ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΚΛΑΣΙΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

Τεχνικά χαρακτηριστικά και μεθοδική διδασκαλία των αλμάτων στο σχολείο

Εισηγητής:
Γούλας Παναγιώτης, ΚΦΑ

ΤΑ ΑΛΜΑΤΑ

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

- ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ
- ΑΛΜΑ ΤΡΙΠΛΟΥΝ

ΚΑΘΕΤΑ

- ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ
- ΑΛΜΑ ΕΠΙ ΚΟΝΤΩ

Τα άλματα διαφοροποιούνται
ως προς τη μορφή της φόρας
και ως προς τροχιά που διαγράφει το ΚΜΣ των αθλητών στον αέρα

Η ΜΕΘΟΔΙΚΗ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑ ΤΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ
προϋποθέτει κατάλληλη σειρά εκτέλεσης των ασκήσεων :

Επίδειξη →Ανάλυση →Εκτέλεση →Διόρθωση της άσκησης .

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΤΗΣ ΜΕΘΟΔΙΚΗΣ ΤΩΝ ΑΛΜΑΤΩΝ

- **Ανάπτυξη της αλτικής ικανότητας και της επιδεξιότητας με ποικιλία ασκήσεων.**
- **Πρώτα χρησιμοποιούνται οι κατακόρυφες και μετά οι οριζόντιες αλτικές ασκήσεις .**
- **Πρώτα χρησιμοποιούνται ασκήσεις με τα δύο πόδια και μετά με το ένα πόδι .**
- **Εκτέλεση των ασκήσεων με το αριστερό πόδι και το δεξί πόδι .**
- **Πρώτα διδάσκονται τα γενικά στοιχεία και μετά η επιμέρους τεχνική .**
- **Τελευταία διδάσκεται η ολοκληρωμένη τεχνική με μικρή φόρα .**
- **Προοδευτική αύξηση του μήκους της φόρας .**
- **Λήψη μέτρων ασφάλειας για την πρόληψη ατυχημάτων**
- **Ιδιαίτερη έμφαση στη προθέρμανση.**

Οι φάσεις των αλμάτων

ΦΟΡΑ

Χαρακτηρίζεται από

- τον τρόπο εκκίνησης και το μήκος της
- την ταχύτητα
- τους τελευταίους τρεις διασκελισμούς
- τα σημεία ελέγχου

ΠΑΤΗΜΑ-ΩΘΗΣΗ

- την τοποθέτηση
- την απόσβεση κρούσης και
- την ενεργητική ώθηση

ΠΤΗΣΗ

- τη διατήρηση της πτήσης σε μήκος η ύψος για όσο το δυνατόν μεγαλύτερη απόσταση
- τη διατήρηση της ισορροπίας του σώματος και την απόκτηση της κατάλληλης θέσης του σώματος για την προσγείωση

ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ

- στα οριζόντια άλματα τεράστια σημασία
- στα κατακόρυφα ρόλο προφύλαξης του αθλητή από τραυματισμούς

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΔΗΜΟΤΙΚΟ

Γ΄ και Δ΄ Δημοτικού΄	**Άλματα (μήκος , ύψος) με προασκήσεις για την μύηση στα άλματα με παιχνιώδη μορφή**
Ε΄ και ΣΤ΄ Δημοτικού	**Άλμα σε μήκος-Συσπειρωτική και εκτατική τεχνική** **-Αλμα σε ύψος-Ψαλίδι και φλοπ**

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

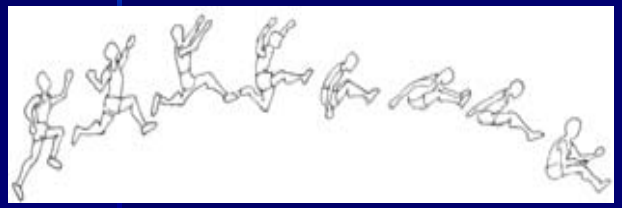
Α΄ Γυμνασιου	-Άλμα σε μήκος-Συσπειρωτική τεχνική --Άλμα σε ύψος –Ψαλίδι και φλόπ
Β΄ Γυμνασιου	-Άλμα σε μήκος -Επανάληψη-τελειοποίηση στοιχείων Α΄τάξης. Εκμάθηση εκτατικής τεχνικής . Αγώνες -Άλμα σε ύψος . Επανάληψη βασικών στοιχείων τεχνικής Α΄ τάξης . Αγώνες άλματος με τεχνική ΦΛΟΠ
Γ΄ Γυμνασιου	-Άλμα σε μήκος-Τελειοποίηση προηγουμένων. Εκμάθηση της τεχνικής (διασκελισμός στον αέρα) στο σκάμμα. Αγώνες άλματος στο σκάμμα με καθορισμένη φόρα 11-15 διασκελισμούς. - Άλμα σε ύψος . Επανάληψη - τελειοποίηση στοιχείων τεχνικής ΦΛΟΠ. Άλματα με αύξησητου δρόμου φόρας Αγώνες με πλήρη τεχνική.

