

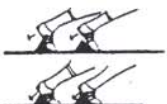
הריצה למרחקים קצרים (ג')

הסברים טכניים ותיקוני טעויות

ב. בנקודת "היכון" של המזניק הנקודות החשובות להתייחסות הן:

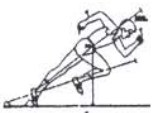
1. הרמת המותן, בתנועה לא מהירה אך החלטית עד במקצת מעל הקו של הכתפיים.
2. הזזת מרכז הכובד מעט קדימה.
3. בז זמנית שתי כפות הרגליים צמודות במלואן אל האדנים והעקבים דוחפים אחורה.
4. הראש נשאר בהמשך עמוד השדרה והמבט מתמקד על המסלול. קצת לפני נקודת התמיכה בידים.

— כל החושים מתרכזים לשמיעת יריית הזינוק.



3 "היכון" (כפות רגליים)

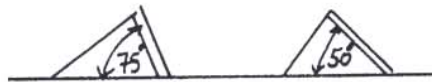
ג. ביריית הזינוק (הפקודה "צא!") — התנועה מתחילה עם דחיפה ומיד הנפה מהירה ומאוד דינמית של הרגל האחורית. בז זמנית שתי הידיים דוחפות במסלול ומתחילות את פעילותן המקבילה לרגל הנגדית. הפעילות המשמעותית ביותר היא של הרגל הדוחפת (המונחת על האדן הראשון) והדחיפה של הגוף עוברת כפי שניתן לראות באיור דרך מרכז הכובד.



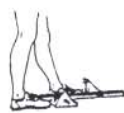
5 צעד שני

6 מעבר לצעד שלישי

בית-ספר, אם המורה מאד רוצה בכך. הנחת האדנים היא חלק מהאסטרטגיה של האתלט וההבדלים שבתכונות הגופניות, האיפיונים של כל אצן או אצנים יכולים למצוא את הביטוי בסגנון הזינוק שהוא מסגל (מפתח) לעצמו. בהנחת האדנים חשוב שהאדן הראשון יהיה נטוי יותר מאשר האדן השני.



בהקשר למרחקים שבין האדנים והמרחק שבין האדן הראשון (שעליו נשענת הרגל החזקה) וקו הזינוק השאלה היא מורכבת יותר. אנחנו מציגים כאן את שלוש האפשרויות (עמדת זינוק קצרה, עמדת זינוק ממוצעת, ועמדת זינוק ארוכה).



מאמר זה מיועד לאתלטים מתחילים ולכן לא נרחיב בפרטים על הסוגיה הזו. נציג את הזינוק הנמוך עם מעט מילות הסבר:



א. עמדת "למקומות": האצן תופס עמדה נוחה, כאשר הוא נמצא כל הזמן בריכוז מירבי. שתי כפות הרגליים נשענות על אדני-הזינוק, הברך של הרגל האחורית מונחת על המסלול. הידיים מונחות, ברוחב של הכתפיים, ישירות מהמרפקים לפני קו הזינוק, כאשר גב קו-היד מביט אל קו הזינוק והאגודלים מכוונים אחד אל השני. המשקל של הגוף מחולק בין הידיים והרגליים, והמבט מכוון כלפי המסלול. המצב חייב להיות נח ולאפשר ריכוז מירבי גם בהמשך.

כמו במקצועות אחרים, גם בריצות הקצרות חייבים להכיר את הגורמים העשויים לאפשר את שיפורם של החישגים הספורטיביים. במקרה של הספרינטים נזכיר את הגורמים הבאים:

1. זמן התגובה.
 2. עמדה נכונה ויעילה בזינוק הנמוך.
 3. כח מתפרץ מפותח.
 4. טכניקת הזינוק וכמו-כן טכניקה נכונה של הריצה בשלב ההאצה.
 5. אורך אופטימלי של הצעדים בזמן הריצה המהירה, בשילוב של הטכניקה הנכונה בשלב של שמירת המהירות.
 6. סבולת מהירות טובה.
 7. טכניקה טובה בריצה בקשת (הכרחי בריצות ל-200 מ' / 400 מ').
 8. טכניקה נכונה בסיום המרוץ (התקפת קו הסיום).
 9. תנאי המסלול (הרכב מסלול הריצה, החדות של הקשתות על המסלול ועוד).
 10. רוחות ותנאי מזג האוויר.
- ישנם עוד גורמים שמשפיעים על השגת השיאים האישיים, אך אנחנו יכולים כבר להגדיר את **המרכיבים הטכניים** של הריצות הקצרות, כפי שהם מופיעים ברוב הספרים המקצועיים שעוסקים בנושא:

