

ARUNCAREA SULIȚEI

Bugiulescu Nicușor

LPS Trișcu Petrache Trișcu, Craiova

Faza descriptivă

Aruncarea suliței este împărțită în următoarele faze? ELANUL, RITMUL CELOR 5 PAȘI, TRANSMITEREA (care aparține celor 5 pași), și RECUPERAREA

- În faza de elan aruncătorul și sulița accelerează
- În faza ritmului de 5 pași se continuă accelerarea pentru a pregăti faza de transfer
- În faza de transmitere a suliței viteza acumulată este transferată suliței înainte de a fi eliberată
- În faza de recuperare aruncătorul se protejează pentru evitarea accidentării

PRINDEREA /APUCAREA SULIȚEI PRIZA

Obiective: apucarea suliței ferm și confortabil

Caracteristici tehnice:

- Priza cu primele două degete: deget mare și indicator(1) sau
- Priza cu degetul mare și cel mijlociu (2)
- Sulița este așezată în palmă pe diagonală
- Palma este răsucită spre în sus
- Mâna relaxată

FAZA DE ELAN

Obiective: accelerarea aruncătorului și a suliței

Caracteristici tehnice:

- sulița este ținută orizontal deasupra umărului
- vârful suliței este situat la înălțimea capului
- brațul este ținut nemișcat (fără mișcări spre înainte sau înapoi)
- alergarea accelerată este relaxată, controlată și ritmică (6-12 pași)

- se accelerează până la viteza optimă, apoi este menținută sau crescută pe al 5-lea pas

Antrenorul trebuie:

- să asigure și să mențină un ambient în siguranță
- să permită suficient timp pentru ca atletul să experimenteze prize diferite
- să observe accelerarea pe parcursul tuturor fazelor, transportarea sulii și relaxarea atletului

Ajută atletul să:

- determine priza preferată
- determine lungimea optimă a elanului
- alerge natural cu sulii în mână

FAZA RITMULUI CELOR 5 PAȘI **Pasul de impuls**

Obiective: pregătirea corpului și a poziției de transmitere

Caracteristici tehnice:

- deplasarea este activă și orizontală pe toată talpa piciorului stâng (fără pierdere de viteză)
- genunchiul piciorului stâng este dus spre înainte (nu în sus)
- corpul se înclină spre înapoi: picioarele și trunchiul preced sulii
- umărul stâng și capul sunt orientați spre direcția de aruncare
- brațul de aruncare și axa umerilor sunt paralele
- pasul de impulsie este mai lung decât cel de transfer

FAZA DE TRANSMITERE **Partea 1: Translația**

Obiective: transferarea vitezei de la picioare la trunchi

Caracteristici tehnice:

- piciorul drept este așezat pe toată talpa orientat ușor oblic față de direcția de aruncare
- picioarele devansează trunchiul
- axa umerilor, a șoldurilor și a sulii sunt paralele
- piciorul drept și șoldul sunt împinse activ spre înainte
- brațul de aruncare rămâne extins

Antrenorul trebuie să:

- observe din lateral și din spate

- se asigure că cotul brațului drept este dus spre în sus pentru a preveni accidentarea
- observe trenul inferior și poziția trunchiului pe parcursul derulării fazelor

FAZA DE TRANSFER

Parea a 2-a: Poziția de putere

Obiective: să transfere viteza de la trunchi spre umăr și brațul de aruncare

Caracteristici tehnice:

- așezarea piciorului stâng este activă și fermă
- partea stângă este stabilizată
- trunchiul se înalță și începe mișcarea de întoarcere pe piciorul stâng
- mușchii posteriori ai trunchiului sunt tensionați puternic determinând o arcuire accentuată
- umărul brațului de aruncare este împins spre înainte
- cotul brațului aruncător este dus spre interior, cu palma în sus

Ajută atletul:

- să își dezvolte forța și flexibilitatea necesare pentru execuția poziției arcuite a trunchiului
- să tragă de suliță
- să simtă ”biciuirea” brațului de aruncare
- să mențină piciorul drept fixat pe sol și apoi tras până la faza de transfer și eliberare

FAZA DE TRANSFER

Partea a 3-a: Mișcarea finală a brațului

Obiective: să transfere viteza de la nivelul umărului și brațului, către suliță

Caracteristici tehnice:

- cotul drept se duce spre înainte și sus pe lângă cap
- trunchiul se mișcă spre înainte
- cotul drept se întinde exploziv
- partea stângă a corpului este blocată prin acțiunea fermă a piciorului stâng și prin apropierea de trunchi a cotului stâng
- piciorul drept menține contactul cu solul în timpul eliberării suliței

FAZA DE TRANSFER

Partea a 3-a: Mișcarea finală a brațului /vedere din spate

spate

Obiective: să transfere viteza de la umăr și braț către suliță

Caracteristici tehnice:

