

ŠTAFETA

Štafeta je velmi oblíbenou atletickou disciplínou. Je to jediná kolektivní atletická disciplína, při které se na výsledném výkonu podílejí všichni členové štafety (obvykle čtyři). Je tedy nutné, aby každý člen štafety běžel co nejrychleji a aby si mezi sebou plynule předali. Vítězí družstvo, které donese štafetový kolík do cíle jako první!



Malé děti z Atletické školky či Atletické mini přípravky rády soutěží v různých štafetových hrách. Místo štafetového kolíku mnohdy stačí pouhé plácnutí nebo se používají štafetové kroužky či jiné bezpečné náčiní.

Štafetu se štafetovým kolíkem podle atletických pravidel nacvičujeme až s dětmi z přípravky (10 - 11 let). Tyto děti jsou schopné pravidelného nácviku a přenesení nacvičených dovedností do závodní situace.

Štafety jsou zpravidla i na programu závodů přípravek. Obvykle se běhá „krátká“ sprinterská štafeta 4 x 50 m nebo 4 x 60 m a „dlouhá“ štafeta 4 x 200 m nebo 4 x 1 kolo (v případě oválu do 250 m).

Předávací území je dlouhé 20 m, ale může být upraveno (zkráceno na 10 m pro nejmladší děti). Přebírající atlet se může rozbíhat z místa, které je vzdáleno maximálně 10 m od předávacího území (tzv. náběhové území).

V tréninku děti učíme všem štafetovým dovednostem tj. startu se štafetovým kolíkem, činnosti předávajícího (ten, kdo kolík odevzdává) a přebírajícího (ten, kdo kolík přebírá).

U krátkých sprinterských štafet učíme štafetovou předávku spodním obloukem, která je jednoduchá a spolehlivá. Pro delší štafety se používá přímé předání s vizuální kontrolou.

Na prvním úseku krátké sprinterské štafety je štafetový kolík (dále jen kolík) nesen v pravé ruce, na druhém v levé ruce, na třetím opět v pravé a na posledním úseku, při běhu do cíle, je opět držen v levé ruce (P – L – P – L).

V delších štafetách se začíná nesením kolíku v pravé ruce a předávky probíhají vždy z pravé do levé, atlet si ihned po předávce přendá kolík do pravé ruky.

NÁCVIK KRÁTKÉ SPRINTERSKÉ ŠTAFETY

Štafetu nacvičujeme až po zvládnutí základní techniky běhu (viz metodika Hladký běh). Cílem nácviku je zvládnutí techniky štafetové předávky spodním obloukem v plné rychlosti oboustranně tj. předání z pravé i levé ruky a převzetí pravou i levou rukou na rovině i v zatáčce. Při nácviku můžeme postupovat dvojím způsobem – **metodou komplexní** nebo **analyticko-syntetickým postupem** (viz dále). V celoročním tréninku malých atletů je vhodné oba postupy kombinovat. V tělocvičně, kde nemáme dostatek prostoru, zpravidla nacvičujeme jednotlivé štafetové činnosti (správný úchop kolíku, nesení kolíku, předávání v zástupu na místě, za volného poklusu ve dvojicích a další). V letním období nacvičujeme vlastní štafetovou předávku na dráze (výběh na výběhovou značku, předávání ve štafetovém území a další). Důraz klademe na soutěživou formu. Do některých soutěží jsou zařazovány smíšené štafety tj. dva chlapci a dvě dívky, proto mohou štafetu při tréninku nacvičovat dívky i chlapci společně.



A. Metoda komplexní

Při tomto postupu nacvičujeme vlastní předávku, a co nejdříve přistupujeme ke cvičení dvojic. Jádrem nácviku jsou předávky dvojic v předávacím území. Postupujeme od nácviku předávky k secvičení dvojic a celého družstva. První fázi nácviku můžeme provádět mimo dráhu, k secvičení dvojic a zejména celého družstva potřebujeme dráhu s vyznačeným předávacím územím.

Nejdříve si zkusíme držení štafetového kolíku a jeho nesení na místě, v chůzi, klusu a rychlejším běhu. Kolík se drží na spodním okraji a jeho držení musí být pevné (podrobněji viz dále). Pak přistupujeme k nácviku předávky.