1. הטכניקה של הזינוק הנמוך.
 2. הטכניקה של ההאצה.
 3. הטכניקה של הריצה במהירות מירבית והיכולת לשמור מהירות זו.
 4. הטכניקה של התקפת קו הסיום.
- ישנם מומחים המגדירים, בצדק, גם את הטכניקה של הריצה בקשת כמרכיב טכני. במאמר זה בכוונתנו להציג על קצה של מזלג את המרכיבים הבסיסיים של הריצות הקצרות, בצורה מתומצצת, בעזרת איורים פשוטים שיאפשרו לקורא לקבל מושגים נכונים על הגורמים החשובים ביותר בריצות הקצרות.
1. הזינוק הנמוך הוא השלב הראשון בכל מרוץ. התכלית שלו היא להביא את האצן למצב אופטימלי, שיאפשר לו גם להגיב בצורה היעילה ביותר ליריית הזינוק וגם לצאת ממצב סטטי ולפתח בפרק זמן כמה שיותר קצר, מהירות גדולה עד כמה שניתן.
- הזינוק הנמוך מתבצע מאדני זינוק. בתנאים של היום ניתן לרכוש כמה זוגות אדנים לכל

טעויות בריצות הקצרות ותיקון.

אחת הבעיות הרגישות בעבודתו של המורה-המאמן, היא להבחין בטעויות השונות בביצועים הטכניים של תלמידיו. גם אחרי תהליך ממושך של אימונים טכניים, יש הבדלים ברורים בין הביצועים של האצנים השונים וברוב המקרים הביצוע של האצן שונה מהמודל הטכני שאליו שואפים.

אם הטעות הטכנית מפריעה להישג, על המורה-המאמן להבחין בטעות ולתת לתלמידיו תרגילים שצריכים להביא אותו לשיפור הביצוע. אבל, לעתים, קורה שהביצוע של אצן שונה מהמודל הטכני, מבלי שזה יפריע להישגו של האתלט. מורה-מאמן מנוסה לא יתעקש להביא את תלמידו "בכוח" אל הביצועים של האלופים המפורמים.

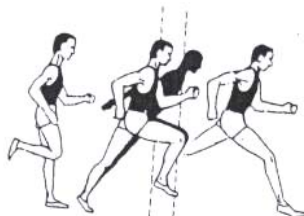
למעשה יכול להיות מצב שהטעות הטכנית שהמאמן מבחין בה היא, בעצם תוצאה של טעות אחרת, מוסתרת יותר, או פשוט תוצאה של כושר גופני לקוי (בדרך כלל חוסר כח או גמישות). על המאמן להיות מסוגל להבחין במקור שגורם לביצוע שגוי ואז לתת לתלמידיו תרגילים מתאימים, שיאפשרו את סילוק הגורם הזה. בכל מקרה להערכתנו גדולתו של המאמן היא להביא את הספורטאים שלו באמצעים שונים ומגוונים לביצועים נכונים ויעילים במיוחד.

היבט נוסף שכדאי להעלות, מתכוון לטעויות הטכניות העלולות לגרום לפציעות ופגיעות גופניות. אם זה המצב, אז המאמן חייב להפסיק את התנועות האלה, לנתח את המצב הקיים ולהתאים את המשך האימונים למצבו של האתלט.

בהמשך נביא מספר טעויות אופייניות לשלבים השונים של הריצות הקצרות, ברור שהרשימה הבאה לא ממצה את כל הטעויות האפשריות, אך כל מורה יכול להגדיר ולנתח את הטעות שיבחין אצל תלמידיו ולהתאים להם תרגילים יעילים ונכונים לתיקון הטעות.

