

W dwóch ostatnich tegorocznych numerach naszej „Wkładki szkoleniowej” chcemy przedstawić projekt szerokiego rozwoju lekkoatletyki polskiej, który powstał we współpracy PZLA oraz Ministerstwa Sportu i Turystyki. Jak każdy projekt rozwojowy i ten opiera się o kadry młodzieżowe, bo od nich zależy przyszłość i pomyślność dyscypliny. Dzisiaj prezentujemy ogólne zasady tego systemu oraz pierwszą część szczegółowych rozwiązań szkoleniowych dotyczących sprintu.

▶ Lekkoatletyka sportem dla każdego

I Cele programu

Celem programu „Lekkoatletyka sportem dla każdego” jest popularyzacja i upowszechnianie lekkiej atletyki, stworzenie atrakcyjnej oferty dotyczącej organizacji zajęć sportowych dla dzieci i młodzieży pochodzących z różnych środowisk, opracowanie spójnego modelu procesu szkoleniowego zgodnego z wytycznymi federacji lekkoatletycznych IAAF i EA, przygotowanie ogólnopolskiego systemu diagnozy, selekcji i naboru oraz identyfikacji talentów w szkoleniu młodzieży, budowanie ścieżki rozwoju kariery lekkoatletycznej stanowi podstawę nowej struktury organizacji szkolenia dzieci i młodzieży w Polsce.

Ideą programu pilotażowego, jak i późniejszej jego kontynuacji jest przygotowanie takiej struktury szkolenia dla dzieci i młodzieży, która uwzględni odpowiedni do przebiegu ontogenezy dobór ćwiczeń, ocenę sprawności ogólnej i lekkoatletycznej, kierowanie przebiegiem selekcji i naboru, właściwą organizację zajęć, zaangażowanie rodzin i środowiska szkolnego w procesie realizacji zadań projektu, podnoszenie kwalifikacji nauczycieli i trenerów lekkiej atletyki.

Program upowszechniania lekkiej atletyki ma na celu reaktywowanie i pobudzenie działań lekkoatletycznych ośrodków oraz popularyzację lekkiej atletyki, jako wiodącej dyscypliny sportu służącej wszechstronnemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Stworzony jednocześnie fundament dla sportów opierających się na podstawowych cechach motorycznych, jak gry zespołowe, czy wiele sportów indywidualnych.

Ważnym elementem projektu jest stworzenie jednolitej platformy koncepcji treningowej, która pozwoli na zbudowanie odpowiedniego modelu szkolenia, porównania efektów realizacji tego projektu, weryfikowania i wprowadzania korekt. Korzyści wynikające z wdrożenia projektu umożliwią realizację podstawowego hasła rozwoju sportowego człowieka „W zdrowym ciele zdrowy duch”, umożliwi samorealizację na wielu płaszczyznach sportowych i życiowych.

II Struktura programu

Program pilotażowy zostanie przeprowadzony według ściśle określonej struktury zarządzania projektowego. Struktura organizacyjna programu na obszarze Polski na etapie pilotażu zakłada utworzenie :

- 6 Lekkoatletycznych Ośrodków Mistrzostwa Sportowego (LOMS),
- 10 Ośrodków Kids Athletics (OKA), na bazie których od stycznia 2015 roku powstaną wojewódzkie ośrodki LOMS
- 13 dodatkowych Ośrodków Kids Athletics współpracującym z najbliższym LOMS

Program upowszechniania lekkiej atletyki obejmował będzie dzieci i młodzież:

- z najmłodszych klas szkół podstawowych (I-III),
- dzieci z klas IV – VI,
- uczniów szkół gimnazjalnych [I-III].

III Zasięg programu

Program upowszechniania lekkiej atletyki już na etapie pilotażu będzie miał zasięg ponadregionalny i obejmie 16 województw. Zakłada się, że realizacja projektu odbywać się będzie przy wsparciu jednostek samorządu terytorialnego i innych instytucji, partnerów, sponsorów projektu.

IV Szkolenia nauczycieli i trenerów lekkiej atletyki

Niezbędnym elementem po wprowadzeniu ogólnopolskiego programu z zakresu upowszechniania lekkiej atletyki będzie wsparcie nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej i wychowania fizycznego w planowaniu i przeprowadzaniu ciekawych, często nowatorskich zajęć lekkoatletycznych.

Istotną częścią projektu będzie jednolity program szkolenia nauczycieli nauczania początkowego i wychowania fizycznego w zakresie lekkiej atletyki dla dzieci oraz instruktorów i trenerów, którzy wprowadzać będą dzieci i młodzież do konkretnych konkurencji lekkoatletycznych.

Utworzony zostanie jednolity, zunifikowany program szkoleniowy, który realizować będą trenerzy w całej Polsce. Program oferuje szkolenia nauczycieli nauczania początkowego i szkolenia dla trenerów na różnych poziomach z zakresu Kids Athletics dla dzieci ukierunkowanych na organizację zajęć i zawodów sportowych dla dzieci i młodzieży, oddziaływanie różnych ćwiczeń i metod treningowych na organizm dziecka oraz działania prozdrowotne.

