

1. TEORETICKÉ ZNALOSTI

1.1 Z á k l a d y t e c h n i k y

Účelem startu je zajistit podmínky pro maximálně rychlé zahájení běhu z optimální výběhové polohy pro efektivní přechod do běhu v trati. Rozlišujeme 4 druhy startu: vysoký, polovysoký, polonízký a nízký.

1.1.1 Vysoký start

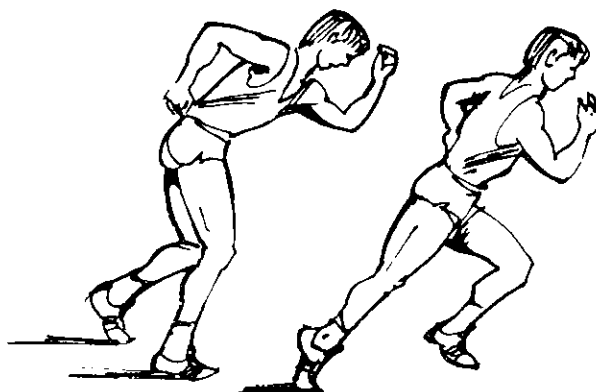
Skutečný vysoký start se používá pouze při startu k závodům ve sportovní chůzi. Startovní poloha: v bočním stoji rozkročeném spočívá hmotnost těla na plném chodidle přední nohy, která je natažena. Ohnuté paže jsou v opačné poloze než nohy, záloktí je v nejzazší poloze nášvihu. Po startovním signálu provádí chodec švih paží, se současným odrazem ze zadní nohy a vysunutím pánve dopředu.

1.1.2 Polovysoký start

Tento start se používá u běhu na střední a dlouhé tratě. Může být proveden buď v oddělených drahách (při běhu na 800 m) nebo od společné obloukové startovní čáry. V prvním případě jsou první kroky startovního rozběhu po oblouku, v druhém případě po přímce (tečně k vnitřnímu obrubníku dráhy).

Rozlišujeme dvě obměny startovní polohy:

- a) s nesushlasnou (opačnou) polohou paží ve startovní poloze (obr. 5);
- b) se souhlasnou polohou paží (vpředu je levá noha a levá paže nebo naopak).



Ve školních podmínkách nacvičujeme pouze první, přirozenější obměnu.

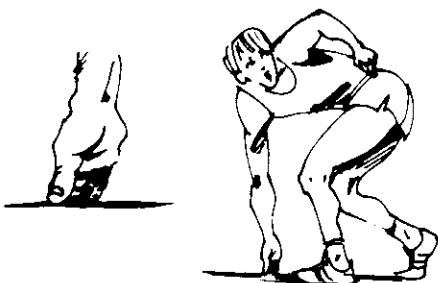
Startovní poloha: Vpředu bývá obvykle levá noha, pravá noha je o půl kroku zpět, osa chodidel se shoduje se směrem běhu, těžiště je sníženo (nohy pokrčeny), ohnuté paže jsou v nejzazším nášvihu, ramena si udržují polohu kolmo na směr běhu. Koleno přední nohy je před avislicí vztyčenou ze špičky předního chodidla, trup je mírně předkloněn.

Startovní výběh: Pohybovou reakci zahajuje švih paží a následným švihem

zadní nohy stehem vpřed a náponem přední nohy. V průběhu startovního rozběhu se kroky postupně prodlužují, trup se plynule napřimuje.

1.1.3 Polonízky start

Polonízky start se používá v rozestavném běhu na krátkých tratích, a to u těch běžců, kteří přebírají štafetový kolík na trati (tedy mimo prvního běžce). Zajišťuje momentální výběh, bez "přepadávání" častého při výběhu z polovysoké polohy.



Obr. 6

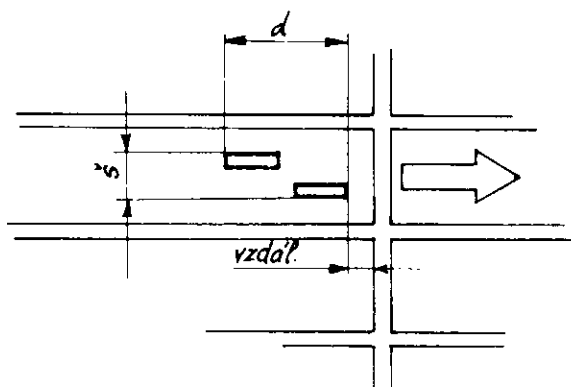
Startovní poloha: Jsou možné dvě varianty. Ve školních podmínkách dáváme jednoznačně přednost přirozené výběhové poloze - s nesouhlasnou polohou paží (obr. 6). Vpředu je levá noha (nutné vzhledem ke směru běhu na běžecské dráze), pravá noha je asi o 1,5 délky chodidla zpět. Pravá ruka se opírá o zem ("vidlicově") před středem těla. Hlava je otočena nazad přes levé rameno, pohled směřuje na přibíhajícího běžce. Levá paže je ohnuta a v nejzazší poloze nášvih.

Startovní výběh: Prvotním podnětem je odtržení ruky od země a švih paže záloktím nazad, při současném švihu opačné paže náprahu vpřed. V průběhu startovního rozběhu se kroky postupně prodlužují, trup se postupně vzpřimuje. Dále viz pojednání o didaktice rozestavného běhu.

1.1.4 Nízký start

Používá se v bězích do 400 m včetně, použití startovních bloků je při něm povinné. Podle rozmístění bloků se rozlišuje několik obměn, a to podle těchto parametrů (obr. 7):

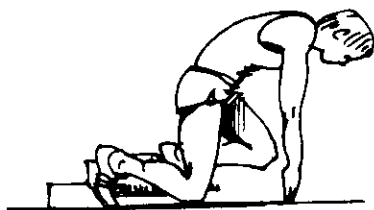
- délka (vzdálenost startovních bloků od sebe na podélné ose ve směru běhu),
- šířka (vzdálenost bloků od sebe na příčné ose, kolmé na směr běhu),
- vzdálenost obou bloků od startovní čáry.



Obr. 7

Extrémní obměny jsou tzv. "raketový" start, s bloky blízko u sebe (1/2 až 3/4 délky chodidla), ale značně vzdálenými od startovní čáry (2 - 2 1/2 délky chodidla) a tzv. "široký" start, s bloky hodně od sebe (na 2 - 2 1/2 délky chodidla), s předním blokem u startovní čáry (jen asi 1/2 délky chodidla). Při pohledu ze strany je ve střehové polo-

se u raketového startu velká vzdálenost mezi kolenem přední nohy a rovinou paží a při širokém startu naopak koleno přední nohy rovinu paží protíná.

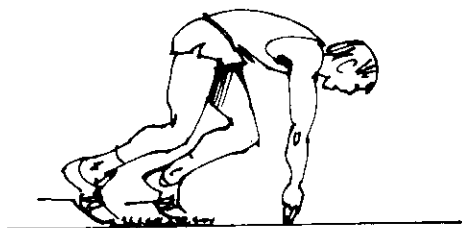


Obr. 8

Nejobvyklejší a pro školní podmínky nejvhodnější je tzv. "střední" obměna startu, jejíž charakteristické znaky uvádíme.

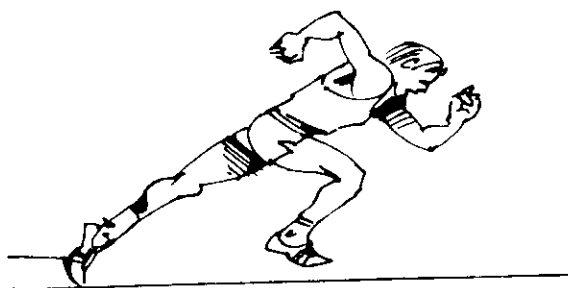
Přípravná poloha na povel "Připravte se!" (obr. 8): Vpředu je obvykle silnější (odrazová) noha, většinou levá. Startovní bloky jsou od sebe vzdáleny na délku 1 až 1,5 chodidla. Přední blok je natolik vzdálen od startovní čáry, aby koleno přední nohy neprotínalo rovinu paží, nanejvýš se jí dotýkalo. Koleno zadní nohy spočívá na zemi. Paže jsou nataženy, při pohledu zepředu kolmo k zemi jsou lokty vytočeny dovnitř. Při pohledu ze strany jsou paže minimálně ve svislé poloze, spíše však v mírném dopředném sklonu (ramena před rukama). Hlava je v prodloužení zad, která jsou mírně zakulacena. Poněkud směřuje na startovní čáru.

