

Na poprzedniej lekcji zdobyłeś informacje o lekkiej atletyce. Jak już wiesz jest to złożona dyscyplina sportu i w związku z tym przez kolejnych kilka lekcji chcę Ci przybliżyć wszystkie konkurencje, które wchodzi w jej skład.

Slajd 1

Biegi lekkoatletyczne są konkurencjami, które w dużym stopniu dominują na zawodach lekkoatletycznych.

Slajd 2

Biegi lekkoatletyczne dzielimy w zależności od dystansu:

- Biegi sprinterskie (krótkie)
- Biegi średnie
- Biegi długie
- Biegi przez płotki
- Biegi sztafetowe

Slajd 3-4

Od zawsze ludzie lubili się ścigać. Chcieli wiedzieć kto jest najsilniejszy i najszybszy. Już w starożytnej Grecji sprint wchodził w skład 5-cio boju i wynosi 400 m (jedno okrążenie stadionu).

Sprint, czyli bieg na krótkich dystansach (60 m, 100 m, 200 m, 400 m, sztafety 4x100 m i 4x400 m) oraz biegi płotkarskie: 60 m, 100 m, 110 m, 400 m).

Charakterystyką tych dystansów jest tzw. start niski zawodnika, czyli z bloków startowych. Start następuje na sygnał (strzał) sędziego. Każdy z zawodników biegnie swoim torem, który został mu przydzielony w wyniku losowania lub kwalifikacji w biegach eliminacyjnych. O zwycięstwie decyduje przekroczenie linii mety klatką piersiową.

Sprinterzy (czyli zawodnicy krótkodystansowi) w swój bieg wkładają bardzo dużo siły, jednocześnie liczy się tu szybkość, a nie wytrzymałość. Zdarza się, że o zwycięstwie decydują setne sekundy. Ważnym elementem biegów krótkich jest start, który może dać zawodnikowi lepszą pozycję na mecie.

Slajd 5-9

Na miejsca... gotów... start..., czyli trochę spraw technicznych.

Pierwszym zawodnikiem startującym z pozycji niskiej był Charles Sherrill. Przeszedł do historii, wykonując start tą techniką w 1887 r. Za jego przykładem podczas Igrzysk Olimpijskich w Atenach amerykański zawodnik Thomas Burke biorący udział w biegu na 100 metrów (12,00 sec.) jako jedyny startował w ten sposób.

Aby móc wystartować z pozycji niskiej w pierwszej kolejności trzeba odpowiednio ustawić bloki startowe. Przyjmuje się, że przednia podpórka stopy powinna być oddalona od linii startowej o 2 stopy zawodnika, zaś tylna podpórka o 1 stopę więcej. Następnie, gdy bloki są już ustawione sędzia daje zawodnikom kolejne komendy.

Komenda „na miejsca”:

Zawodnik 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. Ręce wyprostowane są w stawach łokciowych, a głowa swobodnie opuszczona w dół. Taka pozycja, dzięki odpowiedniemu rozłożeniu ciężaru ciała umożliwia rozluźnienie mięśni.

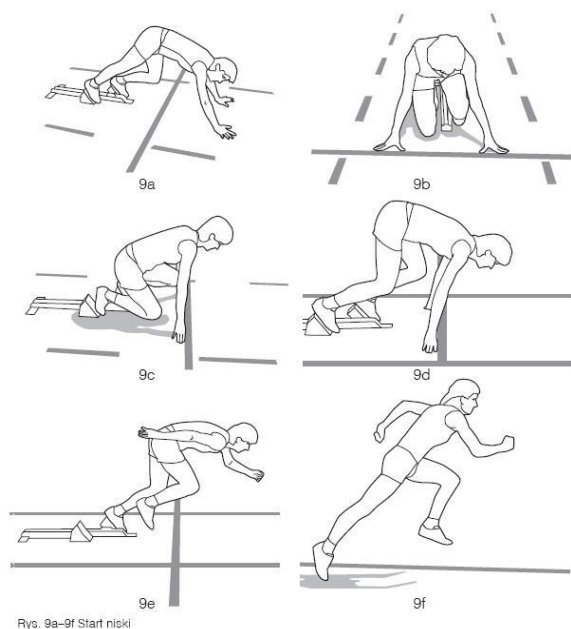
Komenda „gotów”:

Zawodnik powoli unosi biodra nieco powyżej poziomu barków przenosząc cały ciężar ciała na ręce. Noga wykroczna w kolanie ustawiona jest pod kątem min. 90 stopni a zakroczonej powyżej 110 stopni.

