kij palantowy.

Do nauczania wyrzutu stosujemy następujące ćwiczenia:

1. młociarz staje w szerokim rozkroku z szeroko rozstawionymi ramionami. Osoba praworęczna, lewą ręką chwyta pod prawą kij w taki sam sposób, jaki wykonują zawodnicy grający w golfa. Ćwiczący z biodrami zwróconymi do przodu obraca ramię i głowę w prawą stronę, trzymając kij pod kątem 30 stopni w stosunku do podłoża (rys. 102).

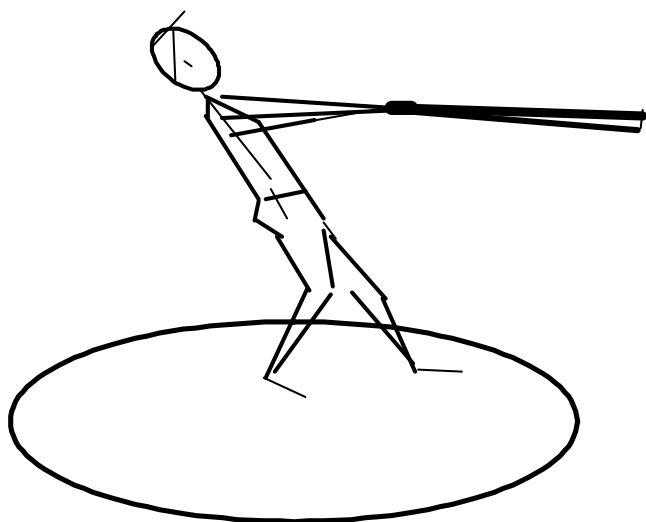


Rys. 102. Ćwiczenie fazy wyrzutu

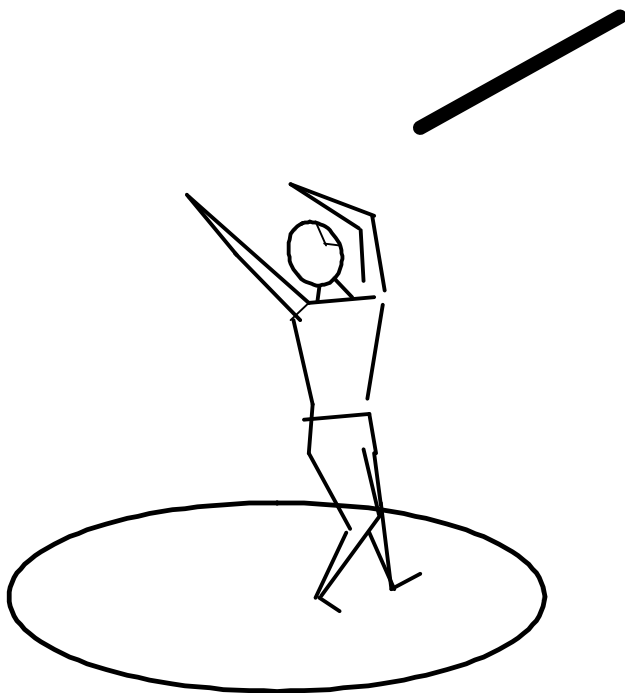
Mając obie kończyny górne wyprostowane ćwiczący wyrzuca kij np. do gry w palanta (może to być inny, ale o zbliżonej długości i ciężarze przedmiot) w lewą stronę obiema rękami, a prawą stroną ciała, równoległe wykonując ruch obrotowy stopy oraz biodra w kierunku wyrzutu.

Uwagi metodyczne:

- w czasie wykonywania powyżej opisanego ruchu podbródek osoby rzucającej razem z głową i ramionami powinien się podnosić odchylając się w stronę przeciwną do rzucanego przyboru (kija do palanta), który jest wypuszczany z rąk w momencie, w którym stopy i biodra uległy rotacji o 90 stopni;
- w momencie wyrzutu dłonie znajdują się na wysokości ramion, natomiast głowa i ramiona powinny być możliwie jak najbardziej oddalone od wyrzucanego przedmiotu, natomiast wzrok rzucającego skierowany w górę (rys. 103).