ΕΙΔΗ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ

Οι κινήσεις των αλτών κατά την φάση πτήσης χαρακτηρίζουν το είδος της τεχνικής που εκτελούν.

Τα είδη τεχνικής στο άλμα σε μήκος είναι:

ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ 1 ½ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟ (ΒΗΜΑ ΑΛΜΑ)



ΤΟ ΕΚΤΑΤΙΚΟ ΑΛΜΑ

ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ 2 ½ ΕΝΑΕΡΙΟΥΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥΣ

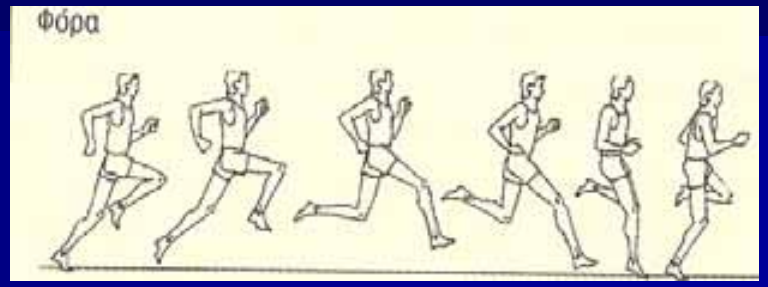
ΤΟ ΑΛΜΑ ΜΕ 3 ½ ΕΝΑΕΡΙΟΥΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥΣ

Το άλμα σε μήκος
Βασικά σημεία της τεχνικής (1 1/2 διασκελισμός)

ΦΟΡΑ

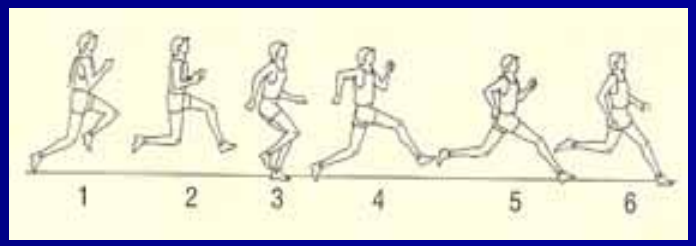
Έναρξη πάντα από το ίδιο σημείο

Προοδευτική αύξηση της ταχύτητας



ΠΡΟΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ

Όρθιος κορμός-Πάτημα με όλο το πέλμα



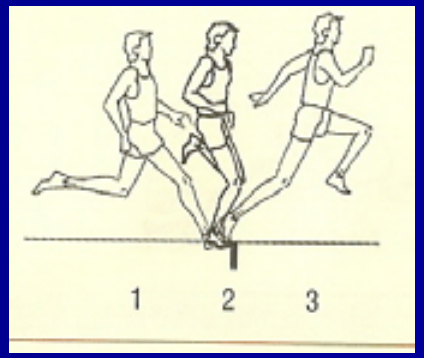
ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ

Κίνηση του εμπρός ποδιού με «άρπαγμα»

Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης

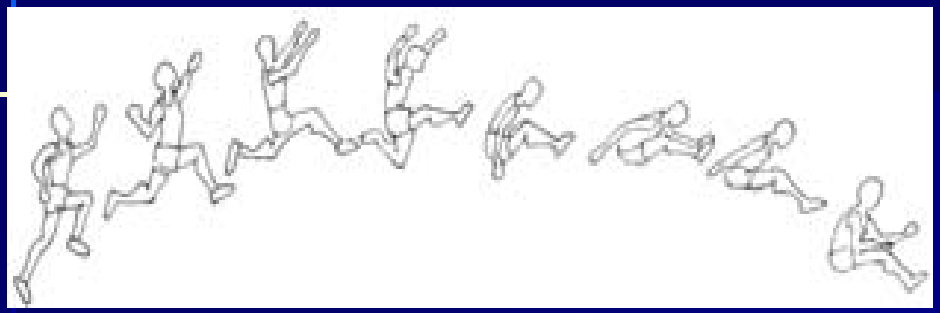
ΠΑΤΗΜΑ-ΑΠΟΓΕΙΩΣΗ

- Ενεργητική τοποθέτηση του ποδιού ώθησης (σχεδόν τεντωμένο) κοντά στη προβολή του ΚΒΣ
- Κύλισμα Φτέρνα→πέλμα→δάκτυλα