Komenda „strzał”:

Zawodnik bardzo energicznie odbija się rękoma od bieżni, wykonując ruch barków w przód i do góry. Jednocześnie odbija się obiema stopami od bloku startowego. Noga zakroczna zostaje przeniesiona mocno w przód, a naprzemienna obszerna praca ramion wspomaga pracę nóg. Podczas wykonywania startu niskiego, można zaobserwować, iż kilka pierwszych kroków zawodnik pokonuje z tułowiem mocno pochylonym do przodu, a stopy przenosi nisko nad podłożem. Dopiero w dalszej części biegu zaczyna prostować sylwetkę i wykonywać coraz bardziej obszerne kroki wspomagając się mocną pracą rąk.

<https://youtu.be/F-pXTDyuroY>



Rys. 9a-9f Start niski

Wracając do biegów... 😊

Slajd 10

Biegi średnie to połączenie szybkości i wytrzymałości. W przeciwieństwie do sprinterów średniodystansowcy muszą bez wątpienia łączyć te dwie umiejętności. W średnich dystansach wyróżniamy 2 rodzaje biegów.

- Biegi na dystansach nieolimpijskich, tj. 600 m, 1000 m, 2000 m, 1 mila
- Biegi na dystansach olimpijskich, tj. 800 m, 1500 m.

Zawodnicy startujący w tych konkurencjach muszą dobrze wystartować, aby już na początkowym etapie biegu zagwarantować sobie dobrą pozycję oraz odpowiednio rozdysponować swoje siły tak, aby wystarczyło ich na ewentualny sprint po zwycięstwo na ostatnich metrach.

Slajd 11

Podczas biegu na 800 m (dwa okrążenia bieżni), zawodnicy startują bez bloków startowych (pozycja wysoka). Biegną po wyznaczonych torach przez pierwsze 100 m, po czym mogą zejść do wewnętrznego toru.

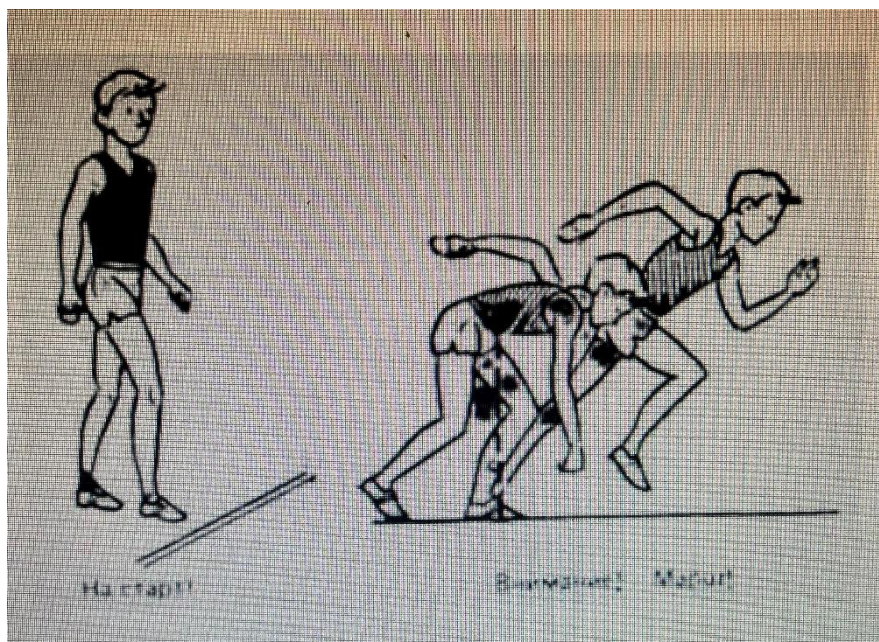
W biegu na 1500 m zawodnicy startują z linii, bez wyznaczonych torów. Zaraz po starcie mają możliwość zejścia do wewnętrznej krawędzi.

Bieg na 800 m i 1500 m mężczyzn rozgrywany jest od pierwszych igrzysk olimpijskich w Atenach, zaś kobiety startują w tych konkurencjach od 1960 r. - 800 m, a od 1972 r. - 1500 m.

