

Tresteg

Trestegshopp kan liknas vid att "kasta smörgås" på ytan av en sjö eller likt en flackt studsande boll på ett jämt underlag. För att få "studsarna" så långa som möjligt gäller det att minimera bromsande och motverkande krafter, så att en hög hastighet framåt kan bibehållas. "Studsarna" får alltså inte bli för höga.

Att utföra hoppen som flacka studsar ställer stora krav på koordinativa färdigheter, då speciellt rytm- och balansförmåga. Behärskning av det tekniska utförandet av de hoppkoordinativa grundövningarna är därför av högsta prioritet i ungdomsträningen. Innan hoppens grundformer är väl inlärdas får absolut inget tävlande ske i tresteg och teknikträning av tresteg enbart i begränsad omfattning.

"Känslan" för det rätta tekniska utförandet av trestegshoppet (rytmen i första hand) är av stor betydelse att skola in i grundträningen. Det kan sägas vara målet i grundträningsstadiet.

Det tar lång tid att bli en bra trestegshoppare. Toppidrottsmännen gör ofta sina bästa resultat när de är kring 30 år, även om tendenser finns att toppresultat presteras redan i 20-årsåldern. I vilket fall kan en idrottskarriär vara i över 20 år, varav 10 års högprestationsträning.

Betydelsen av träning för trestegshopp i grundträningsstadiet är densamma som för hoppkoordinationsträning då dessa går in i varandra under detta stadium (se hoppkoordination). Huvuddelen av hoppträningen bör ske på mjukt underlag för att undvika förslitningsskador i fot- och knäleder.

Tresteg är enbart en tävlingsgren för män (pojkar), men är ett utmärkt träningsmedel även för kvinnor (flickor). Det är en tävlingsgren både utomhus och inomhus.

Som tävlingsarrangör måste man se till att plankan är belägen så nära sandgropen att de tävlande når fram. Ett lämpligt avstånd är för 12-14 åringar 8,0-9,0 m från plankan (mitten av hoppzonen) till sandgropen. Ungdomar t.o.m. 14 års ålder har hoppzon vid tävling (fördelarna med hoppzon, se längdhopp).

Regler av betydelse för tränaren att känna till är:

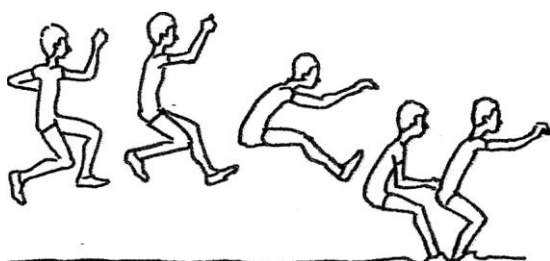
- "skrap-regeln" att underlaget mellan plankan (hoppzonen) och sandgropen inte får vidröras av det "fria" benet eller dess fot.
- att första och andra delhoppen (stegen) skall utföras på samma ben och att det tredje delhoppet på det andra benet, vä-vä-hö eller hö-hö-vä.
- vid tävling har deltagarna sex försök (vid fler än åtta deltagare har enbart de åtta bästa hopparna efter tre omgångar ytterligare tre försök)
- varje hoppare har 1 1/2 minut på sig att utföra sitt hopp

Trestegshopp är en mycket krävande gren och behöver en mångårig, noggrant genomförd fysisk och teknisk förberedelse innan den blir huvudgren. Finns inte denna så är skaderisken överhängande och dessutom uteblir de riktigt bra resultaten.

Teknikbeskrivning



Fig. 1



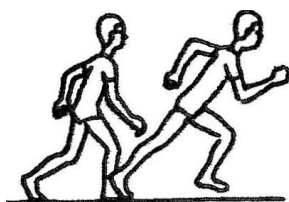
Ett tresteg kan indelas i följande fem faser

(egentligen fler eftersom varje enskilt hopp består av flera faser):

Anlopp – Första steget – Andra steget – Tredje steget - Landningen

ANLOPPET

Början på
för bästa



anloppet skall ske från gångstående (se fig. 2)
träffsäkerhet på plankan.

