

DIDAKTIKA ŠTAFETOVÉHO BĚHU

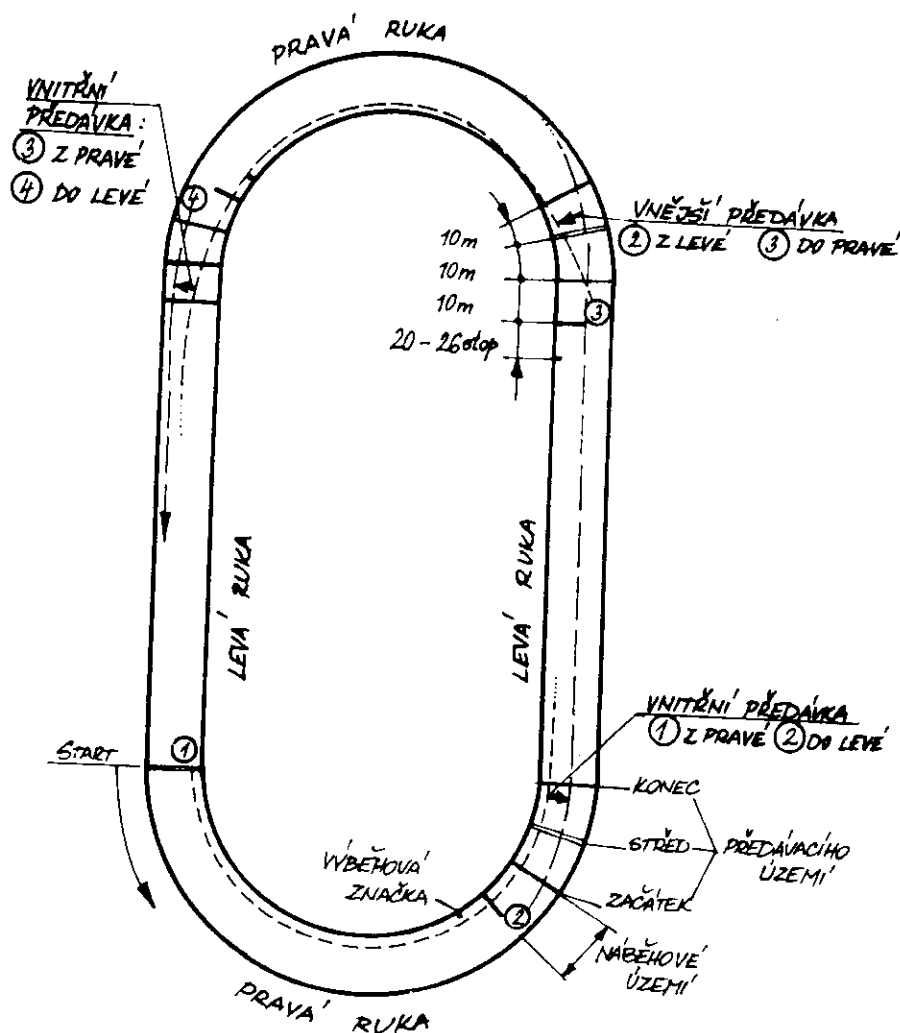
1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Základy techniky

Smyslem štafetového běhu je přinést štafetový kolík (původně poselství, rychlou zprávu) prostřednictvím stanoveného počtu běžců od nejrychlejšího od startu do cíle. Rozlišujeme štafetové (rozestavné) běhy sprinterské, čtvrtkařské a středotraťácké.

Najpopulárnější sprinterskou štafetou je běh na 4 x 100 m, která je spolu se štafetou 4 x 400 m olympijskou disciplínou. Další výklad se však bude týkat pouze sprinterské štafety 4 x 100 m.

Z hlediska techniky si všimáme především těchto třech prvků:



Obr. 15

- a) pohyb paže k předávce štafetového kolíku (spodním nebo horním obloukem),
- b) volba přebírající paže ("vnější" nebo "vnitřní" předávka),
- c) výběhová poloha před převzetím štafety (polovysoký nebo polonízký start).

Protože jde o rychlostní sprinterskou disciplínu, uplatňujeme v technice zásadu "minimálních odchylek od techniky hladkého sprintu". Z toho vyplývá, že nejrychlejším, nejpřirozenějším a nejracionalnějším způsobem je předávka štafetového kolíku spodním obloukem; vzhledem k celosvětově jednotnému směru běhu na dráze je na konci zatáčky a na začátku rovinky (meta 100 a 300 m) optimální předávka do vnitřní paže vybíhajícího běžce a na začátku zatáčky a na konci rovinky (meta 200 m) do vnější paže. V běhu na 4 x 100 m je tato předávka známa pod názvem "frankfurtská"; méně přesný název je "vnitřní" předávka, neboť pouze dvě předávky jsou vnitřní, kdežto jedna vnější. Správné je hovořit o smíšených (kombinovaných) předávkách.

Kombinace dvou vnitřních a jedné vnější předávky (obr. 15) umožňuje nejrychlejší proběhnutí trati, neboť běžci v zatáčkách mohou běžet celou zatáčku u vnitřního okraje své dráhy (a tedy nejkratší možnou vzdálenost svého úseku); štafetový kolík nesou v pravé ruce. Běžci na rovinkách mohou běžet u vnějšího okraje své dráhy, protože si tím neproduklují délku svého úseku; štafetový kolík přijímají do levé ruky.

