

Dzień dobry. Przesyłam tematy do samodzielnego zapoznania się z lekkiej atletyki oraz edukacji zdrowotnej.

Pozdrawiam,
Krzysztof Błaszowski

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:

- 4x100 m kobiet i mężczyzn
- 4x400 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

Temat: **Start niski z pałeczką sztafetową.**

Zadania do wykonania:

Zadanie nr. 1 Obejrzyj film (Siła biegowa – skipy, wieloskok – pokazuje mistrzyni Polski juniorów);

Link do filmu:

https://www.youtube.com/watch?v=HjvxrZh_6z0

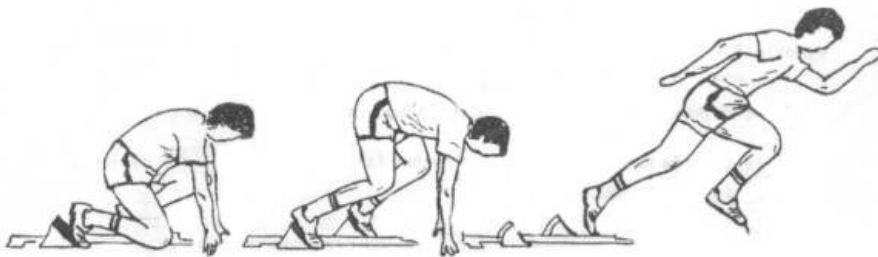
1. Wykonaj dwa wybrane skipy w czasie 1 min (w miejscu lub w miarę możliwości w ruchu).
2. Obejrzyj film (Encyklopedia Konkurencji Olimpijskich: biegi sprinterskie):

Link do filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=xwNHnCC-fAM>

Zadanie nr. 12 Zapoznaj się:

Czy wiesz, że start niski należał do starożytnego pentatlonu?



Start niski – historia

Bieg krótki znany był już w starożytności. Ludzie żyjący w tamtych czasach uwielbiali wszelkie konkurencje sportowe. Oczywiście również lubili się ścigać. Chcieli wiedzieć, kto jest najsilniejszy, najbardziej skoczny, ale i kto jest najszybszy.

Bieg na dystansie krótkim wchodził w tzw. pentatlon, czyli 5-boju Starożytnej Grecji. Długość takiego biegu wynosiła jeden stadion, czyli dokładniej, było to 400 metrów.

Co było dalej?

Zanotowano starty z kamiennych bloków, oczywiście znacznie różniły się od dzisiejszych bloków startowych.

W roku 1887 Charles Sherrill przeszedł do historii i jako pierwszy wystartował z pozycji niskiej.

Natomiast podczas pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich, które miały miejsce w Atenach, w roku 1896, amerykański zawodnik Thomas Burke brał udział w biegu krótkim na 100 metrów (12,00 sec.) i zastosował jako jedyny start niski. Wzorował się na Sherrillu.

Technika startu niskiego błyskawicznie ewaluowała. Widziano w niej ogromny potencjał i pomoc w coraz szybszym biegu.

Zwracano coraz większą uwagę nie na sam bieg, ale właśnie na start oraz finisz. To te elementy non stop udoskonalano.

Około 1928 – 1929 roku wprowadzono bloki startowe, przypominające już bardziej ówczesne, które bardziej ułatwiały startowanie.

W latach 30-tych nadeszła mała zmiana, stopy zawodników układane były dość blisko siebie. Tą technikę startu nazwano *kangaroo / bunch start*. Z tej pozycji startowej sprinterzy bardzo szybko wychodzili z bloków. To naprawdę było dla nich kluczowe.

Ogromną popularnością technika ta cieszyła się w latach 50-tych.

Dzisiaj nikt sobie nie wyobraża biegów na dystansie krótkim bez startu niskiego.

Start niski - technika

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

Komendy

Komendy są następujące: „*na miejsca*”, „*gotów*” i *strzał z pistoletu*.

„*na miejsca*”:

- Biegacz przyjmuje pozycję klęku podpartego jedno nogą na nodze zakroczonej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozwarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„*gotów*”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 - 130 stopni.

„*strzał*”:

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Noga zakroczona zostaje energicznie przeniesiona w przód
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.

Start niski - błędy w technice

Oto najczęstsze błędy w technice startu niskiego...

1. Nieprawidłowe ułożenie dłoni na linii startowej – oparcie dłoni o podłoże wysoko na palcach
2. Zbyt szerokie/wąskie ułożenie dłoni w stosunku do linii barków – ramiona ułożone na szerokości barków.
3. Niewłaściwe ustawienie ścianek bloków startowych
4. W pozycji „*na miejsca*” niewłaściwe ułożenie ciała

5. W pozycji „gotów” za niskie uniesienie bioder
6. Zbyt wczesne odrywanie nogi zakroczonej
7. Zbyt wczesne prostowanie się ćwiczącego po wybiegu

Temat: **Piramida żywieniowa - co to takiego?**

Wszystkie informacje dotyczące tego tematu znajdziecie w linku:

<http://www.izz.waw.pl/zasady-prawidowego-ywienia>