

„Wkładka szkoleniowa” to integralna część naszego magazynu, a zarazem odrębna całość. Autonomię tych kolumn wyznacza szczegółowa tematyka związana z warsztatem trenerskim, organizacją i systemami szkolenia, wszelkimi formami wsparcia medycznego oraz naukowym zapleczem lekkiej atletyki. Wymiana wiedzy i doświadczeń jest fundamentem postępu i na tych łamach chcemy taką wymianę umożliwić. Do współpracy zapraszamy wszystkich, którzy podzielają pogląd, że dorobek intelektualny dyscypliny jest dobrem wspólnym i należy go utrzymywać. Żywimy też głębokie przekonanie, że wkładka stanie się w niedługim czasie szerokim, zawodowym forum dyskusyjnym o problemach naszego sportu, poczynając od spraw młodzieży, a na seniorach kończąc.

## Zabawy lekkoatletyczne

Marek Wochna

### I. WPROWADZENIE

Zabawa jest odmienną formą zajęć od pracy. Jest dobrowolnym działaniem lub zajęciem wykonywanym w obrębie pewnych, ustalonych granic czasu i miejsca, według przyjętych, lecz bezwarunkowo wiążących reguł: cel jest w niej samej, towarzyszy jej uczucie napięcia i radości oraz świadomość czegoś innego niż „zwyczajne życie”. (1). Zabawę więc traktujemy, jako przeciwstawienie pracy i jako dobrowolnie podjęty sposób spędzania czasu wolnego od zajęć obowiązkowych(2). W wychowaniu dzieci i młodzieży zabawa posiada bardzo ważne zadanie, szczególnie podczas zajęć z wychowania fizycznego, czy zajęć sportowych (4). Zabawa, w której występuje element współzawodnictwa, rywalizacji określonej przepisami i regułami przyjmuje miano gry ruchowej.

Oprócz walorów kształtujących sprawność fizyczną, gry i zabawy wnoszą element psychicznego odprężenia (wypoczynek, przyjemność z podejmowanej zabawy), dyscyplinują grupę (kontrolowanie negatywnych emocji, kształtowanie zaufania do kolegi i samego siebie), wzmagają proces właściwej społecznej komunikacji (pełnienie funkcji kapitana, podporządkowanie się, integracja), wywołują pozytywne emocje związane ze współzawodnictwem. Służą opanowaniu podstawowych form ruchu i umiejętności, co może przełożyć się na opanowanie techniki wybranych konkurencji lekkoatletycznych.

#### • Gry i zabawy w treningu lekkoatletyki

Z uwagi na akcent motoryczny, gry i zabawy lekkoatletyczne dzielimy na:

- biegowo-wytrzymałościowe (wytrzymałościowe)
- biegowo-szybkościowe (szybkościowe)
- skocznościowe
- siłowo-rzutne (rzutne)

W nawiasie uproszczone formy rodzajów gier i zabaw lekkoatletycznych, które używane będą poniżej.

Gry i zabawy lekkoatletyczne rozwijają podstawowe formy motoryczne, ze szczególnym uwzględnieniem sprawności ogólnej, szybkości i wytrzymałości (3). Można je przeprowadzać w sali gimnastycznej, na boisku szkolnym (np. Orlik 2012), stadionie lekkoatletycznym (np. Orlik 2012), w terenie. Sprzęt i przybory powinni być proste i łatwe w użyciu, przy czym należy uwzględnić wiek i zaawansowanie ćwiczących. Wiele zabaw i gier, wplatając ćwiczenia wybranych konkurencji lekkoatletycznych służą nauczaniu podstaw techniki.