Běžci přebírající kolík vybíhají z polonízkého startu, protože tento způsob výběhu umožňuje "momentální" start, začínající v okamžiku odtržení ruky od země. Ve srovnání s tím je polovysoký start většinou zahajován "přepadáváním"; následkem toho je výběh nepřesný, což způsobuje nežádoucí rozdíly v místě předávky a ve vzdálenosti obou běžců mezi sebou v okamžiku předávky.

První běžec startuje z bloků, přičemž štafetový kolík drží v pravé ruce za jeho spodní třetinu. Ve startovní poloze jej svírá čtyřmi prsty, které se opírají o dráhu kotníky spolu s palcem, nebo třemi prsty, s ukazováčkem podél startovní čáry.

Vybíhající běžec sleduje přibíhajícího v poloze polonízkého startu uvnitř náběhového území, s hlavou otočenou přes levé rameno nazad. Když přibíhající přiběhne na kontrolní značku (umístěnou 20 - 26 stop před začátkem náběhového území), vyrazí maximálním úsilím. V navyklém rytmu nebo s orientací na metu označující polovinu předávacího území natáhne při zášvihu paži nazad a zároveň připraví ruku k převzetí kolíku. Ruka musí být maximálně otevřena a musí být v poloze přesně kolmo na směr běhu; úhel mezi palcem a nataženými prsty musí být maximální, osa úhlu musí směřovat kolmo k zemi. Přestože běžec pokračuje v provádění maximálně rychlých sprinterských pohybů, musí být ruka připravená k převzetí kolíku zcela klidná, "nehybná". Do takto připravené ruky vkládá přibíhající běžec jediným přesným pohybem štafetový kolík, a to tak, že paži při předšvihnutí natáhne a zespoda ("spodním obloukem") vloží kolík do úhlu ruky vybíhajícího. Vybíhající běžec kolík ihned sevře všemi prsty a pokračuje v maximálním sprintu.

Dobře provedená předávka proběhne ve třech čtvrtinách až čtyřech pátinách předávacího území při vzdálenosti 1 - 1,25 m mezi oběma běžci. U žádného z běžců nemá docházet k narušení techniky hladkého sprintu, s výjimkou předávající a přebírající paže. Přebírající musí běžet několik kroků s paží v zapažení, předávající realizuje předávku v rytmu běhu jediným běžecským pohybem paže ve zvět-

šeném rozsahu. První a třetí předávka je uskutečněna z pravé do levé, druhá předávka z levé do pravé ruky; v tomto případě vybíhající startuje od vnějšího okraje dráhy tečnově k vnitřnímu okraji a přibíhajícímu běžci trať před předávkou "zkříží".

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

V rozestavném běhu rozhodují sprinterské schopnosti jednotlivých běžců, tj. reakční rychlost, akcelerační rychlost, maximální rychlost a rychlostní vytrvalost. U prvního běžce velmi záleží především na reakční rychlosti. Rychlostní vytrvalost je nejdůležitější u běžců na druhém a třetím úseku, protože běží cca 125 m, ve srovnání s prvním běžcem, který běží jen cca 105 m, a se čtvrtým běžcem, který běží cca 120 m. Běžci na prvním a třetím úseku musí dobře zvládnout techniku běhu v zatáčce. Všichni běžci musí mít smysl pro koordinaci a soubru, tzv. "štafetový cit". Týká se to zejména běžců na druhém a třetím úseku, kteří se účastní předávky dvakrát. Běžec na čtvrtém úseku musí vynikat bojovností a finišem. Všichni běžci musí mít smysl pro kolektiv a odpovědnost. Celkovou úroveň techniky štafetových předávek posuzujeme podle rozdílu mezi součtem časů jednotlivých běžců a celkovým časem štafetového běhu. U vrcholových dospělých mužů je ukazatelem vynikající technické připravenosti štafety rozdíl 3,0 s, u žen 2,7 s.

1.3 V ý t a h z p r a v í d e l

Štafetový kolík musí být v průřezu kruhový, jeho maximální délka je 30 cm, minimální hmotnost 50 g. Štafetový kolík musí být předán v tzv. předávacím území, které měří 20 m (10 m dopředu a 10 m dozadu od mety označující jednotlivé 100m úseky). Čáry označující začátek a konec předávacího území patří již do tohoto území.

Při závodech do 4 x 200 m včetně mohou běžci na úsecích vybíhat z tzv. nábehového území, které je vyznačeno čarou 10 m před začátkem předávacího území. Před tímto územím si vybíhající běžec může udělat kontrolní značku pro výběh, na škvárové dráze škrábnutím tretrou, na tartanové dráze lepící páskou; zásadně nesmí být použito jakéhokoli předmětu. Po předání kolíku musí závodník setrvat ve své dráze, dokud mimo něj neproběhne celé pole závodníků, aby nedošlo ke kolizi. Předávající nesmí přebíhajícího postrčit rukou. Je-li kolík upuštěn, musí jej zvednout ten, kdo jej upustil. Štafetový kolík nesmí být předán ani před předávacím územím ani za ním. Při posuzování regulérnosti předávky je rozhodující poloha štafetového kolíku v kritickém okamžiku. Předávka se považuje za ukončenou, až se kolík nachází pouze v ruce přejímajícího běžce.

Sestavu družstva v závodech s několika koly lze měnit; maximálně lze vyměnit dva běžce. Tito běžci musí být na startovní listině závodů. Přesné složení družstva a pořadí závodníků na úsecích musí být nahlášeno před startem každého kola. Vystřídání závodník se již nesmí do družstva vrátit.

Pravidla doporučují barevné označení met na obrubníku dráhy, a to světle zelenou pro štafetu 4 x 50 m, hnědou pro 4 x 60 m a karmínově červenou pro 4 x 100 m.