Nácviková řada vlastní předávky

- nácvik předávky na místě

cvičíme ve dvojicích, čtveřicích popř. vícečlenném zástupu. Děti se postavíme do zástupu. Pokud použijeme pomocnou čáru, tak první stojí na čáře levou nohou, druhý pravou atd. Vzdálenost mezi atlety je asi 1,5 m.



Nejprve provádíme běžecké pohyby paží v plném rozsahu **bez kolíku** na místě. Na povel trenéra „hop“ všichni zapaží paží blíže k čáře a zastaví pohyb - trenér zkontroluje, zda je paže dostatečně zapažená a zda prsty tvoří správnou vidlici (podrobnosti viz dále – činnost přebírajícího). Správné postavení paže je velmi důležité, proto je vhodné trénovat tuto dovednost často - samostatně nebo v rámci rozcvičení. Pak se přistupuje k **předání kolíku**. Poslední člen zástupu má kolík ve vnitřní ruce (ruka blíže čáry) a začíná ho „posílat“ dopředu – předpaží a spodním obloukem vloží kolík do ruky přebírajícího (správná technika spodního oblouku – viz dále).



předávka spodním obloukem

Přebírající se snaží kolík uchopit v jeho dolní polovině, co nejblíže ruky předávajícího, aby se kolík už nemusel posouvat.



Nejdříve se cvičí bez povelu – předávající počká, až bude mít přebírající ruku vzad. Poté opakujeme cvičení s povelu, nejdříve na hromadný povel trenéra, poté dává pokyn předávající. Jakmile je kolík u prvního člena zástupu, každý člen zástupu se otočí o 180 stupňů nebo první člen zástupu odchází s kolíkem na místo posledního a činnost opakujeme.

- **nácvik předávky za chůze a mírného klusu** – cvičení popsané výše zkusíme za chůze a mírného klusu. Dbáme na dostatečné rozestupy, aby byly předávky uskutečněny nataženými pažemi.



- **nácvik předávky v letném běhu**
Po zvládnutí základního cvičení na místě, v chůzi a klusu (může trvat několik tréninkových jednotek), secvičujeme předávku ve dvojicích ve vyšší rychlosti. Cvičení je vhodné v rámci rovinek, kdy si jednou během rovinky dvojice předá nebo se předávka jen naznačí (tuknutí do připravené ruky) a provede se vícekrát v rámci jedné rovinky. Střídáme činnost přebírajícího a předávajícího a předávky pravou a levou rukou.
- **nácvik předávky v předávacím území**
Pro nácvik štafety dětí z přípravek používáme jednoduchý způsob bez využití náběhového území. Stanovíme společné místo pro výběh přebírajícího na začátku předávacího území. Přebírající stojí uvnitř území, za čarou. Dále vyznačíme společnou kontrolní značku pro výběh (dále jen výběhová značka) cca 5 m od začátku předávacího území. Přebírající vybíhá, jakmile předávající protne výběhovou značku.



Běžci s kolíkem (předávající) vyběhnou ze vzdálenosti asi 20 m, jakmile doběhnou k výběhové značce, přebírající odstartují. V polovině předávacího území (označíme) přebírající zapaží a předávající mu vloží kolík do ruky. Předávka tedy probíhá **bez akustického signálu**. Trenér kontroluje předávku z boku. Nácvik zahajujeme kontrolovanou rychlostí, postupně rychlost zvyšujeme až téměř k maximální. V souvislosti s rychlostí upravujeme vzdálenost výběhové značky. Dojde-li k předávce již na začátku předávajícího území, je nutné posunout výběhovou značku, v opačném případě (utekli si) přiblížit. Při tréninku se děti vyměňují na pozicích přebírajícího a předávajícího. Předávající také mění paži, ve které nese kolík. Obvykle běhají dvě až čtyři dvojice, záleží na zkušenosti trenéra, který musí sledovat uzlové body, oznámit chyby a vysvětlit nápravu. Trénink může probíhat soutěživou formou dvou až osmi dvojic (dle počtu drah). Po zvládnutí techniky předávky bez akustického signálu, přistupujeme k nácviku **na smluvený signál** – obvykle „hop“. Signál zavolá předávající v okamžiku, kdy má přebírajícího na dosah (obvykle v druhé polovině předávacího území).