Anloppet har som syfte att ge optimal hastighet, en hastighet som hopparen klarar att omsätta i ett utsprång. Det får inte ske någon hastighetsförlust på de sista stegen eller förlust av löprytmen (inte för långa eller för korta, trippande steg). Löpningen skall ske på fotbladet med en avspänd upprätt kroppshållning. Löpningen skall vara aktivt drivande med ett ordentligt frånskjut och ett betonat knälyft.

FÖRSTA STEGET

Fotisättningen vid utsprånget skall ske aktivt och riktas nedåt-bakåt ("gripande") och skall ske på hela foten. Foten får inte sättas i för långt framför kroppen (ca 1-1 1/2 fot är lämpligt).

När foten släpper marken skall sträckningen genom kroppen vara fullständig och pendelbenet "spetsigt" nästan till vågrätt (se fig. 3 och 4). Hoppet skall "springas ut" för att det inte skall bli för högt.



Kroppshållningen som är upprätt under utsprånget bibehålles sådan under flygfasen, särskilt viktig är överkroppens och huvudets hållning (se fig. 5).



Armarna hjälper till vid frånskjutet i utsprånget och har en mycket viktig funktion i att balansera kroppen vid såväl utsprång som luftfärd. Armrörelserna skall vara anpassade till löprytmen. Diagonal eller dubbel armpendling kan användas (se fig. 3-4), men diagonal armpendling är att föredra.

För nybörjare är det viktigt att första steget inte blir för långt. Det innebär att det måste "hållas igen" något. Ungdomar har inte tillräcklig styrka och koordination att utföra ett långt första steg utan att andra steget blir lidande

ANDRA STEGET

Utsprånget i det andra steget utförs i stort sett som det första steget. Förutsättningarna att göra ett bra hopp är dock svårare i och med att samma ben skall ta upp kroppstyngden igen. Utsprånget skall vara mycket aktivt med "explosiva" sträck- och pendelrörelser.

Hopparen skall sträva efter att bibehålla splitläget under flygfasen (se fig. 6).



Viktigt är att de två första stegen inte utförs enbart som en förberedelse för det tredje steget som sedan blir ett längdhopp. En sådan teknik innebär på sikt sämre resultat. Det är av stor betydelse för den totala hopplängden att det andra steget blir så långt som möjligt.

TREDJE STEGET

Utsprånget i det tredje steget sker något högre än i första och andra stegen. Fotisättningen sker något längre framför kroppen (större "stäm") för att kompensera den lägre horisontella hastigheten.

Rörelserna under luftfärden har samma funktion som i längdhopp; att förbereda en effektiv landning.

LANDNINGEN

Landningen i sandgropen utförs på samma vis som i längdhopp. Man kan dock inte förvänta sig en lika bra landning p.g.a. den lägre horisontella hastigheten vid utsprånget.

En betonad böjning i knäleden och framkastning av armarna bör ske för att hjälpa kroppen fram över fötterna. (se fig. 7).