Směrnice pro rozsah závodění mládeže povolují v jednotlivých věkových kategoriích tyto štafetové běhy (D doporučené, M mistrovské): mladší a starší žactvo: 4x 60 M, 3x 300 D, 3x 600 D (pouze žačky starší), 3x 1000 D (pouze žáci starší); mladší a starší dorost: 4x 100 M, 4x 200 D, 4x 400 M (starší dorostenky D), 4x 800 D, 3x 1000 D, 400 - 300 - 200 - 100 D, 800 - 400 - 200 - 100 D.
(stav k 30. 6. 1989)

2. METODIKA NÁCVIKU

2.1 C í l n á c v i k u

Konečným cílem nácviku je zvládnout v plné rychlosti předávku štafetového kolíku spodním obloukem oboustranně, tj. odevzdáním do pravé a levé ruky a převzetí pravou i levou paží, na rovině i v zatáčce.

2.2 M e t o d i c k ý p o s t u p

Připouštíme pouze techniku předávky spodním obloukem jako nejpřirozenější. Všechny činnosti nacvičujeme stejně pravou i levou paží.

V zásadě je možné postupovat dvojím odlišným způsobem, které je možné ve školních podmínkách kombinovat, podle toho, v kterém ročníku nácvik probíhá.

1. Komplexní postup, při němž od samého začátku nacvičujeme samotnou předávku a co nejdříve se dostáváme ke cvičení dvojic. Jádrem nácviku jsou předávky dvojic ve společném předávacím území.
2. Analyticko-syntetický postup, při němž nacvičujeme přesně polohy a pohyby předávajícího a přebírajícího v průběhu předávky; k vlastní předávce ve dvojici se dostáváme až v poslední fázi nácviku. Jádrem nácviku je cvičení jednotlivce a jeho účinek hodnotíme srovnáním dosažených časů:
 - a) na úseku z polonízského startu s normální technikou běhu a s pohybem paže do polohy připravené k převzetí kolíku;
 - b) na letmém úseku s normální technikou běhu a s jednou, popř. několikerou nápodobou předávky.

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

Hlavním cílem je zvládnout štafetovou předávku v plné rychlosti "na obě strany". Zásadní přístup, který musí mít učitel neustále na paměti, je princip "minimálních, jen nezbytně nutných odchylek od techniky hladkého sprintu". Při komplexním nácviku bývá brzdou nedostatečně zvládnutá přesná poloha paže a ruky k převzetí kolíku, popř. nedostatečně přesný pohyb paže k předávce kolíku.

Dalším záporným jevem je, že zaměřují-li se žáci na vlastní předávku, přizpůsobují neustále rychlost běhu k tomu, aby předávka byla provedena "úspěšně".

V nejlepším případě pak dochází k tomu, že předávka je sice "zdařilá", nikoli však rychlá, což je hlavním smyslem předávky.

Z emocionálního hlediska zdařená, méně zdařená i nezdařená předávka je zdrojem prožitků a z praxe je známo, že tyto předávky metodou "pokusů a omylů" žáky baví, i když nevedou k dobrému nácviku techniky.

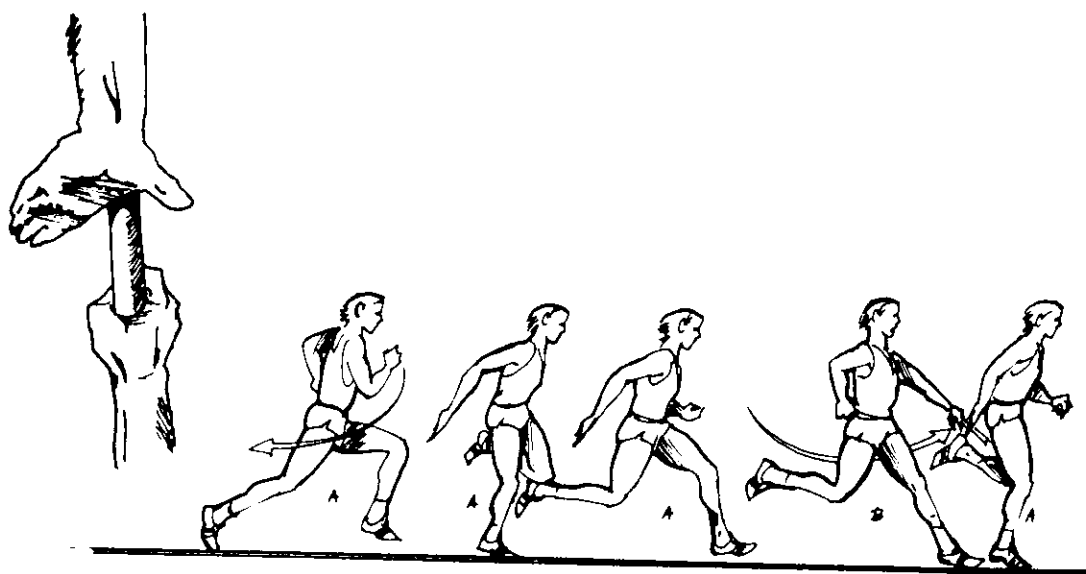
Při analyticko-syntetickém nácviku se co nejrychleji dostáváme k nácviku v plné rychlosti běhu, což je fyziologicky náročnější. Nácvik oddělených činností předávajícího a přebírajícího je náročnější i na zaměřenost a spolupráci žáků a proto je výhodnější až na středních školách. Poskytuje podstatně větší záruku úspěšnosti při kontrolním měření nebo školních závodech, neboť vede k přesné a racionální realizaci předávky v rychlosti a v optimálním místě, s podstatně menším rizikem neuskutečnění předávky nebo ztráty rychlosti při předávce. Dále uvedený program nácviku se týká analyticko-syntetického postupu.

