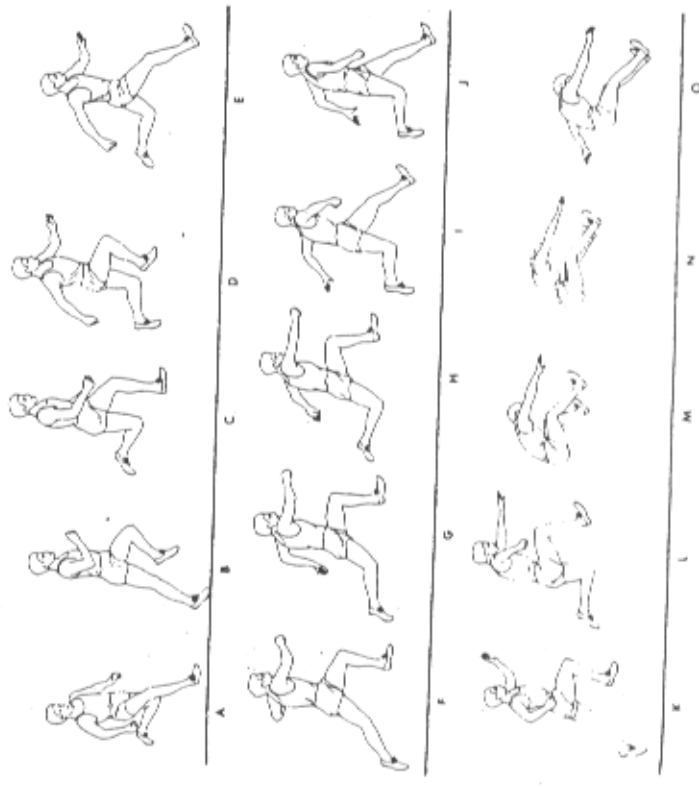


התפלגות המאזן בקפיצה משולשת:
"השיטה השטוחה".

סה"כ (100%)	צער שלישי (35%)	צער שני (30%)	צער ראשון (35%)	התוצאה בקפיצה לרוחק
12.34	4.32	3.70	4.32	5.49
13.03	4.57	3.89	4.57	5.79
13.72	4.80	4.11	4.80	6.10
14.40	5.04	4.32	5.04	6.40
15.09	5.28	4.52	5.28	6.71
15.77	5.54	4.70	5.54	7.01
16.46	5.74	4.98	5.74	7.32
16.80	5.88	5.04	5.88	7.47
17.12	6.02	5.08	6.02	7.62

לוקח ממאמרו של ג'ס ג'ורו "גישה מעשית לקפיצה משולשת", שהתפרסם ב-Track Technique 6:191, 1961.

יסכמה של סגנון קפיצה משולשת



תמונת הספר Track & Field Athletics מאת קריצמאיייר אלו וטיפטון.

"התמחות" במקצועות כמו: ספרינט, משוכות, קפיצה לרוחק, כאשר תנאי מוקדם לאימון במקצוע זה לתלמיד, הינו שליטה טובה בטכניקת קפיצה למרחק, ובעיקר של ההרצה והניתור על הרגל החזקה. תנאי נוסף לאימון במקצוע זה הוא קיומו של משטח רך, אשר יאפשר ביצועם של הרבה ניתורים רצופים ובקצוה של המשטח נמצא הנור החולי לנחיתה. הכל כדי למנוע כאבי רגליים או נזקים גופניים כלשהם. הלימוד מתחיל עם ביצוע הקפיצה מהמקום, כדי להוציא את ההפרעות בקצב שעלולות להופיע אם הלימוד לא הדרגתי מספיק. אחרי לימוד המקצב וביצוע שוטף של שלמות הצעדים ניתן לעבור לקפיצה משולשת מהלכה, אחר כך עם הרצה של 4-6-8-10 צעדי הרצה, כאשר תמיד הנחיתה בחול רך. אחר כך על המורה למצוא את ההרצה המתאימה ליכולתו של הקופץ. התרגילים ללימוד השלבים השונים הם רכיב ומגוונים אך הם אינם המטרה שלנו במאמר הזה.