V Program Kids Athletics

Proponowany przez IAFF program Kids Athletics jest jednym z najdłuższych funkcjonujących programów upowszechniania sportu wśród dzieci na świecie. Zabawowa formuła prowadzenia zarówno zajęć wychowania fizycznego w szkołach i organizacja eventów aktywizuje bardzo duże ilości uczniów i przyczynia się do wzrostu zainteresowania aktywnością fizyczną dzieci. Program Kids Athletics zyskał również dużą aprobatę wśród doświadczonych trenerów, nauczycieli wychowania fizycznego oraz rodziców i został wpisany w ramy programu Ministerstwa Sportu i Turystyki Mały Mistrz.

Projekt IAFF Kids Athletics realizowany przez PZLA wykazuje wiele zbieżności z zaleceniami oraz celami programów „Mały Mistrz” oraz „Stop zwolnieniom z WF” współfinansowanych przez MSiP. Główną ideą zarówno już funkcjonujących programów, jak i programu upowszechniania lekkiej atletyki tych jest zachęcenie uczniów szkół podstawowych, do zdobywania nowych umiejętności ruchowych, podnoszenia sprawności fizycznej, kształtowania odpowiednich nawyków i postaw sportowych, w tym zwłaszcza dotyczących zdrowego stylu życia, wyrównywanie szans edukacyjnych dzieci pochodzących z różnych środowisk oraz integracja.

VI Cele programowe programu

Program pozwoli na wyszukanie najzdolniejszej młodzieży i zachęci ich do rozpoczęcia profesjonalnych treningów lekkoatletycznych.

Poprzez możliwość uczestnictwa w otwartych zawodach (w różnych kategoriach wiekowych) chcemy zachęcić społeczności lokalne, rodziców, nauczycieli, szkoły i inne jednostki organizacyjne do podejmowania stałych działań związanych z aktywnością ruchową.

Program upowszechniania lekkiej atletyki wśród dzieci i młodzieży będzie miał wpływ także na jej popularyzację wśród społeczeństwa.

Zakładane efekty edukacyjno-wychowawcze to:

- zdobycie umiejętności sportowych w konkurencjach lekkoatletycznych bez ukierunkowania na grupę konkurencji, tak aby wspomagać rozwój motoryczny w zakresie siły, skoczności i wytrzymałości,
- zapewnienie dzieciom bezpiecznego i aktywnego sposobu spędzenia wolnego czasu,
- podniesienie potencjału zdrowia oraz korekta wad postawy,
- podniesienie umiejętności i świadomości na temat zdrowego trybu życia.

Rezultatami programu upowszechniania będzie przede wszystkim poprawa stanu zdrowia oraz sprawności fizycznej dzieci i młodzieży szkolnej, zachęcenie rodziców do zainteresowania się prozdrowotnym aktywnością fizyczną swoich dzieci.

Proponowany program wypromuje nowe, atrakcyjne formy zajęć ruchowych. Z pewnością zwiększy się ilość uczniów chętnych do podejmowania nowych form aktywności fizycznej,

Poprawi się również poziom poszczególnych zdolności motorycznych wśród dzieci i młodzieży. Program wypromuje lekką atletykę nie tylko jako dyscyplinę, ale również przekona innych trenerów do tego, że królowa sportu jest pierwszoplanowym wstępem do innych sportów.

Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży*

Janusz Iskra, Rafał Tataruch, Ryszard Marcinów

Politechnika Opolska, Wydział Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii

Cz. 1. Biegi sprinterskie

** program Ministerstwa Sportu i Turystyki upowszechniania sportu wśród dzieci i młodzieży, projekt z zakresu lekkiej atletyki realizowany przez Polski Związek Lekkiej Atletyki, przy współpracy merytorycznej Wydziału Wychowania Fizycznego i Fizjoterapii Politechniki Opolskiej*

Charakterystyka konkurencji

Umiejętność szybkiego biegania jest bardzo ważnym elementem wielu konkurencji lekkoatletycznych, dlatego kształtowanie szybkości biegowej powinno odbywać się w sposób racjonalny. Uwzględnić przy tym należy etapy rozwojowe i potrzeby psychofizyczne dzieci i młodzieży.

Szybkość biegowa w dużej mierze uwarunkowana jest czynnikami genetycznym, jednak stosując odpowiednie ćwiczenia (środki treningowe) jej rozwój jest

możliwy na każdym etapie „lekkoatletycznej edukacji”. W biegu na krótkim dystansie możemy wyodrębnić następujące fazy: start (1) i bieg na odcinku startowym (2), bieg na dystansie (3) i atakowanie linii mety (4). Najistotniejszą fazą - od której w dużej mierze zależy uzyskany wynik - jest bieg na dystansie, dlatego nauczanie biegów krótkich zaczynamy właśnie od tego elementu. W okresie edukacji wczesnoszkolnej szybkość biegową rozwijamy przede wszystkim za pomocą gier i zabaw biegowo-szybkościowych. W kolejnych etapach szkolenia lek-

koatletycznego, oprócz biegania z prędkością maksymalną, stosujemy biegi z prędkością submaksymalną, podczas których zwracamy dużą uwagę na poprawną technikę biegu.

