



- Το έμπειρο μάτι του προπονητή εντοπίζει το βασικό λάθος (προσοχή, όχι τα επακόλουθα του λάθους!).

- Αναζητά τα αίτια που το προκαλούν.
- Επιλέγει σειρά ασκήσεων για κάθε αιτία χωριστά.

† Ελέγχει την αποτελεσματικότητα των ασκήσεων που χρησιμοποίησε.

Οι παραπάνω σκέψεις βρίσκουν εφαρμογή σ' όλα τα αγωνίσματα, ανεξάρτητα αν πρόκειται για δρόμους, άλματα ή ρίψεις.

Παρακάτω παρατίθενται μερικά ενδεικτικά λάθη καθώς και οι πιθανές αιτίες και διορθώσεις.

ΛΑΘΗ - ΑΙΤΙΕΣ - ΔΙΟΡΘΩΣΕΙΣ

— Λάθος: Το παιδί γέρνει αριστερά - δεξιά.

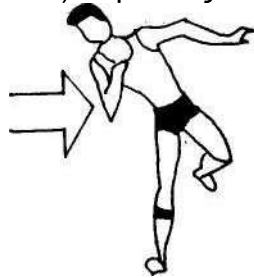
— Αιτία: Σταυρώνει τα χέρια του, αντί εμπρός πίσω. Δεν προσέχει την τεχνική. Διορθώσεις: Κίνηση χεριών επί τόπου. Τζόκιν επί τόπου

— Λάθος: Το παιδί χτυπάει τα πόδια στο έδαφος.

Αιτία: Κακός συντονισμός κάτω άκρων (ποδοκνημικής). Διορθώσεις: Ασκήσεις ποδοκνημικής (πρόσθιοι μυς). Τρέξιμο με χαμηλή ένταση.

— Λάθος: Το παιδί τρέχει «σφιγμένο».

Αιτία: Λανθασμένη εντύπωση τεχνικής, κούραση, κακή ευλυγισία. Διορθώσεις: Η χαλαρότητα ξεκινάει από το πρόσωπο (όχι σφιγμένα δόντια). Αγκώνες 90°, όχι γροθιές. Ασκήσεις ευλυγισίας.



2.2. ΤΑΧΥΤΗΤΕΣ Ιστορικά και θεωρητικά στοιχεία

Από τους αρχαίους ολυμπιακούς αγώνες ο νικητής του δρόμου ταχύτητας έδινε το όνομα του στην Ολυμπιάδα. Τότε, το αγώνισμα αυτό ήταν το στάδιο (192,72 μέτρα) και ο νικητής χαρακτηριζόταν ως ο γρηγορότερος άνθρωπος.

Ακόμη και σήμερα ο νικητής των 100 μ. (η μικρότερη απόσταση του σημερινού ολυμπιακού προγράμματος) αντιμετωπίζεται σαν κάτι ξεχωριστό. Η ιστορία της «ταχύτητας» έχει να επιδείξει αξιόλογους αθλητές που σημάδεψαν με την παρουσία τους τον παγκόσμιο αθλητισμό. Ο Jesse Owens νικητής στα 100-200 μήκος και 4x100 στο Βερολίνο το 1936 ήρθε να αμφισβητήσει την ανωτερότητα της λευκής φυλής. Και παρόλο που ο Γερμανός Harry το 1960 και ο Σοβιετικός Borzov το 1972 κέρδισαν τα χρυσά μετάλλια, η κυριαρχία της μαύρης φυλής στις ταχύτητες είναι πραγματικότητα.

Σήμερα, τα αγωνίσματα ταχύτητας στον κλασικό αθλητισμό είναι τα αγωνίσματα 100 - 200 - 400 μ. και δρόμοι με εμπόδια 100/110 - 400 μ.

Κύριο στοιχείο που καθορίζει την επίδοση είναι η ικανότητα γρήγορης μετακίνησης στο χώρο ή όπως έχει καθιερωθεί ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ. Αυτή η ταχύτητα που εκφράζεται με τον τύπο

$V=s/t$ σε m/sec (όπου s = απόσταση, t = χρόνος) φθάνει στους άνδρες τα 12 m/sec στη διάρκεια των 100 μ., ενώ στις γυναίκες τα 11 m/sec. Αυτές οι τιμές βέβαια ανταποκρίνονται στους αθλητές που σημείωσαν τις παγκόσμιες επιδόσεις στα 100 μ.

Επειδή το ανθρώπινο σώμα κινείται με διασκελισμούς, ο παραπάνω τύπος μπορεί ν' αντικατασταθεί από τον:

$$V = l \times f \text{ (μήκος διασκελισμού} \cdot \text{ συχνότητα)}$$

Οι δύο αυτοί παράγοντες, πρέπει να βρίσκονται σε μια ιδανική σχέση για κάθε άτομο ξεχωριστά. Δεν μπορεί δηλαδή να αυξηθεί υπέρμετρα το μήκος του διασκελισμού, γιατί τότε θα επηρεαστεί πολύ αρνητικά η συχνότητα και φυσικά το τελικό αποτέλεσμα.

Το καλύτερο αποτέλεσμα θα εμφανιστεί αν γίνει αποτελεσματικότερη εκμετάλλευση των προωθητικών δυνάμεων και μείωση των ανασταλτικών δυνάμεων. Για να γίνει αντιληπτό τι σημαίνει προωθητικές και ανασταλτικές δυνάμεις, πρέπει να παρατηρηθεί ένας διπλός διασκελισμός (σχ. 2.1.), όπου ξεχωρίζουν οι δύο φάσεις στήριξης μπροστά και πίσω (σχ. 2.3.).



Σχ. 2.3. Μπροσινή και πίσω στήριξη σε σχέση με την προβολή του Κ.Β. του σώματος

Με σημείο αναφοράς την προβολή του Κ.Β.Σ., γίνεται αμέσως φανερό ότι προωθητικές δυνάμεις δημιουργούνται κατά την πίσω στήριξη, ενώ οι ανασταλτικές κατά την μπροσινή στήριξη.