Před závody secvičujeme již konkrétní dvojice a stanovujeme počet stop na vyměření výběhové značky. Předávky můžeme nacvičovat i v zatáčce tak, jak bude probíhat vlastní závod. Můžeme uspořádat malý štafetový závod pro celé družstvo.



B. Metoda analyticko - syntetická

Touto metodou nacvičujeme přesné polohy a pohyby předávajícího a přebírajícího. Jádrem nácviku je cvičení jednotlivce.

Společné činnosti pro přebírajícího a předávajícího

Uzlové body

- držení a nesení kolíku (dále jen kolíku) při běhu

Nácviková řada

- držení kolíku – kolík se drží pevně ve spodní části



- nesení kolíku
Nacvičujeme plynulé pohyby běžeckých paží na místě střídavě s kolíkem v pravé a levé ruce. Dbáme na pevné držení.
- nesení štafetového kolíku za chůze a při klusu střídavě v pravé a levé ruce (můžeme zařadit do rozklusání)



- nesení štafetového kolíku při rovinkách střídavě v pravé a levé ruce

Pokud se předávka nepovede tak, aby přebírající uchopil kolík ve spodní části (což se stává zpravidla na třetím úseku) řeší se to takto:

Posouvání kolíku střídavým pohybem prstů (ručkování po kolíku) nebo posunutí kolíku v ruce, která jej drží, zespodu tlakem o stejnostranný bok. Posouvání kolíku tlakem o bok je výhodnější. Tento způsob zařazujeme do nácviku držení kolíku na místě, za chůze, v klusu a za běhu. V žádném případě si děti nesmí přendat kolík z jedné ruky do druhé a zase zpět.



Činnost předávajícího

Uzlové body

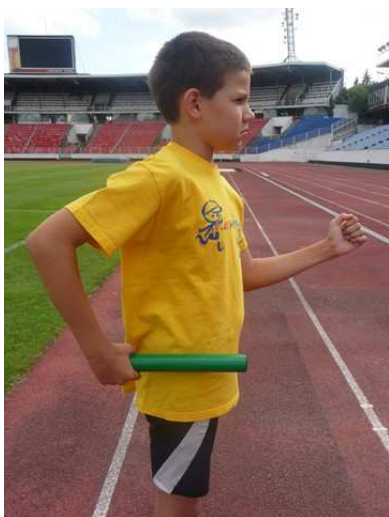
- běh s kolíkem v maximální rychlosti směrem k přebírajícímu
- odhad, kdy zavolat smluvený signál – zpravidla v polovině předávajícího území
- předávka spodním obloukem

Nácviková řada

- běh s kolíkem (viz držení a nesení kolíku)
- odhad správného zvolání smluveného signálu
- nácvik pohybu paže vpřed spodním obloukem.

Nacvičujeme ve dvojicích (viz nácvik předávky v předávacím území). Atlety je nutno upozornit, že signál se zvolá tehdy, když se předávající k přebírajícímu přibližuje (je téměř na dosah), ne, když je úplně u něj.

Nacvičujeme běžecký pohyb paží v plném rozsahu – paže s kolíkem se natahuje při pohybu zezadu dopředu. Ruka s kolíkem opisuje **spodní oblouk**. Nacvičujeme na místě, v mírném klusu, v rychlejším běhu (rovinky) na povel a bez povelu.



Obrázky: nácvik spodního oblouku

Cvičení: v klusu nebo při rovince atlet naznačí pohyb paže spodním obloukem vpřed, chvíli (3 - 4 kroky) paži v této poloze ponechá a vrátí se do obvyklého běžeckého pohybu, po několika krocích pohyb opakuje.

