

PATL113 Atletika II

PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.

Katedra atletiky UK FTVS

UK FTVS

Požadavky na zápočet

Modelové výkony:

- 100 m př. 17,5/18,5
- 60 m př. 12,0/13,0
- Hod oštěpem 30/26
20/16
- 3000 m 12:00/13:00
- 1500 m 6:30/7:00

Technika: NS, Překážkový běh, hod oštěpem,
štafetová předávka

Didaktika: Příprava na atletické rozcvičení

Vědomostní test

Poznámky k opravným termínům zápočtů

- Opravné termíny testů budou vypsány pro celý ročník společně
- Opravné termíny praktických zápočtů budou vypisovány vedoucími skupin.
- Toto platí i pro ZS testy – společně
- Praktické zápočty ZS s učiteli, u kterých jste byli ve skupině



Praktické konzultace

Ve druhé polovině semestru

Po – Čt 16,30 – 18,00

V březnu doporučujeme kondiční trénink v přírodě, abyste zvládli nároky praktické výuky, která bude zahájena od dubna.

Překážkový sprint

- **Překážkové sprinty** jsou považovány za technicko-sprinterské disciplíny, ve kterých se na výkonu podílí sportovní dovednost a výkon v hladkém sprintu. Osvojení sportovní dovednosti (překážkové tratě podle pravidel atletiky) zahrnuje běh celou závodní tratí:
 - náběh ze startovních bloků na zvukový signál po dokrok za první překážku,
 - devět rytmických jednotek,
 - doběh od dokroku za poslední překážku do cíle.
 - Rytmickou jednotkou rozumíme **tři běžecké kroky mezi překážkami a přeběh následující překážky.**
- Krátké překážkové sprinty (60m př., 100m př., 110 m př.)
- Dlouhé překážkové sprinty (400 m př.)

Výška a vzdálenosti překážek (ve víceboji)

	110př. M	100př. Ž
Výška překážek	1,067 m	0,84 m
Náběh	13,72	13,00
Vzdálenosti př.	9,14	8,50
Doběh	14,02	10,50
Počet překážek	10	10



Překážky pro modelové výkony

Muži

100 m překážek (10 překážek)

náběh: 13 m

mezery: 8,50 m (8,20 nebo 8,00) (3 kroky mezi překážkami)

Ženy

60 m překážek (6 překážek)

náběh: 12 m

mezery: 7,40 m (7,20 nebo 7,00) (3 kroky mezi překážkami)

Charakteristika 110m př. a 100m př.

- rychlostně-silové disciplíny, technické sprinty
- krátkodobé výkony, maximální intenzita
- cyklické a acyklické pohyby
- nároky na nervosvalovou koordinaci
- překážková rychlost = frekvence běžeckých a překážkových kroků

Náběh a přeběh 1. překážky

- Náběh 8 kroků, délka kroků narůstá, poslední krok je kratší
- odraz na překážku z přední části chodidla, dokrok za překážkou na přední část chodila, náklon trupu

9 rytmických jednotek = běh mezi překážkami (3 kroky) a přeběh následující překážky

- frekvence kroků a běh po přední části chodidel
- překážkový krok M 3,40-3,70m, Ž 3,00-3,30m
- odraz x dokrok (vzdálenost odrazu: dokroku 2:1)

Doběh do cíle

- stupňování rychlosti, náklon trupu v cíli

Překážkový krok – přeběh překážky

Odras do překážky

- odraz ze špičky, náklon trupu, rychlý švih (bérec švihové nohy složený pod stehnem), nízký úhel vzletu

Let nad překážkou

- bočný rozštěp, náklon trupu, kulminace dráhy T před překážkou, osa kyčlí a ramen kolmo na směr běhu, pohyb přetahové DK (dolní končetiny) „do překážkového sedu“, kompenzační pohyby paží