Warto przypomnieć:

- pierwszym znanym sprinterem w historii lekkiej atletyki był Koroibos z Elidy; w czasie I Starożytnych Igrzysk Olimpijskich w Olimpii w 776 r. p.n.e. (a więc blisko 2800 lat temu) zwyciężył w biegu na dystansie stadionu (starożytna Miara długości = 192,27 m),
- w czasie I Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich każdy z uczestników biegu finałowego zaprezentował inny rodzaj startu – od startu wysokiego, poprzez podpór na jednej ręce do klasycznego współcześnie startu niskiego,
- najwybitniejszą polską sprinterką jest Irena Szewińska - w latach 1964-1976 zdobyła 6 medali olimpijskich we wszystkich konkurencjach sprinterskich
- pierwszym „białym” sprinterem, który uzyskał równe 10,00 s w biegu na 100 m był Polak, Marian Woronin,

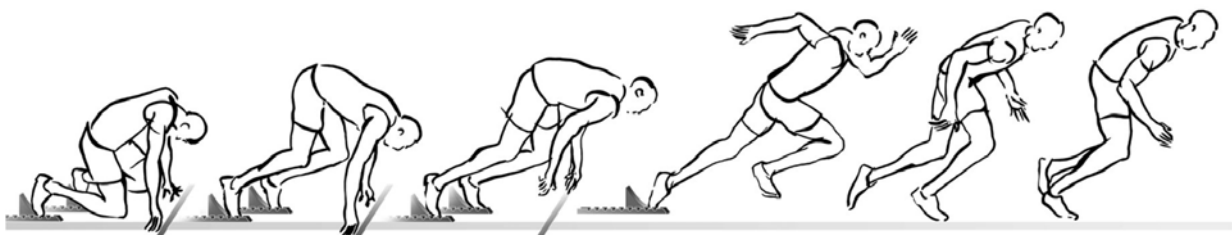
Warto przyswoić podstawowe pojęcia:

- **bieg sprinterski** - bieg krótki na dystansach do 60 m (dla dzieci) i do 400 m (dla zawodników) w którym zawodnicy starują z bloków startowych i każdy z nich biegnie po swoim torze,
- **przyspieszenie sprinterskie** – szybki bieg ze stopniowym zwiększaniem prędkości, aż do uzyskania maksymalnych możliwości biegowych,
- **falstart** - rozpoczęcie biegu przed sygnałem startowym; wg przepisów, po falstartcie, zawodnik zostaje zdyskwalifikowany i wykluczony z dalszej rywalizacji,
- **start niski** – rodzaj startu do biegu sprinterskiego stosowany na zawodach lekkoatletycznych; start niski składa się z trzech pozycji: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu startowego/ lub inna komenda, po której następuje wybieg startowy (patrz zdjęcia i ryciny).
- **skip (ang. „skipping”)** – podstawowe ćwiczenie techniczno-biegowe polegające na akcentowaniu wybranego elementu techniki biegu (np. „wysokie podnoszenie kolan”).



Warto przetłumaczyć:

- crouch start – start niski,
- sprint – bieg sprinterski,
- standing start – start wysoki,
- acceleration – przyspieszenie,
- flying runs – biegi ze startu lotnego,
- „on your marks” – pierwsza komenda startowa = „na miejsca”,
- „set” – druga komenda startowa = „gotów” (nie „gotowi”),
- „go” – ostatnia komenda startowa; w czasie zawodów sportowych pada strzał,



Rycina 1. Pozycje przyjmowane na komendy startowe i pierwsze kroki po starcie niskim (wg Gasilewski i wsp. 2011)

Zainteresowanie dzieci i młodzieży sportem (w tym przypadku lekką atletyką) to wieloletni proces, złożony z kilku poziomów realizacji zadań.

Dla potrzeb „edukacji lekkoatletycznej” można wyodrębnić następujące etapy:

1. **Inicjacja lekkoatletyczna** – okres przedszkolny i wczesnoszkolny.
2. **Nauczanie podstawowe** – szkoła podstawowa i gimnazjum.
3. **Trening podstawowy** – UKS-y i szkoły średnie.

Etap I – Inicjacja lekkoatletyczna.

Biegi sprinterskie w przedszkolu i w edukacji wczesnoszkolnej.

Dzieci na etapie edukacji wczesnoszkolnej bardzo chętnie uczestniczą w grach i zabawach o charakterze sprinterskim. Bardzo ważne, aby zabawy miały proste i zrozumiałe zasady oraz były dostosowane do wieku rozwojowego dziecka. Przybory, które wykorzystujemy w grach i zabawach powinny być kolorowe, atrakcyjne i przede wszystkim bezpieczne. Istotnym elementem kształtowania szybkości biegowej jest wybór miejsca ćwiczeń. Podłoże na którym wykonujemy ćwiczenia powinno być równe a meta biegu usytuowana tak, aby uczestnicy po jej osiągnięciu nie musieli gwałtownie hamować.

Ćwiczenia czasu reakcji z odpowiedzią ruchową to doskonała forma zabawy w małych pomieszczeniach. Klasycznym ćwiczeniem jest rzut gąbką o ścianę i próba jej natychmiastowego złapania. Wszelkiego typu „wyścigi” na krótkich (5-20 m) dystansach można realizować w małych salach, na placach i terenach zalesionych. Do małych pomieszczeń należy także atrybut startów z różnych pozycji (z leżenia, siadu, itp.).

Dzieci bardzo lubią biegi sprinterskie ponieważ:

- bardzo łatwo określić zwycięzcę, wygrywa ten, kto pierwszy osiągnie metę,
- „ścigać się” możemy w każdych warunkach, na boisku, bieżni i na sali gimnastycznej,
- do uprawiania sprintów nie potrzeba specjalistycznego sprzętu.

