

METODIČKE VJEŽBE ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE TROSKOKA KOD ATLETIČARKI

Violeta Dimitrijević

1. UVOD

Troskok je po svojoj tehnici izvođenja složena skakačka disciplina acikličkog tipa.

Strukturu cjelokupnog gibanja u troskoku nakon zaleta, dijelimo na tri osnovne etape: poskok korak i skok.

- **Zaletom** skakačica nastoji postići veliku horizontalnu brzinu, te što preciznije doći na odraznu dasku.
- **Poskok** ili prva etapa u troskoku izvodi se na način da je odraz i doskok na istu nogu.
- U etapi **Koraka** se nakon odraza zamašna noga dovodi naprijed, a odrazna potiskuje prema natrag.
- U **Skoku** skakačica nakon kontakta odrazne noge s podlogom, pruža noge i ruke prema naprijed pretklanjajući trup, te usmjerava tijelo u poziciju sjeda.

2. ZAHTJEVI U TRENINGU

Postoji opravdana pretpostavka kako je opasno prerano započinjati s obukom mladih troskokašica, te kako je ta disciplina opasna za djevojke. S obzirom na to, pomoću velikog broja pripremnih vježbi potrebno je osigurati prilagodbu organizma na opterećenja koja će uslijediti prilikom usavršavanja same tehnike. Ukoliko su djevojke u potpunosti savladale osnovne vježbe škole trčanja i skočnosti (visoki skip, niski skip, sunožni skokovi, skokovi s noge na nogu...) može se postepeno započeti s obukom elemenata tehnike troskoka. Zasigurno se s obukom ne smije početi dok kod djevojaka nisu očvrsnuli zglobovi i mišići.

3. IZBOR VJEŽBI ZA USAVRŠAVANJE TEHNIKE TROSKOKA

Vježbe za usavršavanje tehnike troskoka, mogu se podijeliti na :

3.1. Vježbe zaleta

1. S mlađim sportašicama preporučljivo je skokove i vježbe provoditi s «kratkim» zaletom (približno 10 koraka, 15-20 m)
2. Protrčavanje kratkog zaleta te što precizniji dolazak na mjesto odraza
3. Protrčavanje kratkog zaleta s odrazom (smo prvi korak)
4. Izvođenje raznih vrsta skokova iz kratkog zaleta
5. Zaletišta podijeliti na tri jednake dužine i protrčavati ubrzavajući sve do mjesta odraza
6. Postaviti kontrolne oznake (jednu ili dvije), te za vrijeme protrčavanja zaleta nastojati stati na oznaku
7. Protrčavanje dugačkog zaleta (dužine 30- 40 m)
8. Protrčavanje dugačkog zaleta s odrazom (smo prvi korak)
9. Protrčavanje dugačkog zaleta s povezivanjem prva dva skoka (poskok + korak)
10. Protrčavanje i izvođenje cijelog troskoka s dugačkim zaletom


3.2. Vježbe za poboljšanje ritma skoka

1. Troskoci iz mjesta (s noge na nogu)
2. Troskoci iz mjesta (D-D-L ili L-L-D)
3. Troskoci s kratkim zaletom (3-4 koraka zaleta), (skokovi s noge na nogu)
4. Troskoci s kratkim zaletom (3-4 koraka zaleta), (D-D-L ili L-L-D)
5. Skokovi i poskoci na jednoj nozi
6. Skokovi s doskokom na strunjače u sjedeći položaj





Ukoliko vježbe za razvoj ritma izvodimo sa zaletom, koristimo kratki zalet od 5-7 koraka. Glavni cilj ovih vježbi je razvoj ritma koraka i poskoka, s toga vježbe treba izvoditi što brže i dalje, a ne visoko.

3.3. Vježbe za jačanje nogu i usavršavanje tehnike (mogu se podijeliti na:)

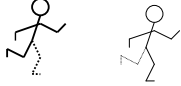
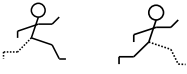



Dubinski skokovi i poskoci: (ponavljajući npr. 10 za redom)

1. Sunožni skokovi s visokim podizanjem koljena (prema prsima)	
----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------



2. Sunožni i jednonožni skokovi iz polučučnja	
3. Škarasti skokovi - skokovi s promjenom noge u zraku	
4. Naskoci na sanduk i saskoci sa sanduka	
5. Skokovi preko truljaca	
6. Skokovi preko prepona	
7. Skokovi po stepenicama	

Vezani repetitivni skokovi i poskoci: (preporučljivo raditi po travi)

1. Skokovi na desnoj i lijevoj nozi	
2. Naizmjenični skokovi na lijevoj i desnoj nozi (skokovi s noge na nogu)	
3. Skokovi desna-desna, lijeva-lijeva	
4. Povezani «klokan» sunožni skokovi	
5. Brzi vezani «žablji» skokovi (iz polučučnja)	

6. Skokovi po jednoj nozi uz pomoć partnera (pridržiava slobodnu nogu)



4. ZAKLJUČAK

Svi skokovi bez obzira na razdoblje i usmjerenost treninga mogu se izvoditi s naglaskom na visinu ili dužinu, ovisno o cilju i zadaćama pojedinog treninga. O kreativnosti i stručnosti trenera ovisi kako će osmisliti trening, a da pritom broj i težinu vježbi prilagodi dobi i sposobnostima sportašice. Kako bi postigle željeni rezultat, a mogućnost povrede svele na minimum, sportašicama se preporučuje da vježbe izvode na mekšoj podlozi, najbolje na travi ili atletskoj stazi.

5.LITERATURA

1. Bowerman, J., W. H. Freeman, T.A.C., V. Gambeta (1999). Atletika. Zagreb: Gopal.
2. Jacoby, E., B Fraley (1995). Complete Book of JUMPS, Canada: Human Kinetics.
3. Marinković, A. (1977). Atletika za najmlađe. Beograd: Jež.
4. Peterson, J. A, Horodyski, M. B. (1988). How to jump higher. Indianapolis: Masters Press.
5. Stewart, M. (2001). <http://www.coacheseducation.com/forums/viewtopic.php>