

Dr. Vágó Béla, Szalma László, Kovács Norbert:

A lépő távolugrás ajánlott oktatási fokozatrendszere

Demonstrál: Kőszegi Boglárka

Külön fontosnak tartjuk már a különböző képek és demonstrációk bemutatása előtt leszögeznünk, hogy nem előre beállított képek felvétele történt, hanem az aktuális gyakorlat digitalizált felvételeiből emeltünk ki az adott oktatási folyamatra és egyénre legjellemzőbb pillanatot, Ezért adódnak néha a különböző elemeiben pontatlan képek, de ezeket megfelelő helyen kommentáljuk, hiszen csak így regisztrálhatóak és javíthatóak az egyes oktatási gyakorlatok és tanulási fázisok típushibái.

Oktatás- pszichológiailag azonban le kell szögeznünk, hogy elsődlegesen mindig a jó mozdulatokat és dinamikailag előremutató tartami jegyeket értékeljük, ezekre alapozva lehet ugyanis a későbbiekben az egyéb hibákat kiküszöbölnünk!

1. Mély-, majd magas-fekvőtámaszban csípő emeléssel lábtartás csere



← /0:11/ *Természetesen a mélyített, vagy emelt helyzetek alkalmazása előtt a gyakorlatot vízszintes helyzetben érdemes végeztetni előbb támaszból, majd támadóállásból. A demonstráló páros karú lendítése helyett a váltott karú verziót ajánljuk. Mélybeugrásból is végezhető a lépő távolugrásra jellemző helyzet felvétele, kezdőknek csak két zsámoly fölött végezve ajánljuk a gyakorlást.*

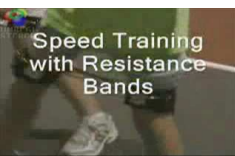
← /0:57/



Az emelt, vagy mélyített gyakorlat nagyon jól előkészíti a lendítőláb a fixált vállhoz viszonyított gyors és zárt lendítését. A tanítvány vizuálisan is képes így kontrolálni a lábak helyzetét.

A magasított lábtartás csere során először a 2. képen demonstrált helyzetet ajánljuk az elrugaszkodó láb teljes kinyúlása és egyben bokából emelő hatása végett, majd / a képen látható emelvény magasabb helyére kézzel történő felfogás ajánlott a zártabb és a vertikális tengelyhez közelebbi lendítés kialakítása érdekében/. A kezdeti páros karú támasz / négyponthoz / után a lendítő lábbal ellentétes egy karral történő "háromponthoz" támasz is kialakítható, ahol már a lendítést végző karok aktív munkája is alkalmazható.

← *Fekvőtámaszban lábtartás cserék végezhetőek a térdekre erősített gumiszalagos megoldásokkal is /0:23/.*



2. Lépegetés nyújtott térddel

A boka munkájának kihangsúlyozására és a térdben, csípőben átfeszült elrugaszkodás előkészítése érdekében alkalmazható gyakorlat.

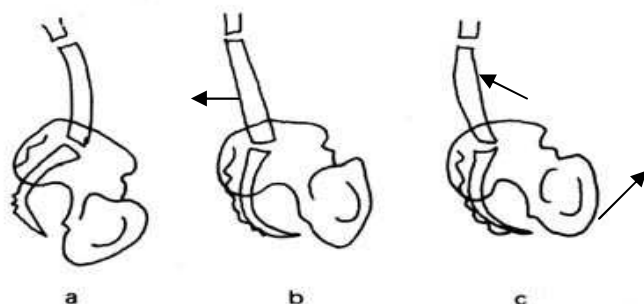


A csípőre tartás következtében biztosítja a jó törzshelyzetet, és a taktilis ingert kihasználva kinesztetikusán hatékonyabb érzékelést eredményez a csípő átfeszülését közvetlenül befejező aktív bokamozgás megtanulása tekintetében. Bizonyos mennyiségű és színvonalú gyakorlás után ez a gyakorlat is végezhető a nyújtott lábbal ellentétes kar aktív lendítő mozgásának alkalmazásával, a támaszlábbal megegyező kar csípőre tartásával.

3. Előző gyakorlat a lendítőláb hajlított térdű lendítése alkalmanként, majd minden második lépésre, majd lépésenként



Amint, a képen látható, a csípő kontaktus megszüntetése és a hajlított térdű lendítés alkalmazása szinte törvényszerűen vonja maga után a rossz törzshelyzetet a lendítések megállításának és az ellépő láb aktív bokatolásának nem harmonikus végrehajtását. Ilyenkor szükséges didaktikai visszalépés ajánlott csípőre tartással, edzői segédlettel, hogy a hajlított lábú lendítést megfelelő törzshelyzet és átfeszült csípőmunka kövesse.