Rys. 103. Ćwiczenie - Nauczanie wyrzutu



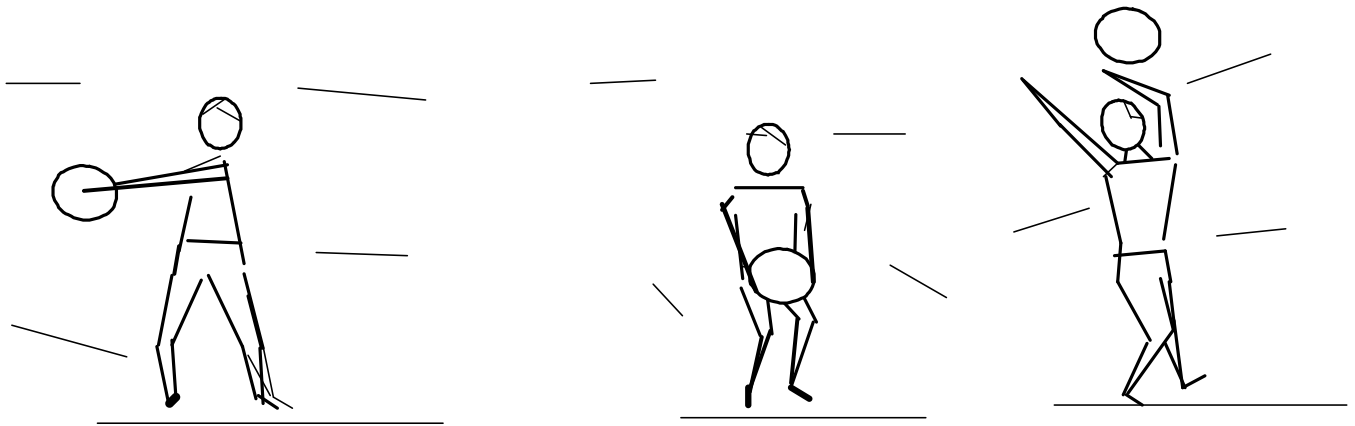
Rys. 104. Ćwiczenie - Wypuszczenie przyboru z rąk z chwilą, gdy stopy i biodra uległy rotacji o 90 stopni

Początkujący zawodnicy mogą także nauczyć się wyrzutu wykorzystując w tym celu piłki lekarskie. Dziewczęta będą ćwiczyły z 4 kg piłkami lekarskimi, natomiast chłopcy 5 i 6 kilogramowymi.

- Sportowiec staje tyłem w odległości 1,5 m od ściany (ramiona wyprostowane trzymają piłkę nieznacznie z prawej strony), wykonując skręt stopami wykonuje rzut go góry w kierunku ściany (rys. 105).

Uwagi metodyczne:

- ustawienie rzucającego umożliwia po odbiciu piłki od ściany chwycenie jej i wykonanie ponownego takiego samego rzutu;
- ćwiczenie należy powtórzyć 10-ciokrotnie wykonując od 3 do 5 serii;
- ćwiczenie trzeba również wykonywać, rzucając w stronę przeciwną.



Rys. 105. Ćwiczenie - Rzut do ściany piłką lekarską

IV. Nauczanie trzymania młota, przedmachów i wyrzucania młota

Nauczanie trzymania młota.

Przed przystąpieniem do chwytu młota zawodnicy w celu ochrony palców używają rękawicy.

Młociarz chwyt młota lewą ręką, a prawą dłoń kładzie nad lewą.

Przed przystąpieniem do nauczania przedmachów należy wykonać ćwiczenia oswajające z młotem. W tym celu można stosować następujące ćwiczenia:

1. głowica młota spoczywa na podłożu, przed rzucającym, którego kończyny górne są wyprostowane, skierowane skośnie w dół (trzymają uchwyt młota), a nogi lekko ugięte. Ćwiczący wykonuje zamachy w lewą stronę (głowica młota przemieszcza się nieznacznie ponad podłożem);
2. ćwiczenie jak wyżej, ale zamachy wykonuje się ze znacznie ugiętymi nogami w stawach kolanowych;
3. ćwiczenie - zamachy w marszu;
4. ćwiczenie - zamachy w truchcie;
5. przekładanie młota w trakcie przemieszczania się jego głowicy ponad podłożem z prawej do lewej ręki z przodu;
6. przekładanie młota w trakcie przemieszczania się jego głowicy ponad podłożem z prawej do lewej ręki z przodu, tyłu, ponownie przodu (360 stopni - na około ćwiczącego).