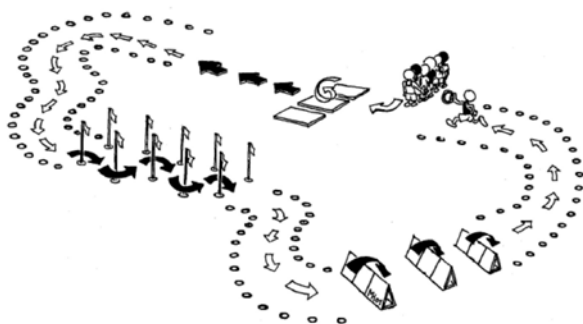
Przyrządy i przybory :

- niskie i wysokie pachołki,
- plastikowe butelki,
- puszki,
- gazety,
- gąbki,
- kawałki gąbki ze starych materaców.

Przykłady zabaw lekkoatletycznych dla dzieci w edukacji wczesnoszkolnej

Formuła 1

Wieloaspektowa konkurencja o charakterze szybkościowym, która łączy przewrót w przód, sprint, słalom i płotki. Układ tego toru jest dowolny i może być dopasowany do miejsca w którym jest przeprowadzany. Maksymalny dystans nie powinien przekraczać 60-70m.



Wywołany zawodnik

Nauczyciel inicjuje start pokazując numer rywalizującej pary, której zadaniem jest obiegnięcie oddalonego o 12-15 m pachołka i powrót na linię startu.



Wywołany numer

Nauczyciel inicjuje start pary rywalizujących uczestników, pokazując na palcach numer pachołka który muszą obiegnać i wrócić na swoje miejsce.



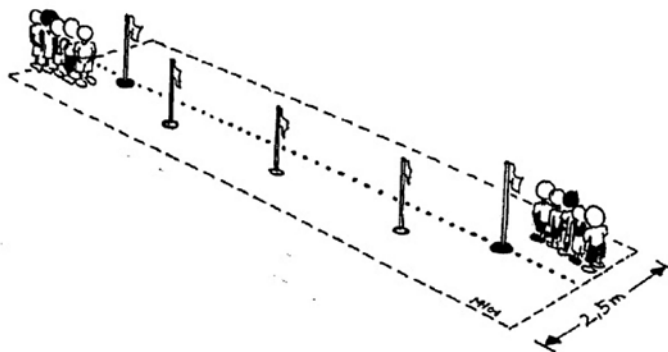
Wyścigi po drabince

Ćwiczący musi jak najszybciej pokonać pierwszy odcinek „po drabince koordynacyjnej” i po obiegnięciu pachołka „sprintem” wrócić na swoje miejsce.



Wahadłowa sztafeta sprintersko-słalomowa

Dwa zespoły, ustawione naprzeciw siebie rywalizują na dwóch równoległych torach. Po jednym torze zawodnicy będą slalomem a drugim sprintem po linii prostej. Każdy zawodnik w drużynie musi pokonać oba dystanse: slalomem i sprinterski.



Etap II – Nauczanie podstawowe.

Biegi sprinterskie na lekcjach wychowania fizycznego w szkole.

Ćwiczenia sprinterskie na lekcjach wychowania fizycznego w szkole

Ćwiczenia kształtujące technikę biegu

- Skip A wykonywany na różnych dystansach (od 15 do 30 m) ze stałą lub zmienną częstotliwością ruchów nóg.

Uwagi dla ćwiczącego:

Wysoko unosz kolana (do wysokości biodra),
Stopę zegnij grzbietowo (palce stopy na siebie),
Wyprostuj biodra i pracuj ramionami luźno i obszernie



- Skip A ok. 15 m + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m). Współćwiczący przytrzymuje za biodra biegnącego „podwyższając” jego pozycję.



- Skip A ok. 15 m (współćwiczący oporuje trzymając partnera z tyłu za dłonie) + przejście do szybkiego biegu (oporujący „wypuszcza” biegnącego),



- Skip B (15 m) + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m),
- Skip A (10 m) + Półskip A (5 m) + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m),

- Wielokok L,P (8-10 x) + płynne przejście do szybkiego biegu (20-30 m)



- Bieg (30-40 m) przez niskie listwy (znaczniki, butelki) ułożone co 5-6 stóp,

Uwagi dla ćwiczącego:

Staraj się biegać na śródstopiu (nie dotykaj piętą do podłoża),

Unieś palce stóp nieco w górę,

Staraj się biegać „wysoko”, nie załamując bioder,

Ramiona ugnij w łokciach (90°) i pracuj nimi obszernie

A. Podstawowe ćwiczenia sprinterskie:

- przebieżki „dogrzewające” 2-3 x 50 m,
- przyspieszenia na odcinku 30-40-50 m,
- starty z opadu 2 x 20 m,
- zrywy za startu niskiego 2 x 30 m
- biegi z maksymalną prędkością na odc. 30 m.

B. Ćwiczenia doskonalące technikę biegu krótkiego

- półskip A, czyli „dreptanie” na odc. 15-30 m,
- skip A, czyli „wysokie podnoszenie kolan” na odc. 20-30 m
- skip B, czyli „bieg koński” na odc. 15-20 m,
- skip C, czyli „obijanie piętami o pośladki” na odc. 15-20 m, przebieżki rytmowe na odc. 30-60 m,
- skip N, czyli „bieg nożycowy” na odc. 20-30 m,

C. Nauka startu wysokiego, biegi z różnych pozycji startowych na sygnał:

- starty z leżenia, klęku, siadu itp. np 6 x 10 m,
- start wysoki (samodzielny) np. 2-3 x 10-15 m,
- start wysoki (grupowy) np. 2 x 3 x 10-15 m,
- start wysoki na czas 30 m (pomiar czasu na pierwsze postawienie stopy).

