VISOKI START I TEHNIKA TRČANJA NA SREDNJE STAZE

VISOKI START I TRČANJE NA SREDNJE I DUGE STAZE

 Tehnika visokog starta se uglavnom koristi prilikom trčanja na srednje i duge staze i kros takmičenjima. Najviše se koristi na treningu i prilikom obuke početnika.

<https://drive.google.com/open?id=1RLlBmSmFZGkvfRgcDJdOB9twFje9VFZq&authuser=1>

Zobg veoma jednostavne koordinacije pokreta veoma ga je lako naučiti. I to predstavlja prvi stepen pre nego što pređeš na učenje niskog starta. Pri izvođenju visokog starta okrenut si grudima u pravcu trčanja. Na znak startera "NA MESTA" dolaziš do startne linije i postavljaš vrh stopala prednje noge neposredno iza nje. "POZOR" Težina tela koja je u prethodnom položaju bila ravnomerno raspoređena na obe noge, sada se prenosi na prednju nogu i trup se pri tome naginje napred . Na znak "KRENI" startuj napred što brže možeš.

 TEHNIKA TRČANJA NA SREDNJE I DUGE STAZE

 - Tehnika trčanja na srednje i duge staze predstavlja celokupnost najracionalnijih pokreta trkača,koji obezbeđuju istrčavanje određenih distanci planiranom brzinom.U sptintu i srednjim i dugim stazama tlo se dodiruje meko i elastično.Kod dužih staza i u maratonu mnogi atletičari staju na celo stopalo ili na petu-prsti. -Telo se tokom trke nalazi u skoro u vertikalnom položaju. Ruke su savijane približno pod uglom od 90 stepeni i slobodno se kreću napred u skladu sa pokretima nogu.Najbolji trkači kreću oslanjajući se na prednji deo stopala.Noge se pružaju napred i podižu na gore.Kod trčanja na srednje i duge staze važnu ulogu ima pravilno disanje.Ritam disanja mora biti prirodan i prilagođen svakom trkaču i menja se tokom trke u zavisnosti od brzine trčanja i zamora.

 800 m

Ne postoji bolji test sposobnosti trčanja od trčanja na 800 m. Ova disciplina kombinuje brzinu trkača na 400 m sa izdržljivosću miljaša i suviše je kratka da bi se oprostile greške. Za razliku od disciplina u kojima se takmiči u stazama, ovo je borba na slobodnom trkalištu. Trči se dva kruga oko igrališta sa cik-cak startom. Staze se koriste samo dok se ne izađe iz prve krivine. Zatim se trkači bore za unutrašnju stazu, tražeći najkraći put. U poslednjih 80-100 m, vrhunski takmičari imaju dosta energije za snažan finiš. Šampioni mogu nadmašiti sami sebe prelazeći poslednjih 200 m za 23 s.

 1500 m

 Trka se sastoji od 4 kruga oko trkališta. Počinje kaskadnim startom koji je tako konstruisan da takmičari sa unutrašnje strane nemaju veliku prednost nad takmičarima sa spoljne strane. Sprintom za unutrašnju poziciju pocinje trka, posle cega se formira kolona.

 TEHNIKA KROS TRČANJA

 Kros –trčanje se održava u prirodi na svežem vazduhu.Kros-trčanje je masovni vid sporta.Na ravnome delu staze kros trkači slobodnim širokim korakom.Pri trčanju na kamenitom terenu korak je kraći, noga stupa na zemlju opreznije prednjim delom stopala.Na mekanom terenu ,na pesku treba trčati kraćim koracima stupajuci celim stopalom.