2.4 Program nácviku

2.4.1 KROK 1: ČINNOST PŘEBÍRAJÍCÍHO

Úkol: Zvládnout v plné běžecké rychlosti převedení paže do přesné a stabilní polohy k převzetí kolíku; běh bez poklesu rychlosti a paží za tělem. Vyvrcholením tohoto kroku je převedení paže nazad po výběhu z nízkého startu s maximálním úsilím.

Klíčové momenty: Převedení paže do polohy za tělem musí být provedeno při zášvih paže. Do té doby jsou pohyby obou paží normální. Ruka v zapažení musí poskytovat maximální možnost pro jisté předání kolíku: ruka kolmo na směr běhu, co největší úhel mezi palcem a prsty, osa úhlu vertikálně (obr. 16). Paže musí



Obr. 16

zůstat v poloze za tělem "bez hnutí" (nejčastěji dochází k horizontálním výkyvům).

Instrukce: "Ve stoji na místě provádějte běžecský pohyb paží v plném rozsahu. Z tohoto pohybu provedete zapažení k převzetí kolíku nejdříve pravou paží. Paži rozevíráte v lokti teprve při zášvihu. Zároveň rozevřete ruku a maximálně odtáhnete prsty od palce. Odklon palce i ukazováku od vertikály musí být stejný, aby štafetový kolík našel nejlepší cestu do ruky. Plocha dlaně musí být kolmo na směr běhu. Pohyb paže nazad nesmí být provázen ani předklonem, ani záklonem trupu. Později budete provádět v klusu až běhu maximální rychlostí. Rytmus kroku musí zůstat beze změny. Paže je v lokti mírně pokrčena, osa ramenní zůstává kolmo na směr běhu. Paže se nesmí vzhledem k tělu vůbec pohnout, ruka musí pro přibíhajícího zůstat "nehnutě". Poloha hlavy zůstává beze změny, nikdy se neohlížíte."

Organizace: Nejdříve cvičíme v řadu ve stoji na místě. Žáci předvedou polohu paže a ruky v zapažení nejdříve pravou, pak levou. Následuje přechod do této polohy z běžecského pohybu paží na místě. Totéž v klusu s výrazným pohybem paží. Paže zůstává v zapažení v průběhu několika kroků. Na povel učitele se střídá provádění levou a pravou paží. Cvičí se ve stále ryhlejším běhu až v plném sprintu.

Totéž nacvičujeme i po výběhu z polonízského startu, a to i v oddělených drahách na běžecké dráze; nejdříve na rovince, potom i v zatáčce. Po doběhu se žáci buď vracejí zpět na původní stanoviště nebo po doběhu a uklidnění provádějí další běh v protisměru. Na oválu dráhy mohou i postupovat ve stále stejném směru.

Kontrola: Pohledem ze strany (změna v pohybu paže až při zášvihu; ruka za tělem; smí být vidět jen hrana ruky). Pohledem zezadu (ruka "palcem u boku", nikoli od boku; maximální úhel mezi palcem a prsty; osa úhlu kolmo k zemi; ruka se nesmí "hýbat").

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: prsty polochnuty, malý úhel mezi palcem a prsty. Korekce: ve stoji na místě maximální odtážení prstů a palce od sebe s paží před tělem, vedle těla, za tělem.

Chyba: ruka v zapažení za pánví nebo stranou těla. Korekce: přiložení palce k boku a pak posunutí ruky vzad.

Chyba: běh s ramenem vzadu na straně zapažení. Korekce: běh se záměrným udržení osy ramenní kolmo na směr běhu.

Chyba: kývání zapažené paže. Korekce: běh se sluncem v zádech a pozorováním vlastního stínu; běh s eliminací pohybu paží (např. oběma pažemi v předpažení) nebo běh s izolovanou činností paží (např. držení kolíku před tělem v horizontální poloze oběma rukama).

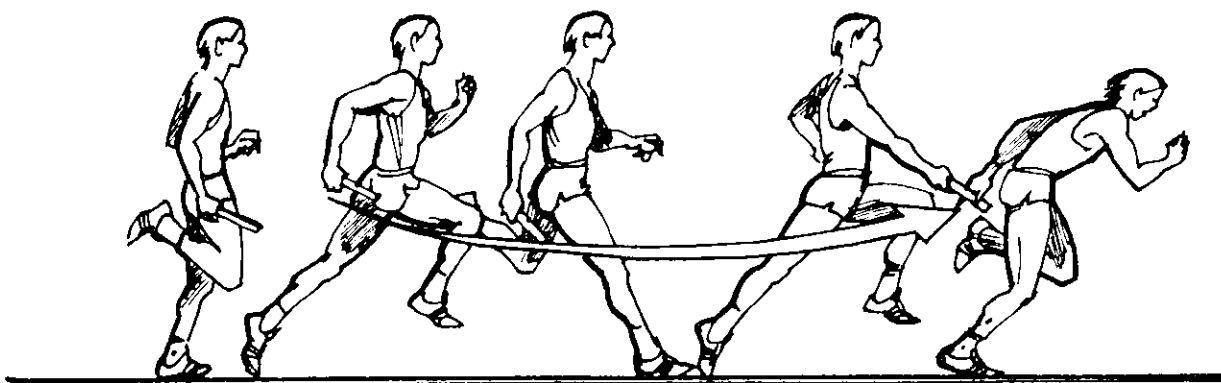
Diferenciace pro pohybově vyspělé

Maximálně rychlé letmé úseky s paží v zapažení; výběhy z polonízkého startu na rovině i v zatáčce s imitovaným převzetím štafetového kolíku.

