

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΣΤΟ LASER

Τί ορίζουμε ως τεχνική ενός αθλητή?

Η διαδοχή των κινήσεων και ενεργειών του συνόλου του οργανισμού ενός αθλητή πάνω στο σκάφος και τον εξοπλισμό του, στην εκτέλεση μιας δεξιότητας ή πολλών μαζί.

Τί ονομάζουμε τεχνική δεξιότητα?

Είναι μια δεξιότητα (ενέργεια) που θα χρειαστεί να εκτελεσουν ολοι οι αθλητες ενός στολου σε έναν αγωνα.

Ποιος είναι ο στόχος της βελτίωσης των τεχνικών δεξιοτήτων?

Είναι η δημιουργία αυτού του μοτίβου κινήσεων και της νευρομυϊκής συναρμογής που χρειάζεται και θα κάνει την τεχνική δεξιότητα αποτελεσματικότερη για έναν αθλητή σε σχέση με τους αντιπάλους του.

Πώς εξετάζουμε και αξιολογούμε το επίπεδο μιας τεχνικής δεξιότητας ενός αθλητή?

α. Από την συνολική κινητική που έχει ο αθλητής κατά την εκτέλεσή της ή συνδυασμού δεξιοτήτων, και το αποτέλεσμα που έχει η κινητική πάνω στο σκάφος.

β. Από το κέρδος που παίρνει κάποιος ή κάποιοι αθλητές κατά την ταυτόχρονη εκτέλεση μιας δεξιότητας από μια ομάδα αθλητών.

Κύρια θέματα που μας απασχολούν στην εκμάθηση και εξέλιξη μιας τεχνικής δεξιότητας

- Θέση και κίνηση σώματος αθλητή
- Χέρι σκότας
- Χέρι τιμονιού
- Θέση και κίνηση ποδιών
- Trim πανιού και θέση ή κίνηση κινητών μερών σκάφους (τιμόνι – καρίνα)