

Temat: Technika biegu krótkiego (sprintu)

Cel lekcji: uczeń wie co to jest bieg krótki

Sprint – bieg na krótkich dystansach: 60 metrów (hala), 100 metrów, 200 metrów, 400 metrów, sztafety 4 × 100 metrów i 4 × 400 metrów. Zawodnicy startują na sygnał (strzał) startera z bloków startowych. Każdy zawodnik biegnie po swoim torze. Przed zawodami odbywa się losowanie torów albo też numer toru przydzielonego zawodnikowi wynika z miejsca, które zajął on w biegu eliminacyjnym. O kolejności na mecie decyduje pierś zawodnika.

Umiejętność rozwijania dużej szybkości jest pożądana praktycznie na każdym dystansie. Może decydować o dobrym miejscu, medalu lub rekordzie. Jak jednak ją rozwinąć? Jak sprawić żeby nasz bieg był możliwie najszybszy? Poznajcie przepis na naprawdę maksymalne prędkości.

Oto przepis na idealną technikę biegu w pięciu krokach:

Po pierwsze - ustawienie tułowia w czasie biegu-Lekkie pochylenie tułowia do przodu skutkuje efektywniejszym przemieszczeniem się do przodu. Odchylenie tułowia natomiast powoduje skrócenie kroku biegowego.

Po drugie - praca ramion- W czasie biegu powinniśmy się skupić na tym żeby ich zamach najpierw przeniósł nas do przodu, a następnie spowodował szybkie cofnięcie nogi, która jest akurat z przodu. Biegając pamiętajmy więc żeby usztywnić się lekko i poprowadzić ramię do przodu, a nie od razu spowodować jego ruch do góry.

Po trzecie - napięcie dłoni- Palce rąk w czasie biegu nie mogą być ściśnięte ale rozwarte. Stworzenie przestrzeni między palcami pozwala zwiększyć obszerność ruchu ramion co ma same pozytywne skutki.

Po czwarte - napięcie na twarzy - Chodzi tutaj o rozluźnienie mięśni, które spinają się samoczynnie na skutek wytracania prędkości.. Zaciskanie szczęki wymuszone walką o pozycję powoduje wydzielanie ogromnych ilości kortyzolu, które tylko przyspieszają zmęczenie. Sam fakt napinania żuchwy skutkuje też przejściem napięcia na inne mięśnie co jest destrukcyjne dla optymalnej techniki ruchu.

Po piąte - praca nóg i ustawienie stóp- Ważnym jest żeby po oderwaniu stopy od podłoża umożliwić jej wręcz bezwładny lot, który spowoduje jej ustawienie się na prawie równej linii z kością piszczelową. Pamiętajmy o tym w trakcie biegu bowiem przekłada się to na właściwe wykonanie tzw. tylnego wahadła.

W biegu na 100 metrów niezastosowanie się do powyższych zasad skutkuje utratą nawet 0.20 sekundy. W sprincie to przepaść!

<https://youtu.be/vvYPCfZA6yI> bieg na rekord świata 100m

<https://youtu.be/xwNHnCC-fAM> bieg sprinterski