#### • Dobór zabaw i gier lekkoatletycznych do potrzeb rozwojowych lekkoatletów

##### a) wpływ rozwój motoryki na dobór zabaw lekkoatletycznych

Podstawą doboru zabaw i gier lekkoatletycznych jest wiek ćwiczących, poziom dostosowania społecznego, naturalne predyspozycje motoryczne uwarunkowane tzw. **szansami rozwoju lub okresami sensytywnymi** (krytycznymi)(6). Wraz rozwojem i dojrzewaniem pojawiają się możliwości wysyłania precyzyjniejszych sygnałów za pośrednictwem nerwów i wysyłania tychże precyzyjniejszych sygnałów w znacznie szybszym tempie. Etap, kiedy układ nerwowy jest na tyle dojrzały, że pozwala dziecku na wykonywanie i uczenie się dokładnych ruchów mięśniowych, zbiega się w czasie z etapem, kiedy dziecko potrafi wykonywać szybsze ruchy. Czas następujący tuż po opisanym etapie dojrzewania układu nerwowego określa się mianem rozwoju zwinności, zręczności i prędkości. Ukształtowanie się tych ważnych dla dziecka cech powoduje, że znajduje się ono w tzw. **ZŁOTYM WIEKU MOTORYCZNOŚCI**.

Diagramy z zaznaczonymi szansami rozwojowymi dziewcząt i chłopców pokazują dodatkowe również możliwości rozwoju siły i wydolności tlenowej.

**Ryc. 1** Szanse rozwoju ( okresy sensytywne) u młodych zawodników ( dziewczęta) ( 6)

wiek	etapy	zwinność (zręczność)	szybkość	siła	wydolność aerobowa
6	Inicjacja LA (podstawowy)	rozwój zwinności	rozwój		
7			szybkości 1		
8					
9					
10					
11					
12	wszechstronny		rozwój	rozwój	
13			szybkości 2	siły 1	
14	ukierunkowany			rozwój	rozwój
15				siły 2	wydolności
16	wstępna				aerobowej
17	specjalizacja				
18	specjalizacja właściwa				
19					
20					

**Ryc. 2** Szanse rozwoju ( okresy sensytywne) u młodych zawodników ( chłopcy) ( 6)

wiek	etapy	zwinność (zręczność)	szybkość	siła	wydolność aerobowa
6	Inicjacja LA (podstawowy)	rozwój zwinności	rozwój		
7			szybkości 1		
8					
9					
10					
11					
12	wszechstronny				
13					
14	ukierunkowany		rozwój		rozwój
15			szybkości 2	rozwój	wydolności
16	wstępna			siły	aerobowej
17	specjalizacja				
18	specjalizacja właściwa				
19					
20					

Okres rozwoju szybkości jest związany z rozwojem układu nerwowego i jego możliwościami szybszego przekazywania sygnałów. Okres rozwoju szybkości nie oznacza, że zawodnik powinien nagle zacząć intensywne trenować biegi sprinterskie. Powinien natomiast zacząć rozwijać ruchy poprawiające czas reakcji. Można to robić za pomocą różnorodnych ćwiczeń i zabaw gier szybkościowych opartych na krótkich seriach, nie przekraczających 4-5 sekund, z odpowiednimi przerwami na odpoczynek.

Okres rozwoju siły ma związek ze zmianami hormonalnymi zachodzącymi w okresie dojrzewania płciowego. W przypadku dziewcząt mamy w praktyce do czynienia z dwoma okresami rozwoju siły. Pierwszy pojawia się tuż przed czasem dojrzewania płciowego - wszelkie przyrosty siły i usprawnienia układu nerwowego z tego okresu mają charakter trwały i zostaną zachowane po zakończeniu dojrzewania płciowego. Wtedy właśnie pojawia się u dziewcząt drugi okres rozwoju siły, umożliwiający rozpoczęcie dalszego treningu siłowego poprzez trening funkcjonalny. W przypadku chłopców, możliwość rozwoju siły pojawia się w okresie od dwunastu do osiemnastu miesięcy po pokwitaniu, ponieważ wzrasta wtedy i osiąga swoje maksimum poziom testosteronu. Chłopcy mogliby wykonywać trening siłowy przed okresem dojrzewania płciowego, ale jego skuteczność nie byłaby tak duża, jak przy odczekaniu, aż poziom testosteronu wzrośnie.