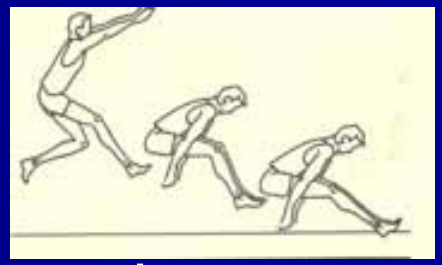


ΠΤΗΣΗ

- Διατήρηση της προβολής του ποδιού αιώρησης (βήμα-άλμα)
- Αντίθετη κίνηση χεριών-ποδιών



ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ



- Κλίση του κορμού μπροστά
- Λύγισμα των γονάτων κατά την επαφή με το σκάμμα με ταυτόχρονη ώθηση των πελμάτων προς τα εμπρός.

ΑΛΜΑ ΣΕ ΜΗΚΟΣ
ΣΤΟΧΟΙ & ΠΑΙΓΝΙΔΙΑ-ΠΡΟΑΣΚΗΣΕΙΣ

Γ-Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

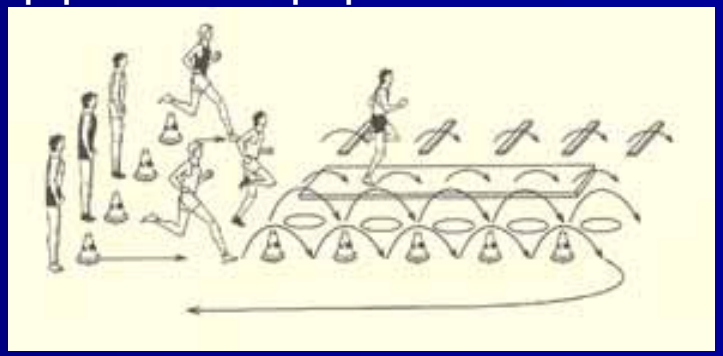
ΣΤΟΧΟΙ

•Γενική αλτική εξάσκηση (εκτέλεση οριζοντίων και κατακόρυφων αλμάτων χωρίς ιδιαίτερη έμφαση στην τεχνική για συναρμογή-ταχύτητα-εκρηκτικότητα-δύναμη)

•Άλματα ΜΕ 4-6 ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΥΣ (από τη προσγείωση στο ένα πόδι στη προσγείωση με τα δύο πόδια)

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

- Βαλβίδα με μεγάλο πλάτος , καθώς και μιμητικές ασκήσεις με παιγνιώδη χαρακτήρα
- Επίσης ενδείκνυνται παιχνίδια με συνδυασμό δρόμου και αλμάτων με ένα η δυο πόδια σε διάφορες παραλλαγές .
- Λόγω της στενής συγγένειας του τρεξίματος με το άλμα , μπορούμε να εφαρμόσουμε παιγνίδια με μορφή σκυταλοδρομιών .



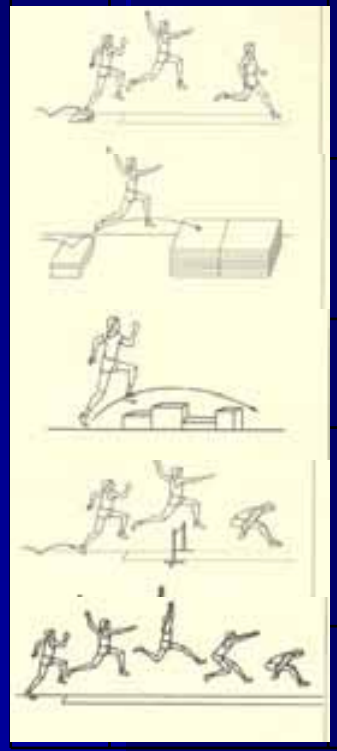
Ε-ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

