

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 8

ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ - ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΦΟΡΑΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας 8 οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Γνωρίζουν τα βασικά χαρακτηριστικά της τεχνικής του Φόσμπερι φλοπ
- Χρησιμοποιούν ασκήσεις για την εκμάθηση της σωστής τεχνικής τρεξίματος, ανάπτυξης της ταχύτητας και αλλαγής κατεύθυνσης στο άλμα σε ύψος
- Γνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους που καθορίζουν την εύρεση της φόρας στο άλμα σε ύψος
- Βρίσκουν την κατάλληλη ακτίνα της φόρας με διαφορετικές μεθόδους
- Βρίσκουν και να μετρούν την φόρα για αρχαρίους

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ❖ **Βασικά Χαρακτηριστικά του Φόσμπερι φλοπ**
- ❖ **Παράγοντες επιτυχίας στο άλμα σε ύψος**

ΚΥΡΙΟΣ ΜΕΡΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Εκμάθηση της φάσης της φόρας

- Εκμάθηση της τεχνικής τρεξίματος

Φόρα σε σχήμα J

- Διατήρηση σώματος μακριά (λόγω της κλίσης του σώματος) από τον πήχη κατά την ώθηση
- Ομαλό χαμήλωμα Κ.Β πριν την ώθηση λόγω της κλίσης
- Ανάπτυξη φυγόκεντρου δύναμης που θα το φέρει σε θέση καθετότητας για το άλμα
- Ανάπτυξη στροφορμής
- Αποτελεσματική μετατροπή οριζόντιας ταχύτητας σε κάθετη
- Αξιοποίηση φυγόκεντρου δύναμης
- Επίτευξη υψηλής στροφορμής που θα συμβάλλει στην περιστροφή του σώματος και το πέρασμα του πήχη

Στοιχεία σωστού τρεξίματος

- Τρέχω όρθιος
- Βλέμμα μπροστά
- Κεφάλι σταθερό
- Κορμός χαλαρός
- Κίνηση γονάτου (μπροστά από το ισχίο)
- Ώμοι: Ο άξονας των ώμων σε ορθή γωνία με την

Σ.Ε.Φ.Α.Α ΑΘΗΝΩΝ

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού – Ειδικευση Κλασικός Αθλητισμός: Αθλητικά Άλματα 2018-2019
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ – ΕΠ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

κατεύθυνση της φόρας

- **Κίνηση χεριών** (Σε γενικές γραμμές τα χέρια δεν πρέπει να φτάνουν ψηλότερα από το επίπεδο των ώμων. Να είναι σε ορθή γωνία και κοντά στο σώμα).
- **Τοποθέτηση πελμάτων το ένα μπροστά από το άλλο σε μια νοητή γραμμή και επάνω στην γραμμή κατεύθυνσης της φόρας**

Στοιχεία σωστού τρεξίματος στην ευθεία

Οι 2 πρώτοι διασκελισμοί

- Καθορίζουν τον ρυθμό και την ακρίβεια της φόρας.
- Πρέπει να τους μετράμε, σημειώνουμε και να τους εξασκούμε τακτικά.

Διασκελισμοί μέχρι Σημείο Αλλαγής Κατεύθυνσης

- Αύξηση της ταχύτητας με μεγάλους δυναμικούς διασκελισμούς.
- Ο κορμός είναι κάθετος χωρίς κλίση προς τα πίσω.
- Ενεργητική κίνηση του γονάτου.
- Το βλέμμα κοιτάζει προς το σημείο αλλαγής κατεύθυνσης.

Κλίση σώματος $q = V^2/r$



- Αύξηση στην ταχύτητα V διατηρώντας σταθερή την ακτίνα **αυξάνει την κλίση**.
- Διατήρηση της ταχύτητας V αυξάνοντας την ακτίνα **μειώνει την κλίση**

Στοιχεία σωστού τρεξίματος στην καμπύλη

- Κλίση του σώματος προς το εσωτερικό του κύκλου ($10-15^\circ$) και από την ποδοκνημική άρθρωση για ανάπτυξη φυγόκεντρου δύναμης
- Άσκηση πίεσης (κεντρομόλος δύναμη) με το έξω πόδι προς το εξωτερικό άκρο του κύκλου
- Σταύρωμα πελμάτων (τοποθέτηση σε μια νοητή γραμμή που διέρχεται ανάμεσα από τα ισχία) για να μείνει επάνω στην καμπύλη
- Το βλέμμα κοιτάζει πάνω από τον πήχη.

Σ.Ε.Φ.Α.Α ΑΘΗΝΩΝ

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού – Ειδικευση Κλασικός Αθλητισμός: Αθλητικά Άλματα 2018-2019
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ – ΕΠΙ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

Στοιχεία σωστού τρεξίματος

- ✓ Βλέμμα μπροστά - πήχη
- ✓ Κεφάλι σταθερό
- ✓ Κορμός κάθετος
- ✓ Κορμός χαλαρός
- ✓ Ενεργητική κίνηση γονάτου αιώρησης (μπροστά από το ισχίο)
- ✓ Κίνηση χεριών (μεγάλη σε εύρος - όχι ψηλότερα από το επίπεδο των ώμων)



Συστάσεις - Παρατηρήσεις

Στοιχεία σωστού τρεξίματος στην καμπύλη

- ✓ Σταύρωμα ποδιών (τοποθέτηση σε μια νοητή γραμμή που διέρχεται ανάμεσα από τα ισχία) για να μείνει επάνω στην καμπύλη
- ✓ Κλίση του σώματος προς το εσωτερικό του κύκλου (10-15°) και από την ποδοκνημική άρθρωση
- ✓ Ρίχνουμε τον μέσα ώμο προς τον κύκλο