Testosteron wspomaga również zwiększanie produkcji czerwonych krwinek odpowiedzialnych za transportowanie tlenu po całym organizmie, w tym do ćwiczących mięśni. Zwiększa również sprawność mitochondriów - części komórek mięśniowych przetwarzających tlen na energię. Połączenie obu tych efektów oznacza, że usprawnione jest wytwarzanie energii tlenowej i trening może zostać nakierowany na zwiększanie wydolności aerobowej zawodnika. W tym czasie należy zwiększyć ilość **zabaw i gier ukierunkowanych na rozwój wytrzymałości i siły**.

#### **b) wpływ rozwoju psycho-społecznego na dobór zabaw lekkoatletycznych**

Trenerzy, rodzice i nauczyciele wiedzą doskonale, że są dzieci, które znakomicie radzą sobie w kontaktach z dorosłymi i innymi dziećmi. Dla innych relacje te są trud-

ne. Dorastając, dzieci ciągle zdobywają wiedzę na temat otaczającego ich świata. Tworzą sobie także wewnętrzny obraz lub wyobrażenie o samych sobie.

Różne grupy ludzi stają się mniej lub bardziej ważne w życiu dziecka na kolejnych etapach jego rozwoju. Grupy te, albo osoby, określa się czasami mianem „ważnych osób” ze względu na wpływ, jaki mogą wywierać na dziecko (rodzice, nauczyciele, trenerzy). Rodzice są zazwyczaj najważniejszymi osobami w życiu dzieci, szczególnie w jego wczesnych latach. Dorastając, dzieci stają się coraz bardziej od nich niezależne, a wpływ rodzicielski zostaje ograniczony na rzecz wpływu innych osób, takich jak nauczyciele, czy trenerzy.

Wpływ innych nasila się wraz z postępującym usamodzielnianiem się dzieci. Relacje z kolegami, współpraca w grupie, radzenie sobie z sytuacjami trudnymi to elementy, które możliwe są do właściwego kształtowania podczas **zabaw i gier lekkoatletycznych nastawionych na rywalizację zespołową**.

Charakter dziecięcych zabaw zmienia się z wiekiem. We wczesnym dzieciństwie, dzieci ćwiczą poruszanie się różnymi sposobami oraz posługiwanie się piłkami i zabawkami. Można to nazwać **etapem „bawienia się”**. Środkowe dzieciństwo to czas fantazjowania, kiedy dzieci **bawią się w udawanie**, na przykład, mały biegacz, biegnąc, może twierdzić, że jest sławnym sportowcem. Dopiero w późniejszych okresach dzieciństwa, dzieci zaczynają po prostu **„bawić się”**. Wtedy też, zabawy wypierane są przez **gry z regułami**, które stanowią tak dużą część rozrywki dorosłych, zaczynają być dla nich coraz istotniejsze.

Rozumienie tych faz rozwoju zabaw jest bardzo cenne dla trenerów - zabawa może być przydatnym narzędziem w arsenale technik trenerskich. Dzieci lubią czynności przedstawione im w **formie zabawy** i uczą się wtedy dużo więcej.

Z czasem dzieci zaczynają dostrzegać, że możliwości są również ważne, ale tylko wówczas, gdy wysiłek nie był nadmierny. Dopiero w wieku około 12 lat dzieci potrafią ocenić, że ich sukces jest uwarunkowany przez kombinację możliwości i wysiłku(6). **Zabawy i gry**, które pomagały w ich rozwoju ustępują ćwiczeniom indywidualnym i realizacji celów indywidualnych.

