

## Temat: **Nauka przekazywania pałeczki sztafetowej.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Zapoznaj się:

***Dzisiaj dowiesz się na czym polegają biegi sztafetowe, na jakich dystansach są rozgrywane, jakie predyspozycje powinni mieć zawodnicy na konkretnych zmianach...a co jeszcze?***

Poznasz również technikę zmian sztafetowych, sposoby przekazywania pałeczki oraz metodykę nauczania sztafetowych biegów.

Wydaje się, że jest tego strasznie dużo, ale zobaczysz, że szybko przyswoisz te informacje.

### **Na czym polegają biegi sztafetowe?**

Biegi te polegają na jak najszybszym oraz zgodnym z przepisami, przeniesieniu pałeczki, przez pewien dystans – od startu do mety – przez kolejnych zawodników.

Pałeczkę przekazuje się w odpowiednich strefach zmian, które są wyznaczone, podczas biegu z prędkością wręcz maksymalną.

### **Dystanse biegów sztafetowych**

Biegi sztafetowe można rozegrać w następujących kategoriach:

- 4×100 m kobiet i mężczyzn
- 4×400 m kobiet i mężczyzn

### **Predyspozycje biegaczy w sztafecie 4x100m**

Bieg ten odbywa się na prostych odcinkach i na wirażu. Biegacze powinni wyróżniać się szczególnymi predyspozycjami w konkretnych odcinkach.

#### ***Pierwszy odcinek***

biegacz, powinien doskonale startować z bloków i płynnie rozwijać szybkość na odcinkach startowych, taki zawodnik dobrze biega po wirażu.

#### ***Drugi odcinek***

Na tym odcinku zawodnik posiada dużą wytrzymałość szybkościowa.

#### ***Trzeci odcinek***

Biegacz ma predyspozycje do biegania po łuku.

#### ***Czwarty odcinek***

Ten zawodnik jest najszybszy, posiada również duże opanowanie umiejętności finiszowania.

Biegacz, który odbierają pałeczkę zawsze stoi przy zewnętrznej stronie toru, następnie przez lewe ramię śledzi wzrokiem biegacza nadbiegającego, w polu widzenia ma tak zwany znak kontrolny, natomiast start do biegu wykonuje nogą – wykroczną.

## Technika zmian sztafetowych

Krótko mówiąc technika zmian sztafetowych polega na podawaniu i odbieraniu pałeczki. Ma to wszystko odbyć się sprawnie i umiejętnie. Zawodnicy powinni być zgrani.

Odbierający pałeczkę startuje w momencie, gdy podający ją przebiega obok ustalonego znaku kontrolnego.

Odbierającemu nie powinny krępować żadne ruchy, gdy wyciąga rękę do tyłu po pałeczkę (w końcowej części strefy zmian).

### Przekazywanie pałeczki

Przekazywać pałeczkę można od dołu albo z góry. Najpierw krótka analiza pierwszego sposobu, a potem drugiego.

#### 1. „od dołu”

- Odbierający wyciągając rękę w tył po pałeczkę, prostuje ją w stawie łokciowym, kieruje dłoń z wyprostowanymi zwartymi palcami oraz odwiedzionym kciukiem w dół i w tył na wysokości biodra.
- Podający podaje pałeczkę ruchem wahadłowym od dołu do góry
- Jest to sposób naturalny i wygodny

#### 2. „z góry”

- Odbierający wyciąga po nią skrzyżowaną do wewnątrz rękę wysoko (powyżej pasa) w tył, z otwartą dłonią skierowaną w górę

Zadanie nr. 2 Zobacz krótki film (**Encyklopedia Konkurencji Olimpijskich: biegi sztafetowe**).

Link do filmu:

[www.youtube.com/watch?v=Cu3BfL9UTNk](http://www.youtube.com/watch?v=Cu3BfL9UTNk)

Pozdrawiam

Krzysztof Błaszowski