D. Biegi sprinterskie typu „przyspieszenie-zwolnienie”:

- przyspieszenie np. 2 x 40 m,
- przyspieszenie + zwolnienie + przyspieszenie np. 4 x (10 + 10),
- przyspieszenie na sygnał nauczyciela np. 3-4 x 30 m

E. Nauka startu niskiego:

- starty z klęku podpartego np. 2 x 10 m,
- starty z opadu (ręce jak przy starcie niskim) np. 2 x 10 m,
- starty niskie (samodzielne, bez komendy) np. 2 x 10 m,
- starty niskie (samodzielne, na komendę) np. 2 x 20 m.

F. Sprawdzian biegu ze startu wysokiego i niskiego („sprawdź różnicę”) na odc.30-40 m.

G. Starty niskie (zespołowe):

- starty próbne (zespołowe),
- starty czwórkami (zwycięzca przechodzi do finału A, drugi do finału B),
- biegi „eliminacyjne” (zwycięzcy awansują do finału),
- bieg finałowy.

Zabawowe formy w nauczaniu startu niskiego

Wyścig z różnych pozycji

Zawodnicy wykonują start z różnych pozycji i biegną na odcinku 15-20 m. Pozycję „startową” ustala nauczyciel w zależności od poziomu szybkości ćwiczących. Najszybsi startują z pozycji „najtrudniejszej”



Bieg pod poprzeczką

Uczestnicy zabawy wykonują start niski, przebiegając w pochyleniu pod poprzeczką umieszczoną na wysokości 150-160 cm w odległości kilku metrów od startu. Ćwiczenie ma na celu wymuszenie pochylenia w pierwszej fazie biegu.



Żywy blok startowy

Ćwiczący startują z pozycji startu niskiego, opierając swoje stopy o stopy współćwiczącego, który może siedzieć przodem lub bokiem albo wykonać klęk podparty tyłem do startującego.



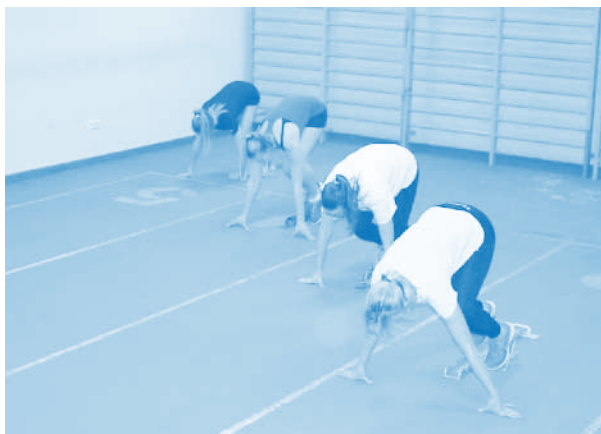
Żywy blok startowy i bieg z wymuszoną długością kroków

Ćwiczący startują z pozycji startu niskiego, opierając swoje stopy o stopy współćwiczącego. Listwy lub znaczniki ułożone na torze biegu wymuszają odpowiednią długość kroku biegowego – stopniowo wydłużamy odległości pomiędzy listwami.



Różni na starcie - równi na mecie

Bloki startujących ustawione w odległości od 0 do 2 m od linii startu. Na komendę startową podaną przez nauczyciela, zawodnicy rywalizują w biegu na odcinku 40-60 m. Nauczyciel znając możliwości szybkościowe ćwiczących, dobiera różnice w ustawieniu bloków na starcie tak, aby zawodnicy „w miarę jednocześnie” przybiegli na metę.



Start na kolorowy sygnał

Nauczyciel stojąc w odległości 15-20 m od linii startu, trzyma w dłoniach kolorowe pałeczki. Uczniowie ustawieni w pozycji startu wysokiego, „ścigają” się w parach. Startuje ta para po której stronie zostanie opuszczona pałeczka.



H. Specjalne ćwiczenia sprinterskie:

- wielokoki sprinterskie np. na odc. 20-30 m,
- biegi sprinterskie przez deseczki, listwy (rozstawione blisko – biegi ze skróconym krokiem lub rozstawione dalej – biegi z wydłużonym krokiem),

I. Bieg na 30-60 m ze startu niskiego (sprawdzian na czas); dystans uzależniony od wieku.

Etap III – Trening podstawowy.

Biegi sprinterskie w UKS-ach i w szkołach średnich

Aby rozpocząć trening sprinterski należy poznać podstawowy zestaw ćwiczeń. Dla lepszego ich przyswojenia wszystkie ćwiczenia podzielono na 7 grup.

Oto krótka charakterystyka ćwiczeń kształtujących szybkość biegową sprinterów.

1. Ćwiczenia szybkościowe wykonywane w miejscu.

Dobłą formą przygotowania sprinterów są szybkie (szybsze niż w czasie biegu) ruchy nogami lub rękoma wykonywane w miejscu. Ćwiczenia te mogą być dodatkiem do rozgrzewki lub fragmentem właściwego trenin-

gu. Ważne jest, iż wszystkie ww. ćwiczenia można wykonywać w niewielkich pomieszczeniach (salki gimnastyczne, siłownie).

