

Atletika

Sprint na 60m a na 100 m



<http://www.flickrriver.com/photos/tags/sprinters/interesting/>

Běh na krátké vzdálenosti (též sprint) je lehkootletická disciplína. Běhá se na 50, 60, 100, 200 a 400 m. Startuje se ze startovních bloků (není podmínkou). Startovní povely: na místa, připravte se, pozor, výstřel. Až do výstřelu musí být všichni závodníci v klidu. Předčasné vyběhnutí nebo zavinění předčasného vyběhnutí se trestá diskvalifikací.

Práce těla

– startuje se samozřejmě hlubokým předklonem (at už z bloků nebo ze stoje). Postupně se začínáme napřimovat až do velmi mírného předklonu, a v něm setrvat. Důležitá je spolupráce boků a rukou. Při hmitu levé ruky dozadu (pravé dopředu) se levý bok nepatrně vysunuje dopředu po celou dobu hmitu ruky dozadu. V poloze kdy je levá ruka v zadu nejvíce, má být rovněž bok vysunut nejvíc (ale opravdu opravdu se jedná o nepatrnou práci s bokem, velkou chybou je tyto vysunování přehánět, je to jednak nepřírozené pro tělo a jednak to bere spoustu energie).



Práce rukou

– svěšená ramena napomáhají uvolnění paží. Při sprintu by v pokročilém provedení neměl úhel sevření mezi paží a předloktím v žádné fázi sprintu být menší než 90 stupňů a rovněž by se měl tentýž úhel měnit podle fáze švihu v jakém se ruka nachází (pomáhat si předloktím, dohmitávat. Hlavně když už je paže ve švihu dozadu na úrovni těla, tak za tělem bychom měli ruku téměř natáhnout). Lokty držet velmi blízko u těla, značně to zesiluje švih paží.



<http://catennis.squarespace.com/most-recent/2011/10/16/if-you-want-to-be-a-sprinter-dont-train-for-the-marathon.html>

Práce předloktí

– postavte se rovně, volně připažte. Teď mírně pokrčte ruce v loktech – a máte přesnou polohu rukou jaká má při sprintu být. Dlaně buď lehce sevřete v pěst, nebo nechte prsty natažené. Pohyb ruky při sprintu by měl opravdu být pouze dopředu a dozadu, jakýkoli jiný pohyb mírní sílu švihů.



<http://english.cri.cn/2886/2008/08/16/1722s394912.htm>

Práce v došlapu

– sám hraji amatérsky fotbal a popravdě mě pomalu začíná rozčilovat, jak trenéři každému hráči říkají – běhej po špičkách. A co hůř – hráči si to berou k srdci a bezvýhradně tomu věří třeba celou kariéru. V atletickém prostředí se příliš nepohybují ale doufám, že takto amatérské rady sprinteři nedostávají. Běh po špičkách se nebojím označit za naprostý nesmysl. Po špičkách musí být prvních pár kroků po startu, poté se ale při došlapu má provádět tzv. bezpatová technika běhu. O co se jedná – Chodidlo těsně před dokrokem by mělo mít v nejnižší poloze patu, avšak země se dotkne nejdříve přední část chodidla. Pata se má zemi co nejvíce přiblížit, ale dotknout se jí má až po špičce. Přestože se tedy došlápne na celé chodidlo, v napětí má být pouze horní polovina chodidla, patu o zem v podstatě jen lehce opřeme. Není-li sprinter schopen provádět bezpatovou techniku běhu, znamená to, že má nedostatečnou úroveň síly. Sám běhám na škvárové dráze takže mám i možnost kontroly – pozorováním stop na škvárové dráze (má být viděn pouze otisk přední části chodidla, nikoliv otisk paty). Všichni špičkoví sprinteři dokračují na vnější hranu chodidla, poté se chodidlo převalí na celou přední část..



<http://pc.blogspot.com/2008/08/amazing-sport.html>

Práce nohou

– pokud správně provádíte bezpatovou techniku běhu, tak vám tato práce nohou bude připadat naprosto přirozená. Po odrazu totiž odrazovou nohu jakoby schováme pod sebe (odraz, koleno vpřed), abyste se achilovkama téměř dotkli hýždí.



<http://www.mylot.com/w/keywords/100m+sprint.aspx>

Rady a doporučení na závěr:

- pozor na příliš velký předklon nebo záklon hlavy a trupu
- lokty u těla, švih paže musí být pouze dopředu a dozadu
- spolupráce rukou a boků
- úhel sevření mezi předloktím a paží nesmí být menší než 90 stupňů
- hlavním cílem je dostatečně dlouhý krok k čemuž musí sprinter pracovat na silových a odrazových schopnostech
- po odrazu dostatečně „zakopnout“ odrazovou nohu pod sebe (achilovkama se téměř dotknout hýždí po každém kroku). Zakopnutí by mělo být však provedeno pomocí vysunutí kolena v před, nikoli nadměrným zakopáváním nohy dozadu
- provádět bezpatovou techniku běhu
- vše sladit dohromady, vše musí při pohybu přirozeně ladit a být zautomatizováno

Přehled použité literatury:

- Hod míčkem (IVETA RUDOVÁ)
- Pravidla atletika. Praha Olympia, 2010
- ATLETIKA (Jiří Šimon a kol. 1988)

Mgr. David Draxler

15.09.2011

9.ročník Tělesná výchova

Atletika

Sprint na 60 a 100m

Metodický list:

- seznámení žáků s obsahem učiva
- učitel vlastními slovy vysvětluje jednotlivé pojmy
- učitel zjednodušuje odborný výklad v prezentaci
- učitel opakuje s dětmi uzlové body při sprintu