Henrik Här kan du skriva

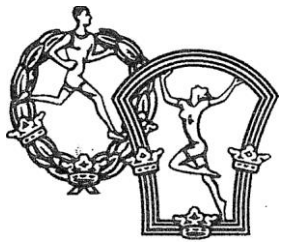
Sprint Häck i grundstadiet

UTARBETAD AV:

Sprint Löpteknik Starter Häcklöpning..... Nils-Egil Rosenberg
Stafettlöpning ..... Nils-Egil Rosenberg Anders Rydén

ILLUSTRATIONER……..Peter Welling

No part of this book may be reproduced in any form by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the publisher.
Ensamrätt för Sverige — Svenska Fri-ldrottsförbundet. Mångfaldigande av denna bok, helt eller delvis, är förbjudet utan Svenska Fri-ldrottsförbundets medgivande.



Innehållsförteckning

Sprint/Häck
— presentation av grengruppen 3
— tekniska moment 5
Löpkoordination 7
— löpkoordinativa grundövningar 9
— centrala tekniska anvisningar 9
— övningsschema för löpkoordination 11
— variation och sammansättning av flera övningar 12

Löpteknik 14
Teknikbeskrivning 15
Metodiska anvisningar 19
Den metodiska stegordningen 21
Förövningar 24
Speciella teknikövningar 29
Teknisk kravprofil för grundstadiet 30
Korrigeringsöversikt **31**

Starten 32
Teknikbeskrivning 33
— beskrivning av de tekniska faserna 34
Metodiska anvisningar 37
Den metodiska stegordningen 38
Förövningar ..... 42.
Speciella teknikövningar 44
Teknisk kravprofil för grundstadiet 46
Korrigeringsöversikt 47

Stafettlöpning 48
Teknikbeskrivning 50
— kriterier på teknik 58
Metodiska anvisningar 59
Den metodiska stegordningen 61
— planering av fyra års grundträning 61
— organisationsuppställningar för överlämningsövningar 65
Förövningar 66
Speciella teknikövningar 71
Teknisk kravprofil för grundstadiet 77
Korrigeringsöversikt 78

Häcklöpning 79
Teknikbeskrivning 82
Metodiska anvisningar 89
Den metodiska stegordningen 91
— planering av fyra års träning i häcklöpning 91
Förövningar 96
Speciella teknikövningar 105
Teknisk kravprofil för grundstadiet 110
Korrigeringsöversikt 111

Sprint /Häck

Presentation av grengruppen

De snabbhetsinriktade friidrottsgrenarna ingår i grengruppen "sprint/häck". Löpsträckorna ligger på mellan 60 m och 400 m i såväl slätlöpning (kort och lång sprint), med häckar (kort och lång häck) som i lagform (kort och lång stafett).

De kan med fördel tillämpas i både träning och tävling såväl utom- som inomhus.

Sprint/häckgrenarna ställer höga krav på:

- snabbheten
- koordinationen
- snabbstyrkan

När dessa egenskaper genom den tekniska träningen får ta form i:

- löpteknik
- häckteknik
- stafetteknik

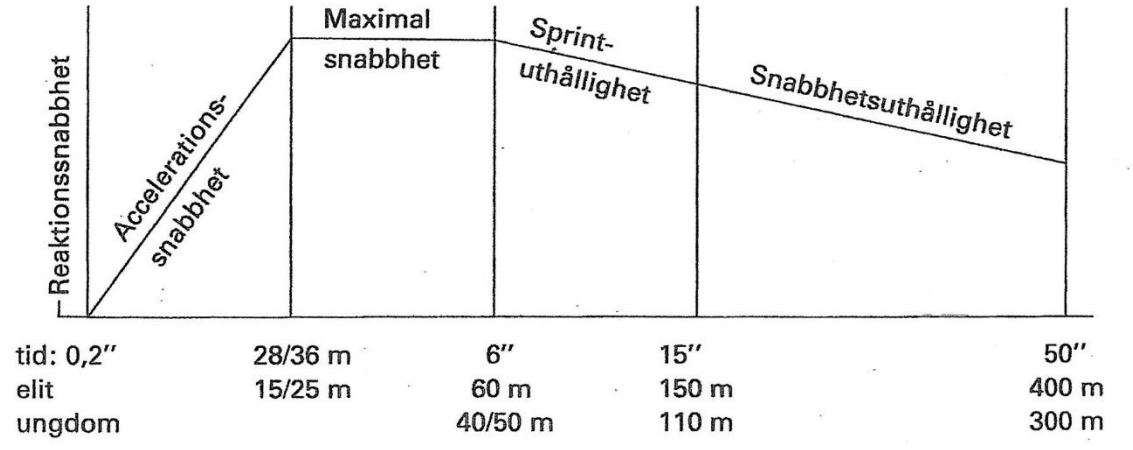
Kan sprint/häcklöparen förverkliga sin yttersta topprestation.

Samtliga sprint/häck-grenar följer ett likartat hastighetsförlopp (jmf. hastighetskurvan) med uppdelning i faser utifrån snabbhet och uthållighet. I princip kan faserna definieras som:

Öka hastighet och Hålla hastighet = Snabbhet

Förlust av hastighet = Uthållighet

Följande bild visar hastighetskurvan med tillhörande snabbhets- och uthållighetsfaktorer angivna i sekunder och meter.



