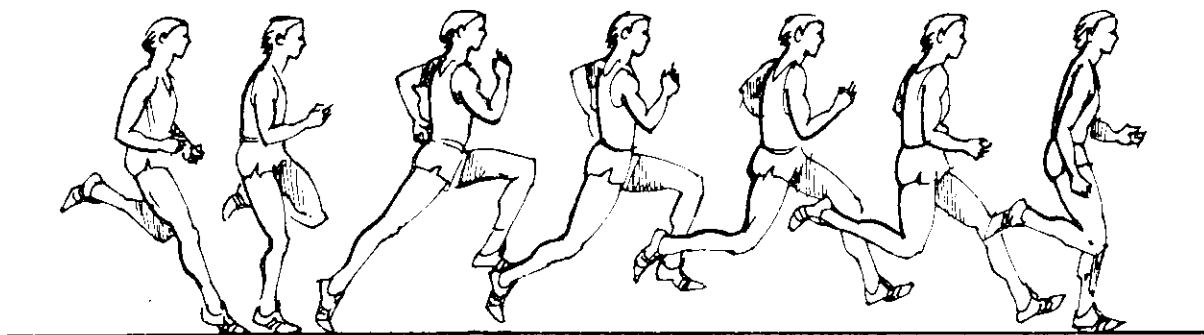


1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Z á k l a d y t e c h n i k y

Běh (obr. 1) je stejně jako chůze přirozený lokomoční pohyb. V chůzi se



Obr. 1

střídá jednooporová a dvouoporová fáze, při běhu jednooporová a letová fáze. Těžiště se v oporové fázi vychyluje horizontálně na stranu oporové nohy a kromě toho vykonává vertikální výkyvy v důsledku jednotlivých odrazů. Nejvyšší poloha těžiště je v kulminačním bodě letové fáze.

Nejnižší poloha těžiště je v okamžiku, kdy těžnice prochází místem opory, tj. v momentě vertikály. Z hlediska hospodárnosti pohybu se běžec má snažit přiblížit dráhu těžiště co nejvíce přímočarému pohybu (neskákat, nekymáčet se do stran). Musí usilovat o co největší omezení brzdivého působení reakce opory ve fázi dokroku (dokračovat co nejbliže ke svislé těžnici). V odrazové fázi, která je vlastní hnací fází běžeckého kroku, usiluje o nejúčinnější využití odrazové síly (nápon oporové nohy v kyčelním, kolenním a hlezenním kloubu). Účinnost odrazu zvyšuje využitím švihů paží a neoporové nohy.

Rychlost běhu je dána délkou a frekvencí kroku. Každý běžec si musí postupně vypracovat optimální poměr mezi oběma proměnnými. Větší možnosti jsou ve využití frekvence než délky kroku. Skákání při běhu není racionální. Důležité je svalové uvolnění a využití setrvačných sil. Při uvolněném běhu dochází k charakteristickému vykývnutí bérce před svislicí spuštěnou z kolene (při pohybu stehna dolů k dokroku) a k vykývnutí bérce vzhůru nad horizontálu vedenou kolenem (při pohybu stehna vpřed). Došlap chodidla je měkký. Je prováděn buď na přední část chodidla (spíše při krátkém běhu), na celé chodidlo nebo i mírně přes patu (při dlouhém běhu). Paže jsou v lokti ohnuty, aby představovaly krátké kyvadlo. Ruce jsou mírně ohnuty (nikoli sevřeny v pěst), čelist je uvolněna (zuby nejsou zařaty).

Rozsah pohybu končetin je značně závislý na rychlosti běhu. Krátké sprinty vzhledem k rychlé frekvenci kroku neumožňují plný rozsah pohybu. Největšího po-

hybového rozsahu dosahují běžci na tratích 400 - 800 m. Na dlouhých tratích je velký rozsah pohybu neekonomický.

1.2 R o z h o d u j í c í p o h y b o v é s c h o p n o s t i

Všechny závodní běhy vyžadují rychlost a vytrvalost v určitém optimálním vzájemném poměru. Na krátkých tratích (sprinty) je rozhodující rychlost, na dlouhých tratích vytrvalost. Aby běžec dokázal proběhnout v určitém čase určitou vzdálenost, musí dosáhnout určité úrovně rozvoje speciální vytrvalosti. Nejnáročnější je rozvoj speciální vytrvalosti na středních tratích, na kterých je energetické krytí výkonu zajišťováno smíšenými anaerobně-aerobními metabolickými procesy. Při krátkých tratích je pohybová energie kryta anaerobními mechanismy a dochází při nich k charakteristickému kyslíkovému dluhu. Na dlouhých tratích je pohybová energie kryta aerobními procesy a běžec běží v setrvalém rovnovážném stavu.

Při výkonu na krátkou trať se uplatňují tyto pohybové schopnosti: reakční (výběhová) rychlost, akcelerační (rozběhová) rychlost, maximální (letmá) rychlost a rychlostní (anaerobní) vytrvalost.

Při výkonu na střední trať se uplatňuje především speciální vytrvalost, která může být účinně rozvíjena jen za předpokladu určité zásoby rychlosti (tzv. tempové rychlosti, přiměřené výkonnosti na kratší trati) a určité zásoby vytrvalosti (tzv. tempové vytrvalosti, přiměřené výkonnosti na delší trati).

Při výkonu na dlouhé trati se uplatňuje zejména obecná (aerobní) vytrvalost. Pro závodní výkon je však i zde důležitá zásoba rychlosti, např. pro běžce na 10 km, výkonnost na 1 km, pro maratónce výkonnost na 10 km.

Trénink vytrvalosti je nemyslitelný bez psychických předpokladů. Psychická vytrvalost (houževnatost) a fyzická vytrvalost jsou na sebe velmi úzce vázány. Vysokých výkonů ve vytrvalostních disciplínách je možné dosáhnout jen při vysoké úrovni speciálních morálních a volních vlastností.

1.3 V ý t a h z p r a v i d e l

Závodní běhy dělíme na hladké, překážkové a rozestavné. Hladké se konají na dráze nebo mimo dráhu. Standardní atletická běžecká dráha měří přesně 400 m (měří se ve vzdálenosti 30 cm od vnitřního vyvýšeného obrubníku). Na dráze se běhá celosvětově v jednom směru, a to proti směru hodinových ručiček. Krátké tratě jsou do 400 m, střední do 3000 m, dlouhé na 5 a 10 km. Běhají se však i velmi dlouhé tratě. Olympijské hladké tratě jsou 100, 200 m (tzv. sprinty), 400 m (tzv. čtvrtka), 800 m (tzv. půlka), 1500 m (nesprávně též nazývaná "míle" měřící 1609 m), 3000 m (pouze ženy), 3000 m překážek (nebo-li steeplechase, stýpl), 5 a 10 km. Mimo dráhu se na OH běží silniční závod v maratónu (42,195 m). Velmi populární jsou terénní běhy, tzv. krosy, a silniční běhy.

