

PATL113 Atletika II

přednáška

PhDr. Pavlína Vostatková
Doc. PhDr. Aleš Kaplan, Ph.D., MBA
PaedDr. Jitka Vindušková, CSc.
Katedra atletiky UK FTVS
2021/2022

Přednáška 2

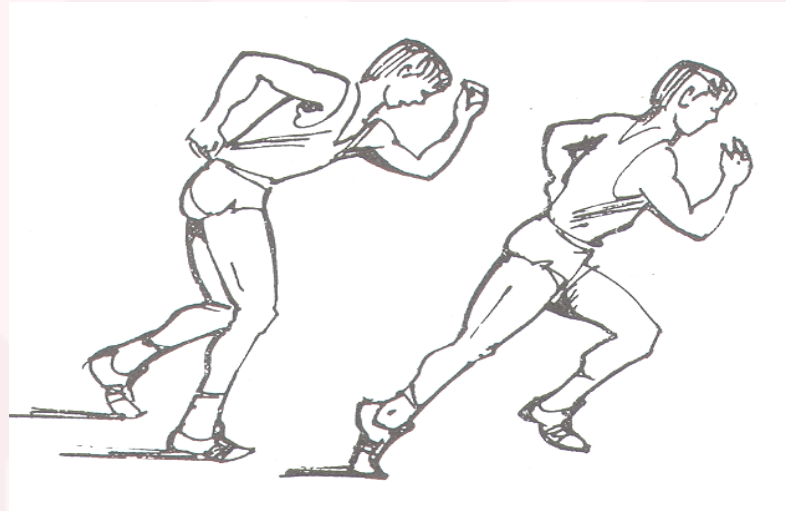
- Technika a metodika startů a nízkého startu
- Technika a metodika rozestavných běhů (štafet)

Technika startů

- Členění startů – vysoký, polovysoký, polonízký (s nesouhlasnou – se souhlasnou polohou paží vzhledem k dolní končetině), **nízký**
- Úkol: zajistit podmínky pro maximálně rychlé zahájení běhu z optimální výběhové polohy
- Klíčová slova: umístění startovních bloků, startovní poloha (přípravná × vlastní startovní=střehová), startovní výběh, startovní rozběh

POLOVYSOKÝ START

Využívá se u všech běhů, kde se **nestartuje** ze startovních bloků a dále u 2. až 4. úseku štafetového běhu na 4 × 400 m



Polovysoký start –výběhová poloha

POPIS:

Závodník – postoj:

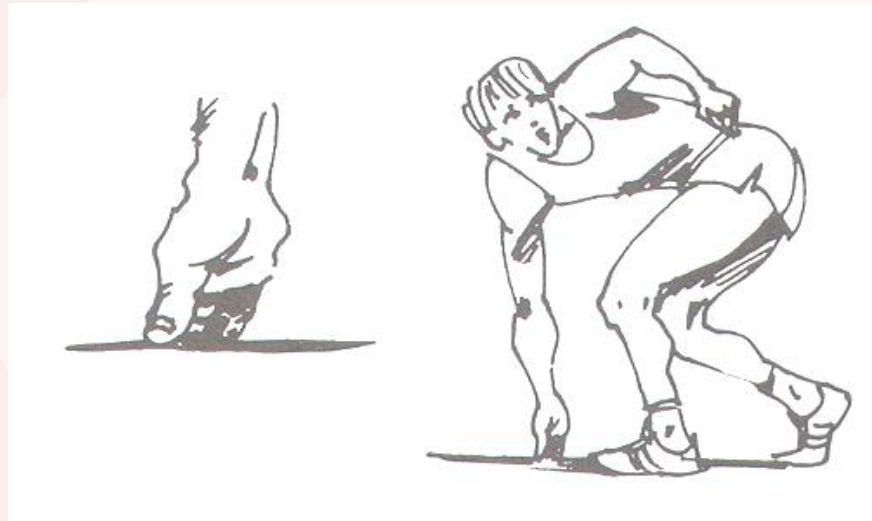
- a) jedna noha je vpředu u startovní čáry a druhá je zakročena o dvě stopy vzad,
- b) osa chodidel je ve směru běhu,
- c) těžiště těla je sníženo (nohy pokrčeny), ohnuté paže v loktech jsou v nejzazším rozšvihů (v opačném postavení než nohy),
- d) koleno nohy vpředu je mírně vysunuto před špičku chodidla, trup je mírně předkloněn (hmotnost těla spočívá nad nohou vpředu).