Az ábrán látható, hogy mennyire fontos a kitámasztáshoz az ágyéki rész átfeszítése és a csípő aktív előre- fölfelé, hátrafelé történő forгатása „c”, mely mozdulatot érdemes már a konkrét elugrások előtt magyarázattal és külön rávezető gyakorlattal iskolázn.

4. Előző gyakorlat / 3. / a lendítés gyors megállításával, melyet az ellentétes kar ütő-nyomó mozdulata segítségével állítunk meg, majd később az ütés után a karral lendítés is kialakítható



Ennek a gyakorlatnak a végeztetése nagyban segíti a lendítőláb pillanatszerű megállításának és az ellentétes kar fixált pozíciójának fontosságát.

Az első képen látható ráütés már késői, ennek közvetlenül a vízszintes elérése előtt kell megtörténnie, melyet egy gyors karlendítés követ. Ennek a mozdulatnak a lendítőláb vízszintes megállításának pillanatáig be kell fejeződnie.

A második képen a bokából emelés hatékonyabb lehetne, ha az ellentétes kar könyökben hajlítottabb megállított pozíciója a vertikális komponenszt erősítené. A lábszár enyhe előre csapódása a második képen már nem mondható hibának, hiszen a gyakorlat egy folyamatosan végzett mozgássor egyik jellemző pillanatából lett kiragadva.

5. Előző gyakorlatok / 2-4 lépéses/ frekventált futással

A folyamatosan végzett és igényesen kialakított lépegető gyakorlatok után érdemes rátérni a futólépések alkalmazására, melyek a lépésektől eltérő sebességbeli különbségük révén a kellő mozgássort dinamikailag magasabb szintű technikai és dinamikai aktivitásra készíteti.

Amennyiben 3-4 kísérlet után is nagyfokú téri,- szerkezeti,- dinamikai eltérések tapasztalhatók az ideálisnak mondható elképzeléshez képest, úgy tanácsos visszalépni pár kísérlet erejéig az előző gyakorlatok egyikéhez.

6. Fellepett helyzetből aktív boka-tolás támadó állásban a boka és a lendítő-kar összehangolásával



Ezzel a gyakorlattal a karlendítés aktív munkáját és határozott megállítást lehet összehangolni az elrugaszkodó láb bokájának aktív- emelő munkájával. A befejező helyzetben az adott izomcsoportok izometriás megfeszítése még inkább hatásossá teszi a lépő távolugrásra jellemző helyzet kialakítását. A második képen a bal könyökben hajlítottabb lendítés az elrugaszkodó láb emelő munkáját hatékonyabbá tehető volna, de esetünkben a "0" vízszintes sebesség tartományban dinamikai problémát nem jelent.

7. A nyújtott lábú lépést követően fellépés magasított helyre



Ez a gyakorlat az aktív talajfogást és az elrugaszkodó láb lábfejének késleltetett aktivizálását szolgálja. Meg kell itt ugyanis éreznie az ugrónak, hogy a kitámasztásnál igen aktívan visszafeszített állapotban "pipálva" kell lennie a lábfejnek, így tud ugyanis csak megfelelő reflexes behajlási folyamat bekapcsolódni a térd esetében. Az aktív talajfogásnál így érvényesül legjobban, a nagyfeszítéssel aktív húzó-emelő munkája. Egyes esetekben a fellépés után felugrások is alkalmazhatók, ahogy látszik a következő filmen, igaz a páros karlendítés miatt technikailag kifogásolható módon/ /0:24/.



←

8. Előző gyakorlat, csak a rálépés hajlított térdű kiinduló helyzetből történik



Ennél a feladatnál az előző gyakorlathoz képest annyi a lényegi változás, hogy a talaj „megütése” hajlított lábból indítva sokkal nehezebb feladat. A triceps surae /vádli/ és a talpi hajlítók késleltetett bekapcsolása az elrugaszkodás folyamatába fontos tényező, mivel így a nagyobb és erősebb csípőhajlító izmok aktivitása jobban érvényesül az elugrás során.



Súlyzóval is végezhető haladók esetében a fellépés és megállított lendítés alkalmazása, amely jól szolgálja a távol elugrásban résztvevő izomzat fejlesztését

←/0:29/.