V atletice se dnes měří časy s přesností na 0,01 s, a to u běhů do 20 km včetně na dráze; delší běhy na dráze se měří s přesností na 0,1. Všechny běhy mimo dráhu se měří na celé sekundy.

Závody v bězích do 400 m se běhají v oddělených dráhách. Závodník nesmí při běhu dokročit na vnitřní čáru své dráhy. Běh na 800 m se startuje v oddělených dráhách, ale po proběhnutí první zatáčky běží závodníci k vnitřnímu okraji. Na trati běžec nesmí jinému běžci překážet ani do něj strkat. Pravidla zakazují povzbuzovat závodníka z prostoru uvnitř dráhy nebo s ním běžet podél dráhy ("tábnout" jej). V závodě na dráze nesmí běžec přijímat jakékoliv občerstvení a v bězích mimo dráhu pouze v případě, že délka trati přesahuje 20 km.

Uvádíme délky hladkých běžeckých tratí podle platného rozpisu závodění mládeže.

(Poznámka: D = doporučená trať, M = mistrovská (nebo přebornická) trať.)

Mladší žáci (11 - 12 let)	50 D, 60 M, 300 M, 600 D, 800 M, 1000 D, 1500 D, v terénu 2,5 km;
starší žáci (13 - 14 let)	50 D, 60 M, 100 D, 150 M, 300 M, 400 D, 500 D, 600 D, 800 M, 1000 D, 1500 M, 3000 D, v terénu 3,5 km;
mladší dorostenci (15 - 16 let)	60 D, 100 M, 200 M, 400 M, 800 M, 1000 D, 1500 M, 2000 D, 3000 M, v terénu 6 km;
starší dorostenci (17 - 18 let)	tytéž tratě, dále 3000 D, 5000 M, 10 000 D, v terénu 8 km, na silnici do 20 km;
mladší žákyně (11 - 12 let)	50 D, 60 M, 300 M, 500 D, 600 D, 800 M, 1500 D, v terénu 2 km;
starší žákyně (13 - 14 let)	50 D, 60 M, 100 D, 150 M, 200 D, 300 M, 400 D, 500 D, 600 D, 800 M, 1500 M, v terénu 3 km;
mladší dorostenky (15 - 16 let)	60 D, 100 M, 200 M, 400 M, 500 D, 800 M, 1000 D, 1500 M, 2000 D, 3000 D, v terénu 3,5 km;
starší dorostenky (17 - 18 let)	tytéž tratě, dále 5000 D, 10 000 D, v terénu 6 km, na silnici do 15 km.

2. METODIKA NÁCVIKU

2.1 C í l n á o v í k u

Cílem je zvládnutí přirozené techniky běhu různou rychlostí, včetně maximální. Vzhledem k tomu, že každý umí běhat, jde v podstatě o odstraňování hrubých chyb a zdokonalování přirozené techniky běhu, tzv. vyběhání.

2.2 M e t o d i c k ý p o s t u p

U běhu není třeba používat žádného speciálního postupu (metodické řady). Chceme-li však, můžeme kombinovat dva postupy. První spočívá ve využití speciálních běžeckých ovičení, jejichž soubor bývá nazýván běžeckou abecedou. Základní speciální běžecká cvičení jsou liftink (kotníkový běh nebo též vázaný klus) a skipink (běh s vysokým zvedáním kolen na místě nebo z místa), dále zakopávání, předkopávání a odpichy. Odpichy jsou v podstatě dvojí, usměrňované vzhůru nebo dopředu.

Druhý postup spočívá na uvědomování si pohybů dolních a horních končetin a polohy pánve a trupu při postupně zvyšované rychlosti běhu. Při obou postupech dbáme na vědomou relaxaci.

2.3 H l a v n í d i d a k t i c k é p r o b l é m y

Hlavní didaktický problém při zdokonalování techniky běhu je v tom, že technika běhu (stejně jako technika chůze) je obvykle zafixována a žáci nejsou schopni si uvědomovat jednotlivé pohyby a polohy při běhu. Žákům se též zdokonalování techniky běhu zdá velmi abstraktní, a to již proto, že se bezprostředně neprojevuje ve výkonu. Proto je vhodné žákům nenásilným způsobem předkládat důkazy o tom, že např. prodloužení kroku v důsledku vyššího zdvihu kolena nebo protlačení pánve vpřed se kladně projeví v rychlosti jejich běhu.

Velký důraz je třeba klást na zvládnutí setrvačného způsobu běhu. Žáky motivujeme tím, že jim vysvětlíme, kolik mohou při běhu ušetřit energie a jako důkaz jim uvedeme, že je možné dosáhnout stejných časů na krátkém letném úseku, běželi-li s maximálním úsilím nebo "vypuštěně" ("zadarmo", s využitím setrvačnosti). Přitom však musíme dbát na zachování tří základních podmínek: udržet beze změny sklon trupu, rozsah pohybu paží a frekvenci kroku.

Učitel musí mít na paměti, že pohybovou sebekontrolu mohou žáci provádět jen při nízké či střední rychlosti. Čím vyšší tempo a s tím spojené nezbytné vyšší volní úsilí, tím jsou podmínky pro sebekontrolu sníženy.

2.4 P r o g r a m n á c v i k u

2.4.1 KROK 1: KLUS

Úkol: Pomalý běh s přímočarým kladením chodidel a dvojitým pohybem kotníku.

Klíčové momenty: Po dokroku na přední část ohodidla následuje zhoupnutí na patu a pak postupné odvíjení chodidla od paty ke špičce. Ramena jsou uvolněna.

Instrukce: "Klaďte chodidla přesně ve směru běhu. Došlapujte na přední část chodidla, zhoupněte se na patu a pak chodidlo postupně odvíjejte od paty ke špičce. Nespěchejte, "mazlete se" se zemí. Ramena mějte uvolněna, paže z ramen vyvěšte a pohybujte jimi ve směru běhu. Lokty ohnutých paží otírejte o boky."

Organizace: Žáci cvičí v řadu po celé šíři hřiště nebo na dráze v tolikastupech, kolik je k dispozici oddělených drah. Nejdříve se zaměříme na pohyb nohou, teprve potom na pohyb paží. Zprvu je pohyb nepatrný. Dostatečná délka úseku je 20 - 40 m. Zpět jdou žáci chůzí. Pro lepší kontrolu učitele žáci vybíhají postupně, vždy když předcházející žák uběhl 3 - 5 m. Učitel sděluje své připomínky žákovi v průběhu cvičení.

