Розбіг та підготовка до відштовхування

Розбіг характеризується чотирма основними параметрами: 1) кількістю кроків; 2) довжиною кроків; 3) швидкістю; 4) ритмом.

Довжина розбігу складає 35-50 м. або 12-22 бігових кроки (менш підготовлені атлети використовують короткий розбіг). Розбіг виконується рівномірно – прискорено чи стартоподібно. Вихідне положення аналогічне стрибку у довжину. Початок бігу має забезпечити стандартність довжини перших кроків. Набір швидкості на початку розбігу забезпечується значним нахилом тулуба, енергійними рухами рук, активним і повним поштовхуванням стопою. В середині розбігу тулуб поступово випрямляється, збільшується амплітуда рухів рук і ніг. В кінці розбігу зростає довжина кроків та їх темп. Останні 2-3 кроки розбігу виконуються однакової довжини, без підсідання та інших приготувань до відштовхування. Нога для відштовхування ставиться на всю стопу під кутом 68-79º (немов пробігаючи через місце поштовху). Кут відштовхування дорівнює 62-64º, а кут вильоту тіла стрибка – 14-18º.

«Скок». Після відштовхування стрибун набуває положення в «кроці». Початок «скоку» характеризується високим положенням махової ноги та незначним нахилом тулуба вперед. В середині «скока» махова нога опускається вниз відводиться назад з одночасним виведенням вперед поштовхової. Розведення стегон до 120º забезпечує швидку постановку поштовхової ноги на сектор, яка ставиться теж всією стопою, але більш випрямленою і з більшим (до 65-66º) нахилом до доріжки. Під впливом інерційних сил (які складаються з взаємодії горизонтальної швидкості та маси тіла) відбувається амортизація поштовхової ноги в колінному суглобі до 40º і тазостегновому до 25º.

«Крок». З постановкою другий раз поштовхової починається виконання кроку. Кут відштовхування складає 60-62º. Махова нога виноситься вперед, руки та тулуб теж подається вперед, стрибун знову набуває положення «в кроці». Кут вильоту складає 12-15º. В середині фази «кроку» стрибун групується для подальшого виконання широкого розмаху. Для цього стегно махової ноги підноситься ще вище. В кінці польоту махова нога активно опускається загрібаючим рухом вперед-вниз, таз подається вперед, руки зігнуті в ліктях через сторони відводяться назад. Кут постановки ноги складає 62-65º. 60 З постановкою махової ноги на сектор руки і зігнута нога активно виноситься вперед, а тулуб утримує майже вертикальне положення.

«Стрибок». Відштовхування виконується маховою ногою. Кут відштовхування складає 60-63º, а кут вильоту становить 18-22º. Поштовхова нога і руки активно виносяться вперед-вгору, тулуб подається вперед і стрибун набуває положення «в кроці». Потім обидві ноги (коли задня вже виведена вперед) підносяться коліном вгору. Тулуб нахиляється вперед, руки відводяться вниз-всторони-вперед. Стрибун набуває положення групування, аналогічне стрибкам у довжину. При торканні пятами піску коліна м’яко згинаються, руки виносяться через сторони вперед і разом з нахилом тулуба вперед забезпечують рівновагу, стрибун сідає в свої сліди. Деякі спортсмени останній елемент – «стрибок» виконують способом «прогнувшись» або «ножиці».

Загальна характеристика виду.

Потрійний стрибок є складним видом легкої атлетики і у відповідності з правилами виконуються три послідовні стрибки по прямій лінії.

Перший стрибок виконують з поштовхової ноги з приземленням на неї – «скок».

Другий стрибок виконують як стрибковий крок з приземленням на махову ногу – «крок».

Третій стрибок у довжину маховою і з приземленням на обидві ноги – «стрибок».

При виконанні потрійного стрибка з повного розбігу швидкість останніх кроків сягає 10,5 м/с., а сила відштовхування наближується до 1000 кг. Тому цей вид представляє високі вимоги як до техніки виконання, так і до виховання таких фізичних якостей як швидкість, сила, гнучкість і координація рухів. Довжина стрибка залежить від швидкості польоту (що залежить від швидкості розбігу) і кутів вильоту після кожного відштовхування. Звичайно, в потрійному стрибку самим довгим є «скок» – близько 78% всього стрибка; довжина «кроку» складає близько 29,5% і «стрибок» – 32,5% всього результату.