

μ

μ
ο TAE KWON DO



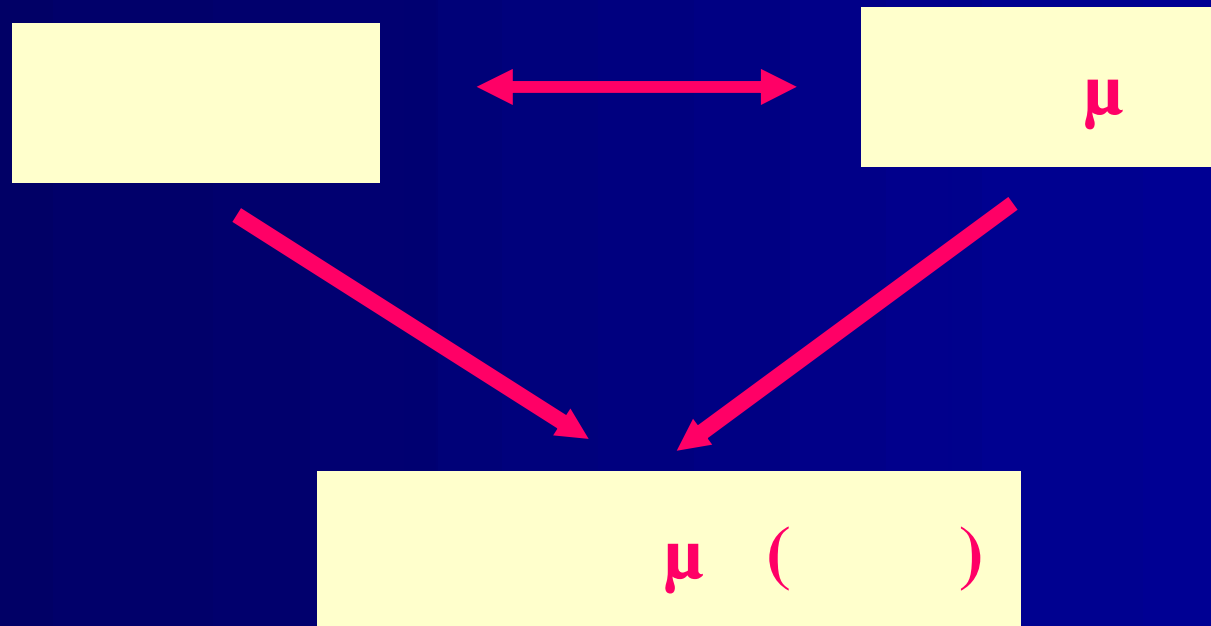
kellis@phed.auth.gr

μ

info@metrisislab.gr

Metrisis

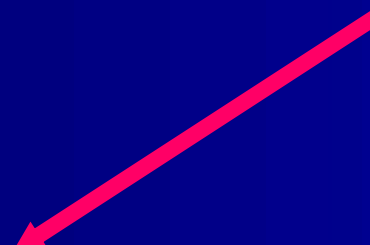
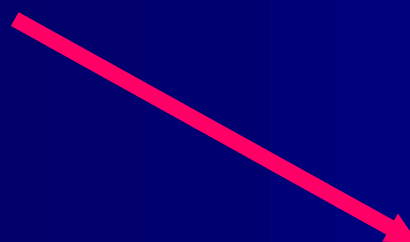
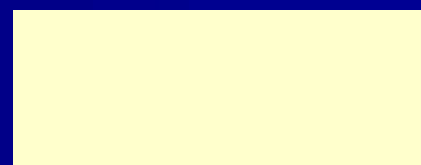
μ^-



μ

μ

μ



μ

μ

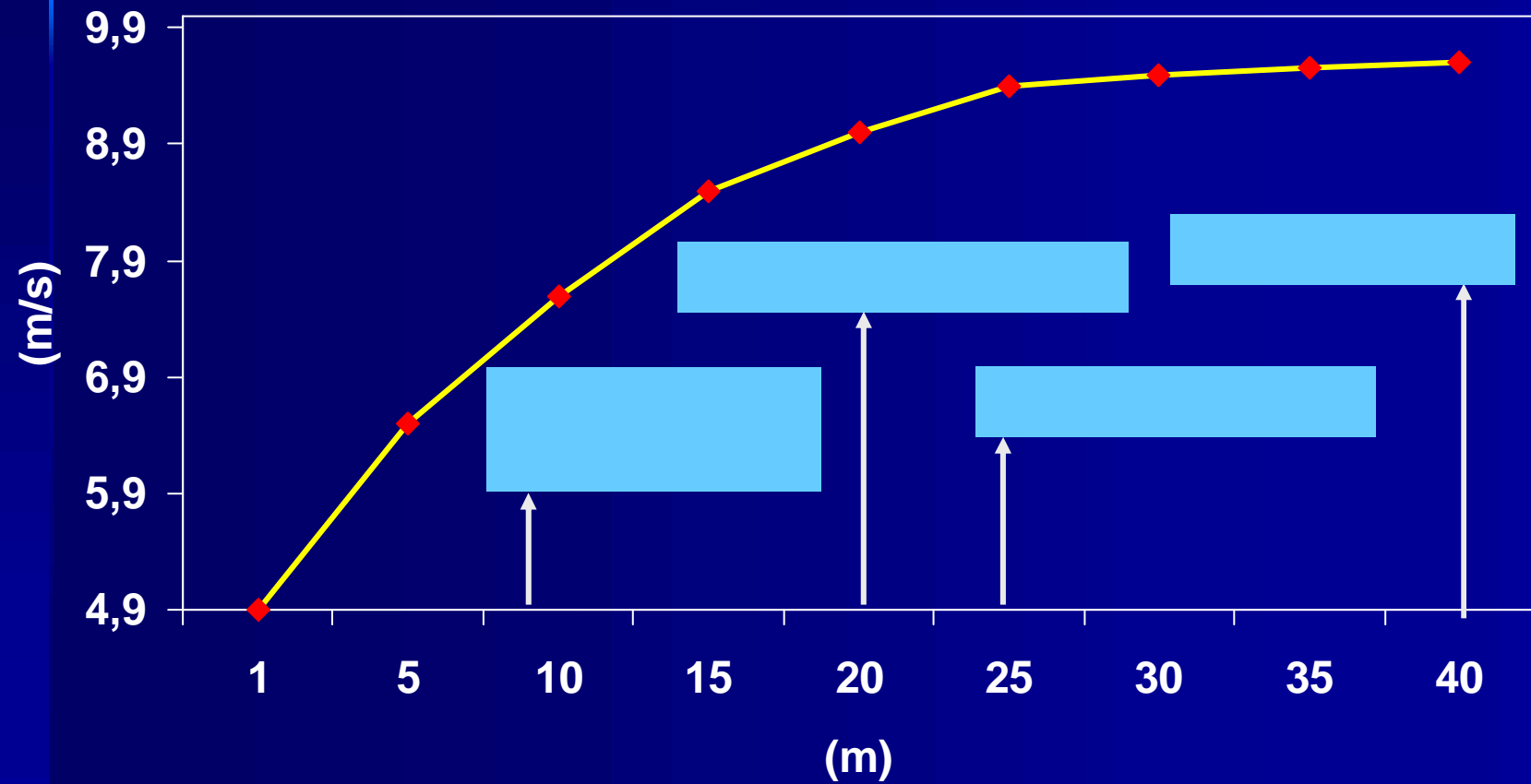
μ

.

