

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ – ΕΒΔΟΜΑΔΑ 9-10

ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ - ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΗΣ ΩΘΗΣΗΣ & ΠΤΗΣΗΣ

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ ΚΛΑΣΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΑΘΛΗΤΙΚΑ ΑΛΜΑΤΑ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ

Στο τέλος της εβδομάδας 9-10 οι συμμετέχοντες θα μπορούν να:

- Γνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους που καθορίζουν την επιτυχημένη τοποθέτηση - ώθηση στο άλμα σε ύψος
- Να χρησιμοποιούν το κατάλληλο ασκησιολόγιο εκμάθησης της ώθησης εφαρμόζοντας αυτές τις παραμέτρους
- Να συνδέουν την φόρα με την ώθηση
- Γνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους που καθορίζουν το επιτυχημένο πέρασμα του πήχη στο άλμα σε ύψος
- Να χρησιμοποιούν το κατάλληλο ασκησιολόγιο εκμάθησης περάσματος του πήχη εφαρμόζοντας αυτές τις παραμέτρους
- Να εκτελούν ολοκληρωμένο άλμα σε ύψος με μικρή και μεσαία φόρα

ΔΟΜΗ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΙΔΑΧΘΕΝΤΑ ΑΝΤΙΚΕΙΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ - ΩΘΗΣΗ



ΚΥΡΙΟ ΜΕΡΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ - ΩΘΗΣΗΣ

ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΙ 3 ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΙ

Χαμήλωμα των ισχίων χωρίς απώλεια ταχύτητας.
Μεγάλος προ-τελευταίος διασκελισμός (κύλισμα φτέρνα - πέλμα - μύτη και πέρασμα λεκάνης μπροστά)
Μικρότερος τελευταίος

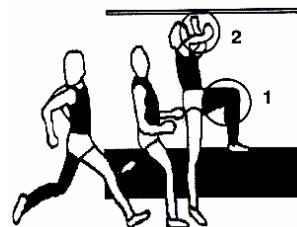
ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ

- ❖ Η μύτη του πέλματος κοιτάζει προς το σημείο προσγείωσης.
- ❖ Το πέλμα δεν πρέπει ποτέ να τοποθετείται παράλληλο με τον πήχη.
- ❖ Το πέλμα είναι ευθυγραμμισμένο με το πόδι ώθησης
- ❖ Το πέλμα τοποθετείται 2-3 παπούτσια μπροστά από τα ισχία και τον κορμό.
- ❖ Το πέλμα σχηματίζει γωνία 20-40° με τον πήχη.
- ❖ Το σώμα έχει κλίση προς τα πίσω και το εσωτερικό της καμπύλης μακριά από τον πήχη

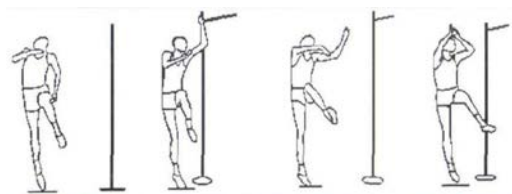
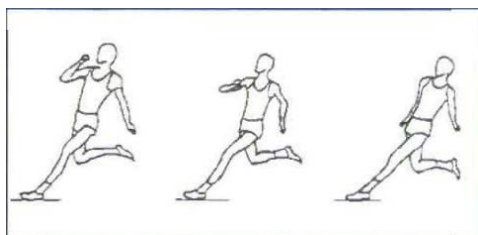
ΩΘΗΣΗ

- ❖ Το πόδι αιώρησης κινείται ενεργητικά προς τα επάνω (1).
- ❖ Τα χέρια κινούνται προς τα επάνω στο ύψος του κεφαλιού (2), το κεφάλι κάθετο, ο κορμός ευθύς, το πόδι και το πέλμα ώθησης πλήρως τεντωμένα.
- ❖ Την στιγμή της απογείωσης το Κ.Β βρίσκεται ακριβώς επάνω από το πόδι ώθησης.

Προσοχή! Η περιστροφή αρχίζει αφού το πόδι ώθησης αφήσει το έδαφος.



ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ



Χαρακτηριστικές θέσεις την στιγμή της τοποθέτησης και λίγο πριν την απογείωση παγκόσμιων πρωταθλητών

ΣΥΝΔΕΣΗ ΦΟΡΑΣ - ΩΘΗΣΗΣ

- Μίμηση κίνησης χεριών
- Μίμηση προτελευταίου-τελευταίου διασκελισμού (Με χέρια και χωρίς χέρια)
- Μίμηση τοποθέτησης ποδιού ώθησης
- Μίμηση κίνησης ποδιού αιώρησης
- Μίμηση προτελευταίου - ώθησης περπατώντας
- Μίμηση προτελευταίου - ώθησης με προσγείωση στο πόδι ώθησης (κώνους ανά 15 παπούτσια)
- Μίμηση ώθησης με αναπήδηση και στα δύο πόδια – έμφαση στο δυνατό (κώνους ανά 22 παπούτσια)
- Μίμηση 3 διασκελισμών - ώθησης περπατώντας
- Μίμηση 3 διασκελισμών - ώθησης με προσγείωση στο πόδι ώθησης (κώνους ανά 24 παπούτσια)
- Βήμα άλμα με 1 διασκελισμό

Στην άσκηση βήμα άλμα ο σκοπός είναι η εκμάθηση της γρήγορης τοποθέτησης του ποδιού ώθησης. Επομένως η άσκηση εκτελείται με χαμηλή τροχιά πτήσης και γρήγορη τοποθέτηση του ποδιού ώθησης

