Wf VIIIA 01.06. – 05.06.2020r.

Szanowni Rodzice, Drodzy Uczniowie!

W tym tygodniu nadal teoria. Poczytajcie o zasadach tworzenia rozgrywek sportowych. A następnie wykonujcie poniższy zestaw ćwiczeń lub ułóżcie własny.

Wykonujcie ćwiczenia w miarę możliwości codziennie☺

**Systemy rozgrywek sportowych**

**OGÓLNE ZASADY ORGANIZOWANIA ROZGRYWEK SPORTOWYCH**

Rozgrywki sportowe można organizować na kilka różnych sposobów, w zależności od liczby zgłoszonych drużyn, czasu, liczby boisk itp. Najczęściej stosowane są dwa główne systemy rozgrywek:

* pucharowy,
* "każdy z każdym".

Pewną modyfikacją systemu pucharowego jest system "do dwóch przegranych". Stosuje się

też system mieszany, będący praktycznie połączeniem zasad systemów pucharowego i

"każdy z każdym". Wiele zasad stosowanych w omawianych systemach może odnosić się

do rozgrywek w grach zespołowych. Wiele z nich ma zastosowanie także w różnego

rodzaju dyscyplinach i konkurencjach indywidualnych.

 **System pucharowy**

Stosowany jest przy dużej liczbie drużyn i braku możliwości zorganizowania dostatecznej liczby spotkań. Sytuacja ta znana jest z europejskich pucharów w piłce nożnej. Wiadomo, że coraz trudniej znaleźć w kalendarzu jakiś wolny termin na rozegranie meczu. Jak więc wyłonić klubowego mistrza Europy w sytuacji, kiedy do rozgrywek zgłasza się np. 40 drużyn? Można to właśnie zrobić jedynie za pomocą systemu pucharowego.

System pucharowy polega, najogólniej mówiąc, na tym, że wszystkie zgłaszane drużyny

zestawia się (losowaniem) w pary. Przegrywające drużyny odpadają, wygrywające znów

tworzą pary, i tak aż do momentu, kiedy zostają tylko dwie drużyny, które rozgrywaj ą finał.

Nie jest to jednak system najsprawiedliwszy, często bowiem zdarza się, że silniejsze

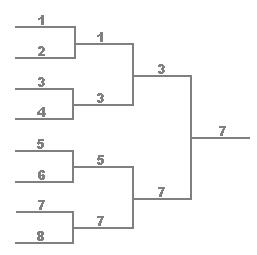
drużyny odpadają, a słabsze awansują. Można temu częściowo zaradzić stosując tak zwane

rozstawienie najsilniejszych drużyn. Chodzi o to, żeby nie spotkały się one na początku

eliminacji.

Dość proste jest rozstawienie zawodów przy 4 lub 8 zespołach.

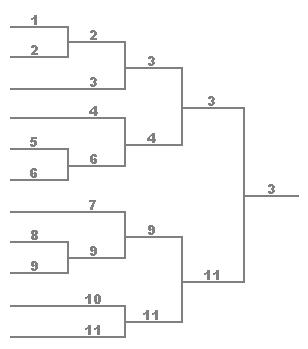
**Rozstawienie 8 dru**ż**yn w systemie pucharowym**

****

Do wyłonienia mistrza potrzebne były tylko trzy terminy. Mistrzem została drużyna nr 7,

* wicemistrzem drużyna nr 3. Gdybyśmy chcieli wyłonić trzecią drużynę, trzeba byłoby rozegrać dodatkowy mecz między drużynami nr l i 5. Na przykładzie tego schematu można wyjaśnić zasadę rozstawiania. Wiemy np, że 4 z 8 zgłaszanych drużyn reprezentują wyższy poziom, i chcemy uniknąć sytuacji, w której spotykaj ą się one w pierwszej rundzie. Drużyny te rozstawiamy wiec na pozycje l, 3, 5, 7 a pozostałe 4 drużyny dolosowujemy do drużyn rozstawionych. W naszym przypadku właśnie te 4 rozstawiane drużyny wygrały swe mecze w ćwierćfinałach.

**Rozstawienie 11 dru**ż**yn w systemie pucharowym**

****

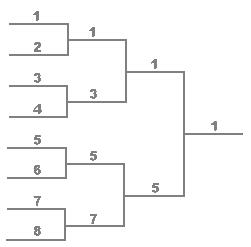
Gdyby natomiast już w ćwierćfinałach zestawić te drużyny ze sobą, można z góry przewidzieć, że odpadną z gry 2 dobre zespoły. Nieco bardziej skomplikowana jest sytuacja, kiedy liczba zgłoszonych drużyn jest inna niż 16, 8 lub 4. Trzeba wtedy tak ułożyć "drabinkę", aby po pierwszej rundzie rozgrywek na placu boju zostało właśnie 16, 8 lub 4 drużyny. Dalej już sprawa jest prosta. Gdy mamy na przykład 11 drużyn, 2 drużyny 10 i 11 tworzą od razu parę ćwierćfinałową. Trzy drużyny oznaczone numerami 3, 4, 7 wchodzą bez walki do ćwierćfinałów, gdzie tworzą pary z 3 drużynami rozgrywającymi eliminacje w parach 1-2, 5-6, 8-9. Jak widać, po rozegraniu tych 3 meczów eliminacyjnych mamy już 8 drużyn i dalej rozgrywki są proste. Oczywiście w systemie pucharowym mogą odbywać się mecze i rewanże. Wszystko przebiega wtedy tak samo, z tym tylko, że potrzebna jest podwójna liczba terminów spotka ń.