ΣΤΟΧΟΙ

- Εκμάθηση και η βελτίωση του απλού συσπειρωτικού άλματος
- Εκμάθηση του άλματος με 1 ½ διασκελισμό με φόρα 6-8 διασκελισμούς
- Παιχνίδια και ασκήσεις με στόχο την εκμάθηση του εκτατικού άλματος.
- Εξάσκηση της αλτικής ικανότητας και της επιδεξιότητας
- Ανάπτυξη των κινητικών ικανοτήτων

ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Εκμάθηση της τεχνικής του 1 ½ διασκελισμού με ασκήσεις παιγνιώδους μορφής και από συγκεκριμένες (ελεγχόμενες) ζώνες-αποστάσεις



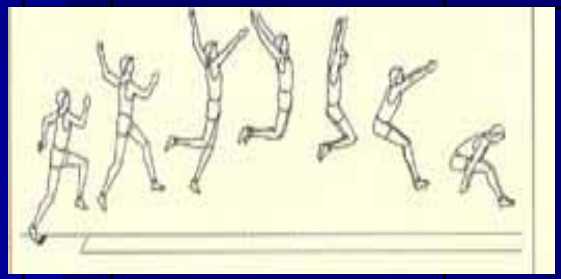
Άλμα με φόρα 3-4 διασκελισμούς, πάτημα βήμα-άλμα με τέλεια έκταση του ποδιού ώθησης και προσγείωση στο πόδι αιώρησης.
Άλμα με φόρα 3-4 διασκελισμούς ,πάτημα σε βατήρα ύψους 10-15 cm και προσγείωση στο στρώμα με το πόδι αιώρησης.
Άλμα με φόρα 4-6 διασκελισμούς πάνω από χαμηλά εμπόδια σε σειρά (χαρτόκουτα),τα οποία αυξάνονται σταδιακά. Η προσγείωση γίνεται με τα πόδια παράλληλα.
Άλμα με φόρα 6 διασκελισμούς πάνω από σχοινάκι και προσγείωση στο σκάμμα, αρχικά με το πόδι αιώρησης και στη συνέχεια με τα δύο πόδια.Η απόσταση τοποθέτησης του σχοινιού αλλάζει,ανάλογα με τις δυνατότητες των αθλουμένων…(από 1 έως 3 μέτρα).
Το ίδιο με προσέγγιση στα πέλματα. Το πάτημα γίνεται σε βαλβίδα πάχους 80 cm.

ΓΥΜΝΑΣΙΟ:

ΣΤΟΧΟΙ

- Η βελτίωση της τεχνικής με 1 ½ διασκελισμό και η εκμάθηση
- Η εκμάθηση της τεχνικής του εκτατικού άλματος
- Βελτίωση της αλτικής ικανότητας
- Βελτίωση της επιδεξιότητας

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

	Άλματα από στάση με προβολή των ισχίων και κάμψη των γονάτων πίσω .
	Μήκος χωρίς φόρα από υπερυψωμένο επίπεδο, ύψους 20-30 cm
	**Μήκος χωρίς φόρα με ώθηση από το ίδιο επίπεδο με την προσγείωση.**