Střehová poloha na povel "Pozor!" (obr. 9): Běžec zvedne pánev vzhůru a mírně dopředu tak, aby se boky dostaly nad úroveň ramen a přední noha svírala v kolenně úhel $90 - 100^\circ$. Zadní noha má úhel v kolenně větší ($130 - 150^\circ$). Koleno zadní nohy je za vertikálou spuštěnou z kyčle. Paty jsou zasunuty dozadu, aby se chodidla opírala pevně o bloky a při následném výběhu nedošlo k "zapérování" chodidla. Paže jsou při pohledu ze strany vychýleny dopředu a hmotnost těla je rovnoměrně rozložena na paže a na nohy. Poloha hlavy vzhledem k trupu se nezmění, zůstává v prodloužení zad, pohled směřuje na startovní čáru nebo na vlastní chodidla. Běžec se soustřeďuje na následující výběh. Motorická představa (zaměřená na následující pohyb) údajně urychluje startovní reakci, na rozdíl od představy akustické (zaměřené na zvuk).



Obr. 9

Startovní výběh (obr. 10): Účinný výběh je podmíněn maximálním využitím



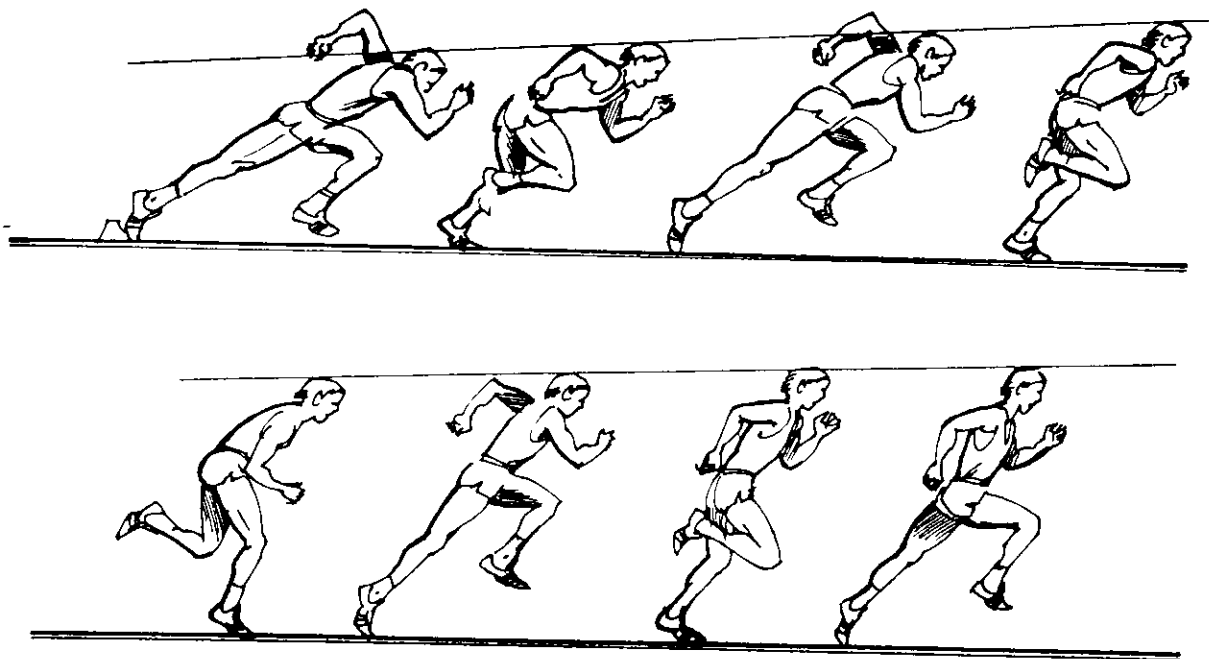
Obr. 10

švihů paží a zadní nohy. Na výstřel odtrhne běžec obě ruce od země a provede pažemi rozšvih, ve kterém jsou vedoucím článkem lokty. Při účinně provedeném rozšvihů paží se při pohledu ze strany dostanou obě záloktí až do jedné přímky. Rovněž pohyb zadní nohy je charakterizován maximálním odrazem. Následuje švih nohy, v němž vedoucím článkem je koleno. Při účinně provedeném švihů zadní nohy se stehno dostává až do ostrého úhlu s trupem

a do tupého úhlu s druhým stehnem. Současně se maximálně odráží přední noha, nazývaná "odrazová" (na rozdíl od zadní nohy, která bývá nazývána "švihová"). Charakteristickým znakem dobře provedeného výběhu je úplná extenze celého těla do

přímky od hlavy až po špičku nohy odrážející se z předního bloku. Pánev (těžiště) je přitom vytlačena co nejvíce vpřed.

Startovní rozběh (obr. 11): První kroky od startu provádí běžec tzv. šla-



Obr. 11

pavým způsobem, jehož hlavním znakem je dokrok za svislou těžnicí těla. Švihová noha dokračuje "za tělem", co nejaktivněji a co nejrychleji. Došlap je na přední část chodidla. Nedochází k vykývnutí bérce před svislicí spuštěnou z kolene, což je charakteristické pro švihový způsob běhu. Kroky se postupně prodlužují. V průběhu startovního rozběhu se postupně zvětšuje úhel odrazu tím, že trup se postupně napřimuje. Trup se napřimuje "pohledem očí", tzn., že hlava je stále v neměnné poloze vzhledem k trupu. Běžec se musí dostat do běžecské polohy plynule "neznatelně", při pohledu ze strany, bez jakékoli náhlé změny, v rozmezí 25 až 30 m od startu.

Pokud jde o rytmus kroků ve startovním rozběhu, může být trojího druhu: stejný (neměnný), zrychlovaný nebo zpomalovaný. Přednost dáváme "neměnné" variantě. Obecně platí obdobně jako v běhu na trati, že každý jedinec si musí nalézt optimální poměr mezi délkou a frekvencí kroku.

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

Rozhodující pohybovou schopností pro jakýkoli startovní rozběh, zejména však sprintérský, je akcelerační (rozběhová) rychlost. Je zjištěno, že nekoreluje s maximální běžecskou rychlostí v trati. Ve srovnání s maximální rychlostí je akcelerační rychlost více vázána na sílu, neboť běžec vybíhá z klidu, z nulové rychlosti. Podíl síly je největší v prvním kroku, v průběhu rozběhových kroků se zmenšuje. Akcelerační rychlost, stejně jako maximální, je dána součinem délky

a frekvence kroků. Je tedy možné zlepšit projev rozběhové rychlosti buď prodloužením kroků nebo zrychlením jejich frekvence. Podíl akcelerační rychlosti na celkovém výkonu na krátké trati je tím vyšší, čím je běžaná trať kratší. V běhu na 60 m je to přibližně 50 %, v běhu na 100 m přibližně 30 % atd.

Další pohybovou schopností, která se uplatňuje při startu, je reakční rychlost, tj. rychlost pohybové reakce na vnější podnět. Přesto, že je geneticky omezena v nízkém startu z bloků jako komplexním pohybovým projevem, je možné ji zlepšovat, je tedy trénovatelná. Doba pohybové reakce, tzv. latentní doba, která uplyne mezi podnětem a výběhovou reakcí, je vždy delší než 1 s.

1.3 V ý t a h z p r a v i d e l

Při startu do 400 m včetně (týká se také prvního běžce v běhu na 4 x 200 a 4 x 400 m) musí závodník použít startovních bloků a nízkého startu. Při nízkém startu musí mít závodník obě ruce na zemi a obě chodidla v kontaktu se zemí.

