

Technika a didaktika atletických disciplín

- Technika = způsob řešení pohybového úkolu v souladu s biomechanickými zákonitostmi a pravidly
Technika = pohybový vzorec
(technika - zvládnutá dovednost)
Technické disciplíny (soutěže v poli)

Technika= důležitý faktor sportovního výkonu

Změny v technice

- vývoj tréninkových metod
- změny materiálu (obuv, povrch)

Technika x styl

Styl = individuální pojetí techniky

Biomechanické základy techniky

- Těžiště - střed hmotnosti těla (BMC)
- V letu nelze ovlivnit dráhu těžiště (svalovou silou)
- Parabolická dráha T v letu (balistická křivka)
- Změna polohy (dráhy) T – pouze v kontaktu s pevným předmětem
- Zdvih x vzlet těžiště (výška těžiště)

Základy techniky běhů

Běh – cyklický pohyb

- 1 běžecký cyklus = běžecký dvojkrok

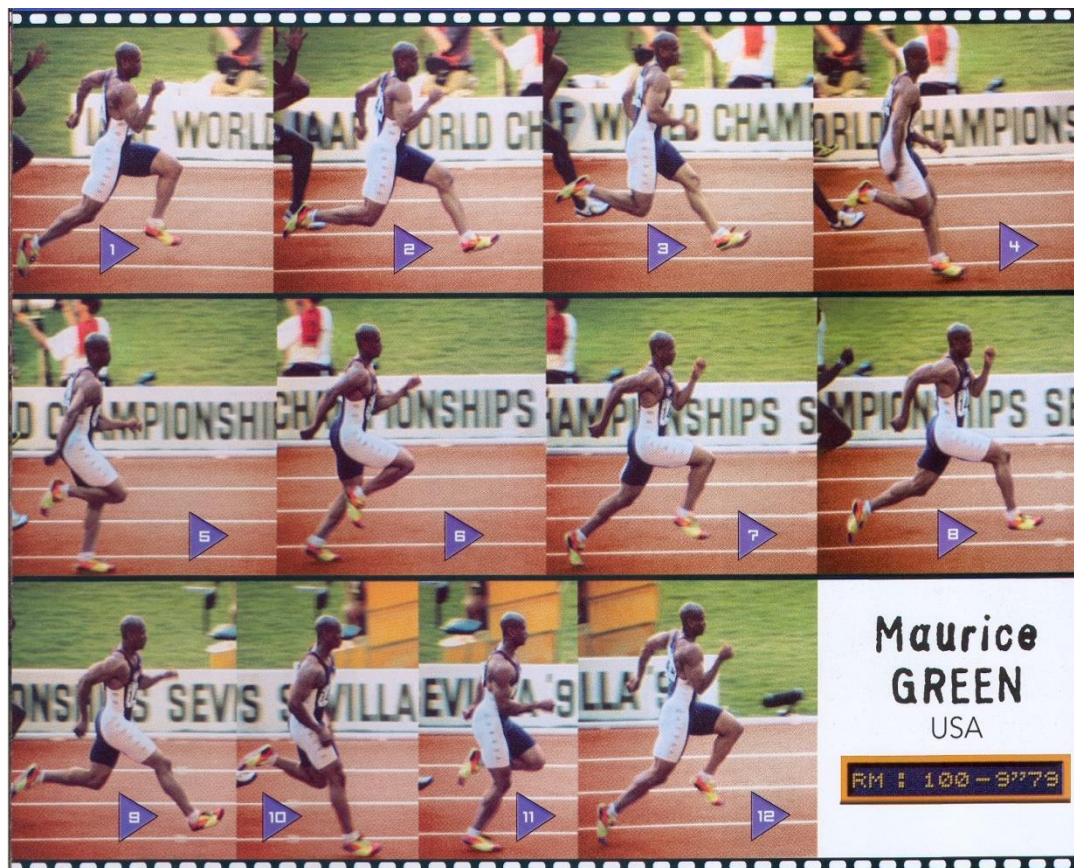
Předpoklady pohybu

1. Pevnost podložky

2. Směr působení odrazu (do T)

úhel odrazu, úhel vzletu optimální

Běžecký dvojkrok



Rychlost běhu

1. délka kroků
2. frekvence kroků

Délka běžecského kroku - odrazová síla

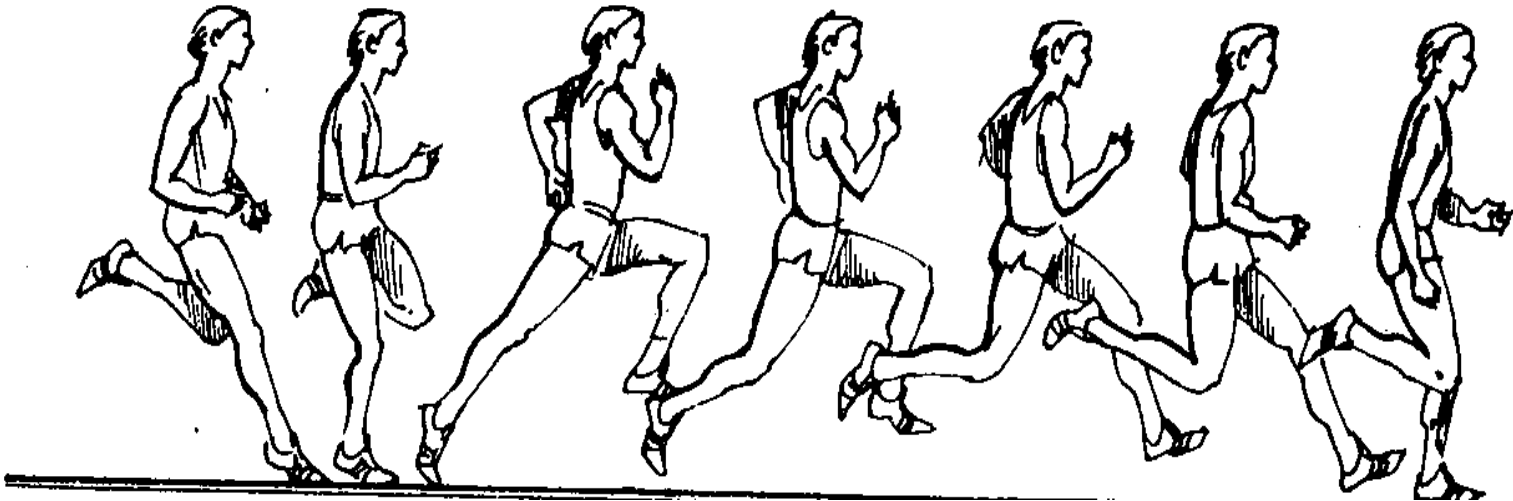
- úhel odrazu a vzletu
- délka nohou
- pohyblivost

Frekvence kroků - lability CNS

- schopnost rychlé nervosvalové reakce
- výška letu

Pohybové fáze:

- 1. oporová fáze (fáze dokroku – moment vertikály – fáze odrazu)
- 2. letová fáze (doba letu, část vzestupná, sestupná)



2 způsoby běhu

šlapavý x švihový

Šlapavý způsob běhu – náklon trupu vpřed, slouží ke stupňování rychlosti buď z klidu nebo z pohybu



