

Překážkový běh

Překážkový běh je běh spojený s překonáváním překážek pravidelně rozestavěných na příslušné trati (na rovince nebo na ovále atletické dráhy). Malí atleti nacvičují a v závodech běhají pouze překážkový běh na rovince a proto je dále vysvětlen nácvik pouze této varianty překážkového běhu.

Trať se skládá z **náběhu** (vzdálenost od startovní čáry k 1. překážce), **úseků mezi rozestavenými překážkami** (počet a vzdálenost mezi překážkami je u přípravky určen organizátory a u mladšího žactva soutěžním řádem) a **doběhu** (vzdálenost od poslední překážky do cíle). Startuje se z nízkého startu. Na první překážku se nabíhá zpravidla osmi kroky, do cíle se dobíhá co nejrychleji. Správná technika překážkového běhu je charakteristická tříkrokovým rytmem tj. vzdálenost mezi překážkami se překonává třemi kroky.

K systematickému nácviku překážkového běhu za použití pevných nebo sklopných překážek nižší výšky přistupujeme až u dětí v přípravce (od 10 let). Do té doby používáme různá rychlostní rytmičná cvičení (přebíhání značek, tyček aj.) a přebíhání nízkých pěnových překážek, stříšek, popř. přírodních překážek. U všech dětí cíleně rozvíjíme pohyblivost nutnou k překážkovému běhu a to zejména v hlezenním a kyčelním kloubu.

Překážkový běh klade vysoké nároky na morálně - volní vlastnosti. Některé děti se překážek „bojí“, je tedy nutné trénink upravovat, používat vhodné nářadí (pěnové, sklopné nebo ohebné překážky) tak, aby trénink této disciplíny byl pestrý a bezpečný.

Překážkový běh není zpravidla soutěžní disciplína dětí z přípravek. Nácvik překážkového běhu malých atletů je ale vhodné zařazovat do tréninkových jednotek jako výborné cvičení rytmu, koordinace a zejména jako přípravu na další etapu sportovního tréninku dětí. Na základní úrovni by překážkový běh měly zvládnout všechny děti z přípravky i proto, že je tato disciplína zařazena do víceboje mladšího žactva, kterého by se měly zúčastnit v nadcházejícím období. Pouze ti nejméně schopní budou v disciplíně pokračovat dále.

Vzdálenost mezi startem a první překážkou je neměnná, děti se musí učit stabilnímu náběhu tj. při nácviku musí trenér vždy určit místo výběhu. Odraz na překážku začíná náponem odrazové nohy, švihová noha jde přitom ostrým kolenem vzhůru. Při stoupání se švihová noha napíná, k úplnému napnutí dochází v okamžiku, kdy pata přechází překážku. Odrazová noha se po odrazu pokrčí únožmo a přechází v této poloze přes překážku, přitom je důležité, aby koleno přetahové nohy bylo při přechodu výš než kotník. Při letu dochází k aktivnímu střihu – výměně obou nohou. Dokrok za překážkou je na přední část chodidla švihové nohy.

Atlet musí uzpůsobit délku kroků mezi překážkami tak, aby prováděl běžecské kroky – ne skoky a dostal se do příhodného místa odrazu na další překážku. Většina malých atletů

nezvládne při prvotním nácviku určenou vzdálenost mezi překážkami. Není na závadu, pokud se děti odrážejí na překážku střídavě levou a pravou nohou, je to výborné cvičení koordinace a obratnosti. Pokud děti nedosáhnou určitého stupně speciální kondice (rychlost a odrazová síla) mohou i v závodě v kategorii mladšího žactva překonávat do určité doby překážky střídavě tj. čtyřkrokovým rytmem, popř. pětikrokovým.

Existují **dva postupy pro nácvik překážkového rytmu**, které lze uplatnit v nácviku překážkového běhu u mladšího žactva popř. nejstarších dětí z přípravky. První metoda vychází ze standardního závodního rytmu, tj. tři kroky v mezeře mezi překážkami. Učíme tedy děti tento tříkrokový rytmus a přizpůsobujeme mezery jejich zdatnosti. K závodu přistupujeme až tehdy, když děti zvládnou tříkrokovým rytmem závodní mezeru. Druhý postup je obrácený. Vychází z délky mezery na závodní trati a přizpůsobuje počet kroků. Vzhledem k tomu, že součástí sportovní přípravy jsou soutěže už od počátečních etap, je lepší druhý způsob. Překážkový rytmus se nacvičuje nejdříve přes značky a nízké překážky – viz dále.

Překážkový běh se nacvičuje metodou komplexní, pohyb se nerozkládá. Překážky mají atleti přebíhají středem, necvičuje se izolovaně pohyb přetahové a švihové nohy při překážkové abecedě v pohybu. Doporučená jsou průpravná cvičení na místě a v chůzi.