Σύμφωνα με τις έρευνες της Βιοκινητικής (Ballreich, Kuhlow 1986) τα στοιχεία που καθορίζουν τη «σωστή τεχνική» κατά τη διάρκεια της πίσω στήριξης είναι:

— Η ενεργητική κίνηση των μερών αιώρησης (αντίθετο πόδι, χέρια) ώστε με το σταμάτημα να επιδράσουν ευεργετικά στη δημιουργία μεγαλύτερης προωθητικής δύναμης, κυρίως στην κάθετη συνιστώσα.

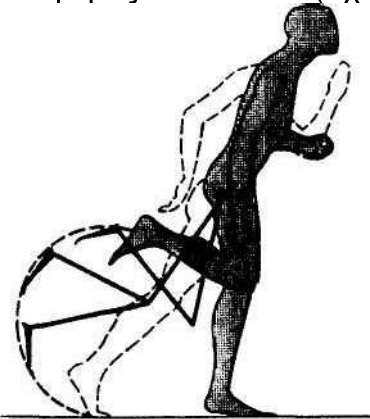
— Η γρήγορη και με μικρή ακτίνα κίνηση του άλλου ποδιού εμπρός (σχ. 2.4.).

— Η έκταση του ποδιού στήριξης σ' όλες τις αρθρώσεις.

— Η κλίση του σώματος εμπρός, περίπου 80°.

Κατά τη διάρκεια της μπροσινής στήριξης, τα στοιχεία της «σωστής τεχνικής» είναι:

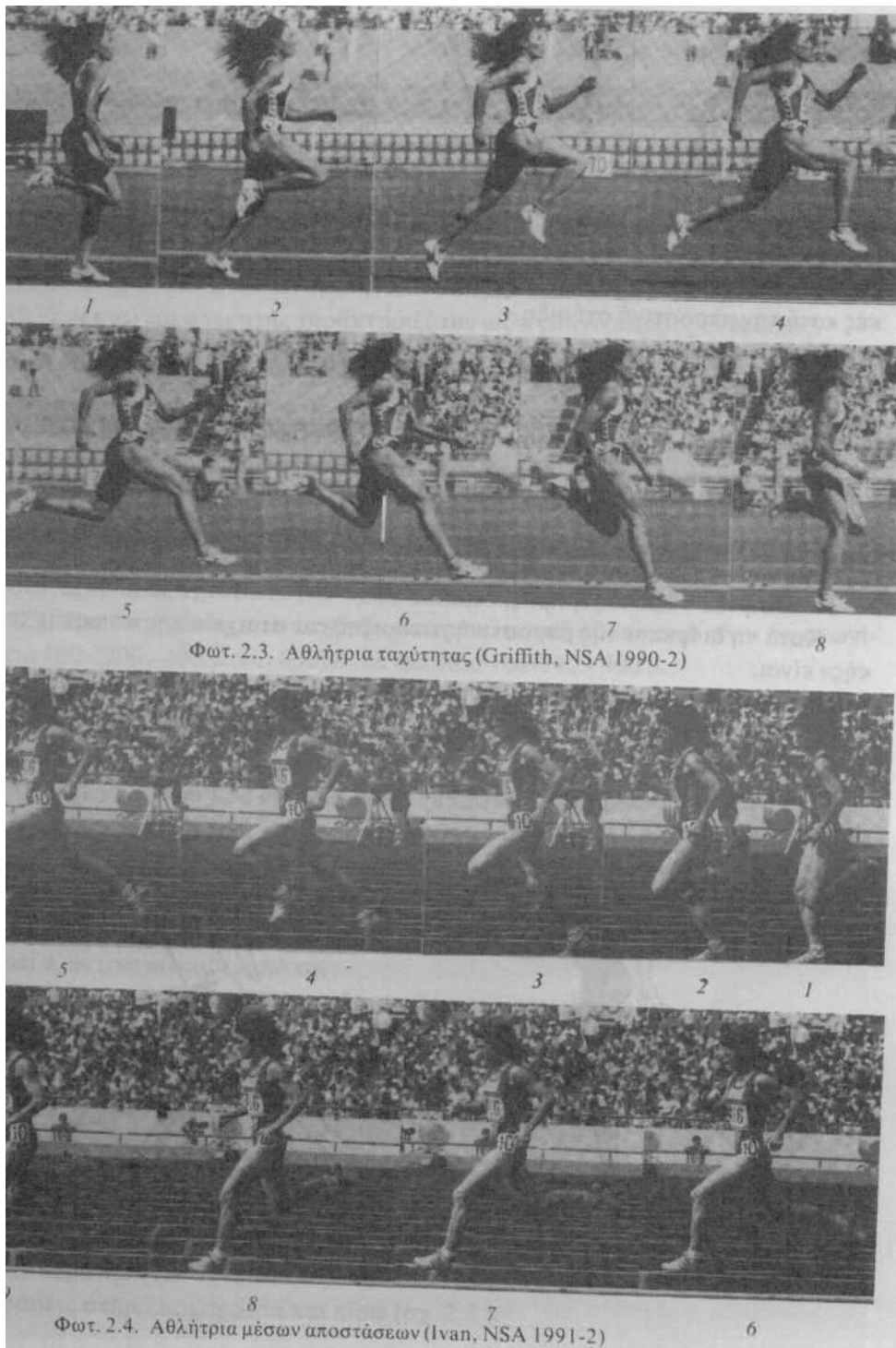
— Η επαφή με το έδαφος, καλά προετοιμασμένη από την μπροσινή αιώρηση, να γίνει κοντά στην προβολή του Κ.Β.Σ. με το μπροσινό μέρος του ποδιού (σχ. 2.5.).



Σχ. 2.4. Κίνηση ποδιού στην πίσω αιώρηση (Bauersfeld 1979)



Σχ. 2.5. Μπροσινή αιώρηση ποδιού (Bauersfeld 1979)



Φωτ. 2.3. Αθλήτρια ταχύτητας (Griffith, NSA 1990-2)

Φωτ. 2.4. Αθλήτρια μέσων αποστάσεων (Ivan, NSA 1991-2)

— Η υποδοχή του βάρους με μικρή υποχώρηση στην άρθρωση της ποδοκνημικής και του γόνατος, χωρίς ν' ακουμπήσει η φτέρνα.

— Η γρήγορη μεταφορά της λεκάνης πάνω από το σημείο επαφής, ώστε ν' αρχίσει αμέσως η πίσω στήριξη.

