

Podczas ostatnich kilku lekcji poznawałeś konkurencje lekkiej atletyki. Większość zawodników specjalizuje się w jednej konkurencji, jednak są i tacy, którzy, aby osiągnąć sukces muszą być wszechstronnie utalentowani.

Slajd 1

Wieloboiści - sportowcy, którzy biegają, skaczą i rzucają.

Slajd 2

Wielobój lekkoatletyczny - konkurencja przeznaczona dla najbardziej wszechstronnych lekkoatletów. Składa się z kilku konkurencji, z których uzyskane wyniki przeliczane są na punkty w tabeli, a ich suma decyduje o zajętych miejscu w całej rywalizacji.

Slajd 3 - 5 (kartka z kalendarza)

Pięciobój antyczny (pentatlon) rozgrywany był już w starożytnej Grecji od ok. 708 r. p.n.e. W jego skład wchodziły biegi, skok w dal, rzut oszczepem i dyskiem oraz zapasy. Aby zwyciężyć zawodnik musiał odnieść sukces w 3 konkurencjach. Jeśli zwycięzca nie został wyłoniony rozgrywano dodatkowy bieg, a następnie zapasy.

W 1851 r. w Anglii zawodnicy rywalizowali między sobą w skoku wzwyż, skoku w dal, pchnięciu kamieniem, biegiem na pół mili oraz w wspinaczce po linie. W 1880 r. w Niemczech odbyły się zawody trójboju, które obejmowały skok o tyczce, skok w dal i rzut kamieniem. W 1884 r. Amerykanie zorganizowali po raz pierwszy zmagania w dziesięciu konkurencjach, które odbywały się w ciągu jednego dnia.

Wielobój lekkoatletyczny jest konkurencją olimpijską od 1912 r. W Sztokholmie rozegrano wówczas pięciobój i dziesięciobój męski. Najlepszym zawodnikiem okazał się wówczas Jim Thorpe zdobywając 8413 punktów.

Obecnie podczas tej najważniejszej imprezy sportowej zawodnicy konkurują w siedmioboju (kobiety) oraz dziesięcioboju (mężczyźni). Podczas zawodów halowych kobiety konkurują ze sobą w pięcioboju, zaś mężczyźni w siedmioboju.

Slajd 6

Wielobój kobiecy



Fot <https://pomorska.pl/adrianna-sulek-i-ondrej-kopecky-wygrali-1-memorial-wieslawy-czapiewskiego-w-bydgoszczy/ar/c2-16342045>

Slajd 7

Siedmiobój kobiet.

Konkurencja rozgrywana na otwartym stadionie. Podczas dwudniowych zmagowań, zawodniczki rywalizują ze sobą:

Dzień 1

- bieg na 100 metrów przez płotki
- skok wzwyż
- pchnięcie kulą
- bieg na 200 metrów

Dzień 2

- skok w dal
- rzut oszczepem
- bieg na 800 metrów

Slajd 8

Pięciobój kobiecy rozgrywany jest podczas zawodów halowych lub na stadionie zamkniętym.

Jednego dnia zawodniczki rywalizują w biegu na 60 metrów przez płotki, skoku wzwyż i w dal, pchnięciu kulą oraz biegu na 800 metrów.

Slajd 9

Wielobój męski



Fot <https://eurosport.tvn24.pl/lekkoatletyka,128/lekkoatletyczne-ms-fenomenalny-rekord-swiata-w-dziesiecioboju,572669.html>

Slajd 10

Dziesięciobój to konkurencja rozgrywana jedynie przez mężczyzn na otwartym obiekcie. Podczas 2-dniowych zmagania zawodnicy konkurują ze sobą:

Dzień 1

- bieg na 100 metrów
- skok w dal i wżwyż
- pchnięcie kulą
- bieg na 400 m

Dzień 2

- bieg na 110 metrów przez płotki
- rzut dyskiem i oszczepem
- skok o tyczce
- bieg na 1500 metrów

Slajd 11

Siedmiobój męski rozgrywany jest na zamkniętych obiektach. Zawodnicy, podobnie jak podczas dziesięcioboju, rywalizują ze sobą podczas 2-dniowych zmagania.

Pierwszego dnia zawodnicy mierzą swoje umiejętności w biegu na 60 metrów, skoku w dal i wżwyż oraz pchnięciu kulą. Drugi dzień to potyczki w biegu na 60 metrów przez płotki oraz 1000 metrów i skoku o tyczce.

Slajd 12

Skąd wiadomo kto wygrał?