Činnost přebírajícího

Uzlové body

- určení kontrolní značky pro výběh (výběhové značky)
- správné postavení s otočením hlavy – zpravidla polovysoký start (start polonízky používají starší atleti)
- rychlý a přesný výběh
- neotáčet se na předávajícího
- pohyb paže vzad pro převzetí kolíku – zapažení se správným postavením prstů (vidlice), pevná paže bez hnutí
- udržení vysoké rychlosti až do předání kolíku

Nácviková řada

- určení výběhové značky

Vzdálenost výběhové značky od místa výběhu stanoví trenér. Atleti dostanou pokyn před tréninkem štafety nebo závodem, do jaké vzdálenosti značku umístit. Obvyklá vzdálenost výběhové značky od místa výběhu je 15 - 20 stop atleta (4 - 5 m). Při tréninku se vzdálenost upravuje. Na dráze s umělým povrchem se k označení výběhové značky nejčastěji používá přilnavá bílá páska (viz Pravidla atletiky). Páska se nalepí na opačný okraj dráhy, než stojí atlet (např. atlet čekající na předávku na 2. úseku stojí na vnější straně dráhy (tj. vpravo), výběhovou značku si nalepí na vnitřní část dráhy (tj. vlevo)).

- nácvik správného výběhového postavení.

Atlet stojí v polovysokém startu, hlavu má otočenou vzad a sleduje přibíhajícího. Běžec na druhém a čtvrtém úseku stojí u vnějšího okraje dráhy a otáčí hlavu ve výběhové poloze dovnitř tj. vlevo. Běžec na třetím úseku stojí u vnitřního okraje dráhy a hlavu má otočenou vpravo, aby mohl dobře sledovat přibíhajícího. V tréninku nacvičujeme výběh z polovysokého startu s pohledem vzad střídavě vpravo a vlevo.



- přesný výběh

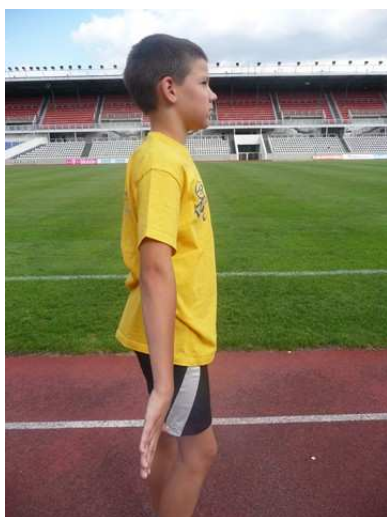
Atlet musí vyběhnout tehdy, když dolní končetiny přibíhajícího protnou smluvenou značku. Je tedy výhodné se dívat na spodní polovinu těla přibíhajícího, ne na hlavu nebo na kolík. Přesný výběh je pro plynulou předávku velmi důležitý a v tréninku nácviku této dovednosti věnujeme velkou pozornost. Secvičujeme při tréninku ve dvojicích nebo používáme průpravná cvičení.

Cvičení: Trenér posílá plný míč po dráze. Když míč protne značku, atlet vybíhá.



- nácvik pohybu paže vzad zášvihem

U začátečníků začínáme od základního nácviku správné polohy paže. Atlet stojí s paží volně svěšenou u boku a odtáhne co nejvíce prsty od palce (vytvoří se vidlice). Srovná paži tak, aby palec směřoval kolmo k zemi, dlaň směřuje vzad a vytvoří tzv. zrcátko. Paže se nenásilně zapaží – tím si atlet uvědomí, do jaké výšky nutno zapažit.



Pokud nacvičujeme v zástupu, atlet vzadu vidí „zrcátko“ atleta stojícího před ním.



Děti někdy zbytečně vysoko zapažují nebo naopak nezapaží dostatečně. Atlet se nesmí předklánět, ani zaklánět. Neohlíží se! Vydrží chvíli s pevnou paží. Nacvičujeme na místě střídavě pravou a levou rukou.

Dále nacvičujeme běžecký pohyb paží v plném rozsahu se zapažením a rozevřením ruky do vidlice. Nacvičujeme na místě, v mírném klusu, v rychlejším běhu (rovinky) - na povel a bez povelu.

Cvičení: atlet při běhu naznačí pohyb paže vzad, několik kroků paži v této poloze ponechá a vrátí se do obvyklého běžeckého pohybu, po několika krocích pohyb opakuje. Trenér pohledem ze strany a poté zezadu sleduje správné provedení. Důraz je kladen na to, aby se paže v zapažení nepohybovala.