Όσα αναφέρθηκαν παραπάνω, ανταποκρίνονται σ' έναν αθλητή ο οποίος κινείται με τη **ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ**.

Με παράδειγμα την κλασική απόσταση των 100 μ. αυτό συμβαίνει περίπου στα 50-60 μ.

Για να διαπιστώσουμε ποιες τεχνικές διαφορές υπάρχουν στο τρέξιμο των μεγάλων αποστάσεων και των δρόμων ταχύτητας, όπως αναφέρθηκαν στα 2.1. και

2.2., συγκρίνουμε τις φωτογραφίες 2.3 και 2.4. Παρατηρούμε λοιπόν ότι στους δρόμους ταχύτητας έχουμε:

- Μεγαλύτερη κίνηση χεριών (φωτ. 2.3, εικ. 4 - φωτ. 2.4, εικ. 4)
- Γόνατο ποδιού αιώρησης ψηλότερα (φωτ. 2.3, εικ. 4 - φωτ. 2.4, εικ. 4)
- Πάτημα πιο μακριά από την προβολή του Κ.Β.Σ. (φωτ. 2.3, εικ. 7 - φωτ. 2.4, εικ. 7)
- Πάτημα στο μισό πέλμα (φωτ. 2.3, εικ. 8 - φωτ. 2.4, εικ. 8)
- Μεγαλύτερη κάμψη του γόνατος στην πίσω αιώρηση (φωτ. 2.3, εικ. 8 - φωτ. 2.4, εικ. 8)

2.2.1. Εκκίνηση από βατήρα

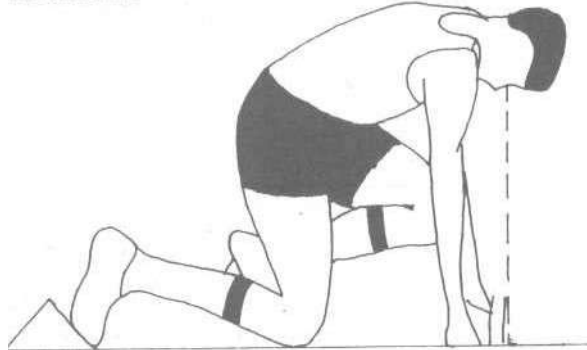
Η χρησιμοποίηση του βατήρα εκκίνησης καθιερώθηκε και είναι υποχρεωτική για τα αγωνίσματα μέχρι 400 μ.

Σε μεγάλους αγώνες οι βατήρες είναι συνδεδεμένοι με ηλεκτρονικό σύστημα ελέγχου για τις εσφαλμένες εκκινήσεις.

Η διαδικασία της εκκίνησης αρχίζει με το παράγγελμα «λάβετε θέσεις» και ο αθλητής κάθεται στο βατήρα με το γόνατο του πίσω ποδιού ν' ακουμπά στο έδαφος και τα χέρια περίπου στο άνοιγμα των ώμων πίσω από τη γραμμή (σχ. 2.6.). Οι δυνατές θέσεις των ποδιών φαίνονται στο σχήμα 2.7. και εξαρτώνται κυρίως από τα ανθρωπομετρικά στοιχεία του αθλητή.

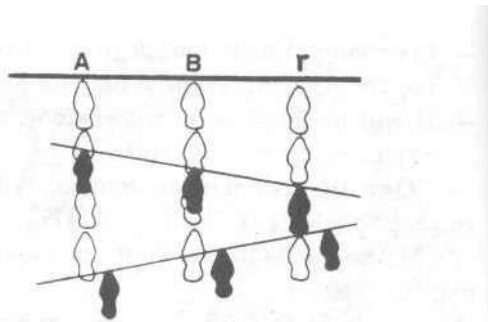
Με το δεύτερο παράγγελμα «έτοιμοι» ο αθλητής σηκώνει το γόνατο από το έδαφος και έρχεται στη χαρακτηριστική θέση πριν από τον πυροβολισμό (σχ. 2.8.).

Επειδή αυτή η θέση είναι καθοριστική για την καλή αρχή του αγώνα δίνεται μεγάλη σημασία στις γωνίες που θα πρέπει να έχουν οι διάφορες αρθρώσεις του σώματος.

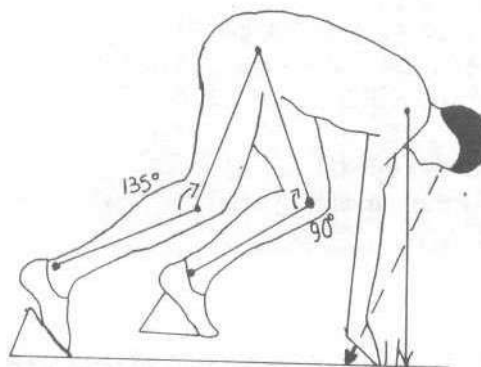


Σχ. 2.6. Θέση: «Λάβετε θέση».

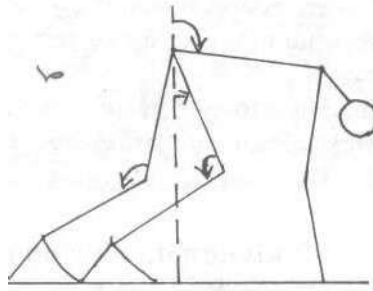
Αν και διαφορετικά ανθρωπομετρικά στοιχεία οδηγούν σε άλλες επιλογές, παρόλα αυτά η θέση που δίνεται από τον Borzon (1980) μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τη μεγάλη πλειοψηφία των αθλητών (σχ. 2.9.).



Σχ. 2.7. Δυνατές θέσεις ποδιών στο βατήρα



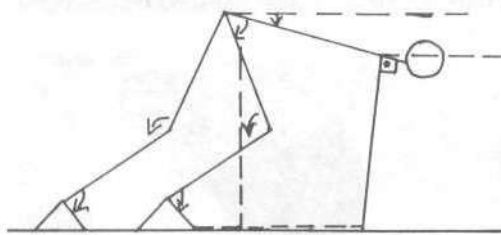
Σχ. 2.8. Θέση: «Έτοιμοι»



Σχ. 2.9. (Borzon 1980)

Βασικά σημεία προσοχής είναι:

- Η λεκάνη λίγο ψηλότερα από τους ώμους.
- Γωνίες στα δύο γόνατα (μπροστινό πόδι = 90° , πίσω πόδι = $120-130^\circ$).
- Επαφή των πελμάτων στα μπλοκ.



