

SĂRITURA ÎN LUNGIME

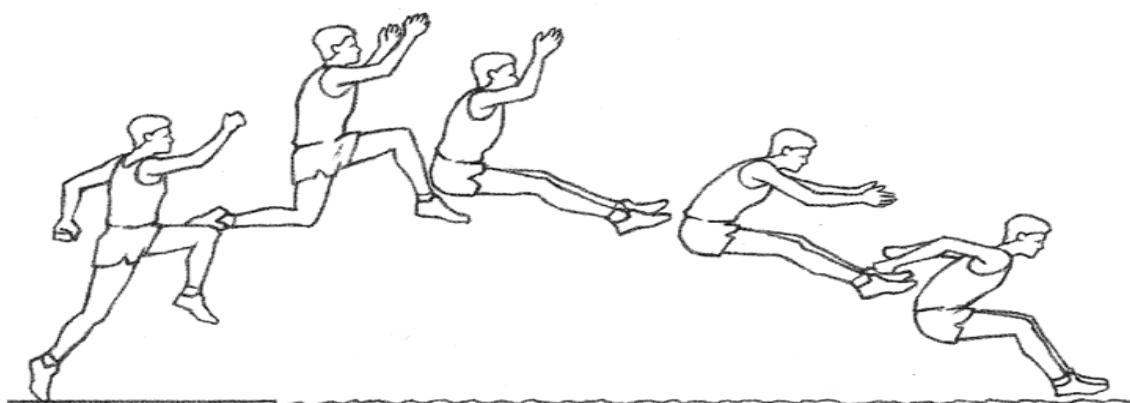
Datorită calităților pe care le dezvoltă, a naturaleții mișcărilor pe care le pretinde și datorită frumuseții sale, săritura în lungime este una dintre probele care îi atrag pe copii.

O caracteristică a acestei probe o constituie faptul că atletul poate influența rezultatul săriturii în timpul zborului. În mare măsură acest rezultat depinde de ultimii pași de elan.

Săritura în lungime cuprinde două faze distincte, care la rândul lor se împart în două:

- prima :elanul și bătaia
- a doua: zborul și aterizarea

Elanul și bătaia sunt considerate fazele cele mai importante ale săriturii în lungime, deoarece în timpul zborului atletul folosește forța dezvoltată pe parcursul elanului și în momentul bătaii.

ELANUL

Orice săritură în lungime începe cu faza de elan, prin care se urmărește acumularea unei viteze orizontale maxime.

Recomandări:

- elanul trebuie să măsoare aproximativ 12-18 pași, lungimea lui stabilindu-se în funcție de vârstă, sex.
- alergarea pentru elan trebuie începută întodeauna cu același picior, iar primii pași să fie de aceeași mărime.
- plecarea în elan să se efectueze din poziția stand, cu ambele picioare apropiate.
- în timpul alergării corpul săritorului să fie cât mai relaxat.
- alergarea să fie suplă, înaltă și într-un ritm mai accelerat.
- fiecare atlet să-și găsească un ritm adecvat în funcție de statura, vârsta și sex.
- pe tot parcursul elanului frecvența pașilor se mărește treptat indiferent de procedul tehnic folosit.

BĂTAIA

Pregătirea pentru bătaie se caracterizează prin schimbarea ritmului alergării și a lungimii ultimilor pași.

Această fază este considerată cea mai importantă și mai grea pentru săritura în lungime, deoarece toate componentele ei trebuie executate într-un ritm foarte scurt.

Această fază are trei componente:

1) momentul punerii piciorului de bătaie pe prag

- datorită faptului că viteza orizontală de alergare trebuie transformată într-o viteză pe verticală, orientată oblig înaintea-sus, așezarea piciorului de bătaie pe prag se face înaintea proiecției pe aceasta; așezarea în acest fel nu trebuie să ducă, însă, la o poziție exagerată pe spate.

- se recomandă ca la atingerea solului, piciorul să fie aproape întins, așezarea piciorului să nu fie dură și să se facă cu toată talpa.

2) momentul amortizării

- acestui moment nu i se acordă o importanță prea mare, deși calitatea săriturii depinde de el.

