

METODICKÁ PŘÍLOHA ČASOPISU ČASPV „POHYB JE ŽIVOT“ 1/2008



Příloha č. 43

Běhám, běháš, běháme

Bc. Antonín Morávek
Grafická úprava Olga Pokorná



METODICKÁ PŘÍLOHA

Běh je považován, stejně jako chůze, za základní pohybovou dovednost. U lidí tvoří základ atletických disciplín i mnoha dalších sportovních odvětví. Je samostatnou atletickou disciplínou, ale kromě toho je součástí řady dalších: skoku do dálky, trojskoku, hodu oštěpem a jiných. Náviku správné a efektivní techniky běhu je třeba věnovat dostatek prostoru.

Základní předpoklad správného běhu = uvolněnost:

- 1 – běh musí být uvolněný, docílíme toho tím, že krok bude veden přes přední část chodidla, dvojitá práce kotníků (špička – celé chodidlo – špička) (Choutková et al., 1977).
- 2 – uvolněná pánev a ramena.
- 3 – postavení trupu – mírný náklon vpřed, hlava v prodloužení trupu. Při odrazu vzniká běžecký luk (napjatá odrazová noha a trup s hlavou tvoří mírný oblouk, při němž nesmí být ramena za úroveň boků).

Chyby při běhu:

Segment těla	Chyba	Odstranění
Chodidla	běh po patách	do náviku zařazujeme líftink, ze kterého přejdeme do běhu; cvičení dvojité práce kotníků; šlapavý běh po startech z nízkých poloh; vědomé došlápnutí na přední vnější část chodidla
	při došlapu kladení chodidel do stran (obr. 10)	vědomá kontrola při menším úsilí; osvojit si cvičení běžecké abecedy
Nohy	nedostatečné zvedání kolen, a - při běhu se „sedí“ (obr. 11)	zařazujeme skipink s přechodem do běhu; posilovat břišní svalstvo; zvětšení náklonu podélné osy těla
	nedostatečné skládání bérce ke stehnu	volný běh prokládáme častěji se zakopáváním
	přehnaně zkrácený či prodloužený krok	běháme po čáře s došlapem na značky, soustředíme se na správné provedení odrazu (běžecký luk)
	nedostatečný odraz, předčasné zdvihání odrazové nohy	odrazová cvičení, odpichy, stupňované rovinky dlouhými kroky, energický odraz a protlačení pánve vpřed
Pánev	běh s vysazenou pávní	soustředíme se na správné provedení běžeckého luku při fázi odrazu
Trup	běh v záklonu (obr. 12)	při volném běhu a při rozklusání dbáme na uvolněné a vzpřímené držení hlavy s pohledem 20 – 30 m před sebe
	vytáčení trupu	dbáme na uvolněnost v pohybu pletence ramenního; měnit intenzitu vykonávání
Hlava	špatné držení hlavy při běhu (zpravidla přílišný předklon či záklon hlavy)	při běhu zcela uvolníme šíji a ramena, pohled soustředíme 20–30 m před sebe; provádíme ve střední rychlosti
Paže	pohyby do stran, „zkřížené“ pohyby před tělem (obr. 13)	správný pohyb nacvičujeme na místě a za chůze; vpředu je pohyb ukončen ve výši brady mírně sevřenou rukou v pěst, vzadu se ruka dostává na úroveň boků; zdůrazníme, že palec směřuje vzhůru resp. ven – tím se loket přitlačí k tělu
	napnutí v loktech (obr. 14)	při pohybu dozadu se paže jen mírně rozevřívá; postupně nacvičujeme v klusu a v běhu
	křečovitá práce paží, zdvihání hrudníku	uvolnit svalstvo a spustit ramena

Ruce	křečovitě zafaté pěsti	při běhu střídavě skrčovat a uvolňovat prsty; běhat s malým předmětem v ruce – míček apod.
Komplex	špatná souhra pohybů paží a trupu	při běhu střední rychlosti se při odrazu soustředíme na současné dokončení práce opačné paže
	skákání při běhu	neodrážíme se do výšky; kontrolujeme si běh na svém stínu (pokud svítí slunce), kde pohyb hlavy probíhá po přímce; začínáme ve volném běhu, postupně zrychlujeme