- piciorul drept se întoarce pe partea exterioară cu vârful spre sol și tras spre înapoi(1)
- trunchiul se înclină ușor spre stânga, umărul drept este deasupra piciorului drept (2), (3)
- brațul de aruncare trebuie să fie cât mai aproape de verticală la eliberare(3)

FAZA RITMULUI DE 5 PAȘI

Plasamentul picioarelor

Obiective: acumularea vitezei și transferul ei către suliță

Caracteristici tehnice:

- ritmul celor 5 pași conține:
 - trei pași încrucișați
 - pasul sărit/impusie
 - transferul
- viteza crește la un nivel optim (bazat pe capacitățile individuale)

FAZA DE RECUPERARE

obiective: oprirea mișcării spre înainte a corpului și evitarea depășirii aruncării

Caracteristici tehnice:

- picioarele își schimbă poziția (forfecare) după eliberarea suliței
- piciorul drept se îndoaie
- partea superioară a trunchiului coboară
- piciorul stâng este balansat spre înapoi
- distanța de la piciorul de blocare la marginea pistei de elan este de 1,5-2m

Antrenorul trebuie să:

- observe poziția piciorului stâng și a eliberării suliței
- observe acțiunile ulterioare eliberării suliței
- să se asigure că atletul are încălțăminte adecvată pentru siguranță

Ajută atletul să:

- Determine punctul optim de lansare pentru a asigura o corectă determinare a locului de start al elanului
- Fie puternic, dar relaxat pe parcursul fazelor aruncării

PASUL 1 ARUNCĂRI FRONTALE

Obiective: accelerarea suliței pe o traiectorie dreaptă

- Obișnuirea cu sulița, măsuri de securitate și inițiere în prinderea suliței (priza)
- Aruncări stând cu fața, de la o linie trasată pe sol
- Ducerea spre înapoi a suliței, ținută deasupra capului, înfigere în sol
- Înclinare înapoi și aruncarea suliței la 8-10 m, înfigere în sol astfel încât, coada să fie orientată spre aruncător

Sfaturi :

- Experimentați ambele ”prize”, apoi decideți care este mai potrivită
- Așezați sulița în palmă cu degetele strângând ferm dar, relaxat

PASUL 2 ARUNCĂRI DE PE LOC

Obiective: aruncări din poziția de putere

- Stând cu piciorul stâng în fața celuilalt la 60-90 cm, cu vârfurile orientate spre înainte
- Ducerea suliței spre înapoi menținând palma deasupra nivelului umărului
- Ridicați ușor piciorul stâng pentru a începe mișcarea, cu greutatea pe piciorul drept, ușor îndoit
- Ducerea șoldului drept spre înainte și aruncare

Sfaturi:

- Accentuați pe un efort relaxat, decât pe o aruncare la mare distanță
- Mențineți partea stângă puternică

PASUL 3 RITMUL CELOR 3 PAȘI ÎNCRUCIȘAȚI ȘI ARUNCARE

Obiective: inițiere în pașii de impulsie și a legăturii cu poziția de putere

- Pas cu piciorul drept înainte și ducerea suliței spre înapoi
- Pas cu piciorul stâng, pe toată talpa, și impulsie, aterizând pe celălalt, succedând rapid cei doi pași
- Continuând cu aruncarea

Sfaturi:

- țineți ritmul 1-2,3
- nu îndoiiți brațul de aruncare prea rapid

- mențineți palma în sus

PASUL 4 RITMUL CELOR 5 PAȘI ȘI ARUNCARE

Obiective: consolidarea ritmului de 5 pași

- pornire cu pași uniformi și cu sulita dusă spre înapoi
- se începe cu piciorul drept
- doi pași mers, apoi 2 pași de alergare, urmați de ritmul celor trei pași
- se continuă cu aruncarea

Sfaturi:

- țineți ritmul 1-2-3-4,5
- din poziția de putere, ”arcuiește trunchiul și urmărește traiectoria sulitei”
- exersați recuperarea

PASUL 5 ELAN ȘI DUCEREA SULITEI SPRE ÎNAPOI

Obiective: inițiere cu ducerea sulitei spre înapoi și cupșarea elanului cu ritmul celor 5 pași

- asigurați zona de antrenament
- exersarea ducerii sulitei spre înapoi din mers, apoi din alergare

Sfaturi:

- ”mergi/aleargă ducând sulita spre înapoi, nu împingând-o, ci alergând în fața ei”
- Vîrful sulitei în dreptul ochilor
- Menține viteza de alergare în timpul ducerii sulitei spre înapoi

PASUL 6 ÎNTREAGA SECVENȚĂ

Obiective: legarea tuturor fazelor într-o mișcare continuă

- Întregirea secvenței mișcărilor controlând și corectând poziția de putere
- Înlănțuirea fazelor aruncării cu o sulită mai ușoară
- Exersați întreaga secvență cu obiecte diferite, bile de aruncări sau pietre

Sfaturi:

- Dezvoltați viteza și ritmul elanului
- ”Aruncați menținând cursul sulitei”
- Gândiți-vă la întreaga secvență