Slajd 12

Start wysoki

Startując z pozycji wysokiej zawodnik nie używa bloków startowych. Na komendę "na miejsca" biegacz ustawia się na linii startowej. Ciężar ciała przeniesiony jest na przód (noga wykroczna). Następnie sygnał sędziowski daje znać o starcie biegu, a zawodnik rusza stanowczo z linii startu.



Slajd 13

Biegi długie

W konkurencjach długodystansowych najważniejsze jest odpowiednie rozłożenie sił. Nie należy za wszelką cenę starać się osiągnąć prowadzenie już na samym początku biegu.

W biegach długich wyróżniamy bieg:

- na 3000 m
- na 3000 m z przeszkodami
- na 5000 m
- na 10000 m
- półmaraton
- maraton

Slajd 14-15

Bieg na 3000 m jest najczęściej rozgrywany na imprezach sportowych na hali oraz o niższej randze (np. mitingach), gdyż traktuje się go jako sprawdzian przed biegiem na dłuższe dystanse.

Bieg na 3000 m z przeszkodami jest konkurencją, w której zawodnicy prócz 7,5 okrążeń stadionu muszą dodatkowo na każdym z okrążeń pokonać 5 przeszkód: 4 płoty o wysokości 91,4 cm mężczyźni, a 76,2 cm kobiety oraz 1 rów z wodą poprzedzony płotem.

Podczas biegu na 5000 m, zawodnicy mają do pokonania aż 25 okrążeń na zawodach rozgrywanych na hali, a 12,5 okrążeń na stadionie, gdzie ten dystans jest raczej rzadko organizowany. Konkurencja ta rozgrywana jest dla mężczyzn od Igrzysk w Sztokholmie (1912 r.), zaś dla kobiet od Igrzysk w Atlancie (1996 r.). Podczas wcześniejszych Igrzysk kobiety biegały na dystansie 3000 m.

Bieg na 10000 m to aż 25 okrążeń bieżni stadionu. Mężczyźni pokonują ten dystans co 4 lata od Igrzysk w Sztokholmie, zaś kobiety dopiero od 1988 r.

Slajd 16

Maraton i półmaraton

Zarówno maraton jak i półmaraton to biegi uliczne rozgrywane najczęściej bez podziału na płeć czy zaawansowanie zawodników.

Aby przebiec te konkurencje zawodnik musi pokonać 42 km i 195 m (maraton) lub 21 km i 97,5m (półmaraton). Są to dystanse, do których zawodnicy muszą być odpowiednio przygotowani zarówno fizycznie jak i wydolnościowo.

Mimo, że biegi uliczne w ostatnich latach zyskują na popularności to lekarze ostrzegają, że o ile każdy zdrowy człowiek jest w stanie pokonać zarówno jeden jak i drugi dystans to konsekwencje bez odpowiedniego przygotowania do takiego wysiłku mogą doprowadzić do skutków odczuwalnych przez wiele kolejnych lat.

Slajd 17-19

Chód sportowy

Mimo, że chód sportowy nie jest biegiem to trudno o nim nie wspomnieć właśnie przy okazji opisywania konkurencji biegowych.

Chód sportowy jest konkurencją polegająca na marszu, podczas którego zawodnik musi być w ciągłej styczności z podłożem (jedna ze stóp zawsze musi dotykać ziemi). Technika taka

uniemożliwia zawodnikowi przejście z marszu do biegu. Złamanie tej zasady trzykrotnie powoduje dyskwalifikację zawodnika z rywalizacji.

Krótkie dystanse chodu rozgrywane są na stadionach, zaś długie, podobnie jak maraton, na ulicach miast.

Mężczyźni startują najczęściej na dystansach:

- 5000 m (hala)
- 20 km
- 50 km

A kobiety na:

- 3000 m (hala)
- 5000 m
- 10 000 m
- 20 000 m

Jednym z najlepszych chodźców wszech czasów był Polak - Robert Korzeniowski, który specjalizował się w chodzie na dystansie 50 km.

[\(657\) Życie na podium - Robert Korzeniowski - YouTube](#)

Slajd 20-21

Biegi płotkarskie

W tym rodzaju biegów zawodnicy prócz prędkości i wytrzymałości muszą cechować się również równowagą. Podczas biegów sprinterskich muszą pokonać rozstawione na całej długości biegu płotki oraz biec na tyle szybko, aby pokonać rywali. Zawodnicy poprzez liczne treningi zdobywają umiejętność takiego biegu, który pozwala im na konkretną ilość kroków między płotkami. Dzięki temu atakują płotek zawsze tą samą nogą.