Kontrola: Dvojitý pohyb kotníku hodnotí učitel při pohledu ze strany ze vzdálenosti asi 20 m. Přímocharé kladení chodidel hodnotí při pohledu zepředu, uvolněná ramena a pohyb loktů nejlépe při pohledu zezadu. Žáci se mohou vzájemně hodnotit ve dvojicích.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: došlap na celé chodidlo. Korekce: klus na místě nebo téměř na místě s vědomým dokrokem na špičku.

Chyba: vytáčení chodidel zevnitř. Korekce: klus po čáře (lajně) s vědomě rovnoběžným pokládáním chodidel, popř. až se snahou o došlap špičkami dovnitř.

Chyba: tuhá ramena; krouživý pohyb paží nebo přímý pohyb paží. Korekce: vědomé vyvěšení ramen. Učitel kluše za žákem a napomáhá mu žukáním do loktů. Žák si "zavěsí" ruce na tričko (švihadlo), které si položí za krk a "zavěšením" pažemi uvolněně komíná.

Diferenciace pro pohybově vyspělé: Došlapování na vnější hranu chodidla a jeho zrychlené odvíjení, klus zrychlovaný do běhu; "kotníkový klus".

2.4.2 KROK 2: LIFTINK (obr. 2)

Úkol: Vázaný klus na místě a mírně z místa a maximálním rozsahem dvojího pohybu kotníku a úplnou extenzí v kolenní oporové nohy.

Klíčové momenty: Při liftinku na místě jsou špičky chodidel v trvalém kontaktu se zemí. Při postupném odvíjení chodidla se pata dostává až do maximální výše od země. Koleno je přitom vysunováno co nejvíce dopředu, koleno druhé nohy protlačováno co nejvíce dozadu.



Obr. 2

Instrukce: "Ve stoji spojném zvedněte patu jedné nohy, přičemž špičku chodidla ponechte na zemi a koleno vytlačte co nejvíce dopředu. Potom vraťte nohu do původní polohy a proveďte totéž druhou nohou. Provádějte nejdříve na místě, potom postupujte drobnými krůčky vpřed. Paže mějte zprvu volně svášený, potom je ohněte do pravého úhlu a komíhejte jimi ve směru běhu. Zprvu cvičte velmi pomalu, postupně frekvenci kroku zrychlujte."

Organizace: Jako u kroku 1.

Kontrola: Maximální rozsah dvojího pohybu kotníku hodnotí učitel pohledem ze strany. Všímá si odvíjení chodidla až na špičku palce při maximálním zvednutí paty od země a úplné extenze druhé nohy v kolenně, s tendencí k hyperextenzi. Kritériem je maximální vzdálenost obou kolen od sebe.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: malý rozsah odvíjení chodidla. Korekce: na místě opakované provádění liftinku pouze jednou nohou, potom střídavě a s výdrží v poloze se zvednutou patou.

Chyba: zvedání chodidla od země. Korekce: pomalé provádění na místě,

popř. v šikmé poloze těla s oporou o zeď, s výdrží v poloze ohodidla opřeného o zem na špičku palce.

Chyba: neúplná extenze oporové nohy. Korekce: záměrně zdůrazněné energetické protlačování nohy v koleně nazad, popř. s tlakem ruky na koleno.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

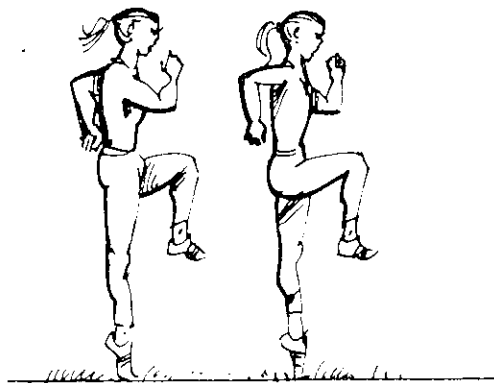
Prodlužování úseků liftinku z místa (30 - 40 m); liftink s volně svěřenými pažemi a s výrazným pohybem protilehlého ramena; provádění s maximálně rychlou frekvencí běžecky pracujících paží ("paže táhnou nohy"); liftink s energickým odrazem z kotníku, se snahou o co nejdelší krok; soutěživě "kdo s koho" nebo na vytýčeném úseku o nejmenší počet kroků.

2.4.3 KROK 3: SKIPINK (obr. 3)

Úkol: Běh s vysokým zvedáním kolen.

Klíčové momenty: Stehno švihové nohy musí být zvedáno do horizontální polohy, trup si musí udržet běžecký náklon, oporová noha musí v momentě odrazu procházet úplnou extenzí.

Instrukce: "Zvedejte kolena až do výše kyčlí, snažte se o předklon trupu, vytáhněte se z boků, zdržujte se na špičkách. Protlačujte koleno oporové nohy energicky nazad, ohnutými pažemi pohybujte energicky ve směru běhu."



Obr. 3

Organizace: Jako při kroku 1.

Kontrola: Učitel hodnotí provádění při pohledu ze strany. Všímá si extenze oporové nohy, výšky zdvihu kolen vzhledem ke kyčlím, náklonu trupu před vertikálou, vytažení pánve a udržení hmotnosti na špičkách.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: celková nekoordinovanost nebo "kulhavé" provádění. Korekce: ovičení na místě a pak v chůzi jen levou nebo jen pravou; skipink na místě "v chůzi"; skipink na místě s mírným zvedáním kolen.

Chyba: záklon trupu. Korekce: vědomá snaha o předklon, ovičení s oporou paží o zídku nebo zábradlí.

Chyba: nízké zvedání kolen. Korekce: posilování zvedadů stehna, např. opakované přitřhy kolenem k rameni ve stoji na jedné noze.

Chyba: pokrčená oporová noha. Korekce: vysoké zvedání kolen s úplným náponem oporové nohy v chůzi.

Chyba: zvedaná noha je násilně složena, pata se dostává do blízkosti býždě.
Korekce: vědomé uvolnění bérce, "nechat bérce z kolene viset".

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Skipink se zvedáním kolen nad úroveň kyčlí; skipink na delších úsecích (20 - 30 m); plynulé střídání polovysokého a vysokého skipinku; skipink s vykopáváním bérce (při pohybu stehna dolů); skipink se zahrabáváním (aktivním vedením bérce k dokroku).

2.4.4 KROK 4: STUPŇOVANÉ ROVINKY

Úkol: Na přímém úseku plynulé stupňování rychlosti běhu z klusu až do submaximální, popř. maximální rychlosti.

