

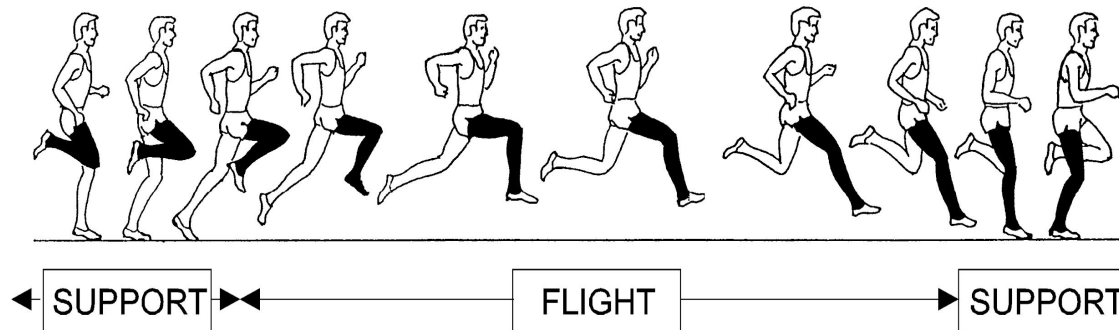


Спринт 2

IAAF CECS Level II



Вся последовательность



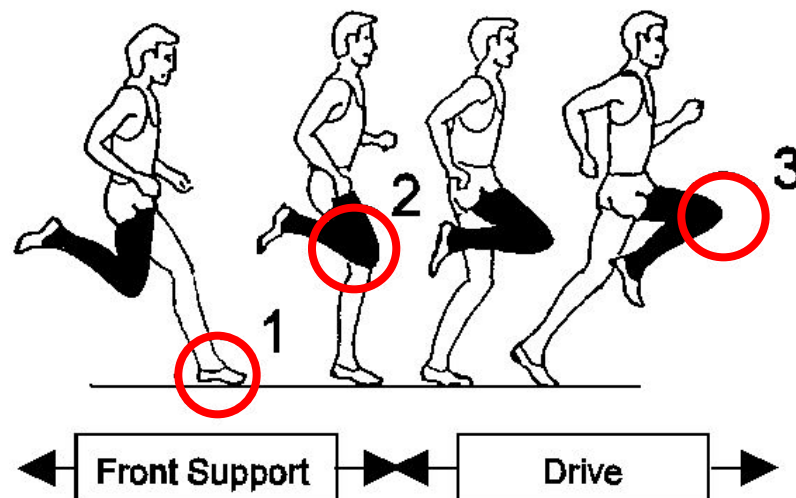
Каждый шаг состоит из двух

фаз:

- Фаза опоры
- Фаза полета



Фаза опоры



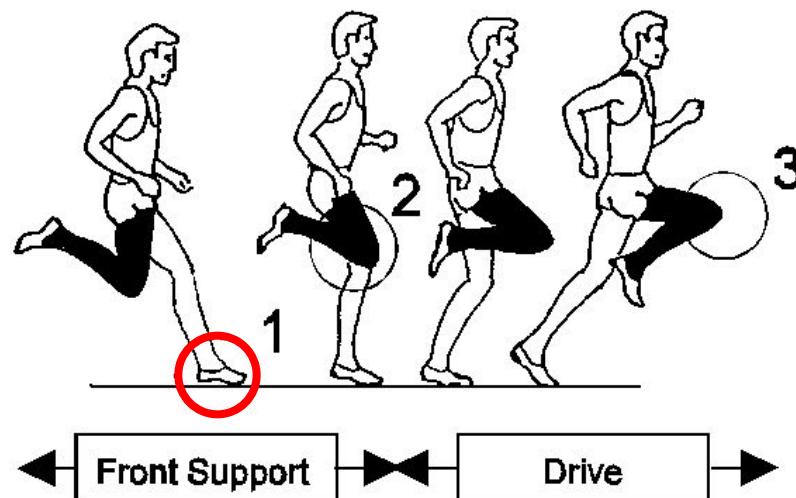
ЦЕЛИ

Свести к минимуму снижение скорости при контакте
и к максимуму мах вперед.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