**Ryc. 3** Rozwój relacji w różnych okresach dziecka(6)

Okres rozwoju (wiek)	Charakterystyka
Niemowlęctwo i wczesne dzieciństwo 0-5 r.ż.	Dzieci są skupione na sobie i oczekują, że inni będą się do nich dostosowywać i zaspakajać ich potrzeby. Brak zabawy opartej na współpracy. Dzieci bawią się raczej obok siebie, niż ze sobą.
Środkowe dzieciństwo 6-9 r.ż.	Grupy koleżeńskie stają się większe, choć są nadal nieduże. Inne dzieci stają się ważniejsze. Dzieci uczą się porównywać siebie do innych, żeby przekonać się „kto jest lepszy”.
Późne dzieciństwo 10-13 r.ż.	Koledzy stają się ważniejsi. Pojawia się większy zakres kontaktów społecznych. Dzieci mogą zająć się sportem, ponieważ uprawiają go ich znajomi. Dobrze ze sobą współpracują, choć stają się coraz bardziej świadome różnic w swoich możliwościach
Okres młodzieńczy 13-20 r.ż.	Okres przejścia od dzieciństwa do dorosłości. Grupy rówieśnicze mogą osiągnąć dominujący wpływ, co często wywołuje konflikty między nastolatkami, a dorosłymi. Możliwa bardzo efektywna współpraca w ramach grupy

## II. Organizacja zabaw i gier lekkoatletycznych

Specyfika organizacji zajęć z wykorzystaniem **zabaw i gier lekkoatletycznych** wymaga od prowadzącego przyjęcia pewnej logistyki w zależności od (3):

- **liczby ćwiczących**
  - uczestników zajęć podzielić na taką liczbę zespołów, która zapewni najsprawniejsze przeprowadzenie gry lub zabawy w określonych warunkach;
  - przy licznej grupie ćwiczących stosować gry, zabawy nie zajmujące zbyt wiele czasu w jednej jednostce lekcyjnej, czy treningowej;
  - dla większej grupy uczestników zabezpieczyć więcej miejsca, w celu sprawnego i bezpiecznego przebiegu zabaw, czy gier;
  - przy małej liczbie ćwiczących, grę- nawet „intensywną” powtórzyć kilkakrotnie, każdorazowo po odpowiednim odpoczynku;
  - przy dużej liczbie ćwiczących stosować gry, zabawy, w których poszczególni uczestnicy nie oczekują zbyt długo.
- **wieku ćwiczących**
  - z młodszymi organizować więcej zabaw niż gier;
  - dla młodszych wiekiem stosować gry „łatwe”, oparte na naturalnych formach ruchu i „proste” w odniesieniu do zasad ich organizacji i przeprowadzenia;
  - w przypadku bardzo młodych uczestników zajęć wykorzystywać lekkie przybory w grach i zabawach rzutnych, krótkie odcinki w zabawach szybkościowych, najłatwiejsze formy skoków (podskoków)- w skocznościowych;
- dla starszej młodzieży stosować gry zawierające wyraźne akcenty „sportowego” współzawodnictwa, gdzie obowiązuje pełne przestrzeganie przepisów gry;
- starszą młodzież aktywnie włączać do organizacji gier, zabaw oraz sędziowania.
- **poziomu sprawności fizycznej ćwiczących**
  - sprawniejszym fizycznie aplikować gry i zabawy o bardziej skomplikowanej strukturze ruchu;
  - dla bardziej sprawnych stosować gry, zabawy z konkretnymi elementami (fragmentami) techniki sportowej biegu, skoku czy rzutu;
  - mniej sprawnym częściej organizować gry, zabawy w symetrycznych zadaniach ruchowych (rzut prawą i lewą ręką, skok z odbicia prawą i lewą nogą, obrócić ciało w lewo i w prawo itp.);
  - z mało sprawnymi prowadzić gry, zabawy o jednym akcencie motorycznym np. biegu szybkiego, ze sprawniejszymi o dwóch akcentach (np. rzutu i biegu szybkiego itd.);
  - bardziej sprawnym umożliwić wykorzystanie sprzętu sportowego, przyrządów i urządzeń gimnastycznych i lekkoatletycznych.
- **podziału uczestników na zespoły**
  - „siła” wytypowanych zespołów powinna być podobna;
  - podziału na zespoły można dokonać na różne sposoby (ustawienie w dwuszeręgu, w jednym szeregach odliczanie do dwóch, trzech, osobiście wyznaczących prowadzących znając wartość każdego z uczestników, na podstawie losowania, uczestnicy sami wybierają spośród siebie

po uprzednim wyznaczeniu kapitanów itd.);