Uwagi metodyczne:

- wymiana - przerzucanie uchwytu młota (wraz z całym młotem) z ręki do ręki wokół nieruchomo stojącego ćwiczącego ma na celu stałe utrzymanie długiego promienia, jaki

zakreśla głowica młota oraz nauczenie się przeciwstawiać się sile odśrodkowej wirującego młota.

Gdy ćwiczący opanuje powyżej opisane ćwiczenia, odpycha młot w ustawieniu w stosunku siebie skośnie w lewą stronę, chwyta uchwyt oburącz i rozpoczyna obracać się na lewej pięcie i palcach prawej stopy do 90 stopni, z kolei przemieszcza się przez palce lewej stopy kończąc obrót postawieniem na podłożu nogi prawej.

Nauczając przedmachów i obrotów z młotem stosujemy następujące ćwiczenia:

1. ćwiczący stoi mając kończyny dolne nieznacznie ugięte w stawach kolanowych i wyprostowany tułów, patrząc przed siebie. Kończyny górne swobodnie trzymają uchwyt młota, podrywają sprzęt do góry. Młociarz wykonuje jeden zamach, (młot w odpowiednim ustawieniu w locie) i przystępuje do wykonania jednego obrotu. Ten cykl powtarza bez przerwy 3 razy.
2. Uczący się wykonuje dwa zamachy, obrót i wyrzut. Następnym razem trzy zamachy, obrót i wyrzut.

Uwagi metodyczne:

- ćwiczenie wykonujemy mając nad swoim ciałem i młotem całkowitą kontrolę płynnie (co ma wpływ na poprawne i stabilne wykonanie obrotu).
3. Pozycja jak w ćwiczeniu pierwszym. Miotacz wykonuje zamach następnie obrót, zamach następnie obrót, z kolei dwa lub trzy zamachy, dwa obroty i wyrzut;
 4. ustawienie jak wyżej, ćwiczący wykonuje zamach obrót, następnie dwa lub trzy zamachy, trzy obroty i wyrzut.



Zdjęcie 28. Rzut młotem, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=rzut+m%20otem&id=7021C0C474EBD726EE51F1BAA5AE0D2FB4A7BFD5&FORM=IQFRBA>)

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Z chwilą, gdy uczący się opanują powyżej przedstawione ćwiczenia należy wykonywać rzuty z jednego, dwóch, trzech i czterech obrotów realizowanych po wstępnych zamachach.
- Należy koniecznie przechodzić do całościowego rzucania młotem zwracając szczególnie uwagę na jego rytm.
- W całym procesie nauczania należy stosować ćwiczenia, które zapewnią optymalne przygotowanie psychomotoryczne.

Pchnięcie kulą



Zdjęcie 29. Pchnięcie kulą, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=pchniecie+kul%85&qpv=pchniecie+kul%85&FORM=IGRE>)

Wstęp

Pchnięcie kulą to konkurencja o mało skomplikowanych form ruchu, którą jest znacznie łatwiej opanować niż pozostałe rzuty [4, 18]. Ta konkurencja lekkoatletyczna może być nauczana niemal w każdych warunkach terenowych. Początkujący powinni posiadać podstawowy poziom przygotowania sprawnościowego. Ciężar kuli wykorzystywany w początkowym okresie nauczania powinien mieścić się w przedziale od 2 do 3 kg dla kobiet i 4 -5 kg dla mężczyzn. W trakcie nauczania w celu poprawienia efektywnego przebiegu zajęć, każdy ćwiczący powinien mieć jedną kulę.