Na Igrzyskach Olimpijskich biegi przez płotki rozgrywane są od 1896 r. (110 m przez płotki), 1900 r. (400 m przez płotki mężczyzn), 1932 r. (80 m, później 100 m przez płotki kobiet) oraz 1985 r. (400 m przez płotki kobiet). Należy zaznaczyć, że biegi przez płotki nie były organizowane w Igrzyskach starożytnych, tylko są wytworem stworzonym na potrzeby nowożytnych imprez sportowych.

Zawodnicy rywalizują ze sobą na dystansach:

- 60 m przez płotki na hali
- 100 m przez płotki (dystans kobiecy)
- 110 m przez płotki (dystans męski)
- 400 m przez płotki

Slajd 22-23

Bieg przez płotki jest to fragment biegu zawierający się pomiędzy postawieniem nogi odbijającej (zakroczonej) przed płotkiem, a postawieniem nogi atakującej (wymachowej) za płotkiem. Moment pokonywania płotka możemy podzielić na kolejne fazy:

- przygotowanie do odbicia
- odbicie (tzw. „wejście w płotek”)
- faza rozciągnięcia
- faza tzw. „siadu płotkarskiego”
- faza przygotowania do lądowania

- lądowanie (razem z przygotowaniem – tzw. „zejście z płotka”)

Ciało zawodnika musi ułożyć się w taki sposób, aby stracił on jak najmniej prędkości (mocne pochylenie ciała do przodu, wysunięcie ręki „atakującej” oraz mocne zgięcie nogi zakroczonej w kolanie).



Slajd 24-26

Sztafeta

Mimo, że lekkoatletyka jest sportem indywidualnym jest jedna konkurencja, w której medale zdobywa się drużynowo.

Sztafeta to bieg, w którym 4 zawodników podczas biegu przekazuje sobie pałeczkę w wyznaczonej do tego strefie. Przekroczenie tej strefy lub upuszczenie pałeczki skutkuje dyskwalifikacją drużyny.

Zawodnicy rywalizują ze sobą na dystansie 4x100 m oraz 4x400 m.

Podczas biegu na 4x100 m każdy zawodnik biegnie po wyznaczonym torze, zaś w biegu 4x400 m tylko pierwsza zmiana biegnie swoim torem, druga po 100 m może zejść do wewnętrznego toru, po którym mogą poruszać się także kolejne zmiany.

FILM <https://youtu.be/Cu3BfL9UTNk>

Slajd 27-28 Ciekawostki

1. Podczas biegu na 3000 m zawodnicy w rzeczywistości pokonują okrążenie stadionu o długości 390 m a nie 400 m. Jest to spowodowane faktem, iż rów z wodą umieszczony jest w wewnętrznej stronie bieżni.

2. Nazwa Maraton pochodzi od greckiej miejscowości Maraton. To tam w 490 r. p.n.e. Grecy stoczyli zwycięską walkę z Persami. Jeden z żołnierzy miał za zadanie przekazać radosną nowinę do Aten, oddaloną o ok. 40 km. Śmiałek pokonał ten dystans biegiem, a gdy dotarł na miejsce przed śmiercią z wycieńczenia wypowiedział tylko słowa "Cieszcie się! Zwyciężyliśmy!".

3. Najszybszym człowiekiem na świecie został okrzyknięty Usain Bolt, który zdobył 8 złotych medali olimpijskich, 11 złotych medali mistrzostw świata i 3 rekordy świata. Podczas rekordowego sprintu na 100 m jego prędkość na odcinku od 60 do 80 m wynosiła aż 44,72 km/h.

4. "Bieg przez godzinę" to konkurencja, w której Haile Gebrselassie przebiegł rekordowy dystans 21 285 m.

5. "Bieg 24-godzinny" w tym czasie Grek Janis Kuros przebiegł 303 506 m.