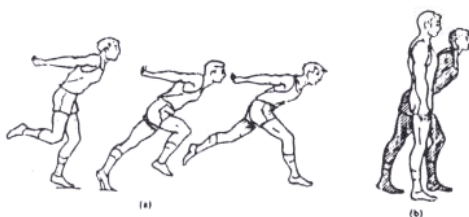
(רשימת המקורות שמורה במערכת)

הזאת ולתרגל אותה עם מעט מהירות אחר-כך תוך כדי תירגול תנועה שמתבצעת במהירות מקסימלית. במצעים גם והתקפת קו הסיום בצעד האחרון לפני קו הסיום, כאשר "זורקים" באופן פעיל את הגוף קדימה. בו זמנית, כדי שהאתלט ישאר במצב מאוזן, שתי הידיים עוברות לאחור (באופן סימטרי, שתי הידיים ביחד), וכתוצאה של ההתקפה הנכונה הרגל האחורית גם מגיעה יותר גבוה בהנפה האחורית.

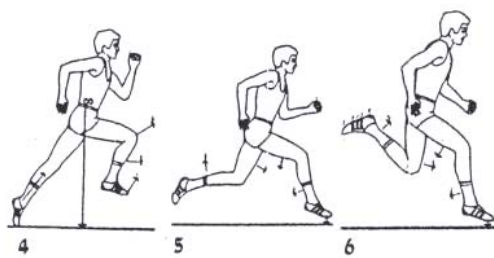
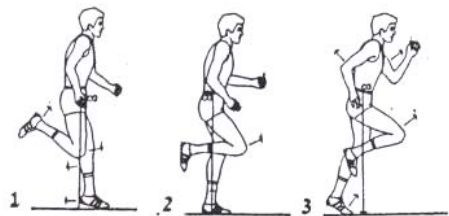


המרווח שניתן להשיג

העקרון הוא להתקיף את קו הסיום רק בצעד האחרון כאשר האצן נמצא במרחק שמאפשר לו להגיע לקו הסיום עקב הזריקה של החזה קדימה! אחרת, אם האצן עדיין רחוק מדי מקו הסיום, וחייב לרוץ מספר צעדים נטוי מדי קדימה, ללא תנועות ידיים, ללא הנפת הברכיים קדימה וכבר ללא דחיפת הרגל האחורית, אז ההפסד של האצן גדול יותר מאשר הרווח האפשרי.



2- אורך הצעד בריצה צריך להיות טבעי, רצוף וברור שהצעדים הראשונים יהיו קצרים אך מהירים ויעילים. הם הולכים ונעשים ארוכים יותר ויותר, עד אשר מגיעים לאיזון המיוחל שבין אורך הצעדים ותדירותם. על המאפיינים של צעדי הריצה כבר כתבנו, והאיורים הבאים אמורים לרענן את זכרונו של הקורא.








שלב הריצה


הפעם נקדיש כמה מילים למרכיב הרביעי של טכניקת הריצה. השלב הזה נקרא **התקפת קו הסיום** ולא פעם האתלט שמבצע את המרכיב הטכני הזה מצליח להכריע לטובתו מרוץ צמוד מאד, כאשר סיכוייו נראו כבר אפסיים. שליטה טובה במרכיב זה מאפשרת לא פעם גם השגת שיאים אישיים או לאומיים, והם בדרך-כלל מוזנחים בלי הצדקה באימונים של הרבה אצנים מנוסים. אך כאשר מדובר באצנים מתחילים, חובה על המורה-המאמן ללמד גם את התנועה






