

زنگ ورزش
پایه سوم
مربی عابدین



عنوان استارت زدن ایستاده و نشسته



آموزش استارت زدن ایستاده



ایستاده پاها به اندازه عرض شانه باز باشند؛ پای
غیر تسلط کمی جلو تر قرار بگیره. دست‌ها آماده
حرکت؛ دست مخالف پای جلو جلو باشه، مثل
حالت راه رفتن. تمرکز رو به جلو؛ بدن کمی
مایل به جلو باشه، وزن روی پنجه‌ها، آماده‌ی



آموزش استارت زدن نشسته



پاها را در بلاک‌های استارت قرار بده، پای عقب زاویه‌دار
و پای جلو صاف‌تر باشد، دست‌ها پشت خط استارت.
با فرمان «آماده»، تنه را کمی بالا بیاور و وزن را روی
دست‌ها و پای جلو منتقل کن.
با شنیدن «رو»، با انفجار قدرتی از پای عقب فشار بده و
سریع وارد فاز دویدن شو..



خطا های رایج استارت زدن ایستاده



در استارت ایستاده، خم شدن بیش از حد به جلو یا
عقب باعث کاهش تعادل و شتاب اولیه می‌شود.
همچنین تأخیر در واکنش به فرمان «رو» یا فشار
ناهماهنگ پاها، شروع ضعیفی رقم می‌زند



خطا های رایج استارت زدن نشسته



در استارت نشسته، قرارگیری نادرست پاها
در بلاک‌ها یا زاویه اشتباه زانوها باعث کاهش
قدرت انفجاری می‌شود.

همچنین بلند شدن زودهنگام تنه یا فشار
نامتعادل دست‌ها، باعث از دست رفتن تعادل و
تأخیر در شروع حرکت می‌گردد.



a

b

c

d

e

f

g

به جای خود

حاضر

واکنش

کنده شدن از تخته



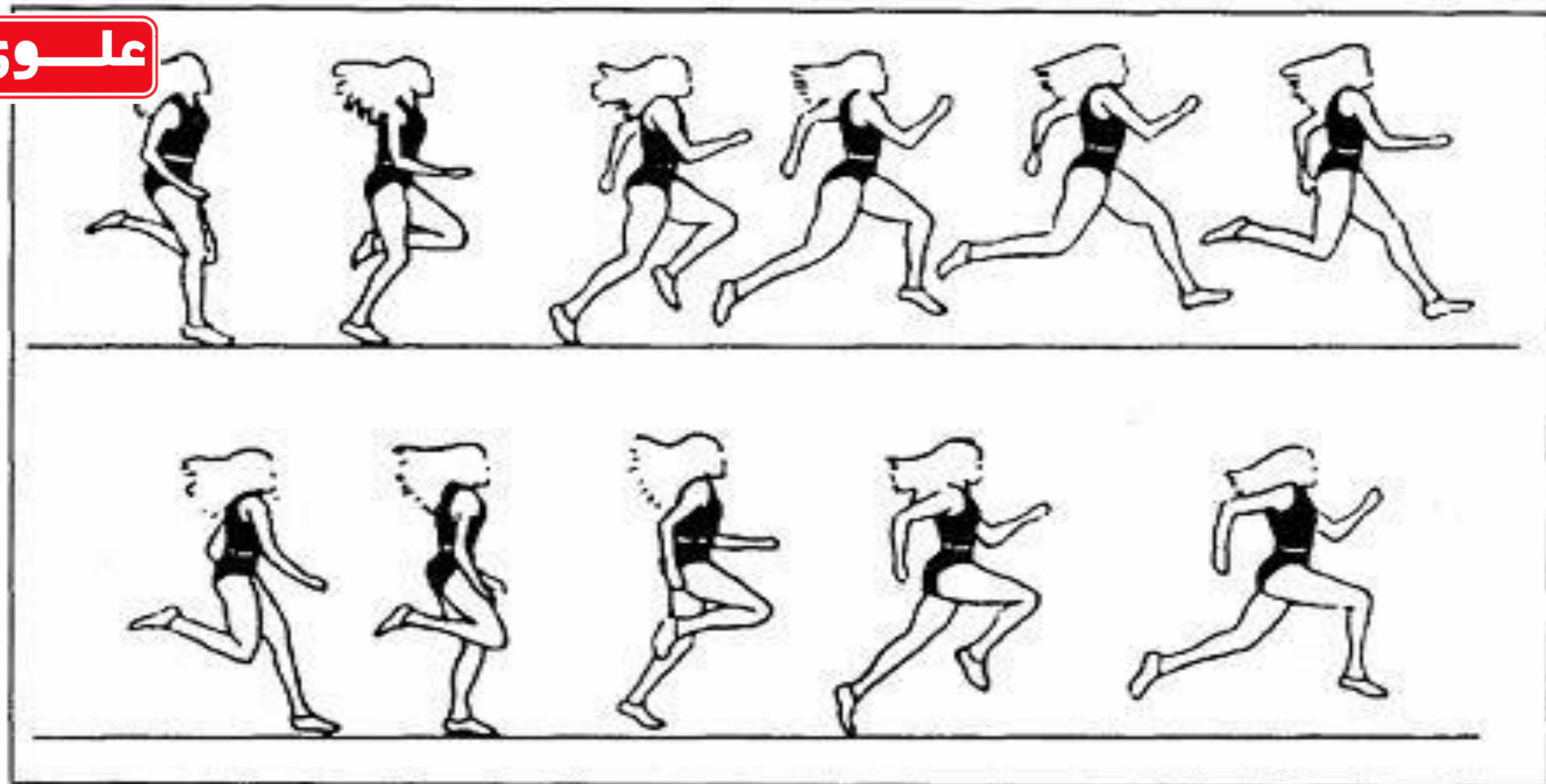


Figure 1: "New" technique in sprinting (TIDOW & WIEMANN 1994, p.16)