2.4.2 KROK 2: ČINNOST PŘEDÁVAJÍCÍHO

Úkol: Zvládnout v plné běžecké rychlosti pohyb paže s kolíkem spodním obloukem bez poklesu rychlosti v průběhu předávky. Vyvrcholením tohoto kroku je opakované provádění spodního oblouku v maximální rychlosti.

Klíčové momenty: Pohyb paže k předání kolíku je prováděn až při předšvih paže, po předchozím normálním zášvih (obr. 17). To je dost obtížné a žáci ob-



Obr. 17

vykle natahují paži již při zášvih, takže v konečné poloze zášvihu není paže ještě běžecky ohnuta, ale již natažena, což nepříznivě ovlivňuje rytmus běhu. Pohyb paže je třeba důkladně nacvičit z běžeckého pohybu paží ve stoji na místě. Natažení paže při předšvih musí být prováděno bez vlivu na polohu trupu (žádný předklon nebo úklon, žádné stočení ramen) a "rytmus běhu". Na rozdíl od předchozího kroku, kdy je cílem udržení stabilní polohy paže, cílem u tohoto kroku je provedení jednorázového pohybu paže.

Instrukce: "Ve stoji na místě si nejdříve zkusíte držení kolíku, a to pravou rukou. Kolík držíte za spodní třetinu a svíráte jej pevně všemi prsty. Provádějte běžecký pohyb paží v plném rozsahu. Roviny pohybu paží se sbíhají až více než 1 m před tělem. Provádějte v klusu i v běhu.

Ve stoji na místě si uvědomte průchozí polohu paže a kolíku v okamžiku předávky. Paže s kolíkem je natažena šikmo dolů dopředu, úhel mezi trupem a paží je asi 45° . Kolík je v prodloužení předloktí. Nestáčejte přitom ramena, ani se nepředklánějte. Toto je pouze průchozí poloha v okamžiku vložení kolíku do připravené ruky spodním obloukem.

Ve stoji na místě ze zpomaleného pohybu paží natahujte paži s kolíkem až při jejím pohybu zezadu dopředu. Ruka s kolíkem se pohybuje po oblouku nazad, dolů, dopředu a vzhůru, tj. opisuje spodní oblouk. Při pohybu nazad se paže opět

ohýbá do běžeckého úhlu. Provádějte opakovaně pravou i levou paží, nejdříve v klusu a pak ve stále rychlejším až maximálně rychlém běhu".

Organizace: Činnost předávajícího nacvičujeme zprvu v řadu (držení kolíku, běžecký pohyb paže, průchozí poloha paže při předávce, spodní oblouk). Optimální je mít štafetový kolík pro každého žáka. Máme-li k dispozici pouze polovinu potřebného počtu kolíků, cvičíme v dvojřadu. Druzí opravují první a naopak.

Při provádění spodního oblouku v klusu a v běhu je organizovaně výhodné cvičit ve třech řadách. První řad před zahájením cvičení přeběhne na druhou stranu rovinky a otočí se čelem zpět. Druhý řad má štafetové kolíky, které po proběhnutí rovinky odevzdá prvnímu řadu a zůstane na místě a otočí se čelem zpět. Druhý řad předává třetímu, ten prvnímu atd. Postupně žáci běhají rovinky až plnou rychlostí s několikerým napodobením předávky v jednom kroku, bez narušení rytmu a techniky běhu.

Pro zpestření můžeme provádět spodní oblouky i s vložením kolíku do připravené ruky. Zásadně nepoužíváme pro přebírajícího žádný signál (tradiční "hop"). Cvičíme ve dvojřadu, řady jsou od sebe vzdáleny 1 - 1,25 m. Cvičení provádíme nejdříve ve stoji na místě. Druzí mají štafetový kolík v pravé ruce a stojí za levým ramenem prvních. První mají levou paži v zapažení, s rukou připravenou k převzetí kolíku. Druzí vkládají kolík do připravené ruky z běžeckého pohybu paží (pravou do levé). První po uchopení kolíku začnou provádět běžecký pohyb paží na místě. Druzí předstoupí nejkratším směrem před první, tj. po jejich levé paži, opět na vzdálenost 1 - 1,25 m. Cvičení se opakuje, první řad stále přebírá a předává pravou paží, druhý řad stále levou paží. Na konci rovinky učitel velí "čelem vzad" a oba řady nacvičují stejný pohyb druhou paží. Postupně provádíme v klusu a v běhu. Cvičení musí probíhat velmi klidně. Platí zásada "Kolík vkládáme do připravené ruky".

Kontrola: Pohledem ze strany (spodní oblouk ruky s kolíkem, zahájený po dokončení zášvihů paže a skončený v konci předšvihů, trup zůstává v neměnném běžeckém náklonu; osa ramenní zůstává kolmo na směr běhu).

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: natažení paže již při zášvihu. Korekce: ve stoji na místě opakované provádění spodního oblouku pouze příslušnou paží; provádění spodního oblouku z maximálního rozsahu běžeckého pohybu paží s důrazem na zášvih a vedoucí pohyb lokte ohnuté paže, nejdříve v klusu, pak v běhu.

Chyba: ze správně provedeného zášvihu paže je pohyb ruky s kolíkem veden "po přímce", "přohnutím". Korekce: provádění spodního oblouku na místě, v klusu a v běhu, se snahou dosáhnout volným koncem kolíku co nejnižší ("čištění kolejnice"); nesmí přitom docházet ke snížení ramene, tj. vychýlení osy ramenní z vodorovné polohy.