Dnes již zásadně nepoužíváme startovních jamek. Jde o zcela zastaralý způsob startování, který vede k osvojení špatné techniky startu; navíc se poškozuje dráha a vytváří se možnost zranění (šlápnutí do díry).

Předběžné startovní povely jsou "Svlékat" a "Na místa". Na tento povel závodníci zaujmou postavení za tzv. shromažďovací čarou, která se nalézá 3 m za startovní čarou. Při startu v zatáčce v oddělených dráhách se běžci postaví za shromažďovací čaru umístěnou "handicapově" za startovními čarami.

Vlastní startovní povely, po nichž následuje výstřel, jsou u nízkého startu dva ("Připravte se" - "Pozor"), kdežto u polovysokého pouze jeden ("Připravte se"). Běžci se řadí ke startu ve vylosovaném pořadí; pořadí se počítá ve směru běhu zleva, tj. vždy od vnitřní dráhy nebo vnitřního obrubníku.

Všichni závodníci musí odstartovat z klidového postavení. Pokud závodníci nejsou před výstřelem v klidu, startér přerušuje start povel "Vstaňte" u nízkého startu a povel "Zpět" u vysokého startu. Závodníci jsou povinni na povel "Pozor" u nízkého startu a na povel "Připravte se" u polovysokého startu zaujmout klidovou polohu bez prodlení.

Odstartuje-li závodník předčasně (tzv. ohybný start), musí být startérem napomenut. Napomenut může být závodník i pro neklid ve střehové startovní poloze. Po druhém ohybném startu musí být závodník vyloučen.

Pravidla nepředepisují délku přestávky mezi povel a výstřelem, v praxi se však doporučuje přestávka 1,5 - 2 s. Na velkých mezinárodních závodech bývá pauza spíše delší (přes 2 s). Závodní start musí být proveden pistolí dostatečně silné ráže, aby při výstřelu byl viditelný plamen a kouř. Ve školních podmínkách se osvědčuje nahradit startovní pistolí snadno zhotovitelnou "klapačkou"; lze si také vypomoci dvěma prkénky od překážek.

2. METODIKA NÁCVIKU

2.1 C í l n á o v i k u

Cílem nácviku je zvládnout základy techniky polovysokého, polonízkého, ale zejména nízkého startu tak, aby žáci byli schopni racionálně využít startovního výběhu a rozběhu v závodní situaci ke zlepšení vlastního výkonu bez nebezpečí porušení závodních pravidel.

Konečným cílem je zvládnout polovysoký start ve skupině běžců do zatáčky, polonízký start v oddělených dráhách v místech štafetové předávky a nízký start v oddělených dráhách na rovině i v zatáčce.

2.2 M e t o d i c k ý p o s t u p

Techniku nízkého startu můžeme nacvičovat, aniž bychom předběžně použili jiná cvičení. Dále uvedená cvičení nemusí proto být používána jako závazný sled na sebe navazujících kroků pevného didaktického programu. Lze je použít v libovolném pořadí.

Uvedené pořadí cvičení však na sebe logicky navazuje. Jako přípravu můžeme provádět různé akcelerace z pohybu (nejdříve z běhu, pak z klusu, pak z ohůze), při nichž dbáme na zvýšený náklon těla, zvětšený rozsah švihových pohybů končetin, zesílený odraz a zvýšenou frekvenci kroku. Pak můžeme provádět akcelerace z klidu: výběhy z různých poloh, zejména z lehu na břiše s rukama opřenými o zem u ramen a padavý start ze stoje spojného.

Je však možné přistoupit k nácviku startovního rozběhu z polovysokého startu přímo, a to zásadně varianty s nesouhlasnou polohou paží. Následuje polonízký start, rovněž s nesouhlasnou polohou paží, a pak plynulý přechod k nízkému startu. Velkou výhodou tohoto postupu je, že se stále využívá přirozené koordinace pohybu paží a nohou, ve které zdůrazňujeme vedoucí úlohu paží. Zprvu můžeme při nácviku nízkého startu využít šikmého postavení paží, které přímo navazuje na polohu paží u poloh polonízkého a polovysokého startu. Tímto způsobem postupně a bez potíží nacvičíme při startovním výběhu prvek prvořadě důležitosti, který často činí žákům potíže, tj. účinný švih paží.

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

K nácviku startovního výběhu přistupujeme až po bezchybném zvládnutí přípravné a střehové polohy. Důležité je od samého začátku dbát na účinný, maximálně rychlý pohyb paží v plném rozsahu. Paže působí jako "akcelerátory" pohybu nohou. Švih paží spolu se švihem zadní nohy zvýší účinnost odrazu přední nohy. Proto v průběhu všech akcelerací a různých druhů startu stále zdůrazňujeme intenzivní pohyb paží. Při samotném výběhu zdůrazňujeme především pohyb zašvihávající paže, protože ten ovlivňuje švih opačné nohy.

Žáky zaměřujeme na to, aby při výběhu na startovní signál okamžitě reagovali.

li pohybem pánve vpřed (aby nezůstala "na místě", "sedět"). Při každém kroku musí být pánev vysouvána co nejvíce dopředu. Proto je třeba kontrolovat pohledem ze strany úplnou extenzi přední nohy v kyčli, koleně a kotníku. Kroky musí být optimálně dlouhé, každý následující delší než předchozí. Může napomoci vysvětlení, že jen dlouhé kroky mohou nést běžce dopředu, kdežto rychlé kroky lze provádět i na místě.

Žák se při výběhu nesmí předčasně vzpřímit, nýbrž náklon svého těla musí bez jakékoliv náhlé změny zmenšovat postupně a v průběhu celé akcelerační fáze, která končí ve 20 - 30 m. Ke zvýšení efektivity výuky přispívá systém dvojice umožňující vzájemné opravování a hodnocení techniky.

2.4 Program nácviku

2.4.1 KROK 1: POLOVYSOKÝ START

Úkol: Zvládnout techniku polovysokého startu s nesouhlasnou polohou paží od obloukové společné startovní čáry i v oddělených drahách.

Klíčové momenty: Je třeba dbát na stabilitu přípravné polohy. Hmotnost těla spočívá na předním chodidle, těžiště je sníženo, paže jsou v nejzazší poloze nášvihu, osa ramenní zůstává kolmo na směr běhu. Při výběhu dbáme na okamžitou pohybovou reakci paží a vysunutí těžiště těla dopředu. V rozběhu dbáme na prostorový zisk v jednotlivých krocích a optimální směr běhu buď po oblouku (v oddělených drahách) nebo po přímce k vnitřnímu okraji dráhy (při společném startu).

Instrukce: "Zaujměte postavení špičkou levého chodidla u startovní čáry. Druhé chodidlo je asi o 1,5 stopy zpět. Obě chodidla jsou ve směru běhu. Snižte těžiště a koleno přední nohy vysuňte před špičku chodidla. Paže ohněte do pravého úhlu a proveďte s nimi náprah do opačného postavení než jsou nohy. Ramena přitom nestácejte. Trup mírně předkloňte. Pohled nasměrujte několik kroků dopředu. Na signál švihněte oběma pažemi proti sobě. Zadní nohou proveďte rychlý švih, pánev vysuňte co nejvíce dopředu, z přední nohy proveďte plný náhon."

Organizace a bezpečnost: Základní výcvik je prováděn v řadě u přímé společné startovní čáry. Nejdříve dobře nacvičíme přípravnou polohu. Z této polohy vybíhají žáci nejdříve na sebezpříkaz, později na společný startovní signál (zvolání "vpřed", tlesknutí, klapačka). Dbáme na dostatečně velké rozestupy mezi žáky. V případě, že vybíháme současně z několika řad za sebou, zajistíme, aby první řada měla stanovenou nejdelší vzdálenost do běhu a následující řady vždy o něco méně (30 - 20 - 10 m).

Od přímé startovní čáry přecházíme ke společné obloukové čáře a pak i k nácviku polovysokého startu v oddělených drahách. Žáci se buďto vrací stranou zpět na místo startu nebo po doběhu a uklidnění v chůzi provádějí další start od jiné čáry ve směru běhu. Starty neprovádíme na kluzkém podkladě a na trávě jen, je-li suchá.

