



Вступление

-Беговые виды – это не техниче виды.

- Однако существует ряд важны. технических сложностей: барьерный бег, старт.

- Спортивная ходьба

Она входит в группу беговых видов (цикличность действия, одинаковая тренировка...

...но разная техника).

• Цель:

«Быстрее»

В соответствие с дистанцией или сложностями спортсмен должен использовать свои усилия и ресурсы.

Биомеханический аспект

Скорость спортсмена определяется двумя факторами:

ДЛИНА ШАГА Х ЧАСТОТУ ШАГОВ

Техника, морфология и физические качества спортсмена влияют на длину шага и частоту шагов.

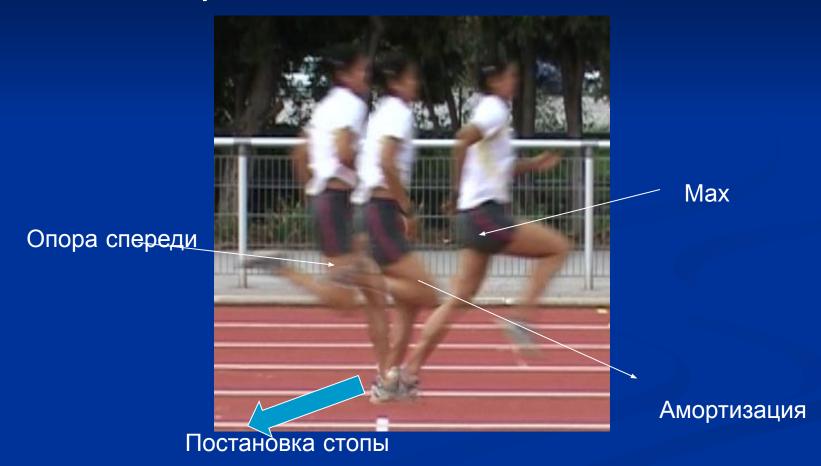


Шаг

Опора

Фаза полета

Фаза опоры

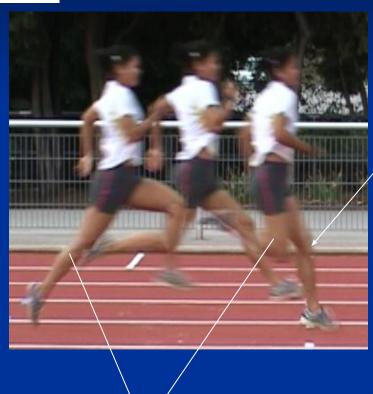


Фаза полета

Мах вперед

=

Переменные движения Правой ногой Левой ногой



Постановка левой стопы

Мах вперед правой ногой

Обучение технике бега

■ Технике бега можно научить, вводя в обучение основные навыки, которые относятся к элементам спринта: реакция, ускорение, максимальная скорость и сохранение скорости. Так как выучить все элементы одновременно невозможно, используются разнообразные упражнения, затрагивающие специфические аспекты.

Основные моменты:

- Совершенствование реакции (использование различных стартовых сигналов и стартовых положений, например, из положения лежа, сидя, стоя).
- Увеличение частоты шагов (за счет высоко поднятого колена и сокращения маятника маховой ноги).
- Увеличение длины шага (за счет полного выпрямления опорной ноги).
- Дополнительные упражнения, направленные на:
- постановку стопы (движение «лапа»)
- полное выпрямление тела
- мощное, но расслабленное движение руки.
- Широкое разнообразие игр, включающих бег и преодоление барьеров.

- Чего не нужно делать
- Обращать внимание только на несколько упражнений.
- Выполнять максимальное количество усилий, характерных для спринта, не варьируя дистанцию.
- Работать до состояния усталости во время тренировки максимальной скорости.
- Во время спринта осуществлять контакт пятки с землей.

- Наглядно представлять себе шаги
- ПРОСЬБА ПРОДЕМОНСТРИРОВАТЬ ВИДЕО