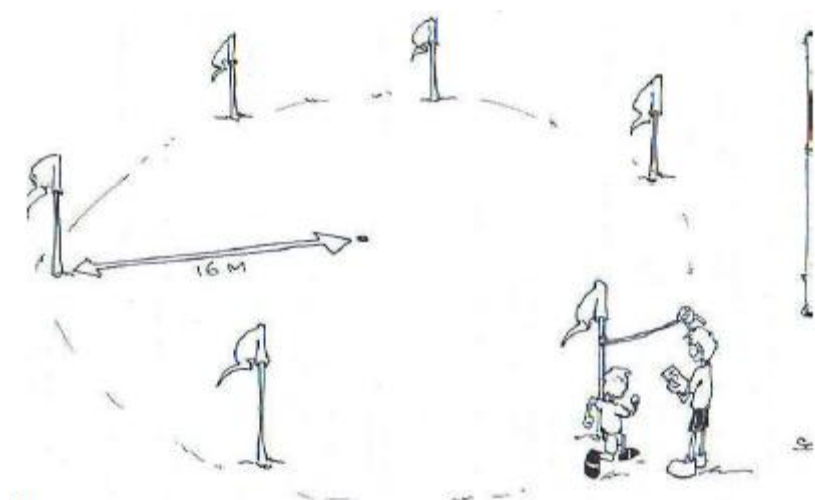


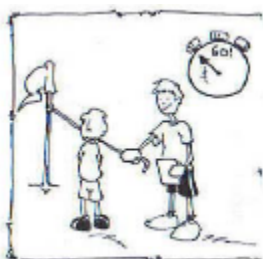
VÝUKOVÉ KARTY: STUPŇOVANÝ VYTRVALOSTNÍ BĚH

Rozbor disciplíny: Tato disciplína vyžaduje kontrolu tempa běhu, připravenost mladých atletů z hlediska aerobní kapacity a zkušenost se základní taktikou při běhu.

Bezpečnost účastníků: Žádné nebezpečné překážky na trati a dostatečné vysvětlení pravidel před zahájením závodu.



Otevření brány: 5“ podle časového rozpisu



Poznámka: Tyto výukové karty jsou použitelné také pro vytrvalostní běh na 1000 m (pro kategorii 11 - 12 let, která nevyužívá žádný speciální tréninkový program).

Výuková karta 1: Stupňovaný vytrvalostní běh

Cíl: Zlepšit odhad tempa běhu

Návrh cvičení: Na relativně krátké vzdálenosti (od 50 – 200 m) se závodníci snaží dodržet požadavky na tempo běhu a reagovat na povely: běž rychle, pomalu.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problémy kontrolovat tempo běhu - buď mají tendenci běžet rychleji, nebo pomaleji.



Pokyny k provádění cvičení:

- Dýchejte pravidelně
- Běžte uvolněně

Důležité poznámky:

- Respektujte požadavky na tempo běhu
- Běžte pravidelným krokem
- Běžte technicky správně
- Kontrolujte dýchání

Didaktické poznámky:

- Obměňujte délku běžeckého úseku a tempo běhu
- V daném čase uběhněte pokaždé jinak dlouhý úsek
- Běhejte na různých úsecích (hladkých, s překážkami apod.)
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Kontrola srdeční činnosti
- Odpovídající tempo běhu a interval odpočinku

Pomůcky:

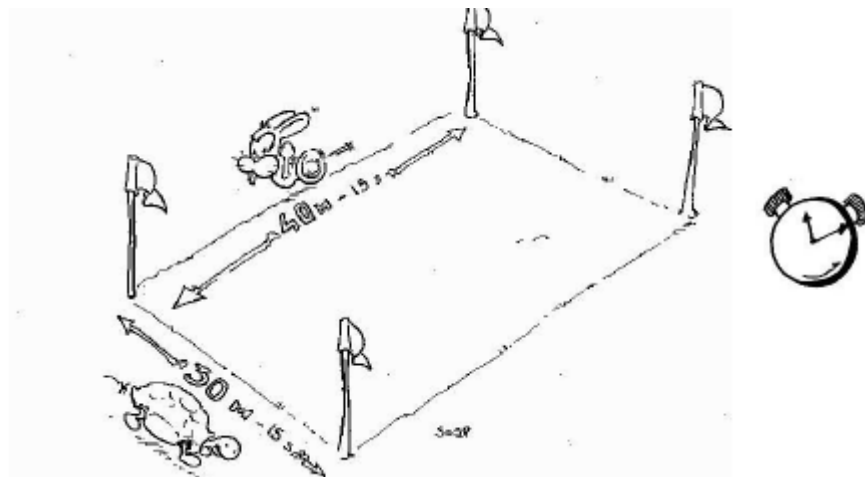
- Stopky
- Značky
- Měřicí pásmo, měřící kolečko

