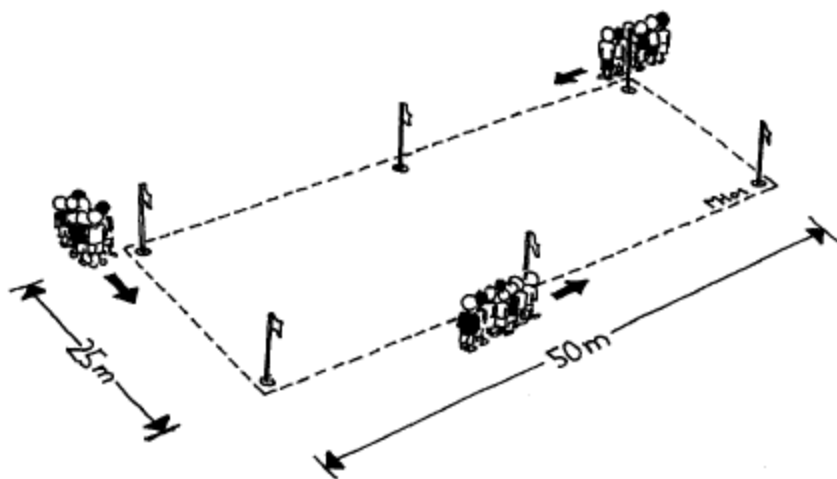


VÝUKOVÉ KARTY: VYTRVALOSTNÍ BĚH NA 8 MIN.

Rozbor disciplíny: Tato disciplína vyžaduje dodržování tempa v průběhu závodu podle stanovených požadavků. Jedná se o soutěž družstev založenou na individuálním výkonu. Každý závodník, musí dodržovat předepsanou tabulku rychlosti běhu (jako příklad může posloužit tabulka v IAAF Kids Athletics Dětské závody – praktická příručka pro trenéry na s. 30) na jednotlivém úseku tak, aby co nejvíce pomohl svému týmu.

Bezpečnost účastníků: Dostatečná příprava na závod je nejlepší zárukou bezpečnosti. Značky rozmístěné na ploše, stejně tak stanoviště, musí být bezpečné.



Disciplína Dětské atletiky IAAF

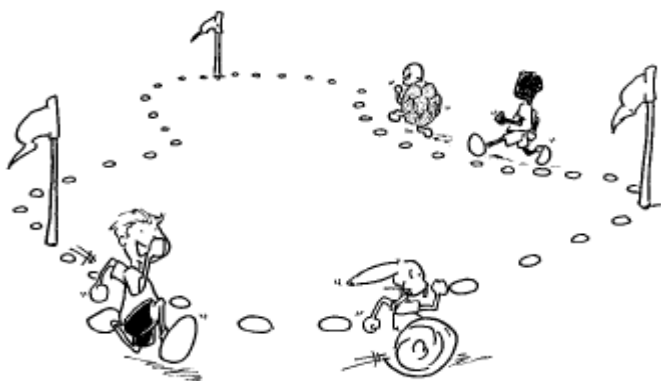
V této disciplíně se děti snaží udržet určitou rychlost běhu po celou dobu závodu. Jedině to zaručuje výborné zvládnutí tohoto cvičení.

Výuková karta 1: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Kontrolovat svoji rychlost běhu

Návrh cvičení: Na vzdálenosti 100 – 200 m běží běžci různou rychlostí podle pokynů instruktora. Udržení stále stejné rychlosti je základní požadavek.

Chyby začátečníků: Začátečník může mít velké potíže s dodržáním instrukcí a udržení stále stejné rychlosti běhu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Udržujte předem určenou rychlost běhu
- Přizpůsobte dýchání a dýchejte přirozeně

Důležité poznámky:

- Respektujte dané pokyny
- Dýchejte volně, přirozeně

Didaktické poznámky:

- Běhejte v různém tempu
- Běhejte na různé vzdálenosti
- Běhejte rozmanité štafetové závody (závody ve skupinách, ve dvojicích – tzv. americkou štafetu apod.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečná plocha i povrch
- Rychlost běhu musí odpovídat úrovni a schopnosti běžců
- Odpovídající vzdálenost

Pomůcky:

- Značky
- Píšťalka

Výuková karta 2: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Zlepšit dýchání v průběhu zatížení

Návrh cvičení: Běžci si vyzkouší různé typy dýchání při průměrné rychlosti běhu na adekvátní vzdálenost.

Chyby začátečníků: Začátečníci ovládají své dýchání mechanicky a mají problémy pokračovat v běhu, zvláště při vydechnutí.



