

**EWA BRZOZOWSKA-WICHEREK**

Absolwentka AWF kierunku Wychowanie Fizyczne i Fizjoterapia. Doktor nauk o kulturze fizycznej. Instruktor lekkiej atletyki. Nauczyciel w Specjalnym Ośrodku Szkolno-Wychowawczym.

# Ćwiczenia skocznościowe w terenie

**Skoczność to jedna z cech motorycznych. Zazwyczaj kojarzymy ją ze skokami wykonanymi jak najwyżej lub jak najdalej. Skoczność stanowi bardzo ważny element przygotowania sprawnościowego w wielu dyscyplinach sportu. Jest wiele prostych ćwiczeń, które mogą wpłynąć na naszą skoczność.**

**Do ich wykonania wcale nie potrzebujemy sali treningowej. Wiele z nich możemy z powodzeniem wykonywać w terenie.**



**S**koczność to zdolność przemieszczania własnego ciała jak najwyżej lub jak najdalej dzięki dynamicznej pracy określonych grup mięśni. Na skoczność składają się dwa zasadnicze aspekty, którymi są: szybkość oraz siła mięśniowa kończyn dolnych. Czynniki warunkującymi dobrą skoczność są: siła mięśni, szybkość skurczu mięśniowego, budowa ciała, a także proporcje ciała. Skoczność powinna być rozwijana już od najmłodszych lat, gdyż do jej największego wzrostu dochodzi w wieku 9–12 lat (dziewczynki) oraz 13–15 lat (chłopcy). Najwyższy poziom w naturalnym rozwoju cecha ta osiąga w wieku 19–20 lat. W okresie początkowego szkolenia ćwiczenia skocznościowe stosowane są w grach i zabawach oraz w zajęciach terenowych. Kształtowanie skoczności w terenie powinno obejmować zeskoki, wysoki, przeskoki przez przeszkody stałe i ruchome oraz pojedyncze lub w seriach, w kombinacjach lub w połączeniu z innymi formami ruchu.

### Zasady dotyczące organizacji ćwiczeń skocznościowych w terenie

- Przed prowadzeniem zajęć nauczyciel powinien poznać teren, wybrać i przygotować obszar najlepiej nadający się do zaplanowanych zajęć. Nie decydujemy się na miejsca, gdzie można narazić uczestników zajęć i siebie na zagrożenia (brzegi rzek, strome zbocza, sąsiedztwo szlaków komunikacyjnych, nasypy kolejowe, niskie linie energetyczne itp.).
- Poziom ćwiczeń należy dostosowywać do wieku ćwiczących, umiejętności i ogólnej sprawności. Oczywiście musimy mieć też świadomość z kim pracujemy i dobrać tak ćwiczenia, aby były one atrakcyjne dla danej grupy.
- Trening skoczności najlepiej wykonywać na podłożu dobrze amortyzującym wstrząsy (np. na trawie), aby nie obciążać stawów w obrębie kończyn dolnych.
- Stopnie, przeszkody, murki czy inne przedmioty, na które będziemy wskakiwać, muszą mieć dostatecznie dużą powierzchnię, by swobodnie na nich stanąć stopami, muszą być całkowicie stabilne i wytrzymałe, ponadto nie mogą mieć śliskiej powierzchni.
- Należy unikać zeskoków ze zbyt dużych wysokości, ponieważ mogą spowodować różnego rodzaju kontuzje lub inne poważniejsze urazy. Jeśli mamy w grupie osoby z nadmierną masą ciała lub otyłe, to ta wysokość powinna być jeszcze bardziej ograniczona ze względu na zwiększone obciążenie stawów.
- Podczas zeskoków należy zwracać uwagę, aby dzieci ugięły kończyny dolne w stawach kolanowych w celu zamortyzowania zeskoku. Nie zeskakujemy nigdy na proste nogi!
- Przeskakiwane przeszkody nie powinny być przytwierdzone na stałe do podłoża. Powinny mieć też taką

konstrukcję, że w momencie gdy nie uda się ich pokonać nie wyrządzą ćwiczącemu krzywdy.