Σχ. 2.10 (Mero και συν. 1983)

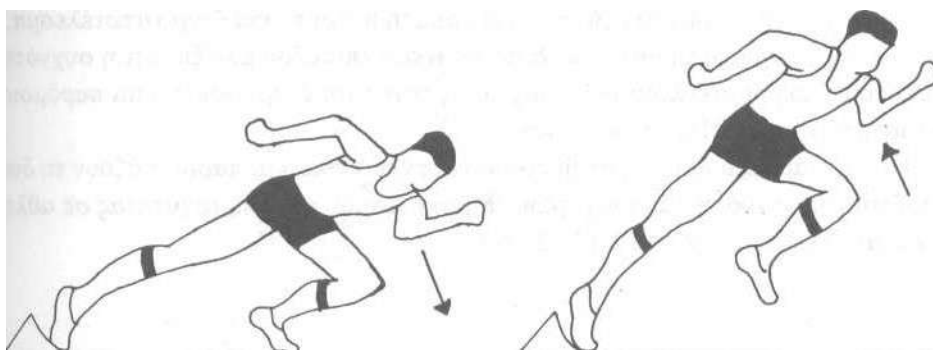
Συγκρίνοντας αυτή τη θέση του Borzon με τη θέση που προτείνουν ο Mero και συν. (1983), βλέπουμε ότι η διαφορά είναι στο σημείο των ώμων που είναι μπροστά από το σημείο στήριξης των χεριών (σχ. 2.10.).

Αυτή η περίπτωση πιστεύεται ότι ταιριάζει περισσότερο σε πρωταθλητές, ενώ η πρώτη είναι καλύτερη για αρχάριους, χωρίς φυσικά να αποκλείονται οι πρωταθλητές.

Η αίσθηση που πρέπει να έχει ο αθλητής στη θέση «έτοιμοι» είναι σαν ένα ελατήριο πιεσμένο στα δύο άκρα του. Με τον πυροβολισμό απελευθερώνεται το ένα άκρο (χέρια) και ωθεί με τα δυο πόδια προς τα πίσω και κάτω (Antonov 1983, McInnis 1980).

Για ν' αποφεύγονται δυσάρεστες καταστάσεις κατά το ξεκόλλημα, πολύ χαμηλά (σχ. 2.11.α.) ή πολύ ψηλά (σχ. 2.11.β.) προτιμάται η θέση που φαίνεται στο σχ.2.12.

Απ' αυτή τη θέση η οριζόντια δύναμη είναι μεγαλύτερη από την κάθετη και ωθεί τον αθλητή προς τα εμπρός. Όσο ικανότερος είναι ο αθλητής στο να παράγει μεγάλη οριζόντια δύναμη (ώθηση πίσω) τόσο περισσότερη κλίση μπορεί να έχει. Η γωνία των 45° φαίνεται σαν ιδανική λύση (Doolittle, Tellez 1984).



Σχ. 2.11.α. Πολύ χαμηλά

Σχ. 2.11.β. Πολύ ψηλά



Σχ.2.12. θέση εκκίνησης

2.2.2. Φάση επιτάχυνσης

Με το πρώτο βήμα μετά τον πυροβολισμό και μέχρι την απόσταση των 30-40 μ., ο αθλητής βρίσκεται στη φάση της επιτάχυνσης με αποκλειστικό σκοπό να φτάσει όσο πιο γρήγορα γίνεται τη μέγιστη ταχύτητα του. Για να πετύχει αυτό, στα πρώτα 2-3 βήματα πατάει πίσω από την προβολή του Κ.Β.Σ. ή πάνω στην προβολή (σχ. 2.13.)



Σχ. 2.13. Τα πρώτα βήματα μετά την εκκίνηση

Ταυτόχρονα αυξάνεται σταδιακά τόσο η συχνότητα όσο και το μήκος των διασκελισμών, ενώ ο κορμός ανεβαίνει σταδιακά μέχρι να πάρει την κανονική γωνία, περίπου 80°.

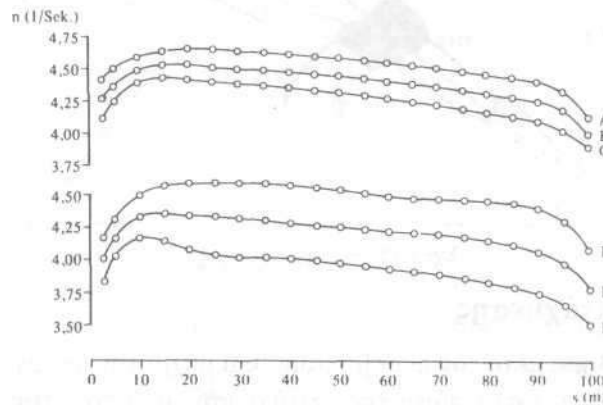
Η αίσθηση που δημιουργείται στον αθλητή ότι «μάλλον» θα πέσει μπροστά, είναι το κριτήριο ότι η θέση του σώματος και το μήκος κάθε διασκελισμού είναι στα όρια «αντοχής» του αθλητή και τότε παρατηρείται το καλύτερο αποτέλεσμα.

Η κινηματογράφηση αθλητών διαφορετικού επιπέδου έδειξε, ότι η συχνότητα και το μήκος διασκελισμού καθώς και η ταχύτητα διαμορφώνονται παρόμοια, ανεξάρτητα από το επίπεδο των αθλητών.

