

PIERWSZE BIEGOWE KROKI - "JAK ROZPOCZĄĆ PRZYGODĘ Z BIEGANIEM." - SZKOLENIE ONLINE



Paweł Płoskonka - doradca metodyczny
z wychowania fizycznego

Dlaczego właśnie bieganie

#wspolnamotywacja

***DLACZEGO WARTO
ZACZĄĆ BIEGAĆ?***



Jaki sprzęt do biegania ?



Buty sportowe

Buty do biegania teoretycznie powinny być wymienione po ok. 400-600 przebiegniętych kilometrach. Jeśli biegasz ok. 50 km w tygodniu, oznacza to, że musiałbyś zmieniać buty co jakieś 3-4 miesiące. Bardziej zużyte buty powodują gorszą amortyzację, mniej łagodząc "uderzenia w ziemię", a gorsza amortyzacja oznacza możliwe kontuzje mięśni czy ścięgien i większe obciążenia stawów.

Nie tylko buty

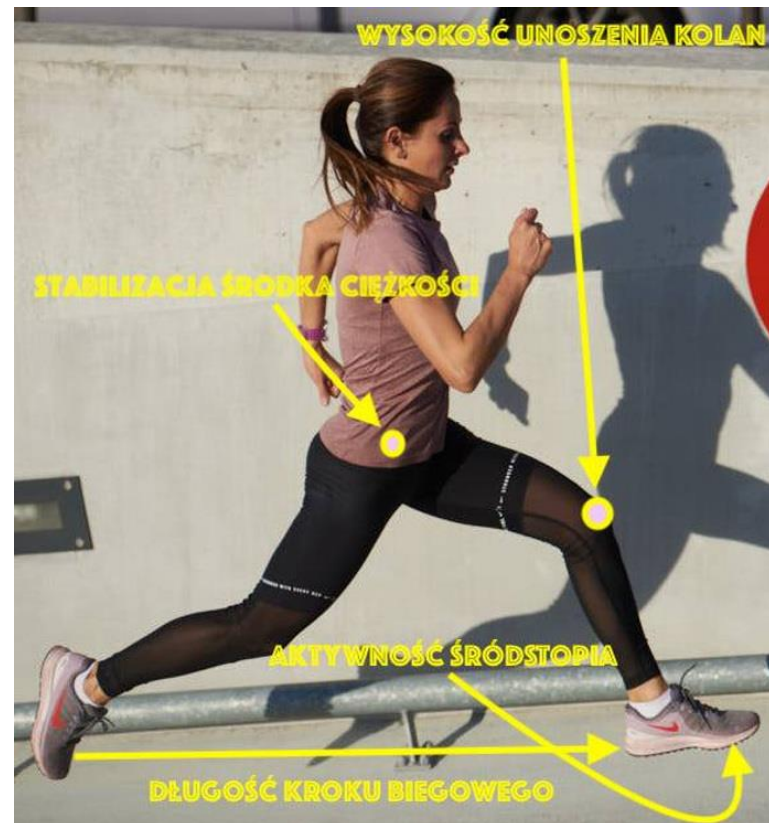
- ❖ Spodenki
- ❖ Koszulka
- ❖ Leginsy
- ❖ Dres
- ❖ Biegowa kurtka
- ❖ Czapeczka
- ❖ Odzież termo
- ❖ Czapka zimowa
- ❖ rękawiczki
- ❖ skarpety



Zdrowie przede wszystkim



13 podstawowych ćwiczeń techniki biegowej (film)



Technika biegu - 3 najważniejsze elementy (film)



