

Wychowanie fizyczne kl. 8 (16.04.)

Dzisiaj lekcja metodyczna czyli do przeczytania UWAGA BĘDZIE Z TEGO KTÓTKI TEST NA OCENĘ!

Start niski

Czy wiesz, że start niski należał do starożytnego pentatlonu? Czy wiesz, jak poprawnie wykonać start niski? A jakie są najczęstsze błędy? Zapraszam na historię, technikę, metodykę nauczania i występujące błędy w starcie niskim...



Start niski – historia

Bieg krótki znany był już w starożytności. Ludzie żyjący w tamtych czasach uwielbiali wszelkie konkurencje sportowe. Oczywiście również lubili się ścigać. Chcieli wiedzieć, kto jest najsilniejszy, najbardziej skoczny, ale i kto jest najszybszy.

Bieg na dystansie krótkim wchodził w tzw. pentatlon, czyli 5-boju Starożytnej Grecji. Długość takiego biegu wynosiła jeden stadion, czyli dokładniej, było to 400 metrów.

Co było dalej?

Zanotowano starty z kamiennych bloków, oczywiście znacznie różniły się od dzisiejszych bloków startowych.

W roku 1887 Charles Sherrill przeszedł do historii i jako pierwszy wystartował z pozycji niskiej.

Natomiast podczas pierwszych Nowożytnych Igrzysk Olimpijskich, które miały miejsce w Atenach, w roku 1896, amerykański zawodnik Thomas Burke brał udział w biegu krótkim na 100 metrów (12,00 sec.) i zastosował jako jedyny start niski. Wzorował się na Sherrillu.

Technika startu niskiego błyskawicznie ewaluowała. Widziano w niej ogromny potencjał i pomoc w coraz szybszym biegu.

Zwracano coraz większą uwagę nie na sam bieg, ale właśnie na start oraz finisz. To te elementy non stop udoskonalano.

Około 1928 – 1929 roku wprowadzono bloki startowe, przypominające już bardziej ówczesne, które bardziej ułatwiały startowanie.

W latach 30-tych nadeszła mała zmiana, stopy zawodników układane były dość blisko siebie. Tą technikę startu nazwano *kangaroo / bunch start*. Z tej pozycji startowej sprinterzy bardzo szybko wychodzili z bloków. To naprawdę było dla nich kluczowe.

Ogromną popularnością technika ta cieszyła się w latach 50-tych.

Dzisiaj nikt sobie nie wyobraża biegów na dystansie krótkim bez startu niskiego.

Start niski – technika

Start niski wykonuje się z bloków startowych.

Ustawienie bloków

Przyjmuje się, że przednia podpórka bloku startowego powinna być ustawiona w odległości około 2 stóp od linii startowej, a podpórka tylna o jedną stopę za nią.

Komendy

Komendy są następujące: „na miejsca”, „gotów” i strzał z pistoletu.

„na miejsca”:

- Biegacz przyjmuje pozycję kłęk podpartego jedno nogą na nodze zakrocznej, opierając stopy o ścianki bloków, a dłonie (kciuk i wyraźnie rozarty palec wskazujący, do którego przylegają wyprostowane pozostałe palce) ustawione są przed linią startową na szerokości barków.
- Kończyny górne wyprostowane w stawach łokciowych ustawione niemalże pionowo.
- Głowa swobodnie opuszczona w dół
- Równomierne rozmieszczenie masy ciała na wszystkie punkty podparcia – umożliwia to rozluźnienie mięśni.

„gotów”:

- Biegacz wolnym ruchem unosi biodra nieco powyżej poziomu barków
- Przenosi masę ciała na kończyny górne
- Kąt ugięcia w stawie kolanowym nogi wykroczonej wynosi nie mniej niż 90 stopni, nogi zakroczonej 110 – 130 stopni.

„strzał”:

- Biegacz energicznie odbija się rękoma od bieżni
- Wykonuje zdecydowany ruch barkami w przód ku górze
- Rozpoczyna odbicie z bloków startowych równocześnie obiema nogami
- Noga zakroczna zostaje energicznie przeniesiona w przód
- Pracę nóg wspomaga naprzemianstronny obszerny wymach ramionami

W czasie pierwszych kroków, tułów jest mocno pochylony do przodu. Stopy przenoszone nisko nad podłożem.

Start niski – błędy w technice

Oto najczęstsze błędy w technice startu niskiego...

1. Nieprawidłowe ułożenie dłoni na linii startowej – oparcie dłoni o podkoże wysoko na palcach
2. Zbyt szerokie/wąskie ułożenie dłoni w stosunku do linii barków – ramiona ułożone na szerokości barków.
3. Niewłaściwe ustawienie ścianek bloków startowych
4. W pozycji „na miejsca” niewłaściwe ułożenie ciała
5. W pozycji „gotów” za niskie uniesienie bioder
6. Zbyt wczesne odrywanie nogi zakroczonej
7. Zbyt wczesne prostowanie się ćwiczącego po wybiegu