- jeżeli w czasie zabawy, gry występuje zbyt duże zróżnicowanie poziomu zespołu prowadzący powinien dokonać niezbędnych zmian, aby wyrównać „siły”;
- **miejsca prowadzenia zajęć**
- w sali gimnastycznej przy wyborze gier, zabaw należy uwzględnić stan wyposażenia sali oraz zapewnić bezpieczeństwo prowadzenia zajęć;
- na stadionie lekkoatletycznym organizować przede wszystkim zabawy, gry szybkościowe, wytrzymałościowe z wykorzystaniem bieżni, skocznościowe z wykorzystaniem skoczni do skoku wzwyż i w dal. Przy organizacji zabaw rzutnych należy zastosować sprzęt bezpieczny (piłeczki palantowe, oszczepy dziecięce, młodzieżowe itp.)
- na boisku szkolnym bez urządzeń lekkoatletycznych można przeprowadzać wiele zabaw i gier szybkościowych, skocznościowych i rzutnych z zachowaniem bezpieczeństwa prowadzenia zajęć
- w terenie można przeprowadzić wiele zabaw i gier ruchowych o akcentie szybkościowym, wytrzymałościowym, gdzie walory naturalne terenu wzmacniają zdrowie i poprawiają kondycję psychiczną młodocianych. Zabawy rzutne można organizować z wykorzystaniem naturalnych przyrządów i przyborów np. szyszek, gałęzi i innych, pamiętając o poszanowaniu runa leśnego.

### III. Przykłady zabawy i gry lekkoatletyczne w zależności od etapu szkolenia

#### • INICJACJA LEKKOATLETYCZNA

##### - zabawy szybkościowe ( przykłady)

1. „Berek z uwalnianiem”- Berek goni uczestników zabawy. Kto zostanie dotknięty przez berka staje nieruchomo jak zamrożony, dopóki nie uwolnią go inni gracze. Uwolnienie następuje poprzez złapanie się za ręce dwóch graczy- stworzenie obręczy i przełożenie przez zamrożonego od głowy do ziemi. Gdy osoby odmrażają, nie mogą być złapane przez berka.
2. „Murarz i cegły”- jedna osoba to murarz, który stoi na środku sali i próbuje zbudować mur. Uczestnicy za-

bawy stoją po jednej stronie i na znak prowadzącego przebiegają z jednej strony sali na drugą. Osoby które murarz złapie ustawia w siadzie skrzyżnym raz z prawej, a raz z lewej strony sali, budując mur. Dalsi uczestnicy zabawy przebiegając mają coraz węższe przejście. Osoba która najdłużej nie da się złapać zostaje murażem

##### - zabawy skocznościowe (przykłady)

1. „Drabinka”- podział grupy na dwa zespoły, szarfy każdego uczestnika zespołu ułożone co 40 cm, prowadzący wyklaskuje rytm 1 raz lub 2 razy. Skoki uczestnicy wykonują przez leżące równolegle szarfy. Na hasło 1 ćwiczący wykonują skok na jednej dowolnej nodze, na hasło 2 obónuż.

##### - zabawy rzutne( przykłady)

1. „Zbijanka w numery”. Grający, którzy stoją wokół piłki leżącej na ziemi, posiadają kolejne numery. Wywołany numer musi podbiec do piłki, chwycić ją i krzyknąć „ stój ”. W tym czasie pozostali uciekają od piłki. Na sygnał „stój ” zatrzymują się twarzami do posiadającego piłkę. Ten stara się trafić najbliższego stojącego (w kończyny dolne ). Trafiony bierze piłkę i wraz z całą grupą powraca w miejsce rozpoczęcia zabawy.