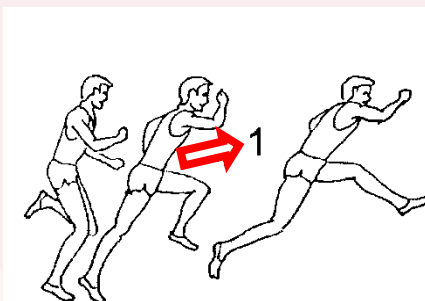
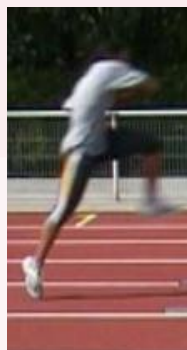
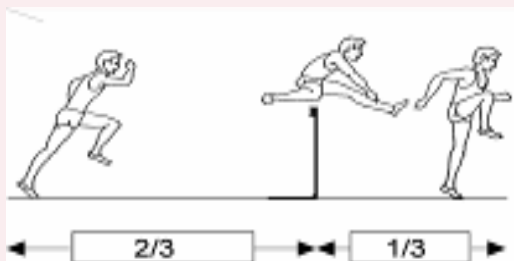
Střih

- aktivní pohyb švihové DK za překážkou dolů, aktivní pohyb přetahové DK nad překážkou kolenem vpřed a vzhůru

Dokrok za překážkou

- přes špičku, úhel dokroku cca 90°, koleno přetahové DK při dokroku co nejvýše a co nejbliže ke středové ose

ODRAZ DO PŘEKÁŽKY



Cíl:

Vyrovnaná trajektorie těžiště během přeběhu překážky – minimalizovat vertikální zdvih těžiště, minimalizovat ztrátu dopředné rychlosti.

Charakteristika odrazu do překážky:

- vysoká poloha těla při odrazu do překážky,
- odraz do překážky směřuje více vpřed než vzhůru,
- odraz z **přední části chodidla** zhruba ve dvou třetinách délky překážkového kroku před překážkou,
- **náklon trupu vpřed**,
- plná extenze hlezna, kolene a kyčle odrazové DK, **švihová DK ostrým kolenem vpřed**,
- **kompensační pohyb paže proti švihové DK šikmo dolů vpřed.**

PŘEBĚH PŘEKÁŽKY - STŘIH – ŠVIHOVÁ DK



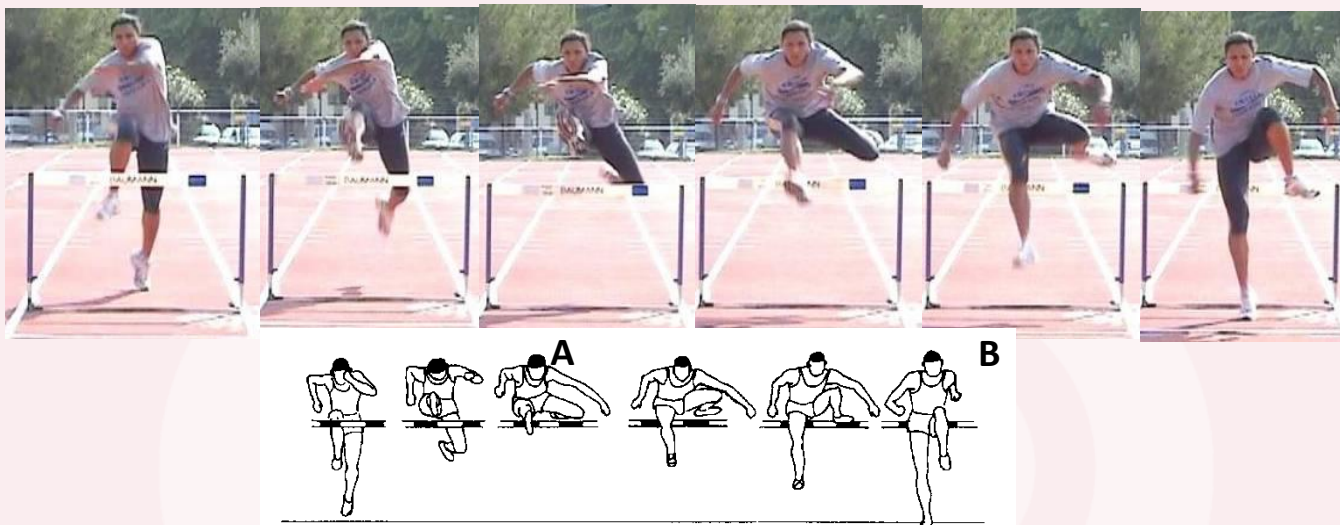
Cíl:

Optimální **náklon ke švihové noze**, aby došlo ke zkrácení doby přeběhu a aby byly vytvořeny dobré předpoklady pro první krok za překázkou.