9. Futásból 30-40 cm-es akadályok fölötti átugrások végzése

Lényeges, hogy olyan jellegű akadályok legyenek, melyektől nem fél a végrehajtó, hogy ha érinti, akkor felbukik, vagy megüti a lábát.



←Az ugrások során arra kell törekedni, hogy az elrugaszkodás után a lefeszített lábfejjel szinte simítsa az ugró az akadályt a sarok mélyen tartásával. A következő web helyen látható versenyző feltételezhetően / a karmunka erre utal/ az ollózó távolugráshoz végezheti a gyakorlatot, de a lépő távolugrás oktatásánál ezt a fajta kivitelezést kerülni kell /0:29/.



← Ez a bejátszás már kicsit jobb, habár a hegyes bolya kihelyezése balesetveszélyes. Amennyiben az ugrás utáni elsodródása a tárgynak is szerepelne feladatként, akkor nem ösztönözné az ugrót az elrugaszkodó lábfej korai felkapására /0:21/.



←/0:27/

A következő video bejátszás egy speciális erősítést mutat, melyben a lendítés és a bokából történő aktív emelő munka, valamint a csípő átfeszülése és a lendítő láb közel 90 fokos térszögének kialakítása történik. A filmen látható fellépő helytől kb. 15-20 cm-rel magasabb emelvényen történő gyakorlást ajánljuk. Ekkor ugyanis sokkal jobban aktivizálható az elrugaszkodás pillanatában nagyon jelentős bokából történő gyorsítás!

10. 4-6 lépéses nekifutásból felugrások folyamatosan magasított helyre

A következő képen is látható, hogy a bálák folyamatos egymásra helyezésével biztosítható az adott nekifutási távolságról végrehajtott lépő helyzet minél hosszabb idejű megtartása a bálára érkezéssel.



11. Le- fel lépegetés magasított elrugaszkodó helyek fölött először nyújtott /a/, majd hajlított térddel /b/, majd ráütéssel /c/:



a



b



c

Ezzel a gyakorlatsorral kiválóan lehet fejleszteni az elrugaszkodás utolsó két lépésének formai- dinamikai alapjait. Fontos, hogy csak akkor lépjünk tovább a következő feladatra, ha versenyzőnk már kellően elsajátította az előző gyakorlatot.

12. Haladó indián szökdelés

A távolugráshoz mindig váltott karú lendítést kell alkalmazni, a gyakorlást mindig egyenes vonalban végezzük. Tanácsos a gyakorlat elkezdésekor, / mikor még kicsi a vízszintes sebesség/ két-három ugrást inkább fölfelé végezni és közben a megfelelő törzspozíciót felvenni. Ilyenkor főleg a lendítésekre, azok szerkezeti- dinamikai paramétereire érdemes koncentrálni és csak ezek elérése után fokozatosan növelni az

ugrások haladó jellegét. Figyelni kell arra, hogy az elrugaszkodások távolságát csak addig fokozzuk, amíg az nem okoz technikai romlást az ugrások kivitelezésében.

←A fenti filmen egy ritmusában elfogadható, de technikailag sok szempontból hibás haladó indián szökdelés látható /0:41/.



13. Sántító indián szökdelés

A gyakorlása közvetlen az indián szökdelés végzése után ajánlott, mert ilyenkor már nem kell annyira az elugrásra figyelni, csak az ugró lábon / ott viszont annál energikusabban és maximális dinamikai végrehajtásra kell törekedni/.

A „sántító” jelleget a sebesség növelésére, illetve megtartására kell fordítani, a másik fontos szempont a kivitelezésben, hogy a kitámasztás előtt a csípőt és a lendítést végző végtagokat kedvező pozícióba juttassuk a minél hatékonyabb végrehajtás érdekében.

14. Váltott lábú sorozat ugrás

Kezdőknél eleinte célszerű 3-4 támadójárásból fokozatosan emelve az elugrási szöget folyamatos sorozatugrásba átmenni az elrugaszkodó lábfej aktív munkájának bekapcsolásával. A támadójárással a törzsnek egyenesnek kell lennie ez meghatározó a lépéshossz szempontjából.

Olyan lépéshossz ugyanis, ahol a törzs már előredől hatékonyan nem hasznosítható a távolugrás oktatása szempontjából.

