

1. UVOD

Atletika je jedna od temeljnih i najraširenijih sportskih grana koja obuhvaća trkačke, bacačke i skakačke discipline. Zbog svoje sveobuhvatnosti zovemo je, što atletika istinski i jest, kraljica sportova. Atletskim vježbama stječe se fizička snaga, izdržljivost, brzina i okretnost, a učvršćuju se svojstva volje kao što su hrabrost, odlučnost i upornost. Discipline atletike odlikuju se motoričkim kretanjima koja se uspješno mogu primjenjivati u toku obrazovnog procesa ili kroz druge oblike vježbanja, pomoću kojih se značajno utječe na podizanje opće psihofizičke sposobnosti pojedinca. Atletika je polazište i temelj za sve ostale sportove. Od 1896. godine uključena je u redovni program Olimpijskih igara. Atletika je jedan od najstarijih oblika sportskih natjecanja, još od vremena stare Grčke pa do modernih Olimpijskih igara današnjih dana. Kako se radi o osnovnim disciplinama trčanja, skokova i bacanja, tradicija takvih natjecanja je stara koliko i tradicija sporta, te je povijest atletike ustvari povijest sporta uopće. Atletika kao sport sadrži cjelokupan spektar prirodnih oblika kretanja koji u različitim disciplinama pokrivaju prostore hodanja, trčanja, skokova i višeboja. Razvoj sporta uopšte a samim time i atletike temelji se na primjeni naučnih istraživanja na različitim nivoima složenog procesa planiranja, programiranja i kontrole treninga atletičara različitog uzrasta i kvalitetnih kategorija.

Među brojnim problemima koje postavlja praksa u svim djelovima atletike nalaze se i (Milanović 1986) :

- analiza motoričkih struktura odnosno strukture gibanja kaoje čine tehniku pojedinih disciplina;
- analiza biomehaničkih karakteristika tehnike pojedinih atletskih disciplina i njihovih grupacija;
- analiza antropoloških karakteristika sportaša koja obuhvata integralnu procjenu morfoloških, motoričkih, intelektualnih i konativnih dimenzija atletičara različitih dobnih kategorija i različitog kvalitetnog nivoa;

- analiza relacije između pojedinih dimenzija antropološkog i rezultatskih dostignuća u pojedinim atletskim disciplinama;
- određivanje jednačine specifikacije pojedinih atletskih disciplina
- analiza postupaka za orijentaciju i selekciju potencijalnih kandidata za vrhunska atletska dostignuća
- antropološka dijagnostika i prognostika
- zakonitosti principa i pravila za izradu i provođenje dugoročnih, srednjeročnih, kratkoročnih, tekućih i operativnih planova i programa treninga.

S obzirom da se atletske discipline međusobno razlikuju, kako po internoj strukturi gibanja tako i po strukturi dimenzija potrebnih za njihovo efikasno izvođenje, neophodno je utvrditi značaj i relacije nivoa tehničke pripremljenosti, antropometrijskih obilježja i motoričkih sposobnosti i dinamičkih parametar koji imaju značajan doprinos u ostvarivanju rezultatske efikasnosti. Istraživanje u ovom radu biti će usmjereno na atletsku disciplinu skok u dalj i potrebama koje nameće svakodnevna praksa.

Rezultatska efikasnost u ovoj disciplini koja zavisi od načina i efikasnosti izvođenja svih njenih strukturalnih dijelova (zaleta, odraza, leta i doskoka) će u ovom radu biti istraživana sa aspekta značaja pojedinih faza i biomehaničkih parametara koji se ispoljavaju u skoku udalj.

Rezultatska ostvarenja u skoku udalj su određena takozvanom zvaničnom ili oficijelnom distancom skoka (« official distance»). Ona se dobija mjerenjem dužine okomite distance od linije odraza do najbližeg otiska u pjesku jame za doskok koji je atletičar napravio pri doskoku. Dužina skoka udalj je suma tri distance:

- odrazna distanca – horizontalna distanca između linije odraza i centra težišta tijela skakača u momentu odraza.
- dužina leta – horizontalna distanca centra težišta tijela za vrijeme leta skakača
- distanca doskoka – horizontalna distanca između centra težišta tijela skakča u momentu doticanja pjeska u jami za doskok i tačke u pijesku od koje se mjeri zvanična distanca skoka.

Ova podjela se vrlo često upotrebljavala u diskusijama i istraživanjima koja se tiču tehnike skoka udalj. Ipak treba napomenuti da su oficijelna distanca, mjerena u skladu sa važećim atletskim pravilima i efektivna distanca – horizontalna distanca skoka mjerena od vrha prstiju skakačeve odrazne noge u momentu postavljanja odrazne noge do najbližeg otiska u pijesku jame za doskok dvije mjere rezultatskih ostvarenja atletičara skakača udalj koje su vrlo često istovremeno upotrebljavane za analizu skoka udalj. Značajno je obratiti pažnju na njihove međusobne razlike.

Efektivna distanca (Deff) je suma takozvane distance prsti – odrazna linija (Dtb), oficijelne distance (Doff) i distance izgubljene pri doskoku. Distanca izgubljena zbog loše tehnike doskoka, lateralnog odstupanja skoka, ne dolaska na odraznu liniju čine totalnu izgubljenu distancu (Dtlo). Ona može biti mjera efikasnosti upotrebe skakačkih kapaciteta i preciznosti.