טעויות בזינוק הנמוך

הטעות	סיבות	תוצאות במועל	דרכים והמלצות לתיקון
במצב "למקומות" 	<ul style="list-style-type: none"> הראש זקוף המבט מכוון קדימה למעלה הגו מתוח, נטוי (באלכסון) 	<ul style="list-style-type: none"> שרירי הגב מתוחים האגן מחליק בדרך כלל לאחור קשה לעבור למצב "היכון" 	<ul style="list-style-type: none"> הסברים, הבהרות על עמדת "למקומות" בדיקה מחודשת של עמדת הזינוק האם היא נוחה סימון המסלול שעליו על המזנק למקד את מבטו ריצה עם משימות שונות, לעיתים בזוגות
	<ul style="list-style-type: none"> יותר מדי משקל על הידיים ידיים כמפות 	<ul style="list-style-type: none"> שרירי הידיים מתוחים החלק העליון מכווץ מרכז הכובד נמוך, מצב קשה לזינוק אצל מתחילים 	<ul style="list-style-type: none"> בדיקה חוזרת של המרחקים בין קו הזינוק לאדן הראשון חלוקת משקל הגוף באופן יחסי בין הידיים והרגליים זינוקים ממצבים שונים שדורשים ידיים ישירות
	<ul style="list-style-type: none"> משקל הגוף עובר לאחור ידיים מונחות רחוק מדי קדימה אותה עמדה שגויה יכולה להיות כאשר הידיים רחוקות מדי אחת מהשניה ברוחב 	<ul style="list-style-type: none"> הישבן נמצא על השוק של הרגל האחורית (מצב של ישיבה) בגלל המרחק הרב שבין הידיים והרגליים, קשה להגיע לעמדת "היכון" נכונה 	<ul style="list-style-type: none"> לקרב את שני האדנים לקו הזינוק לדאוג להביא את הכתפיים מעל הידיים לבדוק שהידיים מאונכות (יורדות אל המסלול בזווית של 90°) בין השוק והירך של הרגל האחורית, הזווית צריכה לשאוף ל-90°
במצב "היכון" 	<ul style="list-style-type: none"> הראש זקוף (מורם) המבט מכוון כבר לקו הסיום 	<ul style="list-style-type: none"> השרירים נמצאים במתח מיותר התנובה תהיה מאוחרת יותר הגוף מזדקף מוקדם מדי 	<ul style="list-style-type: none"> ממקדים את המבט על הנקודה הרצויה, שניתן לסמן אותה מראש על המסלול לכצע את התיקונים בעמדת "היכון" של מצב הראש ומצב הגב, כך שהתלמיד ירגיש את המצב הנכון: בעזרת רף של קפיצה לגובה מוודאים שהדחיפה מהאדנים תהיה קדימה ולא כלפי מעלה

	<ul style="list-style-type: none"> • הידיים אינן ישרות 	<ul style="list-style-type: none"> • המשך הטעות מהפרק "למקומות" • מרכז הכובד נמצא בנקודה נמוכה מדי 	<ul style="list-style-type: none"> • לדאוג לעמדה במצב "היכון" כאשר הידיים ישרות; • לחזק את הכח של החלק העליון בכלל, וכח הידיים בפרט • מספר מעברים ממצב "למקומות" ל"היכון" ובחזרה • סוגים של ריצות בזוגות
	<ul style="list-style-type: none"> • תנועות ("ירעידה") של החלק העליון של הגוף (כולל החלק העליון של הידיים) ב"היכון" 	<ul style="list-style-type: none"> • חסר כח של הידיים וחגורת הכתפיים • עמדת "היכון" לא נוחה או לא נכונה 	<ul style="list-style-type: none"> • חיזוק של החלק העליון של הגוף, דרך תרגילי כח מתאימים לגילם ורמתם • מציאת מצב "היכון" נכונה ובו זמנית נוחה לאצן, שתאפשר גם יציאה נכונה לריצה
	<ul style="list-style-type: none"> • הידיים אינן מאונכות על המסלול (הזווית בין הידיים והמסלול אינה 90°) 	<ul style="list-style-type: none"> • במקרה של הציור מרכז הכובד עובר לאחור, המשקל על הרגליים • היציאה לריצה בדרך-כלל תוך כדי ניתור וללא צעד ריצה 	<ul style="list-style-type: none"> • לקבוע מחדש את מקום הנחת הידיים • לחלק את משקל הגוף, יחסית בין הרגליים והידיים • דואגים להרים יותר את האגן ב"היכון"
	<ul style="list-style-type: none"> • הרמה מוגזמת של הישבן ב"היכון" 	<ul style="list-style-type: none"> • הרגליים ישרות מדי - לא ניתן יהיה לנצל את כח הרגליים בזינוק • בדרך-כלל במקרים כאלה משקל הגוף עובר על הידיים ויוצר עומס מדי 	<ul style="list-style-type: none"> • להקפיד על הנחה נכונה של הידיים על המסלול • לבדוק את המרחקים של האדנים מקו הזינוק • מעבירים את האצן ממצב "למקומות" ל"היכון" מספר פעמים ועוזרים את התנועה כאשר הוא מגיע עם הישבן לנקודה הרצויה
	<ul style="list-style-type: none"> • הרמה מעטה של האגן ב"היכון" • הברך האחורית נמוכה ב"היכון" 	<ul style="list-style-type: none"> • בדיכ משקל הגוף נשען על הרגליים • הזמן הדרוש ליציאה מהאדנים ארוך יותר • אין אפשרות להעביר את הברך האחורי קדימה 	<ul style="list-style-type: none"> • להקפיד שבמצב "היכון" המותניים תהינה גבוהות מהכתפיים ב-2-5 ס"מ • להקפיד על חלוקה יחסית נכונה של משקל הגוף בין התמיכה בידיים והתמיכה ברגליים