Klíčové momenty: Z klusu stupňujeme tempo běhu postupným prodlužováním kroku: Plynule zvětšujeme rozsah a intenzitu pohybu horních končetin, vytlačujeme pánev dopředu a zvyšujeme intenzitu odrazu. Dokrok je v blízkosti průmětu svislé těžnice se zemí. Zkušenost ukazuje, že je třeba se zaměřit především na prodloužení kroku. Stupňovaná rychlost musí být stále kontrolována, do maximální rychlosti se běžec může dostávat až po stabilizaci techniky stupňovaného běhu. Teprve v této fázi je vhodné se zaměřit na zrychlování frekvence. Po proběhnutí úseku dbáme na uvolnění a dlouhý doběh ("nebrzdit").

Instrukce: "Soustřeďte se na postupné prodlužování kroku zesilováním odrazu (pánev více vpřed, zdůrazněnější náhon odrazové nohy, protažení odrazu až do špičky palce). Později se soustřeďte na zrychlení frekvence kroku (pohybem paží působících jako "urychlovače" pohybu nohou). Nezadržujte dech, dbejte na plynulé dýchání."

Organizace: Žáci běhají ve dvojstupu až šestistupu (při běhu na dráze je to dáno počtem drah) na úsecích 40 - 60 m (na střední škole 60 - 100 m). Stupňované běhy začínáme z klusu. Učitel stanoví prvek techniky, na který se žáci zaměří, popř. si jej vzájemně kontrolují. Zdůrazní, že spolu nesmějí závodit. Může se žáky i běžet a udávat jim rytmus běhu. Zpět se žáci vracejí ohůzí, při které se vydýchají a uklidní. Pro lepší kontrolu vybíhají žáci z několikastupu jednotlivě. Učitel své připomínky na žáky volá.

Jinou možností je rozdělení žáků do dvojic. Nejdříve běží všichni první, přičemž učitel hlasitě komentuje techniku jednotlivých žáků běžících v rychlém sledu. Druzí si připomínky pamatují a sdělí je svým "dvojníkům". Potom běží druzí a připomínky jim sdělí první. V jedné lekci žáci běží tři až šest rovinek.

Kontrola: Učitel hodnotí techniku jednak pohledem ze strany (základní hodnocení), jednak pohledem zezadu (pohyb paží, způsob došlapu, kymácení trupu do stran).

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: přehnaná frekvence kroku na úkor jeho délky. Korekce: akustické udávání rytmu; běh se spoluběžcem, který provádí cvičení vzorně.

Chyba: nedostatečný náhon odrazové nohy. Korekce: snažit se při běhu "odtlačovat zemi co nejdále za sebe", skákavý běh, odpichy.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Stupňované úseky až do maximální rychlosti, v závěru s maximální frekvencí kroku, popř. s měřením rychlosti na závěrečném letmém úseku 20 m. Postupné zkracování stupňovaného úseku a prodlužování úseku setrvačného běhu. Opakované stupňování a vypouštění rychlosti v jednom úseku. Modelové rovinky se změnou rychlosti prodlužováním a zrychlováním kroku.

2.4.5 KROK 5: TEMPOVÉ ÚSEKY

Úkol: Zdokonalování techniky běhu a zvládnutí jejich obměn při různém tempu (střední až submaximální intenzitou) na běžeckém oválu a v terénu a na různých vzdálenostech.

Klíčové momenty: Soulad mezi tempem, frekvencí a délkou kroku. Celkové uvolnění při tempových úsecích, běžecký náklon trupu, nenásilné držení hlavy, svěšená ramena. Při běhu v zatáčce náklon dovnitř zatáčky, vnější chodidlo nevytáčet zevnitř. Při běhu do svahu zkrátit krok bez předklonu trupu, při běhu se svahu prodloužení kroku bez záklonu.

Instrukce: "Tempo běhu volte podle délky tratě. Snažte se o vyrovnaný poměr pohybu nohou za tělem a před tělem. Při běhu nesmíte "sedět", "zakopávat", "přepadávat". Ramena mějte uvolněna. Dýchejte plynule a ústy, zdůrazňujte výdech. Nezatínajte ruce v pěst, čelisti mějte svěšeny. Úsměv prohlubuje uvolnění."

Organizace: Tempové úseky jsou dlouhé 100 - 300 m. Základní tempo je volné a vždy rovnoměrné. Do nového úseku musí dojít k úplnému zotavení; délka přestávky 3 - 6 min. Žáci běhají jednotlivě v zástupu ve stanovených odstupech po oválu dráhy. Učitel opravuje individuálně. Při kontrole techniky běhu v zatáčce se postaví do středu oblouhu dráhy. Při běhu v hloučku zabraňuje "závodění". Může žákům stanovit čas na určitou vzdálenost, přičemž buďto zůstává na místě (jestliže se začátek a konec úseku shoduje), nebo přeběhne na konec úseku nejkratším směrem. Může také běžet se žáky jako vodič.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: běh s nedostatečným rozsahem pohybu nohou. Korekce: volné úseky s pomalejší frekvencí kroku a zvětšeným rozsahem pohybu nohou; zdůrazněné skládání nohy za tělem (paty až k hýždím) a zdůrazněné vykývnutí bérce před tělem.

Chyba: celková křečovitost běhu. Korekce: běh s mírného svahu, po nakloněné rovině, s větrem v zádech.

Chyba: kývání do stran. Korekce: zdůrazněný paralelní pohyb paží, běh s pohledem upřeným na vzdálený předmět nacházející se přímo před běžcem, běh po přímce (po lajně běžecké dráhy).

Chyba: skákavý běh. Korekce: běh se zvýšenou frekvencí (zkrácením kroku)

bez zvyšování rychlosti běhu; běh se sníženým těžištěm ("plíživě"); běh do mírného svahu.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Běh na stanovený čas na delších úsecích na běžeckém oválu i při běhu v hloučku. Vedení skupiny běžců. Běh submaximální rychlostí.

2.4.6 KROK 6: ROZLOŽENÉ ÚSEKY

Úkol: Uvolněný běh při vysoké rychlosti s využitím setrvačnosti. Změny rychlosti regulací volního úsilí. Zvládnutí techniky setrvačného běhu s udržením rychlosti.

Klíčové momenty: Udržet vysokou rychlost běhu s minimálním volním úsilím. Naučit se rozlišovat momentální vypnutí a déletrvající vypuštění. Žáci musí pochopit, že pro setrvačný běh je třeba dodržet tři základní podmínky: 1. nezměnit běžecký náklon trupu; 2. udržet frekvenci kroku; 3. nezablokovat pohyb paží.

Instrukce: "V rychlém běhu "vypněte" náhle volní úsilí (na stanoveném místě, na akustické znamení učitele, na sebekpřikaz). Pokračujte v běhu beze změny polohy trupu, rytmu běhu a pohybu paží. Snažte se co nejvíce využít předchozí rychlosti a doběhnout setrvačností ("zadarmo") co nejdále."