Kontrola: pohledem ze strany. Žáci stojí v řadě a startují jednotlivě na

sebepríkaz nebo na startovní povel, který vydávají dvojníci z následující řady. Učitel kontroluje, zda žák nestartuje z pohybu - "z přepedávání". Z toho důvodu je třeba dbát na dostatečně dlouhou přestávku mezi povelům "Připravte se" a startovním signálem.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: ve startovní poloze hmotnost těla převážně na zadní noze. Korekce: ve startovní poloze opakované nadzvednutí zadní nohy na důkaz, že hmotnost těla spočívá na přední noze.

Chyba: paže nejsou vedoucím článkem při výběhu. Korekce: ve stoji na místě izolovaný běžecký pohyb paží z nesouhlasné polohy na signál.

Chyba: krátké frekvenční kroky při rozběhu. Korekce: volné výběhy z bočního stoje rozkročeného s opačnou polohou paží; totéž skákavě.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

- závodní provádění startu;
- soutěže na 15, 20, 30 m z polovysokého startu;
- polovysoké starty do zatáčky v oddělených dráhách, postupně až s proběhnutím celé zatáčky, popř. i s přechodem k vnitřnímu okraji (tečnově) po proběhnutí zatáčky;
- polovysoké starty s nesouhlasnou polohou paže.

2.4.2 KROK 2: POLONÍZKÝ START

Úkol: Zvládnout techniku polonízského startu na rovině i v zatáčce.

Klíčové momenty: stabilní poloha s oporou pravé ruky před středem těla. Hlavním smyslem je upevnit vedoucí úlohu švihové práce paží při výběhu a rozběhu s udržení předklonu trupu a vytlačení pánve dopředu.

Instrukce: "Z polovysoké startovní polohy s nesouhlasnou polohou paží snížit ještě více těžiště a opřete se přední paží o zem před středem těla. Ruka opírající se o zem tvoří vidlici (můstek), přičemž její dlaň směřuje dozadu. Hmotnost těla spočívá převážně na nohou, jen částečně na přední paži. Zadní paže je ohnuta a v nejzazší možné poloze. Ramena nestácejte. Hlavu otočte přes levé rameno nazad, abyste mohli sledovat přibíhajícího běžce. Při výběhu se soustřeďte na vstřícný švih paží a okamžitý protišvih. Trup při rozběhu zvedejte velmi poměrně, "pohledem očí"."

Organizace a bezpečnost: Organizačně probíhá nácvik stejně jako u polovysokého startu. Žáci vybíhají zprvu na sebepríkaz, potom na zvukový signál učitele a nakonec na vizuální podnět (mávnutí praporkem). Ještě důležitější než u polovysokého startu je zajištění bezpečnosti. Nelze cvičit na podkladě, který nezajišťuje dostatečnou vysokou úroveň tření (suchý, pevný, drsný podklad), a v obuvi, která má hladkou podrážku (vhodná je profilovaná podrážka, střevíce se špunty, hřeby).

Kontrola: pohledem ze strany. Žáci vybíhají po jednom z řady nebo sešikmené řady na vizuální signál, vydávaný dvojníkem nebo určeným žákem, který postupuje ve směru postupně startujících žáků. Učitel hodnotí zejména švih paží, udržení předklonu a délku kroku.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: neschopnost udržet se v polonízké startovní poloze. Korekce: polovysoký start jen s dotykem, nikoli oporou přední paže o zem ve startovní poloze; postupné zatěžování oporové paže.

Chyba: paže nemají vedoucí úlohu v rozběhu. Korekce: pomalé provádění s důrazem na rozsah pohybu paží a délku kroku v rozběhu.

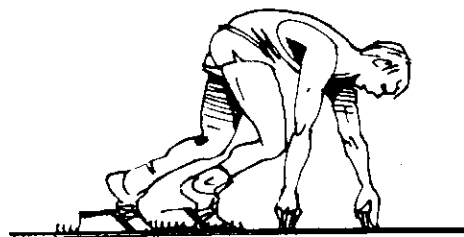
Diferenciace pro pohybově vyspělé

- soutěžní provádění na vzdálenost 20 - 30 m;
- provádění do zatáčky;
- výběhy na signál, kterým je naběhnutí spolužáka na kontrolní značku.

2.4.3 KROK 3: NÍZKÝ START SE SEŠIKMENÝM POSTAVENÍM PAŽÍ (obr. 12)

Úkol: Zvládnout výběh z nízké startovní polohy s nesouhlasnou polohou paží.

Klíčové momenty: Při výběhu vedoucí úloha paží, dopředný pohyb pánve, švih stehna zadní nohy (přitrh kolena), šlapavý způsob běhu v prvních krocích startovního rozběhu.



Instrukce: "Z polonízkého startu, který znáte, si upravte polohu paží tak, že přední paži posunete dopředu a opřete se jí o zem před pravým ramenem. Zadní paži si opřete poněkud vzadu za levým ramenem. Postavení paží je tedy šikmé. Paže a nohy jsou zatíženy stejnou měrou. Obr. 12

Na signál (předtím na sebepríkaz) provedete maximální švih pažemi. Nemůžete švihnout jinak než zadní paži dopředu a přední dozadu. Následuje co nejrychlejší protišvih. Tak si navodíte správný pohyb paží, aby "táhly" nohy. Koleno zadní nohy rychle přitrhnete do nejdále dopředu. Plně se odrážejte, dotlačujte zemí co nejdále za sebe. Pánev přitom vytlačujte co nejvíce dopředu."

Organizace a bezpečnost: nejvýhodnější je cvičit ve dvojřadě. Dvojice se navzájem opravují a hodnotí. Cvičení je možné provádět pouze za předpokladu dokonalého tření (nesmí dojít k podklouznutí). V rámci dvojic může jeden žák druhému poskytnout zajištění proti podklouznutí tím, že mu ze strany podloží přední nohu svým chodidlem.

Kontrola: pohledem ze strany; učitel hodnotí především švih paží při výběhu, následný protišvih a další pohyb paží při rozběhu.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: malý rozsah pohybu paží. Korekce: rozložení startu z polohy se šikmým postavením paží "na doby".

Chyba: slabý odraz, krátký krok. Korekce: skákavé provádění; výběhy proti odporu spolužáka, který stojí čelem proti cvičícímu a tlakem rukou na ramena zbrzdí jeho dopředný pohyb.

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Postupné zmenšování šikmého postavení paží až na stejnou úroveň. Závodní provádění na vzdálenost 20 - 30 m (se zajištěním opory pro chodidlo přední nohy).

2.4.4 KROK 4: PŘÍPRAVNÁ A STŘEHOVÁ POLOHA K NÍZKÉMU STARTU

Úkol: Zvládnout předběžné startovní polohy k nízkému startu ze startovních bloků a přechod z přípravné do střehové polohy.

Klíčové momenty: Vzájemné postavení bloků a jejich umístění od startovní čáry; racionální přípravná startovní poloha (vzájemná poloha ramen a pánve, poloha paží vzhledem k vertikále, poloha hlavy vzhledem k trupu); racionální střehová startovní poloha (pravý úhel přední nohy, vyšší poloha pánve než ramen, vysunutí ramen před ruce, hlava v prodloužení zad, natlačení pat dozadu). Nejdůležitější je pravý úhel přední nohy. Protože postavení bloků je pevné, regulujeme úhel přední nohy posouváním rukou, vychylováním ramen a zvedáním pánve. Účelem je provést přechod z přípravné do střehové polohy jediným pohybem.

Instrukce: "Do startovních bloků zaklekávejte takto: Nejdříve si stoupněte před bloky a zakročením umístěte chodidlo do předního bloku. Potom se opřete rukama o zem, zakročte druhou nohou, zaklekněte na ni a umístěte chodidlo v zadním bloku. Nakonec posuňte ruce nazad za startovní čáru.