ביריית הזינוק חלק מהטעויות הן המשך הגיוני של הטעויות שכבר הזכרנו, ולחלק מהטעויות צריכים לחפש שתי סיבות ברמת המרכיבים השונים של הכושר הגופני.

	<ul style="list-style-type: none"> • הידיים עוזבות את המסלול עוד לפני שהרגליים התחילו את דחיפתן באדנים 	<ul style="list-style-type: none"> • לא מנצלים את הכח העיקרי שמאפשר יציאה דינמית: כח הרגליים; חוסר תאום בין עבודת הידיים והרגליים 	<ul style="list-style-type: none"> • חייבים לשפר את כח הרגליים • שיפור התאום העצבי השרירי, שיפור יכולת התגובה של האצן • סידרת תרגילים של ריצות עם התנגדות, בעליה וכו'
---	---	--	--


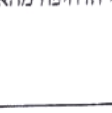




	<ul style="list-style-type: none"> • הרגל הקדמית לא מסיימת את הדחיפה בגלל חוסר כח ברגליים • האצן ממחר לכצע את הצעד הראשון 	<ul style="list-style-type: none"> • לא מנצלים את הכח המשמעותי ביותר: הכח של הרגל הדוחפת, וגם הצעדים הבאים יהיו חסרי-כח מתפרץ • הצעד הראשון יהיה קצר ואיטי 	<ul style="list-style-type: none"> • לחזק את כח הרגליים • זינוקים נמוכים עם מעבר לצעדי רדיפה • זינוקים עם מדידות הצעד הראשון • זינוקים עם הקפדה על יישור הרגל הקדמית
	<ul style="list-style-type: none"> • מתרכזים על הוצאה מהירה של הרגל האחורית מהאדן ולא על הנחה דינמית ויעילה של הרגל האחורית על המסלול 	<ul style="list-style-type: none"> • הרגל האחורית עוזבת את האדן ללא דחיפה יעילה • הברך של הרגל מונפת גבוה מדי, הצעד לא יעיל • לא יתאפשר רצף של צעדים מהירים ויעילים 	<ul style="list-style-type: none"> • חייבים להרגיש ששתי הרגליים וביחד עם שתי הידיים דוחפות חזק, ביחד באדנים • ניתורים רצופים ממצבים שונים
	<ul style="list-style-type: none"> • כאשר הידיים נעות לאחור ביציאה מהזינוק, הגוף חסר שיווי משקל 	<ul style="list-style-type: none"> • בגלל חוסר שיווי המשקל מפסידים הרבה מהירות • חלק מהכח והדינמיות של הכח הדוחפת מתפספס 	<ul style="list-style-type: none"> • הרבה תרגילי זריזות ותאום עצבי-שרירי • זינוקים על עבודת ידיים בלבד. • כמה זינוקים, כאשר ב"למקומות" מניחים את היד מהצד של האדן הקדמי יותר קדימה
	<ul style="list-style-type: none"> • הזדקפות הגו כבר ביציאה מהאדן 	<ul style="list-style-type: none"> • חטיית גו קטנה מביאה לעליה עם הקרקע 	<ul style="list-style-type: none"> • זינוקים ממצבים שונים - מקפידים שביציאה הגוף יהיה מקביל עם הקרקע • ניתורים רציפים, לחיזוק כח הדחיפה • המבט מכוון למטה - ולכיוון הברכיים • חיזוק הגב
	<ul style="list-style-type: none"> • זווית דחיפה גבוהה מדי • דחיפה כלפי מעלה מוגזמת • הרמת הראש מוקדמת • עבודה לא יעילה של היד הנגדית 	<ul style="list-style-type: none"> • "קפיצה" של הצעד הראשון, חפסד של מהירות • אין אפשרות לפתח רצף של צעדים מהירים 	<ul style="list-style-type: none"> • כבר ב"היכון" להישען יותר על הידיים, להביא יותר ממשקל הגוף על הידיים • לשמור על מצב הראש ועל כיוון המבט • תנועה מאוד דינמית ומהירה של הרגל האחורית