Grundsnabbhet

Grundsnabbhet är ett begrepp för den löpsnabbhet som skall eftersträvas i grundstadiet. Den kan sägas vara en betoning av den "neuro-muskulära" förmågan för sprint - den s.k. snabbkoordinationen. Grundsnabbhet yttrar sig därför i ett avspänt, löptekniskt bra löpsteg utfört i högsta - eller maximalt behärskad - hastighet med betoning på "snabbhet i steget" dvs. frekvensen. Styrkemoment i löpsteget är av underordnad betydelse.

Begreppet "grundsnabbhet", ersätter under grundstadiet den maximala snabbheten liksom även accelerationssnabbheten genom sin tillämpade frekvensbetoning i utlöpningen (starten).

Sprint/häck i grundstadiet

Några längre sprint/häckdistanser av karaktären snabbhetsuthållighet (mjölksyra) förekommer inte för de yngre ungdomarna upp till och med 14 års ålder. Ur både fysiologisk, psykisk och träningsmetodisk synvinkel är tävlingssträckor på 200-400 m olämpliga och skall nyttjas endast i undantagsfall, t.ex. som ett enstaka test på 300 m för att underlätta en grov anlagsbedömning.

De vanligaste tävlingsformerna under grundstadiet är därför:

	12 år	13-14 år
sprint:	60 m	80 m
häck:	60 m häck	80 m häck
stafett:	5x60 m	4x80 m

Det tillhör även en god "tävlingsmetodik" att arrangera andra mer "informella" tävlingsformer under grundstadiet. Exempel på sådana är: 40 m sprint, 30 m "flygande", 40 m häck, 10x60 m kurirstafett, 10x100 m stafett, 4x60 m häckstafett i kurirform.

En sprint/häck-mångkamp (ex. 40 m sprint + 40 m häck), grupptävlingar, lag-och klubbmatcher inom grengruppen ökar ytterligare variationen av möjliga tävlingsformer.

Eftersom snabbhet och löpkoordination skall värderas som grundläggande för de flesta friidrottsgrenarna, måste "sprint/häckträningen" få utgöra ett centralt inslag i ungdomsträningen. Det blir speciellt betydelsefullt att tillämpa de snabba grenarna under den tid när nervsystemet fortfarande är under tillväxt dvs. upp till 12/13 års ålder. Ur den synpunkten är betydelsen av "tidiga" idrotts- och friidrottsskolor ovärderligt.

Tekniska moment

Metodiskt sett kan sprint/häck-träningen delas upp i följande tekniska moment:

Löpkoordination
Löpteknik
Start
Häck
Stafett

Löpkoordination

Löpkoordinationen syftar till att utveckla de koordinativa egenskaper som är förutsättningen för en effektiv löpteknik. Löpkoordinationen har därför betydelse för alla de friidrottsgrenar där löpmomentet ingår.

Löpkoordinationen tar fasta på:
- det totala samspelet av löpningens rörelser
- samspelet mellan delar av löpningens rörelser
- enskilda kroppsdelars rörelser

Centrala betoningar är avspänning och höftens läge.
Löpkoordinationen bidrager effektivt till en utveckling av styrkan i de muskler som används i löpning, liksom - inte minst - hållningsmuskulaturen i höfter och bål.

Löpteknik

Med löpteknik menas den helhetsbetonade löpningen (samma som helhets-betonad löpkoordination). Den löptekniska träningen kan ske i olika hastigheter beroende på ålder och färdighetsnivå, men också på vilken gren som tekniken syftar till, (jmf. sprint resp. medeldistans). Sprint-snabbhetsträning är detsamma som löpteknik i hastighet 90-100% på sträckor upp till 60 m (40 m för ungdomar).

Start

I startteknik ingår både själva startställningen liksom även accelerationslöpningen den så kallade utlöpningen. Av dessa är utlöpningen mer koordinativt betydelsefull än olika startställningar.

Startställningarna är:

- stående start
- halvstående start
- liggande start

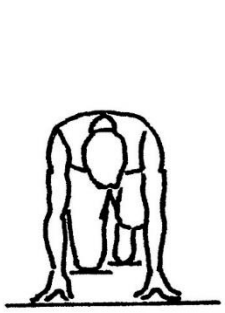
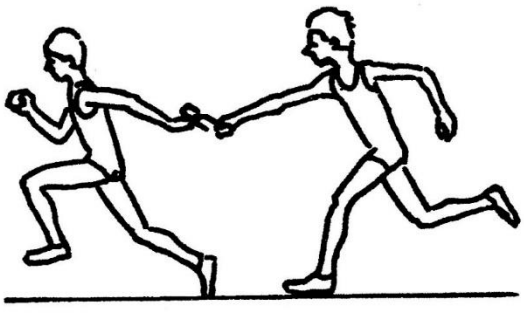
I fysiskt avseende skall startställningen i grundstadiet utveckla reaktions koordinations - och viss snabbstyrkeförmåga.

Inte förrän en mer intensiv maximalstyrke- och snabbstyrketräning kommer att ske (i elitträning) når accelerationsförmågan sin fulländning.

Häck

Häcklöpning är speciellt givande genom sin allsidiga karaktär. Förutom en starkt utvecklande koordinativ träning bidrar häckträningen till snabbhet, snabbstyrka, hållningsstyrka, rörlighet och - inte minst - psykiska egenskaper som mod och koncentration.

Häckträning kan genomföras av alla i alla åldrar, om bara tränaren förmår erbjuda lämpligt avpassande övningar, häckhöjder och - avstånd.

Stafett

Stafettlöpningen är en utmärkt snabbhetsträning, som dessutom sätter laget i centrum. Dess stimulerande och intressegivande karaktär borde rangordna den till en av de vanligaste och viktigaste tävlingsformerna i Fri-idrott