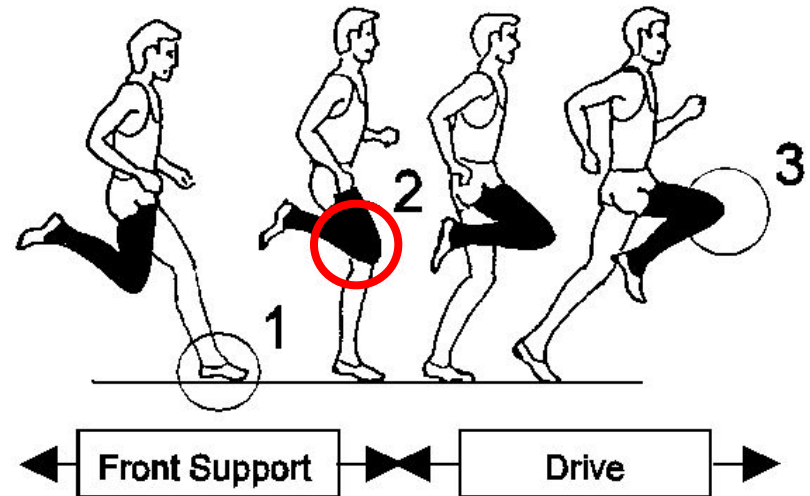
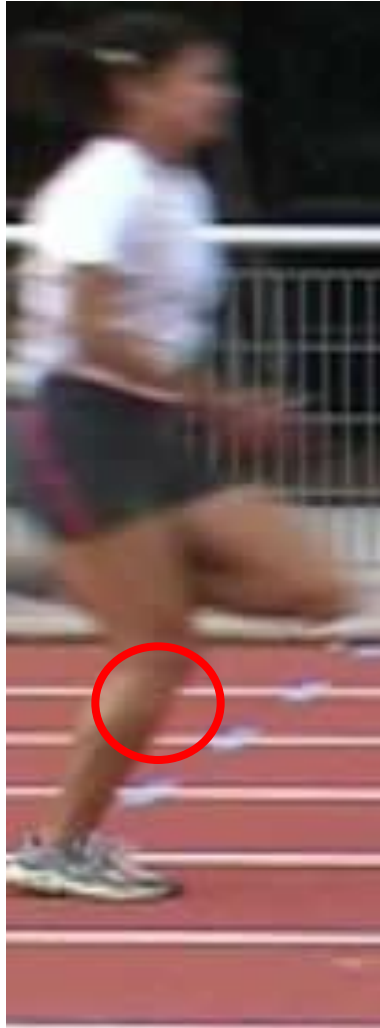
Имеются 3 ключевых момента при на наблюдении фазы опоры спринтера

Передняя опора



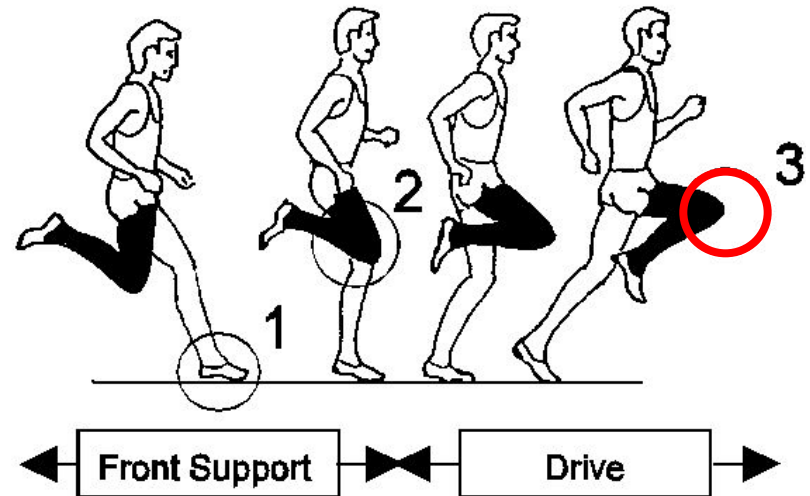
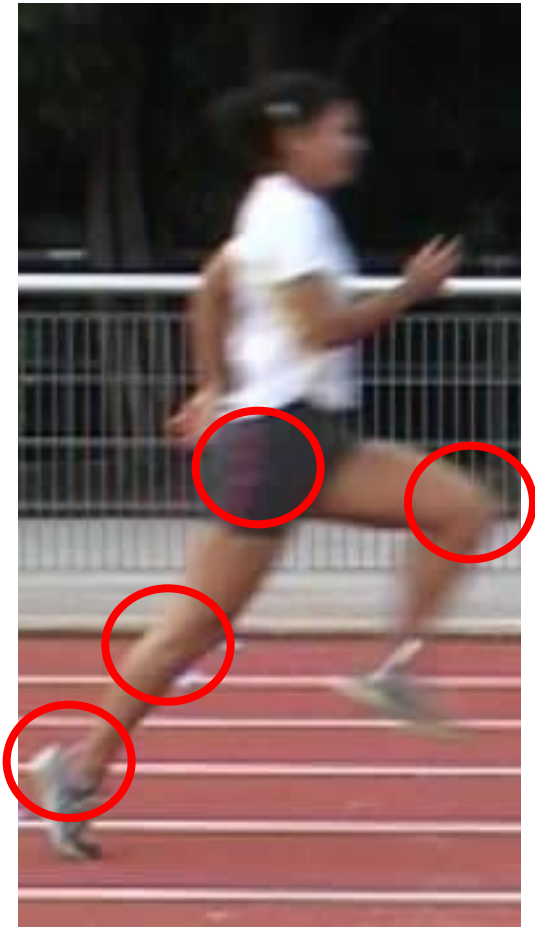
1 - Приземление на подушечки
СТОПЫ.