Intensywność biegowa

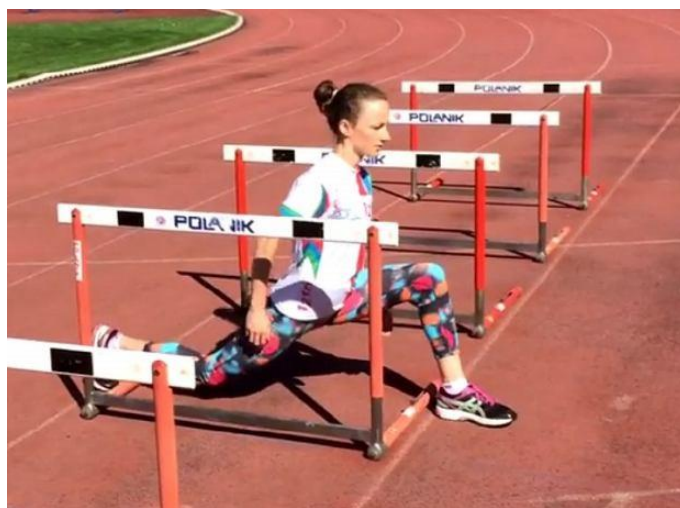
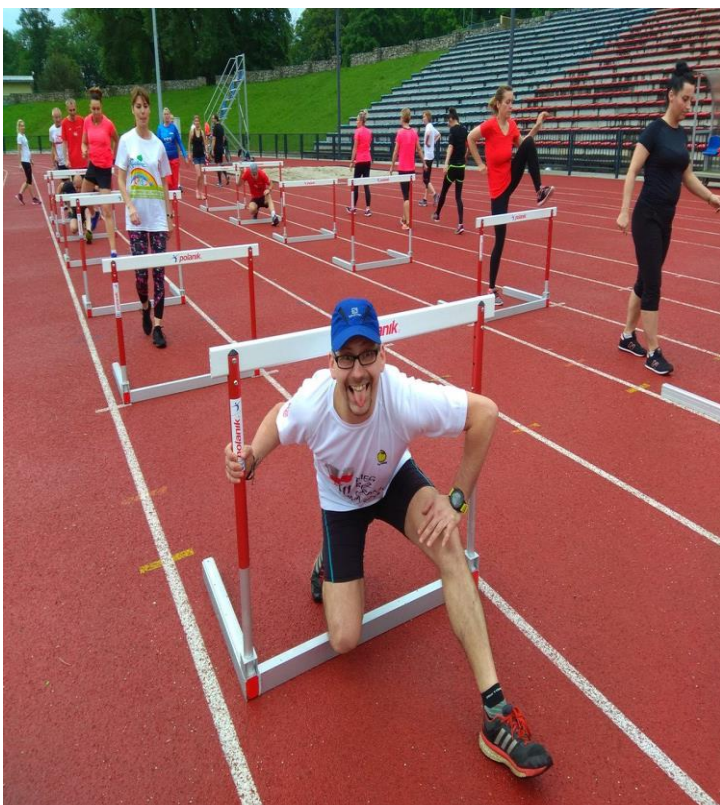


Strefa regeneracji aktywnej (AR)	<145	Intensywność wysiłku, przy której energia czerpana jest w większości z przemian tłuszczowych. Długotrwałe wysiłki z tą intensywnością mocno przyczyniają się do pobudzania metabolizmu tłuszczowego i sprzyjają regeneracji.
Strefa niskiej intensywności (LI)	145 - 158	Intensywność wysiłku, która jest realizowana przy udziale przemian tlenowych (metabolizmu tlenowego). Jest to intensywność służąca kształtowaniu wydolności tlenowej- bazowej. Jest to tzw. pierwszy zakres intensywności treningu. Stosowanymi formami są długie wysiłki o względnie stałej intensywności (metoda ciągła jednostajna lub zmienna z intensywnością nie przekraczającą progu LT).
Próg tlenowy- mleczanowy LT	158	Intensywność wysiłku, po przekroczeniu której dochodzi do stopniowego włączania się w produkcji energii przemian beztlenowych (produkujących m.in. kwas mlekowy). Dzieje się tak ze względu na niewystarczającą ilość energii z przemian tlenowych i konieczność pozyskiwania dodatkowej energii z innych przemian.
Strefa średniej intensywności (MI)	158 - 170	Jest to tzw. drugi zakres treningowy. To intensywność wysiłku, przy której utylizacja powstających w mięśniach metabolitów jest możliwa (następuje ich buforowanie i utrzymywana jest równowaga kwasowo-zasadowa). Aktywność w tej strefie może być kontynuowana przez dłuższy okres czasu. Trening z taką intensywnością kształtuje ogólną wytrzymałość. Środkami treningowymi są wysiłki ciągłe o stałej intensywności. Trening w tej strefie jest mocno budującym wytrzymałość.
Strefa wysokiej intensywności (HI)	170- 182	W strefie tej organizm jest jeszcze w stanie utrzymywać równowagę kwasowo-zasadową ale przez krótszy czas (30-45 min). Z tego względu trenując w tej strefie wykonujemy wysiłki o charakterze powtórzeniowym lub zmiennym. Wysiłki takie realizowane są głównie z cukrów a energia pochodzi zarówno z przemian tlenowych jak i beztlenowych. Trening w tej strefie jest mocno kształtującym przed ważnymi startami
Próg anaerobowy (AT)	182	Próg beztlenowy (anarobowy)- RCP (respiratory compensation point) to intensywność wysiłku po przekroczeniu, której dochodzi do szybkiego zmęczenia. Dzieje się tak w wyniku narastania stężenia metabolitów mięśniowych (zakwaszenia), których buforowanie jest już niewystarczające.
Strefa wysokiej intensywności interwałowej (IIS)	182 - 196	Jest to tzw. trzeci zakres intensywności treningowej. Wysiłki w tym zakresie kształtują wytrzymałość beztlenową i poprawia zdolności buforowe organizmu. Praca w tej strefie powoduje duże wahania równowagi kwasowo-zasadowej. W tej strefie w treningu wykorzystuje się wysiłki interwałowe o krótkim czasie trwania. Kształtuje się wytrzymałość specjalną-krótką