V přípravné startovní poloze se musíte cítit uvolnění. Paže jsou při pohledu zepředu kolmo k zemi, při pohledu ze strany ramena mírně vychýlena dopředu. Uvolněte šíjové svalstvo, dívejte se na startovní čáru. Na povel "Pozor" zvedněte pánev vzhůru tak, aby se dostala poněkud na úroveň ramen. Přední noha svírá v koleně pravý úhel. Musíte cítit, že nohy i paže jsou zatíženy stejnoměrně. Nezvedejte hlavu, dívejte se na svá chodidla. V této poloze musíte vydržet bez potíží 3 - 5 s."

Organizace a bezpečnost: Cvičíme ve dvojřadu nebo několika dvojřadách. Žáci ve dvojicích se vzájemně opravují a hodnotí. Přechod z přípravné do střehové polohy se vždy v rámci jednoho zakleknutí do bloků několikrát opakuje. Nemáme-li k dispozici startovní bloky, vypomůžeme si dřevěnými cvičnými bloky nebo cihlami přiloženými k pevné opoře (zeď, mantinel, zídka); jedna cihla je položena na délku, druhá na šířku.

Kontrola: V přípravné poloze: pohledem zepředu je kontrolována svislá po-

loha paží; pohledem ze strany poloha rukou a ramen, poloha zad a hlavy; pohledem zezadu svislá poloha chodidel a stehna zadní nohy.

Ve střehové poloze: pohledem ze strany kontrolujeme úhel obou nohou, polohu paží (ramena vpředu) a polohu pánve (nad rameny), polohu hlavy, uvolněnou šíji, pohled pod sebe.

Diferenciace pro pohybově zaostávající

Chyba: neschopnost udržet se ve střehové poloze na prstech. Korekce: povolení opírat se o kotníky prstů nebo o natažené prsty; posilování prstů, např. kliky s oporou rukou ve "startovní" poloze, odrazy prsty od stěny, stlačování míčku v dlani (vše jako domácí úkol).

Chyba: stehno zadní nohy a obodidlo není ve svislé poloze (při pohledu zezadu). Korekce: stlačit stehno dovnitř a paty zevnitř.

Chyba: větší nebo menší úhel než pravý u odrazové nohy. Korekce: příslušný posun pánve učitelem; příkazy učitele týkající se umístění rukou, ramen, pánve, pat.

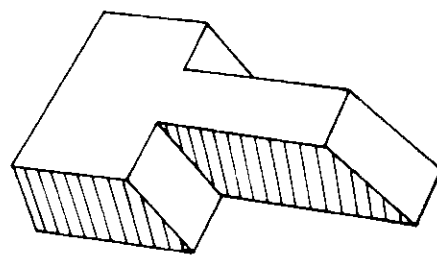
2.4.5 KROK 5: VÝBĚH Z NÍZKÉ STARTOVNÍ POLOHY Z BLOKŮ

Úkol: Zvládnout průběh celého nízkého startu závodním způsobem na rovině a v zatáčce.

Klíčové momenty: Vedoucí úloha paží při výběhu; přitřh kolena zadní nohy; dopředný pohyb pánve; úplná extenze do přímky "hlava - trup - pánev - přední noha"; šlapavý způsob běhu v prvních krocích startovního rozběhu; postupné nárůstání délky kroku a postupné napřimování trupu "pohledem očí"; přechod do běhu v trati.

Protože rychlý startovní výběh je koordináčně náročný, ale na druhé straně pomalu startovat nelze, musí žáci cvičit submaximálně; to znamená rychle, ale tak, aby ještě stačili své pohyby kontrolovat.

Organizace a bezpečnost: Nejlépe je provádět nácvik ve dvojicích, ve kterých se žáci navzájem kontrolují. Zajištění bezpečné opory je nutností. Škola by měla mít dostatek startovních bloků. Praktické jsou dřevěné "trojbloky" (obr. 13), které není třeba upravovat podle toho, zda je vpředu levá nebo pravá noha. Máme-li k dispozici závodní bloky, rozdělíme žáky do tolika jednotlivých zástupů, kolik máme bloků, přičemž v tomto zástupu jsou vždy žáci, kteří používají stejné úpravy. Zpočátku poskytneme žákům možnost, aby mohli vybíhat na sebezpůsob. Později startuje učitel povel "Vpřed". Tento povel je mírný, nikoli energický, aby žák nebyl hlasem učitele podněcován k rychlému nekontrolovanému provádění. Žáci vybíhají pokud možno jednotlivě, ostatní přihlížejí a učí se z připomínek vyučujícího.



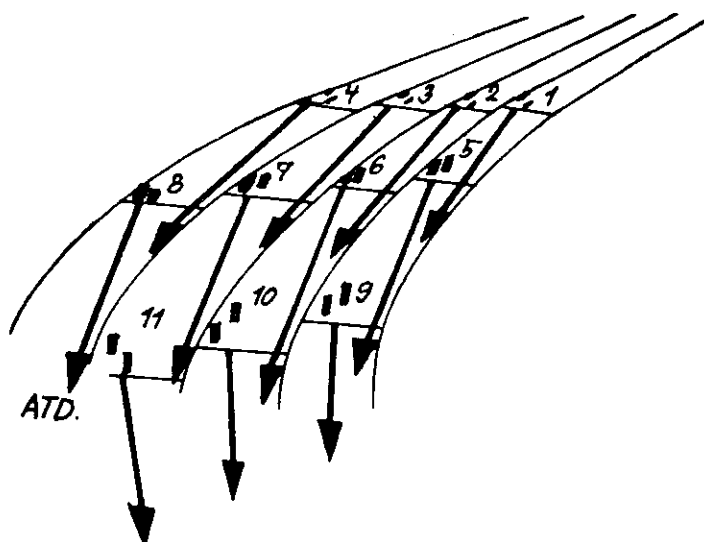
Obr. 13

Později přistupujeme ke kolektivnímu provádění, při němž využíváme všech drah, které máme k dispozici. Učitel by si však měl uvědomit, že kolektivní provádění na povel obvykle vede ke vzájemnému soupeření. Startovní signál dává učitel klapěčkou nebo prkénky od překážek, opřenými jedním koncem o zem. Mezi jednotlivými startovními povely dbá na dostatečně dlouhé pauzy na uklidnění a na soustředění. Při každém výběhu zajišťuje, aby žáci prováděli startovní akceleraci dostatečně daleko (minimálně 15 m, raději však 20 - 25 m, ve vyšších třídách 30 m) a po ní ještě dostatečně dlouho dobíhali (nebrzdili). Zdůrazní význam vypuštěného doběhu pro zvládnutí techniky setrvačného běhu. Nakonec se provádí starty i formou závodu.

Máme-li k dispozici dostatečný počet startovních bloků, můžeme najednou odstartovat i značný počet žáků; např. v 6 drahách současně 18 žáků, a to ve 3 řadách, vzdálených od sebe 5 - 10 m. První řad si umístí bloky uprostřed svých drah, druhý řad v levé třetině a třetí řad v pravé třetině svých drah. Pokud žák dodrží přímochařost rozběhu, plně mu dostačuje třetina dráhy.

Máme-li pro každého žáka jedny bloky, můžeme při startu v zatáčce odstartovat i celou třídu najednou

(obr. 14). Každý žák si umístí bloky u vnějšího okraje své dráhy a běží po tečně k vnitřnímu okraji, kde je volno.



Protože žáci se nízkým startem dostávají do značné rychlosti, je třeba vyloučit možnost srážky. Učitel proto žákům jasně nařídí, že se musí vracet zpět na místo startu mimo dráhu nebo po doběhu pokračovat oběží ve stejném směru (po oválu dráhy). Při soutěžních startech, prováděných na 30 m a více (nebo s dlouhým doběhem), musí být zajištěna dostatečná, víceminutová přestávka na odpočinek.

Obr. 14

Kontrola: Učitel kontroluje pohledem ze strany účinnost švihů paží, přítrh kolena zadní nohy, reakci pánve (těžiště), výběhový náhon, šlapavý způsob běhu, pozvolné napřimování trupu a přechod do běhu v trati. Žáci si mohou zkontrolovat postupný nárůst délky kroku "odstopováním".

Pohledem dozadu kontroluje učitel směr výběhu a přímochařost rozběhu (na rovině i v zatáčce).