Charakteristika pohybu švihové DK:

- **přímý švih ostrým kolenem vpřed a vzhůru**,
- flexe v kyčelním kloubu, extenze v kolenním kloubu,
- aktivní zášlap, jakmile se dostane pata za překážku,
- došlap je na přední část chodidla, pata by se neměla dotknout země,
- ramena **zůstávají kolmo ke směru běhu** (vytáčení ramen, nebo trupu je hrubou chybou),
- paže na straně švihové DK je pokrčená v lokti, nadloktí v úrovni ramene.

PŘEBĚH PŘEKÁŽKY – STŘIH – PŘETAHOVÁ DK



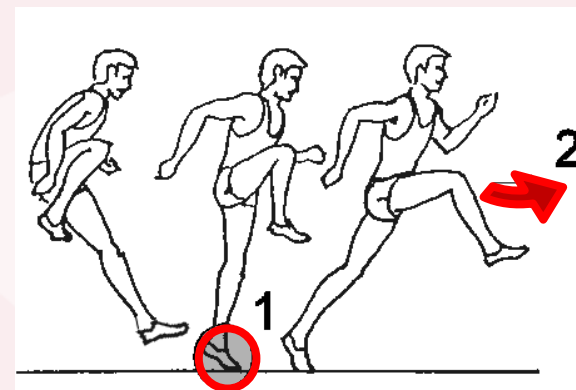
Cíl:

Minimalizovat výšku letu nad překážkou a připravit se na aktivní švih do prvního kroku za překážkou

Charakteristika pohybu přetahové DK:

- přetahová DK je vedena kolenem stranou a vzhůru vpřed,
- stehno přetahové DK je vedeno těsně nad překážkou (A),
- úhel v kolenní přetahové DK je menší než 90° (A),
- špička přetahové DK přitažena k bérce,
- bérce je v kulminačním bodu rovnoběžně se zemí,
- koleno přetahové DK je vedeno vysoko a dotaženo do směru běhu (B),
- paže na straně přetahové DK je vedena vzad kolem kolene přetahové DK.

ZÁŠLAP ZA PŘEKÁŽKOU



Cíl:

Akcelerace do běhu

Charakteristika zášlapu:

- zášlap za překážkou je na přední části chodidla a oporová DK musí být zpevněná a připravená na zášlap (1),
- udržení těžiště co nejvýše,
- udržení náklonu celého těla ve chvíli zášlapu za překážkou (1),
- přetahová DK je držena vysoko a po dokroku rychle tlačena vpřed (2),
- doba opory zášlapu za překážkou je krátká a první krok je agresivní.

NÁBĚH NA PRVNÍ PŘEKÁŽKU A ZÁŠLAP ZA PRVNÍ PŘEKÁŽKOU



Cíl:

Získat co největší rychlost před odrazem na první překážku. Odrazit se dostatečně daleko od překážky.

Charakteristika náběhu na první překážku:

- obvykle se užívá osmikrokový náběh na první překážku
= **odrazová DK je umístěna v přední opěrcce startovních bloků,**
- narovnávání po startu z bloků je rychlejší nežli u hladkého sprintu,
- odraz do překážky dostatečně daleko od překážky,
- zášlap za překážkou co nejrychleji.