Pchnięcie kulą podobnie, jak pozostałe konkurencje z tzw. bloku rzutów w celu zapewnienia bezpieczeństwa musi bezwzględnie podporządkować się następującym zaleceniom:

- zawodnicy wykonujący ćwiczenia z kulą wypychając, bądź rzucając ją, muszą to czynić tylko w jednym kierunku;
- kule oraz inny sprzęt z rzutni może być zebrany z chwilą, gdy wszyscy ćwiczący zakończą wykonanie powierzonego im zadania;

- podczas wykonywania pchnięcia przez jednego z zawodników pozostali czekają na swoją kolej ustawieni 4-5 m od koła po jednej stronie.

Ćwiczenia przygotowujące do nauczania pchnięcia kulą techniką klasyczną

Do zalecanych ćwiczeń przygotowujących do nauczania pchnięcia kulą zaliczamy m.in.:

1. wieloboje rzutowe piłkami lekarskimi takie jak:

a) rzut autowy (w pozycji stojącej) (rys. 106);

b) rzuty na przemian z prawej i lewej strony (podobnie jak rzut młotem);

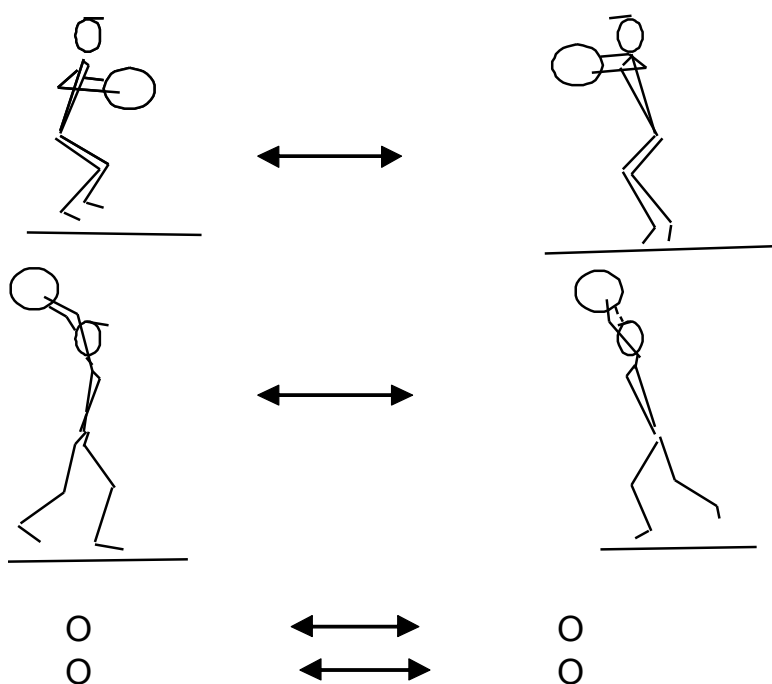
c) wypchnięcia piłki na przemian lewą i prawą kończyną górną;

d) pół przysiad, piłka lekarska na wysokości klatki piersiowej – wyprost kończyn dolnych i wypchnięcie piłki z przed klatki piersiowej do przodu;

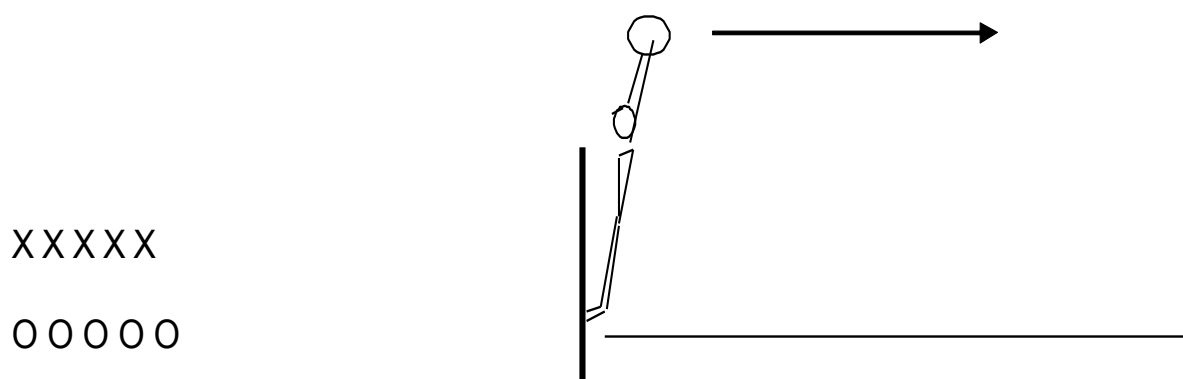
e) pół przysiad, piłka lekarska na wysokości klatki piersiowej – dynamiczny wyprost kończyn dolnych zakończony wyskokiem w górę z jednoczesnym wypchnięciem piłki z przed klatki piersiowej w górę w przód (rys. 106);

