



هر نوع استارت باید روشی باشد که باعث افزایش شتاب ورزشکار شود. برای بدست آوردن این هدف دونده در زمان استارت باید حداکثر نیرو خود را برعلیه تخته استارت (با دو پاهایش) در کوتاه ترین زمان ممکن بکار ببرد. مراحلی که یک دونده سرعت باید روی آن مرکز کند و یاد بگیرد ۱- حالت به جای خود ۲- حالت حاضر ۳- حالت رو.

حالت به جای خود

سه تغییر در تخته استارت باعث درست شدن سه نوع استارت خواهد بود. استارت کوتاه ، استارت متوسط و استارت بلند. پای نیرومند و قوی باید جلو و نزدیک خط استارت باشد. برای تعیین پای قوی تر ، مربیان ورزشکار را در حالتی که پاها موازی هم هستند از آنها می خواهند که به طرف جلو سقوط کنند هر پای که زودتر جلو آمد آن قوی تر است یا می توان از ورزشکار خواست که پرش یک پا انجام بدهد هر پا مسافت بیشتری پرید آن قوی تر است و جلو تر خواهد بود. بعضی از مربیان به ورزشکاران اجازه می دهند که هر جوری که احساس راحت تر هستند انتخاب کنند.

در استارت کوتاه ورزشکار به خط نزدیک است. که پیشنهاد می شود که پای جلوی تقریباً ۱۶ اینچ (حدود ۴۵ سانتی متر) پشت خط باشد و پای عقب تقریباً ۱۱ اینچ (حدود ۲۸ سانتی متر) پشت پای جلو قرار گیرد. در استارت متوسط پیشنهاد می شود که پای جلو تقریباً ۲۱ اینچ (حدود ۵۳ سانتی متر) پشت خط باشد و پای عقب تقریباً ۱۶ اینچ (حدود ۴۵ سانتی متر) پشت پای جلو قرار گیرد. استارت بلند پیشنهاد می شود که پای جلو تقریباً ۲۱ اینچ (حدود ۵۳ سانتی متر) پشت خط قرار گیرد و پای عقبی تقریباً ۲۶ اینچ (۶۶ سانتی متر) پشت پای جلوی باشد. شما می توانید انواع این روش ها را امتحان کنید ولی روش استارت متوسط بهترین روش است چون این روش ورزشکار را در بهترین حالت نیرو و توان قرار می دهد چون زاویه بدن و انگشتان پا به سر در حالت رو که به سرعت بالا می انجامد بین ۴۱ و ۴۵ درجه هستند. در مسابقاتی که مسیر مستقیم می باشد مطمئن شوید که تخته استارت در وسط خط قرار دارد و به زاویه دیگر منحرف نیست . بیاد داشته باشید که پاها باید با تمام نیرو به تخته استارت چسبیده

شده باشد مثل اینکه می خواهید آن ر به عقب پرتاب کنید. یک وضعیت استارت راحت که سرعت بالا و زاویه مورد نیاز را بدست آورد این است که زاویه زانو ثابت باشد. تا حالا با یک نوار متر دقیقا فاصله بین دو پا را اندازه گیری کرده اید. این نوار متر باید هر تمرین و مسابقه بعنوان وسایل مورد نیاز لازم است چون تخته استارت ها با هم متفاوت هستند.

حالت حاضر

تخته استارتی که شما ورزشکاران روی آن قرار دارند موقعیتی درست کند که در آن زاویه زانو جلوی ۹۰ درجه و زاویه زانو عقبی ۱۲۰ درجه باشد. ورزشکار باید نیرو (قوی و) مساوی با دو تا پا وارد کند و وزن بدن را بالای دستهایشان حرکت دهند و توسط دست ها از آن حمایت کنند. ورزشکار باید دستهایش را کمی پهن تر از شانه هایش قرار دهد که با انگشت شست و دیگر انگشتان یک حالت پل مانند درست کند و سر برای استراحت در یک موقعیت راحت قرار کی گیرد و گردن بی حرکت و باسن کمی بالاتر از سطح سر و شانه قرار کی گیرد.

حالت رو

از وقتی که دپانچه زده می شود ورزشکار باید با دو پاهایش به سمت جلو و بالا هل داده. دست ها با سرعتی که می توانند زده بشوند و ورزشکار به معنای واقعی کلمه از تخته استارت جدا شود. نه به بالا بپرد و نه به جلو بپرد. شما به دنبال یک نیرو و یک حرکت شناور هستید. بعد از حالت رو ورزشکار باید به جلو رفتن را با زاویه ۴۵ درجه ادامه دهد و از روی زمین کشیده از طریق مچ پا، از طریق مفصل زانو، باسن و سپس از طریق سر. پنجه ها باید زمین را چنگ بزند پس از طی حدود ۳۰ متر دهنده حالت راست تری به خود می گیرد. دستها تا ارتفاع شانه ها بالا می آیند دستها هرگز به طرف خط میانی بدن تمایل پیدا نمی کنند.

به همان اندازه که مسابقه به جلو می رود باید زمین را بکند و شروع به دویدن بلند و سبک بکند و حالت ریلکس و را در صورت و و دست هایش حفظ کند. برای جط پایان دهنده می تواند خم شده یا اینکه با تمام قدرت از خط پایان رد شود. من عادت کرده ام که حالت خم شدن را به ورزشکاران آموزش دهم اما پی برده ام که لازم نیست تمام وقت ها ان را انجام دهم. ورزشکار به سبکی خود را در حالت خم شدن قرار می دهد ولی من از ورزشکارانم می خواهم قبل از آهسته کردن یا هر واکنش دیگر از خط پایان رد شوند.

ملاحظات ۲۰۰ متر

اینجا دو موضوع برای آماده سازی دویدن ۲۰۰ متر وجود دارد. همه مکانیک استارت، شروع، کندن و زاویه در اولین گام ها دقیقا از ۱۰۰ متر تا ۴۰۰ متر یکسان است- اما آنها بیشتر در مسابقات کوتاه تر نسبت به مسابقات طولانی تر

حساس تر و بحرانی است. در مسابقات طولانی تر ورزشکار در قوس استارت می زند آنها به تنظیم تخته استارت نیاز دارند پس دستی که در سمت بیرون (دست راست) قرار دارد دقیقاً پشت خط قرار می گیرد و دست داخلی (دست چپ) حدود ۱۰ سانتی متر پشت خط قرار می گیرد.تخته استارت به همان شیوه ۱۰۰ متر باقی می ماند.

وقتی که تپانچه زده می شود ورزشکار به سمت قوس می دود و با یک مسیر مستقیم از تخته جدا می شود. شانه چپ باید اندکی خم شود و دست راست باید (فقط در قوس دویدن)فقط در امتداد وسط بدن زده شود. از وقتی که دهنده از قوس بیرون می آید او نباید به سمت بیرون شناور بشود در عوض در حالت چرخش باید ثابت باشد.ورزشکار قوی تعیین می کند دویدن با چرخش و کنترل شتاب به راست چقدر سخت است. در هر صورت هدف حفظ فرم و سرعت به سمت خط پایان است.