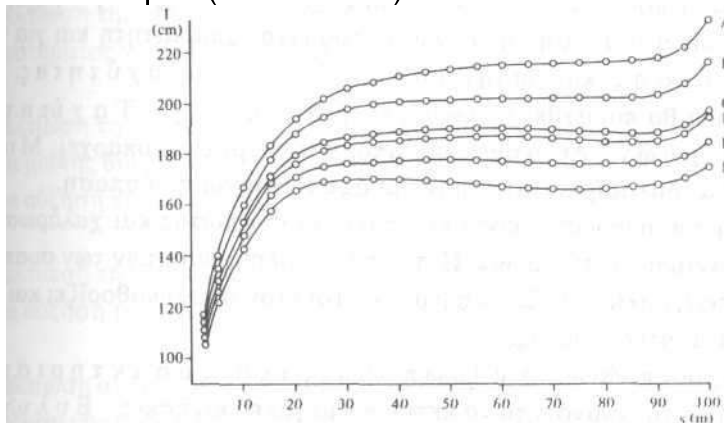
Τα διαγράμματα που παρατίθενται είναι ενδεικτικά και παρουσιάζουν τη διαμόρφωση της συχνότητας, του μήκους διασκελισμού και της ταχύτητας σε αθλητές και αθλήτριες (σχ. 2.14., 2.15., 2.16.).

A: Καλύτεροι αθλητές B: Αθλητές γενικά C: Πιο αργοί αθλητές

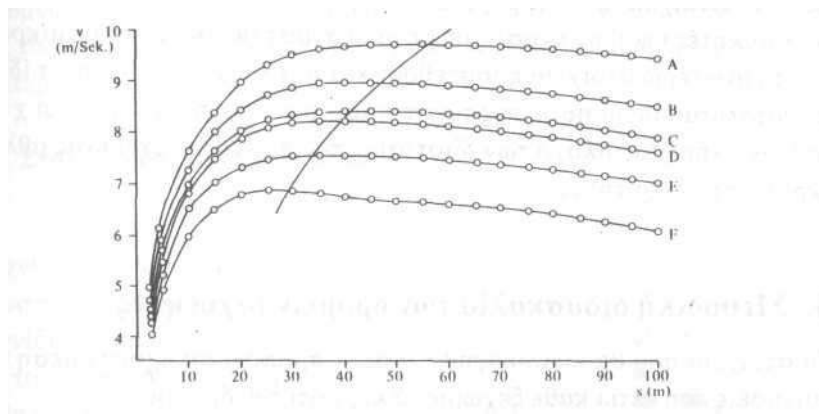
D: Καλύτερες αθλήτριες E: Αθλήτριες γενικά F: Πιο αργές αθλήτριες



Σχ. 2.14. Συχνότητα διασκελισμού (Jonath 1977)



Σχ. 2.15. Μήκος διασκελισμού (Jonath 1977)



Σχ.2.16. Ταχύτητα (Jonath 1977)

2.2.3. Προϋποθέσεις για την επιτυχία στις ταχύτητες

Ακολουθώντας την άποψη του Hollmann (1980) που καθόρισε τους παρακάτω παράγοντες επηρεασμού της ταχύτητας:

- Μυϊκή δύναμη,
- Συναρμογή,
- Ταχύτητα σύσπασης,
- Μυϊκή σκληρότητα (ενδομυϊκή),
- Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά,
- Ευλυγισία

έχουμε να παρατηρήσουμε τα εξής:

Η Μυϊκή Δύναμη που παράγεται στους μυς του ανθρώπου είναι η αιτία της εμφάνισης της κίνησης και γίνεται αμέσως φανερή η σημασία της για την ταχύτητα.

Φυσικά η δύναμη που παράγεται στον ελάχιστο δυνατό χρόνο, δηλαδή η εκρηκτική δύναμη, είναι η μορφή της δύναμης που είναι απαραίτητη και για τη φάση της επιτάχυνσης και για τη φάση της μέγιστης ταχύτητας.

Το πόσο γρήγορα θα παραχθεί η δύναμη εξαρτάται από την Ταχύτητα σύσπασης των μυών. Αυτό όμως δεν μπορεί να συμβεί αν υπάρχει Μυϊκή σκληρότητα δηλαδή αντίσταση του μυός στη γρήγορη σύσπαση.

Η κάθε κίνηση του ανθρώπου είναι ένα παιχνίδι σύσπασης και χαλάρωσης συναγωνιστών και ανταγωνιστών μυών. Η σωστή αλληλουχία αυτών των συσπάσεων και χαλαρώσεων, δηλαδή η Συναρμογή (συντονισμός) καθορίζει και το μέγεθος του τελικού αποτελέσματος.

Τέλος το μήκος των ποδιών, Ανθρωπομετρικά χαρακτηριστικά, σε συνάρτηση με την ικανότητα να εκτελούν μεγάλες κινήσεις, Ευλυγισία, δίνει μια διαφορά υπέρ του ψηλού και σε βάρος του κοντού αθλητή. Αυτό το τελευταίο στοιχείο δεν επιβεβαιώνεται απόλυτα στην πράξη, δεδομένου ότι υπάρχουν αθλητές υψηλής κλάσης με μεγάλο ανάστημα αλλά και με μικρό.

Αν στα ανωτέρω στοιχεία προστεθούν και η ικανότητα αντίδρασης και η δυνατότητα διατήρησης της ταχύτητας, αντοχή στην ταχύτητα, έχουμε έναν πλήρη κατάλογο των ιδιοτήτων που πρέπει να έχει ένας αθλητής για να διακριθεί στις ταχύτητες.

2.2.4. Μεθοδική διδασκαλία των δρόμων ταχύτητας

Τα στοιχεία που θα καλλιεργηθούν στην προπόνηση έχουν άμεση σχέση με τις απαιτήσεις που θέτει κάθε ξεχωριστό κομμάτι του δρόμου.

Η μικρότερη απόσταση των δρόμων ταχύτητας του ολυμπιακού προγράμματος μας οδηγεί στις ακόλουθες σκέψεις:

Για το ξεκόλλημα από το βατήρα είναι απαραίτητη η ικανότητα της αντίδρασης

Για τα πρώτα μέτρα (περίπου 30 μ.) είναι απαραίτητη η ικανότητα της ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ

Για τα επόμενα μέτρα (περίπου 40 μ.) είναι απαραίτητη η ΜΕΓΙΣΤΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Για τα επόμενα μέτρα (περίπου 30 μ.) **ΑΝΤΟΧΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**
είναι απαραίτητη η ικανότητα της

Συνδυάζοντας τα παραπάνω με τους παράγοντες που επηρεάζουν την ταχύτητα, βλέπουμε ότι απαιτείται:

Βελτίωση της συναρμογής (συντονισμού) και μυϊκής δύναμης για αύξηση της ικανότητας της επιτάχυνσης

Βελτίωση της μυϊκής δύναμης και ευλυγισίας για αύξηση της ικανότητας της **ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**

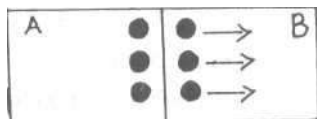
Βελτίωση αναερόβιας γαλακτικής αντοχής για αύξηση της ικανότητας της **ΑΝΤΟΧΗΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ**

Με αυτή τη σειρά επιλέγονται και οι επιμέρους στόχοι για το σχολείο (δημοτικό - γυμνάσιο) και τη βασική προπόνηση, υπολογίζοντας ταυτόχρονα και τις απόψεις της εργοφυσιολογίας και της γενικής προπονητικής για τις δυνατότητες και ιδιαιτερότητες της κάθε ηλικίας.

