

Dobry sprzęt i wyposażenie. Czy to konieczne aby uprawiać sport?

Cel ogólny: Uczeń dowie się, czy bez dobrego sprzętu sportowego jest możliwe uprawianie sportu na dobrym poziomie oraz jakie są skutki złego doboru sprzętu i wyposażenia.

Cele operacyjne: uczeń zrozumie, że dobry sprzęt to nie wszystko, ale sport bez dobrego wyposażenia może być mniej efektywny, niebezpieczny i nie będzie sprawiał tyle przyjemności.

Metoda: wykład, prezentacje sprzętu

Forma: Indywidualna

Środki dydaktyczne: wykład, prezentacje mm

Przebieg Lekcji

I. Część wstępna

Lektor: Każdy z nas, na co dzień używa obuwia, bielizny, odzieży sportowej – jeździmy na rowerze, biegamy, uprawiamy różne dyscypliny. Ale czy uprawiając sport np. bieganie, triathlon, kolarstwo czy biegi narciarskie możemy to robić w codziennym ubiorze czy obuwiu tj. biegać w sandałach, ścigać się na rowerze w bluzie i długich spodniach i jadąc na zwykłym „składaku”, a jeżeli już kupimy kolarzówkę, czy warto poddać się bike fitting.

Obejrzymy filmy: Bieganie – za te 5 rad byłbym wdzięczny na początku YouTube,

- Buty do biegania – po tym wideo kupisz idealną parę, - YouTube
- czy warto zakładać kask rowerowy, co może stać się przy uderzeniu o asfalt
- YouTube

- Jaki strój kolarski wybrać ?

Spodnie i koszulka powinny być opięte, ale nie mogą uwierać kolarza. Dobrze sprawdzą się ubrania wykonane z nowoczesnych, „**oddychających**” **materiałów**, które chronią też przed przewianiem (np. z warstwą windstopper). Nie bez znaczenia są też kolory stroju rowerowego. Aby zwiększyć bezpieczeństwo, ubranie powinno być **w jasnych barwach** lub zawierać **elementy odblaskowe**.

(Zdjęcie ukazujące strój na rower gdy jest ciepło)

Spodenki

Spodenki do jazdy na rowerze powinny być **obcisłe** (najlepiej z materiału z lycrą, która dobrze się rozciąga i dopasowuje do sylwetki). W zależności od pory roku i preferencji można wybrać spodenki **do kolana, za kolano i z długimi nogawkami**.

Profesjonalne lub półprofesjonalne spodenki do jazdy na rowerze wyposażone będą we wkładkę (najlepiej antybakteryjną) chroniącą przed otarciami. Bardzo wygodne są spodenki kolarskie z wkładką anatomiczną – nie mają szwów, więc nie uwierają i nie ocierają skóry.

Koszulka

Koszulka do jazdy na rowerze powinna być wykonana z materiału, który **szybko schnie i odprowadza wilgoć na zewnątrz** (np. materiał z włókna poliestrowego i poliamidowego). Tył rowerowej koszulki jest przedłużony (dzięki temu wystawione na powiew wiatru plecy nie wychładzają się).

- Strój do jazdy zimą Temperatura od 10°C do 0°C

Nie jest wielkim wyzwaniem dobrać strój na suche i ciepłe warunki. Jednak, gdy zaczyna robić się chłodniej, warto zaopatrzyć się w odpowiedni sprzęt. Przydatna może być szczególnie bielizna termoaktywna, która skutecznie odprowadza pot i zapobiega wyziębieniu. Produkowana jest z materiałów naturalnych (np. merino) lub syntetycznych. Główna funkcja bielizny termoaktywnej to utrzymanie ciepła, nawet przy niesprzyjającej pogodzie.

W przypadku niskich temperatur należy zadbać także o nieprzemakalność i ochronę przed wiatrem. Pomóc nam w tym mogą kurtka i spodnie kolarskie. Najczęściej wykonuje się je z tworzyw syntetycznych, ponieważ dobrze chronią

one przed trudnymi warunkami.

- Strój do jazdy zimą Temperatura od 0°C do -10°C

Garderoba odgrywa jeszcze większą rolę, gdy temperatura zaczyna utrzymywać się poniżej zera. Do wymienionych wcześniej elementów warto dołożyć wtedy bluzę kolarską. Wraz z kurtką oraz spodniami tworzą tzw. warstwę zewnętrzną, której zadaniem jest ochrona przed wiatrem, deszczem i wychłodzeniem.

Wyróżniamy dwa podstawowe rodzaje odzienia zewnętrznego: hardshell i softshell. Pierwszy zapewnia bardzo dobrą ochroną przed przemoknięciem, jednak niezupełnie radzi sobie z odprowadzaniem potu.

Odpowiedzią na ten problem jest materiał softshell, lepiej sprawdzający się przy intensywnym wysiłku fizycznym. Na rynku dostępnych jest wiele możliwych wersji, koncentrujących się na kluczowych aspektach: wodoodporności, wiatroszczelności, ochronie termoizolacyjnej, oddychalności, trwałości i elastyczności.

A następnie sformułujemy wnioski.