- rychlý běh s kolíkem po převzetí se nacvičuje i v tréninku
Označíme místo, kam musí atlet po předávce s kolíkem doběhnout.

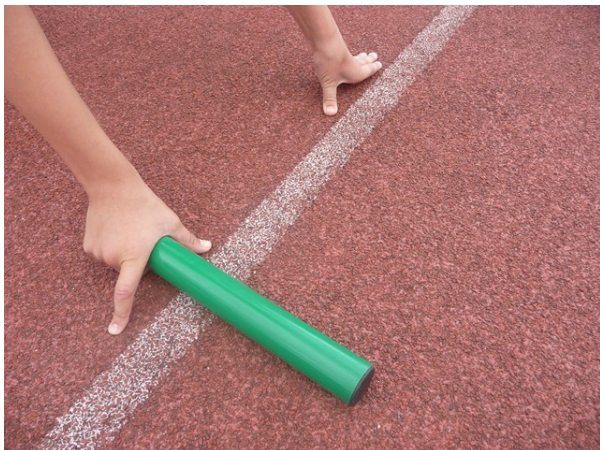
Start se štafetovým kolíkem

Uzlové body

- správné držení kolíku při startu

Nácviková řada

- nacvičujeme úchop kolíku při nízkém startu
Kolík se drží na dolním konci třemi prsty, palcem a ukazovákem se atlet opírá o zem nebo se svírá čtyřmi prsty, které se klouby opírají o dráhu spolu s palcem.



- nácvik startu bez kolíku - jako kdyby držel kolík dle vzoru výše
- nácvik startu s kolíkem. Kolík se vždy drží v pravé ruce! Prsty jsou za startovní čárou, část kolíku přesahuje přes čáru.



Nejčastější chyby v technice štafetových předávek sprinterské štafety

Chyby předávajícího

chyba

odstranění chyby- pokyn pro atleta/atletku

Běh s kolíkem v natažené paži – dochází ke ztrátě rychlosti	Počkej na zapažení přebírajícího.
Trčení (píchnutí) kolíku vpřed bez spodního oblouku	Nacvičujeme spodní oblouk průpravnými cviky na místě, za chůze, v klusu. Snaha o dosažení volným koncem kolíku co nejnižší bez snížení osy ramenní.
Předávání kolíku současně se zvukovým signálem. (přebírající není připraven, nestačil zapažit)	Mezi signálem a provedením pohybu musí být krátká pauza. Signál by měl být vydán, když má běžec kolík před tělem.

Chyby přebírajícího

chyba

odstranění chyby- pokyn pro atleta/atletku

Běh s předčasně nataženou paží vzad	Nacvičujeme v běhu dvojic zapažování vždy teprve na povel předávajícího. Postupně zvyšujeme rychlost.
Pomalé vyběhnutí	Vyběhni svižně jako kdybys chtěl předávajícímu utéct!
Ohlížení po vyběhnutí	V žádném případě se neohlížej! Procvičujeme předávku bez zrakové kontroly.
Nedostatečné zapažení	Nacvičujeme průpravnými cviky na místě, za chůze a v běhu.
Otočení ramene ruky, která zapažila	Nacvičujeme běh s rukou v zapažení s udržení osy ramenní kolmo na směr běhu v nižší rychlosti.
Kývání zapažené paže	Nacvičujeme pevnou polohu zapažené paže v nižší rychlosti. Pozorování vlastního stínu.
Špatná „vidlice z prstů“	Nacvičujeme průpravnými cviky na místě, za chůze a v běhu.
Nesprávné výběhové postavení	Vysvětlení, nácvik polovysokého startu s pohledem vzad
Pozdní nebo předčasný výběh	Nacvičujeme opakovanými výběhy a upravujeme značku podle místa předávky.