f) z półprzysiadu z pozycji tyłem do kierunku rzutu, rzut piłką lekarską w tył ponad głowę (rys. 107) [2].

Niektóre z tych ćwiczeń mogą być także wykonywane w pozycji siedzącej np. wypchnięcia piłki lekarskiej z przed klatki piersiowej, pchnięcie piłką lekarską na przemian prawą i lewą ręką.



Rys. 106. Ćwiczenie - Wypchnięcie piłki z przed klatki piersiowej, rzut autowy



Rys. 107. Ćwiczenie - Rzut piłką lekarską w tył ponad głową

Metodyka nauczania pchnięcia kulą - ćwiczenia

I. Przed przystąpieniem do nauczania pchnięcia kulą powinna być przeprowadzony pokaz wykonany przez nauczyciela lub trenera. W celu bardziej precyzyjnego przedstawienia tej konkurencji należy wykorzystać filmy, taśmy wideo, kinogramy, na których zaprezentowane są pchnięcia zawodników osiągających najlepsze wyniki.

Osoba prowadząca, przed przystąpieniem do zajęć powinna zapoznać ćwiczących z rzutnią i omówić przepisy rozgrywania tej konkurencji oraz zasady bezpieczeństwa w czasie treningu i zawodów.

Wykonujemy ćwiczenia z kulą w trakcie których, następuje oswojenie zawodnik ze sprzętem (toczenie kuli, przekładanie jej z prawej do lewej ręki, skłony i skrętoskłony itp.).

Demonstrujemy sposób trzymania kuli – ułożona na ostatnich odcinkach śródreżca oraz trzech środkowych palcach, z boku oparta jest na palcu małym i kciuku, ułożona jest przy żuchwie lub uchu.

W nauczaniu pchnięcia kulą stosujemy następujące ćwiczenia :

1. wypchnięcie kuli w górę ponad zawieszonym przedmiotem;

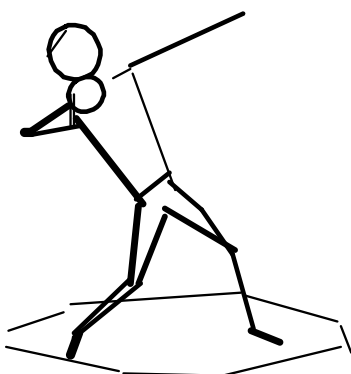
Uwagi metodyczne:

- sportowiec podczas wykonywania tego ćwiczenia, stoi w pozycji przodem do kierunku pchnięcia, stopy ustawione względem siebie równolegle, natomiast nogi ugięte w stawach kolanowych;
- ćwiczenie rozpoczyna wyprostem nóg, a kończy wypchnięciem kuli.

2. Pchnięcie kulą z ustawienia frontального:

Uwagi metodyczne:

- kończyny dolne ustawiony w niewielkim wyroku, stopy ustawione równolegle względem siebie, tułów skręcony w stronę prawą (w przypadku pchnięcia prawą ręką);
- ciężar ciała usytuowany na ugiętej w stawie kolanowym nodze prawej, natomiast biodra w pozycji prostopadłej do kierunku pchnięcia. Zwiększając stopniowo wyrok, zawodnik wykonuje pchnięcia z pozycji finałowej (rys. 108).