Diferenciace pro pohybově zůstávající

Chyba: přepadávání a klopýtání. **Korekce:** výběh z polonízkého, popř. po-

lovysokého startu se zdůrazněným švihem paží a prodlužováním kroku; zesílený odraz rukama od země a větší napětí trupu v prvních krocích rozběhu.

Chyba: výběh se vzpřímením ("záklonem") trupu. Korekce: padavý start; výběh se skloněnou hlavou, s kulatými zády, s pohledem pod nohy.

Chyba: výběh s pasivními nebo nekoordinovanými pažemi nebo se zášvihem obou paží při výběhu. Korekce: výběhy ze šikmého postavení paží; polovysoký a polonízský start; ve stoji na místě izolovaný startovní pohyb paží, se zaměřením pozornosti na švih paže vpřed (u paže protilehlé švihové noze) nebo paže vzad (u paže protilehlé odrazové noze).

Diferenciace pro pohybově vyspělé

Kontrola vlastním stínem (při jasném slunečním svitu), závodní provádění (i v zatáčkách a na delších úsecích); působení ve funkci startéra pro ostatní žáky; patronát nad technikou startu u pohybově zastávajících žáků.

3. ROZVOJ POHYBOVÝCH SCHOPNOSTÍ

3.1 C í l r o z v o j e

Cílem je zvýšení reakční (výběhové) a akcelerační (rozběhové) rychlosti. Jde o dvě motorické schopnosti na sobě nezávislé, i když se obě projevují v "rychlém" startu.

3.2 Z á k l a d y t r é n i n k u

3.2.1 Reakční rychlost

Reakční rychlost má v bězích na krátké tratě značný význam, tím větší, čím je trať kratší. Je podmíněna geneticky. Měří se latentní dobou pohybové reakce na akustický signál; u netrénovaného činí 200 - 300 ms, u trénovaného 100 až 150 ms. Reakční doba při startovním výběhu podléhá značným výkyvům (až 200 ms), což může výrazně ovlivnit výkon v nejkratších sprintech. Je prokázáno, že tréninkem je možné reakční rychlost (v komplexním startovním projevu) zlepšit o 100 až 150 ms a hlavně ji na vysoké úrovni stabilizovat. Reakční doba pod 200 ms se u sprintera považuje za velmi dobrou, v rozmezí 200 - 250 ms za dobrou a nad 250 ms již za slabou. Reakční rychlost závisí na charakteru podnětu. Na akustický signál (sluchový podnět) a taktilní podnět (dotek) je asi o 50 ms kratší než na signál vizuální (zrakový podnět). Proto pro zdokonalení reakční rychlosti používáme především sluchových signálů. Rychlost pohybové reakce roste se silou zvukového podnětu, ale v rámci interindividuálních rozdílů existuje určitá optimální síla zvuku. Reakční rychlost závisí též na schopnosti volní koncentrace. Osvědčilo se i používání velmi slabých podnětů, náročnějších na koncentraci. Projev reakční rychlosti je možné zkrátit rozvičením příslušných svalových skupin a provedením

několika komplexních speciálních cvičení, tj. startů s postupně zvyšovaným úsilím. K dosažení nejvyššího ukazatele reakční rychlosti je vždy třeba několika startů maximálním úsilím (existují interindividuální rozdíly).

Latentní dobu reakce lze zkrátit i koncentrací pozornosti v určitém směru. Anticipace pohybu (motorická představa startu) nebo jeho části (některého dílčího pohybu) má kladný vliv na rychlost reakce. Tento tzv. motorický typ startovní reakce je údajně rychlejší než tzv. senzorický typ (zaměření pozornosti na zvukový podnět).

Rychlost pohybové reakce je závislá na aktuálním stavu nervově svalového aparátu. Rychlejší pohyb je proveden ze stavu relaxovaného svalstva. Proto se doporučuje rozvíjet schopnost relaxovat svalstvo.

Reakční rychlost závisí na časovém trvání koncentrace na signál, tj. na délce pauzy mezi návěštím a vlastním startovním signálem. Koncentrace prochází vlnovitými výkyvy a příliš dlouhá pauza (delší než 5 s), stejně jako příliš krátká pauza, se projevují na reakční rychlosti záporně. Optimální je 1,5 - 2sekundová pauza.

Různě se projevují na rychlosti pohybové reakce psychické stavy. Negativní emoce a astenické stavy se projevují záporně, pozitivní emoce a stenické stavy kladně. Projev reakční rychlosti závisí také na denní době. Nejlepší je kolem poledne.

Reakční rychlost závisí na věku. V průběhu školní docházky se zlepšuje (asi do 18 let). U žen je reakční doba obecně delší. Z praxe je známo, že jedinci vyšší postavy mají pomalejší reakci.

Projev reakční rychlosti podléhá mnoha náhodným vlivům a proto není stabilní. Nejlepší sprinteři vynikají velkou stabilitou reakční doby (i když i zde existují výjimky). S délkou závodní trati rychlost reakce klesá a zároveň se zvětšuje i rozsah výkyvů.

Velmi cenná je tzv. senzorická metoda rozvoje reakční rychlosti. K její aplikaci je však třeba speciálního zařízení s přesným měřením reakční doby (v milisekundách), aby běžec mohl srovnávat své subjektivní pocity s objektivně naměřenými hodnotami. Protože takové zařízení není běžně k dispozici, musíme se obvykle spokojit s jednoduchou zpětnovazební informací: při společných startech posuzujeme rychlost startu jednotlivce vzhledem k ostatním běžcům.

3.2.2 Akcelerační rychlost

Akcelerační rychlost je stejně jako maximální rychlost závislá na dvou komponentách - délce a frekvenci kroku. Projev akcelerační rychlosti, např. v běhu na 30 m, je možné zlepšit buď tím, že při stejné frekvenci běžec prodlouží krok nebo při stejné dlouhém kroku zvýší jeho frekvenci.

Délka kroku je závislá na výbušné (explozivní) odrazové síle; frekvence kroku na schopnosti rychle a koordinovaně střídát svalovou kontrakci a svalovou relaxaci.

Čím kratší je závodní trať, tím větší je podíl akcelerační rychlosti na celkovém výkonu. Sprinter se snaží udělit svému tělu maximální rychlost v co nejkratším čase a na co nejkratším úseku. Výhodu má sprinter, který dovede akcelarovat časově dříve (na delším úseku), a tedy do vyšší rychlosti. V počátku startovního rozběhu se na akceleraci značně podílí obecná síla dolních končetin. Důkazem toho je, že vzpěrači a vrhači mají velmi dobrou akceleraci na krátkých úsecích.

Při rozvoji akcelerační rychlosti dodržujeme stejné zásady jako pro rozvoj maximální rychlosti. Základní je opakovaná metoda; intenzita je vysoká až maximální, přestávky jsou optimální, celkový počet cvičení je dán schopností opakovat další cvičení bez poklesu rychlosti.

Cvičení na rozvoj akcelerační rychlosti jsou velmi náročná, neboť jsou prováděna maximální silou a rychlostí. Proto musíme zajistit důkladnou přípravu nervově svalového aparátu, a to nejen z hlediska efektivity cvičení, ale i z hlediska úrazové prevence. Vždy dbáme na optimální rozcvičení (zahřátí, protažení, uvolnění, postupné zvyšování intenzity).

Metoda pro rozvoj akcelerační rychlosti může být buď přímá (sprinterské akcelerace) nebo nepřímá (prostředky pro rozvoj síly, zlepšení koordinace, zvýšení frekvence, rozsahu pohybu, volního úsilí, motivace). Celkový přístup při použití startů může být buď komplexní (starty na čas nebo o závod) nebo analytický: starty zaměřené na zvýšení podílu odrazové síly za normálních nebo ztížených podmínek (do svahu, s taženou zátěží) nebo na zvýšení podílu frekvence kroku za ulehčených podmínek (se svahu, s tažením).

Velmi účinná je kombinace uvedených prostředků, kdy obměňujeme ztížené, normální a snadnější podmínky. Hlavním prostředkem jsou starty, a to na zvukový signál. Lze však využít i jednodušších cvičení (viz tréninkové prostředky).