TŘÍKROKOVÝ RYTMUS V RYTMICKÉ JEDNOTCE

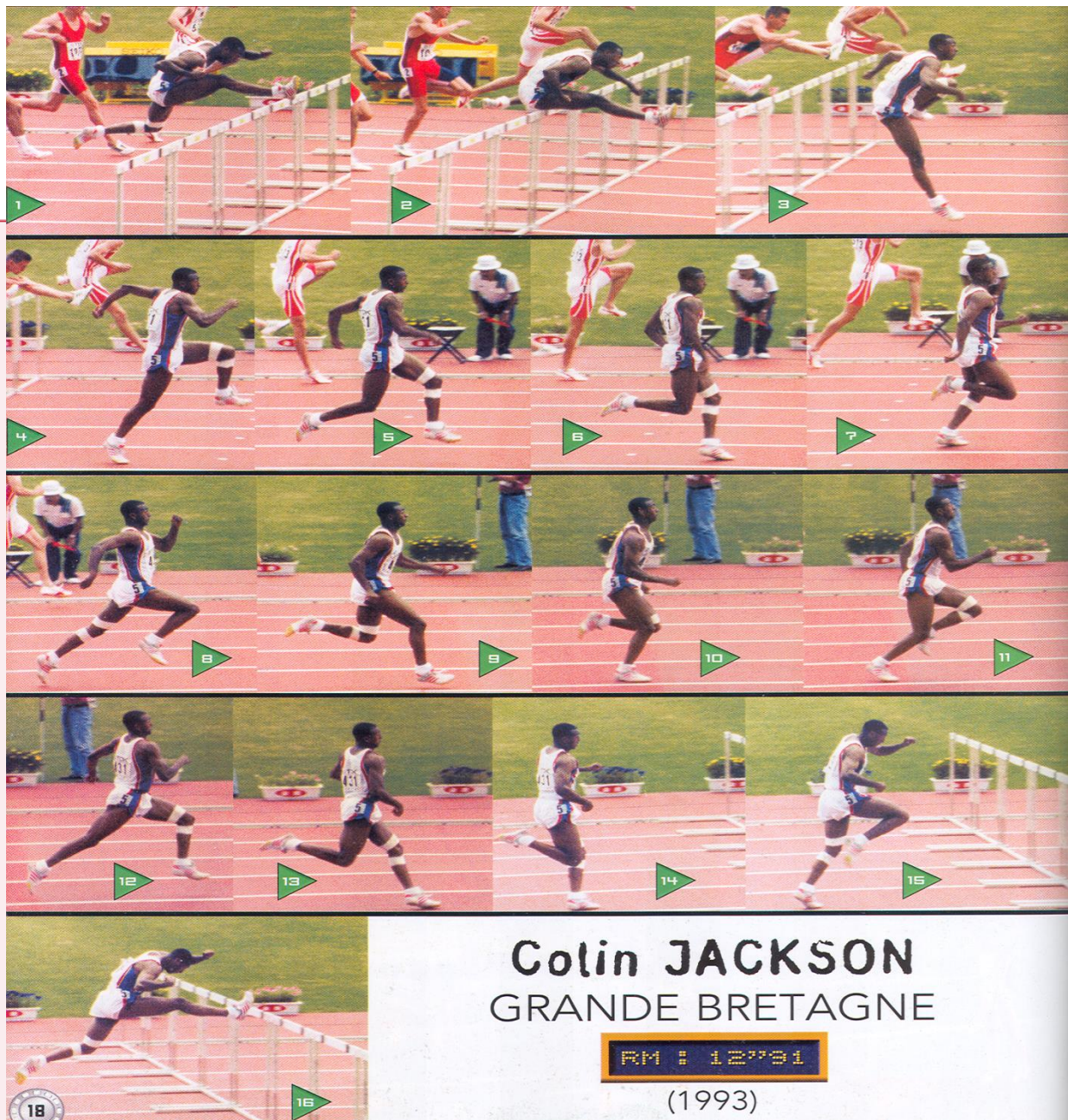


Cíl:

Maximalizovat rychlost běhu mezi překážkami.

Charakteristika tříkrokového rytmu:

- tři kroky mezi překážkami – obecný rytmus (délka kroků)
 - **krátký krok – delší krok – krátký krok,**
- vysoká vzpřímená poloha těla během sprintu v rytmické jednotce.



Metodický postup

1. Rytmické přeběhy značek nebo velmi nízkých překážek
2. Přeběhy nízkých překážek 40 cm s důrazem na práci švihové DK
3. Imitace práce přetahové DK (za chůze, oporem o spolužáka)
4. Chůze přes překážky 60 – 76 cm (středem nebo stranou), s jedním, dvěma, třemi mezikroky (stále ve výponu, rovné vedení švihové nohy, dotahování přetahové DK před tělo, rytmická práce paží.
5. Přeběhy 4 – 6 překážek 60 – 84 cm důrazem na práci přetahové DK
6. Komplexní přeběhy 4 – 6 překážek 60 – 91 cm středem, muži nácvik náklonu ke švihové DK, plynulost sprintu
7. Nácvik startu na první překážku z polonízského a nízkého startu
8. Starty na 2 – 4 překážky (postupné zvyšování překážek až na 76 a 91 cm, snaha o co nejplynulejší přeběh a o akceleraci)
9. Starty na 4 – 8 překážek (76 – 91 cm) s doběhem do cíle.