kellis@phed.auth.gr

kellis@phed.auth.gr

μ





μ

μ

μ



μ

•

μ

•

μ

•

•

μ

μ

$\cdot \cdot$

μ

(\cdot)

μ

μ

,

$($

(\cdot)
 μ

μ

μ

$)$

μ

μ

μ

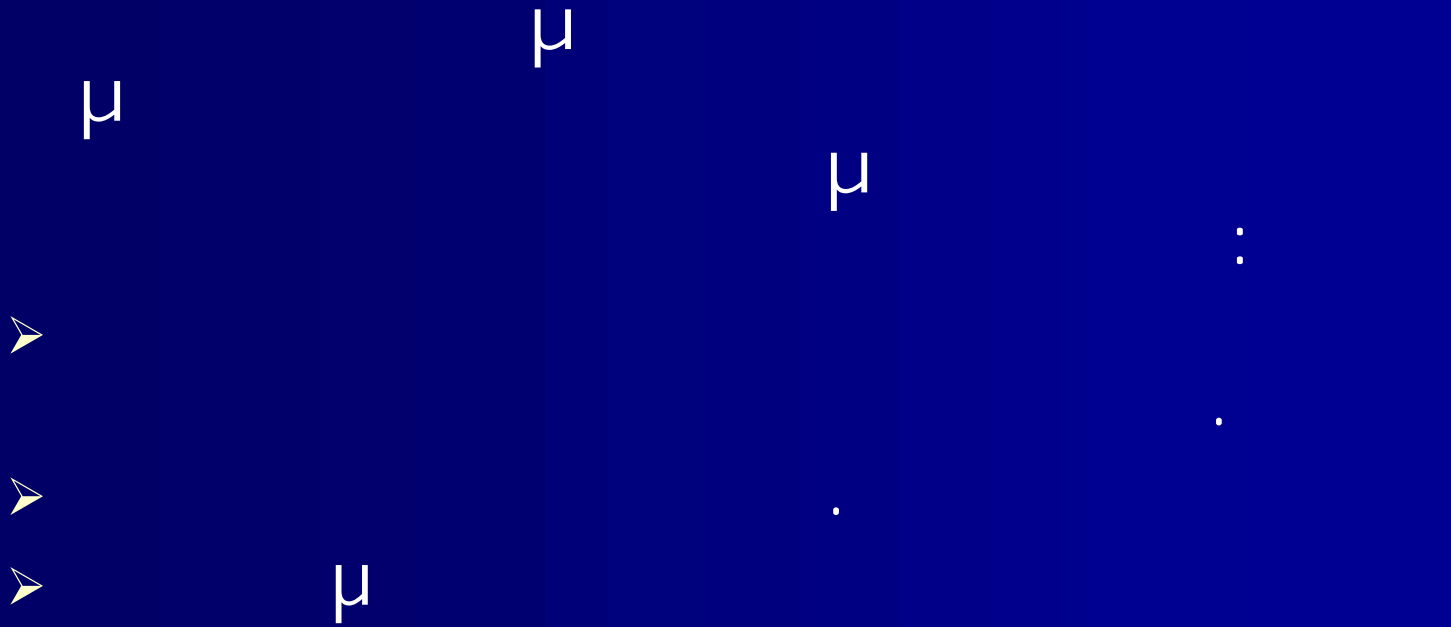
μ

μ

,

,

\cdot



μ

;

- μ
- $\mu\mu$

μ

μ

μ

:

μ

$-\mu$

.

μ

$\mu\mu$

:

μ

μ

μ

.

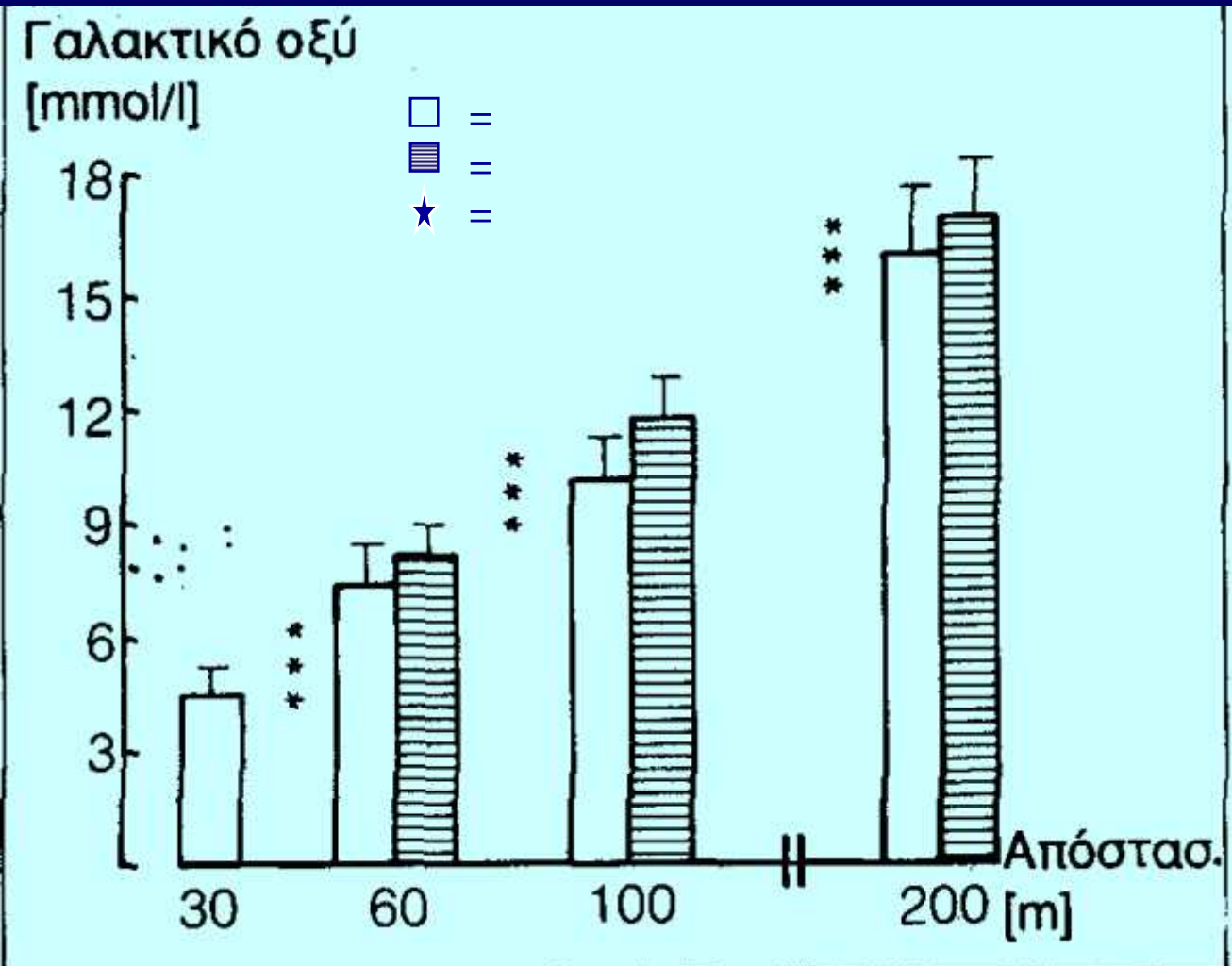
μ

■ μ
10-20m.

