

## SADRŽAJ

Uvod.....	2
Nastanak i razvoj atletike.....	3
Metodika obučavanja skoka u dalj.....	5
Metodika- tehnika uvinućem.....	6
Metodika- koračna tehnika.....	6
Metodika- zgrčna tehnika.....	7
Specijalne vežbe.....	8
Kriterijumi pravilne tehnike skoka u dalj.....	10
Zalet.....	10
Odraz.....	10
Let.....	10
Doskok.....	10
Reference.....	11

### 1. UVOD

Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana, koju karakterizuje osnovni ljudski pokret i ponašanje, a koja obuhvata: trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti zovemo je, i istinski jeste, kraljica sportova. Atletskim vježbama stiže se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost a učvršćuju se svojstva volje kao što su hrabrost, odlučnost i upornost. Discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vježbanja, pomoću kojih se značajno utiče na podizanje opšte psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove. Od 1896 godine uključena je u redovni program Olimpijskih igara.

Ona predstavlja osnovni i najznačajniji sadržaj svakih Olimpijskih igara. Međunarodna atletska federacija (IAAF) osnovana je 1912. godine u Stokholmu i danas ima 212 država - članica. Od 1983. održava se prvo na četiri a sada na dve godine svetsko prvenstvo za seniore i seniorke, od 1986. godine za juniore i juniorke a od 1999. godine i za kadete i kadetkinje. Od 1930. svake četvrte godine održava se prvenstvo Evrope za seniore i seniorke, a od 1929. godine i Balkanske igre. Atletika je najrazvijenija u SAD a odmah za njom su Rusija, Nemačka, Kuba i Kenija.

Reč atletika je starogrčkog porekla i znači takmičiti se, boriti se u brzini, u snazi. Atletika je oblast sporta koja obuhvata prirodne oblike kretanja: hodanje, trčanje, skokove, bacanje i njihove kombinacije u obliku višeboja. Stalnim usavršavanjem ona je dostigla današnji stepan razvitka iz koga sledi i vizija budućeg pravca razvoja, Atletske discipline mogu se izvoditi svuda, na svakom slobodnom prostoru ili na posebno uređenim borilištima i dvoranama.

### 2. NASTANAK I RAZVOJ ATLETIKE

Atletika proizilazi iz svakodnevne čovekove potrebe za kretanjem: od stihijskog vežbanja, kulnog nadmetanja, narodnih nadmetanja, pa sve do sportskih takmičenja. Od čoveka-lovca iz perioda paleolita do čoveka atomskog doba, atletika se razvijala i uvek bila prisutna manje ili više u svim periodima ljudskog razvoja i u svim društvenim uređenjima. Atletika je vrlo stara, ljudi su koristili prirodne oblike kretanja jer su trčali za hranom, preskakali prirodne prepreke, bacali razne predmete na životinje. Još u plemenskoj zajednici u Kirgiziji i Turkmeniji znalo se za plemenska nadmetanja, mnoge dokaze o početnim oblicima atletike ostavili su nam Feničani. Atletikom su se bavili stari egipćani o čemu svedoče reljefi na piramidama koji prikazuju trkače i skakače. U antičkoj Grčkoj 776. godine pre n.e. održane su prve olimpijske igre na kojima se takmičilo u trčanju na jedan stadion (192,27m). Uvodjenjem petoboja na XVIII olimpijskim igrama program je upotpunjen. Petoboj su sačinjavale sledeće discipline:

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)