Uzlové body

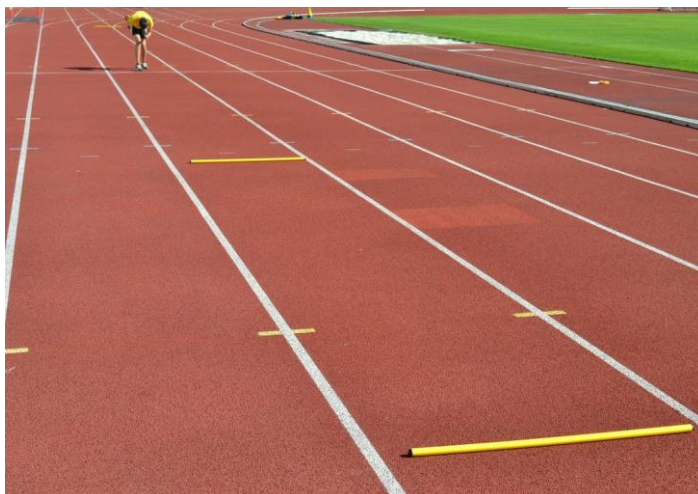
- plynulost, stupňované úsilí při rozběhu
- správný odraz na překážku přes přední část chodidla
- přechod přes překážku – přímý pohyb švihové nohy, unožení přetahové nohy (kotník níže než koleno), správný náklon trupu
- dokrok za překážkou na přední část chodidla švihové nohy
- plynulý běh mezi překážkami
- rychlý sprinterský doběh od poslední překážky do cíle

Nácviková řada překážkového běhu



1. Nácvik překážkového rytmu

- a) přebíhání značek (nalepené pásky, položené tyčky, prkénka od překážek, švihadla) ve tříkrokovém popř. čtyřkrokovém rytmu z polovysokého startu z určeného místa, *Počet značek 3 – 5. Doporučená vzdálenost náběhu pro děti 10 – 11 let je 10 -10,5 m, odrazová noha je vpředu, náběh se běží 8 kroků, vzdálenost mezi značkami je 6 - 6,5 m.*



- b) přebíhání nízkých překážek (stříšky, tyčky v kuželech, minipřekážky aj.) výška cca 20 cm z polovysokého startu. Švihová noha se po odraze nenapíná, stále je v ostrém úhlu. Atlet se snaží o rychlý zášlap. Přetahová noha neunožuje pokrčmo, podtahuje se.

Doporučená vzdálenost a počet překážek stejné jako u přebíhání značek.



- c) přebíhání 3 - 5 pěnových překážek výšky 40 - 50 cm z polovysokého startu Švihová noha se po odraze nenapíná. Atlet se snaží o rychlý zášlap. Přetahová noha se neunožuje pokrčmo, podtahuje se.

Doporučená vzdálenost a počet překážek stejné jako u přebíhání značek.



Postupným zvyšováním překážek nastane v tréninku situace, kdy děti přetahovou nohu nepodtahují, ale musí po odraze pokrčit únožmo. Správné pokrčení únožmo je nutné trénovat cvičeními viz dále Překážková cvičení – speciální překážková pohyblivost. Poté se nacvičuje přeběh překážky.

2. Nácvik přeběhu překážek

Přebíhání pevných popř. ohebných (při dotyku se vrací do původní polohy) překážek výšky 50, 60 nebo 68 cm z polovysokého startu. Výšku překážek volíme dle zdatnosti atletů a požadavků přípravy na závody.

Počet překážek volíme 3 - 5, mezera je závodní pro mladší žactvo tj. 7, 70 m popř. zkrácená o 1-2 stopy trenéra. Délka náběhu je stejná jako při závodě mladšího žactva tj. 11,70 m.



Během jedné tréninkové jednotky přebíháme trať středem cca 4 – 5 x (1x komplexně, 1x s důrazem na správný pohyb švihové nohy 1 x s důrazem na správný pohyb přetahové nohy, 1 - 2x komplexně na správný rytmus). Trenér pohledem ze strany a z čela kontroluje správné provedení. Pohledem ze strany kontroluje plynulý náběh, běh mezi překážkami a správný pohyb švihové nohy. Čelním pohledem si všímá správného pohybu švihové a přetahové nohy a pohybu trupu.

Při nácviku můžeme postavit více drah, kde volíme mezery mezi překážkami a výšku překážek dle zdatnosti atletů.

3. Nácvik nízkého startu a přeběhu překážek

K nácviku nízkého startu + zvládnutí celé překážkové trati s pevnými překážkami přistupujeme až u dětí věkové kategorie mladšího žactva v přípravě na víceboj nebo individuální start v překážkovém běhu.