Kladení chodidel do stran při běhu



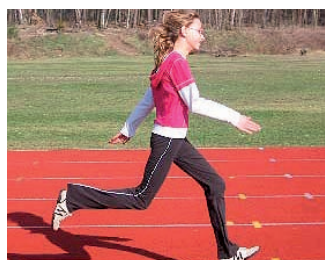
Nedostatečné zvedání kolen, sedí při běhu



Kladení chodidel do stran při běhu



Pohyby paží do stran, zkřížmo před tělem



Napnuté paže v loktech

Metodický postup:

- 1 – volné vyběhávání v pohybových hrách a zdokonalování přirozené formy běhu
- 2 – koordinace pohybů horních a dolních končetin
- 3 – běžecká abeceda
- 4 – zdokonalování techniky běhu ve zvyšující se rychlosti (Vindušková, 2007)

BĚŽECKÁ ABECEDA:

Podmínky pro nácvik běžecké abecedy jsou skromné – 20 až 30m dlouhý úsek bez terénních nerovností (trávník, lesní cesta, hřiště, tělocvična, tartanová dráha). V začátcích běžeckého výcviku doporučujeme trénovat v přírodě. Měkký podklad šetří nohy a umožňuje měkké a pružné došlapování a správný odraz.

METODICKÁ PŘÍLOHA



Neprognutí kolene
stojné nohy

Liftink: Pažemi se rozhýbají nohy tak, aby pracovaly jen kotníky, špičky jako by byly přilepené k zemi. Pata se při tom dostává co nejvýše nad zem, koleno je vysunováno co nejvíce dopředu, koleno druhé nohy protlačováno co nejvíce dozadu. Postupně špičky odlepujeme a zintenzivněnou prací paží se malými krůčky posunujeme dopředu. Jedná se o stylizovaný „vázaný“ klus na místě a mírně z místa s maximálním rozsahem dvojiho pohybu kotníku a úplnou extenzí v kolenní oporové nohy. Pohyb vpřed maximálně o půl stopy! Chodidla jsou rovnoběžně (ale mějme na paměti principy plantární flexe); dokrok přes vnější přední stranu chodidla na patu; zpětné odvinutí chodidla při odrazu.

Modifikace: na místě, z místa, s tlakem souhlasné ruky na stehno při pohybu paty k zemi, se svěšenými pažemi – pro uvolnění ramen.

Chyby: zvedání chodidel od země, neúplné protlačení kolena (extenze) oporové nohy (pohyb v podřepu) .



Záklon trupu, pokrčená
oporová noha

Skipink: Cvičení podobné liftinku, stehno švihové nohy se však zvedá minimálně do vodorovné polohy, což dokážeme pouze při důrazném odrazu. Oporová noha musí v momentě odrazu procházet úplnou extenzí. Snažíme se, aby byla zachována přirozená poloha trupu (ne záklon) a dvojitá práce kotníků.

Modifikace: nízký, polovysoký, vysoký, s plynulým přechodem do běhu, stupňovaný, provedení pozadu.

Chyby: „sezení“, dokrok na plné chodidlo, záklon trupu, pokrčená oporová noha, zvedaná noha je násilně složena, pata se dostává do blízkosti hýždě.

Předkopávání: Začíná stejným pohybem jako skipink. Koleno jde ostře nahoru, stehno dosahuje v horní kulminaci polohy přednožmo poníž nebo až nad horizontální úroveň. Bérec svírá (před dokončením pohybu kolena vzhůru) se stehnem ostrý úhel. Následuje vykývnutí bérce vpřed a aktivní zašlápnutí. Dokrok na přední část chodidla na uvolněně nataženou stojnou nohu. Práce paží stejná jako při běhu, dbáme na to, abychom se nezakláněli.