Organizace: Žáci běhají jednotlivě a v několika stupech stanovené úseky rozložené (se středním úsekem vypuštěně). Např. úseky 60 m po 20 m a 90 m po 30 m na ZŠ a úseky 120 m po 40 m a 150 m po 50 m na střední škole. Cvičení je dosti náročné, proto musíme zajistit dostatečné přestávky. Počet úseků 2 - 3. Cvičení je náročnější, je-li první a třetí část běžena submaximální nebo dokonce maximální rychlostí. Méně náročnou obměnou je probíhání třetí části nižší rychlostí ve srovnání s první. Třetí část rozloženého úseku může být zkrácena. Vzdálenosti jsou označeny čarami, překážkami, zapíchnutými oštěpy nebo položenými předměty. Cvičení je možné provádět i na akustický signál učitele.

Velmi názorné je srovnání výkonu dosaženého na krátkém letmém úseku (20 až 30 m) při běhu maximálním úsilím a "vypuštěně". Rozdíl má být minimální. Při dobrém provedení může být i nulový.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: záklon trupu (i záklon hlavy) při vypuštění. Korekce: udržení polohy trupu a hlavy beze změny (s pohledem upřeným na vzdálený předmět); neprojeví-li se dostatečně, usilovat o předklon trupu i hlavy.

Chyba: zvolnění kroku, brzdění při vypuštění. Korekce: udržení nezměněné frekvence kroku; nemá-li účinek, pak snaha o zvýšení frekvence.

Chyba: zablokování paží u trupu při vypuštění. Korekce: udržení rozsahu a rytmu pohybu paží.

Chyba: neschopnost provést momentální vypnutí. Korekce: z plné rychlosti "přestat běžet", ale udržet rytmus běhu. Zavřít oči v okamžiku vypnutí na dva, tři kroky. Nácvik vypnutí po vyběhnutí ze zatáčky.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Prodloužení rozložených úseků. Zvýšení rychlosti ve všech třech částech. Rozložení úseků na 5 a 7 částí (a 2 a 3 vypuštěnými částmi). Zahajování rychlých úseků ostrým nástupem. "Vlnovitý" běh s plynulým vypouštěním a opětovným pozvolným přechodem do rychlosti.

3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

3.1 C í l r o z v o j e

Cílem rozvoje pohybových běžeckých schopností v podmínkách školy je

1. zlepšení maximální běžecké (letmé) rychlosti;
2. zlepšení obecné (základní, aerobní) vytrvalosti;
3. základní rozvoj speciální vytrvalosti na tratích určených osnovami pro jednotlivé ročníky.

O rozvoji akcelerační a reakční rychlosti se hovoří v kapitole o didaktice startu.

3.2 Z á k l a d y t r é n i n k u

Pro rozvoj rychlosti používáme zásadně opakovanou metodu. Znamená to, že mezi rychlostní cvičení vřazujeme optimálně dlouhé přestávky, které musí umožnit takové podmínky, aby následující cvičení mohlo být opět provedeno maximální rychlostí. Jestliže jsou přestávky kratší než optimální, nerozvíjíme rychlost, nýbrž rychlostní vytrvalost. Přestávky jsou obvykle vyplněny mezichůzí, uvolňovací cvičením nebo jinou nenáročnou činností. U krátkých úseků trvá přestávka 1 až 2 min, u delších úseků 3 i 5 min.

Pro rozvoj rychlosti platí zásada optimalizace vnitřních i vnějších podmínek. K rychlostnímu tréninku musí běžec nastupovat dobře rozvičen a jeho svalstvo musí být prohřáto, protaženo a uvolněno. V průběhu rozvičení rozsah pohybu povolně zvětšuje. K maximálně rychlému provádění musí dospět postupně.

I vnější podmínky mají být pokud možno optimální. Týká se to především teploty prostředí a rovnosti a bezpečnosti podkladu (důležité z hlediska úrazové prevence). Rychlostní projev podporuje soutěživost a dobrá nálada. Z praxe je známo, že běžec se snaží dosáhnout vyššího výkonu, je-li jeho výkon měřen stopkami.

K rozvoji vytrvalosti se používají dvě základní metody - souvislá a přerušovaná (intervalová). Dvě základní varianty souvislé metody jsou rovnoměrná a střídavá. Při souvislém rovnoměrném běhu se rozlišují 3 rychlostní zóny, tzv.

aerobní, smíšená a anaerobní. Střídání tempa v souvislém střídavém běhu může být buď pravidelné nebo nepravidelné. Je-li souvislý střídavý běh nepravidelné formy prováděn v členitém terénu a podle subjektivních pocitů, bývá nazýván "fartlek" (původní význam tohoto švédského slova je "hra s rychlostí").

V intervalovém tréninku kombinujeme délku úseků, počet úseků, rychlost (tempo) běhu a délku přestávek a činnost v přestávkách mezi úseky. Podstata intervalového tréninku je v tom, že "zotavovací" přestávky jsou zkrácené a neposkytují úplnou možnost zotavení. Nastupuje-li další úsek již v první třetině celkové doby potřebné k zotavení, jde o tzv. extenzivní variantu intervalového tréninku; tempo běhu je zde nutně pomalejší. Nastupuje-li další úsek až ve dvou třetinách doby potřebné k zotavení, jde o tzv. intenzivní variantu a tempo může být rychlejší. Při intenzivní metodě se tepová frekvence pohybuje u dospělých v rozmezí 120 tepů/min v konci přestávky a 160 tepů/min na konci úseku.

3.3 Tréninkové prostředky

3.3.1 Prostředky na rozvoj rychlosti

- Tempové úseky 40 až 80 m submaximální rychlostí na frekvenci kroku.
- Úseky 30 až 50 m maximální rychlostí.
- Úseky se svahu nebo s větrem v zádech 40 až 60 m s maximální frekvencí kroků.
- Úseky se svahu s větrem v zádech 50 až 80 m na délku kroku s využitím setrvačnosti a zdůrazněním zahrábnutím nohy k dokroku.
- Stupňované úseky 60 až 120 m maximální rychlostí v závěru úseku.
- Letmé úseky 20 až 50 m s náběhem 20 m.
- Letmé úseky 20 až 30 m se snahou o co největší počet kroků.
- Totéž se snahou o nejmenší počet kroků.
- Totéž vypuštěně (popř. s úhlovým měřením a srovnáváním časů dosažených při maximálním úsilí a při setrvačném běhu).
- Liftinkové a skipinkové úseky 20 až 30 m.
- Polovysoký a vysoký skipink na místě nebo jen s mírným pohybem z místa.
- Vysoký skipink se snahou provést 6 až 12 dvojkroků co nejrychleji nebo provést v časovém rozmezí 5 až 8 sekund co nejvyšší počet kroků.