Το άλμα σε ύψος

Βασικά σημεία της τεχνικής

ΦΟΡΑ

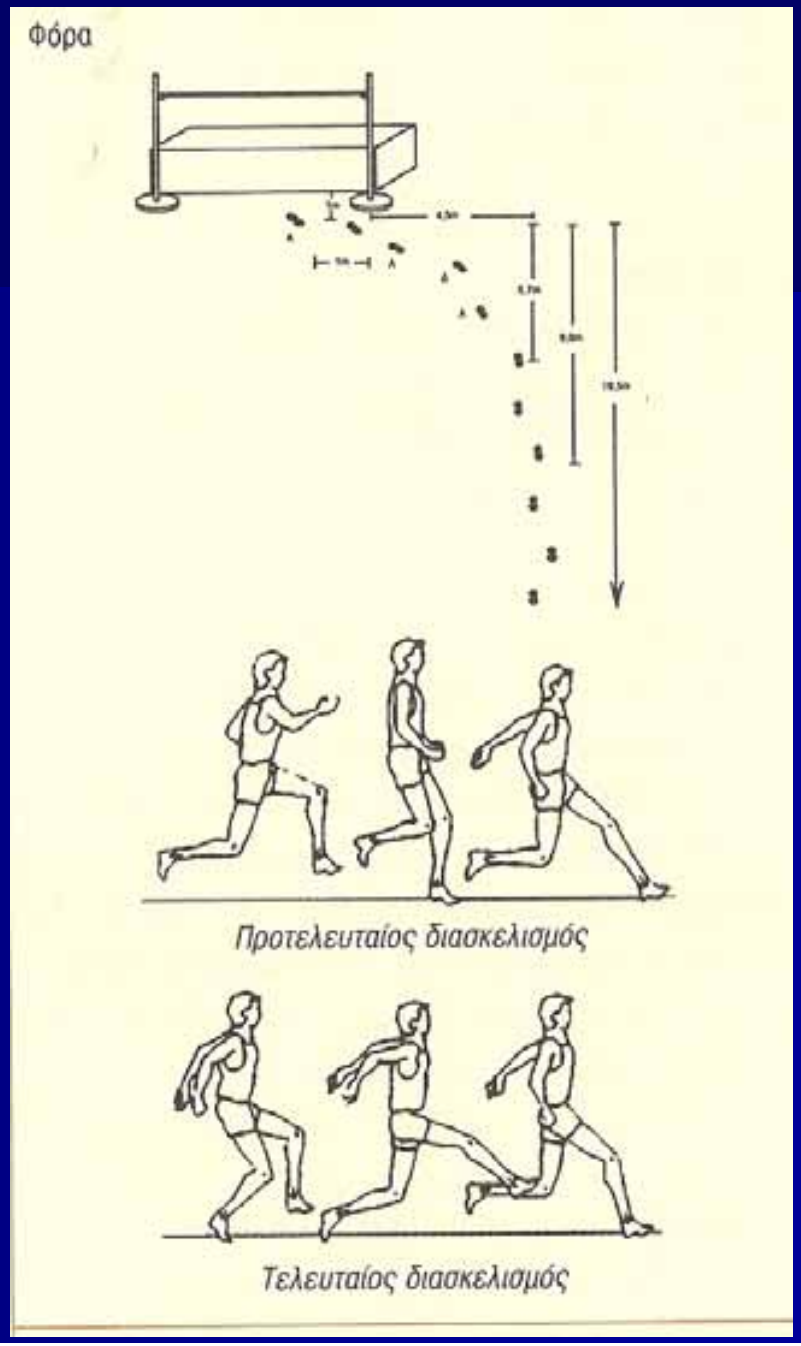
1. έναρξη πάντα από το ίδιο σημείο
   με το πόδι ώθησης σταθερό
   ή με προκαταρκτικά βήματα
2. ευθεία στην αρχή (4-6 διασκελισμοί)
   και καμπύληστη συνέχεια (3-5 διασκελισμοί)
3. η ταχύτητα αυξάνεται προοδευτικά
4. ο κορμός κλείνει προς τα μέσα

<u>ΠΡΟΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ</u>

1.Κλίση του κορμού εμπρός με αντίθετη κίνηση χεριών ποδιών .
2.Πάτημα με τη φτέρνα με κάμψη του γονάτου .
3.Τα χέρια έρχονται πίσω από τον κορμό .

<u>ΤΕΛΕΥΤΑΙΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ</u>

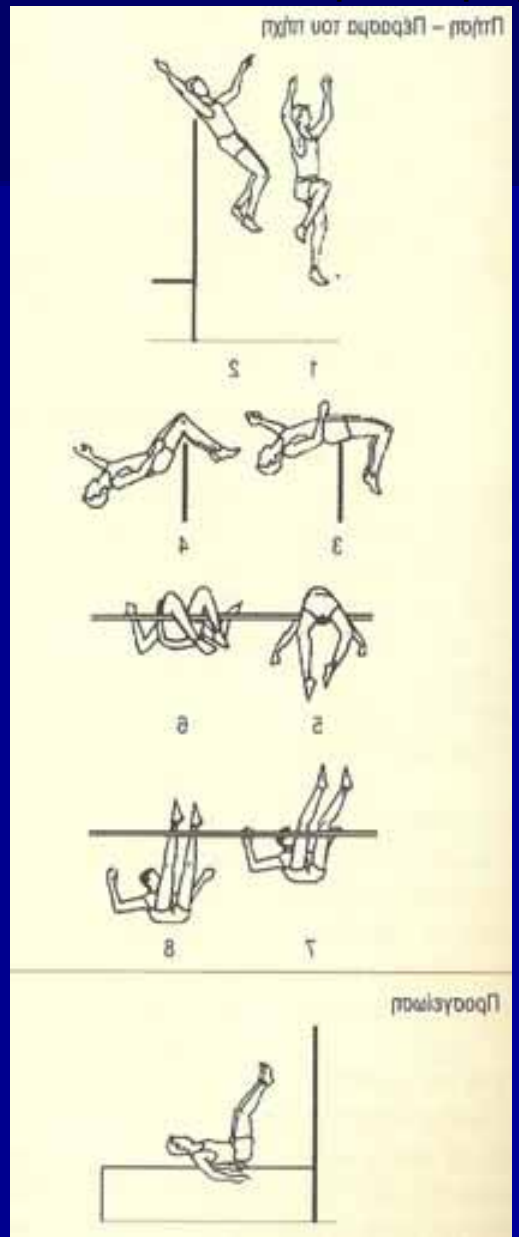
1.Ο κορμός σε κατακόρυφη θέση
2.Γρήγορη τοποθέτηση του ποδιού ώθηση