1. Rytmické přeběhy značek nebo velmi nízkých překážek

Získávání prvních zkušeností – přebíhání 4 – 6 velmi nízkých překážek

Cíl: Nácvik rytmu pro přebíhání překážek

Překážky jsou rozestaveny v patřičných vzdálenostech (8,20 a 7,00), První překážka ve vzdálenosti (13 m, 12 m), výška př. 20 – 30 cm

Studenti vybíhají z polovysokého startu. Je-li vpředu levá DK, za všemi překážkami došlapuje pravá DK za poslední překážkou sprint 10 – 15 m

Celou dobu sprint po předních částech chodidel, přebíhání, ne přeskokování, hlava stále ve stejné výši, práce paží.

8 kroků náběh, střídat DK při startu.

2. Přebíhání nízkých překážek s důrazem na práci švihové DK

Získávání prvních zkušeností – přebíhání 4 – 6 o něco vyšších nízkých překážek.

Cíl: Nácvik pohybu švihové DK

Překážky jsou rozestaveny v patřičných vzdálenostech (8,20 a 7,00), První překážka ve vzdálenosti (13 m, 12 m), výška př. 40 – 50 cm

Švihová DK je vedena ostrým kolenem přímo a došlapuje co nejrychleji a co nejbliž za překážkou

3. a 4. Imitace práce přetahové DK

Chůze středem přes překážky



Chůze přes překážky stranou s pažemi v předpažení



Chůze přes překážky středem



5. Přeběhy překážek 60 – 84 cm důrazem na práci přetahové DK



UK FTVS

Komplexní přeběhy 4 – 6 překážek 76 – 91 cm středem

Nejčastější nedostatky:

- Odraz na překážku přes patu (přeskakování místo přebíhání překážek)
- Vnitřní nebo vnější vedení švihové DK
- Absence náklonu ke švihové DK
- Absence aktivního došlapu švihové DK za překážkou
- Záklon trupu při došlapu za překážkou
- Souhyby nataženými pažemi

7. Nácvik startu na první překážku z polonízského a nízkého startu

Nejčastější nedostatky

- Nesprávné postavení bloků
- Příliš krátké kroky po startu
- Příliš blízký odraz na překážku
- Příliš vysoký přeběh první překážky
- Zapadnutí za překážkou

Útok na překážku



15.2.2022

PATL113 Atletika II

UK FTVS

8. Starty na 2 – 4 překážky

Překážky postupně zvyšujeme a prodlužujeme mezeru, což nám potom dovoluje zdolávat překážky plynule ve velké rychlosti

Nejčastější nedostatky:

- při zvýšení překážek začínají studenti přes překážky „skákat“
- Při prodloužení mezer mezi překážkami studenti místo sprintu realizují skokový běh.

9. Starty na 4 – 8 překážek (76 – 91 cm) s doběhem do cíle

Po zvládnutí sprintu přes 4 překážky je potřeba přidávat opakované přeběhy až přes 8 překážek (muži) a rozvíjet tím speciální překážkářskou vytrvalost.

Nejčastější nedostatky

- Neudržení rychlosti na posledních překážkách, přechod na odrazový běh.

- E- learning
- Streamserver UK FTVS – zadat klíčové slovo:

překážky

Vzhůru k prohlížení názorných videí

- [Metodika ČAS - YouTube](#)



Studijní literatura

DOSTAL, E., VELEBIL, V. a kol. Didaktika školní atletiky. Praha: SPN 1991.

http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Didaktika_skolni_atletiky.zip

VINDUŠKOVÁ, J. a kol. Základy atletiky. Praha: UK FTVS, 2006.36 s.

<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/ka/Zakladyatletiky.pdf>

VINDUŠKOVÁ, J. Repetitorium – specializace atletika. El. Učební text 36 s.

http://www.ftvs.cuni.cz/FTVS-732-version1-repetitoriumatletika_text.pdf

JEBAVÝ, R., HOJKA, V., KAPLAN, A. Rozcvičení ve sportu. Praha: Grada, 2014.