Положение вертикали



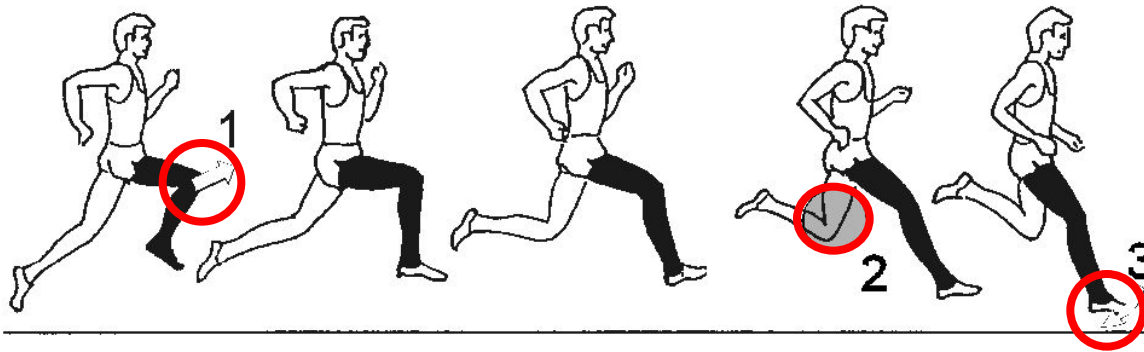
2 - Во время амортизации колено согнуто минимально; маховая нога сгибается.

Отталкивание



3 - При отталкивании тазобедренный, коленный и голеностопный сустав толчковой ноги сильно выпрямлены, бедро маховой ноги быстро поднимается в горизонтальную позицию.

Фаза полета



ЦЕЛИ

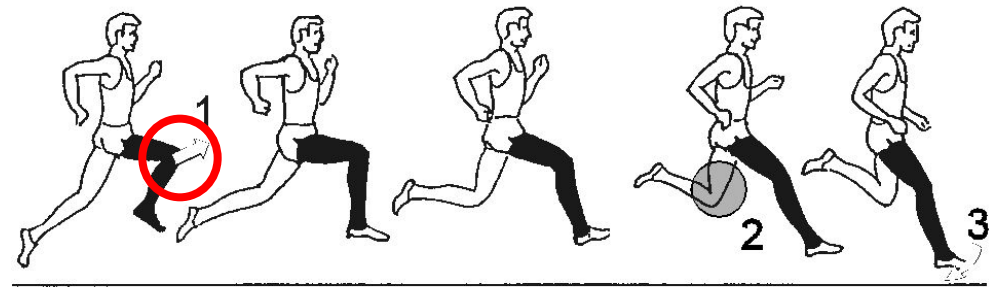
Довести до максимума мах вперед и подготовиться к эффективной постановке стопы при контакте с поверхностью.



Технические характеристики

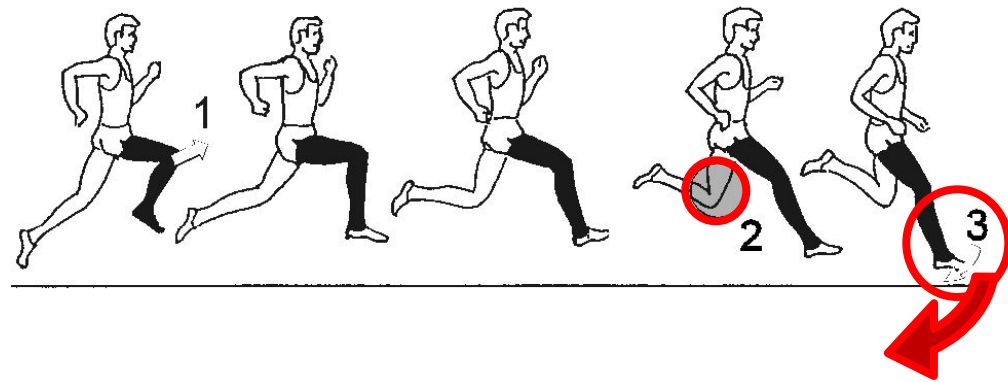
. Имеются 3 ключевых момента при наблюдении фазы полета спринтера

Фаза полета



1 - Колено маховой ноги движется вперед и вверх (чтобы продолжить мах и увеличить длину шага).

Фаза полета



- 2 - Колено толчковой ноги резко сгибается во время фазы перехода (чтобы выполнить короткое движение маятника). Мах руками активный, но расслабленный.
- 3 - Затем толчковая нога «летит» назад (чтобы свести к минимуму тормозящее действие при контакте с поверхностью).

Спасибо за внимание и сотрудничество