ΠΑΤΗΜΑ-ΩΘΗΣΗ

Η επιτυχία ενός άλματος στο ύψος εξαρτάται σε μεγάλο ποσοστό από την ώθηση.

1. Τοποθέτηση του ποδιού στην εφαπτομένη του τόξου
2. Μικρή κάμψη του ποδιού ώθησης.
3. Το γόνατο του ποδιού αιώρησης
   οδηγεί κινούμενο προς τον αντίθετο ώμο .
4. Πλήρης έκταση του ποδιού ώθησης



Η ΠΤΗΣΗ-ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΠΗΧΗ

1. Το χέρι προς τον πήχη οδηγεί την κίνηση .
2. Πτώση του κεφαλιού και των ώμων προς τα πίσω .
3. Ενεργητική έκταση των γονάτων

ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗ

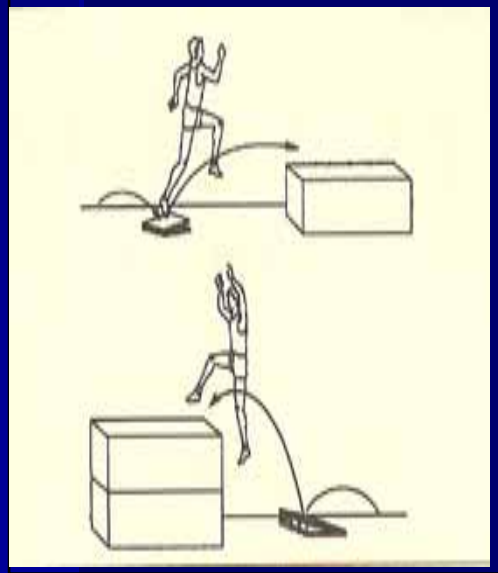
1. Ο κορμός στη θέση «L»
2. Προσγείωση πρώτα στα χέρια και μετά στη ράχη.

Γ-Δ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ:

ΣΤΟΧΟΙ

1.Εξάσκηση της επιδεξιότητας με ασκήσεις παιχνιώδους μορφής
2.Απόκτηση κινητικών εμπειριών χωρίς δεσμεύσεις ως ως την τεχνική εκτέλεσης.
3. Διάφορα παιχνίδια όπου οι μαθητές τρέχουν, πηδούν, ρίχνουν .

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

Τρέξιμο με αναπήδηση και επαφή στόχου	**Με φόρα 3-5 διασκελισμούς αναπήδηση και επαφή με την μπάλα .**
Τρέξιμο , πάτημα και αναπήδηση –άλμα . 	**Πάτημα στο βατήρα με ένα πόδι και άλμα σε στρώματα με διαφορετικό ύψος.**
	Το ίδιο με ψαλίδι
	Με φόρα διαφορετικού μήκους και κατεύθυνσης , πάτημα με ένα πόδι σε βατήρα και αναπήδηση – άλμα σε στρώματα .

Ε-ΣΤ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ:

ΣΤΟΧΟΙ

1 Καλλιέργεια κινητικών δεξιοτήτων
2.Ανάπτυξη φυσικών ικανοτήτων.
3.Εκμάθηση –εξάσκηση στο ΨΑΛΙΔΙ
4.Εξάσκηση της αλτικής ικανότητας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