Rys. 108. Ćwiczenie - Pozycja finałowa



Zdjęcie 30. Pchnięcie kulą, (źródło:

<http://www.bing.com/images/search?q=pchniecie+kul%C4%85&qv=pchniecie+kul%C4%85&FORM=IGRE>)

II. Nauczanie pchnięcia kulą z miejsca bokiem do kierunku pchnięcia.

1. Ćwiczący w ustawieniu bokiem do kierunku pchnięcia;

Uwagi metodyczne:

- noga prawa ugięta w stawie kolanowym, a lewa wyprostowana w linii prostej z tułowiem, stopy równolegle;
- pchnięcie następuje na drodze dynamicznego wyprostu z rotacją prawej stopy, kolana, biodra i ruchu tułowia (klatki piersiowej) w przód, natomiast łokieć prawej kończyny górnej na wysokości barku, a kciuk skierowany w dół;
- dynamiczny wyprost kończyny górnej zakończony pracą nadgarstka i palców kończy wypchnięcie kuli.

2. Ćwiczący w ustawieniu tyłem do kierunku pchnięcia;

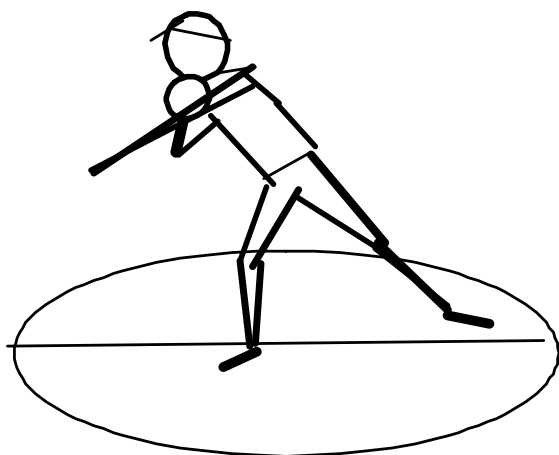
Uwagi metodyczne:

- stopy ustawione równolegle (skośnie w kierunku rzutni);
- ciężar ciała spoczywa na usytuowanej w wykroku nodze prawej;
- tułów w wraz z lewą kończyną dolną tworzy linię prostą;
- lewa kończyna swobodnie zwieszona w dół;
- wyprostno-skrętna praca prawej stopy, stawu kolanowego i biodra powoduje przyjęcie pozycji finałowej. Następnie lewa kończyna górna odwiedzona w lewą stronę napinając mięśnie klatki piersiowej, a prawy bark dynamicznie przesunięty w kierunku pchnięcia, aktywny ruch lewej kończyny dolnej i następuje aktywne wypchnięcie kuli.

3. Ćwiczący ustawiony tyłem do kierunku pchnięcia;

Uwagi metodyczne:

- kulomiot wykonuje wykrok prawą kończyną dolną do przodu, przyjmuje pozycję wyrzutną (rys. 109);
- następnie wykonuje dokładnie te same czynności jak w przypadku pchnięcia z ustawienia tyłem do kierunku pchnięcia (powyżej);
- w celu zapewnienia równowagi po wypchnięciu kuli następuje przeskok z lewej na prawą nogę.



Rys. 109. Ćwiczenie - Pozycja wyrzutna
 III. Nauczanie pchnięcia kulą z doskoku

1. Ustawienie tyłem do kierunku pchnięcia;

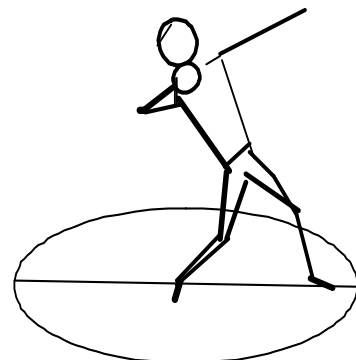
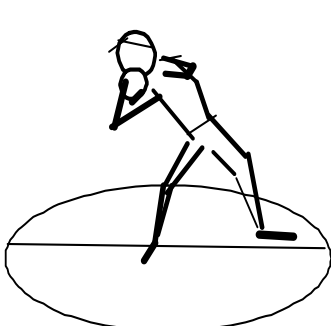
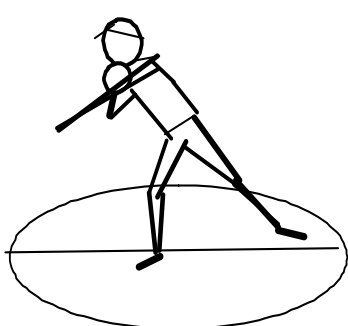
Uwagi metodyczne:

- prawa stopa postawiona jest na rozrysowanej zgodnie z kierunkiem pchnięcia linii, natomiast lewa równoległe do prawej;
- tułów wychylony w kierunku przeciwnym do pchnięcia;
- kulomiot wykonaniu kroku prawą nogą do tyłu, następnie lewą (lewa stopa postawiona tak, że przekracza oś, wzdłuż której stawiamy stopę prawą), przyjmuje pozycję wyrzutną i wypycha kulę.

2. Ćwiczący przyjmuje pozycję startową.

Uwagi metodyczne:

- po wykonaniu zamachu lewą nogą, wykonuje odbicie z prawej i na niej ląduje, z kolei stopa lewej nogi ustawiona skośnie, ćwiczący przyjmuje pozycję wyrzutną i wykonuje wypchnięcie kuli.



Rys. 110. Ćwiczenie - Przejście z ustawienia w pozycji wyrzutnej do finałowej

Uwagi metodyczne - podsumowanie

- Należy zwrócić szczególną uwagę na to by podczas pchnięcia kciuk ręki trzymającej kulę był skierowany do podłoża, łokieć powinien znajdować się na wysokości barku i z tyłu (w chwili przyjęcia pozycji finałowej).
- W trakcie wypchnięcia kuli z miejsca miotacz winien się skoncentrować na szybkim wyproście nóg oraz tułowia z równoległą rotacją całego ciała w stronę pchnięcia.
- W końcowym momencie pchnięcia należy wypychać kulę końcami palców.
- Nauczanie techniki rozpoczynamy od demonstracji pchnięcia kulą, opisu jego poszczególnych faz.
- Przed przystąpieniem do nauczania oraz doskonalenie poszczególnych elementów techniki należy zastosować ćwiczenia zapewniające odpowiedni pułap przygotowania psychomotorycznego.
- W trakcie nauczania techniki pchnięcia kulą należy korzystać z kinogramów, filmów i innych pomoce naukowych.

Literatura

1. Stawczyk Z., (1990): *Gry i zabawy lekkoatletyczne*. Poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu. Monografie, podręczniki, skrypty, AWF Poznań.
2. Klimczyk M., Napierała M., [2012]: *Zabawy i gry stosowane w nauczaniu lekkoatletyki*. Oficyna Wydawnicza Mirosław Wrocławski, Bydgoszcz, ss. 163.
3. Napierała M., (2001): *Zbiór zabaw i gier ruchowych*. Wydawnictwo Uczelniane Akademii Bydgoskiej im. Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy.
4. . Mroczyński Z. (red), (1995): *Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje*. AWF, Gdańsk.
5. Klimczyk M. (2008), *Kierowanie i kontrola szkolenia sportowego tyczkarzy na etapach – wstępnym i podstawowym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
6. Klimczyk M. (2008), *Kierowanie i kontrola szkolenia sportowego tyczkarzy na etapach – wstępnym i podstawowym*. Wydawnictwo Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego, Bydgoszcz.
7. Klimczyk M.[2009]: *Special fitness and a sport result in 19-year-old pole vault jumpers*. Medical and Biological Sciences, 23/3, s. 61-67.
8. Klimczyk M. [2009]: *Sport profiles of 13-year-old pole vault jumpers*. Medical and Biological Sciences, Tom XXIII s. 45-51.
9. Klimczyk M. [2009]: *Sprawność specjalna a wynik sportowy w skoku o tyczce u 13-letnich tyczkarzy*. W „Atletika 2009”. Medzynarodny recenzowany vedecky zbornik. Banska Bystrica 2009.
10. Kowalczyk G.I., Wasniew I.A. (2002): *Diagnostyka uzdolnień skoczków o tyczce*. W: Fiziczeskaja Kultura – Naukowo-Metodyczny Żurnal nr 4. Moskwa.
11. Krzesiński A., Tomaszewski R., Ważny Z. (1982): *Skok o tyczce*. W. Lekkoatletyka technika, metodyka, trening. Praca zbiorcza. SiT. Warszawa.
12. Morlier J., Mesnard M. (2007): *Influence of the moment exerted by the athlete on the pole in pole-vaulting performance*. Journal of Biomechanics 40 (2007) 2261-2267.
13. Sozański H., Tomaszewski R. (1995): *Skoki lekkoatletyczne*. Program szkolenia dzieci i młodzieży. COSRCMSKFiS, Warszawa.
14. Scheda F., Arampatzis A., Bruggemann G. P. (2005): *Reproducibility of energy parameters in the pole vault*. Journal of Biomechanics 39 (2006) 1464-1471.
15. Zagłaniczny J. (1995): *Technika i metodyka nauczania skoku o tyczce*. W: Lekkoatletyka, skoki, rzuty, wieloboje pod red. Z. Mroczyńskiego. AWF, Gdańsk.