Startovní výběh zahajuje švih paží se současným švihem vpřed kolene nohy vzadu. Následně dochází k postupnému prodlužování kroků a odpovídajícímu zvyšování jejich frekvence.

POLONÍZKÝ START

Využívá se na 1., 2. a 3. předávce štafetového běhu na 4 ×100 m



Polonízský start –výběhová poloha

nesouhlasná poloha paží, tzn. pokud je vpředu levá noha (např. na 2. a 4. úseku), pravá noha je o 1,5 chodidla zpět.

Pravá ruka se opírá o zem o 1,5 chodidla před špičkou levé nohy (opěrné body vytváří rovnoramenný trojúhelník).

Hlava je otočena nazad a závodník přes levé rameno sleduje přibíhajícího běžce. Levá paže je ohnuta v lokti a je v nejzazší poloze zášvihů.



Startovní výběh začíná: pohybem opěrné paže do zášvihu při současném švihů opačné paže vpřed, pohyb dolních končetin probíhá současně s pažemi (pohyb začíná noha ze zadního postavení za kolenem vpřed). Kroky se postupně prodlužují, závodník se snaží o postupné zvyšování frekvence kroků.

Technika nízkého startu

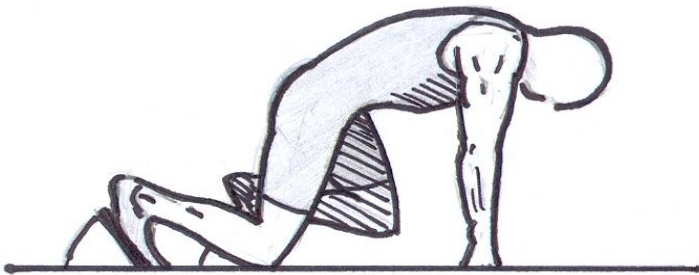
- Startovní poloha má poskytovat optimální podmínky pro zahájení sprintu (čím kratší sprint, tím důležitější je správné provedení startu, tj. porovnej: 60 m, 100 m a 200 m)
- Základní kritérium pro posouzení správnosti techniky startu: účinnost jakou maximální rychlost získal sprinter v minimálním čase
- Individualizace techniky startu: tělesná stavba, tělesná výška, tělesná hmotnost, různý poměr pák segmentů těla, úroveň motorických schopností
- Členění:
 - a) umístění startovních bloků,
 - b) zaujmutí přípravné polohy,
 - c) zaujmutí startovní (střehové) polohy,
 - d) startovní výběh,
 - e) startovní rozběh.

Umístění startovních bloků

- Umístění startovních bloků- parametry:
 - a) vzájemná vzdálenost bloků na ose běhu,
 - b) vzájemná vzdálenost bloků na ose kolmé ke směru běhu,
 - c) vzdálenost bloků od startovní čáry
- Tři varianty nízkého startu: úzký, střední, široký
- Střední typ nízkého startu: blok (opěrka) umístění, sklon: zadní (70-80°), přední (45-60°)
- Pro správný sklon bloků:
 - a) pravý úhel mezi bércelem a chodidlem,
 - b) rozmístění bloků,
 - c) pokrčení nohou v kolenou ve střehové poloze (tedy po povelu „pozor“)