##### - gra szybkościowa

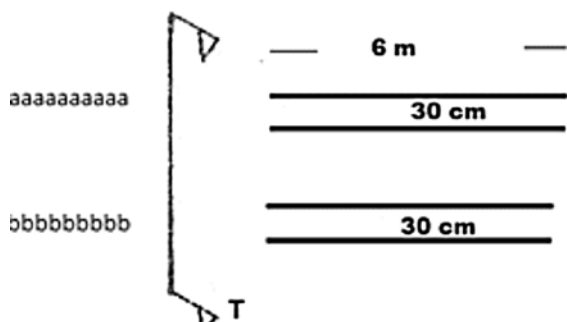
„Sztafeta sprinterska”- Zespoły ustawione obok strefy zmian. Pierwsi zawodnicy zespołów wchodzi w strefę i na sygnał biegną do tyczki nr 1, obiegają ją, biegną do tyczki nr 2, obiegają i kierują się do strefy zmian (5m), gdzie przekazują kółko ringo (pałeczka sztafetowa) następnemu uczestnikowi zespołu. Prowadzący mierzy czas zespołowi, zapisuje. Zabawę powtarzamy 3-4 krotnie. Zespoły biegają na przemian. Suma czasów wszystkich prób decyduje o zwycięstwie zespołu. Jeżeli zmiana nie następuje w strefie dodajemy 2 sek karne.



Ryc. 4 Sztafeta sprinterska

### - gra skocznościowa

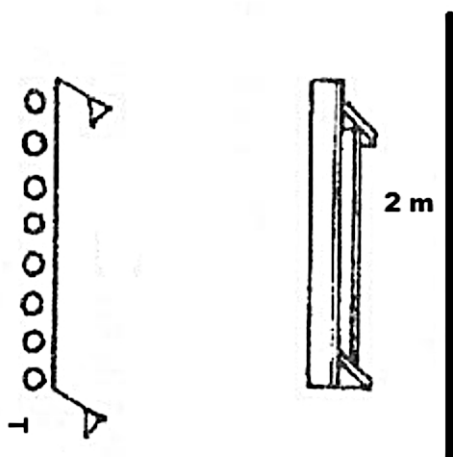
1. „Skrzyżne skoki” – każdy uczestnik zespołu (a i b) skacze wzdłuż równoległe ułożonych szarf - szerokość tunelu 30 cm (pole można kredą), lewą nogą po prawej stronie, prawa na lewą stronę (skrzyżnie). Zawodnik powinien wykonać 10 skoków - po czym wraca na miejsce. Prowadzący liczy ilość prawidłowych skoków (od 1-10) i przyznaje taką liczbę pkt zespołowi. Suma pkt decyduje o zwycięstwie zespołu, za które zespół otrzymuje 1 duży pkt. Zabawę powtarzamy 3 krotnie.



Ryc. 5 Skrzyżne skoki

### - gra rzutna

1. „Ćwiczenia rzutu” – Zespoły ustawiają się rzędem w odległości 6m od ławki gimnastycznej, które ustawiamy 2m od ściany, tworząc skrzynię, do której dzieci będą wrzucać piłeczki miękkie. Wygrywa ten zespół, który zgromadzi najwięcej piłek w skrzyni (między drabinką a ścianą), za co otrzymuje 1 pkt. Zabawę powtarzamy 4 krotnie (2x lewą ręką, 2 x prawą).



