

NÍZKY ŠTART

CHARAKTERISTIKA

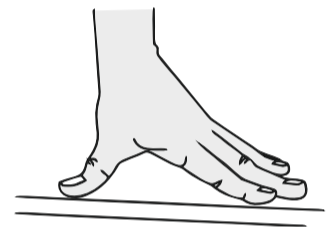
Nízky štart je technická zručnosť, ktorá sa využíva v individuálnych a štafetových behoch na krátke vzdialenosti. Cieľom nízkeho štartu je z optimálnej výbehovej polohy dosiahnuť maximálne zrýchlenie a efektívne prejsť do švihového behu.

TECHNIKA

1. Štartová poloha „**Pripravte sa**“ – zakľaknutie do štartových blokov. Využívame **stredné** postavenie blokov, predná opierka 1 – 1,5 stopy od štartovej čiary, zadná opierka 1 – 1,5 stopy za prednou opierkou, sklon opierok blokov je mierny. Palce rúk smerujú k sebe, prsty od seba, koleno zadnej dolnej končatiny je na zemi, rovnomerné rozloženie hmotnosti na dolné končatiny a paže, pohľad smeruje do zeme, paže kolmo na zem.
2. Štartová poloha „**Pozor**“ – zdvihnutie bokov do strehovej polohy nad úroveň ramien (5 - 10 cm), zároveň ich vysúva mierne vpred a hmotnosť sa prenáša viac na paže. Chodidlá sú opreté o opierky.
3. Štartový rozbeh - vybehnutie šliapavým spôsobom behu na zvukový signál. Prvý pohyb vykonávajú paže, tzv. rozšvihnutím, skoro súčasne s pažami nasleduje odraz zo zadnej opierky a následne odraz z prednej opierky. Odrazy dolnými končatinami sú rýchle, kroky dostatočne dlhé a dokrok (zašliapnutie) aktívne na prednú časť chodidla, smerom vzad. Hlava, trup a odrazová dolná končatina sú v jednej rovine. Postupne sa zvyšuje frekvencia a dĺžka krokov a trup sa vzpriamuje. Žiak prechádza do švihového spôsobu behu 1. stupeň po 5 – 10 m, 2. stupeň po 10 – 15 m.



Technika nízkeho štartu



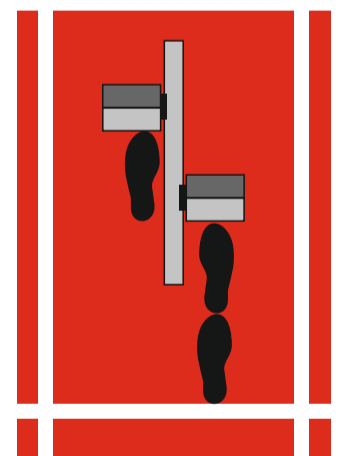
Strieška vytvorená rukou

CHYBY V TECHNIKE

1. **Pri štartovom povelu „Pripravte sa“** – obe kolena na zemi; nesprávna vzdialenosť štartových opierok od štartovej čiary; ruky sú príliš široko; opora rukami o dlane; sed vzadu a slabá opora o paže; pohľad vpred a zdvihnutá hlava.
2. **Pri štartovom povelu „Pozor“** – ramená sú vzadu; panva je vysoko alebo nízko zdvihnutá; zdvihnutá hlava a pohľad smeruje vpred; nestabilná poloha (malé pohyby v polohe pozor).
3. **Pri výbehu zo štartových blokov** – „vypadnutie“ zo štartového bloku – žiadny odraz z opierok; prvý krok neprimerane dlhý; prvé kroky veľmi krátke; pohľad vpred; rýchle vzpriamenie trupu.

METODIKA NÁCVIKU

1. Pohybové hry: spojené so štartovým výbehom.
2. Štarty z rôznych polôh: zo stoja, kľaku, sedu, ľahu.
3. Štarty z pohybu: z chôdze, klusu, špeciálnych bežeckých cvičení (na zrakový, zvukový podnet).
4. Polovysoký štart: nácvik správnej polohy, výbehy z polovysokého štartu, 1. stupeň 10 - 15 m, 2. stupeň 15 – 20 m.
5. Nácvik polôh pri nízkom štarte: nácvik zakľaknutia do blokov, nácvik správnych polôh na povel „pripravte sa“ a na povel „pozor“.
6. Komplexný nácvik nízkeho štartu: výbeh z nízkeho štartu z blokov, 1. stupeň na 10 - 15 m, 2. stupeň na 15 – 20 m.



Nastavenie opierok

MERANIE VÝKONU

1. Pri ručnom meraní sa výkon zapisuje na **jedno** desatinné číslo (10,3 s), pričom čas, nameraný digitálnymi stopkami sa zaokrúhli **vždy smerom nahor** (10,21 = 10,3 s).
2. Výkon sa meria od zaznenia zvukového signálu (píšťalkou), resp. dymového signálu zo štartovej pištole a končí sa prebehom pretekára cieľovou čiarou.
3. Vo vrcholovom športe je najrýchlejšia povolená štartová reakcia **0,1 s**. Reakciou pod túto úroveň sa považuje štart za uliaty. V takom prípade je pretekár diskvalifikovaný. Nie je povolený ani jeden pokazený štart.
4. Štartové bloky sú povinné v behoch na krátke vzdialenosti do 400 m, vrátane štafetových a prekážkových behov.

Pozn. základnou úlohou je naučiť deti na 1. stupni polovysoký štart a vybehnúť s neho technicky správne a na 2. stupni nízky štart a šliapavý beh.

Plagát je súčasťou grantovej úlohy KEGA 012UMB-4/2021 s názvom

Inovatívne prístupy vo výučbe atletiky na základných školách prostredníctvom programu Atletika s radosťou na školách.