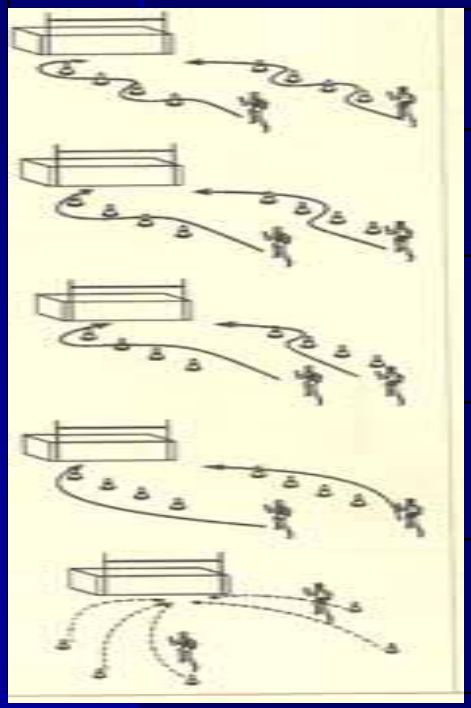
ΠΑΤΗΜΑ-ΩΘΗΣΗ	Ενεργητικό πάτημα με το εξωτερικό πόδι , ανύψωση του ΚΜΣ και πέρασμα ελαστικού σχοινιού με ψαλίδι .
Εκμάθηση της τεχνικής ψαλίδι	Ψαλίδι με παιγνιώδη μορφή. Πέρασμα χαμηλού ύψους , εναλλάσσοντας το πόδι ώθησης .
Εκμάθηση της τεχνικής ψαλίδι	Άλμα σε ύψος με ψαλίδι Πάτημα με το δυνατό πόδι Κατακόρυφη απογείωση με τέντωμα του κορμού Προσγείωση με τεντωμένο το πόδι αιώρησης

ΓΥΜΝΑΣΙΟ

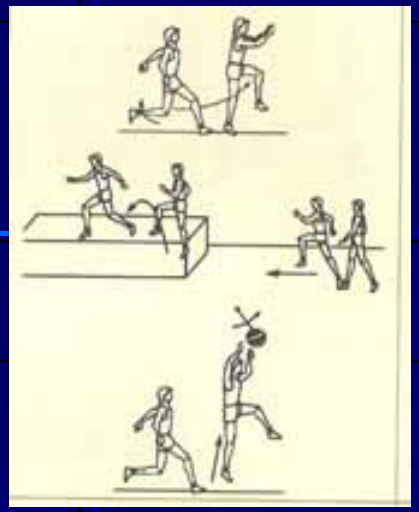
ΣΤΟΧΟΙ

1.Εκμάθηση και βελτίωση της τεχνικής του φλοπ
2. Συντονισμός της φόρας , του πατήματος και η απογείωση με ένα πόδι .
3. Διδασκαλία τεχνικής φλοπ με ειδικές ασκήσεις και διάφορα βοηθητικά μέσα .
4.Βελτίωση της αλτικής ικανότητας και της επιδεξιότητας .`

ΑΣΚΗΣΕΙΣ

ΦΟΡΑ	
	Ρυθμικό τρέξιμο σλάλομ ανάμεσα από κώνους με μεγάλους διασκελισμούς και κατεύθυνση προς το στρώμα.
	Ρυθμικό τρέξιμο προς το στρώμα με μεγάλους διασκελισμούς. Αρχικά σε ευθεία και στους δύο τελευταίους κώνους κυκλικά.
	Ρυθμικό τρέξιμο προς το στρώμα με μεγάλους διασκελισμούς. Αρχικά σε ευθεία και κυκλικά από τον τελευταίο κώνο.
	Ρυθμικό τρέξιμο προς το στρώμα ημικυκλικά, με επιταχυνόμενους διασκελισμούς και κλίση του κορμού προς το κέντρο.
	Ρυθμικό τρέξιμο ημικυκλικά με επιταχυνόμενους διασκελισμούς, από διαφορετικές γωνίες προσέγγισης προς τον πήχη.

ΠΑΤΗΜΑ ΩΘΗΣΗ

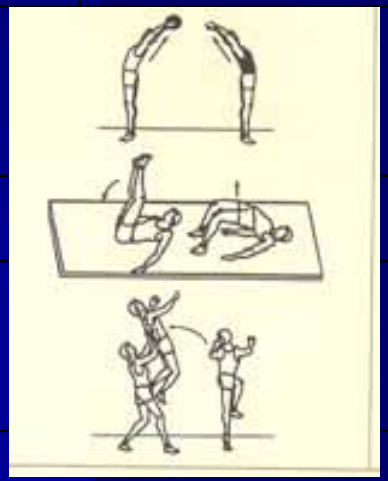


Επαναλαμβανόμενες κατακόρυφες αναπηδήσεις με φορά 3 διασκελισμών. Έμφαση στο πάτημα και την κίνηση των χεριών ψηλά, σε συνδυασμό με την κίνηση του ποδιού αιώρησης προς τον αντίθετο ώμο.