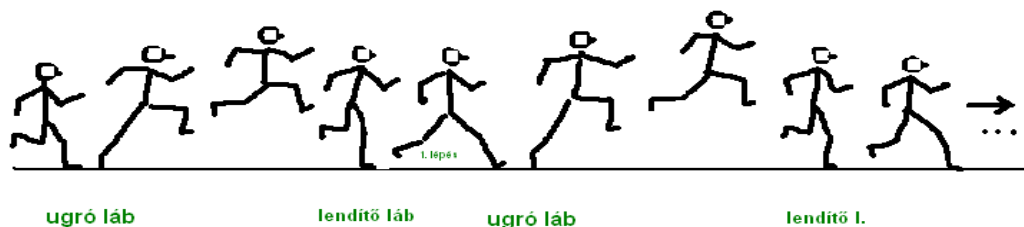
Megfelelő láberő esetén a támadójárással a támadó-szökdelés gyakorlatát ajánljuk, melyet a következő bejátszás első gyakorlata mutat.



Ajánlott, hogy a váltott lábú sorozat ugrásokat a következőkben ismertetett 15. gyakorlat /T1/ kövesse /0:40/.

15. Sorozatugrás 1 lépésenként ugró lábon / T 1 /

Sorozatugrás 1 lépésenként ugró lábon



Az oktatás elején érdemes kihangsúlyozni, hogy mindig a lendítő lábra kell érkezni, az elrugaszkodás helyzetét nagyon összefogottan minél tovább tartásuk meg a levegőben. Az ugrások közti lépés aktív és gyors legyen, főleg a sebesség fokozását, majd megtartását szolgálja.

Gyakorlás során a 1-2 ugrásig a megfelelő szerkezeti, dinamikai jegyek felépítése történik, majd ezt követően 3-4 ugrás során a légmunkára, a lendítések helyére és megállítására stb. kell figyelni. A gyakorlás többi kísérletét 5-7 a megfelelő elrugaszkodási szög és a gyors csípőből átfeszült bokából utolsó pillanatig gyorsított elrugaszkodás jellemezze.

16. A 15. gyakorlat „toló fázisának” kihangsúlyozása

A leérkezés utáni lépés átvitele a kitámasztásba kevésbé hangsúlyos /esetenként nagyobb súlypontosüllyesztésű/és rövidebb, mint a T1 végzésekor, viszont a lendítések aktív szerepét és gyors, „pillanatszerű” megállítását kell ilyenkor gyakorolni, az elrugaszkodás csípőben átfeszült helyzetét is kialakítva egyben. A boka igen erőteljes „gyorsító-toló” mozgásának kihangsúlyozása igen lényeges feladat.

17. A 15. gyakorlat „húzó fázisának” kihangsúlyozása

Inkább a hármasugrók speciális gyakorlata, de egyes esetekben a távolugráshoz is hasznos elugrási impulzus alakítható ki általa. A leérkezés utáni lépésben a súlypont minimális süllyedése tapasztalható az ugróláb erőteljesen kihangsúlyozott kaparó, emelő munkájával.

18. A 15. gyakorlat húzó-toló fázisának kihangsúlyozása

Ez a gyakorlat tulajdonképpen a már 15. gyakorlatként megfogalmazott T1 magasabb technikai szintre emelt változata. Nagyon képzett atlétáknál eredményesen alkalmazható feladat a két db. „toló T1” után két db. „húzó T1” folyamatos alkalmazása, melyet megfelelő gyakorlás után követhet az előbb említett két fajta /”toló-húzó T1” változatok folyamatos váltakoztatása 6-8 sorozatugráson keresztül.

19. T1, T3, T5

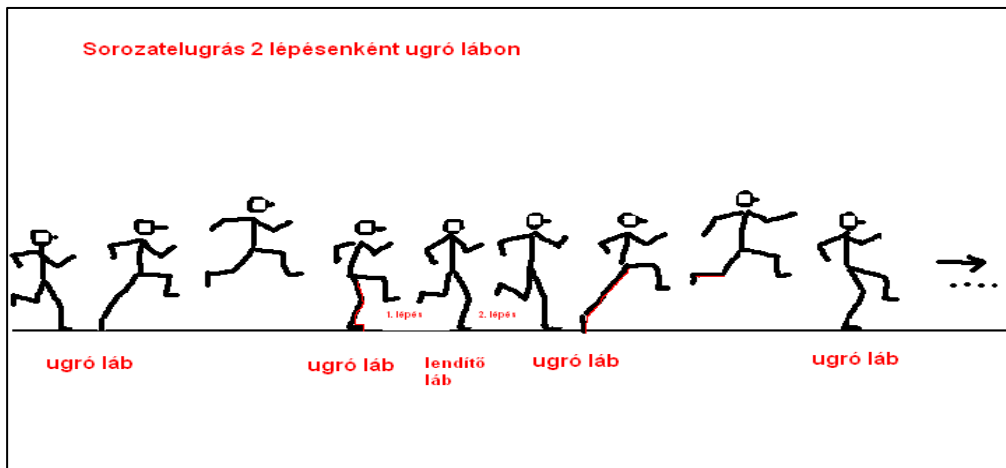
Ebben a gyakorlat sorban a /T1/ során kialakított elugrási pozíciót és dinamikát kell megjeleníteni nagyobb vízszintes sebességből. A gyakorlat végzése során a sebesség fokozódásával egyre nagyobb szerepet kaphat az utolsó két lépés ritmusának kialakítása.

