

# ΔΡΟΜΟΙ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

## Η δομή των δρόμων ταχύτητας

- |   |   |                     |
|---|---|---------------------|
| 1. ΕΚΚΙΝΗΣΗ                               | → | Ταχύτητα αντίδρασης |
| 2. ΦΑΣΗ ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗΣ                       | → | Ταχυδύναμη          |
| 3. ΦΑΣΗ ΜΕΓΙΣΤΗΣ<br>ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ             | → | Μυϊκή δύναμη        |
| 4. ΦΑΣΗ (πιθανής)<br>ΠΤΩΣΗΣ της ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ | → | Αντοχή στο σπριντ   |

## Βασικές έννοιες

**ΤΡΕΞΙΜΟ = Κυκλική κίνηση = Επαναλαμβανόμενοι διασκελισμοί**

Διασκελισμός τρεξίματος: μονή στήριξη + αιώρηση

Η απόσταση μεταξύ δυο στηρίξεων είναι το μήκος διασκελισμού

Ο αριθμός των διασκελισμών στη μονάδα του χρόνου είναι η συχνότητα διασκελισμού

**Μήκος διασκελισμού x Συχνότητα διασκελισμού = ΔΡΟΜΙΚΗ  
ΤΑΧΥΤΗΤΑ**

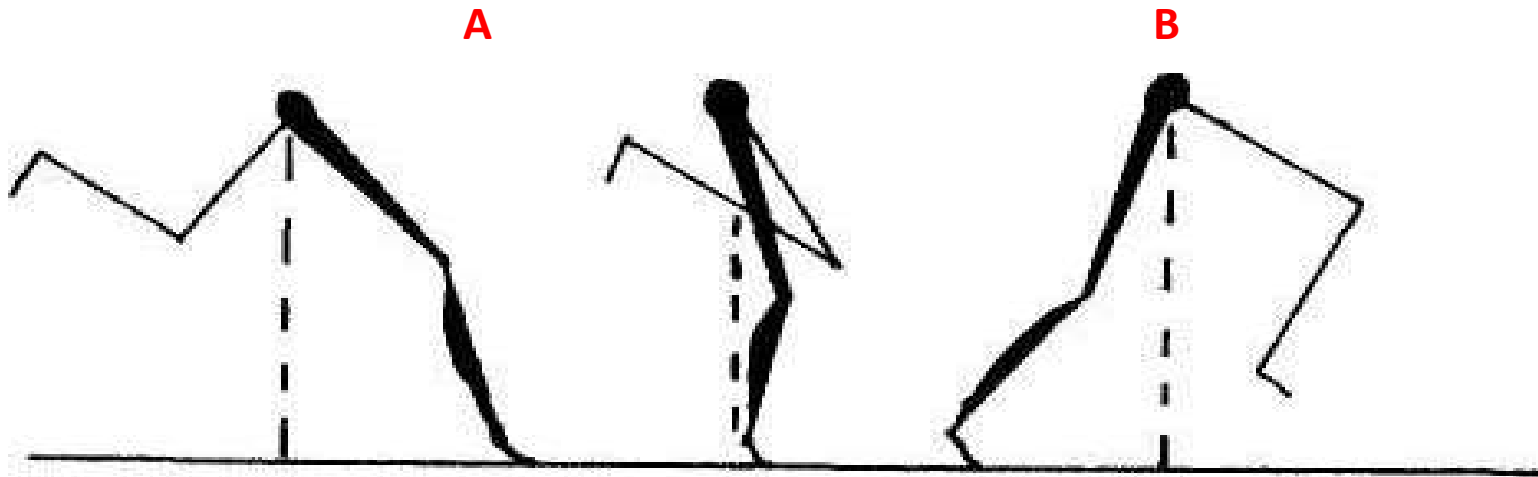
# οι ΦΑΣΕΙΣ του ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥ

## A. Πρόσθια στήριξη

Δημιουργία προϋποθέσεων για αποτελεσματική ώθηση

## B. Οπίσθια στήριξη

Ανάπτυξη ωθητικής δύναμης προς την κατεύθυνση της κίνησης



## **Γ. Οπίσθια αιώρηση**

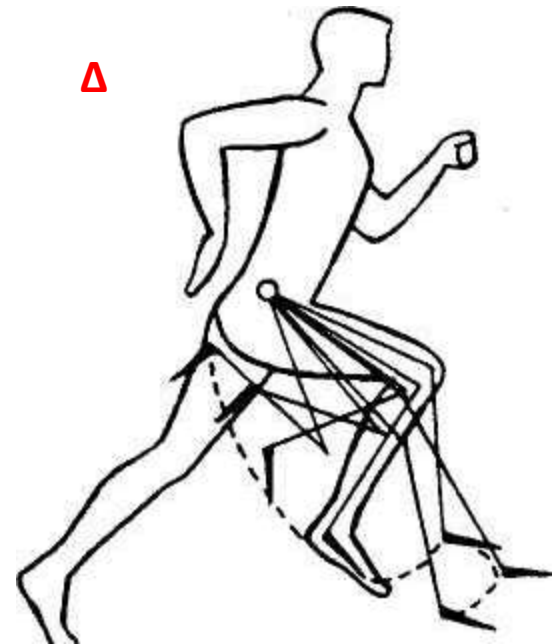
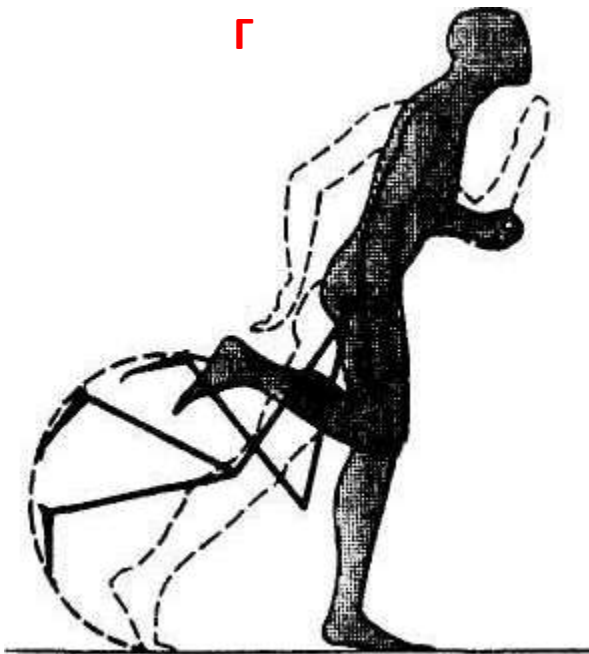
Χαλάρωση του σκέλους που έκανε την ώθηση