Startovní polohy

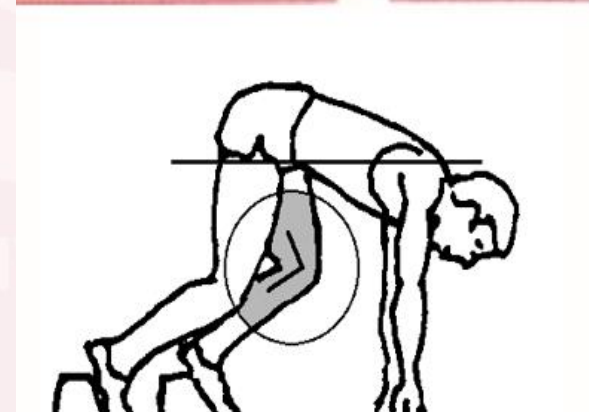
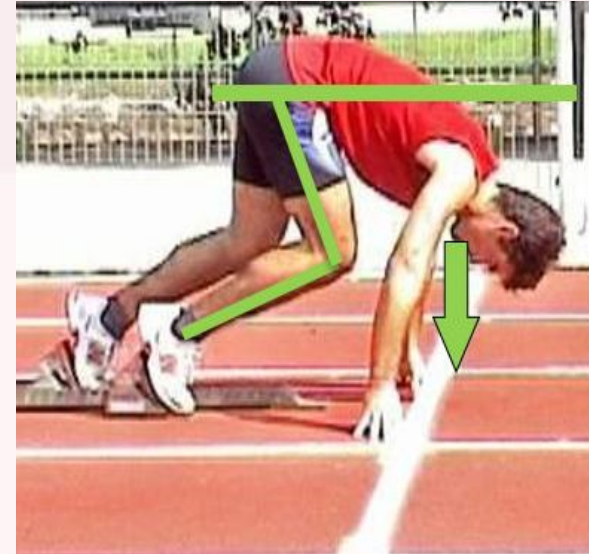
- Přípravná poloha: po povelu „Připravte se“
povel pro zakleknutí do bloků (sledujeme pozici nohou –
odrazová×švihová, ramen: paže jsou svislé, napjaté, ruce tvoří
„vidlici“, hlava v prodloužení trupu, či mírně předkloněna)

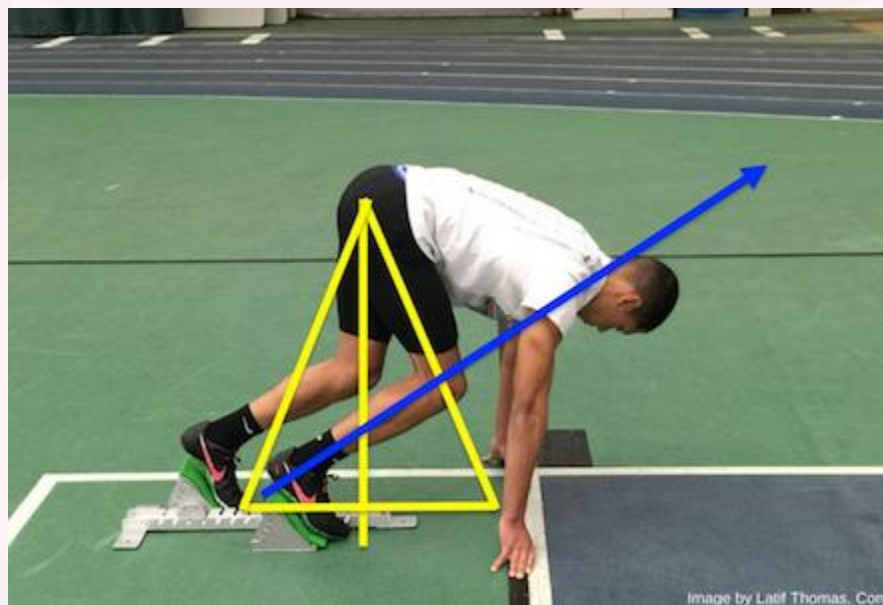


Střehová poloha

Startovní (střehová) poloha:
po povelu „Pozor“
Prováděn jediný pohyb: zvednutí
pánve (plynulý pohyb)

Startovní poloha sprintera je
určována prostřednictvím úhlů
- nalezení optimální výběhové
polohy





UK FTVS

Nízký start

Startovní výběh



Startovní
(střehová) poloha



Přípravná poloha



Startovní rozběh



Starty – metodika nácviku

- Letmý start
- Starty z různých poloh
- Padavý start
- Vysoký a polovysoký start
- Polonízky start
- Nízký start: polohy „připravte se“ a „pozor“ bez bloků
- Nízký start: polohy „připravte se“ a „pozor“ s bloky a startovní výběh bez signálu a na signál
- Nácvik nízkého startu v zatáčce

Hlavní metodické problémy

Rozestavné běhy (štafety)

- **Štafety** = jediná kolektivní disciplína v atletice.

Smyslem štafetového běhu je přenést štafetový kolík prostřednictvím stanoveného počtu běžců co nejrychleji od startu do cíle.