3.3.2 Prostředky na rozvoj vytrvalosti

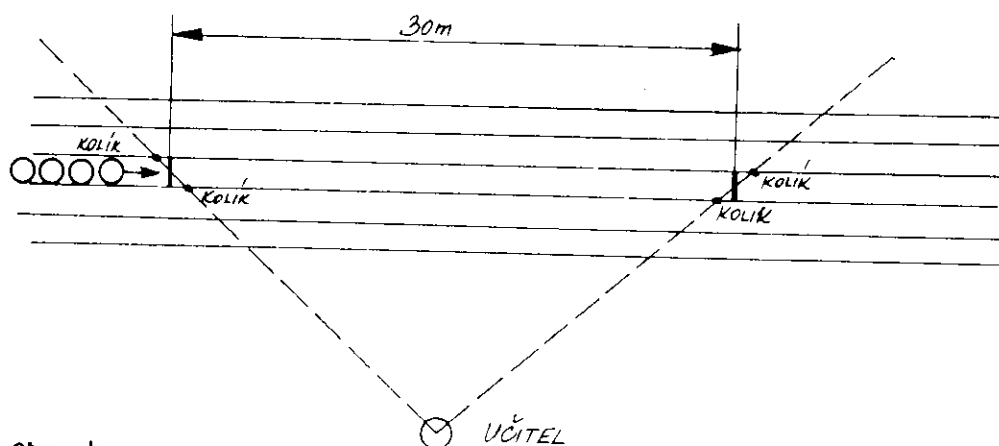
Uváděné příklady tréninkových prostředků jsou podle R. Etzolda:

- Souvislý běh rovnoměrným tempem 5 až 10 min (dívky) a 5 až 15 min (chlapci); dobu postupně prodlužujeme až na 15 min u dívek a 20 min u chlapců v posledních 2 ročnících střední školy.
- Terénní běh v členitém terénu až 3 km nebo 15 min.
- Tempový běh rovnoměrnou rychlostí 600 až 800 m pro dívky i chlapce; v I. ročníku střední školy až 2,5 km pro dívky a 4 km pro chlapce.

- Běh střídavým tempem na stanovenou vzdálenost nebo určenou dobu v rovném nebo členitém terénu: fartlek 500 m až 2 km nebo 5 min až 10 min; úseky 300 až 1000 m se střídáním mírné a střední rychlosti; zprvu je poměr obou rychlostí 1:1, postupně se odpočinkové úseky (klus) zkracují.
- Tempové úseky střední rychlosti 60 až 200 m pro dívky a 100 až 400 m pro chlapce s mezichůzí (intervalově).
- Tempové úseky střední rychlosti 60 až 100 m pro dívky a 60 až 200 m pro chlapce s meziklusem (intervalově).

3.3.3 Metodické pokyny

Při rozvoji rychlosti musíme dodržovat zásadu optimálních vnitřních a vnějších podmínek. Především to znamená dodržování optimální délky přestávek mezi rychlostními ovičeními. Žák nesmí nastupovat k dalšímu rychlostnímu ovičení udýchan, tj. ve fázi dosud ještě nezlikvidovaného kyslíkového dluhu. Přestávka může učitel využít k připomínce, k dalšímu výkladu nebo k méně náročným, ale důležitým cvičením (uvolňovací, protahovací a koordinační cviky nárokuje malé svalové skupiny). Při letmých úsecích se osvědčuje tzv. úhlové měření, aby chyba měření byla co nejmenší (obr. 4).



Obr. 4

Pro rozvoj obecné vytrvalosti používáme především souvislou rovnoměrnou metodu v aerobní zóně. V první fázi rozvoje se zaměřujeme vždy především na postupné prodlužování časového trvání běhu. Délka běhu je dána osnovami pro předepsaný ročník (časově nebo vzdálenostně). Tempo běhu je mírné, žáci běží především v tzv. konverzačním tempu (mohou se mezi sebou bez potíží bavit). Při společném běhu s učitelem jako vodičem celé skupiny, využije doby běhu k výkladu. Jinak je možné dovolit žákům při běhu vytváření libovolných dvojic, trojic nebo skupinek podle schopností jednotlivců. V těchto skupinách si žáci mohou volně vyprávět. Ke společnému běhu v závěru hodiny je možné zajistit pro zvýšení emocionálnosti reprodukcí hudby. Při běhu v tělocvičně otevřeme okna.

Pro rozvoj základní úrovně speciální vytrvalosti, potřebné ke kontrolním běhům na určitou vzdálenost, využíváme základů intervalového tréninku. Závodní

trať si rozdělíme na několik dílčích úseků, které probíháme v předpokládaném tempu závodního výkonu. U kratších tratí může součet dílčích úseků představovat postupně až dvojnásobek závodní tratě. Přestávky vyplňujeme mezichůzí, později i meziklusem. Postupně buďto zkracujeme přestávky mezi úseky nebo prodlužujeme délku úseků.

Doporučuje se naučit žáky kontrole tepové frekvence. Po skončení úseku odečítají žáci svůj puls přiložením dlaně na srdeční krajinu, na konci přestávky přiložením prstů na tepnu předloktí. Tep začínají žáci odečítat na společné znamení učitele na začátku a na konci 10 s intervalu.

Všechna běžecká cvičení používaná pro zdokonalení techniky rozvíjejí současně i pohybové schopnosti. Působení na rozvoj schopností můžeme ještě zvýraznit tím, že dané cvičení provádíme zaměřeně "na rychlost", "na sílu", "na vytrvalost". Např. skipink můžeme provádět s maximální frekvencí (na rychlost), s maximálním zdvihem stehů (na sílu), i s co nejdelším prováděním (na vytrvalost). Jiný příklad: sérii stupňovaných rovinek zaměříme na sílu tak, že první rovinku běžíme se zdůrazněným náponem odrazové nohy, druhou skákavě, třetí odpihově a čtvrtou soutěživě tak, že po náběhu na vymezeném úseku trati se snažíme provést co nejmenší počet kroků (skoků).

3.3.4 Hodnocení úrovně pohybových schopností

Maximální rychlost hodnotíme nejlépe podle výkonu v běhu na 30 m letmo. Žáci nabíhají ze vzdálenosti 20 m (ZŠ) - 30 m (SŠ). Měříme úhlově. Běžně postačuje jako kritérium běžecké rychlosti výkon v běhu na 50 - 60 m startem, i když značný podíl na těchto výkonech připadá akcelerační rychlosti. V bězích na 100, 150 a 200 m připadá značný podíl rychlostní vytrvalosti.