Pro zvýšení intenzity provádíme cvičení závodivě, také formou výzvy, sázky o cenu, soutěže o nejlepší čas. Již tím, že měříme čas stopkami docílíme zvýšení volního úsilí cvičenců. Ruční měření času na krátkých úsecích však není vzhledem k nepřesnosti vhodné pro srovnávání subjektivních pocitů a objektivního výsledku, zejména u vyspělejších sprinterů.

3.3 Tréninkové prostředky

3.3.1 Prostředky na rozvoj reakční rychlosti

- Výběhy na zvukový signál z nízkého, polonízkého, polovysokého startu.
- Výběhy na zvukový signál z různých poloh (z lehu na břiše, zádech, boku; z kleku, výpadu, sedu; čelem, zády, nohama, hlavou ke směru běhu).
- Několika skoky ze stoje na místě na signál: trojskok snožmo, trojskoky s přitahováním obou kolen k hrudníku, přeskok tří překážek, trojskok do schodů.
- Jednoduché pohyby ve stoji na místě prováděné na signál: přítrh pravého nebo levého kolena k rameni; skok daleký z místa, přeskok lavičky; změna nohou přeskokem v širokém bočním stoji rozkročném, obrat z výpadu pravou do výpadu

levou přeskokem; z čelného stoje rozkročného výskokem stoj spatný a dalším výskokem opět stoj rozkročný; ze stoje spojného výskokem stoj rozkročný, vzpažit s tlesknutím a výskokem zpět do stoje spojného atp.

- Prudký švih paží běžecským způsobem, se současným vysokým zvednutím kolena a podsazením pánve ("sednout si na vlastní pánev"); prudká frekvence paží spojená s polovysokým frekvenčním skipinkem.
- Provedení výběhu z klusu nebo chůze na signál, též několika skoky nebo dřep a vyrazit (v řadu); obrát vpravo nebo vlevo a vyrazit (v zástupu).

3.3.2 Prostředky na rozvoj akcelerační rychlosti

- Akcelerace na vzdálenost 10 - 30 m z klidové polohy na signál, především zvukový (zvolání, písknutí, tlesknutí), ale také optický (mávnutí) nebo z pohybu i bez signálu (od čáry, na úrovni předem určeného předmětu), popř. na sebe-příkaz.
- Akcelerace z klidové polohy různě modelované (odrazovým během, frekvenčním během, skipinkově, odpichově, se zdůrazněným odrazem jedné nohy).
- Akcelerace z různých poloh, nejen z nízkého, polonízkého a polovysokého startu, ale též např. z lehu na břiše nebo výpadu.
- Akcelerace z pohybu, např. z padavého startu, z chůze, z klusu, ze skipinku, z liftinku, z mírného běhu.
- Akcelerace ve ztížených podmínkách, např. do svahu nebo do schodů; s odporem:
 - a) taženým (spolužák je zavěšen na laně nebo bundu, kterou má běžící kolem pasu, s kartáčem na dráhu, válcem na dráhu, deskou nebo pneumatikou na plochu, která může být i zatížená;
 - b) tlačným (spolužák v postavení čelem k běžícímu se mu opírá o ramena, spolužák zády k běžícímu se jím nechá tlačit, s vozíkem (v tělocvičně se švédskou bednou nebo gymnastickou kozou), na měkkém podkladu atd.
- Akcelerace v ulehčených podmínkách (se svahu, s větrem v zádech, s handicapem).
- Štafetové předávky.

3.3.3 Metodické pokyny

Prostředky na rozvoj reakční a akcelerační rychlosti nelze přesně oddělit. Většinou jde o kombinované prostředky, které lze speciálně zaměřit způsobem provádění. Např. akcelerace prováděná na zvukový signál bude sloužit rozvoji reakční rychlosti, kdežto spojené cvičení prováděné na sebe-příkaz bude sloužit jen rozvoji akcelerační rychlosti. Cvičení na rozvoj reakční rychlosti musí být vždy prováděno na vnější podnět. Signály, které dáváme cvičencům, jsou především akustické (tlesknutí, písknutí, klapnutí prkének, zvolání), ale pro zpestření můžeme využít i signálů optických (mávnutí) a taktilních (dotek). Příklad: dotek pánve cvičence, který má ve startovní poloze zavřené oči.

Akcelerace mohou být prováděny z klidu (ze stoje nebo z různých poloh) i z pohybu (chůze, klus). Pohyb musí být pomalý, aby se cvičenec mohl dobře soustředit na očekávaný signál.

Cvičení na akcelerační rychlost může probíhat na sebe-příkaz, na signál i na

očekávaný podnět (např. v klusu od čáry nebo ve stoji s odpočítáváním "tři - dvě - jedna - teď"). Nejtypičtějším a nejužívanějším prostředkem pro současný rozvoj reakční a akcelerační rychlosti je nízký start z bloků na zvukový signál (výstřel).

3.3.4 Hodnocení úrovně reakční rychlosti a akcelerační rychlosti

V běžné školní praxi nemáme možnost přesně testovat úroveň reakční rychlosti. Musíme se spokojit s vizuálním pozorováním a srovnáváním jednotlivců s ostatními žáky.

Testem pro akcelerační rychlost je běh z polovysokého, polonízkého nebo nízkého startu na 30 m na čas. Méně vhodný je běh na 40 - 60 m. Rozdíl mezi 30 m letmo a 30 m se startem by neměl být větší než 1,0 s.

3.4 P o h y b o v é h r y

3.4.1 Hry na rozvoj reakční rychlosti

Druhý honí prvního. První a druhí jsou umístěni v řadách za sebou na dvou čarách, které jsou od sebe vzdáleny 3 - 5 m. Oba řady vybíhají na signál. První vybíhají z různých poloh (sedu, lehu na zádech nebo na břiše, kleku čelem k druhým atd.). Druží vybíhají z polovysokého startu a snaží se doběhnout první, dříve než proběhnou určenou vzdálenost (15 až 30 m). Lze hrát jako soutěž dvojic nebo družstev.

Dobíhání v kruhu. Hráči vytvoří kruh čelem k sobě a rozpočítají se o první až čtvrté. Učitel vyvolá číslo 1 až 4. Žáci s tímto číslem vybíhají v daném směrem okolo kruhu a snaží se chytit předchozího, dříve než oběhne celý kruh; tím získává bod. Vítězí hráč, který získá nejvíce bodů. Učitel musí dbát na stejný počet vyvolání všech čísel. Mění směr běhu vpravo a vlevo.

Kdo bude rychlejší? Třída je rozdělena na dvojice. Dvojice jsou k sobě obráceny čelem za čarami vzdálenými od sebe 2 m. Podle určení učitele se nacházejí v nejrůznějších polohách. Uprostřed každé dvojice leží nějaký předmět (štetecový kolík, čepice). Na signál se každý snaží uchopit předmět jako první a běžet s ním zpět za čáru ve vzdálenosti 10 - 20 m, čímž získá bod. Jestliže jej dvojník před čarou doběhne, získává bod on. Opakuje se 5 - 10krát. Učitel může jeden řad posouvat, aby docházelo ke změnám ve složení dvojic.

Vyzývá tě třikrát. Žáci jsou rozděleni do dvojic. V úloze honících a honěných se pravidelně střídají. Honící jsou za čarou a jednu ruku mají v předpažení. Honěný třikrát plácne do nastavené dlaně. Po třetím plácnutí se otočí a prchá, druhý se jej snaží dohonit dříve než proběhne stanovenou vzdálenost.

Červení a bílí. Hřiště je rozděleno na dvě poloviny. Asi 2 m od středové čáry jsou na obou stranách vyznačeny startovní čáry, za nimi jsou v určité poloze čelem k sobě obě družstva - červení a bílí. Na zvolání učitele ("červení" nebo "bílí") družstvo, které je vyvoláno, začne pronásledovat druhé družstvo, kte-

ré se snaží spasil útekem a doběhnout za čáru ve vzdálenosti 10 - 15 m. Kdo je chycen, dostává buď trestné body nebo je ze hry vyřazen. Vítězí družstvo, které má po stanovené době méně trestných bodů nebo méně vyřazených hráčů. Učitel musí dbát na to, aby v průběhu hry vyvolal obě družstva ve stejném počtu.