16. Zaporozanow W. A. (1997): *Skok o tyczce*. W: Lekkoatletyka, Technika, Metodyka nauczania, podstawy treningu pod redakcją S. Socha. COSRC-MSzKFiS, Warszawa.
17. Klimczyk M., Dakiniewicz R. [2012]: *Technika i ćwiczenia specjalne skoczków o tyczce*. Selected aspects of the didactics of physical education, sport and tourism. Ośrodek Rekreacji, Sportu i Edukacji, Poznań, s. 57-76.
18. Stawczyk Z. (red), (1976): *Lekkoatletyka*, PAN, Warszawa-Poznań.
19. Kruczalak E. (red), (1991); *Metodyka nauczania konkurencji lekkoatletycznych cz. I*, AWF Kraków.
20. Klimczyk M. (2013), *Lekkoatletyka - Skoki, rzuty, biegi krótkie*.

Adresy internetowy

Zdjęcie 1, 4, 5, 6, 7:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>

Zdjęcie 2, 3:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+na+100+metr%c3%b3w+zdj%c4%99cie&qpv=bieg+na+100+metr%c3%b3w+zdj%c4%99cie&FORM=IGRE#a>

Zdjęcie 6, 9, 10:

<http://www.bing.com/images/search?q=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&qpv=bieg+przez+p%5%82otki+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>

Zdjęcie 11, 12, 13:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+zwy%c5%bc&qpv=skok+w+zwy%c5%bc&FORM=IGRE#a>

Zdjęcie 14, 15, 16:

<http://www.bing.com/images/search?q=skok+w+dal&id=625CC02BA966A8381067F40966F0CEF90E355C44&FORM=IQFRBA>

Zdjęcie 17:

<http://www.bing.com/images/search?q=tr%c3%b3jskok+zdj%c4%99cia&qpv=tr%c3%b3jskok+zdj%c4%99cia&FORM=IGRE>

Zdjęcie 18: <http://www.se.pl/trojskok,38856/>

Zdjęcia :19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30:

<http://www.bing.com/images/search?q=pchniecie+kul%c4%85&qpv=pchniecie+kul%c4%85&FORM=IGRE>

<http://www.bing.com/images/search?q=rzut+dyskiem&qpv=rzut+dyskiem&FORM=IGRE>

<http://www.bing.com/images/search?q=rzut+m%c5%82otem&id=7021C0C474EBD726EE51F1BAA5AE0D2FB4A7BFD5&FORM=IQFRBA>

<http://www.bing.com/images/search?q=rzut+oszczepem&qpvtrzut+oszczepem&FORM=IGRE>

Mariusz Klimczyk jest nauczycielem naukowo-dydaktycznym Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy. Posiada długoletnie doświadczenie pracy z dziećmi, młodzieżą różnych typów szkół w tym z młodzieżą akademicką. Jako olimpijczyk, były zawodnik trenujący lekkoatletykę ma także duże doświadczenie praktyczne w tym zakresie.

**Number of characters: 168 547 (with abstracts). Number of images: 160 x 1000 characters (lump sum) = 160 000 characters.
Total: Number of characters: 328 547 (with abstracts, summaries and graphics) = 8,214 sheet publications.**

ISBN 978-1-312-18109-0