■ TKD μ
 μ
 μ

μ
.

μ μ
(Hellwig et al., 1988)



μμ



μ

.

-

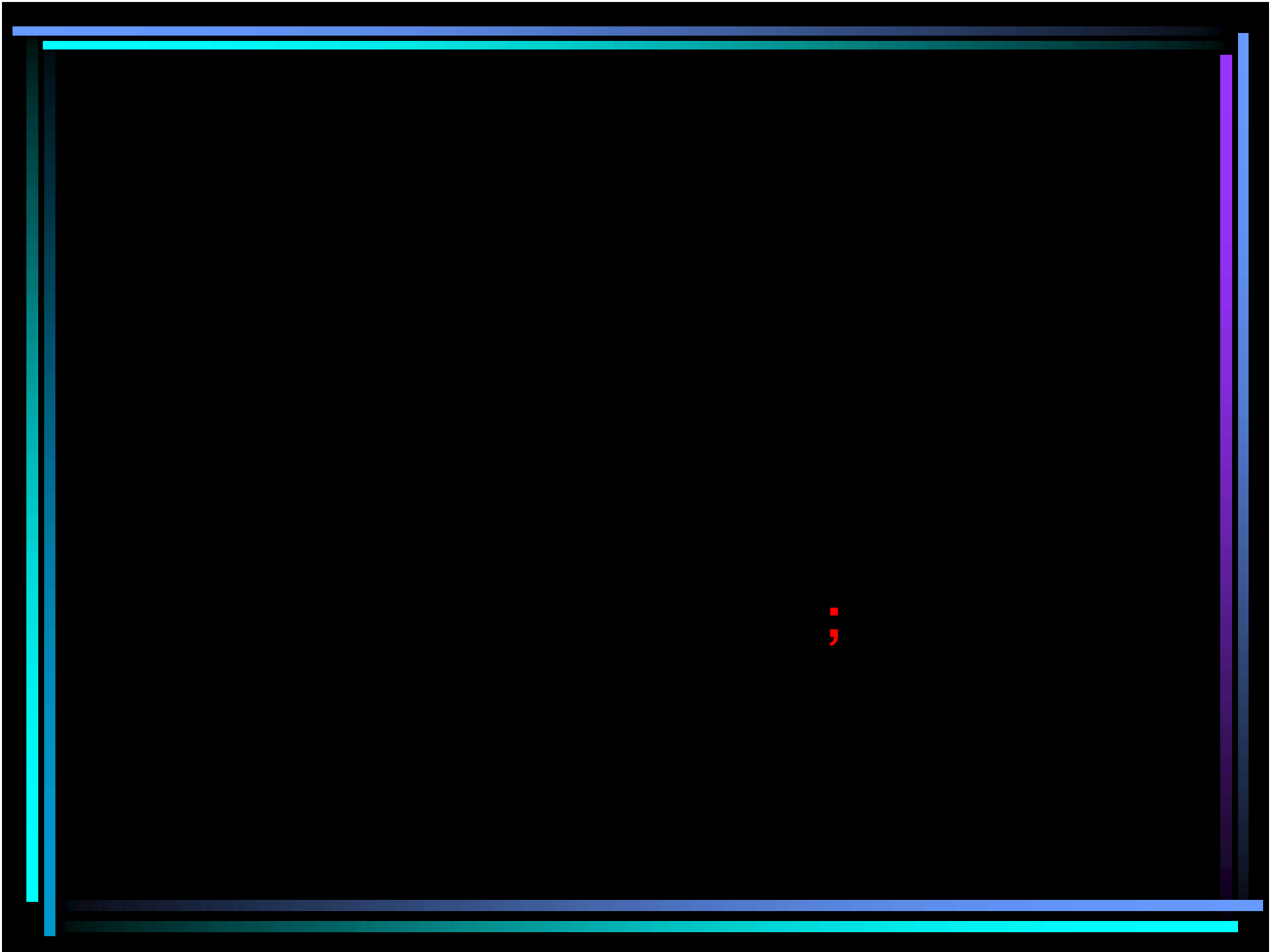
μ : μ
μ

μ ,
.

-



μ



• μ μ μ μ

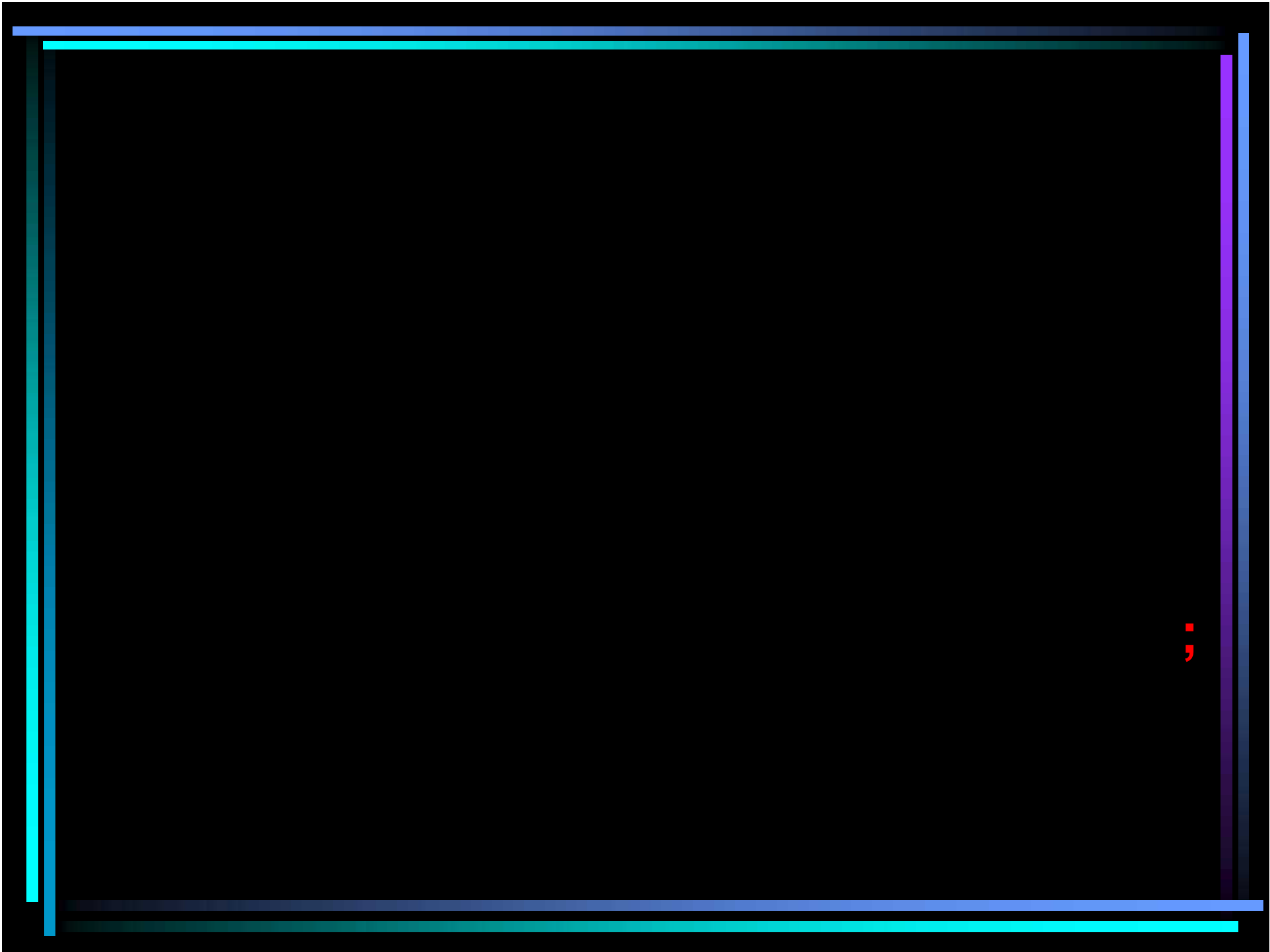
()

• μ , ,

•

• , μ

• μ μ



M

•

μ

•

.

