

NOTA EFEKTIF



JUARA OLAHRAGA

OLAHRAGA ASAS

TEKNIK JALAN PANTAS

1. Jalan pantas perlu melangkah dengan satu tapak yang sentiasa memijak permukaan bumi secara berterusan.
2. Sebelah kaki mesti sentiasa memijak bumi dan kaki hadapan mesti lurus dari mula menyentuh bumi hingga posisi tegak lurus dengan badan. Kepantasan menukar langkah akan menambahkan kelajuan berjalan.
3. Bukan langkah akan memberi kesan kepada kelajuan. Teknik ayunan tangan yang betul dapat mengekalkan kelajuan pergerakan ke hadapan dan stabiliti badan. Rotasi pada bahagian pinggul dapat menghasilkan pergerakan yang baik.
4. Teknik jalan pantas:
 - (a) Sentuh permukaan bumi dengan tumit
 - (b) Ekstensi lutut kaki hadapan
 - (c) Tegakkan badan dan mata pandang ke hadapan
 - (d) Angkat kaki belakang ke hadapan
 - (e) Fleksi siku dan ayun tangan secara koordinasi dengan langkah kaki
 - (f) Ekstensi kaki sokongan
 - (g) Sentuh permukaan bumi dengan bebola kaki hingga ibu jari

TEKNIK LOMPAT TINGGI GAYA FOSBURY FLOP

1. Melakukan ansur maju kemahiran lompat tinggi gaya fosbury flop. Ansur maju ditingkatkan dengan larian landas secara melengkung untuk mendapatkan sudut lompatan. Melonjak melepasi palang dan berakhir dengan mendarat menggunakan bahagian belakang badan di atas tilam pendaratan.
2. Sudut lompatan serta lonjakan kaki memberikan momentum lompatan untuk melompat pada ketinggian yang maksimum. Selain kuasa dan kekuatan otot, kelajuan serta sudut lonjakan semasa melakukan lompatan dapat menghasilkan ketinggian lompatan yang optimum.
3. Teknik lompat tinggi gaya fosbury flop:
 - (a) Lari landas - Lari pantas untuk mendapatkan momentum sudut lompatan
 - (b) Lonjakan - Lonjak dengan menolak badan ke atas. Ekstensi tangan ketika melepasi palang
 - (c) Layangan - Lentikkan badan pada bahagian pinggang. Ekstensi tangan selari dengan badan
 - (d) Pendaratan - Ekstensi kaki agar tidak menyentuh palang. Jatuhkan bahagian belakang badan di atas tilam pendaratan

TEKNIK MEREJAM OBJEK BERBENTUK ROD

1. Teknik merejam objek berbentuk rod:
 - (a) Lari landas - Lari sambil pegang objek pada aras kepala
 - (b) Rejaman - Lakukan langkah silang dengan langkah terakhir lebih besar supaya kuasa larian dapat dipindahkan kepada lembing. Rotasi bahagian pinggang untuk menambahkan kuasa rejaman
 - (c) Ikut lajak - Kawal pergerakan dan stabiliti badan
2. Sudut pelepasan yang sesuai untuk mendapatkan jarak rejaman yang optimum adalah antara 35° - 45° .
3. Tiga Cara Menggenggam Lembing:
 - (a) Genggam Amerika
 - (b) Genggam Finlandia
 - (c) Genggam "V"

TEKNIK MELEMPAR OBJEK BULAT YANG BERTALI

1. Berdiri tegak dan buka kaki seluas bahu
2. Bawa tukul besi ke hadapan dan putar ke belakang
3. Pusingkan terus tukul besi dengan rotasi pinggul
4. Rendahkan badan dan tambah kuasa ayunan
5. Lepaskan tukul besi dan ikut lajak tanpa melepasi sektor balingan