Jak już wcześniej wspominaliśmy, każdy z zawodników uzyskuje wynik w danej konkurencji, który zostaje przeliczony na punkty z tabeli.

Pierwsze takie tabele zostały stworzone w 1884 r. w USA na okoliczność rozgrywanych tam mistrzostw kraju w dziesięcioboju.

W 1912 r. IAAF (Światowa Atletyka – kiedyś Międzynarodowe Stowarzyszenie Federacji Lekkoatletycznych) stworzyła oficjalne tabele, w których przyjęto, że 1000 punktów otrzymuje zawodnik, który uzyska wynik w danej konkurencji równy rekordowi olimpijskiemu do 1908 r. Następnie odpowiednio podnoszono lub zmniejszano ilość punktów za wynik lepszy lub gorszy od rekordowego. Następnie w 1920 r. tabele zostały uaktualnione o najlepsze wyniki z 1912 r.

W kolejnych latach tabele były kilkakrotnie modyfikowane tak, aby oddawały progresywny charakter zawodów. W 2001 r. stworzono tabele obowiązujące obecnie.

Slajd 13

Dla kogo wielobój lekkoatletyczny?

Jak już pewnie zauważyłeś, aby trenować wielobój lekkoatletyczny należy być wszechstronnym sportowcem. Nie bez powodu zawodnicy zdobywający medale Igrzysk Olimpijskich w tej konkurencji uważani są za najlepszych sportowców na świecie.

Wieloboista musi być szybki, skoczny, silny i wytrzymały. Rywalizowanie w tak dużej ilości konkurencji w krótkim czasie wymaga od zawodnika nie tylko siły mięśni, ale także ducha walki i wytrzymałości - zarówno fizycznej jak i psychicznej.

Slajd 14

Zadanie

Stwórz swój wymarzony wielobój (minimum trójbój) składający się z konkurencji (dyscyplin sportowych), które są najbliższe twoim preferencjom. Uzasadnij krótko swoje wybory.

Slajd 15 - 18

Ciekawostki

Wielobój lekkoatletyczny może obejmować różną ilość konkurencji, w zależności, gdzie się odbywa oraz czy startują kobiety, mężczyźni lub dzieci.

Wielobój może obejmować inną dyscyplinę sportu niż lekką atletykę, np. podnoszenie ciężarów (dwubój olimpijski), pięciobój nowoczesny, triathlon.

Ryszard Katus to jedyny dziesięcioboista, któremu udało się zdobyć medal olimpijski (brąz).

9126 punktów to najlepszy dotychczasowy wynik w dziesięcioboju ustanowiony przez Francuza Kevina Mayera.

Rekord Polski w dziesięcioboju ustanowił w 1998 r. Sebastian Chmara zdobywając 8 566 punktów.

W 2022 r. Adrianna Sułek ustanowiła nowy Rekord Polski w siedmioboju (6672 punkty), który panował od 37 lat.

FILMIK - SUŁEK WICEMISTRZYNIĄ ŚWIATA! REKORD POLSKI W PIĘCIOBOJU POBITY PO 24 LATACH

<https://www.youtube.com/watch?v=ErGJ694moOw>

Slajd 19

Test

1. W którym roku p.n.e. rozgrywany był pięciobój antyczny i jak go nazywano? (708 r. p.n.e., pentatlon)
2. Czym w przeszłości pchali zawodnicy podczas zawodów? (Kamieniem)
3. W ciągu ilu dni rozgrywany jest siedmiobój kobiecy i dziesięciobój? (2 dni)
4. Wymień dyscypliny wchodzące w skład siedmioboju kobiecego? (bieg na 100 metrów, skok w dal, skok wzwyż, pchnięcie kulą, bieg na 400 m, bieg na 110 metrów przez płotki, rzut dyskiem, rzut oszczepem, skok o tyczce, biegu na 1500 metrów)
5. Jaki jest najkrótszy i najdłuższy bieg w dziesięcioboju męskim? (100 m i 1500 m)
6. Od którego roku wielobój lekkoatletyczny stał się dyscypliną olimpijską? (od 1912 r.)
7. Kto został pierwszym mistrzem olimpijskim w wieloboju lekkoatletycznym? (Jim Thorpe)
8. Czy Polska posiada medal Igrzysk Olimpijskich w wieloboju? Jeśli tak, to jaki i kto go zdobył? (Ryszard Katus, brązowy medal).
9. Po ilu latach został pobity rekord Polski w siedmioboju kobiet (po 37 latach).
10. Jakie cechy powinien posiadać wieloboista? (Siła, skoczność, szybkość, wytrzymałość fizyczna i psychiczna)