Základní aerobní vytrvalost hodnotíme především podle výsledků v 12minutovém běžeckém testu podle Coopera. Za tím účelem je vhodné mít k dispozici stabilně vyměřenou běžeckou trať, nejlépe na okruhu, s úseky označenými po 100 m, lépe po 50 m, ideálně po 20 m.

Speciální vytrvalost hodnotíme podle závodního nebo kontrolního výkonu na jakékoli trati do 2 km, která je v rozsahu závodění žactva a dorostu.

3.4 P o h y b o v é h r y

3.4.1 Hry na rozvoj rychlosti

Honička ve třech. Žáci se rozdělí do trojic. V každé trojici jeden honí dva ostatní. Žáci v rámci trojice mohou být rozpočítáni na první, druhé a třetí. Nejdříve první honí druhého, pak druhý třetího, pak třetí prvního. Nebo je možné, aby se všichni honili navzájem.

Stíbací závod o nejlepšího běžce. Žáci jsou rozestaveni po obvodu kruhu v pravidelných vzdálenostech (4 - 6 m. Na povel všichni vyběhnou ve stejném směru, snaží se dostihnout běžce před sebou a dotykem na záda jej vyřadit ze hry.

Po určité době (např. po 10 s) se běh přeruší. Za vyřazení každého běžce získává žák bod. V příštím běhu se běží opačným směrem. Má-li po několika kolech několik žáků stejný počet bodů, mohou běžet rozhodující závod na rovině.

Bodovaný závod družstev na okruhu. Žáci jsou rozděleni do čtyř družstev. Družstva jsou rozestavena do okruhu nebo do čtverce (obdélníku). Běží se ve stanoveném směru. Ze všech družstev na signál vyběhnou první. Po oběhnutí všech družstev umístěných do okruhu odstartují dotekem ruky dalšího běžce ze svého družstva. Čtyři body získává družstvo, které první stojí v pozoru po proběhnutí okruhu všemi závodníky, 3 body druhé družstvo atd. Běží se několikrát, po každé změně směr běhu. Celé družstvo může běžet i současně. V takovém případě musí být okruh vyznačen metami. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.

Závod jednotlivců s obíháním mety. Žáci jsou rozděleni do několika družstev, které se postaví do zástupů za společnou startovní čáru. Na signál vyběhnou první z každého družstva, oběhnou metu umístěnou proti družstvu ve vzdálenosti 20 - 30 m a co nejrychleji se snaží proběhnout zpět startovní čarou. První získává pro družstvo počet bodů rovnající se počtu družstev, druhý o bod méně atd. Pak běží druzí z každého družstva atd. Běží se několikrát. V dalších bězích měníme složení proti sobě běžících žáků tak, že ve druhém družstvu pořadí žáků posuneme o jedno místo, ve třetím o dvě atd. Vítězí běžec s nejvyšším počtem bodů.

Kruh proti kruhu. Žáci jsou rozděleni na dvě poloviny, které tvoří dva soustředné kruhy, pomalu klusají v protisměrech. Na signál vystartují žáci z vnějšího kruhu a co nejrychleji se snaží dostat za dvě cílové čáry vyznačené na obou stranách hřiště ve vzdálenosti 20 - 30 m od středu kruhu. Žáci z vnitřního kruhu se snaží dotekem ruky vyřadit co největší počet členů družstva vnějšího kruhu. V příštím běhu si oba kruhy vymění úlohy. Vítězí družstvo, které dříve získá stanovený počet bodů nebo které po určitém počtu běhů získá vyšší počet bodů.

Stíhaací závod k metě. Žáci jsou rozděleni do tolika skupin, kolik máme k dispozici oddělených drah. Družstvo je v zástupu, jednotlivci jsou v rozestupech 3 - 5 m. Na povel vyrazí všichni současně a každý se snaží dohnat běžce před sebou a vyřadit jej dotykem ruky. Současně se snaží nebýt dostižen běžcem za sebou. Běh končí, když předchozí běžec proběhne společnou cílovou čarou (ve vzdálenosti 30 - 50 m). Pro následující běh provedou družstva čelem vzad. V každém následujícím lichém opakování postoupí poslední běžci do čela. Běžec, který dostihne předchozího, získává kladný bod, je-li sám dostižen, záporný bod. Vítězí jedinec s největším počtem bodů.

3.4.2 Hry na rozvoj vytrvalosti

Běh družstev k cíli. Běží se v terénu. Žáci jsou rozděleni do několika družstev. Družstva vybíhají současně ze stejného místa, s úkolem doběhnout co nejrychleji k cíli jako kompletní družstvo. Cíl je stanoven ve vzdálenosti 500 až 1000 m. O pořadí družstev rozhoduje doběh posledního člena. Družstva mohou startovat i postupně v odstupech 1 - 3 min. V takovém případě vybíhá každé družstvo ve stanoveném čase podle stopek, které učitel předal v místě startu pověřenému

žákovi, který pak běží s posledním družstvem a není hodnocen. Jinými stopkami měří učitel v cíli časové rozdíly a tak zjistí vítězné družstvo.

Bodovaný běh podle mezičasů. Žáky rozdělíme do tří nebo čtyř družstev. Podle toho učitel vyznačí metami rohy trojúhelníku nebo čtverce. U každé mety se postaví jedno družstvo. Na signál obíhají všechna družstva ve stejném směru kolem met, přičemž vždy jednu stranu trojúhelníku nebo čtverce musí proběhnout ve stanoveném čase. Např. jsou-li mety ve vzdálenosti 40 m, v čase 10 s. V těchto intervalech vydává učitel signály písknutím. Žáci běží plynule, nesmějí se zastavovat ani běžet na místě. V rámci každého družstva probíhá bodování. Bod získávají všichni běžci, kteří se v okamžiku zapísknutí nacházejí přesně na úrovni mety.

Běhy na odhad času. Žáci dostanou za úkol proběhnout určitou vzdálenost ve stanoveném čase co nejpřesněji, např. 400 m za 1:40 min. Kdo se do tohoto času "strefil" nebo se v okamžiku jeho ukončení nachází nejbližší k metě 400 m, získává bod, popř. běžec před ním a za ním půl bodu. Běh několikrát opakujeme, přičemž měníme buďto vzdálenost při zachování tempa nebo určené tempo při zachování vzdálenosti.

Běh družstev na odhad času. Podstata je stejná jako u předchozí hry, jen místo jednotlivců běhají celá družstva. Žák, podle kterého se měří čas, je viditelně označen a členové družstva mu při běhu mohou radit.