20. Sorozatugrás 2 lépésenként ugró lábon /T2/

Oktatás során figyeljünk arra, hogy váltott lábú sorozatugrások, vagy T1-5 gyakorlatok végzése után a /T2/ gyakorlása előtt mindig végeztessünk indián szökdelést, a könnyebb „átállás” érdekében.

A gyakorlat nagyban hasonlít a sántító indián szökdelésre, csak ebben az esetben a vízszintes lendület ugrólábra történő „átmentése” nem egy szökkenéssel, hanem egy aktív húzó-emelő fázist képviselő futólépéssel valósul meg.

A gyakorlatnak a csípőben nagyon jól átfeszült elrugaszkodási helyzetén túl az utolsó lépés aktívvá tételében és az előfeszített láblendítésben van az igazi értéke.



21. Sorozatelugrás 4 lépésenként ugró lábon /T4/

A /T4/ gyakorlásának közvetlen előfeltétele a /T2/ megfelelő szintű kivitelezése, mivel itt már nagyobb lendületből /horizontális sebességből/ kell a megfelelő elrugaszkodást kialakítani.

A /T4/ során a -/T2/-ben még nem annyira domináns- törzs aktív szerepe is gyakorolható az elugrások során.

Homokmedernél végezhető gyakorlatok

Külön felhívjuk a figyelmet arra, hogy a következő 4 gyakorlat /22-25/ esetében nagyon figyeljünk arra, hogy az utolsó, azaz a homokba történő ugrás legyen mindig a legaktívabb elugrás. Megfelelő szabad területű / elugrási pont nincs meghatározva / gyakorlás után, a gyakorlatokat érdemes az elrugaszkodó gerendához igazítani, ahol már a pontos elugrás is lényeges tényezőként értékelhető.

22. T1—T3—T5—homok

A végrehajtás során koncentráljunk arra, hogy az elrugaszkodás dinamikája a nekifutási sebesség növekedésével fokozódjon. Ilyenkor főleg az utolsó két lépés ritmusára és összefogottságára kell összpontosítani.

23. 5 lépéses nekifutásból—T3—T1—homok

Fokozott figyelmet érdemes fordítani arra, hogy az 5 lépéses nekifutás során kialakított horizontális sebesség és elugrási ritmus a T3 és T1 során minél törés mentesebben alakuljon át a homokba történő befejező elrugaszkodásba.

24. T2-T2-T4-Homok

Ennél a gyakorlatnál is a sebesség fokozatos növelésével párhuzamosan az elrugaszkodás dinamikáját és az utolsó két lépés szerkezeti struktúráját kell az oktatás során a figyelem középpontjába helyezni.

25. T4-T4-T2 –Homok

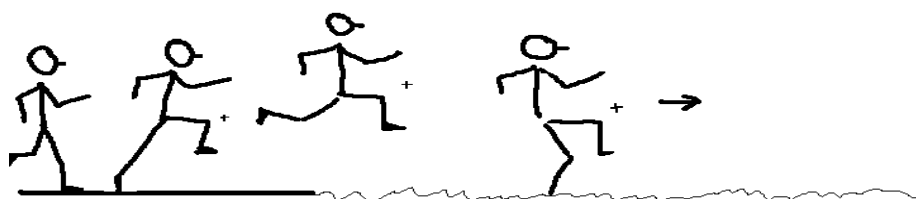
Az előző gyakorlattól annyiban nehezebb, hogy a /T2/ során a törzs helyzetét nehezebb előkészíteni a homokba történő erőteljes elrugaszkodáshoz.