Pokyny k provádění cvičení:

- Začínáte s obyčejným dýcháním
- Poslouchejte se při výdechu

Důležité poznámky:

- Schopnost následovat instrukce
- Pozorujte případné fyziologické problémy

Didaktické poznámky:

- Vyžadujte různé způsoby dýchání
- Běhejte se zaměřením na běžecský rytmus
- Běhejte na různé vzdálenosti různou rychlostí běhu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečná plocha, povrch a terén
- Rychlost běhu musí odpovídat úrovni a schopnosti běžců
- Odpovídající vzdálenost

Pomůcky:

- Značky
- Píšťalka

Výuková karta 3: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Najít si vlastní rytmus a tempo

Návrh cvičení: Cílem je získat povědomí o běžeckém tempu.

Závody se konají na vzdálenost 100 m až 400 m a opakují se 2 – 4× až do správného odhadnutí požadované rychlosti běhu (což je důležitější než jen zvýšení kondiční připravenosti).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problémy s udržením rychlosti běhu a s dodržováním dané rychlosti v jednotlivých běžeckých úsecích.



Pokyny k provádění cvičení:

- Respektujte danou vzdálenost a rychlost
- Dýchejte normálně, uvolněně

Důležité poznámky:

- Naučte se dodržovat různé úrovně rychlosti běhu
- Buďte uvolnění
- Sledujte známky únavy

Didaktické poznámky:

- V závislosti na schopnostech dětí, je možné určit jakékoli rozestavení. Hlavním cílem je, aby si děti vyzkoušely různé formy zátěže.

Bezpečnost:

- Odpovídající úsilí
- Dostatečný interval odpočinku
- Kontrola srdeční činnosti
- Sledování známek únavy

Pomůcky:

- Značky
- Stopky
- Měřicí pásma

Výuková karta 4: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Naučit se běhat ve skupině

Návrh cvičení: Nechte děti běžet ve skupině, spojené lanem nebo páskou (měňte vzdálenost a rychlost běhu). Měňte útvary skupiny.

Chyby začátečníků: Někteří běžci mění rychlost a směr, aniž by dbali na ostatní členy skupiny.



Pokyny k provádění cvičení:

- Přizpůsobte se co nejrychleji změně tempa skupiny
- Upravte délku běžeckého kroku
- Pozorujte vodiče skupiny

Důležité poznámky:

- Postupné přizpůsobení se skupině
- Přizpůsobte délku a frekvenci běžeckých kroků

Didaktické poznámky:

- Obměňujte tratě
- Stupňujte rychlost
- Utvořte větší skupinu
- Dodržujte vzdálenost
- Zařadte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch a terén
- Přesné instrukce

Pomůcky:

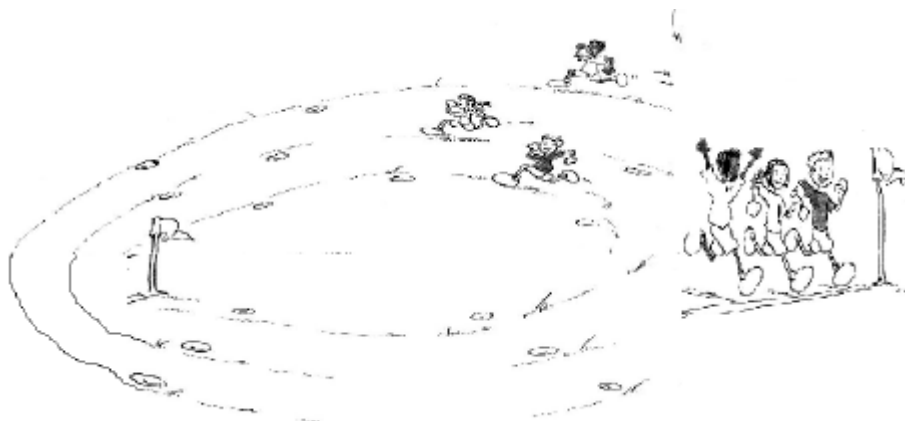
- Značky
- Lano, páska

Výuková karta 5: vytrvalostní běh na 8 min.

Cíl: Přizpůsobit délku kroku na základě rychlosti běhu jiného běžce

Návrh cvičení: Běžci musí přizpůsobit svoje tempo podle ostatních členů družstva, jak těm blíže, tak i více vzdáleným.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají špatný odhad na to, jak rychle běží někdo jiný a mají problém přizpůsobit se mu. Čím vzdálenější je běžec, kterému se chtějí přizpůsobit, tím je to pro ně těžší. Většinou jeho tempo zachytí až na konci závodu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Používejte kontrolní značky
- Běhejte pravidelně

Důležité poznámky:

- Přizpůsobte se vodiči v běžeckém úseku
- Uvolněný běžecký krok

Didaktické poznámky:

- Střídejte délku i profil tratě
- Střídejte se na pozici vodiče a dále běžce ve skupině
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný povrch a terén
- Přesné instrukce

Pomůcky:

- Značky