

## OSOBNOSTI TEHNIČKE PRIPREME U SKOKOVIMA U VIS NAČINOM FOZBERI

Mihail Šur- Belorusija

### ZALET

U zaletu pri skoku stilom fozberi kretnje sportiste su jednostavne i prirodne. Na račun uvećavanja tempa trčećih koraka vodeći skakači razvijaju u zaletu najveću brzinu baš u momentu ispunjavanja odražavanja.

Poboljšavanje optimalne brzine zaleta je u tesnoj vezi s brojem koraka . Dužina zaleta je obično 8 do 11 koraka. Efikasniji je i stabilniji zalet tad kad on počinje od predhodnog prilaza.

Brzina zaleta kod skakača u vis zavisi od dva osnovna faktora- tempa i dužine koraka. Ipak treba primetiti da preteran akcenat samo na jedan od faktora javlja se kao uzrok raznih greški.

Tako uvećavanje tempa koraka već u početku zaleta dovodi do ranijeg postizanja optimalne brzine kretanja sa sledećim njenim prekoračenjem. To stvara određene teškoće na poslednjim koracima zaleta (pri pripremi za odraz) i direktnom odražavanju što povlači narušavanje njegove strukture.

Bitno uvećavanje dužine koraka oštro snižava tempo pokreta u završnom delu zaleta i dovodi do nedovoljnog podizanja bedra za aktivno postavljanje noge naoslonac i zabacivanje kolena posle odražavanja.

Razlikujućom osobenošću vodećih skakača sveta javlja se postepeno uvećavanje tempa tokom celog zaleta. Neophodno snižavanje ose centralne mase tela( ocm) proizilazi prirodno na račun očuvanja amplitude koraka, povećanja tempa poslednjih koraka u pripremnoj fazi za odražavanje.

Na skakača u vis pri pripremi i tokom odražavanja utiče centrifugalna sila.

Ova specifična pojava tehnike skoka Fozberi otežava radnje skakača. Pod uticajem centrifugalne sile uslođnjava se zadatak za postizanje strogo vertikalnog položaja skakača nad osloncem u momentu završavanja odražavanja.

Često je moguće videti kako skakač još ne završivši odražavanje, naginje telo u stranu letvice. Ta greška , kojom se OCM pomera u stranu od vertikalnog pravca sile odražavanja , ne dozvoljava u punoj meri iskorišćavanje postojećeg nivoa fizičke pripremljenosti.

Zbog te greške skakači III-II sportske kategorije gube u rezultatu do 10 cm . Na nivou višeg majstorstva gubici čine 3-5cm.

Veliki značaj za efikasno odražavanje ima polazni položaj skakača u fazi postavljanja odrazne noge na mesto odraza. U jednom slučaju kod skakača fozberijom greška se javlja često u momentu doticanja odrazne noge oslonca kada se gornji deo tela naginje u stranu letvice, primetno se opušta dole bliže ka letvi rame i sportista počinje da se okreće letvici leđima. U drugom slučaju momenat postavljanja odrazne noge se poklapa s vertikalnim položajem tela nad osloncem. Greške činjene u oba slučaja neizbežno dovode do neiskorišćavanja u odražavanju svojih fizičkih datosti, tako da se završni momenat odražavanja ne poklapa s vertikalnim položajem OCM tela skakača i on ne stiže sebe ukoliko pravac sile odražavanja prolazi mimo OCM.

Početni položaj u početku odražavanja biće pravilan ako je telo unekoliko nagnuto unutar staze zaleta. U tom slučaju i OCM unekoliko se pomera s oslonca unutar putanje zaleta.

## ODRAŽAVANJE

Neki skakači pri odražavanju čine paralelni zamah obema rukama, to jest podižu iznad glave obe ruke . U tome nema nikakvog narušavanja tehnike ako su obe ruke ispružene paralelno osi tela .

Jednim od najočevidnijih prednosti tehnike Fosberg je činjenica da se okretanje po horizontalnoj osi dešava u rezultatu zadržavanja produžnog kretanja, a ne na račun pomeranja centra težišta. U tom slučaju sva snaga razvita tokom skoka , može biti usmerena gore preko centra teže tela.

## PRELAZ PREKO LETVE

Kako je već primećeno , okret kojim se sportista okreće leđima ka letvi primećuje se samo posle odražavanja. Skakač se u potpunosti okreće leđima ka letvi samo tada kada se stopalo njegove odrazne noge već nalazi 7-8cm iznad zemlje.