2.2.4.1. Στόχοι για το Δημοτικό Σχολείο

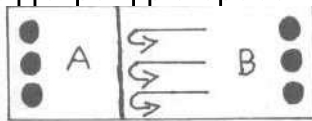
Πρώτος στόχος: Αντίδραση

I· Παιχνίδια και Ασκήσεις



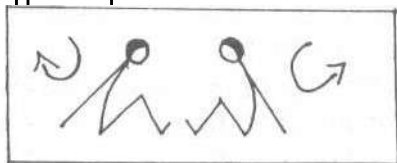
- Ακουστικό ερέθισμα.

Παιχνίδι «Μέρα - Νύχτα»: Με το παράγγελμα η μία ομάδα κινηγάει την άλλη.



- Οπτικό ερέθισμα.

Σε μία γραμμή περιμένει η A ομάδα. Η B ομάδα έρχεται αργά - αργά και μόλις πατήσει ένα ορισμένο σημάδι, 4 μ. μακριά, η A κινηγάει την B.



- Ερέθισμα επαφής.

Ο ένας κάθεται απέναντι στον άλλο με τα πόδια λυγισμένα. Όταν τον ακουμπήσει τρέχουν και οι δύο μετά από μισή στροφή.

• Σημεία προσοχής.

- Οι αποστάσεις να μην υπερβαίνουν τα 10 μ.

- Απαιτείται αυτοσυγκέντρωση και ησυχία για την επιτυχία των ασκήσεων.

Δεύτερος στόχος: Επιτάχυνση

• Παιχνίδια και Ασκήσεις.

- Σε δύο γραμμές, βλέπουν στην ίδια κατεύθυνση, με απόσταση 2 μ.

α) Αναπηδήσεις επί τόπου, με το παράγγελμα ο A κινηγάει τον B.

β) Αναπηδήσεις επί τόπου, με το παράγγελμα στροφή 4/4 και οι δύο

και ο A κινηγάει τον B.

γ) Τρέξιμο επί τόπου, με το παράγγελμα ο A κινηγάει τον B.

- Όπως προηγούμενα, από διαφορετικές θέσεις,

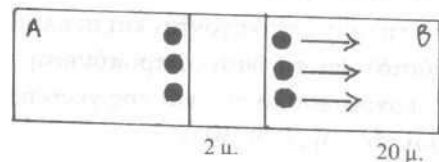
α) Γονάτιση

β) Στήριξη πρηνή

γ) Στήριξη ύπτια

δ) Κατάκλιση πρηνή

ε) Κατάκλιση ύπτια



- Όλα τα παιχνίδια και παραλλαγές του πρώτου στόχου.

• **Σημεία προσοχής**

- Οι αποστάσεις φθάνουν τα 20 μ.

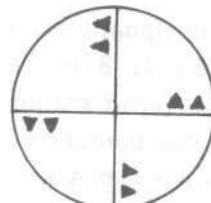
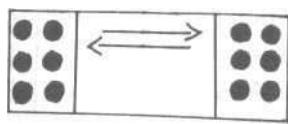
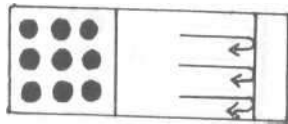
- Συμμετοχή ποδιών - χεριών στο τρέξιμο.

Τρίτος στόχος: Μέγιστη Ταχύτητα

• **Παιχνίδια και Ασκήσεις**

- Όλα τα προηγούμενα παιχνίδια, αυξάνοντας την απόσταση μέχρι 30-40 μ.

- Σκυταλοδρομίες όλων των ειδών, π.χ.



- Άσκηση συχνότητας: Βάζουμε σημάδια κάθε 1/2 ή 1 μ. σε μία απόσταση 15-20 μ. Τα παιδιά προσπαθούν να τρέξουν γρήγορα πατώντας τα σημάδια.

- Αλφαβήτα της ταχύτητας.

α) Σκίπιν (χαμηλό - ψηλό - αργό - γρήγορο - μικρά βήματα - μεγάλα βήματα)

β) Φτέρνες πίσω (αργά - γρήγορα - μικρά βήματα - μεγάλα βήματα)

γ) Εναλλάξ κουτσό (χαμηλά - ψηλά - μικρά βήματα - μεγάλα βήματα)

δ) Πλάγια βήματα

ε) Σταυρωτά βήματα

• **Σημεία προσοχής**

- Η επιλογή των παιχνιδιών και ασκήσεων μπορεί να γίνεται έτσι ώστε να εξυπηρετούνται διάφοροι στόχοι.

- Με δεδομένη τη διάρκεια της διδακτικής ώρας, είναι καλό να επιλέγονται περίπου τέσσερα παιχνίδια, τα οποία θα εκτελούνται δύο φορές.

2.2.4.2. Στόχοι για το Γυμνάσιο

Οι στόχοι είναι ίδιοι με τους στόχους που τίθενται στο δημοτικό σχολείο. Η διαφοροποίηση έγκειται στα εξής σημεία:

Για τη βελτίωση της τεχνικής του τρεξίματος, χρησιμοποιούνται εκτός από την αλφαβήτα της ταχύτητας και δρόμοι μικρής απόστασης με μέτρια ένταση.

Προστίθεται η εκκίνηση από βαθύρα, ώστε τα στοιχεία αντίδραση και επιτάχυνση να μπορούν να διδαχθούν με αφετηρία την εκκίνηση από βαθύρα (μέχρι τώρα ήταν προτιμότερη η όρθια εκκίνηση από θέση βηματισμού).