Nie tylko bieganie

- ❖ Rozpoczynając przygodę z bieganiem pamiętajmy o całym organizmie (mięśnie, układ kostny , trzewia)
- ❖ Poza bieganiem pamiętajmy o ćwiczeniach rozciągających na wszystkie partie mięśniowe
- ❖ Uzupełniaj bieganie innymi aktywnościami (basen, rower, gry zespołowe , gimnastyka)
- ❖ Ćwicz siłę - nie unikaj siłowni .
- ❖ Powiększaj swoją wiedzę na temat swojego organizmu , zdrowego biegania, odżywiania, suplementach diety - zasoby są w internecie.

Ćwiczenia na płotkach lekkoatletycznych (film)



PODSTAWOWE ŚRODKI TRENINGOWE

ŚRODEK TRENINGOWY

JAK TRENOWAĆ

CO ZYSKUJEMY

OWB 1



Bieg o umiarkowanej intensywności, czyli możemy swobodnie rozmawiać w trakcie biegu. Tętno na poziomie 65-70 proc. HR max (tętna maksymalnego, HR max = 220 - wiek). Czas biegu ponad 5 minut.

Kształtujemy wytrzymałość tlenową.

Rytmy



Bieg na mniej więcej 80-85 proc. możliwości. Przebieżki na odcinku od 100 do 200 m. Krok biegowy powinien być tej samej długości i częstotliwości.

Urozmaicamy trening, poprawiamy technikę i rytmikę biegu

Siła biegowa



Podbiegi, skipy, krosy i marsze. Najłatwiejszym treningiem do wykonania bez pomocy trenera są podbiegi, czyli przebieżki w trudniejszym terenie (70-80 proc. możliwości). Możemy je wykonywać w lesie lub na asfaltowych drogach. Raz w tygodniu przy 5-6 jednostkach treningu, jeśli biegamy rzadziej (3-4 razy) wystarczy jeden taki trening na dwa tygodnie. Długość odcinków od 50 do 500 m.

Poprawiamy szybkość i dynamiczność biegu. Zwiększamy siłę odbicia przy każdym kroku. Wzmacniamy serce i płuca

Siła biegowa - skipy, wieloskok - pokazuje mistrzyni Polski juniorów Aleksandra Hołda



Co robić w szkole ?



Bieganie nie jest nudne

Nie ma co przekonywać uczniów, że „bieganie nie musi być nudne”.

Młodszym trzeba je po prostu „przemycić” w przeróżnych grach i zabawach, a starszym dodatkowo pokazać, że to najprostsza i najtańsza droga do osiągnięcia sportowych celów.