 **System "do dwóch przegranych"**

System ten jest znacznie sprawiedliwszy od pucharowego, ponieważ drużyna

przegrywająca raz w eliminacjach otrzymuje jeszcze jedną szansę. Może zdarzyć się i tak, że drużyna, która przegrała pierwszy mecz i przy systemie pucharowym odpadłaby, tu może zdobyć nawet tytuł wicemistrzowski.

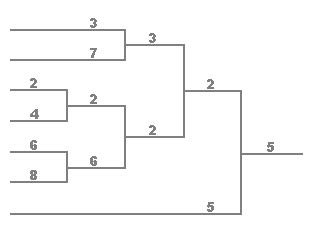
Rozstawienie drużyn w systemie "do dwóch przegranych"



Pierwsza runda, nazwijmy ją rundą A, została rozegrana, jak widać, zgodnie z zasadami systemu pucharowego. Mistrzem została drużyna nr 1.

Następną "drabinkę"' układamy z 7 drużyn, wyłączając zwycięzcę pierwszej rundy.

Możemy tę drugą rundę nazwać rundą B.



Po przeprowadzeniu obu rund kolejność drużyn jest następująca: l, 5, 2, 3. Wadą systemu pucharowego, a w pewnej mierze także systemu "do dwóch przegranych" jest to, ze nie można sklasyfikować wszystkich drużyn. Gdybyśmy chcieli w naszym przypadku ustalić, które drużyny zajęły miejsca 5, 6, 7 i 8, trzeba by rozegrać dodatkowe mecze między drużynami 6 i 7 o miejsca 5-6 i między drużynami 4 i 8 o miejsca 7-8, a i w tym przypadku ustalenie miejsc 5-8 w sposób, te Ŝ nie jest w pełni sprawiedliwe.

 **System "ka**ż**dy z ka**ż**dym"**

System ten polega na tym, że zawodnicy (drużyny) spotykają się każdy z każdym l raz lub 2 razy (mecz i rewanż). Jest to system najsprawiedliwszy, umożliwia bowiem zawodnikowi lub drużynie pełne wykazanie swych możliwości w walce ze wszystkimi rywalami. Jest on jednak możliwy do zastosowania przy niewielkiej liczbie zawodników (drużyn) i dostatecznej liczbie terminów na rozgrywki. A by obliczyć, ile spotkań odbędzie się, trzeba pomnożyć liczbę drużyn przez taką samą liczbę minus l oraz wynik podzielić przez 2. Na przykład przy 8 drużynach obliczenie to wygląda następująco:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 x (8-1) |  | 8 x | 7 |  | 56 |  |
| ---------- | = | ------- | | = | ---- | = **28** |
| 2 |  | 2 |  |  | 2 |  |

Oznacza to, ze przy 8 drużynach odbędzie się 28 spotkań. W systemie "każdy z każdym" kolejność rozgrywek jest ustalona z góry według tzw. tabeli **Bergera**.

Kolejność gier przy 3 drużynach:

**I** **II** **III**

2-3 1-2 3-1

Kolejność gier przy 4 drużynach:

**I** **II** **III**

1-4 4-3 4-2

2-3 1-2 3-1

Kolejność gier przy 5 drużynach:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 2-5 | 5-3 | 3-1 | 1-4 | 4-2 |
| 3-4 | 1-2 | 4-5 | 2-3 | 5-1 |
|  |  |  |  |  |

Kolejność gier przy 6 drużynach:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** |
| 1-6 | 6-4 | 2-6 | 6-5 | 3-6 |
| 2-5 | 5-3 | 3-1 | 1-4 | 4-2 |
| 3-4 | 1-2 | 4-5 | 2-3 | 5-1 |
|  |  |  |  |  |

Przy 5 drużynach zespoły grające z drużyną 6 pauzują. To samo dotyczy kolejności gier przy 3 drużynach, drużyny grające z drużyną 4 pauzują.

Przy układaniu kolejności gier stosuje się pewien określony porządek cyfr.