Výkon se hodnotí, obdobně jako u běžeckých disciplín jednotlivců, dosaženým časem.

- Krátké 4x60 m, 4x100 m (předávky bez zrakové kontroly) – předávací území 30 m
- Dlouhé 4x400 m (se zřetelnou kontrolou) – předávací území 20 m



Technika štafetových běhů

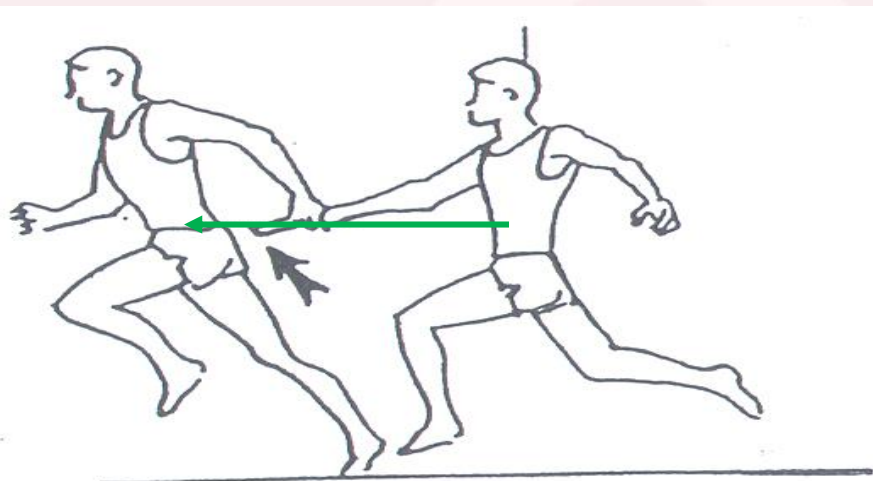
- Pojmy:
štafetový kolík (50 g, 28 – 30 cm),
předávací území,
štafetová předávka (předávající, přebírající),
kontrolní (výběhová) značka
 - Zvládnutí racionální techniky předávky
(předávka spodním obloukem × horním obloukem)
 - Předávka:
 - vnitřní × vnější
 - bez akustického signálu × s akustickým signálem
- schéma: **pravá-levá-pravá-levá**

