Niski start i sprintersko trčanje

NISKI START I SPRINTERSKO TRČANJE

 Niski start je najbrži način kretanja na znak iz stanje mirovanja. Da bi se došlo do današnjeg oblika niskog starta, u prošlosti je primenjeno mnogo vaijanti. Ovakav kakvog ga danas izvodimo prvi put je izveden na prvim savremenim Olimpijskim igrama u Atini 1896. .Posle komande „na mesta“ sportista dolazi ispred startnog bloka i postavlja obe ruke ispred startnog bloka.Oslanjajući se na ruke prvo postavlja „prednju“ (jaču) nogu na prednji oslonac,a zatim „zadnju“ nogu na zadnji oslonac bloka.Ruke su iza startne linije,“zadnja“ noga je oslonjena kolenom na tlo,a težina tela je tako raspoređena da su više opterećene noge.Ruke su opružene u zglobu lakta i u širini ramena.Posle komande „pozor“ karlica se lagano podiže sve dok kukovi ne budu nešto malo iznad ramene ose.Ramena se pomeraju malo napred,a težina tela je ravnomerno raspoređena na noge i ruke.Posle zvučnoga signala za polazak,istovremeno se odvajanjem ruku od tla,počinje i otiskivanje nogu od startnoga bloka.Obično ruke počinju pokret nešto malo pre nogu. Prvi koraci su kraći i progresivno se produžuju.

 TEHNIKA SPRINTERSKOG TRČANJA

 Sprinterska takmičenja su jedna od najstarijih atletskih takmičenja na svetu. U sprintu se razlikuju tri osnovna,uslovno podeljena dela trčanja: start i startno ubrzanje,trčanje po distanci i trčanje u finišu.Cilj startnog ubrzanja u sprintu je da se za sto kraće vreme postigne maksimalna moguca brzina.Kod tehnike trčanja po distanci trup je malo nagnut napred.Kod tehnike trčanja u finišu,postoje tri osnovne varijante finiša: -Protrčavanjem sa (ako je to moguće) uvećanjem brzine -Napad grudima -Napad jednim ramenom na liniju cilja Prva varijanta zahteva ili povećanje koraka ili povećanje frekvencije ,premda su oba načina dosta teška zbog umora do koga dolazi pred kraj trke. Najviše se primenjuje finiš kada je trup nagnut naored u poslednjih 1,5 do 2 metra,ruke se istovremeno odvode nazad i gore. Treća varijanta-finiš sa isturanjem ramena napred,takođe se izvodi na 1.5 metara od ciljne linije. Svaka varijanta finiša iziskuje vrlo brzo reagovanje,pronalaženje trenutno najboljeg rešenja i brzu realizaciju.