Przyjrzyjmy się jeszcze tabeli gier ułożonej dla 10 drużyn, łatwo się zorientować, na czym ta zasada polega

Kolejność gier przy 10 drużynach :

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** | **IX** |
| 1-10 | 10-6 | 2-10 | 10-7 | 3-10 | 10-8 | 4-10 | 10-9 | 5-10 |
| 2-9 | 7-5 | 3-1 | 8-6 | 4-2 | 9-7 | 5-3 | 1-8 | 6-4 |
| 3-8 | 8-4 | 4-9 | 9-5 | 5-1 | 1-6 | 5-2 | 2-7 | 7-3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4-7 | 9-3 | 5-8 | 1-4 | 6-9 | 2-5 | 7-1 | 3-6 | 8-2 |
| 5-6 | 1-2 | 6-7 | 2-3 | 7-8 | 3-4 | 8-9 | 4-5 | 9-1 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Tą tabele można stosować przy układaniu terminów ligi oraz programów turniejów z

udziałem większej liczby drużyn. Jeżeli np. organizujemy turniej dla 10 drużyn, a

przyjęliśmy zasadę, że l drużyna może rozegrać dziennie tylko 1 mecz, to po sporządzeniu

tabeli wiadomo już nie tylko, jaka jest kolejność gier, ale także, ile dni trwać będzie turniej.

Oczywiście, jeżeli każda drużyna może grać 2 mecze dziennie, to tym samym czas trwania

turnieju zmniejszą się o połowę.

 **System mieszany**

Stanowi on połączenie zasad systemów "każdy z każdym" i pucharowego. Możecie zastosować go przy większej liczbie zespołów i krótkim terminie rozgrywek . Klasycznym przykładem tego systemu są mistrzostwa świata w piłce nożnej.

Najpierw są rozgrywane eliminacje w grupach systemem "każdy z każdym", a następnie zwycięzcy grup tworzą dalsze grupy.

Wariantów może być wiele. Oto dwie możliwości zorganizowania rozgrywek systemem mieszanym dla 20 drużyn.

**Wariant I**

* drużyn należy podzielić na 5 grup liczących po 4 zespoły. Rozegrać w grupach zawody systemem "każdy z każdym". Zwycięzcy tworzą następnie grupę finałową z 5 drużyn, rozgrywającą zawody systemem "każdy z każdym". Można tworzyć dalsze grupy w ten sposób, że drużyny, które zajęły w swych grupach miejsca drugie, tworzą grupę finałową walczącą o miejsca 6-10 i tak dalej.

**Wariant II**

* drużyn tworzy pary. Przegrywający odpadają, a 10 drużyn zwycięskich tworzy 2 grupy grające systemem "każdy z każdym". Następnie zwycięzcy grup grają ze sobą o miejsca l-2, wicemistrzowie grup walczą o miejsca 3-4 i tak dalej. Można też utworzyć z drużyn mistrzów i wicemistrzów grup ę finałową A, walczącą o miejsca l-4, a z drużyn, które zajęły dalsze miejsca, grupę finałową B, walczącą o miejsca 5-10.

Na koniec ćwiczenia:

Ćwiczenia zaczynaj od rozgrzewki (10 min.) : wykroki, wspięcia na palce, rowerek, nożyce itp.

Wykonuj podane ćwiczenia jedno po drugim. Po wykonaniu wszystkich trzech ćwiczeń odpocznij 3-5 minut i powtórz taki cykl jeszcze raz.

1. Przysiad klasyczny

Trzymając proste plecy wykonujemy ruch, który przypomina ten, jaki robimy siadając na krześle. Należy zejść przynajmniej do kąta prostego w stawie kolanowym, a następnie w pełni kontrolując ruch ponownie się wyprostować. Przysiad można wykonywać z podskokiem, pulsacją lub zatrzymaniem.

1. Przysiady sumo

Różni się on od klasycznego ustawieniem stóp. Należy stanąć dużo szerzej, niczym zawodnik sumo, stopy mamy mocniej skierowane do zewnątrz. Ruch oraz stabilizacja ciała nie ulegają zmianie

1. Przysiad na jednej nodze

Stań na ławce lub jakimkolwiek innym podwyższeniu. Wyprostuj przed sobą ramiona i unieś palce jednej nogi, tak by były wyżej niż pięta. Trzymając proste [plecy](https://www.menshealth.pl/fitness/Trening-silowy-cwiczenia-na-plecy-cz-1,3545,1), zrób przysiad na drugiej nodze, opuszczając tę, której palce trzymasz do góry. Obniżaj pozycję, aż piętą dotkniesz podłogi.

1. Przysiad negatywny

Stań na lewej nodze, tyłem do ławki (taboretu, stołka). Trzymając ramiona przed sobą, powoli obniż pozycję, aż pośladki będą nieco wyżej niż Twój „punkt złamania”. Usiądź na ławce i wstań. Zrób po 6 powtórzeń na każdą nogę. Odpocznij potem 2 minuty i przejdź do następnego ćwiczenia.

1. Wejścia na ławkę

Stań przodem do ławki albo innego podwyższenia. Oprzyj na niej lewą nogę. Wejdź na ławkę, drugą nogę trzymając cały czas w powietrzu. Zatrzymaj na chwilę ruch, po czym wróć do pozycji startowej. Wykonaj najpierw wszystkie powtórzenia na jedną nogę.

Serdecznie pozdrawiam

Małgorzata Zawada