Chyba: porušení sklonu trupu ("předklon"), stočení trupu (na stranu předávající paže) nebo změna frekvence kroku (zpomalení) při znázorněné předávce. Korekce: opakované provádění spodního oblouku se zaměřením pozornosti na "nehybnost" trupu a "neměnnost" rytmu běhu; v krajních případech je možné využít kon-

trastního provádění (snaha o záklon, vytočení protilehlého ramene, zrychlení frekvence kroku).

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Maximálně rychlé letmé úseky s několikerým znázorněním předávky na rovince; totéž na přechodu ze zatáčky do rovinky a z rovinky do zatáčky.

2.4.3 KROK 3: PŘEDÁVKA ŠTAFETOVÉHO KOLÍKU VE DVOJICÍCH

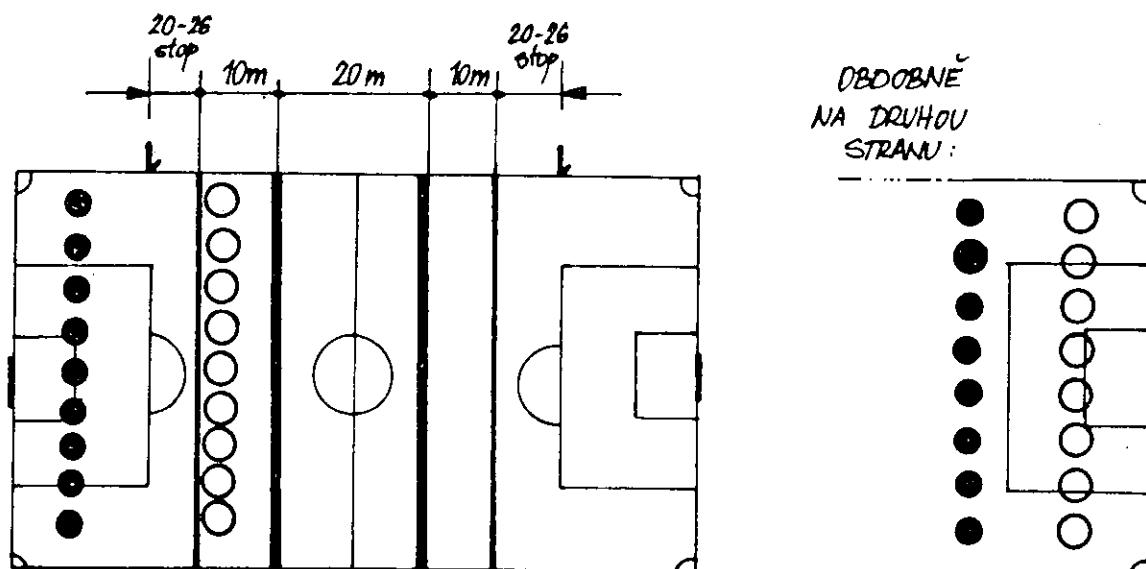
Úkol: Zvládnout štafetovou předávku ve dvojici v plné rychlosti s maximálním prostorovým ziskem a bez akustického signálu.

Klíčové momenty: Je důležité přesvědčit žáky, že zdařilá předávka není ta, která je "hezká", nýbrž ta, která je rychlá. Aby bylo dosaženo rychlé předávky, musí být provedena v plné rychlosti obou běžců a s prostorovým ziskem 1 - 1,25 m mezi trupy obou běžců. Přebírající se musí snažit předávajícímu utéci, předávající se musí snažit vybíhajícího dohnat. Ke zdařilé předávce v tomto pojetí je třeba přesného výběhu podle přesně umístěné výběhové značky. Přesný výběh je možný pouze ze startovní polohy s oporou (polonízky start). Výběhová značka je ve vzdálenosti 16 - 24 stop od místa vybíhajícího (na ZŠ i jen 15 - 20 stop). Vybíhající musí získat cit pro časově správný výběh vzhledem k přibíhajícímu. Nezáleží tolik na tom, zda běžec vybíhá předčasně nebo opožděně, pokud vždy vybíhá stejně. Vybíhající se musí naučit v poloze polonízkyho startu s hlavou otočenou dozadu sledovat přibíhajícího běžce "shora", nikoli "zdola".

Předávka je realizována bez akustického signálu ze strany předávajícího. Přebírající dává paži do zapažení k převzetí kolíku po dosažení poloviny předávajícího území. Nikdy se neohlíží, poloha hlavy zůstává stále beze změny. Při vyměřování výběhové značky dáváme přednost tomu, aby přibíhající vybíhajícího zprvu nedoběhl. Postupným přibližováním značky dosáhneme optimální vzdálenosti.

Instrukce: "Přebírající musí vybíhat z prostoru uvnitř náběhového území. Vybíháte z polonízkyho startu s hlavou otočenou nazad. Sledujete přibíhajícího běžce "shora". Když vběhne na kontrolní značku, odstartujete plným úsilím. Nesmíte se ohlížet. Na značce, která vyznačuje polovinu předávacího území, zapažíte. Když ucítíte kolík v ruce, pevně jej stisknete a pokračujete v běhu s plným úsilím, s maximálním využitím švihů paží.