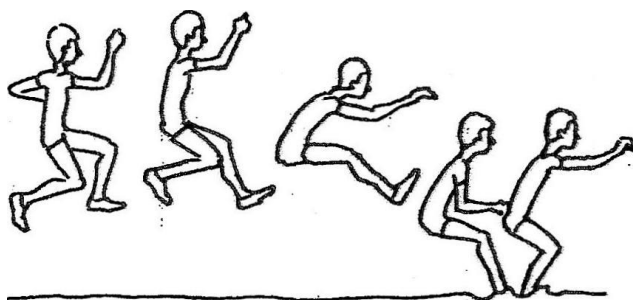


Fig. 7

Metodiska anvisningar

- I all teknisk träning bör helheten vara ledstjärna. Det innebär för skolningen i trestegshopp att grundrytmen måste läras in i ett tidigt skede. Det finns ingen egentlig nybörjarform av det tekniska utförandet i tresteg, utan bara lägre hastighet och flackare utsprång.
- Hoppkoordinativa övningar och trestegsföljder (vä-vä-hö och hö-hö-vä) utgör stommen i hoppträningen. Rytmen och avspänning är av stor betydelse samt den rätta "känslan" för tekniken. Träningen av anloppet strävar mot en naturlig löpning med en jämn acceleration till plankan (hoppzonen). Så snart som det finns en stabilitet i löprytmen är målsättningen att få anloppet exakt: att träffa plankan.
- Huvuddelen av hoppträningen bör ske på ett mjukt underlag, helst gräsmatta. Nybörjaren med sin naturligt sämre teknik (för stort "stäm" i hoppen) får stora motverkande krafter på ett hårt underlag (ex. betong) eller elastiskt underlag (gummibanor). Detta leder lätt till teknikfel som sedan kan vara svåra att arbeta bort. Det finns även risk för överbelastningsskador.
- Nybörjaren bör hoppa utan fullt kraftinsats (medvetet hålla igen första steget) och med flacka hopp. Detta tillåter honom att bevara mycket av den horisontella hastigheten framåt och därmed till att skapa enklare förutsättningar för andra och tredje steget.
- Betydelsen av ett långt andra steg skall betonas redan från början i trestegsskolningen. Skillnaden mellan första och andra stegets längd bör inte vara mer än ca.20-25% (gäller tävlingsutförandet). Betoningen på ett relativt långt andra steg betyder rent praktiskt i träningen att grundstadiets trestegsskolning syftar mot ett trestegshopp med lika långa delhopp. Det föreligger dock en skillnad mellan träning och tävling. I tävlingsutförandet kommer troligtvis relationen mellan delhopp att mer likna den "färdiga" tekniken, med ett relativt sett kort andra steg.
- Viktigt är att inte använda ett för långt anlopp. För hög horisontell hastighet medför svårigheter att hinna med hoppandet och en icke önskvärd teknik blir då resultatet. Ett kort anlopp skall betonas i träningen.
- Alla deluppgifter tjänar till att rationellt utveckla idrottsmannens färdigheter, så att skaderisken genom "orent" hoppande motverkas.
- Som hjälpmedel i träningen används häckar, plintdelar, lådor och olika former av markeringar. När det gäller plintdelar och lådor är det viktigt att de är låga (även häckar) och också har stor landningsyta, minst 70x70 cm.

I centrum för teknikträningen står grundövningen, som är den viktigaste helhetsbetonade övningen. Se träningslära för grundstadiet.

Den metodiska stegordningen

Inläringen av trestegshoppet sker i tre steg, varav de två första ingår i grundträningen. Målet i grundstadiet bör vara att klara av steg 2 på ett tillfredsställande sätt.

STEG NR. 1 Skolning av det aktiva utsprånget

Genom utsprångsskolningen utvecklas fysiska färdigheter med viss betoning på den koordinativa sidan. Utsprånget skall vara flackt, snabbt och mycket aktivt. Bromsande fotisättningar skall undvikas.

Parallellt med träningen av utsprånget sker inläring av rätt rytm och steglängd i anloppslöpingen.

STEG NR. 2 Inläring och stabilisering av grundrytmen

Med hjälp av helhetsmetoden skall teknikens grovform behärskas. Innan denna behärskas skall inget deltagande i tävlingar ske, och enbart ett begränsat användande av tresteg som träningsmedel. Kraven är en god kroppshållning, flacka snabba hopp med ett ändamålsenligt förhållande mellan första och andra stegets dellängder.

STEG NR. 3 Fullkomnande och stabilisering av hela rörelsen

Det tekniska kunnandet skall utvecklas till "finformen", som skall vara stabil även vid högsta hastighet (fullt anlopp) och högsta psykiska belastning (tävling).

Först när trestegshoppet behärskas med kort anlopp förlängs anloppet successivt och därmed anloppshastigheten.