Typy štafetové předávky

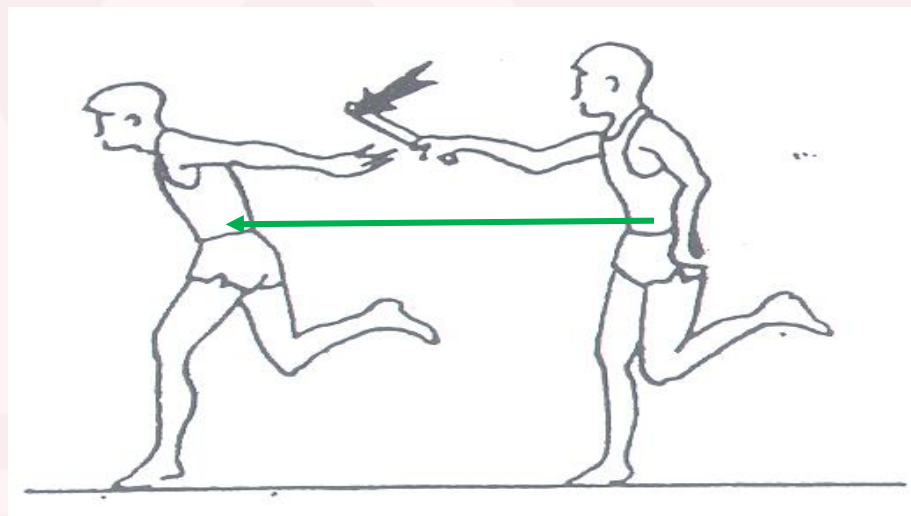
Předávka

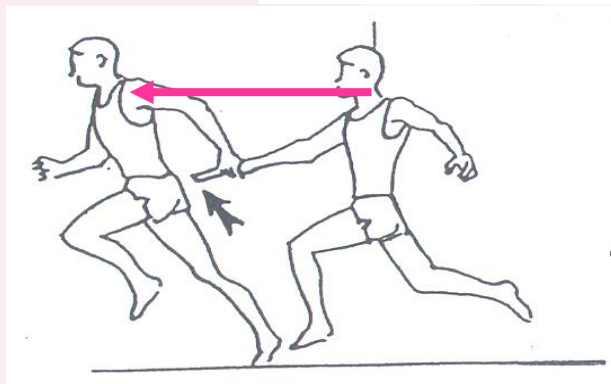
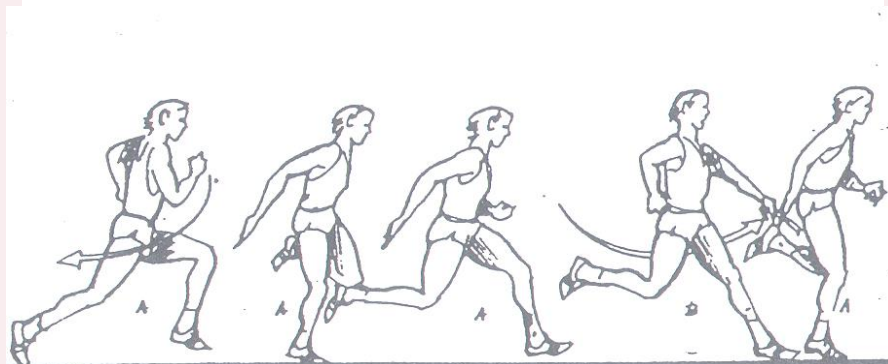
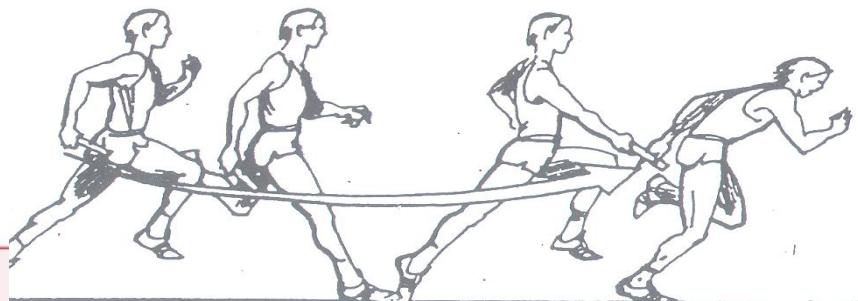
4 × 100 m