Dobre wyposażenie na pewno jest bardzo ważne i powinno opierać się na indywidualnych potrzebach osoby uprawiającej sport. A więc: waga, wiek, wzrost, oraz czynniki zewnętrzne tj. ukształtowanie terenu, podłoże czyli to gdzie i jaki będziemy uprawiać sport. Ale nigdy nie należy zapominać o bezpieczeństwie, myślę tu o: kasku ochronnym przy jeździe na rowerze, rolkach, wrotkach, ochraniaczach czy rękawicach.

Lektor: Aby po wyciągnięciu wniosków i obejrzeniu filmów usystematyzować naszą wiedzę wykonamy zadanie.

Na ekranie zobaczycie różne kafelki z różnego rodzaju odzieżą, wyposażeniem sportowym – dopasuj odpowiednie do odpowiedniej dyscypliny.

Kafelki:

Kalesony

BIEGACZ

Spodnie dżinsowe

Bielizna termiczna



Sandały

Koszulka techniczna odciągająca wilgoć od ciała

Koszulka „potówka”

Buty gumowe – kalosze

Buty biegowe Asics Nimbus 24

Kurtka puchowa

Chusta Boof

Spódnica

Płaszcz

Spodenki z wkładką tzw. Pieluchą

Skarpety z dodatkową warstwą amortyzacji

Kask rowerowy,

Koszulka techniczna z kieszeniami na plecach

(odpowiedzi prawidłowe zaznaczone na kol. Żółty)

II. Część utrwalająca

Lektor: Jeśli wykonałeś to zadanie, to teraz zastanówmy się, co stanie się jeśli będziemy uprawiać sport w źle dobranym sprzęcie, lub bez niego?

Każdy z nas kiedyś obtarł nogę czy rękę, albo przez za małe lub nowe buty, albo przez brak np. rękawic wykonując jakieś prace fizyczne.

Co stanie się jeśli np. założymy zbyt ciasne buty, za małe, lub zbyt duże obuwie? Co stanie się, jeżeli w tenisówkach będziemy chcieli pobiegać po górskich skalnych szlakach, a co gdy w obuwiu do baletu będziemy chcieli przebiec maraton ?

W trakcie biegu człowiek wykonuje średnio 150-180 kroków na minutę. Jeśli weźmiemy pod uwagę biegacza, który wykonuje 160 kroków/min i biegnie przez godzinę np. 10 km to łatwo wyliczyć, że podczas tego biegu zrobi 9600 kroków. To bardzo dużo, a przecież w trakcie biegu nasze nogi puchną, zwiększają swoją objętość, muszą więc mieć trochę miejsca w bucie, by się

KOLARZ



zmieścić. Jeśli tego miejsca nie ma, lub gdy jest go zbyt dużo i but jest luźny łatwo wtedy dochodzi do otarć naskórka, odcisków, i krwiaków, co w konsekwencji uniemożliwia dalszy bieg.

A co z kolarzem, który jedzie kilka godzin na rowerze siedząc na twardym siodle? Gdyby nie miał w spodenkach specjalnej wkładki tzw. Pieluchy wówczas jego pupa, pośladki, narażone byłyby na kontuzje. Średnio kolarz pedałuje z kadencją (czyli ilością obrotów korby na minutę) ok.80 ob./min. Jeżeli wyścig bądź trening trwa 3 godz to wykona on 14.400 obrotów. To ogromna ilość powtórzeń, tarcia naszych stawów. Tutaj bez doboru odpowiedniej odzieży o kontuzję bardzo łatwo, ponieważ skóra w okolicy krocza jest bardzo wrażliwa i podatna na otarcia, krwiaki, pęcherze a nawet żylaki odbytu.

Dlatego, aby zminimalizować możliwość odniesienia kontuzji, ustalmy jak dobrać rozmiar buta, oraz jak kupić idealne spodenki na rower? W tym celu obejrzymy film:

- Jak dobrać rozmiar butów do biegania ? – sklep biegacza - YouTube
- Jak kupić idealne spodenki na rower ? – dobre rowery – YouTube

Wnioski: Wypełnij i uzupełnij tekst o odpowiednie słowa (podkreśl je)

Przed rozpoczęciem przygody z bieganiem warto udać się do sklepu mięsnego, akwarystycznego, sportowego, modelarskiego, aby zmierzyć swoją głowę, rękę, stopę i ustalić rozmiar czapki, beretu, kajaka, buta. W sklepie też dobierzemy odpowiedni rodzaj młotka, wiertarki, obuwia, spadochronu w zależności od tego, w jakim terenie będziemy latać, pływać, jeździć, biegać, jaka jest nasza aktualna masa ciała i jakiego rodzaju pletwonurkiem, biegaczem, spadochroniarzem jesteśmy.

III. Część końcowa

Lektor: Wykonajmy zadanie: Potrzebna będzie kartka papieru, pisak i miarka.

Zadanie: Dokonaj prawidłowo pomiaru swoich stóp i określ rozmiar obuwia sportowego jaki powinieneś zakupić. (Po obejrzeniu wcześniej prezentowanych filmów nie powinno to być dla Ciebie problemem, a więc:

1. Przygotuj kartkę, ołówek i miarę.
2. Ułóż kartkę na podłodze, najlepiej przy ścianie.
3. Stań w ten sposób, aby twoja stopa w całości była na kartce, a pięta dotykała ściany.
4. Obrysuj ołówkiem stopę.
5. Dokonaj pomiaru długości stopy.
Powodzenia.

Opracował: Piotr Janus