Oto praktyczne rady, jak to zrobić. Uczniowie nie będą lubić biegania, dopóki będzie im się ono kojarzyło z „zaliczaniem” kolejnych okrążeń wokół boiska.

Ale jest mnóstwo sposobów, żeby bieganie kojarzyło im się pozytywnie.

Oto kilka z nich.

ZRÓBMY TO INACZEJ

Bieganie tyłem, bokiem, na palcach czy na piętach to nie tylko urozmaicenie biegowych zadań, ale także znakomite ćwiczenie wzmacniające mięśnie, kształtujące sprawność ogólną i koordynację uczniów.



„Trzy kolory”

Uczniowie biegają po sali lub boisku. Na sygnał prowadzącego - gwizdek i uniesienie szarfy w danym kolorze - ćwiczący biegną w określony wcześniej sposób.

Np. czerwona szarfa - bieg tyłem (bieg tyłem odciąża stawy, wzmacnia mięśnie łydek), zielona szarfa - bieg z wysoko unoszonymi kolanami, żółta szarfa - bieg małymi kroczkami, tylko na śródstopiu (ten rodzaj biegu szczególnie wzmacnia mięśnie podudzi i uczy prawidłowej techniki biegu).

Berek „Tył na przód”

Osoba dotknięta przez berka musi biegać tyłem. Odczarować się może tylko samodzielnie, dotykając berka.



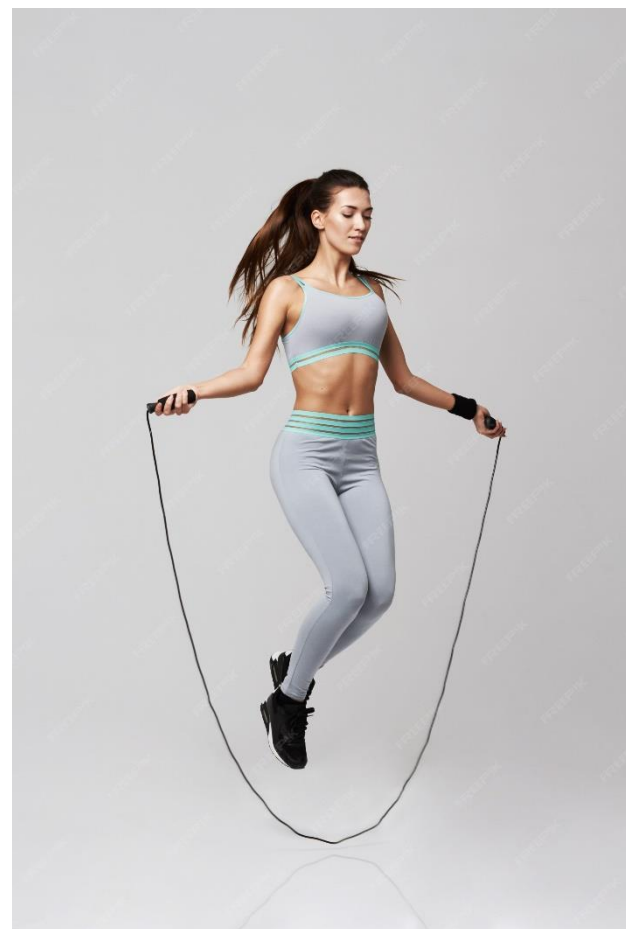
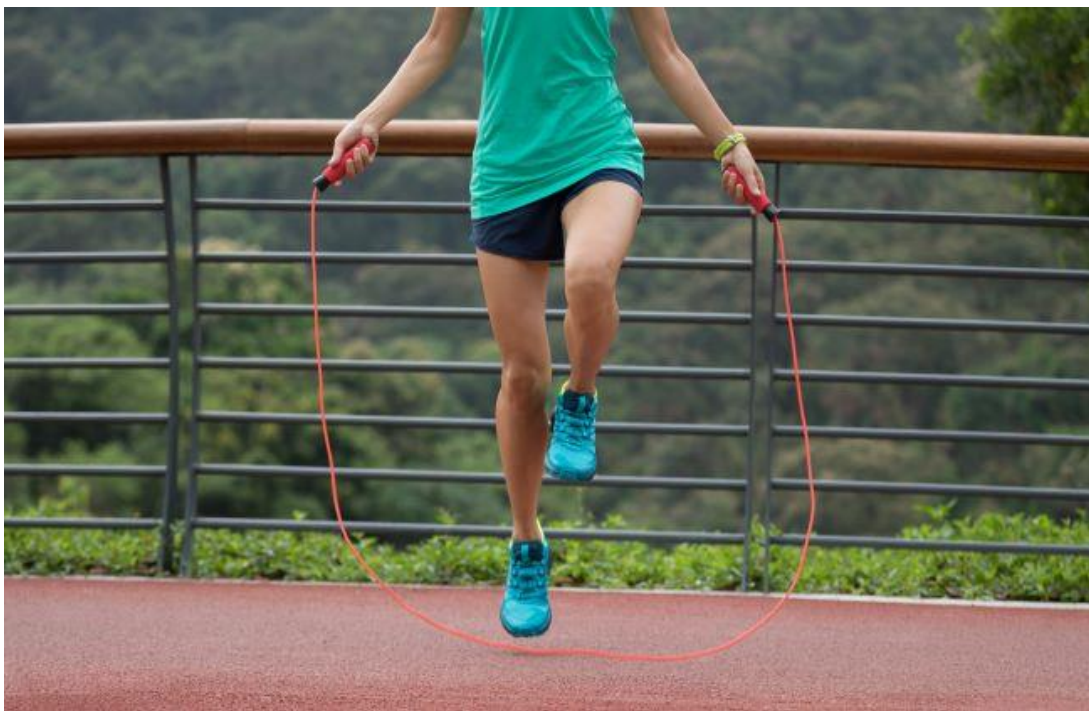
„Żywy slalom”