STEG NR. 1

SKOLNING AV DET AKTIVA UTSPRÅNGET

MÅL: Inlärnin g av landnings-utsprångsrörelsen och den grundläggande trestegsrytmen

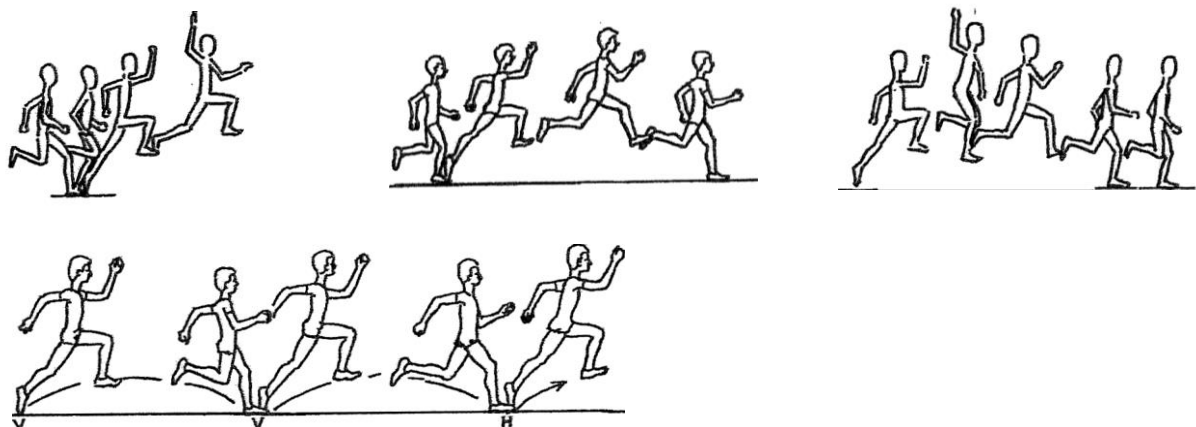
Grundövningar

Löphopp

Mångstegshopp

Enbenshopp

Hopp i trestegsföljder (rytmer)



Förövningar

Hoppkoordinativa grundövningar (se Hoppkoordination)

Imitation av den "gripande" fotisättningen (övn.1-2)

Armarnas rörelser vid dubbel armpendling (övn.3-7)

Speciella teknikövningar

Aktiv "gripande" fotisättning på hela foten

Alltid fullständig kroppssträckning i utsprånget

Strävan att komma till vågrätt läge med pendelbenet

Betoningar på

- Aktiv "gripande" fotisättning på hela foten
- Alltid fullständig kroppssträckning i utsprånget
- Strävan att komma till vågrätt läge med pendelbenet

Metodiska anvisningar

- Anloppslängd efter utvecklingsnivå, i huvudsak hopp med några stegs anlopp
- Mesta delen av hoppträningen bör ske på mjukt underlag, helst gräsmatta
- Avståndet mellan markeringar och redskap (som hjälpmedel) skall vara anpassat till utvecklingsnivå och prestationsförmåga

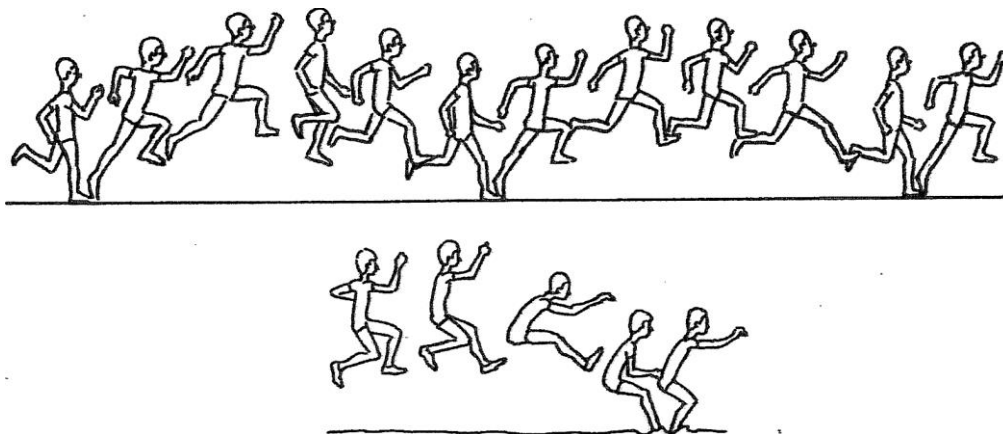
Stegring

- Systematisk förlängning av anloppet och därmed anloppshastigheten
- Förändring av avstånd och höjder på redskapen