Modifikace: mírný až maximální odraz.

Chyby: trup v záklonu, bérec nesvírá (před dokončením pohybu kolena vzhůru) se stehnem ostrý úhel, dokrok na plné chodidlo.



Záklon trupu



Tupý úhel mezi bérce a stehnem

Zakopávání: Bérce provede vykývnutí vzad až se pata dotkne hýždě. Stehno je v prodloužení trupu a zůstává kolmo k zemi. Pohyb je velmi rychlý. Špička chodidla zakopávané nohy směřuje uvolněně vzhůru. Koleno se nepohybuje vpřed. Dokrok vedeme na špičku. Při správném provedení pocítujeme tah na přední straně stehna. Cvik slouží mimo jiné také ke zvětšení rozsahu pohybu odrazové nohy po dokončení odrazu a posílení skupiny svalů na zadní straně stehna.

Modifikace: zakopnutí na každý krok, zakopnutí na každý třetí krok, provedení pozadu.

Chyby: stehno se dostává za úroveň trupu a nezůstává kolmo k zemi, nezakláníme se ani neprohýbám, pomalý pohyb, koleno se pohybuje vpřed, dokrok na plné chodidlo.



Záklon



Dokrok na plné chodidlo

Koleso: Běh, při němž je spojeno předkopávání a zakopávání. Jde o spojení dvou výše uvedených elementárních prvků. Cvičenec se musí snažit o maximální úhel mezi stehny. Provádíme z pomalého do středně rychlého provedení. Tento prvek je technicky, koordinačně i silově náročnější.

Chyby: malý rozsah pohybu, další viz. chyby předkopávání a zakopávání.

METODICKÁ PŘÍLOHA



Poskočný klus: Odrazová noha provede po náponu poskok, zatímco švihová noha je ostrým kolenem vytažena dopředu a nahoru. Začátečníci si při tomto cvičení velmi dobře nacvičí důležité prvky atletického odrazu.

Modifikace: se švihem napjatých paží, soupaž, s běžeckým pohybem paží, s mírným až maximálním odrazem, s mírným až maximálním zdvihem koleno švihové nohy.

Chyby: nedokončený odrazový nápon, nesehrané pohyby švihu paží a švihového kolena paží

Zkřížené pohyby paží



Běžecké odpichy: Jsou to běžecké kroky se zdůrazněným odrazem a s vysokým zvedáním kolen. Je zdůrazněn maximální rozsah pohybu v kotníku, odrazová noha je v kolenním kloubu uvolněně napjata, po dokonalém náponu ve fázi letu se podrží vzadu poněkud déle. Švihová noha se naopak ostrým kolenem přidrží nahoře. Odraz je proveden pouze flexí lýtkových svalů. Při cvičení se napodobuje běžecký luk.

Modifikace: s odrazem vzhůru, s odrazem vpřed, na každou dobu, na třetí dobu, do mírného svahu, na schodišti, se stupňovanou rychlostí.

Chyby: nedostatečné uvolnění odrazové nohy v kolenním kloubu, malý rozsah pohybu v kotníku, nízké koleno s tupým úhlem švihové nohy.

Nízké koleno s tupým úhlem švihové nohy

Cval stranou: Vzniká opakováním skoku jednou a přinožením druhou nohou.

Předkopávání s nataženými nohama: Pohyb vychází z kyčelních kloubů. Švihové koleno se dostává vzhůru s celým bérce do úhlu cca 45°. V praxi se často zaměňuje předkopávání a předkopávání s nataženými nohama. Z našeho pohledu není předkopávání s nataženými nohama dostatečně efektivním cvikem pro zlepšení techniky běhu, a proto je zařazujeme do doplňkových cvičení.