Στοιχεία σωστού τρεξίματος



Συστάσεις - παρατηρήσεις

- Οι δρομικές ασκήσεις εκτελούνται σε

ευθεία
στροφή
κύκλο
ημκύκλιο
φορά της φόρας

- Οι ασκήσεις που εκτελούνται σε στροφή αρχίζουν από τον εξωτερικό διάδρομο και προοδευτικά καταλήγουν στον εσωτερικό
- Κατεύθυνση φόρας (αριστερόστροφα ή δεξιόστροφα)

ο Εκμάθηση τεχνικής τρεξίματος

Παρακάτω παρατίθενται ενδεικτικές ασκήσεις. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τις δρομικές ασκήσεις που δείξαμε στην εκμάθηση της τεχνικής τρεξίματος στο μήκος, προσαρμοσμένες όμως στα τεχνικά χαρακτηριστικά του ύψους

Οι ασκήσεις γίνονται σε αποστάσεις 20 – 30μ σε ευθεία, σε στροφή, σε κύκλο (διαμέτρου 18 μέτρων) και στην κατεύθυνση της φόρας

Σε ευθεία

Χαμηλά γόνατα (skipping)

Ψηλά γόνατα (skipping)

Ψηλά γόνατα με καλπασμό

Πίσω πόδια

Πίσω πόδια με κλίση του κορμού εμπρός

Ήπια ψαλιδάκια

Έντονα ψαλιδάκια

Συνδυασμός ήπια ψαλιδάκια και butt kick

Εκτέλεση των παραπάνω ασκήσεων με ραβδί

Σ.Ε.Φ.Α.Α ΑΘΗΝΩΝ

Τομέας Κλασικού Αθλητισμού – Ειδικευση Κλασικός Αθλητισμός: Αθλητικά Άλματα 2018-2019
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ
ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ – ΕΠ.ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

Εκτέλεση δρομικών ασκήσεων με τα χέρια στην πρόταση (ζόμπι)

Σε στροφή (ενδεικτικές)

Χαμηλά γόνατα (skipping) με μεγάλη ακτίνα

Ψηλά γόνατα (skipping) με μεγάλη ακτίνα

Χαμηλά γόνατα (skipping) με μικρή ακτίνα

Ψηλά γόνατα (skipping) με μικρή ακτίνα

Σε κύκλο (ενδεικτικές – με διάμετρο 18 μέτρα)

Χαμηλά γόνατα (skipping) σε κύκλο

Ψηλά γόνατα (skipping) σε κύκλο

Στην κατεύθυνση της φόρας (ενδεικτικές)

Μίμηση της τεχνικής τρεξίματος

Ψηλά γόνατα (skipping) στην κατεύθυνση της φόρας

○ **Εκμάθηση ανάπτυξης της ταχύτητας**

Επιταχύνσεις 20μ σε:

ευθεία,

στροφή

κύκλο

Στοιχεία σωστού ρυθμού ανάπτυξης ταχύτητας

- Ομαλή και προοδευτική ανάπτυξη της ταχύτητας (Κάθε διασκελισμός μεγαλύτερος και ταχύτερος από τον προηγούμενο)
- Αύξηση της ταχύτητας με μεγάλους δυναμικούς διασκελισμούς
- Οι 2 πρώτοι διασκελισμοί καθορίζουν τον ρυθμό και την ακρίβεια της φόρας
- Ομαλή μετάβαση του τρεξίματος από ευθεία σε καμπύλη κατεύθυνση
- **Καμία παρέκκλιση από την καμπύλη τρεξίματος**
- **Χαμήλωμα του Κ.Β στους 2-3 τελευταίους μέσω κλίσης σώματος στο εσωτερικό της καμπύλης και μεγάλο προτελευταίο** (χωρίς μείωση οριζόντιας ταχύτητας)

- Εκμάθηση αλλαγής κατεύθυνσης

Τρέξιμο σλάλομ (δίνοντας έμφαση στον ρυθμό στην καμπύλη του ποδιού ώθησης)
Τρέξιμο σε ευθεία και αλλαγή κατεύθυνσης μπροστά σε κώνο
Τρέξιμο σε σχήμα U μπροστά από το στρώμα
Τρέξιμο σε σχήμα J μπροστά από το στρώμα

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Becker, J., Kerin, D., & Chou, L. (2013). *Consequences of Deviation From the Curve Radius In The High Jump Approach*. Taipei, Taiwan: Conference of the International Society of Biomechanics in Sports.
- Chang, Y. & Kram, R. (2007). *Limitations to maximum running speed on flat curves*. *Journal Of Experimental Biology*, 210(6), 971-982. <http://dx.doi.org/10.1242/jeb.02728>
- Dapena, J. (1995). *How to design the shape of a high jump run-up*. *Track Coach*, (131), 4179-4181.
- Dapena, J. & Ficklin, T. (2007). *High Jump Report #32 (Men) (pp. 2-4, 24)*. Indianapolis: USA Track and Field.
- Dapena, J., McDonald, C., & Cappaert, J. (1990). *A REGRESSION ANALYSIS OF HIGH JUMPING TECHNIQUE*. *Medicine & Science In Sports & Exercise*, 22(2), S17. <http://dx.doi.org/10.1249/00005768-199004000-00098>
- Kerin, D. (2015). *The Curve Run & US High Jump*. Presentation.