ברור שלא ניתן למצא את נושא הטעויות בזמן הזינוק הנמוך. קשה מאד גם למקד את הטעויות הטכניות שבזינוק הנמוך. כי טעות במצב מסויים יכולה להתבטא רק בשלב הטכני הבא אחריה. אני מרגיש גם שבכל הספרות המוכרת לי עדיין לא ראיתי חלוקה כה מפורטת של טעויות לפי שלבי הזינוק השונים. לכן הערות של הקוראים אמורות תמיד לתרום.

טעויות טכניות בשלב ההאצה ותיקון

כפי שכבר הגדרנו זאת, אנחנו משייכים לשלב הזה את פרק הזמן (או אפילו המרחק) שעובר בין עזיבת האדנים על-ידי האצן עד להשגת המהירות

המירבית. גם כאן חלק מהטעויות נובעות מעמדת זינוק לא מוצלחת וחלקן נובעות מאי-הבנה נכונה של שלב ההאצה והנסיון של

	<ul style="list-style-type: none"> • כח דחיפה לא מספיק • עמדה לא נכונה של הראש, הרמת הסנטר • מתיחות של שרירי הגב וחגורת הכתפיים 	<ul style="list-style-type: none"> • אין אפשרות להגביר את מהירות הריצה במידה מספקת • צעדים קטנים מביאים להתקדמות מתיחות בשרירים מפריעה להעברת הגירויים העיצביים 	<ul style="list-style-type: none"> • לשפר את כח הדחיפה • לשמור על הנטיה קדימה של הגוף • המבט מתמקד על המסלול, הרמת הראש היא
	<ul style="list-style-type: none"> • עמדה לא נכונה בזמן הזינוק הנמוך • שאיפה להשגת צעדים ראשונים ארוכים מדי 	<ul style="list-style-type: none"> • חוסר רצף בצעדי הריצה הראשונים • ובכך עליה איטית של המהירות, אם בכלל 	<ul style="list-style-type: none"> • זינוקים בירידה • להדגיש את הנחת הרגליים על המסלול דרך מחיאות כפיים, כדי ליצור תחושת רצף • ריצת קפיצות מהירות עם סגירה מהירה של ירכיים
	<ul style="list-style-type: none"> • תנועות צדדיות בחלק העליון של הגוף 	<ul style="list-style-type: none"> • אי שמירת הכיוון של ההתקדמות בצעדים הראשונים • אין יעילות בעבודת הידיים 	<ul style="list-style-type: none"> • לבדוק את מצב הכתפיים ועבודת הידיים במצב סטאטי, אחר-כך התנועה מהירה יותר ויותר • לחקפיד על תנועה רפויה • ריצה על קו-המסלול ביציאה מהאדן
	<ul style="list-style-type: none"> • עמדה כופה מדי בזמן הצעדים הראשונים • האגן אינו בחמשך הרגל הדוחפת • אי-סיום הפעילות של הרגל הדוחפת • החזקת הראש נטוי מדי קדימה 	<ul style="list-style-type: none"> • אי אפשר להאריך במידת הצורך את האורך הצעד • אי-ניצול כל השרירים • שאמורים לקדם את הרץ • מצב לא נוח לריצה 	<ul style="list-style-type: none"> • חיזוק כח הרגליים דרך תרגילים מיוחדים, ניתורים ועוד, דרך תרגילי דחיפה ומשיכה למיניהם • סוגים שונים של זינוקים נמוכים כאשר מקפידים גם על הצעדים הראשונים. • על האצן ליצור מודל נכון של התנועה בראשו
	<ul style="list-style-type: none"> • החלק העליון של הגוף זקוף מדי (תוך כדי הריצה) • האגן נמצא מעל הרגל הדוחפת 	<ul style="list-style-type: none"> • הדחיפה אינה שלמה, לכן מבזבזים בכל צעד חלק מכח הרגליים • גם אורך הצעד קצר יותר מאשר ניתן להשיג • העייפות מופיעה מהר, לכן הצעד הולך ומתקצר 	<ul style="list-style-type: none"> • חסר כח הדחיפה ברגל. זקוקים להרבה ריצות בעליה; תרגילים לפיתוח הכח של הרגליים והגוף מומלצים
	<ul style="list-style-type: none"> • ריצה על כל כף הרגל 	<ul style="list-style-type: none"> • השחיה של האצן על הקרקע תהיה ארוכה יותר - כך יפסיד מהירות • מרכז הכובד נמוך יותר 	<ul style="list-style-type: none"> • דגש על הורדה דינמית יותר של הרגל המניפה • המגע עם המסלול קצר מאוד • לפתח את הכח של החלק התחתון של הרגליים