Chyby v souhře

chyba

odstranění chyby – pokyn pro atleta/atletku

Předávka je pomalá a nejistá	Opakujeme nácvik.
Neuskutečnění předávky – předávající nedoběhne přebírajícího	Posunutí výběhové značky blíž z začátku předávacího území.
Předávka na příliš krátkou vzdálenost nebo příliš brzo, příp. zpomalení předávajícího před předávkou	Posunutí výběhové značky dále od začátku předávacího území.
Předávající se nestrefí do ruky přebírajícího	Opakované provádění v nižší rychlosti.

(Choutková 1977, Jeřábek 2008)

NÁCVIK DLOUHÉ ŠTAFETY

Malí atleti běhají štafetu zpravidla 4 x 200 m nebo 4x 1 kolo (u stadionu do 250 m) - je to příprava na štafety, které budou běhat ve starších kategoriích tj. 3 x 300 m nebo 4 x 400. Pravidla pro konkrétní závod určí pořadatel. Zpravidla se startuje z polovysokého startu, první úsek se běží v drahách, na druhém úseku se u označeného bodu sbíhá do vnitřní dráhy. Ve vnitřní dráze běží všichni členové družstev na třetím a čtvrtém úseku (pokud nepředbíhají či se nepřipravují na předávku). **Předávka probíhá zásadně z pravé ruky do levé s vizuálním kontaktem.** Přebírající stojí uvnitř předávacího území v polovysoké startovní poloze s hlavou otočenou dovnitř zatáčky tj. vlevo a sleduje přibíhajícího.



Přibíhající běží co nejdéle s využitím běžecké práce paží, v poslední chvíli předpažuje poníž pravou paži, kolík je v poloze svisle vzhůru. Přebírající musí odhadnout, kdy se předávající přibližuje a vybíhá. Stále se dívá na přibíhajícího. Přebere kolík do levé ruky a ihned si ho přendá do pravé.

Při tréninku nacvičujeme běh s kolíkem v levé ruce (bývá méně obratná), předávku ve dvojicích v zatáčce, hromadnou předávku (více přebírajících u jedné čáry) a další.

Pro malé atlety mají závody „dlouhých“ štafet mnoho variant (variabilní délka úseků, start hromadný nebo v drahách, sbíhání ihned do vnitřní dráhy nebo až na druhém úseku a podobně). Konečná forma záleží na pořadatelích. Trenér musí své svěřence před každým závodem seznámit s pravidly a ukázat předávací území. Upozornit na možnost kolize při hromadné předávce a upuštění kolíku – pokud k situaci dojde, atlet může sebrat kolík a pokračovat v závodě (viz Pravidla atletiky).

Tento typ předávky tj. vždy z pravé ruky do levé (po převzetí kolíku si atlet přendá kolík do pravé) s vizuálním pohledem na kolík při celé předávce používáme i pro malé atlety z mini přípravek ve sprinterské štafetě. Malí atleti (asi do 10 let) nejsou schopni systematického nácviku spodní předávky bez vizuálního kontaktu a jeho přenesení do závodní situace. Je tedy lepší, pokud je předávka s vizuálním kontaktem, ale je plynulá a nenaruší průběh štafety. Štafeta malých atletů je především emoční záležitost, kterou není nutné rušit nadměrným opravováním chyb. Pochvalu si zaslouží všichni, kteří donesou kolík do cíle!

Tento typ předávky je také vhodný tehdy, pokud nepoužíváme štafetový kolík, ale jiný předmět (např. štafetový kroužek).



štafetové kroužky



upravené štafetové kolíky
(vyrobené z pěnových trubek)

Předávku s vizuálním kontaktem používáme i u atletů, kteří se sejdou náhodně na závodech a neuskutečnil se tedy předchozí systematický štafetový trénink.

Samotný nácvik štafet je vhodným tréninkovým prostředkem sprintu. Oblíbené jsou různé štafetové hry – ocáskové štafety (předávající musí přebírajícímu vytrhnout šátek zastrčený za pasem), štafety spojené s úkoly (zdolání překážky, kotoul aj.), obíhání určeného předmětu (kužel) a člunkové štafety. Kolík či jiný předmět se zpravidla předává se zrakovou kontrolou. Zásobník štafetových her lze najít na www.atletikaprodeti.cz v sekci Oddílům – Hry nebo v brožurce Atletika pro děti 2. díl – Atletické hrátky.