A gyakorlat végeztetése során különös figyelmet kell fordítani, arra, hogy minél gyorsabb lendítések mellett az elrugaszkodás során minél jobban feszüljön át a csípő az elrugaszkodás során.

26. 4-6 futólépésről az elugrást követően, a lépő helyzet kitartása után, érkezés a homokmederbe az ugró lábra, és abból továbbfutás

A következő gyakorlatok /26-28/alkalmazása előtt célszerű tanítványainkat homokmederben váltott lábú és egylábos ugrásokkal gyakoroltatni, hogy megszokják a biztonságos leérkezést és az abból történő kifutást.

A lépő helyzet megtartása után, ugró lábra érkezés és abból kifutás



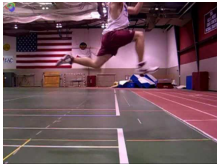
27. 4-6 futólépésről az elugrást követően a lépő helyzet megtartása után érkezés a lendítő lábra és abból kifutás

A lépő helyzet megtartása után, érkezés lendítő lábra és abból kifutás



28. 2-3 futólépésről történő fél térdelésbe érkezés

*Ennek a gyakorlatnak az alkalmazása előtt tanácsos guggoló támaszból felugrást végezteni homokmederben fél térdelésbe érkezéssel
← / 0:53/.*



Természetesen, a videón lévő páros karú lendítést váltott karú lendítéssel célszerű végezteni.

A konkrét gyakorlat, azaz a 2-3 futólépésből végzett gyakorlás során külön fel kell hívni a figyelmet arra, hogy mindig az ugróláb lábfejétérde érjen előbb a homokba, amit a törzs függőleges megtartása mellett minimális ütemkülönbséggel a lendítő láb talpa kövessen.

Fél térdelésbe érkezés, 2 - 3 futólépés lendület szerzésből.



29. Mélybelépésből homokba ugrás



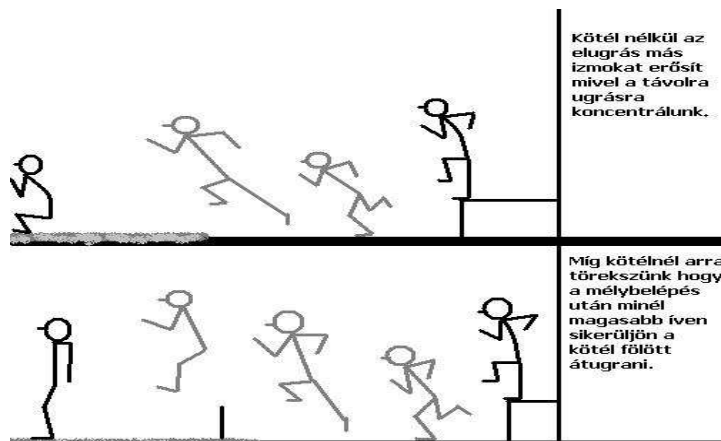
A gyakorlat igazi értékét az un. predikciós előfeszítés / anticipációs talajfogás /azaz, az aktivált izomzat prae-aktivitása adja, melyből a minimális horizontális sebességet át kell úgy alakítani, hogy abból sikeres ívű és légmunkájú ugrás legyen.

30. Mélybelépésből gumiszalag fölötti homokba ugrás



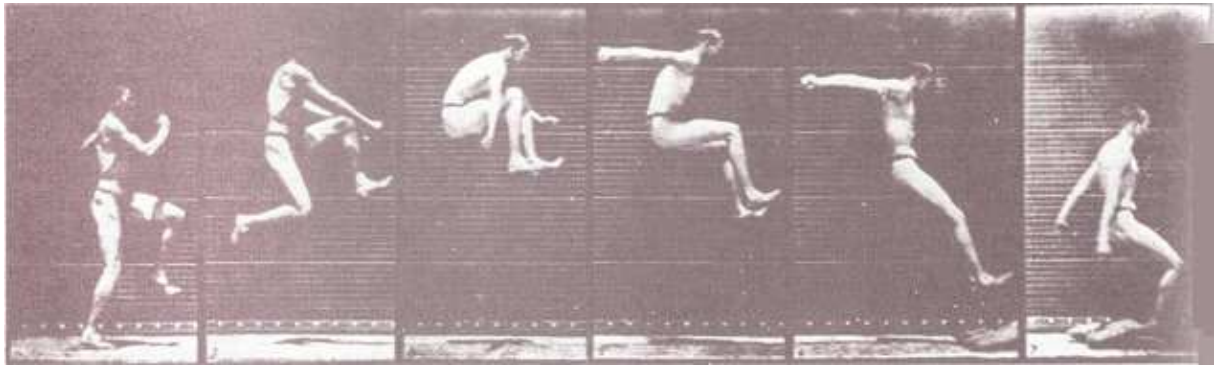
A 29-30-as gyakorlatok elrugaszkodását tekintve elmondhatjuk, hogy a kényszerítő helyzet láthatóan kihozhatja versenyzőnkől a távolugrásra vonatkoztatott sokkal kedvezőbb elrugaszkodási szöget és az összefogottabb, zártabb lendítést. Ugyanez elmondható- az ugyan nem optimális, de- a demonstrátorra jellemző karlendítés sokkal hatékonyabb végrehajtására is.