- Przeszkody do przeskoczenia powinniśmy dobrać do możliwości i wysokości dzieci. Zbyt wysokie przeszkody mogą wywoływać u dzieci lęk przed ich pokonaniem.
- Od samego początku należy skupić się na *jakości* skoków, a *nie ilości*. Głównym celem pracy nad skocznością u dzieci będzie odpowiednia nauka lądowania i skoku w różnych płaszczyznach i kierunkach. Na początku zaczynamy od form obunóż, z czasem przechodzimy do form jednonóż. Ponadto uczymy przeskoków przez niskie przeszkody, lądowania oraz kontroli ciała podczas amortyzacji.
- Ćwiczenia należy wykonywać na krótkich odległościach. Dłuższe trwające serie wywołują uczucie zmęczenia, a wtedy nie wykonuje się kolejnych skoków z takim samym zaangażowaniem.
- Zbyt częste i w za dużych ilościach wykonywanie ćwiczeń skocznościowych (nawet w terenie) może obciążać aparat ruchu i zwiększyć ryzyko kontuzji, zwłaszcza u osób niedoświadczonych.

### Przykładowe ćwiczenia rozwijające skoczność

- Przedstawione poniżej ćwiczenia mogą być wykonywane zarówno w czasie lekcji wychowania fizycznego oraz jako element treningu.
- Serie przeskoków obunóż z postawy bokiem do przewróconego konara.
- Wysoki pionowy w górę przy drzewie. Z odbicia obunóż z miejsca wyskok w górę, z dotknięciem jak najwyżej punktu na drzewie. Możemy zalecić wykonanie np. pięciu takich skoków.



- Wskoki na murek lub duży pniak. Z pozycji półprzysiadu wykonujemy dynamiczne wskoki na murek lub duży pniak, odbijając się i lądując na obydwie nogi. Po wskoku spokojnie schodzimy z murka lub pniaka.
- Wskoki jednonóż na schodek lub krawężnik. Stojąc na jednej nodze, wskakujemy jednonóż na niewielki schodek (krawężnik). Następnie schodzimy z podwyższenia. Należy pamiętać o powtórzeniach na drugą nogę.



- Zeskok rozkroczny i wskok na kamień. Ćwiczenie zaczynamy od zeskoku z kamienia, nogi ustawiając w rozkroku – jedna z jednej, druga z drugiej strony kamienia. Następnie odbijając się od podłoża, wskakujemy na kamień. Ćwiczenie powtarzamy określoną ilość razy.
- Zeskoki z ławeczki parkowej lub dużego głazu. Po zeskoku lądujemy na obie stopy z równoczesnym lekkim ugięciem kolan. Po kilku poprawnych zeskokach możemy wprowadzić element rywalizacji – każdy uczeń stara się zeskoczyć jak najdalej.
- Wieloskoki. Naprzemienne przeskoki z nogi na nogę z występującą fazą lotu, z założeniem, by pokonać wyznaczony dystans jak najmniejszą ilością skoków.
- Przeskoki bieżne w jedną i drugą stronę nad kałużą (włazem studzienki kanalizacyjnej). Odbijamy się jedną nogą, na drugiej lądujemy.



- Skoki jednonóż słalosem między drzewami. W jedną stronę skoki możemy wykonywać na prawej nodze, z powrotem – na lewej.
- Przeskoki obunóż w przód przez kamienie (patyki) ułożone np. co pół metra. Stajemy przed pierwszą

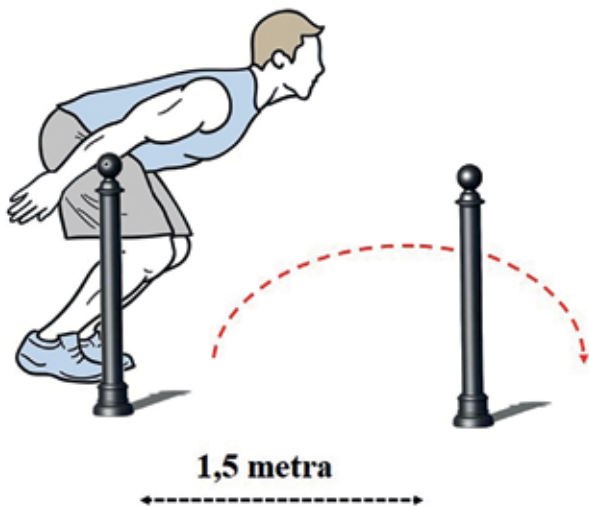
przeszkodą i przeskakujemy obunóż. Po wylądowaniu w tym samym momencie następuje odbicie i przeskok przez kolejną przeszkodę i tak aż do końca. Nie robimy zatrzymań po skoku. Odległość między przeszkodami uzależniona jest od poziomu zaawansowania ćwiczących.