Štafetový běh na odhad času. Běhá se na trati 4x100 m. Žáky rozdělíme do dvou družstev. Každé družstvo se rozdělí do čtyř podskupin na jednotlivé štafetové úseky. V každé podskupině vždy jeden žák běží se štafetovým kolíkem a snaží se "strefit" do stanoveného času, např. 4x20 s. Tento čas je stanoven pro celou štafetu a platí pro obě družstva. Ostatní členové podskupiny běží s ním a mohou mu radit. Po proběhnutí úseku 100 m se kolík předává další podskupině. Mezičasy se neoznamují. Kontroluje se až konečný výsledný čas celého družstva. Každé družstvo běží samostatně. Vítězí družstvo, které se nejvíce přiblížilo ke stanovenému času. Vše se několikrát opakuje. Nositelé štafetových kolíků se v daných podskupinách střídají.

Běh družstev s vodiči. Žáky rozdělíme do několika družstev. Každé družstvo má za úkol několikrát proběhnout určitou vzdálenost ve stanoveném čase. Je vždy vedeno určitým vodičem, jemuž se měří čas. Žáci se v této funkci střídají. Rozdíl v sekundách mezi stanoveným a skutečným časem převádíme na "trestné body". Celkový počet trestných bodů družstva se sčítá.

Tempový běh družstev s finišem. Žáci jsou rozděleni do sudého počtu družstev. Lichá družstva tvoří tým A, sudá tým B. Vždy jedno liché (A) a jedno sudé družstvo (B) vybíhá současně na svou vlastní trojúhelníkovou trasu vyznačenou metami, kterou musí obíhat ve stanovených mezičasech. Mezičasy oznamuje učitel. Např. jsou-li mety (strany trojúhelníka) ve vzdálenosti 50 m, musí družstvo probíhat tuto vzdálenost za 12 s (tempo 4 min/km). Po uběhnutí určitého počtu okruhů dá učitel signál a obě družstva finišují k první metě před sebou. Vítěz získává 3 body, druhý 2 body a každý doběhnuvší 1 bod, s výjimkou posledního, který nezískává žádný. Body se sčítají v rámci jednotlivých družstev a pak celých týmů. Méně vytrvalí žáci mohou běžet menší, vytrvalejší žáci větší počet kol.

Překážkový běh v terénu. V terénu, který může být i členitý, vyznačíme (např. řáborky) okruh, který může být zpestřen přírodními, ale bezpečnými a snadno překonatelnými překážkami (příkopy, potoky, kmeny stromů). Startovní čára je zároveň cílovou čarou. Běhají jednotlivci, dvojice nebo celá družstva. Družstva (jednotlivci) mohou běžet paralelně ve stejném směru (vybíhají z postavení bokem k sobě) nebo v opačných směrech (z postavení zády k sobě). Míjejí se pak v jediném místě, kde se musí vyhýbat vpravo. V následujícím kole se směr běhu daného družstva mění. Družstva (jednotlivci) mohou vybíhat z protilehlých míst. V tom případě musíme stanovit ještě jednu startovní (a zároveň cílovou) čáru.

Honba za pokladem. Dvě družstva vybíhají současně po předem určené trase, nejlépe po značené turistické cestě. Na určených místech (např. "u první značky po vběhnutí do lesa", "u druhé značky za můstkem přes potok") v okruhu o poloměru 5 - 10 m je umístěna "část pokladu" (např. krabička určité barvy). Člen družstva, který ji objeví, získává pro své družstvo bod. Po 4 až 6 takto určených místech přiběhnou obě družstva k místu, kde se nachází "hlavní část pokladu". Kdo ji najde, získává pro své družstvo 3 body. Vítězí družstvo s větším počtem bodů. Celkovou vzdálenost běhu (1 - 3 km) volíme podle schopností žáků.

Běh s úkoly. Učitel jako vodič běží s dvěma družstvy v dvojstupu tempem, které je přiměřené pro nejméně vytrvalého žáka. Vždy po uběhnutí určité vzdálenosti (200 - 500 m) učitel družstvo zastaví a stanoví konkrétní úkol: přeskočit znázorněný příkop, dotknout se rukou větve stromu, strefit se šípkou do kmene stromu, přehodit kamenem řeku atp. Za nesplněný úkol obdrží žák trestný bod. Vítězí družstvo s celkově nižším počtem trestných bodů.

Hvězdicový běh. Pro tento terénní běh je nejvhodnější park nebo ovocný sad. Jeden strom určíme jako centrální (střed), ostatní stromy ve volném okruhu ve vzdálenosti 20 - 30 m viditelně označíme fábory nebo součástmi oděvu, popř. na ně zavěšíme čísla nebo k nim jen postavíme žáky neběžícího družstva. Trasa běhu vede vždy od označeného stromu ke středu, od středu k dalšímu označenému stromu a zpět ke středu atd. Takto je možné i na malém prostoru vytvořit velmi dlouhé trasy.

Hvězdicový běh může být organizován jako závod jednotlivců nebo družstev. Jednotlivci běží po sobě. Každému se měří čas proběhnutí celé trasy. Vítězí žák s nejlepším časem nebo s nejlepším součtem časů za několik běhů. Je možné také pořadí dosažených časů bodovat a o vítězi pak rozhodnout podle počtu bodů.

Dva i více jednotlivců může běžet na trati současně. Protože každý vybíhá z jiného místa, nemohou se střetnout. Pro každého běžce musíme ovšem zajistit kontrolu, aby byla záruka, že si trať nezkrátil. Je-li terén bezpečný (trávník), můžeme odstartovat dvojici i trojici běžců současně a na trati můžeme připustit i souboje.

Při soutěži družstev běží celé družstvo najednou. Měříme čas posledního žáka v cíli a vítězí družstvo s lepším časem. Nebo členové družstva běží po sobě štafetovým způsobem, nejdříve jedno, pak druhé. Družstva však mohou běžet i současně, v tom případě z různých míst trati, aby se nestřetli. Každý člen družstva běží jedno nebo i více kol (spojitě nebo intervalově). Štafetový závod je možný

organizovat i tak, že každé družstvo si samo určí, jak dlouhý úsek jednotliví běžci v rámci družstva poběží (např. v závodě na 5 kol).

Obíhaná čísla. Lze hrát i na velmi omezeném prostoru, na školním dvoře nebo v tělocvičně. Na stěnách tělocvičny upevníme čísla v libovolném pořadí, např. od jedné do dvaceti. Čísla mohou být na stěnách namalována i trvale. Žák běží od čísla 1 do 20 a vždy se musí čísla nebo stěny pod číslem dotknout. Běží buď jednotlivci na čas po sobě nebo dva i více žáků současně (vyhýbají se vpravo). Přitom každý žák musí začínat od jiného čísla (po dosažení čísla 20 začíná znovu od čísla 1). Start je možný i intervalově. Mohou také současně běžet i několikačlenná družstva.