

## **Temat: Technika biegów średnich**

Cel lekcji: uczeń wie jaka jest różnica między biegiem średnim, a biegiem długim

**Bieg średniodystansowy** odbywa się na dystansach 800 m i 1500 metrów oraz na dystansach: jednej mili i 1000 metrów (konkurencje nieolimpijskie występujące na niektórych mityngach).

- Bieg na 800 m (dwa okrążenia bieżni) – start odbywa się bez bloków startowych, zawodnicy biegną po torach pierwszy wiraż (100 m), po czym mogą biec po wewnętrznym torze.
- Bieg na 1500 m – zawodnicy startują z linii startu wyznaczonej na początku przeciwległej prostej z pozycji stojącej. Tuż po starcie zawodnicy mogą zająć pozycje na wewnętrznym torze.

Zawody lekkoatletyczne nie mogą też obyć się bez biegów średniodystansowych, które stanowią coś pomiędzy sprintem a biegiem na naprawdę długi dystans (maraton). Biegacze podejmują się tej konkurencji z uwagi na zalety swojego organizmu – mogą pochwalić się umiejętnościami związanymi zarówno z dobrym startem, jak i wytrzymałością radzenia sobie z dość wymagającym dystansem. Trzeba wystartować tak, by już na początku osiągnąć odpowiednią pozycję, w miarę dobrą, ale niekoniecznie musi być pierwsza. W połowie biegu można pozwolić sobie na odpoczynek i wykorzystywanie tylko pewnej części swoich możliwości, ale im bliżej drugiej połowy dystansu, tym bardziej należy się „sprężyć”. Najważniejszy jest właśnie początek drugiej połowy, od tego momentu liczy się już każda sekunda. Dużo zależy od odległości, jaką trzeba przebiec, a także od pozycji, jaką wylosuje dany biegacz (można biec po wewnętrznej, po zewnętrznej albo w centrum).

[https://youtu.be/s\\_NL4L860cQ](https://youtu.be/s_NL4L860cQ)