Bleskovky: Poskoky. Bezprostředně po dokroku se soustředíme na rychlý a energický odraz jako bychom se pohybovali po rozpálené podložce. Obě nohy se dotýkají země ve stejnou chvíli, odraz provádí střídavě vždy však jen jedna, zatímco druhá ji pasivně doprovází. Bleskovkami posilujeme kotníky pro rychlý odraz a zároveň procvičujeme dvojitou práci kotníků. Můžeme provádět se zaměřením provedení vzhůru nebo do dálky.

NÁMĚTY HER:

1. Běhání s napodobováním

Cvičenci po určitý časový úsek napodobují běhání a skákání zvířátek.

2. Na všechny strany

Cvičenci jsou seřazeni v jedné řadě. Na úseku, kde chceme ABC provádět, máme značkami vyznačeny úseky. Na každém úseku budou děti provádět daný cvik v jiném směru. Směr pohybu celého těla je však stále stejný. Nejvýhodnější je otáčení o 45° za kteroukoliv rukou. Směr otáčení průběžně střídáme.

3. Následuj můj hlas

Cvičíme ve dvojicích, které soutěží proti sobě. Na ploše je rozmístěno několik překážek. Úkolem prvního z dvojice je převést svého partnera, který má zavřené oči, na druhou stranu bez doteku některé z překážek. Signály, kterými si dvojice domlouvají směr pohybu, si soutěžící stanoví sami.

4. Tři barvy

Žáky rozdělíme do tří skupin, každá má svoji barvu rozlišovačů (můžeme použít dělení podle barvy triček). Všichni cvičenci stojí v řadě na výchozí čáře (mohou být rozestaveni náhodně) a každý z nich drží v ruce tenisový (nebo jiný) míček. Před startovním povelům sdělí trenér, jaký prvek ABC bude následovat. Poté zapíská signál pro to které družstvo, načež všichni jeho členové hodí svůj míček za předem vyznačenou mez (30–40 m). Ihned po odhodu se vydávají pomocí vybraného cvičení ABC až k určené metě, za ní se již mohou pohybovat během. Seberou míček a během se vrací na startovní čáru. Stopky se zastavují, když je celé družstvo na výchozích pozicích. Při této hře používáme většinou nástavbových cvičení, která umožňují rychlejší lokomoci, bez snížené kvality provedení.

5. Zpomalený – zrychlený film

Ve zpomaleném filmu provádíme jednotlivá cvičení ABC pomalu a volně, do krajních poloh. Pak se film zrychluje, až přejdeme do rychlého provedení. Film se několikrát zpomalí a zrychlí, obvykle ve velké rychlosti se přetrhne, děti spadnou na zem a relaxují. Můžeme použít hudbu nebo rytmické údery, které zpomalujeme a zrychlujeme.

6. Prší, prší

Polovina cvičenců je určena jako stromy, mají své pevné stanoviště. Svítí sluníčko – žáci běhají volně. Začne pršet – skipinkem (běh se zvednutými koleny), abychom si nenamočili boty, klušeme se ukrýt pod náš určený strom.

7. Pryč z kruhu

Žáci jsou rozestaveni po obvodu vnitřního kruhu čelem dovnitř. Na trenérův pokyn začnou na místě provádět daný prvek ABC (nejvýhodnější je intenzivní a frekvenční provedení). Při zapískání rychle provedou předem domluvený cvik (např. dřep s výskokem, klik, dvojbrat, sed, výskok s přidržením kolen,...) a vyběhnou paprskovitě směrem od kruhu ke svým značkám, které jsou rozestaveny cca 20 m po obvodu vnějšího kruhu. Tuto hru lze samozřejmě provádět i v řadovém rozestavení žáků.

8. Stínový běh

Cvičí dvojice nebo skupiny max. 5 cvičenců. První při běhu provádí různé cviky ABC, ostatní napodobují běžce před sebou.

9. Kombinace

Nácvik ABC dětem zpestříme např. tím, že na vzdálenosti 30 m mají za úkol na každých 10 m dělat jiný cvik. Nebo střídáme směr pohybu – otáčíme se po směru hodinových ručiček; provádíme cvičení 10 m vpřed a 5 m vzad atd.

obr. maillem