μ

,

,

•

.

.

•

"

μ

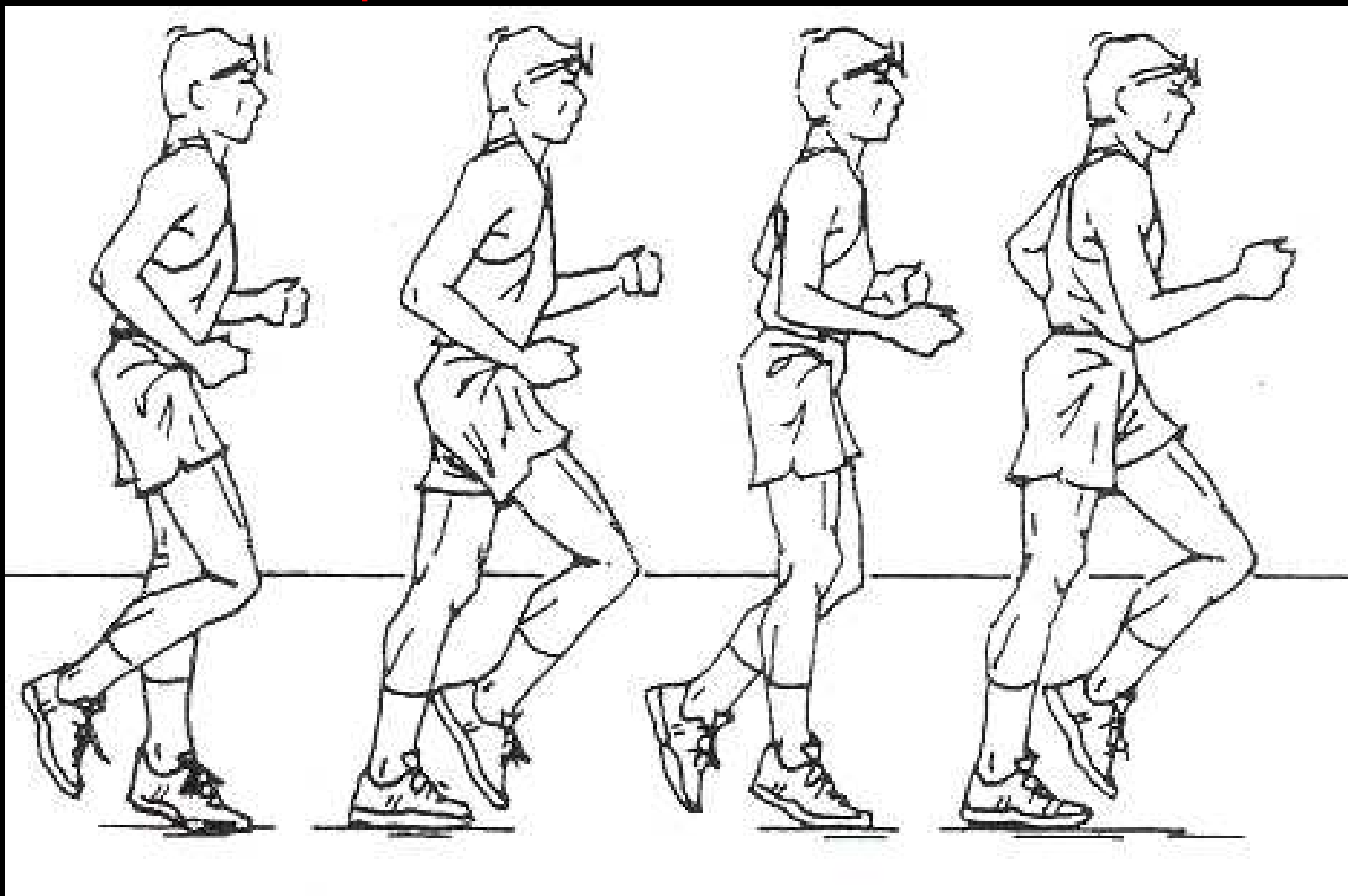
"

,

μ

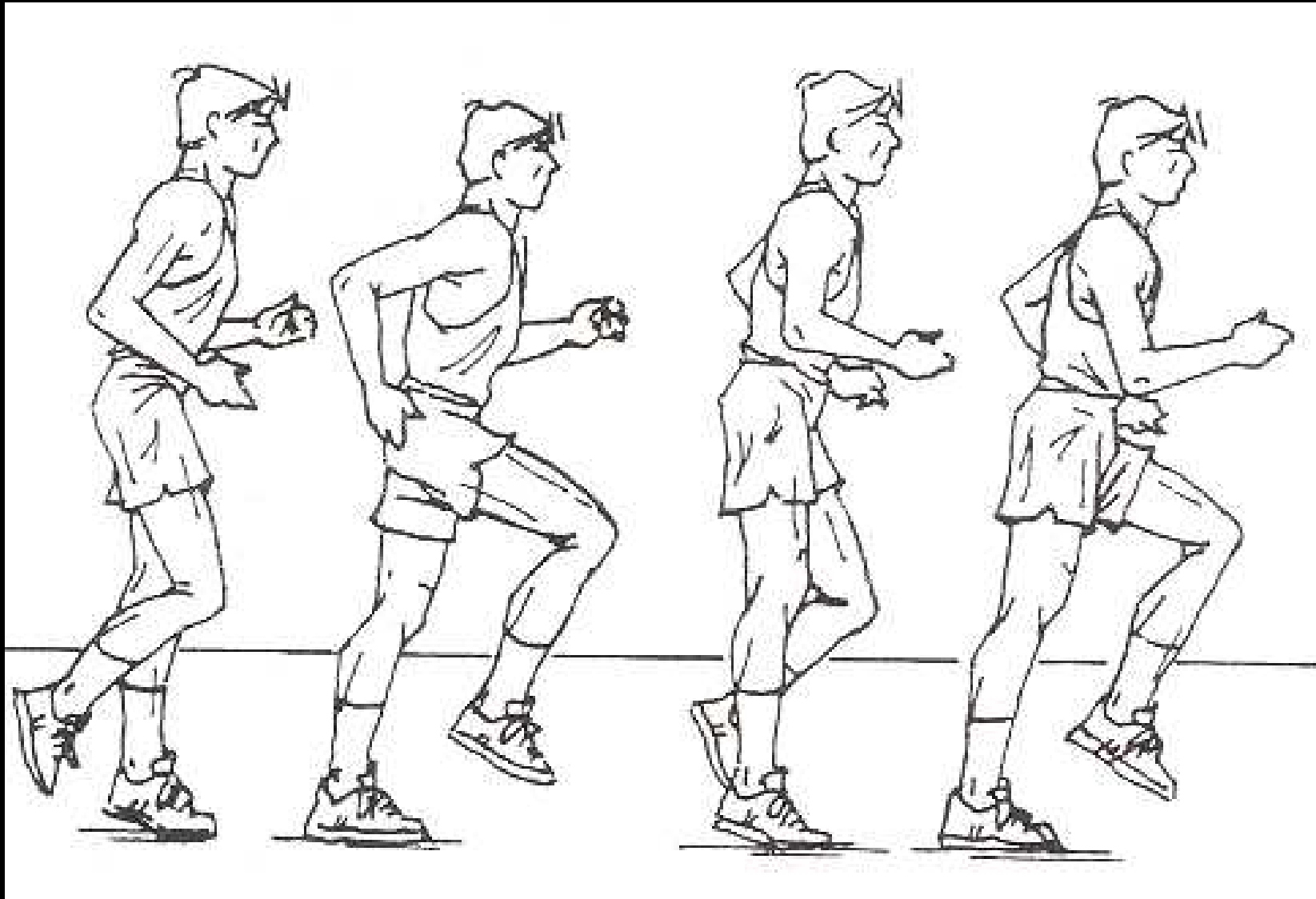
.