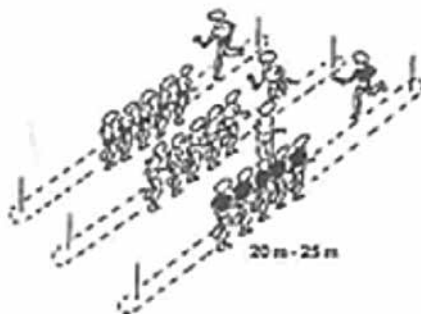
Ryc. 6 Ćwiczenia rzutu

### • ETAP WSZECHSTRONNY

Na tym etapie występowanie zabaw ograniczamy. Zwiększamy udział gier z podziałem ról w grupie np. wyznaczając kapitana, osoby do przygotowania gier itp. Ponadto wprowadzamy ćwiczenie elementów techniki konkurencji lekkoatletycznych

### - gry szybkościowe ( przykłady)

1. „ Sztafeta” (6) Drużyny biegają „gęsiego” truchtem wokół dwóch tyczek wyznaczających granice biegu. Pierwszy biegacz z każdej drużyny niesie pałeczkę. Na ustalony sygnał, rusza sprintem przed resztą swojej drużyny i biegnąc jak najszybciej po torze przekazuje pałeczkę ostatniej osobie w rzędzie. Pałeczka jest przekazywana kolejno każdej osobie, aż dotrze do nowego lidera, który rozpoczyna sprint, itd.



Ryc. 7 Sztafeta

### - gry skocznościowe ( przykłady)

1. „Trójskok z krótkiego rozbiegu”. Rywalizacja dwóch zespołów (sumuje się wszystkie wyniki indywidualne-każdy zawodnik ma trzy próby). Sumaryczny wynik decyduje o zwycięstwie zespołu. W przypadku równego wyniku zespołów, najdalszy skok indywidualny(5).



Ryc. 8 Trójskok ze skróconego rozbiegu

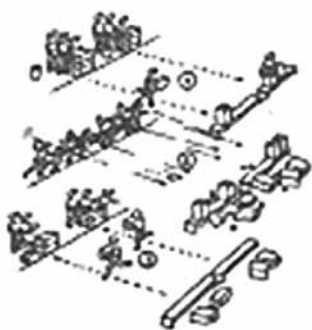
## - gry rzutne ( przykłady)

1. „Rzut oszczepem dziecięcym”. Podział dwa zespoły. Uczestnik po 5-0 metrowym rozbiegu wykonuje rzut na odległość. Odległość mierzymy z dokładnością do 20 cm. Każdy z uczestników ma po 3 rzuty. Najlepszy wpisujemy do wyniku zespołu. Suma pojedynczych wyników decyduje o zwycięstwie zespołu (5).



Ryc. 9 Trójskok ze skróconego rozbiegu

2. „Bieg i rzut”. Zawodnicy biegają z pudełkami i ustawiają je jako cele na końcu toru, po czym wracają na linię rzutu. Wykonują rzuty sposobem oszczepniczym trafiając w ustawione wcześniej pudełka. Kiedy cele zostaną strącone, biegają ponownie, aby przynieść je z powrotem (6).



Ryc. 10 Bieg i rzut

- **ETAP UKIERUNKOWANY, SPECJALIZACJI**  
(wstępna, właściwa)

Na tych etapach ograniczamy zajęcia z zabaw i gier lekkoatletycznych. Nie mniej od czasu do czasu dobrze jest dla rozładowania „atmosfery”, dla większego komfortu pracy z gupą, włączać je do zajęć.

## IV. UWAGI KOŃCOWE

Biorąc pod uwagę, że dzieci różnią się od dorosłych pod wieloma względami i nie są one jedynie mniejszymi wersjami swoich starszych braci i sióstr, czy rodziców, należy w szkoleniu sportowym wprowadzać sprzęt lekkoatletyczny dedykowany odpowiednim grupom wieko-

wym. Fizyczne gabaryty i proporcje ciała dzieci podlegają ciągłym zmianom. W tym celu uwzględniając wszystkie zasady prowadzenia zabaw i gier lekkoatletycznych należy uatrakcyjnić je oraz stworzyć odpowiednie warunki do kształtowania motoryki i nawyków ruchowych, które pozwolą lepiej opanować podstawy techniki konkurencji lekkoatletycznych. Należy przy modyfikować technikę ruchu, przystosowując ją do potrzeb dzieci. Zmiany w proporcjach ciała i różnice między proporcjami ciała dziecka i dorosłego ograniczają i wpływają na sposób wykonywania ćwiczeń przez dzieci (6).