Švihový způsob běhu – dvojitý pohyb kotníků, slouží k ekonomickému udržení rychlosti běhu po celé délce trati



Šlapavý běh

- slouží k rozvinutí rychlosti
- dokrok za těžnicí (za svislým průmětem T)
- trup v náklonu
- došlap a běh po přední části chodidel
- frekvence a délka kroků narůstá
- svalové napětí stálé

Švihový běh

- slouží k udržení rychlosti
- fáze dokroku x fáze odrazu
- moment vertikály – střední poloha
- délka a frekvence kroků stálá
- vzpřímená poloha trupu
- svalové napětí a uvolnění

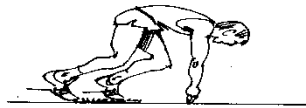
Švihový běh – 400 m



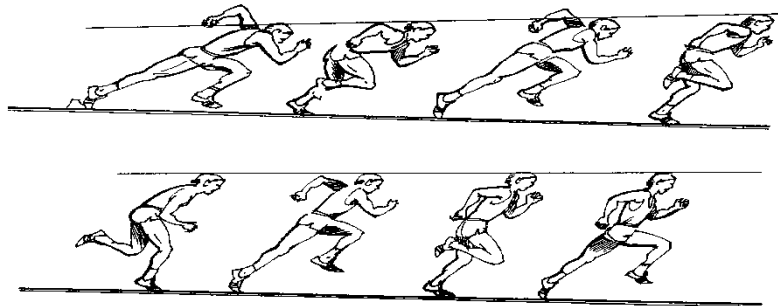
Nízký start, šlapavý běh- startovní rozběh



OBR. č. 4 NÍZKÝ START - POLOHA „PŘIPRAVTE SE“



OBR. č. 5 NÍZKÝ START - POLOHA „POZOR“



OBR. č. 6 STARTOVNÍ VÝBĚH

Zdokonalování technika běhu a nejčastější chyby

- Zdokonalování: *pohyb paží, běžecká abeceda (SBC-speciální běžecká cvičení - liftink, skipink, zakopávání, kolesko, odpichy), rovinky - vyběhávání, stupňované úseky, letmé úseky, rozložené úseky*
- Chyby: *běh v podřepu, nízká poloha kolene švihové nohy, záklon nebo předklon hlavy a trupu, běh s vysazenou pánví, zvednutá ramena, křečovitě zaťaté pěsti, nesprávný úhel paží a pohyb paží do stran, došlap přes patu výrazně před těžiště.*

Běžecká abeceda



Starty

Starty z poloh

Padavý start

Vysoký a polovysoký start

Polonízkový start



Nízkový start



*Startovní
výběh*



*Sřehová
poloha*



*Připravná
poloha*



*Startovní
rozběh*