STEG NR. 2 INLÄRNING OCH STABILISERING AV GRUNDRYT MEN

MÅL: Uppnå gynnsamma relationer mellan delhoppen samt utveckla en teknisk grovform för tävlingsdeltagande

Grundövningar Trestegshopp med 3-12 stegs anlopp



Förövningar

Löpkoordination (se sprint/häck)

Trestegsföljder (som rytmträning enbart, ej fullständiga hopp)

- utan anlopp och med några gång steg (övn.8)

Mångstegshopp och enbenshopp (övn.9-12)

Speciella teknikövningar

Hopp med markerade dellängder (övn.15)

Tresteg under försvårade betingelser (övn.16-17)

Övningar med betoning på andra steget (övn.18)

Anloppsskoining (övn.19)

Betoning på

- Avspänd löpning på fotbladet ända fram till plankan
- Gynnsam relation mellan delhopp med särskilt beaktande på andra steget (= riktig hopptrytm)
- Krav på rätt tekniskt utförande av hoppen (se steg 1 **Metodiska anvisningar**)
- Hopp med markeringar (lika längdförhållande mellan delhopp)
- Variera anloppets längd
- Hoppa så mycket som möjligt på mjukt underlag (gräs, filtmatta)
- Hoppa i utvilat tillstånd (tillräckliga pauser mellan hoppen, avspännings- och uppmjukningsövningar)
- Valet av den egna hopptrytm (vä, vä, hö alt. hö, hö, vä) får ske efter bedömning av "flyter för resp. kombination"

Stegring

- Systematisk förlängning av anloppet och därmed anloppshastigheten
- Förändring av avstånd och höjder på redskapen

Förövningar

1. imitation av den gripande fotisättningen

- a) Stående
- b) Gående
- c) Joggande

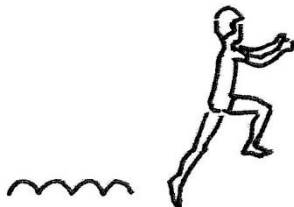


2. Utförande som i övning1 fast med armarbete

- a) Diagonalt armpendling
- b) Dubbel armpendling

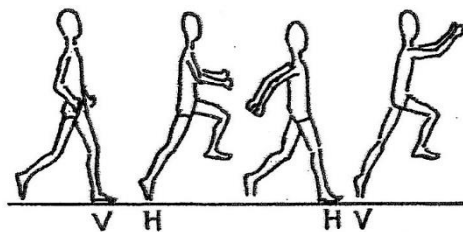


3. Kort anlopp följt av utsprång med dubbel armpendling



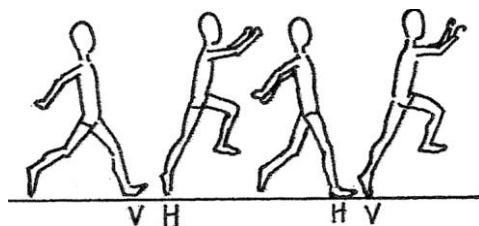
4. Hoppsasteg med dubbel armpendling

Armpendlingen sker enbart vid frånskjutet med vänster ben eller enbart vid frånskjutet med höger ben

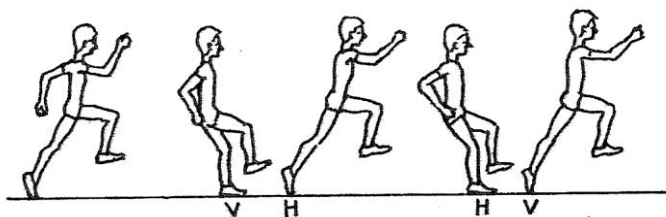


5. Hopsasteg med dubbel armpendling

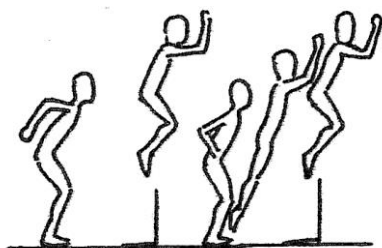
Armpendlingen sker vid frånskjutet både med vänster och höger ben.