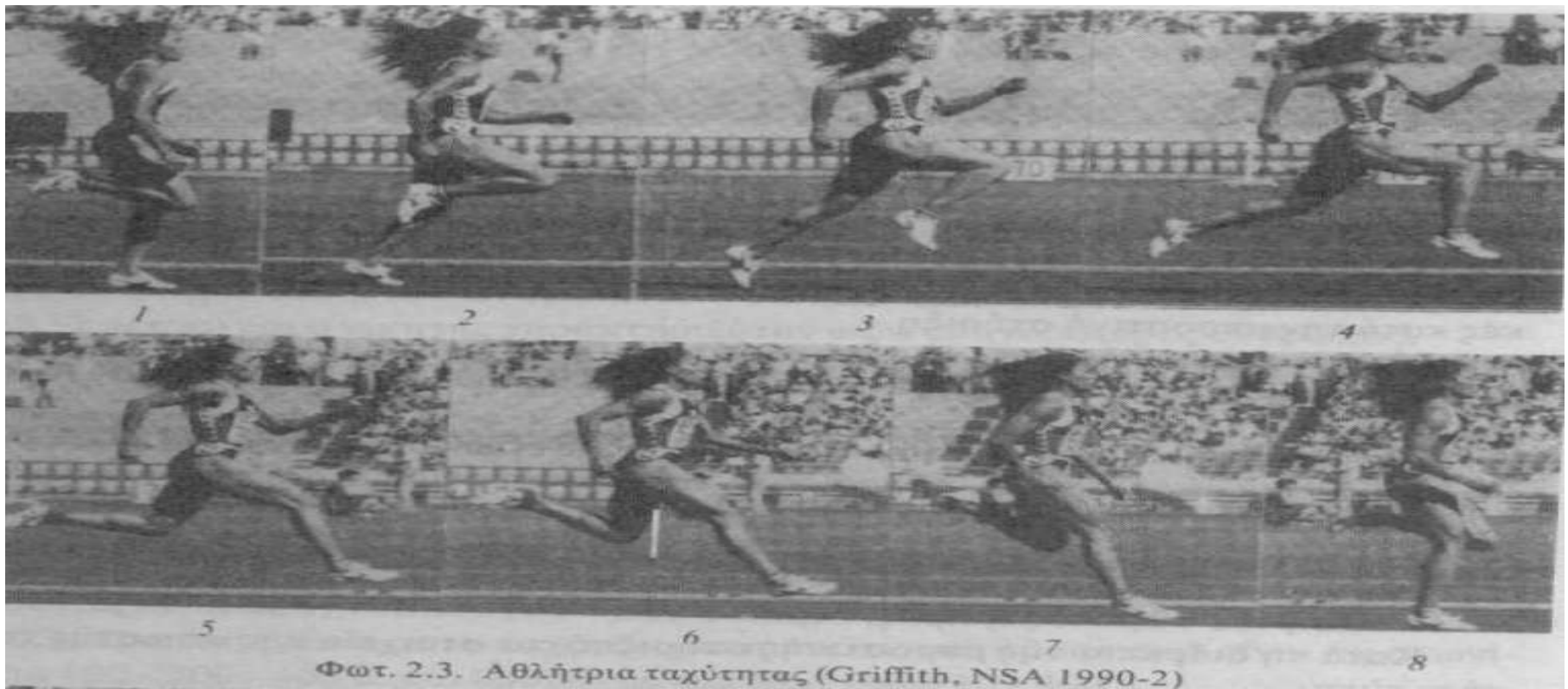
Αύξηση της γωνιακής ταχύτητας στην άρθρωση του ισχίου

## **Δ. Πρόσθια αιώρηση**

Εξασφάλιση του μήκους διασκελισμού

& προετοιμασία για την προσγείωση





Μεγαλύτερη κίνηση χεριών (εικ. 4)

Γόνατο ποδιού αιώρησης ψηλότερα (εικ. 4)

Πάτημα πιο μακριά από την προβολή του Κ.Β.Σ. (εικ. 7 )

Πάτημα στο μισό πέλμα (εικ. 8)

Μεγαλύτερη κάμψη του γόνατος στην πίσω αιώρηση (εικ. 8)

# Η ΟΡΘΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

## Η ΘΕΣΗ

Το δυνατό πόδι να μπαίνει μπροστά

Ο κορμός είναι ελαφρώς σκυμμένος και τα χέρια σε διαγώνια θέση

Τα δύο πόδια ελαφρώς λυγισμένα με το βάρος στο μπροστινό πόδι



## ΜΕ ΤΟ ...ΠΑΜΕ!

Να γίνεται γρήγορος και επίπεδος ο πρώτος διασκελισμός με ταυτόχρονη δυναμική κίνηση των χεριών

Κατά την επιτάχυνση να γίνεται προοδευτική αύξηση του μήκους διασκελισμού

# Η ΣΥΣΠΕΙΡΩΤΙΚΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

## ΛΑΒΕΤΕ ΘΕΣΗ

Κατάλληλη τοποθέτηση των στηριγμάτων:

I. Συνήθως το δυνατό πόδι μπροστά.

II. Απόσταση από τη γραμμή (σε πέλματα): μπροστά: 1-2 πίσω: 2½ -3½

Επίσης: Χαλαρή στάση - Το βάρος μοιρασμένο στα χέρια και πόδια

Τα χέρια κάθετα στο έδαφος, στο άνοιγμα των ώμων

Αντίχειρας μέσα/δάχτυλα έξω,



## ΕΤΟΙΜΟΙ

Σταθερό ανέβασμα της λεκάνης, έως λίγο ψηλότερα απ' τους ώμους

Γωνίες στο γόνατο (μπροστά 90° – πίσω ≈120°)

Το ΚΒΣ μεταφέρεται μπροστά -Τα πέλματα πιέζουν στα στηρίγματα

Εισπνοή

# Από την ΕΚΚΙΝΗΣΗ στην ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

## ΞΕΚΟΛΛΗΜΑ από το ΒΑΤΗΡΑ

Ώθηση και των δυο ποδιών στα στηρίγματα  
Πλήρης έκταση του μπροστινού ποδιού.  
Γρήγορος & επίπεδος ο 1ος διασκελισμός-Όχι άλμα  
Δυναμική-αμφίπλευρη κίνηση των χεριών  
Εκπνοή



## ΕΠΙΤΑΧΥΝΣΗ

Ανάπτυξη υψηλής συχνότητα με σύντομες πτήσεις-δυνατές ωθήσεις  
Προοδευτική αύξηση του μήκους διασκελισμού  
Προοδευτική λήψη της δρομικής γωνίας (ως τον 8ο-12ο διασκελισμό)  
Δυναμικές αιωρήσεις των χεριών



## ...Λίγο πριν το «νήμα»

### ΤΕΡΜΑΤΙΣΜΟΣ

Διατήρηση της ευθείας πορείας

Διατήρηση της όρθιας θέσης του κορμού (όχι μπροστά-όχι πίσω)

Όχι άλμα στον τερματισμό

Όχι βλέμμα δεξιά-αριστερά

# ΜΕΘΟΔΙΚΗ

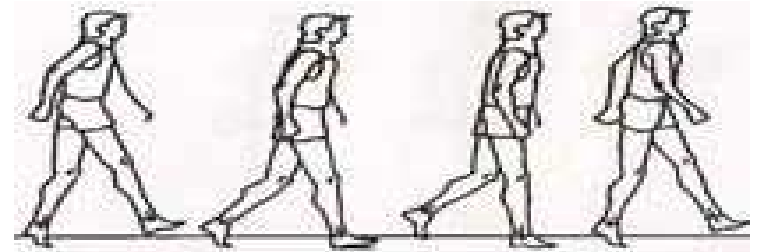
## Εκμάθησης της δρομικής τεχνικής

### Βασικές προασκήσεις (top 10)

#### 1. Ρολάρισμα «δάκτυλα- πέλμα»

ΣΤΟΧΟΣ: Ελαστικότητα ποδοκνημικής

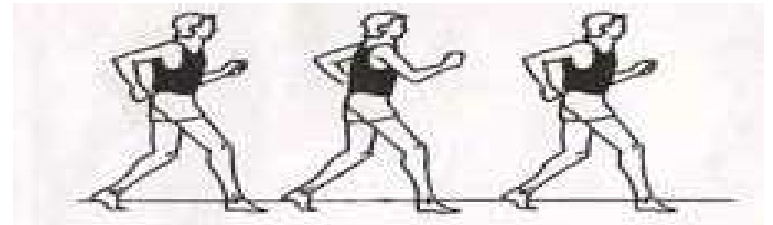
- από επί τόπου → προχωρητικά
- από αργά → γρήγορα



#### 2. Κίνηση χεριών, από θέση βηματισμού

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση - βελτίωση κίνησης των χεριών