Przykłady:

- szybkie krążenia nóg w różnych pozycjach (zwis na kółkach, podpór na poręczach, leżenie przewrotne, leżenie na ławeczce)
- szybka praca ramion (w staniu, w siadzie)
- szybki bieg w miejscu (także w oparciu o drabinki)
- szybkie podnoszenie uda do poziomu w oparciu o drabinki

2. Ćwiczenia sprinterskie wykonywane w marszu

Naukę skipów (następna grupa ćwiczeń) zaczynamy od typowego ruchu w miejscu, następnie przechodzimy do tzw. „marszów” sprinterskich.

Marsze sprinterskie to ćwiczenia przygotowujące sprinterów do skipów. W treningu sprinterskim początkujących lekkoatletów można wykorzystać:

- marsz sprinterski w miejscu - należy zwrócić uwagę na poprawne wykonanie elementów technicznych poszczególnych skipów,
- marsz sprinterski – jw. ćwiczący poruszają się marszem wolno do przodu w sposób charakterystyczny dla danego skipu,
- marsz w podskokach – ćwiczący pracuje nogą wymachową w sposób charakterystyczny dla nauczanego skipu, wykonując jednocześnie niewielki podskok na drugiej nodze,

Rozróżniamy:

- **marsz A** („wysokie podnoszenie kolan”) – szczególną uwagę zwracamy na podnoszenie uda do poziomu, stopę skierowaną „na siebie” (w zgięciu grzbietowym), kąt prosty (90o) między udem a podudziem nogi wymachowej, wyprostowaną nogę zakroczną, lekko pochylony do przodu tułów oraz typową dla sprintera pracę ramion (obszerna praca w stawie barkowym, kąt między ramieniem i przedramieniem lekko rozwarty w ruchu do tyłu, lekko ostry w ruchu do przodu, dłonie swobodnie zaciśnięte
- **marsz B** ćwiczenie w pierwszej fazie podobne do marszu A. Z chwilą podniesienia uda do poziomu wyrzucamy podudzie w przód, po czym opuszczamy je w dół „pod siebie”. Należy zwrócić uwagę na marsz wysoko na śródstopiu oraz zadartą „na siebie” stopę nogi wykroczonej. Marsz B przypomina trochę kłus koni,
- **marsz N** („nożyce”) – marsz z wymachem nogi wyprostowanej w stawie kolanowym (ryc. 3B). Zwracamy uwagę na wysokie prowadzenie biodra oraz tułów lekko pochylony w przód.
- **marsz C** („objanie piętami o pośladki”) – marsz z wymachem podudzia do tyłu. Należy zwrócić uwagę na aktywną pracę stopy: na podłożu zdecydowanie na śródstopiu („wysoko”), z tyłu zdecydowanie „na siebie” (bez tzw. „cechy”).

3. Ćwiczenia sprinterskie wykonywane w truchcie -skipy

Typowe ćwiczenia sprinterskie wykonywane w truchcie to skipy. Podstawą do prawidłowego wykonania skipów są opisane wcześniej marsze. Prawidłowe (pod względem technicznym) wykonywanie biegu sprinterskiego wymaga nauczania podstawowych ruchów (np. podnoszenia kolana, aktywnej pracy stopy itp.) z małą prędkością.

Do ćwiczeń doskonalących ww. umiejętności należą właśnie skipy (lub skipingi).

Skipy (ang. „skip” – skakać, podskakiwać) to podstawowe ćwiczenia techniczne w biegach sprinterskich polegające na akcentowaniu wybranych (specyficznych dla sprintu) fragmentów ruchu. W zależności od typu skipu doskonalimy inny fragment kroku biegowego.

Wyróżniamy skipy A,B,C i N. Ich wykonanie jest dynamicznym (biegowym) wykonaniem marszów. Można stosować także inne formy skipów jak np. mało znany skip V - skip V – wymachy wyprostowaną nogą w tył, przeciwieństwo skipu N.

Skipy stosujemy jako ćwiczenia sprinterskie w głównej jednostce treningowej a także (najczęściej) jako fragment treningu, głównie w końcowej części rozgrzewki. Skipy (podobnie jak marsze) mogą być wykonywane jedną nogą lub naprzemiennie.

Przykłady łączenia różnych form skipów:

- skip A (B lub C) w miejscu + szybki skip A (B lub C) w przód,
- skip A (B lub C) w miejscu + szybki skip B (B lub C) w przód,
- skip A do tyłu + na sygnał wybieg w przód,
- skip A (B lub C) + na sygnał bieg sprinterski,
- zmiany skipów na komendy (np. A, C, B, N, A),
- zmiany kierunku skipów (przód-tył) zgodnie z poruszaniem się prowadzącego,
- zmiany kierunku skipów na określonych odcinkach (np. 20 m skip A + 30 m skip C + 30 m skip B),
- skip A (B lub C) na prawą (lewą) nogę + skip C (A lub B) na lewą (prawą) nogę - co jeden krok,
- skip A na prawą (lewą) nogę + skip C na lewą (prawą) nogę - co trzeci krok.
- łączenie skipów na określonych odcinkach (np. 20 m skip A + 30 m skip C + 30 m skip B).
- półskip A („dreptanie” w truchcie) – technika wykonania zbliżona do pełnego skipu A, kolano unosimy nieco niżej, do kąta 40-45o
- co 3-ci krok szybkie podnoszenie lewej (lub prawej) nogi,
- co 2-gi krok naprzemiennie podnoszenie lewej i prawej nogi,
- ciągły skip na prawą (lub lewą) nogę,
- szybki podwójny skip (prawa + lewa noga) powiązany z truchtem,
- co 3-ci krok skip podwójny (na prawą lub lewą nogę),
- co 2-gi skip podwójny (na prawą i lewą nogę).