Πάτημα με το δυνατό πόδι και προσγείωση στο στρώμα με το πόδι αιώρησης.

Με φόρα 3-5 διασκελισμών ,ώθηση με το ένα πόδι και επαφή με τα χέρια ή το κεφάλι κρεμασμένης μπάλας. Έμφαση στην κυκλική κίνηση των χεριών προς τα πίσω, καθώς και και στο απότομο σταμάτημα των χεριών πάνω από το κεφάλι.

Εκμάθηση της έκτασης του κορμού



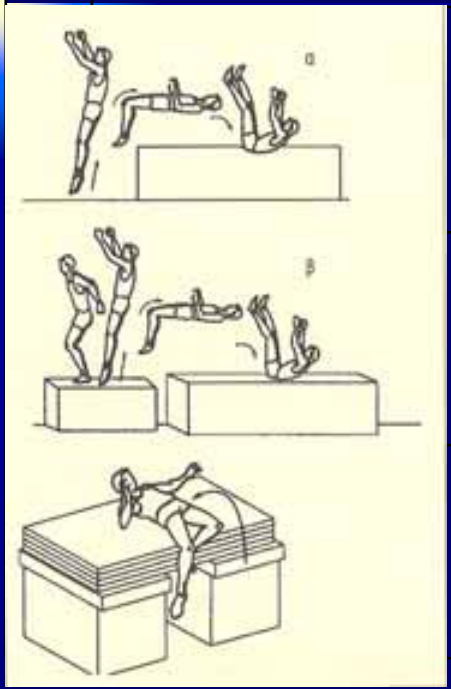
Παράδοση και παραλαβή της μπάλας. Σχηματισμός τόξου με τα χέρια τον κορμό και τα πόδια.

Γέφυρα με στήριξη στον αυχένα και τα πόδια.

Από στάση, ώθηση με τα δυο πόδια προς τα πίσω, σχηματισμός τόξου και στήριξη από τον ΚΦΑ.

ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΠΗΧΗ ΜΕ ΦΛΟΠ

Σημείωση.. Η χρήση βατήρα αυξάνει το ύψος και το χρόνο στον αθλητή για εξάσκηση του περάσματος του πήχη.



	Φλοπ από στάση με ώθηση α) από το έδαφος, β) από πάγκο. Η άσκηση γίνεται και και με τη χρήση ελαστικού σχοινιού ή πήχη.
	Φλοπ από στάση και προσγείωση σε ψηλότερα στρώματα.
	Το ίδιο με φόρα 3-5 διασκελισμών και έμφαση στο πάτημα με το εξωτερικό πόδι. Άλμα με τόξο, προσγείωση στην πλάτη.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΤΕΧΝΙΚΗΣ ΤΟΥ ΦΛΟΠ ΣΤΟ ΑΛΜΑ ΣΕ ΥΨΟΣ

1. Τρέξιμο με καμπύλη τροχιά
2. Σταθερότητα διασκελισμών και ελεγχόμενη επιτάχυνση κατά τη φόρα.
3. Μικρότερος σε μήκος ο τελευταίος διασκελισμός και πάτημα με το εξωτερικό προς τον πήχη πόδι.
4. Κυκλική κίνηση των χεριών από πίσω και ώθηση προς τα πάνω.
5. Κίνηση του ποδιού αιώρησης προς τον αντίθετο ώμο.
6. Γύρισμα της πλάτης προς τον πήχη.
7. Πέρασμα του πήχη με την πλάτη.
8. Προσγείωση με την ωμοπλάτη.

Ευχαριστώ
για την προσοχή σας!!

Υλικό για την εισήγηση:

- Βιβλία εκπαιδευτικού Γ-Δ, Ε-ΣΤ Δημ., Α-Β-Γ Γυμν. & Βιβλία Φ.Α. μαθητή (Ε-ΣΤ,ΓΥΜΝ)
- Κλασικός αθλητισμός στην εκπαίδευση και τον Αθλητισμό (Σ.Κέλλης και συνεργάτες)
- Κλασικός αθλητισμός για το σχολείο και το Σύλλογο (Δ.Καντζίδης-Γ.Παπαϊακώβου)