- από αργά → γρήγορα
- με ανεβοκατέβασμα κορμού



#### 3. Χαμηλό SKIPPING

ΣΤΟΧΟΣ: Συντονισμός χεριών - ποδιών

- σε χαμηλή - μέτρια ένταση
- από επί τόπου → προχωρητικά
  - από αργά → γρήγορα



#### 4. Ψαλιδάκια

ΣΤΟΧΟΣ: Η ενεργητική τοποθέτηση του πέλματος

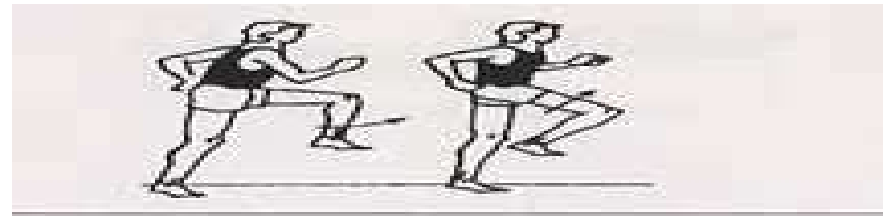
- από αργά → γρήγορα



#### 5. Ψηλό SKIPPING

ΣΤΟΧΟΣ: Ο συντονισμός χεριών - ποδιών σε υψηλή ένταση

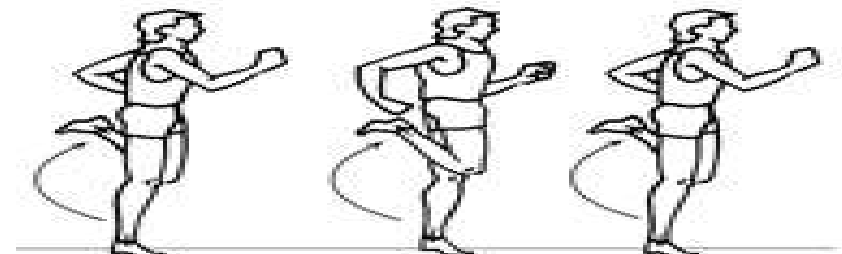
- από επί τόπου → προχωρητικά
- από αργά → γρήγορα



#### 6. “φτέρνες”

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση - βελτίωση της πίσω αιώρησης

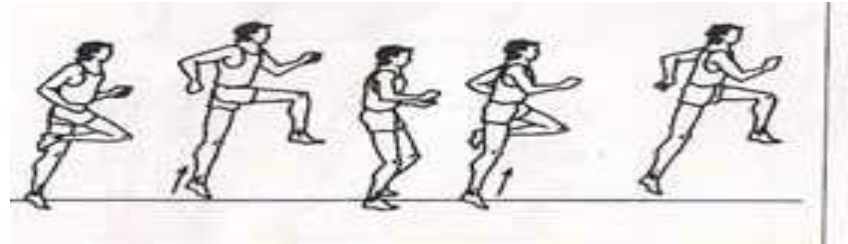
- από επί τόπου → προχωρητικά
- Συνδυασμένα με χαμηλό η ψηλό skipping



## 7. "Hopples"

ΣΤΟΧΟΣ: Η κατανόηση - βελτίωση της πίσω στήριξης (ώθηση)

Από περπάτημα → τρέξιμο



## 8. άρση + άπλωμα + γράπωμα

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση - βελτίωση της πρόσθιας αιώρησης & πρόσθιας στήριξης

Από περπάτημα → τρέξιμο



## 9. οριζόντιοι αλτικοί ρυθμοί

ΣΤΟΧΟΣ: Κατανόηση - βελτίωση της πίσω στήριξης (ώθηση) & πρόσθιας αιώρησης

Από περπάτημα → τρέξιμο



## 10. τρέξιμο 60%-90%

ΣΤΟΧΟΣ: Ολική εφαρμογή και έλεγχος της ορθής τεχνικής τρεξίματος  
Με σταθερή, αυξανόμενη ή εναλλασσόμενη ταχύτητα

# ΜΕΘΟΔΙΚΗ εκμάθησης της εκκίνησης

✓ Από διάφορες θέσεις



✓ Από θέση προσοχής και απώλεια ισορροπίας



✓ Από όρθια θέση

✓ Με στήριξη 1 χεριού



✓ Από βαθύ κάθισμα, στήριξη 2 χεριών



✓ Από συσπειρωτική θέση

ΑΝΑΚΕΦΑΛΑΙΩΣΗ

Ευχαριστώ !