spodním obloukem

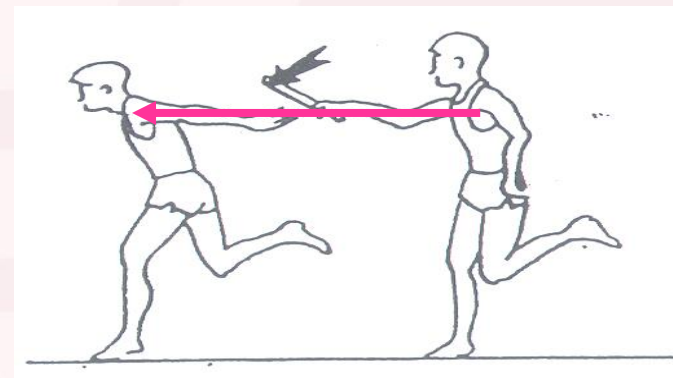


vrchním obloukem



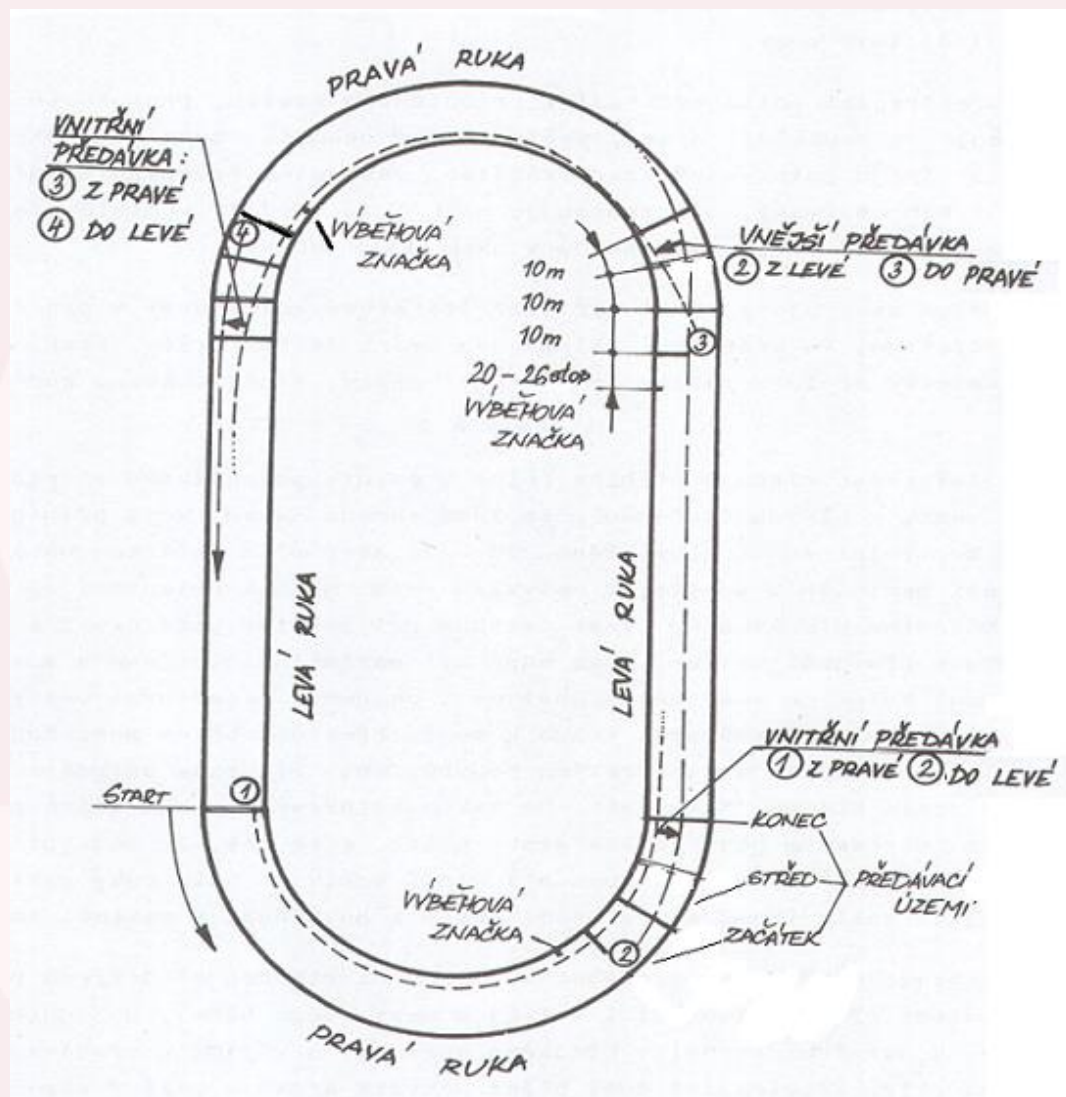


Předávka
spodním
obloukem



Předávka
vrchním
obloukem

Štafeta na 4 × 100 m



Metodika štafetových běhů

- Cíl: zvládnout v plné rychlosti štafetovou předávku spodním, popř. horním obloukem oboustranně (tzn. vnitřní i vnější předávku)
- Dva způsoby nácviku:
Komplexní postup (předávky dvojic)
Analyticko – syntetický postup (cvičení jednotlivce)
- Nácvik: činnost přebírajícího
činnost předávajícího
sbíhání dvojic v předávacím území
štafetový běh družstev

Studijní literatura

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

[http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Didaktika školni atletiky.zip](http://www.ftvs.cuni.cz/Katedry/ka/Didaktika%20skolni%20atletiky.zip)

KAPLAN, A. Didaktika školní atletiky v kostce (V. část). Didaktika nízkého startu – program nácviku. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2017, 83, 3, s. 24 - 29.

KAPLAN, A., FEHER, J. Didaktika školní atletiky v kostce (VI. část). Didaktika startů v obrazovém přehledu. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2017, 83, 4, s. 27 - 33. ISSN 1210-7689.

KAPLAN, A. Didaktika školní atletiky v kostce (VII. část). Didaktika štafetového běhu – stručná charakteristika techniky předávky. *Těl. Vých. Sport Mlád.*, 2017, 83, 5, s. 39 - 42.

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

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