

# Ταχύτητες (sprinting)

Στον στίβο υπάρχουν 44 αγωνίσματα αλλά ένα από τα πιο διάσημα είναι οι ταχύτητες (sprinting), Είναι από τους παλαιότερους αγώνες τρεξίματος, που έχουν καταγραφεί στους Αρχαίους Ολυμπιακούς Αγώνες. Τρία σπριντ διεξάγονται επί του παρόντος στους σύγχρονους Θερινούς Ολυμπιακούς Αγώνες και στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα εξωτερικού χώρου: τα 100 μέτρα, τα 200 μέτρα και τα 400 μέτρα.

Σε επαγγελματικό επίπεδο, οι σπρίντερ ξεκινούν τον αγώνα παίρνοντας σκυμμένη θέση στα μπλοκ εκκίνησης πριν οδηγήσουν προς τα εμπρός και σταδιακά κινούνται σε όρθια θέση καθώς ο αγώνας προχωρά και αποκτάται ορμή. Οι αθλητές παραμένουν στην ίδια λωρίδα στην πίστα τρεξίματος σε όλα τα αγωνίσματα σπριντ, με μοναδική εξαίρεση τα 400 μέτρα σε κλειστό χώρο. Οι αγώνες μέχρι 100 μέτρα επικεντρώνονται σε μεγάλο βαθμό στην επιτάχυνση στη μέγιστη ταχύτητα ενός αθλητή. Ακόμη όταν ένας αθλητής φύγει από τον βατήρα πριν δοθεί η εκκίνηση του αγώνα βγαίνει άκυρος και δεν μπορεί να συμμετάσχει στον αγώνα ενώ μετά ο αγώνας ξεκινάει ξανά.



Στον χώρο των σπριντ έχουν υπάρξει πολλές εξωπραγματικές επιδόσεις όπως το παγκόσμιο ρεκόρ των 100 μέτρων του Τζαμαϊκανού Usain Bolt με 9.58 δευτερόλεπτα στο Παγκόσμιο Πρωτάθλημα Στίβου το 2009, ακόμη ο Bolt κατέχει και το ρεκόρ των 200 μέτρων με 19.19 δευτερόλεπτα και επίσης το ρεκόρ στην σκυταλοδρομία 4x100m με 36.84 δευτερόλεπτα πλάι στους Nesta Carter, Michael Frater και Yohan Blake εκπροσωπώντας την Τζαμάικα. Επίσης το 2016 ο Βορειοαφρικανός Wayde van Niekerk έσπασε το ρεκόρ των 400 μέτρων και το πήγε στα 43.03 δεύτερα στους ολυμπιακούς αγώνες του Rio de Janeiro στην Βραζιλία μετά την απίστευτη του κούρσα.

Ενώ η γενεσιολογία παίζει μεγάλο ρόλο στην ικανότητα κάποιου να τρέχει, οι αθλητές πρέπει να είναι αφοσιωμένοι στην προπόνησή τους για να διασφαλίσουν ότι μπορούν να βελτιστοποιήσουν τις επιδόσεις τους. Η προπόνηση σπριντ περιλαμβάνει διάφορες προπονήσεις τρεξίματος, επιτάχυνση στόχευσης, ανάπτυξη ταχύτητας, αντοχή ταχύτητας, ειδική αντοχή και αντοχή σε τέμπο. Επιπλέον, οι αθλητές εκτελούν έντονες προπονήσεις ενδυνάμωσης, καθώς και πειλομετρικές προπονήσεις ή προπονήσεις με άλματα. Συλλογικά, αυτές οι μέθοδοι προπόνησης παράγουν ιδιότητες που επιτρέπουν στους αθλητές να είναι πιο δυνατοί και πιο ισχυροί, με την ελπίδα να τρέξουν τελικά πιο γρήγορα.



Τζίντζις Αναστάσιος Θεόδωρος Β5

(Wikipedia. (2023 ). Sprint (running). Ανακτήθηκε στις 22 Απριλίου 2023, από [https://en.wikipedia.org/wiki/Sprint\\_\(running\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sprint_(running))).