- amortizarea are menirea de a pregăti o poziție favorabilă obținerii unei direcții de desprindere înainte în sus; întreaga forță care se naște în momentul așezării piciorului pe prag este preluată de cele trei articulații ale piciorului, și, în special de cea a genunchiului.

- piciorul de bătaie se îndoaie într-un unghi de 145-150 grade, și, odată cu trecerea piciorului pe pingea toate mișcările care contribuie la desprindere trebuie orientate înainte sus.

3) momentul desprinderii active

- o mare influență asupra desprinderii o are și piciorul de atac
- această mișcare are patru puncte:

a) piciorul de atac acționează din articulația șoldului, iar direcția lui este orientată spre înainte sus.

b) avântarea piciorului de atac trebuie să fie la un moment dat așa încât forță de elan să poată fi transmisă asupra întregului corp.

c) în timpul desprinderii piciorul de atac va fi mult mai îndoit din genunchi, iar coapsa, la sfârșitul desprinderii trebuie să ajungă la orizontală.

d) executarea acestor mișcări are drept urmare orientarea înainte a rezultatelor forțelor.

Întinderea piciorului de bătaie este mai lentă, dar se termină exploziv, lucru care nu trebuie scăpat din vedere.



În privința brațelor, cel opus piciorului de atac trebuie dus rapid în sus, după care la nivelul umărului mișcarea este brusc frânată, celălalt braț urmându-și cursă normală; coatele sunt orientate puțin în afară, ceea ce permite o ușoară ridicare a umerilor, fapt care ajută la menținerea echilibrului.

Lungimea săriturii mai este influențată și de către poziția capului în momentul desprinderii; cel mai indicat unghi este de 18-20 grade.

La sfârșitul desprinderii trunchiul rămâne vertical.

Recomandări:

- evitați să stați prea mult pe prag, întârziind mișcarea de întindere a piciorului de bătaie.
- nu duceți capul pe spate în timpul bătăii.
- ultimul pas, cel de bătaie, se execută mai repede decât ceilalți pași.
- călcâiul trebuie să atingă pragul foarte scurt.
- nu vă lăsați prea mult pe spate, iar în timpul bătăii nu vă uitați la prag .
- nu fiți îngenunchiați în timpul bătăii.
- nu efectuați desprinderea cu trunchiul aplecat înainte, deoarece această poziție duce la un zbor prea rezant, iar la aterizare picioarele nu se pot duce înainte.

ZBORUL ȘI ATERIZAREA

După desprindere ,traectoria centrului de greutate nu mai poate fi influențată; în această situație singurul lucru pe care săritorul îl mai poate realiza este să-și mențină cât mai bine echilibrul.

Nu trebuie să uităm că ,deși zborul nu are decât o importanță secundară, mișcările executate în timpul lui au scopul de a anihila mișcarea de rotație pe care o căpăta corpul după desprindere și de grupare a membrilor săritorului în jurul centrului sau de greutate pentru a obține o poziție de aterizare cât mai eficientă.

Așa se explică faptul că săritură în lungime are trei tehnici:

1) procesul prin ghemuire se referă la o săritură mai puțin pretențioasă; după bătaie ,săritorul își trage genunchii la piept luând imediat o poziție de aterizare.

2) săritură în lungime prin extensie în care săritorul își întinde corpul în aer după desprindere.

3) procedeul pașilor în aer care constă în momentul părăsirii pragului, săritorul trebuie să ridice coapsă piciorului de atac, printr-o puternică înălțare a genunchiului și să se desprindă trăgând după șine piciorul de bătaie; aceasta este cea mai modernă tehnică.



BIBLIOGRAFIE

1. **CHIȚU, R., 1991**, *Dezvoltarea detentei în vederea creșterii capacității de accelerare la copiii în vârstă de 11 ani*, lucrare grad did. I, București.
2. **GEVAT, C., LARION, A., 2003**, „*Leții de atletism*”, Edit. Ovidius University Press, Constanța
3. **GEVAT, C., LARION, A., 2005**, „*Atletism- istoric, tehnic, didactic*”, Edit. Ovidius University Press, Constanța.
4. **MIHĂILESCU, L., 2001**, *Atletism în școală*, Edit. Universității din Pitești, Pitești.

Prof. Pantelemon Mircea
Școala Gimnazială „Nifon Bălășescu” Tulcea