6. Hopsasteg med omväxlande enkel och dubbel armpendling.



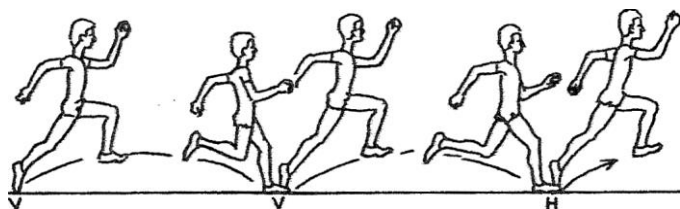
7. Jämfotahopp över häckar



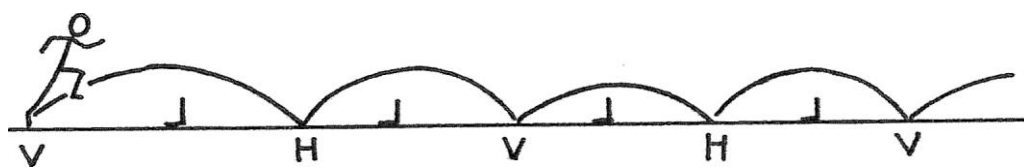
8. Trestegsföljder med förenklade utsprång, mera likt löphopp i trestegsrytm

Utan anlopp

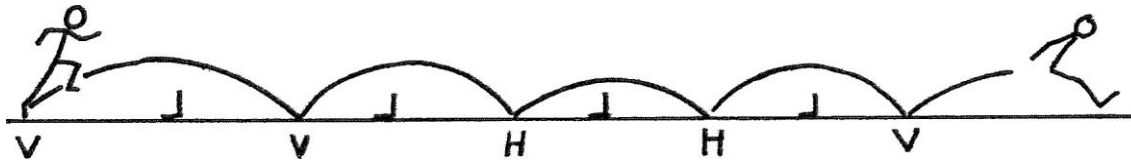
Med några gångstegsanlopp



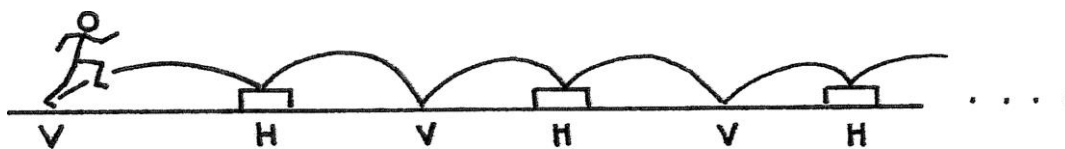
9. Mångstegshopp över låga hinder. Hindren hjälper till att få ett bättre knälyft.



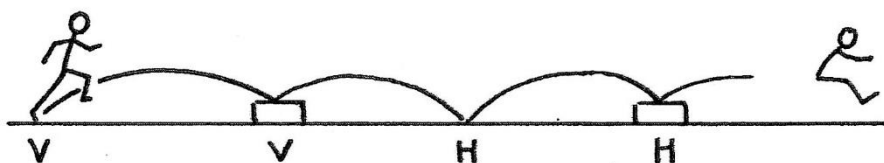
10. Omväxlande enbenshopp och månastegshopp i serier över låga hinder.



11. Mångstegshopp med varannan fotisättning på en låg låda. Det är viktigt att lådan ej är för hög och att den har tillräckligt stor landningsyta.



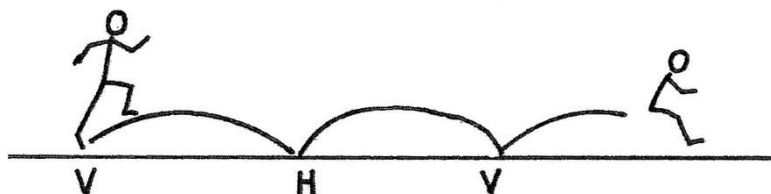
12. Omväxlande enbenshopp och mångstegshopp på låga lådor enligt samma princip som övning 11.