אתלטיקה לבתי-הספר הכנות אחרונות לאליליפות תלמידים באייק

מאת: פטר דיוז'וביץ

בעוד כשלושה שבועות (19-5) תיערו אלופות אישיות לתלמידי בתי-הספר באתלטיקה קלה. תחרות זו באה לאחר הגמר הקבוצתי של בתי-הספר והיא מאורגנת ע"י משרד החינוך והתורבות. התחרותות הן אישיות בלבד ונערכות בשלוש קבוצות גיל:

- בנות: תלמידות מכתות ט'-י"ב.
- בנים גיל א': תלמידים מכתות ט'-י"ב.
- בנים גיל ב': תלמידים מכתות י"א-י"ב.

פרט המקצועות לפי מין וגיל הוא כדלקמן:

- בנות: ריצות: 100 מ', 800 מ', קפיצות: רוחק וגובה, הדיפת כדור ברזל.
- בנים גיל א': גיל ב': ריצות: 100 מ', 800 מ' (גיל א'), 1,500 מ' (גיל ב'). קפיצות: רוחק, גובה ומשולשת. הדיפת כדור ברזל.

במאמרים קודמים המלצנו למורים בתחומי יסודיים להקנות מטען רחב, עד כמה שאפשר של מיומנויות מוטוריות עם השלכות למקצועות ספציפיים לא"ק. מבט ברשימת המקצועות, שהוזכרה קודם מאפשר להבחין, שקיימת המשכיות בינם ובין המקצועות. שמופיעים בתחרויות של בתי הספר היסודיים לכן יש להניח, שבמקומות אשר הפעילות האתלטית מפותחת ומתבססת על עבודה נכונה כמות נמוכה ובחשיבות בנינים, תפקידו של המורה בבית-הספר התיכון קל יותר, עבודתו נעימה יותר (זאת בהנחה, שהפעילות האתלטית מעניינת אותן) במקרה כזה יכול המורה להעמיק ולעבוד עם הרבה אמצעים ספציפיים למקצועות השונים בא"ק, ולבנות לבתי-ספר נבחרת חזקה, עם ערכים חברתיים, וליצור במיקום מסוים ורצף בפעילות האתלטית. המציאות מוכיחה את הטענה הזאת ובשנים האחרונות מגיעים לגמר התלמידים מתי הספר התיכוניים: "מקוף", רמת השרון, "היראל"י חיפה, "בצלסטון", כפר סבא, אשדוד.

נהיה, כאר שבע וכ"ו. אבל על הנשוא הזה נדון בגלגולות הבאים, מכיוון שחשוב לדעתנו להורס ודגמאות של ממש על הערכות צוות המורים להכנת נבחרות טובות מדי שנה. כמרבן דבר לא

אחד המקצועות הקשים שמופיע בבתי הספר התיכוניים הוא קפיצה משולשת. ברוב הארצות הוא מופיע כמקצוע תחרותי בגיל 15-16. אך הנייה של המומחים היא להעלות את הגיל ההתחלתי, בגלל ההבנה היסודית הרב-גוונת הדרושה לנער (צעיר), כדי להופיע בתחרות וכמו כן בגלל הקושי, שבביצוע הטכניקה של המקצוע הזה. לכן להערכתנו מוטב היה אם המשולשת היה מופיע, כמקצוע תחרותי לבנים גיל ב' בלבד.

המקצוע מורכב, בצורה פשוטה, מהרצה, שלוש ניתורים רצופים ונחיתה. פירוש הדבר, שצורה הבאה: שני צעדים ראשונים על אותה רגל, והצעד השלישי מתבצע על הרגל השנייה. כלומר: ימין - ימין שמאל, ואו שמאל-שמאל ימין, ובסוף הנחיתה חייבת להיות על שתי הרגליים. (ראה ציור 1). מבחינה טכנית שלוש הצעדים שונים ביניהם, בכמה מישורים: אורך הצעד, זווית המעוף (מסלול מרכז הכובד), מהירות הניתורים וכמובן הגובה של הניתורים. איננו מתכוון לנתח את טכניקת הקפיצה, ברצוני רק להזכיר, שתלמידי, שמתכוון להתאמן בקפיצה משולשת חייב להיות אחרי