Neki skakači čine grešku visoko podižući bradu- to dovodi do prevremenog okretanja oko uzdužne ose. Ako sportista koristi paralelno mahanje obema rukama , treba obratiti pažnju na to da se ruke obavezno nalaze blizu vertikalne ose. Pravac skoka treba da je vertikalan a ne u stranu letve. Ako se rame koje je bliže letvici bude kretalo pravcem ka letvici , a ne okretanjem na taj način da bi leđa bila paralelna letvi, skok će biti neuspešan.

Pri tehnički pravilnom skoku kada kolena vise s jedne strane letve, a karlica se opušta s druge linija centra teže prolazi blizu visine letve. Moguća je čak situacija kada centar težišta ide ispod letvice.

## PRIZEMLJENJE

Za vreme prelaženja preko letve kolenima i stopalima oni se podižu uvis , a prizemljenje se ispunjava padanjem na leđa i ramena. Brada dotiče grudi.

## TEHNIČKE GREŠKE I METODE ISPRAVLJANJA

Ako tokom ovladavanja tehnikom nastaju pogrešni pokreti , treba ih ispravljati putem izdvajanja iz celokupnog pokretačkog akta, a već ispravljene elemente ugrađivati u skok.

Ispravljanje grešaka je moguće putem vežbi.

1. Greška: Brz početak zaleta , snižavanje tempa i brzine u poslednja 4 koraka pred odražavanje  
Posledice: Nepravilna predstava o ubrzavanju ritma poslednjih koraka zaleta.  
Ispravljanje: 1. Trčanje po ritmu punog zaleta bez odražavanja  
2. Trčanje po ritmu punog zaleta s odražavanjem
2. Greška : Sredina zaleta se izvršava po luku okretanja , a poslednja 4 koraka pred odrazom skakač trči po pravoj liniji do mesta odraza  
Posledice: Odrazna noga se usled toga stavlja u stranu od linije zaleta , ramena skakača se naginju u stranu od letvice  
Ispravka : 1. Skokovi u vis sa kratkog i srednjeg zaleta počinju trčanje sa oznake obeležene na stazi polukruga okretanja  
2. Trčanje po stazi zaleta postepeno dodajući 2-4-6 koraka (označivši luk okretanja (mesto gde prav deo zaleta prelazi u lučni) oznakom,)  
3. Greška : Postavljanje noge na opušteno stopalo, na petu.

Posledice: umanjivanje dinamike brzine zaleta

Ispravka : 1. Trčanje s 4-6 koraka zaleta , preko 10 do 15 napunjenih lopti, na rastojanju 7-8 stopa po trasi zaleta.

2.Trčanje preko 15-20 papirnih prepreka raspoređenih 7-8 stopa

4.Greška : Postavljanje stopala odrazne noge ne po liniji zaleta već u stranu

Posledica:Prevremeni zaokret leđa ka letvici za vreme odraza u momentu oslanjanja.

Ispravljanje: 1.Dohvatanje predmeta na različitim visinama rukom, bedrom zamajne noge s mesta ili sa 2-3-4 trčeća koraka.

2.Zaskakivanje na uzvišicu u položaju sedenja na specijalno složene sundere ili gimnastički sto

5.Greška: Skočće postavljane odrazne noge na mesto odražavanja.

Posledice: Nabijanje odrazne noge, snižavanje efikasnosti odraza, moguće povređivanje.

Ispravljanje : 1. Specijalne trčeće vežbe usmerene na ovladavanje tehnike trčanja

2.Specijalnim vežbama obučavati postavljanje odrazne noge zahvatom od gore (Grabljenje)

3.Specijalne vežbe koje potpomažu usaglašavanje trčanja s odražavanjem.

6.Greška : Zabacivanje glave unazad u fazi odraza i fazi uzleta

Posledice : Otežavanje spuštanja ramena na letvu usled dejstva vratno tonusnog refleksa.

Ispravke: 1. Skok stojeći levim bokom ( pri desnoj odraznoj nozi) ka mestu doskoka , glava okrenuta u stranu levog ramena.Skok gore s mesta, savijanje u uzletu ( most) i prizemljenje na lopatice pri visoko podignutim nogama

7.Greška : Prevremeno privlačenje nogu pri udaljavanju od letvice.

Posledice : Spuštanje karlice na letvicu

Ispravka : 1.Ležeći na leđima sa savijenim nogama u kolenima , glava okrenuta u levo(pri desnoj odraznoj nozi).

2.Podići karlicu , ruke uz telo

3.Zamahivanjem ispraviti noge u kolenima

4.Poskakivanje na gimnastičkom stolu, alim sa pokretnim nameštanjem uz privlačenje nogu u momentu doticanja stolaleđima

Preveo: Nikola Spajić