Jako předávající stojíte ve vzdálenosti 25 - 30 m od místa výběhu přebírajících. Tato vzdálenost je nutná proto, abyste v okamžiku náběhu na výběhovou značku měli již konstantní rychlost a nebyli ještě ve fázi akcelerace. Běžíte plnou rychlostí, snažíte se za každou cenu vybíhajícího dohnat. Kolík vkládáte do připravené ruky. Vzdálenost výběhové značky je záměrně zprvu větší, počítejte tedy s tím, že vybíhajícího nemusíte doběhnout. Jako vybíhající i jako dobíhající musíte vždy proběhnout celé předávací území plnou rychlostí. Při příštím běhu si výběhovou značku podle potřeby přiblížíte o 1 - 2 stopy. Správná předávka se uskuteční ve druhé polovině předávacího území, a to tak, že mezi vybíhajícím a přibíhajícím je 1 - 1,25 m mezera. Po předání štafety a vypnutí úsilí musíte pokračovat v přímočarém běhu až do zastavení. Je to důležité, aby nedošlo ke srážce."



Obr. 18

Organizace: Cvičíme na společném předávacím území (obr. 18), které je vyznačeno přes celou šíři hřiště, takže všichni žáci běhají současně. Uprostřed hřiště označíme barevnou čarou střed předávacího území. Na každou stranu 10 m dopředu a 10 m dozadu označíme bílou čarou začátek a konec předávacího území a o dalších 10 m dopředu a dozadu barevnou čarou začátek náběhového území pro oba směry.

Vybíhající musí stát uvnitř náběhového území. Při nácviku s žáky ZŠ celého náběhového území nevyužíváme. Učitel dává k výběhu předávajících vizuální signál. První pokusy mohou být prováděny i bez kolíku. Dvojice zůstávají v průběhu nácviku pokud možno stabilní. Nejdříve předáváme z pravé do levé, pak z levé do pravé. Po provedení předávce musí každý žák dokončit běh v přímočarém směru. Po přechodu do chůze provedou všichni žáci obrat čelem vzad a jsou tak opět připraveni k dalšímu provedení předávky v opačném směru ("člunkovitě").

Učitel využívá přestávky k uklidnění ke sdělení připomínek a k další instruktaži. Před každým během oznámí, ze které ruky a do které budou předávky prováděny. Před povel k výběhu vždy zkontroluje, zda všichni žáci mají kolíky v téže ruce podle příkazu.

Po zvládnutí předávky ve společném předávacím území přeneseme nácvik do oddělených drah na rovinku běžecké dráhy. Na běžecké dráze běháme pouze v jednom, "úředním" směru. Poté přesuneme nácvik na konec zatáčky a začátek rovinky (kde provádíme předávku pouze z levé do pravé) a naposled na konec rovinky a začátek zatáčky (kde provádíme předávku pouze z pravé do levé). Příkladně dbáme na to, aby žáci po předávce dobíhali ve své dráze a opouštěli ji teprve po zastavení a rozhlédnutí.

Kontrola: Pohledem ze strany z dostatečné vzdálenosti; při nácviku v zatáčce z postavení uvnitř zatáčky, v místě, kde má být předávka realizována (v úrovni druhé poloviny předávacího území). U vybíhajícího kontrolujeme pohyb a polohu paže k převzetí kolíku; zde startuje maximálním úsilím a udržuje maxi-

mální úsilí bez přerušení; zda nedochází ke změně techniky běhu v přípravě na převzetí kolíku či v jeho průběhu.

U přibíhajícího kontrolujeme provedení spodního oblouku; zda běží maximálním úsilím a nezpomaluje nebo nemění techniku běhu v přípravě na předávku nebo při její realizaci. Dále kontrolujeme místo, kde je předávka provedena (druhá polovina předávacího území) a zda mezi oběma běžci byla žádoucí mezera (1 až 1,25 m). Při doběhu obou běžců kontrolujeme, zda setrvali až do doběhu ve své dráze.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: Přibíhající doběhne vybíhajícího předčasně. Korekce: oddálení výběhové značky.

Chyba: Přibíhající běží a paží v předpažení poníž. Korekce: opakované imitování předávky spodním obloukem jediným pohybem; dodržování zásady "vložit kolík do připravené ruky".

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Předávky z náběhu 30 - 40 m od začátku náběhového území v oddělených dráhách na přechodu ze zatáčky do rovinky a z rovinky do zatáčky. Závodů ve štafetovém běhu na různých tratích 2 - 3 - 4členných družstev.

2.4.4 KROK 4: ŠTAFETOVÝ BĚH DRUŽSTEV

Úkol: Zvládnout komplexní techniku štafetového běhu v závodním provedení, včetně využití taktických prvků (s plným nebo částečným využitím náběhové vzdálenosti, rozmístění běžců na jednotlivé úseky atp.).

Klíčové momenty: Realizovat předávky v plné rychlosti obou běžců, přibližně ve 3/4 předávacího území. Provedení předávky spodním obloukem a bez překládání kolíku z ruky do ruky u téhož běžce. Co nejčastěji organizujeme štafetu jako soutěž. Samozřejmým předpokladem je přesné vyměření vzdálenosti výběhové značky. Běžec na každém úseku musí přesně vědět, z které ruky a do které ruky bude předávat. Je to důležité zejména při štafetových bězích s kratšími úseky než 100 m nebo na běžeckém oválu kratším než 400 m.

Organizace a bezpečnost: Veškerým předchozím výcvikem musí žáci získat návyk používat pouze vlastní oddělenou dráhu. Není povoleno z ní vyběhnout, nýbrž pouze vyjít, po dokončení běhu a předchozím ohlédnutí.

Jako průpravu ke štafetovému běhu 4členných družstev je účelné a organizačně značně jednodušší běhat štafetové závody dvojic (na rovince) a trojic (s částečným využitím zatáčky). Postupně se dostáváme přes různé dlouhé štafetové závody čtveřic až k normální štafetě 4 x 100 m.