Nácvik nízkého startu na překážky a přeběhu překážek

- nízký start + přeběh 1. pevné překážky popř. ohebné výšky 50 cm (popř. 60, 68 a 76 cm). Nacvičujeme bez signálu, v nácviku před závodem na signál. Délka náběhu je stejná jako v závodě pro mladší žactvo tj. 11,70 m.
- nízký start + přeběh 3 - 4 pevných překážek popř. ohebných výšky 50 cm (popř. 60, 68, 76 cm). Nacvičujeme bez signálu, později na signál. Mezera je závodní pro mladší žactvo tj. 7,70 m popř. zkrácená o 1-2 stopy trenéra.

Překážková cvičení – speciální překážková pohyblivost

Cviky je doporučeno zařazovat do rozcvičení tréninkové jednotky, ve které se budeme věnovat překážkovému běhu. Vybraná cvičení zařazujeme průběžně do rozcvičení při každé tréninkové jednotce.



překážkový sed s předklony



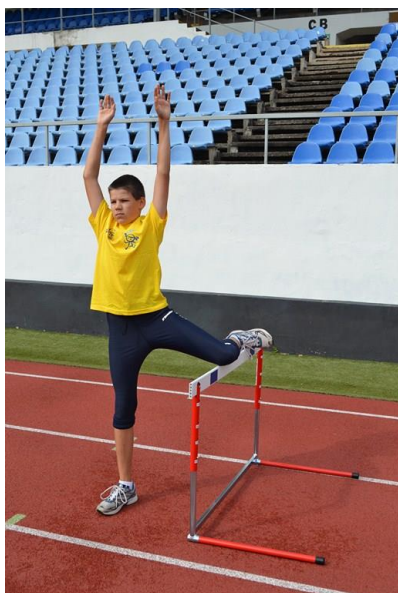
cvičení ve dvojicích



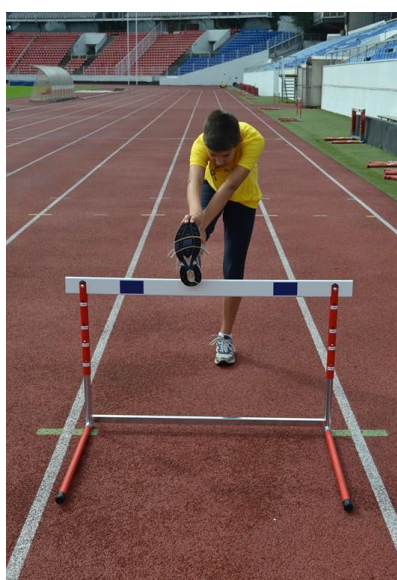
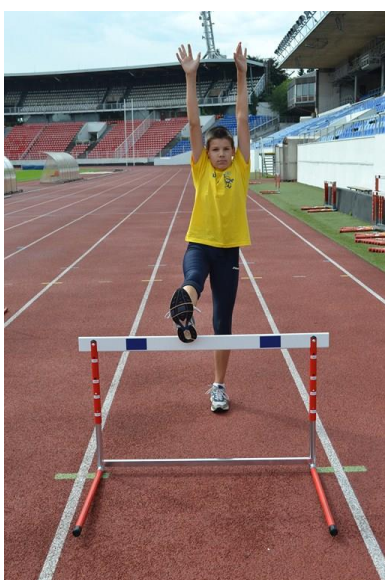
Změny překážkového sedu střídavě s pravou a levou nohou vpředu – změna polohy překulením na břicho (ze sedu s pravou nohou vpředu překulení vpravo a naopak)



Změny překážkového sedu střídavě s pravou a levou nohou vpředu – změna polohy obratem trupu o 180 stupňů nadzvednutím pánve.



Stoj se skrčením únožmo, skrčená noha spočívá na překážce ve výšce kyčlí – hmitý přednožmo



Stoj s přednožením o překážku – přednožená noha spočívá patou na překážce ve výši pasu – hmitý předklonmo



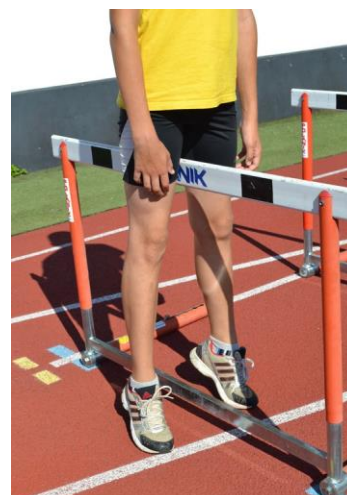
Nácvik pohybu přetahové nohy stranou u stojící překážky – přetahy ze zanožení



Přechody lehkých překážek středem s důrazem na správný pohyb přetahové a švihové nohy.