(μ)



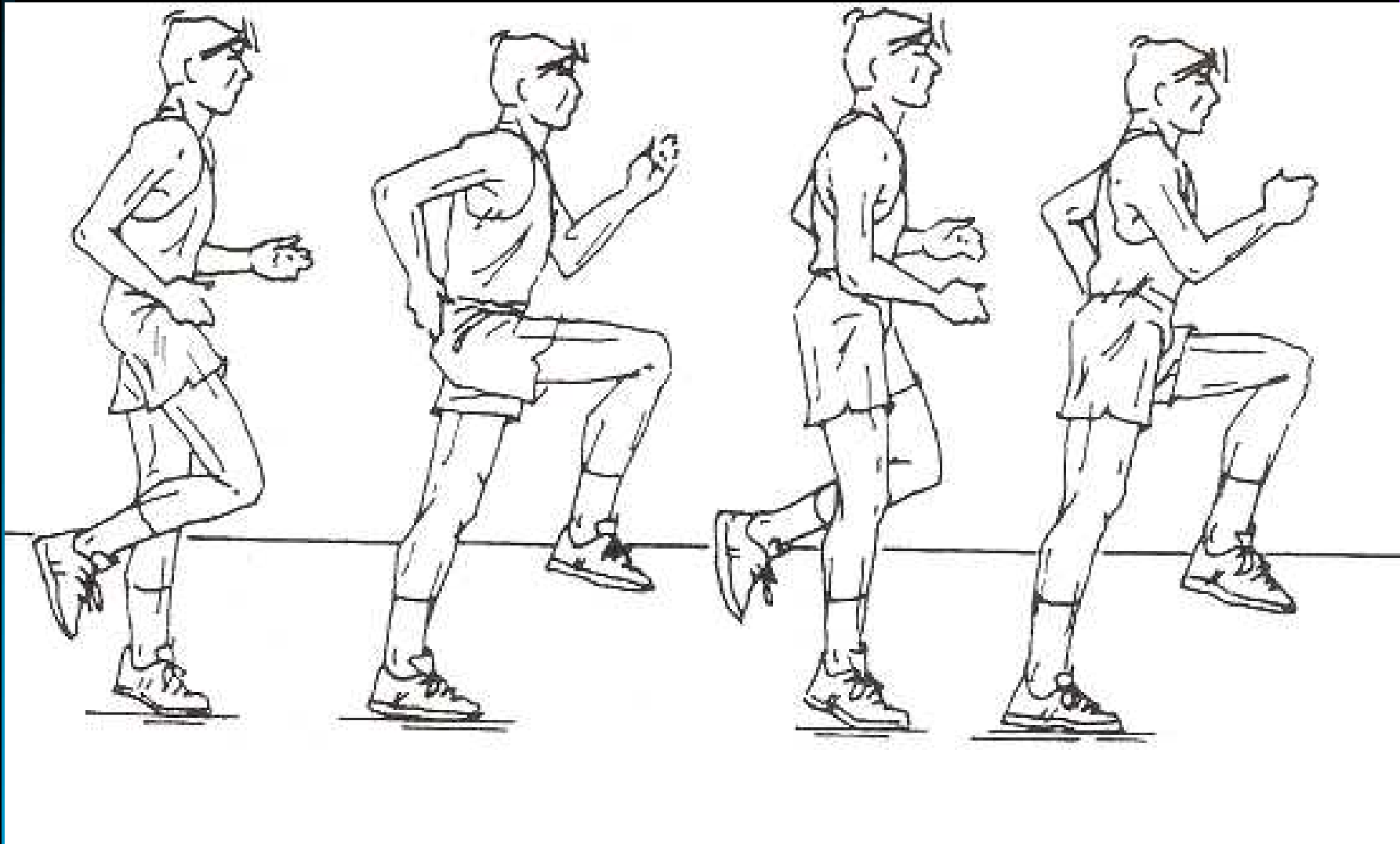
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσ/νίκη. Εκδόσεις Σάλλτο.

(μ)



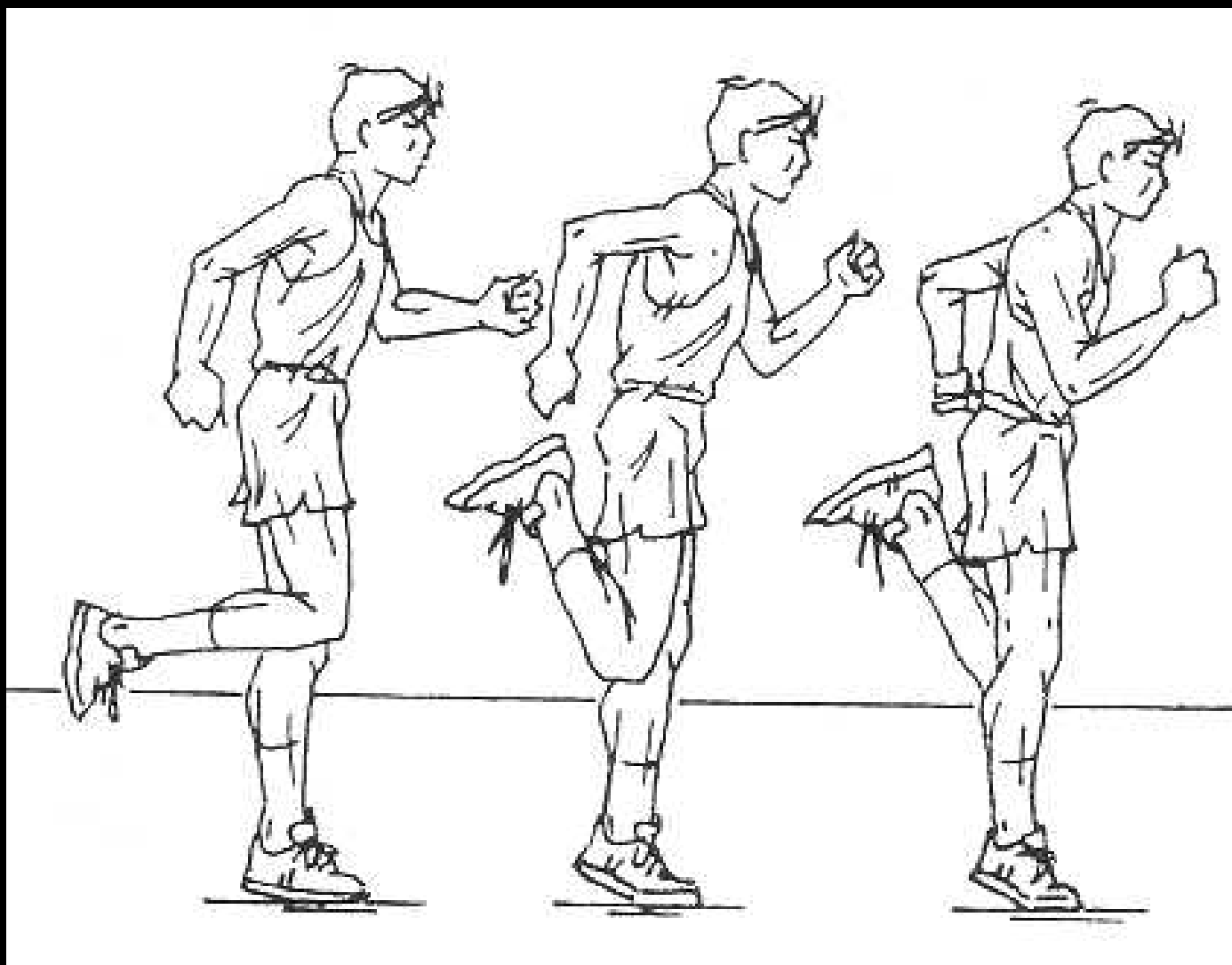
Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσ/νίκη. Εκδόσεις Σάλλτο.