Výuková karta 2: Stupňovaný vytrvalostní běh

Cíl: Kontrolovat tempo běhu na daném úseku

Návrh cvičení: Nechte děti běžet několik úseků po sobě rozdílným tempem. Pro snadnější organizaci je lepší běžet na obdélníkovém hřišti různě dlouhé úseky za stejný čas (např. 40 m za 15', 30 m za 15' apod.).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají při běhu problémy s kontrolováním tempa. Často čekají u kužele na nový signál, aby mohli znovu vyběhnout. Tyto časté změny tempa a přerušování běhu je stojí hodně energie.



Pokyny k provádění cvičení:

- Měřte progresivně tempo běhu
- Běžte uvolněně

Důležité poznámky:

- Respektujte rychlostní požadavky
- Dýchejte pravidelně
- Snažte se šetřit energii

Didaktické poznámky:

- Střídejte tempo na různě dlouhých úsecích
- Běhejte stupňovaným tempem a naopak
- Zařaďte soutěžní formu (Např.: Běh na odhad času)

Bezpečnost:

- Bezpečné tratě
- Odpovídající tempo

Pomůcky:

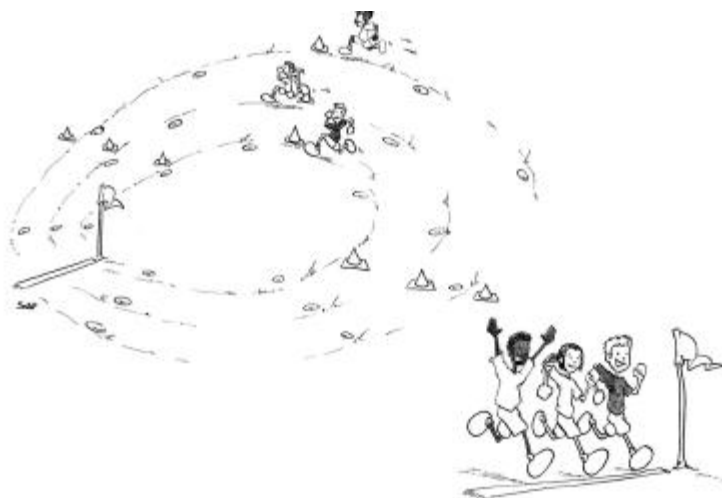
- Značky
- Stopky/ píšťalka

Výuková karta 3: Stupňovaný vytrvalostní běh

Cíl: Zlepšit aerobní úroveň běžců

Návrh cvičení: Podle výsledků získaných v předcházející disciplíně, běžte úseky od 1 min. do 3 min. rychlostí běhu zaznamenané v 6m testu. Zajistěte dostatečný odpočinek, nejméně tak dlouhý, jako je délka úseku nebo i jeden a půl krát delší.

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém běžet pravidelně v jiném než jejich vlastním tempu.



Pokyny k provádění cvičení:

- Kontrolujte dýchání
- Běžte pravidelným tempem, uvolněně

Důležité poznámky:

- Respektujte určené tempo
- Běžte technicky správně
- Začněte s další sérií běhů po alespoň minimálním odpočinku (znak: snadné dýchání)

Didaktické poznámky:

- Střídejte délku úseků
- Během odpočinku si měřte tepovou frekvenci
- Běhejte v různém terénu
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Odpovídající tempo a odpočinek
- Kontrola srdeční činnosti

Pomůcky:

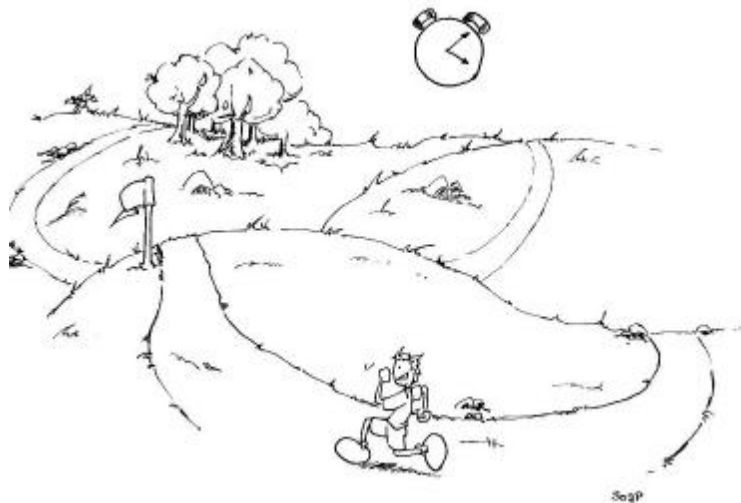
- Značky, měřicí pásmo
- Stopky

Výuková karta 4: Stupňovaný vytrvalostní běh

Cíl: Kontrolovat tempo na různě dlouhých tratích

Návrh cvičení: Běžci musí absolvovat trať (s překážkami, šplhacím lanem, mírný svah apod.) a zároveň kontrolovat tempo běhu.

Chyby začátečníků: V rozmanitém terénu mají začátečníci problém vyrovnat se s povely: běž rychleji/pomaleji. Většinou reagují tím, že zrychlí nebo zpomalí příliš.



Pokyny k provádění cvičení:

- Vnímejte rychlost běhu
- Zaměřte se na dýchání
- Běžte co nejpravidelněji navzdory měnícímu profilu terénu

Důležité poznámky:

- Respektujte různé stupně rychlosti běhu/ tempa běhu
- Dýchejte pravidelně
- Udržujte plynulé tempo

Didaktické poznámky:

- Střídejte tratě
- Zařaďte soutěžní formu (štafetové běhy, využití profilu terénu, apod.)

Bezpečnost:

- Bezpečné tratě
- Odpovídající závodní program

Pomůcky:

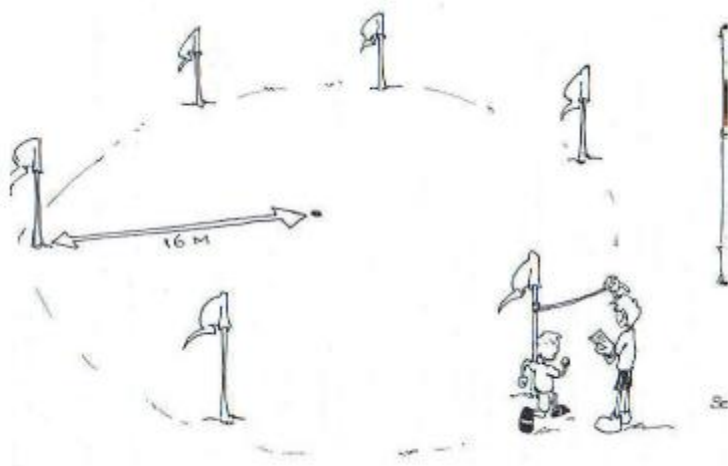
- Značky
- Stopky/švihadlo k vyznačení brány

Výuková karta 5: Stupňovaný vytrvalostní běh

Cíl: Zvládnout vytrvalostní závod

Návrh cvičení: Jedná se o závod z projektu IAAF Dětská atletika. Závodník musí zvládnout určenou trať různým tempem, podle předem stanoveného časového rozpisu (Odkaz: Tabulka na s. 30 v části 3. 12. Stupňovaný vytrvalostní běh, v IAAF Kids Athletics Dětské závody – praktická příručka pro trenéry).

Chyby začátečníků: Začátečníci mají problém odhadnout tempo běhu. Často přiběhnou k bráně před limitem.



Pokyny k provádění cvičení:

- Běžte pravidelně, abyste ušetřili co nejvíce energie
- Dýchejte pravidelně
- Přizpůsobte se rozpisu tempa závodu (běžte rychleji apod.)

Důležité poznámky:

- Přizpůsobte se otevírání a zavírání brány
- Správně dýchejte v průběhu činnosti
- Dodržujte pravidelné tempo

Didaktické poznámky:

- Zařaďte různé obměny a činnosti při běžeckém úseku
- Zařaďte soutěžní formu

Bezpečnost:

- Bezpečný terén
- Odpovídající tempo

Pomůcky:

- Značky
- Stopky/ Švihadlo k vyznačení brány