

На дорожке Валерий Борзов

Владимир Борисович Попов

Быстрое развитие высокой скорости бега актуально во многих спортивных ситуациях. В беге на короткие дистанции отличный старт в исполнении олимпийского чемпиона В.Борзова - важнейший шаг к успеху. Занятое положение низкого старта (кадр 1) - это наиболее эффективное для быстрого начала бега. В спринтерском беге с низкого старта усилия атлета направлены на движение вперед при сохранении значительного наклона тела. При этом постепенно увеличивается амплитуда движений и длина шагов с 4-4,5 ступней до 7,5 ступней очень энергичных (10-14) беговых шагов, что позволяет достигнуть 95% скорости. Затем важно плавно перейти к бегу по дистанции, чему способствует повторение приведенных упражнений. После 40-50 м скорость возрастает до максимальной и поддерживается за счет темпа и длины шагов, но при меньших усилиях и большем контроле за свободой движений. Небольшой наклон тела В.Борзов сохраняет на всей дистанции. Нога ставится на переднюю часть стопы активно и упруго подтело. Голень при этом вертикальна, а колено маховой ноги с такой же активностью движется навстречу и достигает колена опорной ноги. По активности сведения бедер в момент касания дорожки можно судить о скорости бега. Спринтер должен чувствовать контакт с дорожкой, но без малейших тормозящих упоров стопы. Завершается отталкивание быстрым разгибанием стопы. В полете встречное движение ног энергично, но свободно. Можно сказать: заставьте себя бежать легко, и вы увеличите шансы стать настоящим чемпионом.