Program Lekkoatletyka dla każdego! zapewnia młodym lekkoatletom sprzęt o odpowiednich rozmiarach i masie. Ważne jest, aby dzieci od samego początku uczyły się prawidłowych wzorców ruchowych i technik, również i podczas **zabaw i gier lekkoatletycznych**. Użycie sprzętu i przyrządów, które będą za duże lub za ciężkie uniemożliwi prawidłowe opanowanie umiejętności. Dotyczy to w szczególności konkurencji rzutowych, w których regulaminowych rozmiarów kula, dysk i młot są często za duże i za ciężkie dla młodszych zawodników.

Dostosowanie reguł automatycznie zwiększy przyswajanie techniki ruchu, a w konsekwencji także przyjemność z ćwiczeń. Na przykład, pokonywanie płotków o wysokości i rozstawach typowych dla zawodów w danej grupie wiekowej jest bardzo trudne dla większości dzieci. Nie stanowi żadnego problemu obniżenie płotków, albo jeszcze lepiej wykorzystanie sprzętu „Lekkoatletyka dla każdego!” lub tyczek i innych sprzętów rozstawionych w odległości odpowiedniej dla trenujących.

## W materiale wykorzystano:

1. Huizing J. „Homo ludens- Zabawa jako źródło kultury”, Warszawa 1967
2. Stawczyk Z. „ Gry i zabawy lekkoatletyczne dla dzieci i młodzieży”, AWF Poznań, wyd. II, Poznań 1974,
3. Stawczyk Z. „ Gry i zabawy lekkoatletyczne-poradnik dla nauczycieli wychowania fizycznego i sportu”, AWF Poznań, wyd. II-poszerzone, Poznań 1998,
4. Trzeźniowski R. „Zabawy i gry ruchowe”, WSiP, Warszawa 1995
5. Thomson Peter J.L; „Biegaj! Skacz! Rzucaj!” Oficjalny przewodnik IAAF do nauczania lekkiej atletyki Wyd. IAAF 2009, wyd. I PZLA 2015
6. Thomson Peter J.L; „Podstawy treningu lekkoatletycznego” Oficjalny przewodnik IAAF dla trenerów Wyd. IAAF 2009, wyd. I PZLA 2014



## Marek Wochna

Absolwent AWFIS Gdańsk, mgr sportu, trener klasy I w LA, trener kadry narodowej juniorów 400/400 pł w latach 1984-1987, wychowawca rekordzisty Polski na 110 m ppł, Artura Kohutka i wielu reprezentantów Polski, medalistów mistrzostw Polski - m.in. Krzysztofa Andrzejaka, Roberta Michniewskiego, Jolanty Marzec. W latach 1998 do 2013 autor programów kształcenia instruktorów i trenerów w lekkiej atletyce zatwierdzonych przez Radę programową przy Ministerstwie Sportu i Turystyki pod przewodnictwem prof. Henryka Sozańskiego. Obecnie metodyk PZLA koordynator programu Lekkoatletyka dla każdego.



**Zeszyt szkoleniowy** – biblioteka trenera  
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki  
Numer 5/6 2016

**Wydawca:**

**Lama Production Anna Józwiak**

Kazimierza Wielkiego 6/2, 05-230 Kobyłka

e-mail: redakcja@magazyn-lekkoatletyczny.pl

tel: + 48 503 749 003

magazyn **LEKKO  
ATLETYCZNY**

[www.magazyn-lekkoatletyczny.pl](http://www.magazyn-lekkoatletyczny.pl)