Ww. ćwiczenia realizuje się z wykorzystaniem wszystkich poznanych skipów.

4. Wieloskoki

Wieloskoki to specjalne ćwiczenia sprintersko-skoczniowe polegające na wielokrotnym powtarzaniu skoków przód. Skoki te mogą przyjmować różnorodną formę (z nogi na nogę – LP, na jednej nodze LL lub PP lub inne, np. LLP) a także mogą mieć różną strukturę (wykonane swobodnie z maksymalną długością skoków lub z maksymalną ich częstotliwością, przy skróceniu długości kroków – tzw. wieloskoki sprinterskie. Przy wykonaniu wieloskoków należy zwrócić uwagę na pełny wyprost w stawie kolanowym nogi odbijającej, wymach uda nogi wymachowej do poziomu, naprzemianstronną pracę ramion oraz pochylenie tułowia w przód. Wieloskoki wykonywane przez sprinterów można porównywać do „biegu skokami”

Przykłady wieloskoków:

- wieloskok naprzemianstronny („lewa-prawa”; LP),
- wieloskok na jednej nodze („lewa-lewa” lub „prawa-prawa”; LL, PP),
- różne kombinacje wieloskoków (LLP, LPP, LLPP, itp.),
- wieloskok LP z 10-20 m biegu,
- bieg sprinterski po 10-20 m wieloskoków LP,
- wieloskok LP przechodzący w wieloskok sprinterski,
- wieloskoki przez przeszkody (np. przez deseczki, materace itp.)

Uwaga: przeszkody powinny być **niskie** (do ok. 20 cm) oraz **bezpieczne** (nie zaleca się wykorzystywania piłek lekarskich, ławeczek itp.)

5. Ćwiczenia techniki biegu sprinterskiego.

Ćwiczenia techniki biegu sprinterskiego czyli biegi z niepełną, kontrolowaną prędkością na odcinkach 20-80 m. Ćwiczenia te obejmują biegi na krótkich odcinkach, wykonywane z tzw. prędkością submaksymalną

Prędkość submaksymalna (podmaksymalna) charakteryzuje się możliwością kontroli techniki biegu wykonywanego z 85-95% (w stosunku do biegu z maksymalną prędkością) intensywnością. W początkowym etapie szkolenia młodych sprinterów ćwiczenia techniczne powinny dominować w całym roku szkolenia.

Biegi z maksymalną prędkością powinny dotyczyć tylko zawodów, sprawdzianów, oraz współzawodnictwa. Należy pamiętać, że: **albo technika biegu (biegi z intensywnością 85-95%) albo szybkość maksymalna (100%). Obydwa typów treningu nie da się połączyć.**

Przykłady biegowych ćwiczeń sprintera:

- przyspieszenia, czyli biegi z narastającą prędkością (np. 60 m przysp.),
- przyspieszenie + utrzymanie prędkości maksymalnej (np. 30 m przysp. + 20 m max),
- przyspieszenie + uzyskanie prędkości submaksymalnej + utrzymanie prędkości maksymalnej (czyli 3-stop-

niowa prędkość biegu) (np. 20 m przysp. + 20 m/90% + 20 m max),

- przyspieszenie + uzyskanie prędkości maksymalnej + rozluźnienie (czyli **swobodne zwolnienie**, bez gwałtownego hamowania) np. 20 m przysp. + 20 m max+ 20 m luz),
- naprzemienne biegi z przyspieszeniem i rozluźnieniem (np. 20 m przysp. + 10 m luz + 20 m przysp. + 10 m luz),
- naprzemienne biegi z prędkością maksymalną (gwałtowne zrywy) i rozluźnieniem (np. 10 m max + 10 m luz + 10 m max + 10 m luz),
- biegi z przyspieszeniem na określony sygnał (np. bieg swobodny + przyspieszenie na gwizdek nauczyciela),
- biegi z gwałtownym zrywem w końcowym fragmencie (np. bieg na 60 m – 40 m (85%) + 20 m max).

Do ćwiczeń technicznych sprintera należą także biegi po wirażu.

Przykłady:

- biegi wyłącznie po wirażu (np. 40 m po wewnętrznym, pierwszym torze),
- „wyjścia z wirażu”, czyli biegi częściowo po wirażu, częściowo po prostej (np. 20 m wiraż + 20 m prosta),
- „wejście w wiraż”, czyli bieg częściowo po prostej, częściowo po wirażu (np. 30 m prosta + 20 m wiraż).

6. Ćwiczenia startu niskiego

Kilka podstawowych informacji:

Blok startowy składa się z:

- szyny mocowanej do podłoża za pomocą kolców lub gwoździ,
- dwóch podpór na stopy regulowanych względem siebie za pomocą śrub.

Po indywidualnym ustawieniu bloku:

- zawodnik staje za blokiem startowym oczekując na komendę „na miejsca”,
- przyjmuje pozycję klęczną na jednym kolanie opierając dłonie przed linią startu (czeka na komendę „gotów”),
- po podaniu komendy „gotów” płynnie unosi biodra w górę (nie prostując całkiem nogi zakroczonej) - ciężar ciała rozłożony jest równomiernie na ręce i nogi,
- w bezruchu oczekuje na komendę startową.