Wykorzystaj standardowy element rozgrzewki. Podziel grupę na dwa zespoły. Stoją w rzędach. Odległość między kolejnymi osobami w rzędzie musi wynosić ok. 3 duże kroki. Na sygnał cały rząd rusza i biegnie w równym tempie (nadaje je pierwsza osoba w rzędzie). Ostatnia osoba w rzędzie biegnie slalomem między kolegami z zespołu (wszystko dzieje się w ruchu) i zajmuje miejsce na początku „węża”. I tak po kolei, każda osoba z zespołu.



„Biegaj i skacz”

Wyznacz dwie linie boiska jako start i metę. Każdy uczeń ma skakanke. Ustawiają się na linii startu, w sporych odległościach od siebie. Trzeba przebiec na drugi koniec boiska skacząc lajkonikiem na skakance.



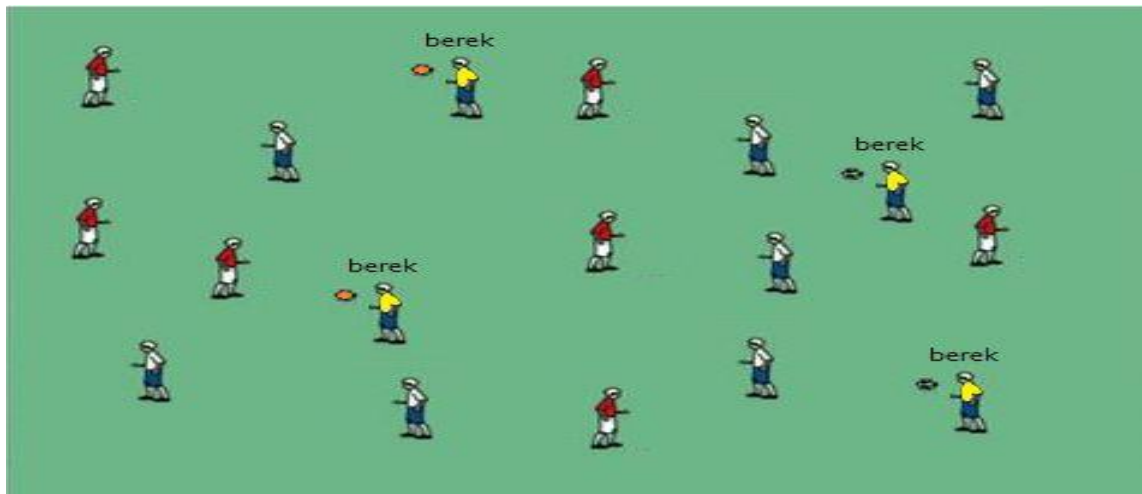
„Samolot”

Każdy uczeń potrzebuje jedną dużą stronę z gazety. Gazetę przewieszają przez prawe lub lewe ramię. Biegają w różnych kierunkach, obracają się wokół własnej osi w prawo, w lewo. Udają szybujące samoloty.