Přechody ohebných, sklopných tréninkových a soutěžních překážek středem s důrazem na správný pohyb přetahové a švihové nohy.



Přechody soutěžních překážek výšky 76,2 cm středem s důrazem na správný pohyb přetahové a švihové nohy. Cvičení lze použít až tehdy, pokud děti při mírném stoji na špičkách mají rozkrok nad překážkou (obr.č.2).

ZÁVODY

Pokud chtějí organizátoři zařadit do závodu přípravku i překážkový běh doporučuje se:

50 m překážek pro přípravku

počet překážek 5, výška překážek 40 (50) cm, typ překážek: pevné, ohebné nebo pěnové, náběh 9,40 m, vzdálenost mezi překážkami 7,70 m, doběh 9,80 m, nízký start z bloků na zvukový signál. Závodí se od startovní čáry pro běh na 50 m, používají se naměřené značky pro běh na 60 m překážek mladšího žactva.



V kategorii mladšího žactva je už trať přesně vymezena:

60 m překážek pro mladší žactvo

počet překážek 6, výška překážek 0,762 m, náběh 11,70 m, vzdálenost mezi překážkami 7,70 m, doběh 9,80 m

Nejčastější chyby v překážkovém běhu

<i>chyba</i>	<i>odstranění chyby – pokyn pro atleta/atletku</i>
Snížení rychlosti před překážkou	Přebíhej snížené překážky v plné rychlosti, možno použít cvičení ve dvojici, kdy jeden běží přes překážky a druhý vedle něj hladký běh.
Šikmý pohyb švihové nohy (švih do strany)	Procvičuj pohyb průpravnými cviky pro pohyb švihové nohy (na místě, za chůze). Trenér sníží překážky při přeběhu.
Chybné vedení přetahové nohy	Pravidelně prováděj cvičení na pohyblivost v kyčelním kloubu a opakuj cvičení na správný pohyb přetahové nohy (na místě a za chůze) – např. přetahování ze zanožení na stojící překážce za současného držení paží žebřin či opírání o zeď
Vysoké skákání přes překážku	Zvýšit rychlost běhu, oddálit místo odrazu (možno označit). Trenér upraví překážky tak, aby byly snadno porazitelné (úprava závaží), popř. vymění překážky za pěnové či ohebné.
Chybný běh mezi překážkami (kličkování, skákání, běh po patách)	Zopakuj si cvičení pro správný hladký běh (viz kapitola Hladký běh)

(Choutková 1977, Jeřábek 2008)

Typy překážek



„zvířátková“ překážka pro nejmenší atlety



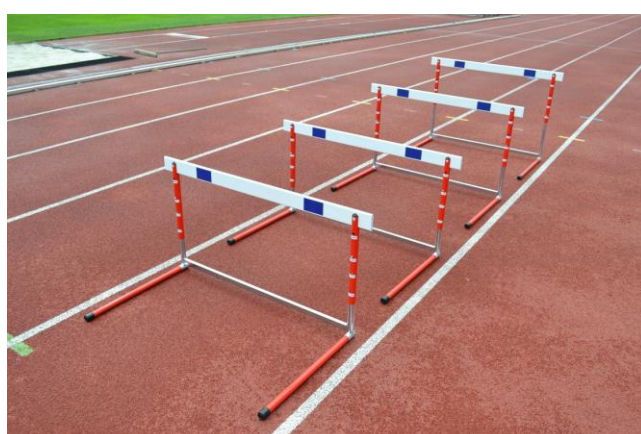
pěnové překážky



ohebná tréninková překážka



lehké kovové překážky



sklopné tréninkové překážky nastavitelné
výšky 50, 60, 67,5 a 76,2 cm



soutěžní překážky

Překážkový běh (výťah z pravidel)

Závody ve sprinterských překážkových závodech se běhají v oddělených drahách a závodník musí setrvat ve své dráze po celý závod. Závodník musí překonat všechny překážky. Závodník bude diskvalifikován, pokud úmyslně porazí některou překážku. Podrobnosti v Pravidlech atletiky.

Zpracovala: IVETA RUDOVÁ, svazová trenérka mládeže

Lektor: PETR JEŘÁBEK

Použitá literatura:

JEŘÁBEK, P. *Atletická příprava dětí a dorost*. Praha: Grada, 2008

PERIČ, T. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada, 2008

VINDUŠKOVÁ, J., KAPLAN, A., METELKOVÁ, T. *Atletika*. Praha: NS Svoboda, 1988

DOSTÁL, E., VELEBIL, V. a kol. *Didaktika školní atletiky*. Praha: Katedra FTVS 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

RUDOVÁ, I. a kol. *Atletika pro děti*. Praha: ČAS, 2009 -10