()

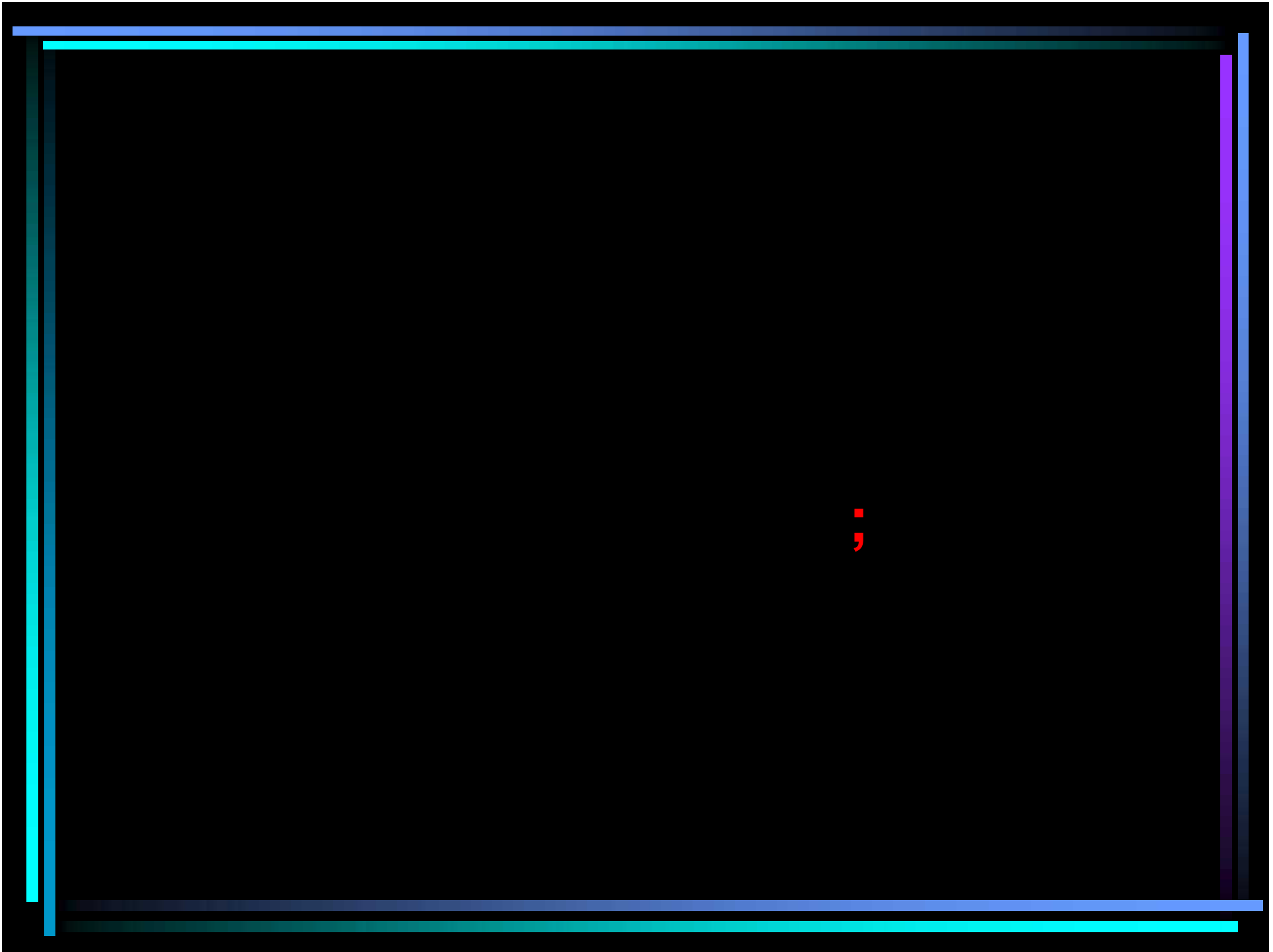


Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσ/νίκη. Εκδόσεις Σάλτο.

μ



Κέλλης Σ. (1999). Φυσική Κατάσταση Νεαρών Καλαθοσφαιριστών. Θεσ/νίκη. Εκδόσεις Σάλλτο.