<ul style="list-style-type: none"> • ריצה על קו-ישר • ריצות וניתורים על האצבעות - כך נמנעת הטעות 	<ul style="list-style-type: none"> • השתתפות שרירים מיותרים בריצה • התנועה אינה יעילה • הפרעה לפיתוח המהירות • חלק מהכח מתבזבז על דחיפת צדדיות 	<ul style="list-style-type: none"> • כפות הרגליים מכוונות החוצה • תנועות צדדיות של הגוף (הוזכר ב-3') 
<ul style="list-style-type: none"> • ריצות, ניתורים רצופים • שיפור הכח הכללי וכח הרגליים • ריצה בעליה ובירידה 	<ul style="list-style-type: none"> • בזבוז כח הדחיפה • תנועות מיותרות, וכתוצאה מכך גם תנועות נגד מיותרות • ריצה על קוים מסומנים 	<ul style="list-style-type: none"> • כפות הרגליים אינן מונחות בקו ישר • תנועות צדדיות מוגזמות • הארכת מרחק הריצה 

שלושת התרגילים האחרונים קשורים ב"קריאת-סימנים", לכן, ניתנים לביצוע טוב יותר במסלולי סינדרס. חלק מהטעויות המוזכרות בחלק זה של המאמר מאפיינים גם את הקטע שבו האצן מנסה לשמור על המהירות המירבית. — לא התייחסתי במאמר לבעיית אורך הצעד — תדירות הצעד שהיא בעיה נפרדת.