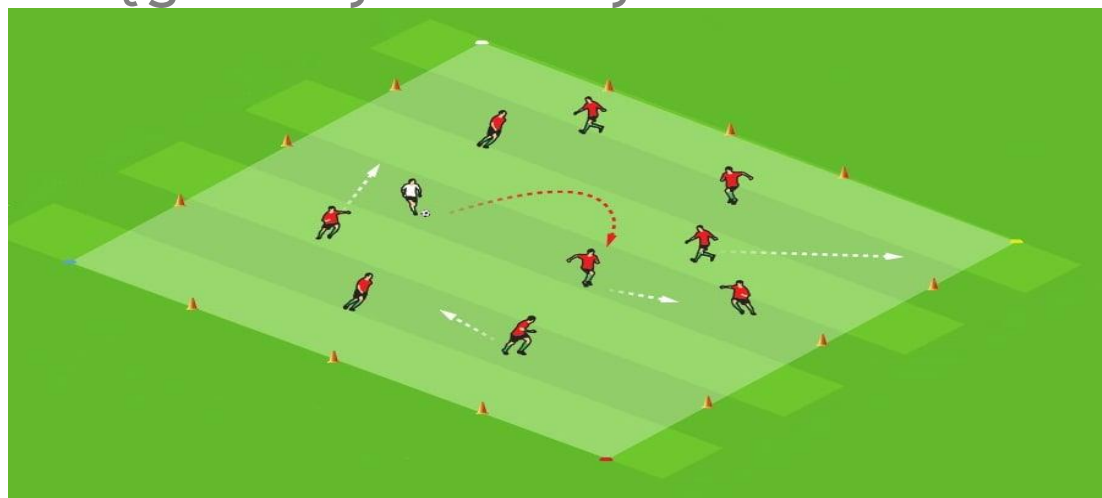
Berek "Piłka ratuje"

W grupie wyznaczamy jednego lub dwóch berków (w zależności od liczebności grupy - im większa grupa, tym więcej berków). Reszcie uczestników dajemy dwie piłki (najlepiej wielkości jak do piłki ręcznej). Berek nie może zberkować osoby, która posiada piłkę. Uczniowie muszą biegać, uciekać przed berkami, a równocześnie wystawiać się do podań. Do zabawy można wykorzystać inne przybory, np. ringo lub - jeśli chcemy zwiększyć stopień trudności - mniejsze piłeczki, np. tenisowe.



„Wyścig numerów”

Prowadzący dzieli uczniów na dwie drużyny (jedna z nich zakłada szarfy); każdy członek każdej z drużyn otrzymuje swój numer (od 1 do 8); uczniowie truchtają wokół sali po okręgu, w dowolnej kolejności, w określonym kierunku; sygnałem jest wypowiedzenie przez nauczyciela numeru, wówczas uczniowie zatrzymują się, a dwie osoby z każdej z drużyn oznaczone tym numerem zaczynają gonić się nawzajem, biegnąc wciąż po wyznaczonym okręgu w wyznaczonym kierunku.



