

### Osnovna tehnika sportskog hodanja

U osnovi tehnike sportskog hodanja leži navika običnog hodanja, mada ona ima i svoje specifične osobine: veću brzinu kretanja, potpuno ispravljene noge u momentu postavljanja na tlo, izraženije kretanje karlice (naročito oko vertikalne ose) i ramenog pojasakao i aktivne pokrete stalno savijenih ruku u pravcu napred nazad. Na takmičenjima se dopušta i hodanje pri kome pri kome noga može da se postavi na zemlju savijena ali ona mora obavezno da bude ispravljena u potpornom periodu makar samo na trenutak (momenat vertikale). Kod sportskog hodanja ni u jednom trenutku ne smeju obadve noge biti odvojene od zemlje, za takvu grešku se dobija opomena a sledeća je diskvalifikacija. Najsigurnija metoda učenja sportskog hodanja je hodanje na stazi uz postepeno povećavanje brzine. Da bi se ubrzalo bez da se pređe u trčanje, mora se prvo prirodno učiniti neke stvari: 1. Treba zamahivati rukama u širem luku. Ugao u laktu je blizu 90 stepeni. 2. Zbog snaznijeg rada ruku povećava se dužina koraka. Peta prva dotiče tlo, kako se brzina povećava ugao između stopala i tla se povećava od 0 (kada je stopalo ravno postavljeno) do 45 stepeni. 3. S povećanjem brzine, noga će se na tlo postavljati opruzena u kolenu i tako omogućiti telu da se nagne napred bez gubitka momenta sile. 4. Proporcija prema napred je posledica odgurivanja yadnje noge od podloge nakon prolaska vertikale. 5. Pri odrazu se postize veća sila ako se stopalom održava iza projekcije centra težišta tela nego ispred nje. 6. Povećana ekstenzija i fleksija u zglobu produzuje korak za približno 10 cm po koraku. 7. Telo je, radi ekonomičnosti i radi poštovanja pravila, uspravno uz prirodno kolebanje u granicama od 1.5 do 3 stepena. Ono na sta trba posebno obratiti paznju jesu ruke, položaj tela, opruzanje kolena i postavljnje stopala. Naginjanje napred u struku pri postavljanju pete na tlo može dovesti do diskfaliifikacije jer tada kolena često ostaju u savijenom položaju. Naginjanje previse nayad dovodi do gubitka snage pri opruzanju zadnjeg stopala. Da bi se održao pravilan položaj tela i povećala gipkost kuka, moraju se jačati mišići trupa. Kad god se vezbač (učenik) naginje napref ili nazad trba ga korigovati. Odlična vezba za prekida naginjanja unazad jeste hodanje uzbrdo, srednjeg nagiba.

### Ulepsavanje tehnike

#### Postavljanje stopala

Idealno je stopala postaviti po zamisljenoj ravnoj liniji. Hodanjem tačno po pravoj liniji prelazi se veća udaljenost uz jednaku potrošnju energije.

#### Greške

Postavljanje stopala s odstupanjem od idealnog pravca dolazi se do bezpotrebnog gubitka snage i manje pređenog rastojanja. Drigim rečima, loše postavljanje stopala kraći korak uz isti napor. Gubitak od 1 cm znači i gubitak od 400 m (2. minuta) u trci trci na 20 km ili gubitak 1 km (5 min.) na trci od 50 km. Hodač mora povećati gipkost kuka radi većeg opsega kretnji i dužine koraka. "Propadanje u kukovima" utiče na spuštanje centra težišta tela. Trbalo bi se proveriti da li su potrebni ortopedski ulošci, i da li je jedna noga duža od druge, za to je potrban podizač pete, takođe treba videti da li vežbač ima neke biomehaničke probleme. Hodač mora naučiti pravilan rad stopala; odgurivanje prednjim delom stopala i vrhovima palčeva- ne sme se odražavati unutrašnjom stranom stopala ili retko spoljašnjom.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)