Όλες οι παραπάνω ασκήσεις εκτελούνται:
(σε ευθεία – σε καμπύλη – στην κατεύθυνση της φοράς – σε κύκλο – με/ χωρίς κώνους ή εμπόδια)

Πραγματοποίηση ώθησης μπροστά σε στυλοβάτες

Εκτέλεση τελευταίου + ώθηση

Εκτέλεση προτελευταίου + τελευταίου + ώθηση

Εκτέλεση τρίτου + προτελευταίου + τελευταίου + ώθηση

Η άσκηση μπορεί να γίνει σε στυλοβάτες με πήχη αρκετά ψηλά ή εναλλακτικά ελλείψει κατάλληλων μέσων σε γκολπόστ σε γήπεδο ποδοσφαίρου κτλ.

Ψαλίδι

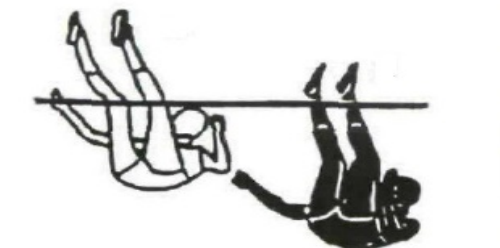
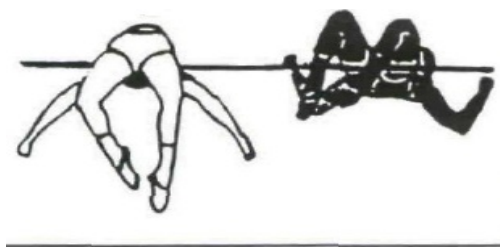
Εκτέλεση τελευταίου + ψαλίδι

Εκτέλεση προτελευταίου + τελευταίου + ψαλίδι

Εκτέλεση τρίτου + προτελευταίου + τελευταίου + ψαλίδι

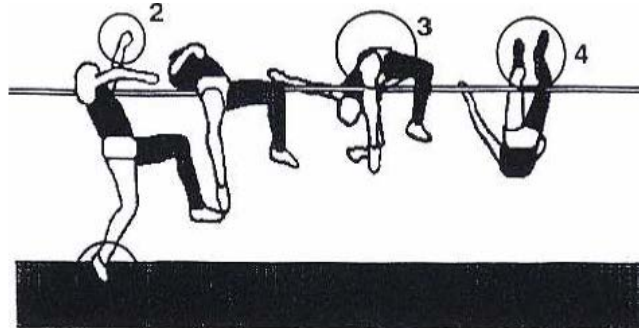
Παρατηρήσεις

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΟΥ ΚΑΘΟΡΙΖΟΥΝ ΤΟ ΕΠΙΤΥΧΗΜΕΝΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΠΗΧΗ



ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ

ΠΕΡΑΣΜΑ ΠΗΧΗ



- ❖ Μετά την απογείωση, αρχίζει η περιστροφή στον επιμήκη άξονα.
- ❖ Το πόδι αιώρησης διατηρείται σε οριζόντια θέση. Το πόδι ώθησης συνεχίζει να είναι τεντωμένο **(1)**.
- ❖ Το χέρι περνά πάνω από τον πήχη **(2)** ακολουθούμενο από το κεφάλι και τους ώμους.
- ❖ Το πόδι ώθησης λυγίζει στο γόνατο και έρχεται στο ίδιο επίπεδο με το γόνατο του ποδιού αιώρησης αλλά σε απόσταση μεταξύ τους.
- ❖ Τα χέρια βρίσκονται στο πλάι του σώματος ή ανοιχτά σαν σταυρός ώστε να μην ακουμπήσουν τον πήχη.
- ❖ Σήκωμα των ισχίων κατά το πέρασμα του πήχη **(3)**.
 - ✓ Αυτό θα γίνει «βουτώντας» το κεφάλι και τους ώμους προς τα πίσω και κατεβάζοντας τα χέρια προς τα κάτω.
 - ✓ Το κεφάλι αυτή τη στιγμή δεν πρέπει να γυρίσει στο πλάι αλλιώς θα «πέσουν» οι ώμοι.
- ❖ Τα πόδια ακολουθούν το σώμα στο τόξο του.
 - ✓ Μόλις τα ισχία περάσουν τον πήχη πρέπει να «ξεδιπλωθεί» το τόξο:
 - ✓ Το κεφάλι έρχεται προς το στήθος.
 - ✓ Τα χέρια έρχονται κοντά στο σώμα.
 - ✓ Τα πόδια εκτείνονται για να μην ακουμπήσουν οι φτέρνες τον πήχη **(4)**.

ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ

Το πηγούνι κολλημένο στο στήθος.

Η προσγείωση γίνεται σε όλη την πλάτη και υποστηρίζεται και από τα χέρια.

Γόνατα ανοιχτά κατά την προσγείωση.

Η στροφορμή θα κάνει τον αθλητή/τρια να περιστραφεί προς τα πίσω και γυρίσει μέτωπο προς τον πήχη.

ΑΣΚΗΣΙΟΛΟΓΙΟ

ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΔΙΑΠΕΡΑΣΗΣ ΠΗΧΗ

Κάντε κλικ σε κάθε εικόνα για να ανοίξει το βίντεο



ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΟ ΑΛΜΑ

Με τρεις διασκελισμούς
Με 5 διασκελισμούς