Štafetový závod dvojic (2 x 30 m, 2 x 40 m, 2 x 50 m)

Uprostřed rovinky (dráha, hřiště, cesta v parku) vyznačíme předávací 20m

území a z jeho středu na každou stranu 30, 40 až 50 m. Soutěží dvojice podle počtu drah. První vybíhají z nízkého, polonízkého nebo polovysokého startu. Nemáme-li k dispozici dostatečný počet drah, organizujeme soutěž v několika rozbězích. Postup do dalšího kola je podle pořadí v cíli nebo podle dosažených časů. Časy několika běhů lze sčítat. Běží-li v tomto případě štafety jednotlivě, může první běžec startovat i letmo. Je možné běhat i v zatáčce. Pořadí běžců v rámci dvojice lze měnit.

Štafetový závod trojic (3 x 30 m, 3 x 40 m, 3 x 50 m)

Totéž, jen dráha je rozdělena na 3 úseky. V případě tratě 3 x 30 m můžeme poslední úsek o 10 m prodloužit a pak srovnávat časy na 100 m hladkých a štafetových. Při bězích na 3 x 40 m a 3 x 50 m na běžecské dráze vybíhají první běžci v zatáčce.

Štafetový závod čtveřic (4 x 50 m, 4 x 60 m, 4 x 80 m, 4 x 100 m)

Podle toho, jak dlouhá je běžecská dráha a jak dlouhé volíme úseky, je předávací území umístěno buď v zatáčce, na rovince nebo na přechodu do zatáčky nebo do rovinky. Vzhledem k této proměnlivé situaci učitel musí vždy jasně určit, z které ruky do které se bude v průběhu celé štafety na jednotlivých úsecích předávat. V podstatě nemůže být jiné pořadí než P - L - P - L nebo L - P - L - P, neochotně-li připustit překládání kolíku z ruky do ruky u téhož běžce. Například při štafetě 4 x 50 m na standardní dráze vybíhá první běžec s kolíkem v levé ruce a předává tedy levou, ale v zatáčce se musí odchýlit od vnitřního okraje své dráhy. Druhý přebírá a předává pravou, třetí levou, čtvrtý přebírá pravou. Na standardní dráze je pořadí rukou při štafetě 4 x 60 m L - P - L - P, kdežto při štafetě 4 x 80 m a 4 x 100 m P - L - P - L, tedy "normální dospělé" či "olympijské", "mistrovské" pořadí.

3. POHYBOVÉ HRY

Existuje velké množství soutěživých her, při kterých si žáci předávají štafetu. Štafetu si mohou předávat a) dotekem, plácnutím, b) pomocí různých předmětů, c) pomocí štafetového kolíku.

Podle organizace těchto her lze rozlišovat:

- a) Štafety vstřícné, člunkové. Každé soutěžící družstvo je rozděleno a obě poloviny stojí v zástupech proti sobě; první žák z první poloviny přeběhne na druhou stranu, předá štafetu prvnímu žákovi druhé poloviny a zařadí se na konec druhé poloviny.
- b) Štafety s obíháním mety. Družstva stojí vedle sebe v zástupech, první žáci vybíhají, oběhnou metu a předávají dalšímu zepředu; je třeba přesně stanovit směr doběhu a výběhu, aby se předávající a přebírající nestřetli.
- c) Štafety s obíháním dvou met. Družstva stojí v zástupu, obíhají metu před družstvem, běží zpět, obíhají metu za družstvem a teprve pak předávají štafetu zezadu následujícímu běžci v čele zástupu; vybíhající buď čeká za čarou

nebo je pro předávku stanoveno předávací území (vybíhající je pak v okamžiku předávky v pohybu).

Tratě štafetových her mohou být:

- a) hladké a přímé;
- b) hladké a klikaté (slalomové);
- c) překážkové (nejen s přebíháním či přeskokováním překážek, ale i s podlézáním nebo s překonáváním překážek s oporou nohy či ruky);
- d) se stanovenou činností (kotoul, obrat, přemístění plného míče, atd.).

Každý žák může běžet svůj úsek jednou nebo ve stanoveném počtu (intervalově). Velmi účinná je tzv. nekonečná štafeta, která je vlastně formou náročného intervalového tréninku.

Všechny tyto hry nepřispívají přímo k nácviku racionální štafetové techniky. Jsou však velmi emocionální a rozvíjejí pohybové schopnosti, reakční rychlost, akcelerační rychlost (při větším dávkování i rychlostní vytrvalost), postřeh a obratnost. Proto se doporučuje je v hojné míře používat, zejména u žáků nižších věkových skupin.

Nekonečná štafeta. Učitel rozdělí žáky na několik stejně početných družstev. Všechna družstva běží na společné dráze (u vnitřního okraje oválu). Na běžeckém oválu se vyznačí počet úseků o jeden nižší než je počet členů družstev. Členové družstev se rozmístí na jednotlivé úseky; na prvním úseku jsou první a poslední běžci těchto družstev. Každý běžec po proběhnutí svého úseku zůstává na úseku, kde předával a odtud opět pokračuje, když štafetový kolík "oběhl" celé kolo. Závod končí, když všichni jednotliví členové družstva proběhli postupně celé kolo nebo uběhli stanovený počet úseků.

Variantou nekonečné štafety je taková organizace štafety, kdy na každém úseku jsou 2 i 3 členové téhož družstva (označení A, B, C). Má-li každý člen běžet více než jeden úsek, je třeba jednoho běžce navíc (D), který vybíhá z prvního úseku, když dostal kolík od běžce C. Na druhém úseku předá opět běžci A a tím naváže novou "sérii".