10.06.2020

**1 GHp i 1 Wp**

**Temat: Kształtowanie szybkości w biegu na 60m.**

Na wstępie:

**Bieg na 60 metrów** – konkurencja lekkoatletyczna, rozgrywana w zawodach halowych. Najkrótszy bieg sprinterski (nie biorąc pod uwagę biegu na 50 m). Na tym dystansie odbywa się również bieg na 60 metrów przez płotki. Start z pozycji niskiej. Bieżnia usytuowana jest w centrum stadionu, w miejscu, gdzie na otwartym stadionie rozgrywane są rzuty. Rekord świata na tym dystansie należy od 20 stycznia 2018 do Amerykanina, Cristiana Colemana i wynosi 6,37 s. Natomiast wśród kobiet najszybsza, z czasem 6,92 s, jest Rosjanka Irina Priwałowa. Rosjanka jest zdecydowanie najszybszą lekkoatletką w historii tego dystansu, 4 najlepsze wyniki w historii należą właśnie do niej.

**Sprint** to 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.

**Dlaczego warto biegać sprinty?**

Gdy zaczynasz biegać, nie zawsze zastanawiasz się, czy w przyszłości będziesz kończył maratony, czy też będziesz preferował sprinty. Zasadniczo każda z tych dyscyplin jest dobra dla zdrowia, bo pozwala aktywnie spędzać czas, zrzucić zbędne kilogramy czy odprężyć się po ciężkim dniu. Spora część biegaczy decyduje się trenować tak, by w przyszłości sprawdzić swoje siły w maratonie. A może jednak dobrym rozwiązaniem są sprinty? Okazuje się, że korzyści wynikających z biegania na krótkich dystansach jest więcej, niż można by się spodziewać**.**

**2. Jak biegać sprinty?**

Bieganie sprintów wcale nie jest trudne. Decydując się na tę dyscyplinę, wcale nie musisz przebiegać wielu kilometrów w tygodniu. Również trening jest bardziej urozmaicony, bo – poza bieganiem – musisz wykonywać ćwiczenia cardio i interwałowe. To doskonałe rozwiązanie dla tych, którzy – choć lubią biegać – męczą się na dłuższych dystansach.

W zależności od formy i poziomu zaawansowania, sprinterzy trenują kilka razy w tygodniu. Podczas treningów, w krótkim czasie starają się przebiec określoną ilość kilometrów. Dzięki dodatkowym ćwiczeniom (choćby wspomnianym treningom interwałowym), z miesiąca na miesiąc mogą polepszać swoje wyniki, czyli wyznaczony dystans przebiegać w coraz krótszym czasie**.**

**Jakie korzyści płyną z biegania sprintów?**

Jeżeli zdecydujesz się biegać sprinty, to możesz liczyć na konkretne korzyści. Jakie? Sprinterzy nie tracą wiele czasu na treningi, bo w ciągu tygodnia nie muszą przebiegać setek kilometrów. Co więcej, ich treningi są bardziej zróżnicowane, co wpływa na motywację do ćwiczeń – ta jest po prostu większa. Co zaś z ciałem?

Naukowcy udowodnili, że bieganie sprintów pozwala spalić znacznie więcej tłuszczu niż bieganie maratonów. Oferują one również możliwość zwiększenia wydajności organizmu czy pobudzenia układu krążenia. Urozmaicone treningi wzmacniają wszystkie partie ciała, nie tylko nogi. Nie można zapomnieć także o tym, że w trakcie biegu organizm wytwarza endorfiny, czyli hormony szczęścia wpływające na nasze samopoczucie.

Maratończyk czy sprinter – a ty kim chcesz być?

**WYBÓR NALEŻY DO CIEBIE ☺**

**Bieg na 60 m kobiet**

[**https://youtu.be/yNSIzQE\_sxA**](https://youtu.be/yNSIzQE_sxA)

**Bieg na 60m mężczyzn**

[**https://youtu.be/Bx576iJABgQ**](https://youtu.be/Bx576iJABgQ)