טעויות בשלב של שמירת המהירות ותיקון

<ul style="list-style-type: none"> • ריצות מתגברות שבהן המטרה היא להגיע לצעדים ארוכים יותר • הדחיפה המלאה תהיה משולבת עם הנפת רגל שניה מותאמת לדחיפה • שיפור כח הרגליים דרך אמצעים מגוונים • שיפור הגמישות והזריזות 	<ul style="list-style-type: none"> • הרגל הדוחפת נשארת כפופה, הצעד יהיה קצר יותר כי גם מרכז הכובד נמצא בנקודה נמוכה 	<ul style="list-style-type: none"> • הדחיפה לא מספיק חזקה • לא כל השרירים משולבים, משתתפים בדחיפה • הדחיפה היא "נחפזת", צעדים יותר מהירים, אך לא יעילים 
<ul style="list-style-type: none"> • ריצה עם הרמת ברכיים גבוה • ריצה בעליות ריצה במים רדודים • ריצה עם הרמת ברכיים, עם התנגדות של הרגל התחתונה • חיזוק של כח הרגליים, חבטן 	<ul style="list-style-type: none"> • הצעד מתקצר • משפיע על החלשת הדחיפה של הרגל האחורית • השפעה שלילית על שיווי המשקל 	<ul style="list-style-type: none"> • מזניחים את תפקיד הרגל המונפת • השרירים שמשותפים בהרמת הירך הירך חלשים • הרגלי ריצה לא נכונים, פעילות מוגזמת ומיותרת של העקב המונפת בשלב האחורי 
<ul style="list-style-type: none"> • להשיג הרפיה מירבית של הרגל אחרי הדחיפה • ביצוע תרגיל הריצה כאשר רגל התמיכה עומדת על בליטה • דגש על הורדת הרגל על המסלול בהרגלים כמו סקיפינגים, סוגי ריצות וכו' • אותם תרגילים עם הגברת מהירות עד למחירות מירבית 	<ul style="list-style-type: none"> • המעוף הארוך יותר מביא לחפסד במהירות • הנחיתה על העקבים מביאה לבלמים • מאמץ מיותר של השריר ארבעה ראשי 	<ul style="list-style-type: none"> • כף הרגל מונפת מדי קדימה, לכן בשלב של הנפה קידמית במעוף, הרגל לא יורדת מספיק מהר • שאיפה להארכת הצעד באופן מלאכותי 
<ul style="list-style-type: none"> • תרגילים חקשורים ליסודות הריצה • ריצה בתנאים קלים יחסית • תרגילים עם הגברת הדרגתית של המהירות 	<ul style="list-style-type: none"> • תנועות צדדיות מביאות לתנועות מיותרות, וכל תנועה כזאת מהווה בזבוז זמן • הפעלה של שרירים מיותרים 	<ul style="list-style-type: none"> • תנועה מוטעת של הידיים (הן נעות לפני הגוף ברוחב) • השרירים של הגורת הכתפיים מאומצים 
<ul style="list-style-type: none"> • ריצה עם הרמת הברכיים בתנאים קשים כמו: בעליה בחולות, במים רדודים וכו' • ריצה בעליה עם התנגדות על השוק • ריצה בזוגות • תיקון מטב הראש בריצה 	<ul style="list-style-type: none"> • ריצה "קפיצית" • מרכז הכובד נמצא מעל הרגל הדוחפת - הרבה כוחות מתבזבזים • הצעד נעשה קצר יותר • מתעייפים מוקדם יותר 	<ul style="list-style-type: none"> • שרירי הגו לא מספיק מפותחים, כמו-כן שרירי הירך • עייפות לקראת סוף המרוץ, או האימון בכלל 
<ul style="list-style-type: none"> • לתרגל את תנועות הידיים ב"יבש" • לתרגל תנועות הידיים בתליכה ואחר-כך בריצה קלה ולאט מגבירים את מהירות הריצה 	<ul style="list-style-type: none"> • גורם ל"עיוות" הריצה מבחינה טכנית • יעילות הריצה יורדת • גורם להופעת תנועות מיותרות, תנועות שליליות 	<ul style="list-style-type: none"> • תנועות ליעילות של הידיים (ידיים פתוחות מדי, סגורות מדי מאזור המרפקים) • תנועות לכיוונים לא נכונים (אלכסון, רוחב) • הגזמה בתווך העבודה שלהן

כמו-כן ניתן לראות בשלב זה של הריצה את רוב השגיאות שהזכרנו בשלב של ההאצה.

טעויות בשלב סיום הריצה — התקפת קו-הסיום

<ul style="list-style-type: none"> • לתרגל את העיתוי של ביצוע וסיומת כאשר בהתחלה עובדים עם פחות מחירות, בסוף מתרגלים בשיא המהירות 	<ul style="list-style-type: none"> • מאבדים את שיווי המשקל, צעדים מתקצרים, מפסידים מחירות 	<ul style="list-style-type: none"> • התחלת שלב הסיומת מוקדם מדי
<ul style="list-style-type: none"> • לעבוד על ביצוע ההתקפה קודם במהירות קטנה, אך בזמן הריצה 	<ul style="list-style-type: none"> • איבוד שיווי-המשקל • הקטנת המהירות 	<ul style="list-style-type: none"> • קפיצה בצעד האחרון, הבנה לא נכונה של התהליכים שמתרחשים — עיתוי לא נכון

טעויות נוספות בשלב סיום הריצה

<ul style="list-style-type: none"> • מעבר על קו הסיום ללא הכנה מוקדמת, ללא הטיית הגוף קדימה אך במהירות מקסימלית. מעברים מעל קו הסיום בלי להגביר את אורך הצעדים 	<ul style="list-style-type: none"> • הקטנת מהירות הריצה 	<ul style="list-style-type: none"> • חוסר הבנה של התהליכים המתרחשים בסיומת 	<ul style="list-style-type: none"> • הגברת תדירות הצעדים על חשבון אורכן
<ul style="list-style-type: none"> • מעבירים מעל קו הסיום בשיא המהירות בלי להגביר את תדירות הצעדים 	<ul style="list-style-type: none"> • הקטנת המהירות 	<ul style="list-style-type: none"> • חסר הבנה של התהליכים 	<ul style="list-style-type: none"> • הארכת הצעדים בסיום הריצה