Velmi oblíbená je nekonečná štafeta, při níž jsou atleti rozestavěni v pravidelných úsecích po oválu dráhy. Počet úseků je o jeden nižší, než je počet členů družstev. Členové družstev se rozmístí na jednotlivé úseky, na prvním úseku jsou první a poslední běžci ze stejného družstva. Každý běžec po proběhnutí svého úseku zůstává na úseku, kde předává a odtud opět pokračuje až štafetový kolík „oběhne“ celé kolo. Závod končí, když všichni členové družstva proběhli postupně celé kolo nebo uběhli stanovený počet úseků. Předávají si kolík za klusu, rychlejšího běhu nebo běží plnou rychlostí (závod družstev).

Štafetový (rozestavný) běh výťah z pravidel

Štafetový kolík musí být duté válcové těleso hladkého povrchu ze dřeva, kovu či jiného pevného materiálu. Dbá se i na barvu – musí být dobře viditelný. Kolík musí být nesen v ruce po celý závod. Při závodech malých atletů se stává, že kolík upadne - trenéři by měli upozornit své svěřence, že kolík lze zvednout a běžet dále. Upadne-li kolík na zem, musí jej zvednout závodník, který jej upustil. Smí přitom opustit svou dráhu, nesmí si však zkrátit trať. Předávací území je dlouhé 20 m, atleti mohou využít i náběhové území. Vzhledem k tomu, že předávací a náběhové území bývá na stadionech různě značeno, je nutné, aby trenér předem seznámil své svěřence s organizací konkrétní štafety. Přebírající vybíhá, když je předávající u kontrolní značky. Tuto značku si může atlet dát pouze do své dráhy a používá přílnavou pásku max. 5 x 40 cm, výrazné barvy. Žádné jiné značky nelze použít. Kolík musí být předán v předávacím území – rozhodující je poloha kolíku, ne poloha těla nebo končetin běžce. Před a po předání kolíku při sprinterské štafetě musí závodníci zůstat ve svých drahách, dokud není dráha volná, aby nepřekáželi ostatním.

Štafetové kolíky, které splňují předepsané parametry, nabízí společnost Jipast. a.s. (www.jipast.cz). Kromě standardních kolíků pro seniorské soutěže nabízí kolíky řady Junior a štafetové kroužky.

Zpracovala: IVETA RUDOVÁ, svazová trenérka mládeže
Lektoři: PETR JEŘÁBEK, ALEŠ KAPLAN, LADISLAV VALTER

Použitá literatura:

DOSTÁL, E. *Sprinty*. Praha: Olympia, 1985.
DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: UK, 1992.
CHOUTKOVÁ, B., FEJTEK, M. *Malá škola atletiky*. Praha: Olympia, 1989.
CHOUTKOVÁ, B., SUŠANKA, P., BERAN, P. *Běhej – skákej – házej. Jak trénuje atletické žactvo*. Praha: Olympia, 1977.
JEŘÁBEK, P., *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada, 2008.
KAPLAN, A., VÁLKOVÁ, N. *Atletika pro děti a jejich rodiče, učitele a trenéry*. Praha: Olympia, 2009.
KAPLAN, A., BARTŮNĚK, D., NEUMAN, J. *Skáčíme, běháme a hrajeme si na hřišti i pod střechou*. 2. vyd. Praha: Portál, 2010.
VACULA, J., a kol., *Atletická abeceda*. Praha: Olympia, 1974.
VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika – edice metodických textů*. Praha: Svoboda, 1998.
ŽÁK, V., PUDILOVÁ, L., *Pravidla atletiky 2010*. Praha: Olympia, 2010.

Zkušenosti trenérů s nácvikem štafety

Mgr. Vítězslav Perun a Karel Ettler, Sportovní středisko (SpS) u TJ Sokol Hradec Králové

Se štafetovým kolíkem seznamujeme děti od přípravek a to hlavně při soutěžních štafetových hrách (místo plácnutí). Dbáme na správné držení kolíku, běhu s ním a posunu kolíku v ruce o bok těla. Děti také učíme nepřendávat kolík z ruky do ruky (viz Bolt ve finále na OH 2012 :-)) Předávka je jednoduchá s vizuální kontrolou a za pohybu (jako předávka na 400m).