Bieganie-odchudzanie

Dla wielu mobilizacją do ćwiczeń jest poprawienie wyglądu swojej sylwetki. Powiedz swoim uczniom: „Truchtając przez 30 minut spalacie ok. 220 kcal (dane dla osoby ważącej ok. 45 kg). Żeby spalić tyle samo kalorii musielibyście np. spacerować przez ok. 1 godzinę i 24 minuty, jeździć na rowerze przez ponad 68 minut lub grać w ping ponga czy siatkówkę przez 1 godzinę i 13 minut! Bieganie to jedna z najskuteczniejszych sposobów na schudnięcie!” Dodatkowo bieganie angażuje ok. 85% mięśni w naszym organizmie i znakomicie rzeźbi i wysmukla sylwetkę.

biegam



empik pasje

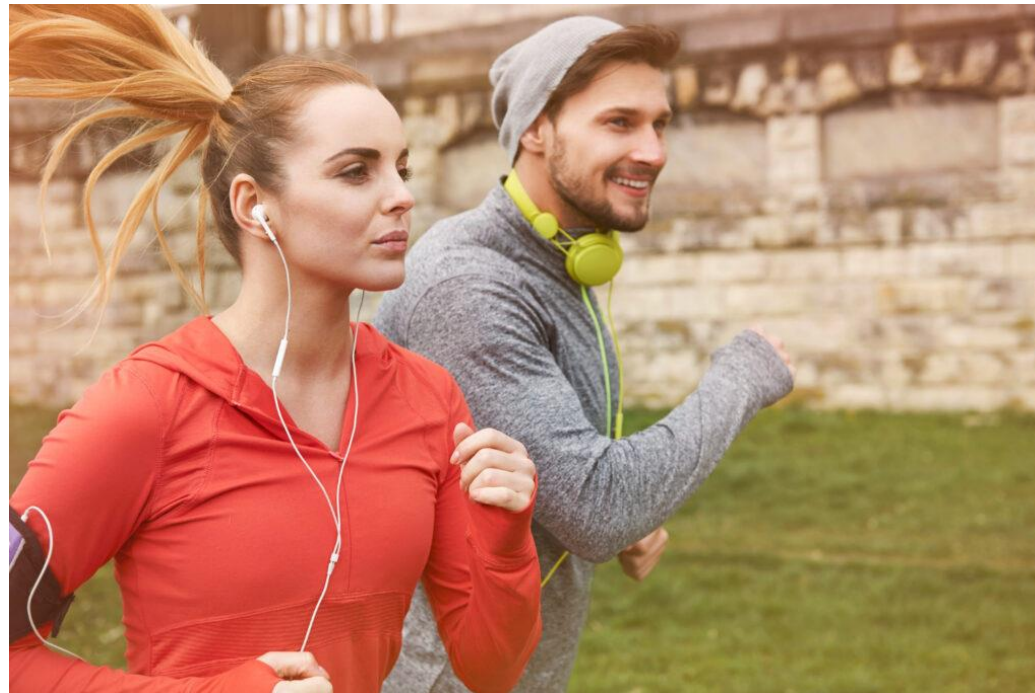
Bieganie-granie

Bieganie to baza dla wszystkich niemal dyscyplin, szczególnie gier zespołowych. Powiedz swoim uczniom: „Robert Lewandowski w podstawówce wygrywał wszystkie szkolne zawody biegowe. Biegał bardzo dużo, zwykle na dystansach 1000 i 1500 metrów. Był nawet mistrzem województwa w biegach przełajowych! Jak widać bieganie wyszło mu na dobre.” Piłkarze przebiegają podczas meczu średnio 10-12 km! Dobry piłkarz musi mieć dobrą kondycję.



Bieganie-słuchanie

Dr Costas Karageorghis z Brunel University w Londynie w swojej najnowszej książce "Inside Sport Psychology" dowodzi, że słuchanie muzyki podczas wysiłku fizycznego może zwiększyć wydolność organizmu nawet o 15%! Ponadto słuchanie muzyki podczas biegania zmniejsza poczucie wysiłku i zmęczenia (wg badań Karageorghisa nawet o 12%). Pozwól swoim uczniom biegać przy dźwiękach ich ulubionej muzyki!



Bieganie jest tanie

Przypomnij swoim uczniom, że aby biegać, nie muszą wcale wydawać kieszonkowego na bilety wstępu do obiektów sportowych. Rodzice nie muszą też płacić za dodatkowe zajęcia. Tym samym bieganie jest najbardziej demokratycznym ze sportów - każdy, bez względu na zasobność portfela, może biegać.

Bieganie jest fajne i przyjemne! I niech to będzie konkluzją.



Po co to wszystko ?



Dziękuję bardzo
za uwagę