Οι αποστάσεις μεγαλώνουν έτσι ώστε για την επιτάχυνση να φθάσουν τα 30 μ. ενώ για τη μέγιστη ταχύτητα τα 50 μ.

Πρώτος στόχος: Τεχνική τρεξίματος

• **Ασκήσεις**

- Αλφαβήτα ταχύτητας

- Τρέξιμο σε απόσταση 50-60 μ. με αυξανόμενη ταχύτητα μέχρι 85%.

- Τρέξιμο σε απόσταση 50-60 μ. με σταθερή ταχύτητα 80%.

• **Σημεία προσοχής**

- Κάθε φορά προσοχή σε ορισμένα σημεία π.χ. κίνηση χεριών, ποδιών, θέση σώματος.

- Το ξεκίνημα στις παραπάνω ασκήσεις μπορεί να γίνεται από θέση βηματισμού, από σκίπιν, από φτέρνες πίσω, από σιγανό τρέξιμο.

Δεύτερος στόχος: Εκκίνηση

• **Ασκήσεις**

Σαν πρώτο στάδιο στη διαδρομή για την ολοκλήρωση της εκκίνησης, χρησιμοποιούνται ασκήσεις από όρθια θέση με διάφορες παραλλαγές εκτός από την ήδη γνωστή θέση βηματισμού.

- Ο μαθητής στέκεται στη στάση προσοχής και μετά από πτώση του κορμού εμπρός, επιταχύνει.

- Ο μαθητής προέρχεται από κίνηση (σιγανό τρέξιμο, σκίπιν, φτέρνες πίσω, αναπηδήσεις επί τόπου).

Σαν δεύτερο στάδιο, χρησιμοποιούνται ασκήσεις με επαφή των χεριών στο έδαφος.

- Από τη θέση βηματισμού ακίνητος. Με το παράγγελμα ακουμπά το αντίθετο χέρι κάτω και τρέχει για 10-15 μ.

- Ο μαθητής προέρχεται από κίνηση (όπως παραπάνω), με το παράγγελμα ακουμπά το αντίθετο χέρι κάτω και τρέχει για 10-15 μ.

Από το βαθύ κάθισμα.

Από τη στήριξη στο ένα πόδι.

Από την πρηνή κατάκλιση.

Τέλος σαν τρίτο στάδιο είναι αυτό που περιέχει τη χρησιμοποίηση του βατήρα.

Αφού επιλεγθεί η θέση των μπλοκ, ανάλογα με το ύψος των παιδιών - συνήθως η

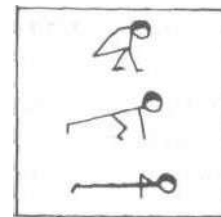
μεσαία θέση, βλ. 2.2.1. - οι μαθητές ασκούνται στις εκκινήσεις έχοντας στραμμένη

την προσοχή τους στη σωστή θέση στο «έτοιμοι» και στην ώθηση στο βατήρα με τα δύο πόδια. •

Σημεία προσοχής

- Είναι καλό, όλες οι ασκήσεις που έχουν αφετηρία τη θέση βηματισμού και οι εκκινήσεις από το βατήρα να γίνονται και με το άλλο πόδι.

- Η ένταση είναι συνήθως υπομέγιστη, αλλά γίνονται και επαναλήψεις με μέγιστη ένταση.



2.2.4.3. Στόχοι για τη Βασική Προπόνηση

Η ηλικία των 12-14 χρόνων και τα μέχρι τώρα γνωστά στοιχεία τεχνικής, επιτρέπουν στο παιδί-αθλητή ν' ασχοληθεί με τα επόμενα στάδια τελειοποίησης των δρόμων ταχύτητας.

Ο κάθε προπονητής, ακολουθώντας την πορεία που «χαράχθηκε» από τις απαιτήσεις των δρόμων ταχύτητας, επιλέγει τους επόμενους στόχους (βλ. 2.2.4.).

Για την περαιτέρω βελτίωση της τεχνικής του τρεξίματος και στη φάση της μέγιστης ταχύτητας και (κυρίως) στη φάση της επιτάχυνσης απαιτείται και βελτίωση της γρήγορης δύναμης.

Συνεπώς οι στόχοι που επιλέγονται είναι:

Πρώτος στόχος: Εκκίνηση από βατήρα • Ασκήσεις

- Ξεκόλλημα από το βατήρα μέχρι 5 μ. (2-3 βήματα).

- Εκκινήσεις από το βατήρα μέχρι 15 μ.

- Εκκινήσεις σε στροφή.

• Σημεία προσοχής

- Στη θέση «έτοιμος» τα πόδια πιέζουν το βατήρα, τα χέρια πιέζουν το έδαφος.

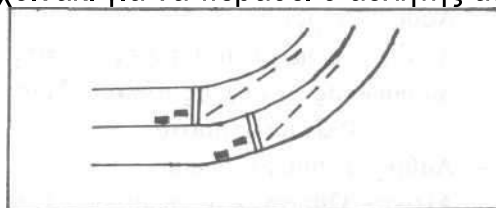
- Με την εκκίνηση πλήρης έκταση του κορμού.

- Πρώτο βήμα 20 εκ. μετά τη γραμμή εκκίνησης.

- Το σώμα ανορθώνεται σταδιακά και όχι απότομα.

- Τα βήματα μάλλον μικρά (πάτημα στην αρχή πίσω από την προβολή του Κ.Β.Σ.).

- Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σχοινάκι για να περάσει ο αθλητής από κάτω (όχι σκύψιμο).



- Ενεργητική κίνηση χεριών.

- Η εκκίνηση γίνεται από το εξωτερικό μέρος του διαδρόμου, στη στροφή.

- Ο βατήρας στοχεύει στην επαπτόμενη της αριστερής γραμμής.

- Στη στροφή ο αθλητής κινεί περισσότερο το εξωτερικό του χέρι.

Δεύτερος στόχος: Τεχνική Τρεξίματος

• Ασκήσεις

- Τρέξιμο σε απόσταση 60-80 μ. με αυξανόμενη ταχύτητα μέχρι 100%.