6. Jeden krok podczas biegu angażuje około 200 mięśni.

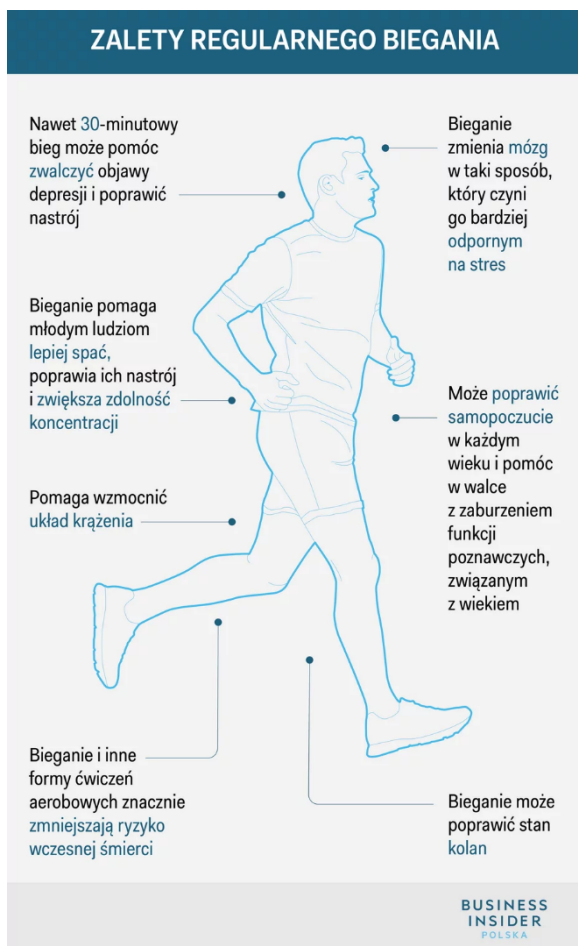
7. Jak wyliczyli naukowcy, człowiek mógłby wygrać rywalizację w maratonie z gepardem, koniem i gnu. Na 100 m Usain Bolt wygrałby z zebrawą, gdyż zebra pokonałaby ten dystans w 9,95 s a Bolt w 9,58 s.

Slajd 29

Biegi, czyli sport dla każdego.

Jak już pewnie zauważyłeś biegi dzielą się pod wieloma względami na różne konkurencje. Zarówno dorośli jak i dziecko jest w stanie znaleźć w tej dziedzinie coś dla siebie. Nie musisz od razu biegać zawodowo, ale wystarczy, że regularnie wybierzesz się na trening biegowy ćwicząc jednocześnie wytrzymałość, szybkość, zwinność. Pamiętaj jednak, że o ile biegać można wszędzie to warto wybrać do tego odpowiednie obuwie, zapewniające dobrą stabilizację i amortyzację.

Slajd 30



oprac. Mariusz Olszewski / Business Insider Polska

Slajd 31

Zadanie

1. Postaraj się przeanalizować kolejne fazy startu niskiego. Teraz kolej na ciebie. Nawet jeśli nie masz bloków startowych, postaraj się wykonać 3 starty z tej pozycji.

2. Jaki dystans najbardziej Ci się podoba i dlaczego? Czy chciałbyś trenować go zawodowo czy raczej rekreacyjnie? Uzasadnij swoją wypowiedź.

Test

1. Wymień konkurencje biegowe lekkiej atletyki? (Biegi sprinterskie (krótkie), biegi średnie, biegi długie, biegi przez płotki, biegi sztafetowe)
2. Jaki jest najkrótszy i najdłuższy bieg lekkoatletyczny? (najkrótszy 60 m, najdłuższy 42 km i 195 m -maraton)
3. Czym różni się start niski od startu wysokiego? (Start niski polega na starcie z bloków startowych, start wysokim, czyli bez bloków z linii)
4. Ile konkurencji wchodzi w skład biegów długich? (6 – 3000 m, 3000 m z przeszkodami, 5000 m, 10000 m, półmaraton, maraton)
5. Jakie przeszkody pokonuje zawodnik w biegu na 3000 z przeszkodami? (cztery płoty oraz jeden rów z wodą poprzedzony płotem)
6. Wymień fazy pokonywania płotka w biegu przez płotki. (przygotowanie do odbicia, odbicie, faza rozciągnięcia, faza tzw. „siadu płotkarskiego”, faza przygotowania do lądowania, lądowanie)
7. Jakie konkurencje biegowe zaliczamy do konkurencji zespołowych? (sztafety)
8. Co dyskwalifikuje drużynę podczas biegów sztafetowych? (przekroczenie strefy lub upuszczenie pałeczki)
9. Kto jest najszybszym człowiekiem świata i ile km/h potrafi biegać? (Usain Bolt, 44,72 km/h)
10. Wymień imię i nazwisko polskiego Olimpijczyka w chodzie. (Robert Korzeniowski)