Vyvolávaná čísel s přebíháním cílové čáry. Tři nebo čtyři družstva stojí v jedné řadě vedle sebe. Před nimi je ve vzdálenosti 20 - 40 m cílová čára. Příslušníci každého družstva jsou očíslováni. Učitel vyvolává jednotlivá čísla. Po vyvolání svého čísla žáci vybíhají a snaží se doběhnout cílovou čarou dříve než ostatní. Podle pořadí v cíli získávají pro své družstvo body. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů. S menšími dětmi a na omezeném prostoru můžeme tuto hru provádět s oběhnutím mety.

Vlevo nebo vpravo. Žáci rozpočítaní na první a druhé stojí v zástupu uprostřed mezi dvěma čarami vzdálenými od sebe 30 - 40 m. Za oběma čarami jsou rozmístěny různé předměty, např. součástky oděvu. Učitel zvoláním "vlevo" nebo "vpravo" vydá signál, na který první i druzí odstartují určeným směrem a snaží se co nejrychleji ukořistit nebo došlápnout nohou na některý z předmětů. Za každý takto dosažený předmět získává běžec pro své družstvo bod. Vítězí družstvo s nejvyšším počtem bodů.

3.4.2 Hry na rozvoj akcelerační rychlosti

Vstřícný běh. Každé ze dvou či tří družstev se rozdělí na dvě poloviny, které se postaví proti sobě na vzdálenost 10 - 20 m. Každá polovina každého družstva má pro svůj běh oddělenou dráhu.

První z obou družstev vybíhají na signál z polovysokého nebo polonízkého startu. Další běžec z protilehlé poloviny téhož družstva vybíhá, když se na cílové čáře dotkne nastavené ruky vybíhajícího. Vítězí družstvo, které si první vyměnilo obě své poloviny.

Honičky dvojic. Na rovince klušou za sebou dvojice ve vzdálenosti 1 až 1,5 m. Na libovolném místě přední běžec z dvojice vystartuje náhle vpřed. Zadní běžec se snaží jeho nástup zachytit a doběhnout jej, dříve než dosáhne vyznačeného cíle. Bodují se jednotlivci i družstva. Úlohy běžců se střídají.

Závod dvojic s letmým startem. Dvojice žáků vedle sebe kluše volně až k vyznačené čáře. Zde oba běžci bleskově vystartují a snaží se být první v cíli. Za vítězství získává běžec 2 body, za "mrtvý závod" 1 bod. Bodují se jednotlivci i družstva.

Honička dvojic z klidu. Dva běžci tvořící dvojici stojí za sebou na dvou čarách vzdálených 1,5 - 2 m. Oba běžci startují na povel z polovysokého startu a běží o závod do vzdálenosti 50 - 60 m. Soutěží jednotlivci i družstva. Běžci na přední i zadní čáře se střídají.

S časem o závod. Žáci stojí za společnou startovní čarou. V určitých vzdálenostech, např. 20 - 25 - 30 m, jsou vyznačena pásma, která mohou být ze strany zřetelně barevnými praporky. Závodníci vybíhají na signál co nejrychleji. Po uplynutí určité doby učitel oznámí výstřelem konec běhu. Každý běžec si uvědomí,

v kterém pásmu se v okamžiku výstřelu nacházel a podle toho se oboduje třemi, dvěma, jedním nebo žádným bodem. Běží se několik "kol". Pro vzájemnou kontrolu a zároveň zajištění odpočinku je možné střídání dvou skupin, které se navzájem kontrolují.

Mávaná štafeta. Dvě, popř. více družstev stojí v zástupu za startovní čarou. Ve vzdálenosti 20 - 40 m je cílová čára, na níž stojí pro každé družstvo spolehlivý rozhodčí. První běžci všech družstev vybíhají na signál učitele. Další závodník z každého družstva vyběhne na mávnutí rozhodčího, který tak učiní, když běžec družstva, které sleduje, proběhne cílovou čarou. Vítězí družstvo, jehož poslední závodník nejdříve proběhne cílem.

Lavina. Družstva stojí vedle sebe v řadě za čarou. Druhá rovnoběžná čára je ve vzdálenosti 10 - 15 m. První závodník z každého družstva se postaví za protější čáru. Na signál běží na druhou stranu, uchopí za ruku druhého a proběhne s ním na druhou stranu. Odtud běží druhý pro třetího, pak třetí pro čtvrtého atd. Vítězí družstvo, které se takto nejdříve přemístí na druhou stranu.

Handicapový sprint. Žáci jsou rozděleni do více skupin podle počtu družstev. V prvním rozběhu vybíhají běžci od společné startovní čáry z polovysokého, polonízkého nebo nízkého startu na signál určeného žáka. Za pořadí proběhnutí cílové čáry ve vzdálenosti 20 - 30 m získávají žáci body. Pořadí v cíli určuje učitel, který stojí v prodloužení cílové čáry. V dalších rozbězích si závodníci již sami udílejí handicap podle výsledku prvního rozběhu. Např. při čtyřech bězích v rozběhu dostává čtvrtý v cíli náskok 3 m, třetí 2 m a druhý 1 m. Vítězí běžec s největším počtem bodů ze všech rozběhů. Je možné i sečítat body souhrnně celým družstvům (zástupům).

Běh proti sobě. Dvě družstva stojí v zástupech proti sobě, ale každé v samostatné, oddělené dráze za startovními čarami 30 - 60 m od sebe. Přesně uprostřed je středová čára, v jejímž prodloužení stojí učitel. Na znamení vybíhají vždy první z obou družstev a snaží se proběhnout středovou čarou dříve než soupeř z protějšího družstva. Kdo proběhne dříve, získává pro své družstvo bod. Učitel průběžně oznamuje stav závodu. Běhá se několik kol. Soupeři se střídají (posunutím pořadí v jednom z družstev).

Start za míčem. Hraje se na travnatém bezpečném hřišti. Dvě nebo čtyři družstva stojí v zástupech za sebou u obloukové startovní čáry. Uprostřed mezi družstvy stojí určený žák, který má míč. Učitel stojí v bodě, z něhož je oblouk opsán. Na zapísknutí hodí žák po zemi míč směrem k učiteli. Žáci, kteří jsou v čele svých družstev, vyrážejí na zapísknutí a snaží se jako první dotknout míče. Komu se to podaří, získává pro své družstvo bod. Míč se vrací k určenému žákovi. Běží druzí atd. Každý žák běží celkově několikrát. Vítězí družstvo s největším počtem bodů.

Bodované finále. Třída je náhodně rozdělena do tolikačlenných skupin, kolik drah je k dispozici. Každá skupina běží závod na 30 - 60 m a každý žák získává tolik bodů za pořadí, kolik spolužáků porazil. Po třech až čtyřech kolech běží všichni žáci "finále". Rozdělení do finále se provede tak, že podle počtu získaných bodů se všichni žáci postaví do řady, ze které se odpočítávají jednotlivé rozběhy podle počtu drah. Na základě součtu všech bodů (za rozběhy i finále) se vytvoří konečné pořadí všech žáků.

Boj o mantinel. Žáky rozdělíme do několika družstev. V každém rozběhu startuje jeden zástupce z každého družstva. Žáci se postaví u obloukové čáry na začátku zatáčky podle vylosovaného pořadí. Povel k výběhu vydává vnější běžec. Běžci získávají body pro své družstvo za pořadí, ve kterém vyběhli ze zatáčky, seřazení do zástupu u vnitřního mantinelu dráhy.

Taktická soutěž družstev s losováním. Ve třídě vytvoříme tolik družstev, kolik máme k dispozici oddělených drah a bloky. Družstvo se postaví do zástupu ve své dráze. Před každým rozběhem se losuje o pořadí družstev, které pak ve vylosovaném pořadí určuje svého reprezentanta do daného rozběhu. Jednotlivé rozběhy mohou být běhany na rozdílné vzdálenosti 20 až 60 m, což učitel oznámí ještě před losováním. Pořadí v cíli se rovná počtu získaných bodů. Vítězí družstvo s nejnižším počtem bodů.