Speciella teknikövningar

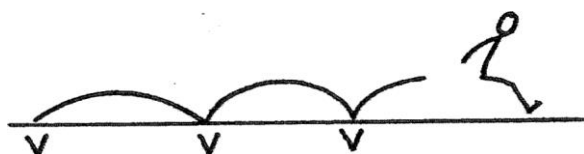
13. Mängstegshopp utfört som "trestegshopp"

- a. utan anlopp
- b. med några stegs anlopp



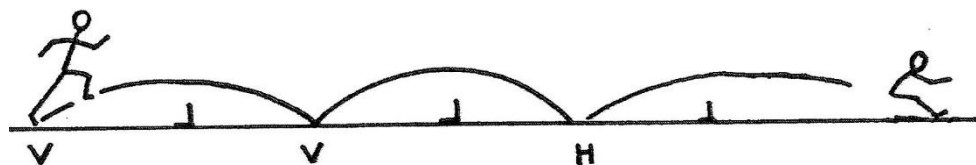
14. Enbenshopp utfört som "trestegshopp"

- a. utan anlopp
- b. med några stegs anlopp



15. Hopp med markeringar. Samtliga övningar 8-18 kan utföras med markeringar där fotisättningarna skall ske, för att få rätta dellängder på hoppen. Som markeringar kan koner användas eller skor, kritmarkeringar, tejp m.m.

16. Trestegshopp över låga hinder. Det är viktigt att anloppet inte är för långt.

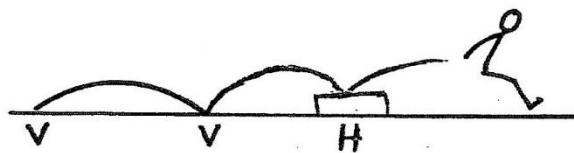


17. Trestegshopp under försvårade betingelser.

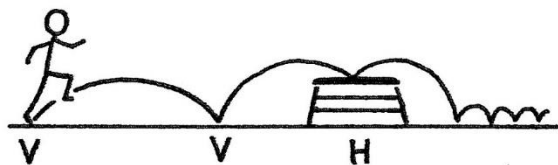
- a) med andra fotisättningen på låg låda



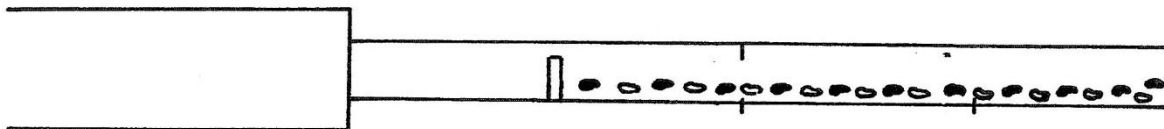
b) med tredje fotisättningen på låg låda



18. Trestegshopp med betoning på andra steget och utan att hoppet fullföljs.
En låg plint används som hjälpmedel.



19. Anloppsskolning med hjälp av markeringar på olika fotisättningar i anloppet.
Vanligt är en markering 5-7 steg före plankan och en markering 7-9 steg efter anloppets början. I grundstadiet används endast en anloppsmarkering p.g.a. kortare anlopp (max 10-12 steg).



Teknisk kravprofil för grundstadiet

Idrottaren skall behärska trestegshoppets grundform. Delhoppet ska ske i en riktig rörelseföljd och med en liknande rytm som i den fulländade trestegstekniken. Viktigt är att anloppet ger en optimal hastighet, vilket innebär att anloppet ej skall vara längre än 10-12 löpsteg.

Speciellt gäller följande tyngdpunkter:

En avspänd aktiv löpning på fotbladen ända fram till plankan.