Metodyka nauczania startu niskiego

A. Ćwiczenia reakcji z odpowiedzią ruchową:

- wyskok dosiężny na sygnał,
- ze stania na jednej nodze, na sygnał – szybki bieg w miejscu,
- rzut piłką w przód i złapanie jej,
- rzut gąbką o ścianę i złapanie jej.

B. Ćwiczenia reakcji z wybiegiem startowym:

- bieg ze startu wysokiego pod (stopniowo opuszczaną) poprzeczką,
- rzut przedmiotem (piłka, kamień) za siebie i - po jego upadku - wybieg startowy.

C. Starty na sygnał z różnych pozycji – w tej grupie ćwiczeń stosujemy zasadę – od pozycji ogólnych, odbiegających od typowego startu niskiego (np. leżenie przodem), do pozycji standardowej:

- starty z leżenia tyłem, przodem (ręce wzdłuż tułowia, potem na linii startu),
- starty z siadów (prosty, skrzyżny, itp.),
- starty z kłęk (obunóż, na jednej nodze),
- starty z podporu przodem (dłonie ułożone jak przy starcie niskim),
- starty z opadu – w dwóch wariantach, np.: start z opadu z pozycji „na baczność”, start z opadu z lekkiego wykroku,
- starty przyjmujące formy ćwiczeń złożonych, np.: z podporu przodem, szybkie 2-3 zmiany nóg i wybieg startowy, z leżenia przodem, podpór przodem z wyrzutem nogi w przód i wybieg startowy,
- starty na sygnał w ruchu, np.: starty ze skoku A w miejscu, starty ze skoków (A,B,C) wykonywane w biegu (5-10 m), starty z wieloskoku, starty z biegu (tzw. zrywy), starty ze skoku wykonywanego do tyłu.

Końcowym etapem nauki jest wykonanie startu niskiego z bloku w pełnej formie, z zachowaniem wszystkich elementów technicznych.

7. Ćwiczenia szybkości biegowej (szybkości maksymalnej).

Wszystkie biegi sprinterskie (20-80 m) wykonywane z prędkością maksymalną (intensywność 100%). W czasie wykonywania zajęć tego typu wykonujemy minimalną ilość powtórzeń (2-3), przy długich przerwach wypoczynkowe (do 15 min). Najczęściej rozwój szybkości maksymalnej związany jest ze sprawdzianami i udziałem w zawodach. starty (niskie i wysokie) na sygnał lub ze współzawodnictwem (np. 40 m ze startu niskiego),

- biegi z maksymalną prędkością rozpoczynane marszem (tzw. starty z marszu) (np. 20 m marsz + 20 m max) na czas,
- biegi ze startu lotnego (odcinki „lotne”) – biegi z maksymalną prędkością mierzone po uprzednim 10-20 m przyspieszeniu.

Pomiar czasu dokonywany jest wg schematu lub za pomocą fotokomórek (fotokomórka – urządzenie elektroniczne do pomiaru czasu biegu z dokładnością do 0,01 s).

8. Ćwiczenia końcowego fragmentu biegu (finisz).

Finisz (ang. „finish” = zakończenie, koniec) biegu sprinterskiego wymaga od biegacza specjalnych zdolności wytrzymałościowych (o treningu wytrzymałości sprinterskiej dla młodzieży piszemy w innym miejscu) a także właściwego „rzutu na taśmę”. „Rzut na taśmę” to końcowe wychylenie tułowia do przodu przy równoczesnym wymachu ramion w tył. Przy wyrównanym poziomie zawodników „rzut na taśmę” może decydować o zwycięstwie.

Warto przeczytać:

Gasilewski J., Iskra J., Szepelawy M. 2011. Biegi sprinterskie. W: *Lekkoatletyka dla instruktorów*. Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa, Racibórz, s. 9-19.

Iskra J., Osik T., Walaszczyk A. 2002. *Trening w biegach sprinterskich dla początkujących i zaawansowanych*. ARF Agencja Prasowa, Poznań.

Iskra J., Skowronek T., Szade B., Walaszczyk A. 2005. *Metodyka nauczania lekkoatletyki w szkole*. AWF, Katowice.

Iskra J., Walaszczyk A., Szade B. 2002. *Lekkoatletyka w szkole podstawowej*. AWF, Katowice.

Iskra J., Wojnar J. (red.) 2008. *Biegi sprinterskie. W: Atlas ćwiczeń lekkoatletycznych dla dzieci i młodzieży*. Politechnika Opolska, Opole.

Kobiąłka K. 2012. *Uwagi metodyczne do nauczania techniki w sprincie*. Magazyn Lekkoatletyczny/Zeszyt Szkoleniowy 2/19-20, 6-9.

Skowronek T., Szade B. Biegi sprinterskie. 2008. W: (red. J. Iskra) *Lekkoatletyka dla dzieci i młodzieży*. AWF, Politechnika Opolska, Katowice-Opole.

W opracowaniu wykorzystano także materiały Międzynarodowego Stowarzyszenia Federacji Lekkoatletycznych (IAAF) w dwóch wersjach: oryginalnej: (Gozzoli C., Simohamed J., El-Hebil A.M. 2006. „Kids’ Athletics. – a team event for children”) oraz w wersji przetłumaczonej na język polski („Lekkoatletyka dla dzieci. Drużynowe zabawy lekkoatletyczne”, PZLA, 2014).

Zeszyt szkoleniowy – biblioteka trenera
bezpłatny dodatek finansowany przez Ministerstwo Sportu i Turystyki
Numer 9/10 2014

Wydawca:

Lama Production Anna Jóźwik

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