A következőkben ismertetem egy II. éves nappali testnevelő-edzői hallgató a fenti négy képről alkotott mozgáselképzelését és magyarázatát, melyet pálcikarajzos illusztrációjával demonstrált.

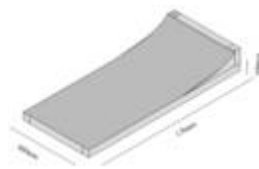


Látható a rajzból, hogy az elugrás kitámasztását és annak excentrikus szakaszát milyen mélynek és törzsben előredöntöttnek képzelem el, / hiszen ezek a fázisok nem szerepeltek a képen/. A karmunkát azonban a pálcikarajzon már a tanult ismeretei alapján korrigálta, igaz nem teljesen optimális mértékben.

Felismerte, hogy az elugrás során a vízszintesnél magasabb láblendítés kedvezőtlenül befolyásolja a kirepülési szöget és ebből nem alakítható ki az optimális röppálya kialakítása / lásd következő kép/.



31. 8-12 lépéses nekifutásból, emelt elugró helyről végrehajtott lépő távolugrás



Az emelt elugró helyek alkalmazása során célszerű lapos „emelvény” alkalmazni, a régebben használatos 25-30 fokos dőlésű elugró helyekről ugyan magasabb ívű ugrások érhetőek el, azonban a kitémasztás és az ugróláb munkája nagyban megváltozik, ezáltal versenYTECHNIKÁBA történő hasznosítása nem elég gazdaságos. E fenti ábrán látható magasított elrugaszkodó hely hibásan arra ösztönözhet, hogy a magasabb kirepülési szög elérése érdekében minél inkább az ugróhely emelt végéről történjen az elrugaszkodás. Kezdők esetében ez igen könnyen balesetveszélyes helyzetet teremthet, azonban jól felkészült versenyzőknél egyes esetekben kellően alkalmazható a teljesítmény centrikus pontos elugrások kialakítása érdekében.



A gyakorlat alkalmazásánál vigyázni kell arra, hogy mindig a nekifutás sebességének optimálisan megfelelő magasságú emelt elugró helyet alkalmazzunk. Minél magasabb az elrugaszkodási hely az előző lépéshez képest annál kisebb az ütközés a kitémasztás során, viszont drasztikusan megnő, az ún. excentrikus szakasz ideje, ami az elugrás dinamikai értékét csökkentő tényező.

2-6 lépéses nekifutásnál még hatékonyan alkalmazható zsámoly /az is csak főleg a légmunkára vonatkoztatva /, 8-10 lépésről már a távolugrás oktatásának semmilyen célját sem szolgálja...

Taktikánk ebben a vonatkozásban az, hogy minél távolabbról futunk neki, annál alacsonyabb legyen a magasított elugró hely.

Esetünkben ez kb. 5-6 cm-es a 12 lépéses nekifutást követően.

Ez a magasság szolgálja a legjobban a nekifutási sebesség és az utolsó lépés szerkezet legoptimálisabb átvitelét az elrugaszkodásba.

32. 6-8 lépéses nekifutásból mélyített elugró helyről történő lépő távolugrás



Sokéves oktatási tapasztalataink alapján elmondhatjuk, hogy a képzettségből és a nekifutási sebességből - a jól „eltalált” magasságból- végrehajtott mélyített elugrások az ugrás támaszidejének gyorsulását / főleg az excentrikus szakasz idejét csökkenti/ és a lendítő végtagok ugráshoz történő optimálisabb összhangját eredményezik. A gyakorlat 8-10 lépéses nekifutástól hosszabb alkalmazását nem ajánljuk. Ebben az esetben is az 5-6cm magasságú sík emelvények alkalmazása lehet a legeredményesebb.