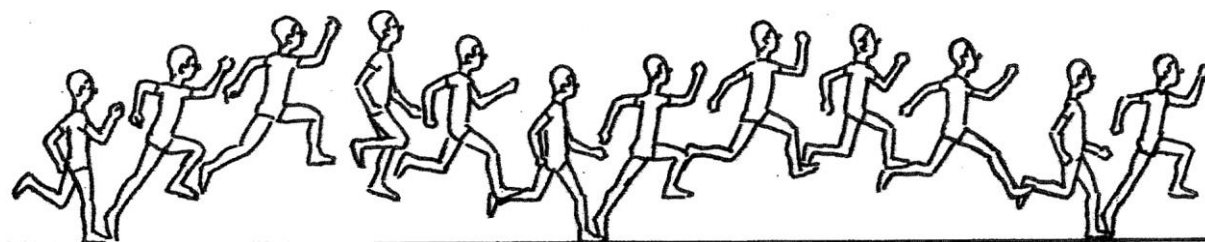
Flacka hopp med god rytm.

En särskild aktsamhet på utförandet av det andra steget.

En aktiv landning på hela foten - ej häl eller tå - som följs av ett aktivt utsprång.

En hög snabb pendelbensinsats med en strävan till vågrätt läge med låret.

Upprätt kroppshållning i såväl markkontaktsfasen som flygfasen.



Korrigeringsöversikt

Fel

Åtgärd

ANLOPPET

- Orytmisk och spänd löpning
- Sittande löpning och eller lågt knäluft
- Dålig acceleration eller fartförlus under de sista stegen
- trippande steg för långa steg före utsprånget
- dålig precision i anloppet

- löpkkoodination - anloppslöpning
- löpkoordination - förbättring av styrkan
- korta av anloppet stegringslopp med attack på slutet
- anloppsskolning med utsprång, använd kontrollmärke
- anloppsskolning, använd kontrollmärke

FÖRSTA STEGET

- bromsande fotisättning (se fig. 8)

Fig.8



- aktiv gripande fotisättning mer uppifrån

- ofullständig kroppssträckning (se fig. 9)

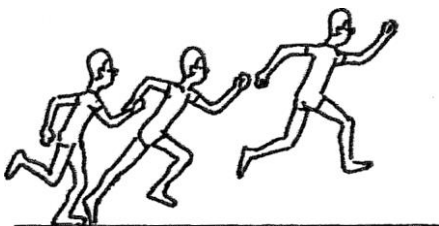
Fig.9



- aktiv fotisättning och aktivt pendelbensarbete
- hoppkoordination – bättre timing av rörelserna
- förbättring av styrkan

- framåt rotation (se fig. 10)

Fig.10



- aktivt arbete med pendelbenet till vågrätt
- upprätt överkroppshållning

Fel

- för högt utsprång

- sittande kroppshållning i flygfasen (se fig. 11)



- orolig luftfärd (se fig. 12)



ANDRA STEGET

-bromsande fotisättning

- sidovackling (se fig. 13)



- för stor genom sjunkning och ofullständig kroppssträckning



Åtgärd

flackare utsprång (spring ut hoppet),
Sista fotisättningen får inte bromsande
(se ovan bromsande fotisättning)

- tryck fram höften vid utsprånget
bättre timing av pendelbensarbetet

- upprätt överkropp och huvud,
balanserade armrörelser
(armarbete nära kroppen)

- aktiv gripande fotisättning
- upprätt överkroppshållning

- kroppen rakt över hoppbenet vid landningen
- stabil överkropp och bål, balanserade armrörelser

- förbättra hoppstyrkan och motverka
en bromsande fotisättning
(flack flygkurva, se fig.14)
- första steget får inte ske med full kraft,
men utsprånget skall vara fullständigt

Fel

- framåtrotation
- inget hopp bara ett steg
- sittande kroppshållning och orolig luftfärd
- tredje steget utförs som ett längdhopp på bekostnad av första och andra steget

Åtgärd

- se framåtrotation första steget
- kortare och flackare första steg ej full kraft i utsprånget
- se ovan under FÖRSTA STEGET
- trestegsskolning av rätt rytm och rätt förhållande mellan delhopp, använd markeringar för rätt delhoppslängder

TREDJE STEGET

LANDNINGEN

- benen sätts i sanden för tidigt
- hopparen faller bakåt i gropan
- förbättra utsprånget i tredje steget, upprätt tillräckliga förberedelser under luftfärden måste göras
- böj knäna ordentligt i landningen, aktivt arbete med armar och överkropp fram över fötterna