- Skoki obunóż pod górkę. Wykonujemy konkretną liczbę skoków (np. 10) lub na określonym dystansie (np. 10 metrów). Co istotne, skoki pod górę w większym stopniu angażują mięśnie do wysiłku niż skoki na płaskich odcinkach.
- Skoki pod górkę na jednej nodze. Należy pamiętać, że przy kolejnym powtórzeniu zmieniamy nogę, na której wykonujemy skoki.
- Żabki na trawie. To dynamiczne ćwiczenie, które polega na wykonywaniu serii skoków z odbicia obunóż w przód z pozycji przysiadu.



- Z rozbiegu przeskoki nad leżącą na ziemi gałęzią.
- Przeskoki w przód i w tył obunóż nad leżącym na ziemi patykiem.
- Skoki z miejsca na konkretną odległość. Ustawiamy się przed dwoma słupkami. Sprzed pierwszego słupka wykonujemy odbicie. Za drugim powinniśmy wylądować. Wykonujemy pięć skoków obunóż z miejsca, licząc poprawne próby. Odległość między słupkami powinna być nie większa niż 1,5 metra.

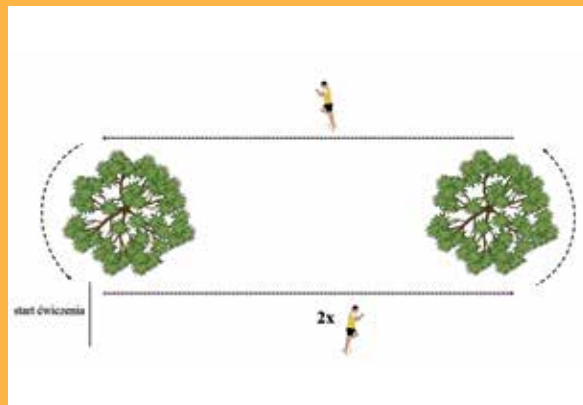
## TEMAT MIESIĄCA



- Przeskoki zawrotne nad przewróconą kłodą drzewa z odbicia obunóż.
- Przeskoki obunóż do boku wzdłuż ścieżki. Przeskakujemy obunóż na zmianę w prawo i w lewo, pracując przy tym naprzemiennie ramionami i przesuwając się w przód i w tył (po ok. 10 skoków w każdą stronę).
- Przeskoki na schodku. Stopę jednej nogi stawiamy na pierwszym schodku, a drugą stopę stawiamy na ziemi. W podskokach zamieniamy nogi. Ważne, aby pamiętać o jednoczesnej pracy ramion.



- Wyskok w górę z rozbiegu z dotknięciem gałęzi. Z lekkiego rozbiegu i z odbiciem w górę z jednej nogi dotknięcie gałęzi.
- Podskoki z nogi na nogę z okrążaniem drzew. Szukamy dwóch drzew oddalonych od siebie o około 10 metrów. W podskokach okrążamy np. dwa razy odcinek między drzewami. W trakcie ćwiczenia udo uniesionej nogi powinno znaleźć się w pozycji równoległej do podłoża. Ręce pracują naprzemiennie.



- Wyskoki C przy barierce. Stoimy przodem do barierki, ręce leżą na poręczy, odbijamy się od podłoża, starając się przyciągnąć stopy do pośladka (jak przy skipie C). Ważne jest, aby trzymać prostą sylwetkę i nie pochylać się w przód w momencie odbicia od podłoża.



Są to tylko przykładowe ćwiczenia skocznościowe. Możemy je modyfikować i urozmaicać na wiele sposobów. Nie trzeba wykonywać ich wszystkich na jednych zajęciach czy treningu. ■