U mladšího žactva začínáme procvičovat štafetu zpravidla ve čtveřicích. Nejdříve na místě v zástupu (mezera na dvě napnuté paže), poté za chůze a v mírném klusu přičemž svěřenci obkrouží celý atletický ovál (jakmile se kolík dostane k prvnímu, přeběhne s ním na konec). Při této činnosti je dostatek času na opravení chyb pro trenéra a upevnění dovedností pro svěřence. Následují předávky ve dvojicích v „rovinkovém“ až sprinterském tempu. Nacvičujeme většinou v zatáčce. Svěřenci se střídají a to nejen v roli předávajícího a přebírajícího, ale i ve dvojicích (každý atlet je jinak rychlý, učí se odhadovat vzdálenost položení značky, ale i aktivně přizpůsobovat změněné situaci). Starty z bloků s kolíkem jsou procvičovány při tréninku startů.

Martin Svoboda, SpS DP u TJ Spartak Vlašim

Trénink štafet bereme jako jeden z nejlepších tréninků rychlosti, donutí děti běžet v maximální rychlosti a je to vhodná soutěživá forma. Většinou běhají souběžně 2-3 dvojice tak, abychom my trenéři stihli sledovat chyby svěřenců. Nejdříve nacvičujeme několik předávek tak, aby si dvojice dokázala „vyhovět“. Poté následuje několik předávek (2-4) naplno tak, že se přebírající snaží utéci předávajícímu, ale nesmí vyběhnout dříve (výběh na výběhovou značku). Podle aktuální situace posunujeme výběhovou značku tak, aby vyhovovala souhře. Jakmile jsou děti schopné zvládnout předávku horním obloukem, tak se ji snažíme procvičovat (u kluků se nám to daří většinou dříve i lépe). Pokud se ji děti naučí, je předávka horním obloukem jistější a také rychlejší. Z hlediska předávajícího není v obou předávkách velký rozdíl, možná je horní oblouk více pod kontrolou. Těžší je u této předávky přebírání, ruka musí být o něco výše než při předávce dolním obloukem a musí být velmi pevná, pokud se to však děti naučí, tak lze předat velmi rychle.

Mgr. Karolína Prokopová, SpS u TJ Sokol SG Plzeň-Petřín

Nácviky štafet provádíme stejně jako v popisu. U malých dětí učíme předávky nejdříve čelně a později za sebou. V miniškolce štafety spojujeme s překážkovým či slalomovým během a děti si předávají kromě kolíků i míče a jiné předměty.

U přípravek a mladšího žactva nejdříve nacvičujeme vybíhání bez smluvené značky, aby děti získávaly cit pro rychlost předávajícího (přibíhajícího). Hodnotíme, kdy si utečou a kdy na sebe naběhnou a teprve potom se soustředíme na „stopování“. Je to užitečné, protože děti při závodech bývají různě rychlé (např. i podle předchozích disciplín).

Nestavíme děti podle rychlosti na jednotlivé úseky. Třeba děti, které mají pomalé reakce nebo brýle, necháváme běhat první úsek. Občas řešíme i výšku dětí, aby si lépe předaly, což vychází od nejmenšího k největšímu.

Mgr. Zdeněk Hanuš, SpS u AC Mladá Boleslav o. s.

Naši trenéři využívají pro nácvik štafety jak klasická cvičení, tak i některé hry (při hrách jde spíše o předávku podobné pro dlouhou štafetu, ale bez této zábavné formy si to neumím představit).

K nácviku správného výběhnutí používáme kromě klasické předávky modifikovaný druh honičky.

Pokud jde o samotnou předávku, tak preferujeme předávku spodním obloukem (o horním se ani nezmiňujeme, aby se to dětem nepletlo). Předávat se učí už při samotném rozklusání (samozřejmě po předchozím tréninku, kde bylo vysvětleno a vyzkoušeno předávání za chůze). Při vlastním nácviku na dráze běhají děti štafetové úseky dlouhé maximálně 30m.