μ

•

•

•

•

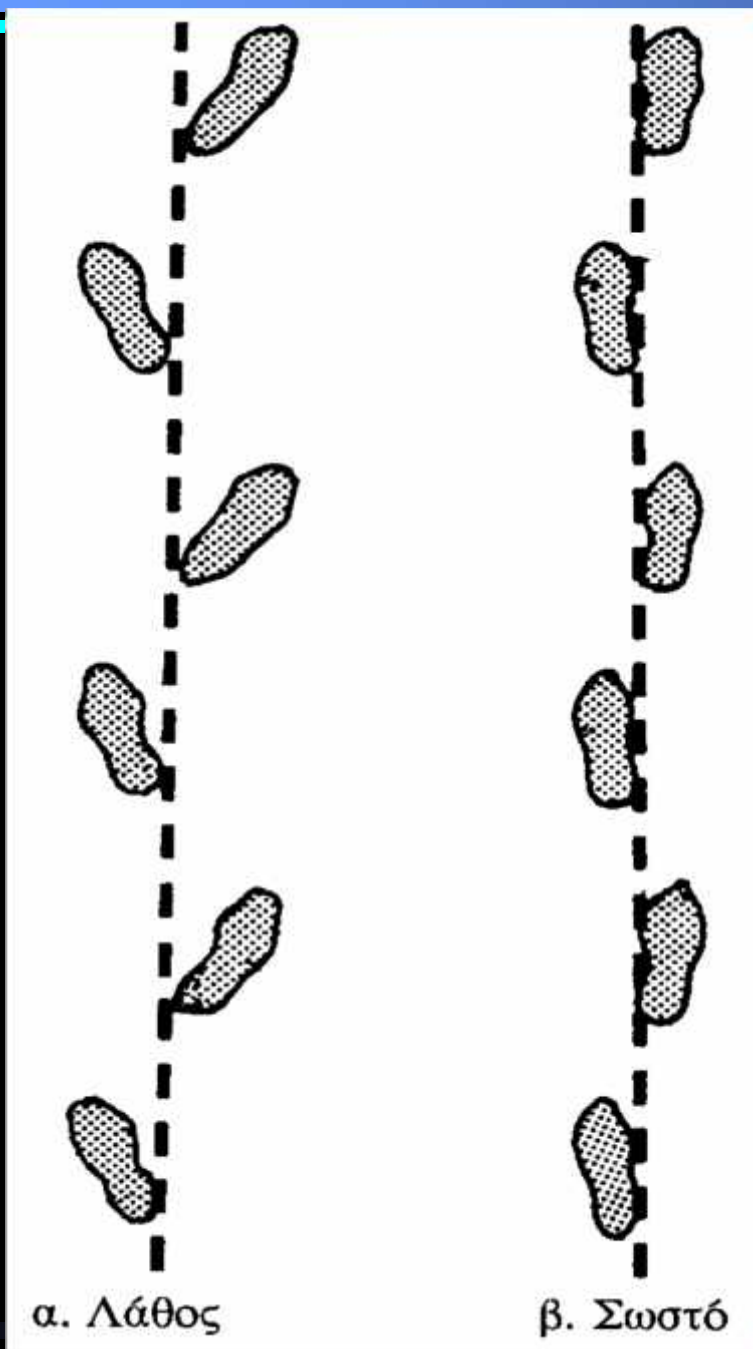
μ

μ

μ

μ

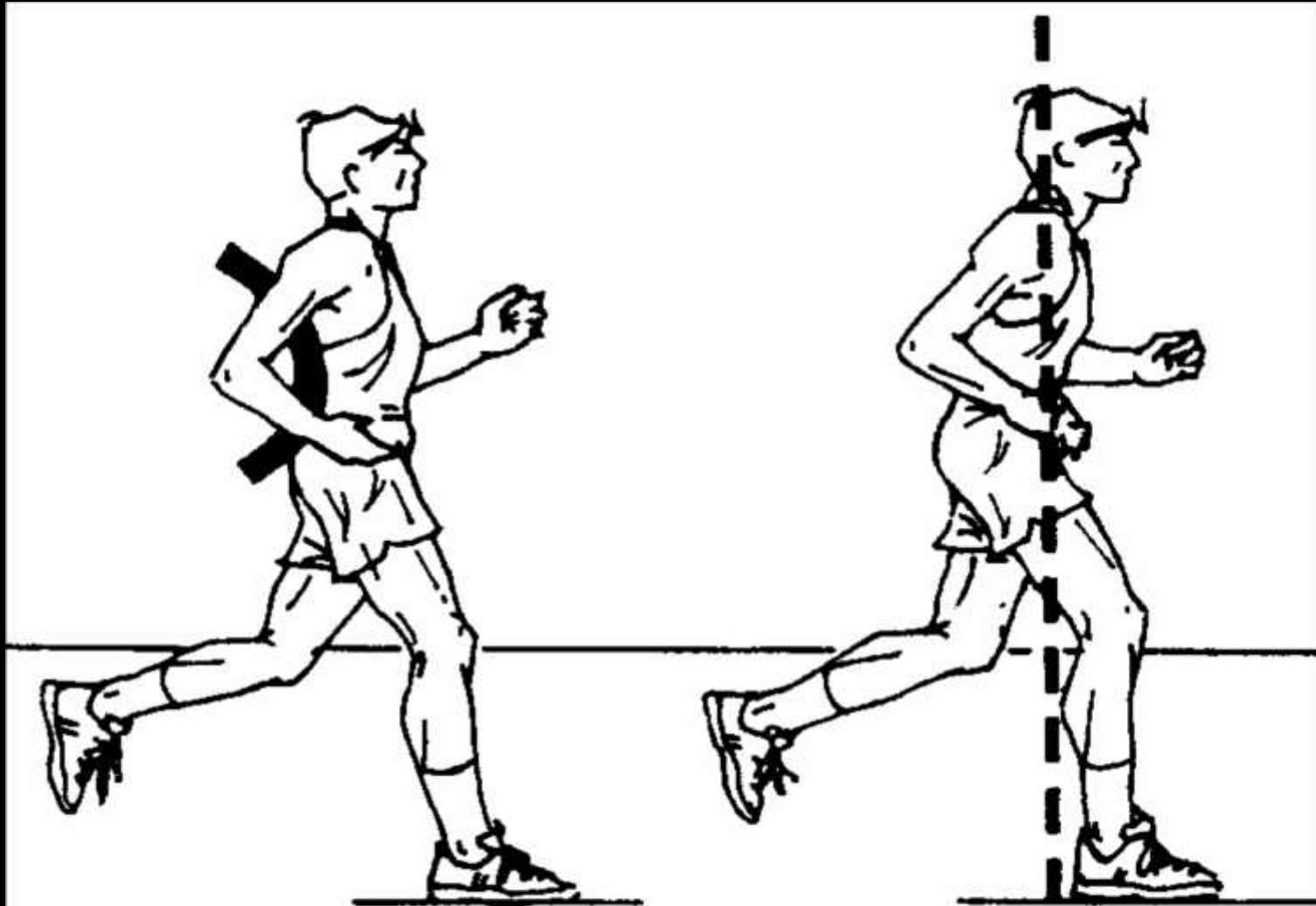
-



μ
μ

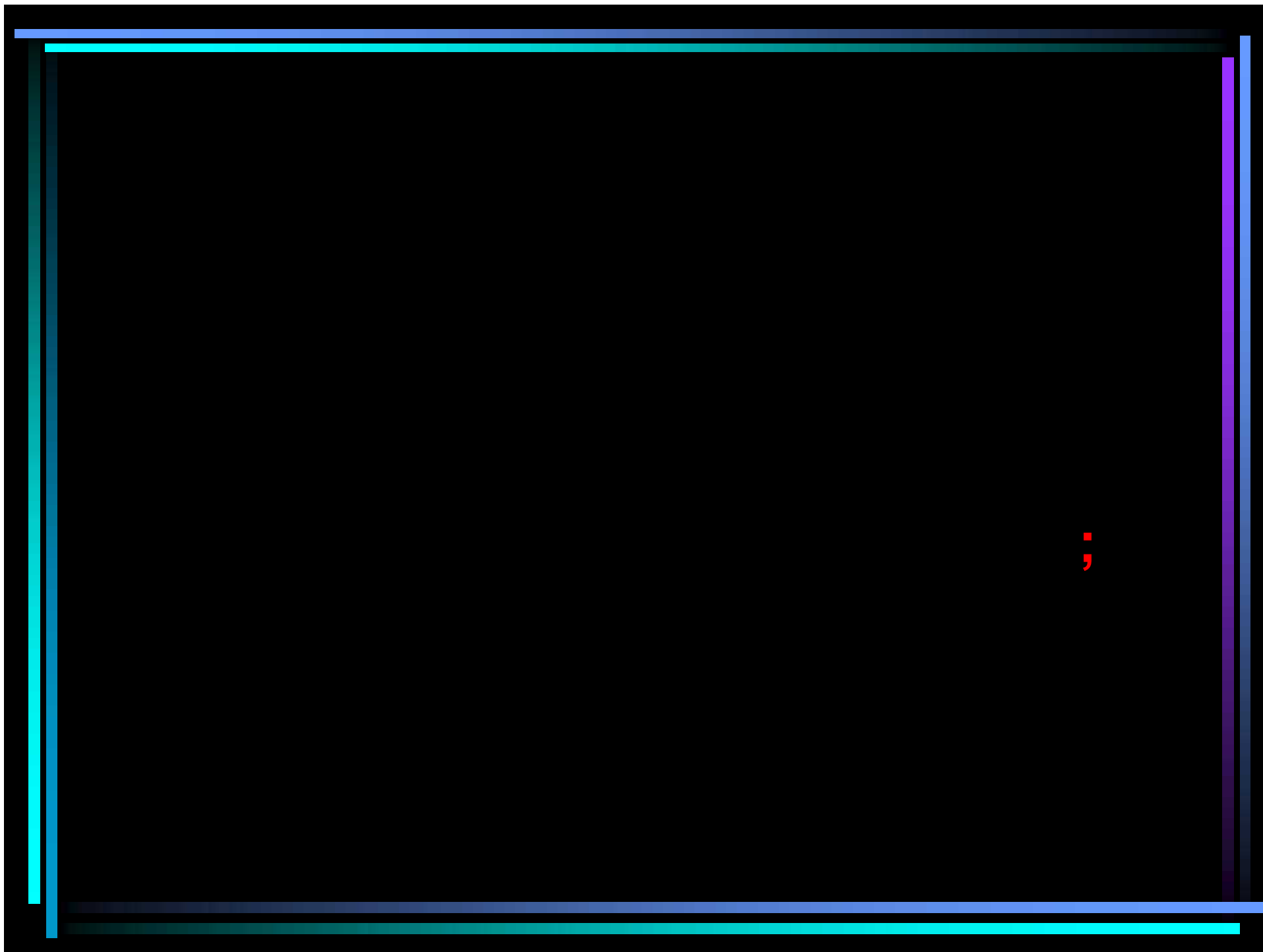
μ

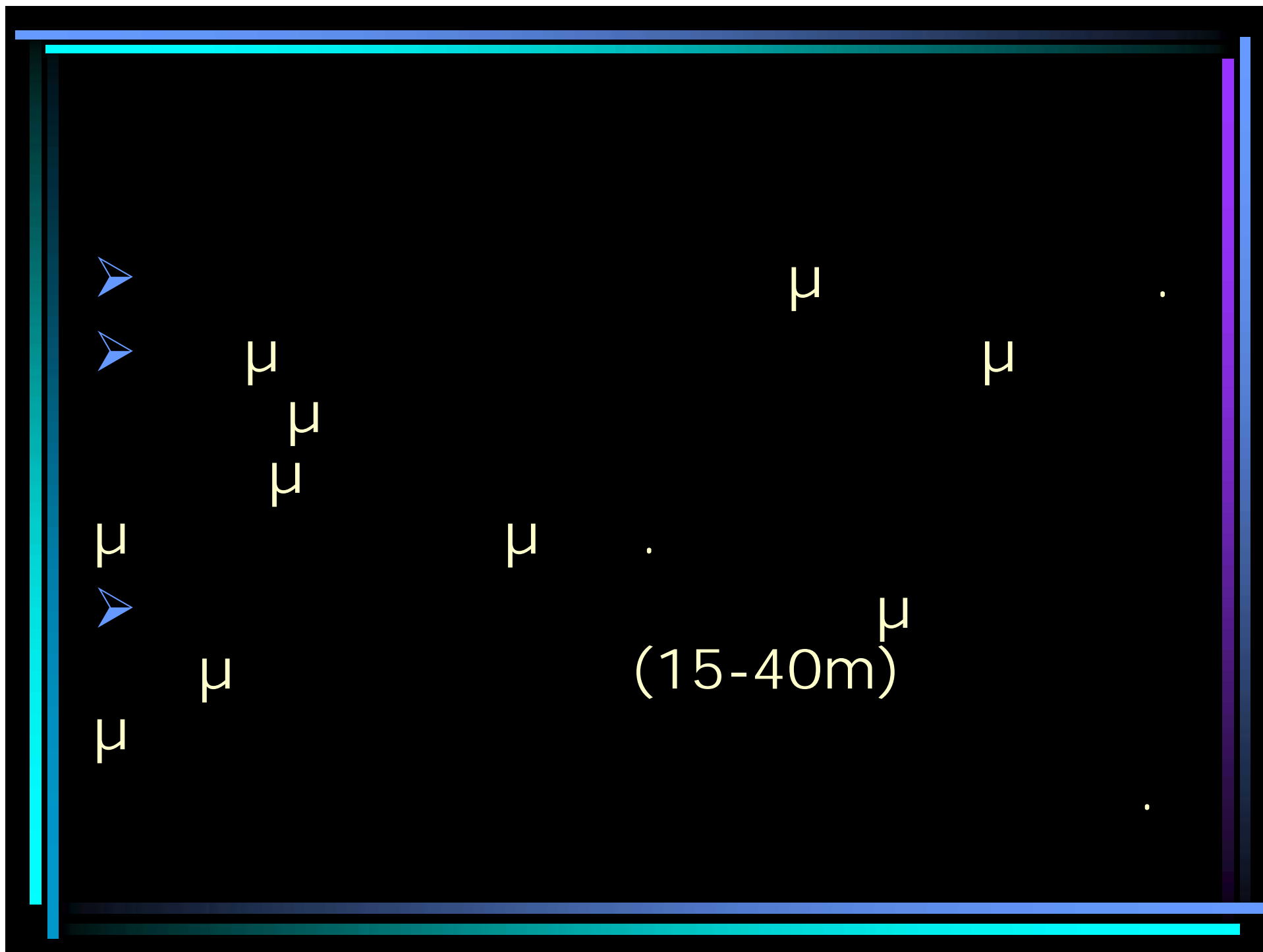
μ



α. Λάθος

β. Σωστό





μ	<ul style="list-style-type: none"> • μ • μ μ μ
- μ	<ul style="list-style-type: none"> • μ μ « μ » • μ -μ μ .
- «μ μ » μ	<ul style="list-style-type: none"> • μ μ μ . « μ μ »!!
μ	<ul style="list-style-type: none"> • μ μ • • μ
μ μ μ	<ul style="list-style-type: none"> • μ μ μ μ μ (μ μ μ) .

TAE KWON DO

' μ : μ TAE
KWON DO, μ μ
μ .
μ : μ μ
μ μ μ .

Αξιολόγηση της ταχύτητας



Ταχύτητα αντίδρασης-ενέργειας



Ταχύτητα αντίδρασης-ενέργειας



MVI_0760.MOV



MVI_0877.MOV



μ 5 20m

Επιδόσεις στη δρομική ταχύτητα

Μέγιστη δρομική ταχύτητα

Άνδρες:

4,42 - 4,81s (30m)

Γυναίκες:

3,6 - 3,81s (20m)

Διαφορές μεταξύ αθλητών

Οι αθλητές που κατέκτησαν μετάλλιο σε υψηλού επιπέδου αγώνες εμφάνισαν:

Υψηλότερες τιμές δρομικής ταχύτητας στα 20 και 30m.

Markovic et al., 2005; Sadowski et al., 2012a.