33. A 31., 32. gyakorlat váltogatott végrehajtása



A két kép összehasonlításából láthatjuk, hogy a mélybelépés során bokából egy aktívabb eltolás tapasztalható, még az ugróláb térdből- törzsből történő átfeszülése nem olyan aktív, a lendítő lábfej is picit “lóg”.

Ezért fontos, hogy az edzői szem el tudja dönteni, hogy versenyzője számára miért éppen az egyik, vagy másik, esetleg mindkét gyakorlat mikor, milyen arányban alkalmazható.

34. Lépő távolugrás fokozódó nekifutási távolságok alkalmazásával

Ennél a gyakorlatnál már minden, az előző 33 gyakorlatban megfogalmazott szempont és lehetőség benne van a versenyképes teljesítmény centrikus ugrások kialakítása ilyenkor a fő cél. Figyeljünk arra, hogy amíg a 2-6 lépéses nekifutásnál a lépő helyzet majdnem a talajfogásig kitartható, addig a hosszabb nekifutásoknál az aktív légmunka és talajfogás megköveteli a helyes lépő mozdulat megfelelő idejű kitartása után, hogy az ugróláb enyhén térdben hajlított és a sarokból felemelkedett helyzetben készítse elő a homokba érkezés mozdulatát.

Összefoglalás

Cikkünk megírásának célja az volt, hogy a lépő távolugrás oktatásához olyan fontos információkkal szolgáljunk, nemcsak a testnevelő tanárok, de a kezdő edzők számára is- hogy a távolugrás oktatásakor hatékonyabban és eredményesebben tudják oktatni az atlétika egyik legnépszerűbb és legtöbbek által elérhető ugró versenyszámát. Távolugró gödör és megfelelő hely a legtöbb sportlétesítményben és iskolaudvaron biztosított.

A lépő távolugrás rávezető és előkészítő gyakorlatai termi körülmények között remekül oktathatók és gyakorolhatók sok kiegészítő eszköz és megfelelő hely általában adott/ pl. zsámolyok, bordásfal/.

A leérkezést meg lehet oldani szivacsbálára, ilyenkor mindig a nyújtott lábas fenékre érkezést tanítsuk, úgy hogy a kezüket ne tegyék maguk alá az ugrók.

Vigyázni kell azonban, hogy a kb. 40-50 cm-es bálákra történő érkezés tanítványunkat a sarok felkapására és a guggoló technika kivitelezésére ösztönzi.

Ezért tanácsos termi körülmények között a 20- 30cm magas emelt elugró hely, dobantó, vagy a fokozatosan emelkedő zsámoly-svédszekerény utolsó lépéseinek alkalmazása, ilyenkor már elég magasságot tudnak a gyakorlók elérni a szivacsbálába történő leérkezéssel lépő távolugrás kialakításához.



← /0:03/.

Esetünkben a másfeles ollózó technikát is aránylag jól kivitelezte a demonstráló a dobantó deszka segítségével.

Befejezésül néhány jó tanács, melyet érdemes megszívlelni!



←Az esős, vagy eső utáni gyakorlásnál kerüljük az elugró gerendáról szöges cipő nélkül történő ugrásokat, de sokszor még a hármassugró gerendára történő nekifutás közbeni rálépés is csúszásveszélyes lehet /0:11/.



← / 0:08 / Patak átugrásnál is könnyű megcsúszni!



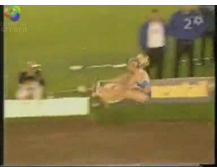
← A talajfogás veszélyességét láthatjuk egy trükkös videón.

Végezetül ajánlunk még néhány video-t:

Az utolsó két lépés problematikájáról 5 percben érdekes előadást/ angol nyelven / lehet látni a következő web helyen <http://www.youtube.com/watch?v=6eW0qMfGzb0> .



← Plyometriás edzésekre néhány egészen jó gyakorlatsor / 6:24/.



← Finn lányokról távol-hármas összefoglaló zenés

/6:02/.



← Néhány speciális erősítő gyakorlat távolugráshoz

/2:26/.



← A helyes elrugaskodási utáni pozíció megtartásához szükséges gumikötéles gyakorlat.

Ebben az esetben azonban az elugrásnál csak az aktív talajfogás, ami döntő, mert a gumikötél húzó-emelő hatása miatt az un. elégtelen elugrás alakul ki /0.11/.