- Τρέξιμο σε απόσταση 60-80 μ. με σταθερή ταχύτητα 90%.

- Αυξανόμενο τρέξιμο μέχρι 40 μ., 20 μ. διατήρηση μέγιστης.

- Η εκκίνηση στους παραπάνω δρόμους με σκίπιν ή φτέρνες πίσω.

• Σημεία προσοχής.

- Με την αύξηση της ταχύτητας, αν παρατηρείται σοβαρή παρέκλιση από την τεχνική, θα πρέπει να περιορίζεται η ταχύτητα.

- Η αύξηση της ταχύτητας να γίνεται με αύξηση της πίεσης κατά την ώθηση.

- Κάθε φορά η προσοχή εντοπίζεται σε ορισμένα σημεία και ιδιαίτερα στα: τρέξιμο στο μισό πέλμα, κίνηση χεριών, κίνηση ποδιών και συνολική κίνηση τρεξίματος.

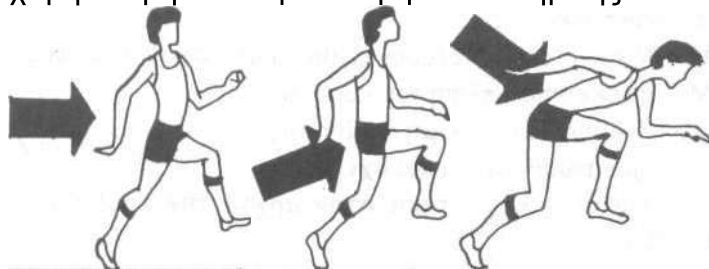
Σημείωση: Με το τέλος της βασικής προπόνησης η τεχνική θα πρέπει να έχει φτάσει σε τέτοιο σημείο, ώστε ο μικρός αθλητής να τρέχει χωρίς πλάγιες μετατοπίσεις, στα δάχτυλα, με πλήρη έκταση κατά την ώθηση με καλή αιώρηση των ποδιών μπρος πίσω και σωστή κίνηση χεριών.

2.2.4.4. Λάθη - Αιτίες - Διορθώσεις

- **Λάθος:** Τρέχει με ολόκληρο πέλμα.

Αιτίες: Εσφαλμένη αντίληψη. Αδύνατη ποδοκνημική.

Διορθώσεις: Τρέξιμο σε χαμηλότερη ένταση. Δύναμη ποδοκνημικής.



— **Λάθος:** Λόρδωση.

Αιτίες: Εσφαλμένη τοποθέτηση ποδιών. Αδύνατοι κοιλιακοί.

Διορθώσεις: Έλεγχος μήκους διασκελισμού (μικρότερος). Δύναμη κορμού. Βλέμμα μπροστά.

— **Λάθος:** Καθιστό τρέξιμο.

Αιτίες: Ώθηση μόνο με μηρούς. Πολύ ψηλά το γόνατο. Κακή ευκαμψία λεκάνης.

Διορθώσεις: Ώθηση ποδοκνημικής. Χαμηλά το γόνατο. Ευκαμψία λεκάνης -μηρών.

— **Λάθος:** Μεγάλο σκύψιμο.

Αιτίες: Όχι έκταση της λεκάνης στην κατεύθυνση του δρόμου κατά την ώθηση.

Διορθώσεις: Δρόμοι με πλήρη έκταση ποδιών. Δύναμη κορμού. Εκκινήσεις με πτώση.

— **Λάθος:** Όρθιος με τον πυροβολισμό.

Αιτίες: Εσφαλμένη εντύπωση για τη σειρά των κινήσεων. Πρώτα κίνηση κορμού.

Διορθώσεις: Πρώτα ωθούν τα πόδια. Ψηλότερα η λεκάνη στη θέση «έτοιμοι». Δύναμη ποδιών.

2.3. ΣΚΥΤΑΛΟΔΡΟΜΙΕΣ

Οι σκυταλοδρομίες αποτελούν τα πιο ενδιαφέροντα αγωνίσματα του κλασικού αθλητισμού και για τους αθλητές και για τους θεατές. Από το δημοτικό σχολείο ακόμη, οι μαθητές ενθουσιάζονται με οποιαδήποτε μορφή σκυταλοδρομίας.

Στο ολυμπιακό πρόγραμμα έχουν καθιερωθεί οι σκυταλοδρομίες 4x100 και 4x400, αλλά στο σχολείο και σε αγώνες μικρών ηλικιών χρησιμοποιούνται και άλλες μορφές όπως 4x50, 4x80, 4x300, 4x 1.000 μ.

2.3.1. Μεθοδική διδασκαλία των σκυταλοδρομιών

Με στόχο στο μέλλον, ο μαθητής - αθλητής να είναι σε θέση να συμμετάσχει σε αγώνα σκυταλοδρομίας μέσα στο στάδιο εκπροσωπώντας το σχολείο του ή το σύλλογο του, πρέπει να περάσει από ορισμένα ενδιάμεσα στάδια εκμάθησης και προσαρμογής στις σκυταλοδρομίες. Τα στάδια αυτά είναι:

1ο Σκυταλοδρομίες, τρέχοντας σε αντίθετη κατεύθυνση με τον συναθλητή του.

2ο Σκυταλοδρομίες, τρέχοντας στην ίδια κατεύθυνση, χωρίς προηγούμενη επιτάχυνση.

3ο Σκυταλοδρομίες, τρέχοντας στην ίδια κατεύθυνση με προηγούμενη επιτάχυνση.

4ο Εσωτερική - Εξωτερική αλλαγή.

5ο Αλλαγή σκυτάλης από κάτω.

6ο Αλλαγή σκυτάλης από πάνω. -

7ο Σκυταλοδρομία 4x400.

Αυτά τα στάδια καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό και τους στόχους στις διάφορες ηλικίες.

2.3.1.1. Στόχοι για το Δημοτικό Σχολείο

Πρώτος στόχος: Αθλητική συμπεριφορά

Η θέση που θα καταλάβει η κάθε ομάδα εξαρτάται από την επίδοση κάθε μαθητή ξεχωριστά, χωρίς όμως αυτό να είναι τόσο καθοριστικό, όπως στο ατομικό αγώνισμα. Η θέληση για τη νίκη δε θα